



“她经济”催生新风口 株洲兴起女性专属健身房

株洲晚报融媒体记者/刘芳



女性学员正在女性专属瑜伽馆练习。记者/刘芳 摄

入夏不久,90后白领罗婉琪花了4000元,“抢”了一个针对女性健身瘦身的团体课程,希望能和肚子上的“游泳圈”说拜拜。

近日,记者走访发现,越来越多的女性选择健身,导致健身行业出现细分服务,一些更能照顾到女性隐私、而且课程设置上更关注女性训练需求的女性健身场所,逐渐在株洲兴起。

当健身行业正从以销售获客,向以精细化内容和服 务获客转型,女性健身能否成为下一个新风口?

健身市场细分 教练、学员均是女性

“我们的课程马上开始,大家先跟着我一起活动身体……”5月27日傍晚,伴随着充满动感的音乐旋律,一堂空中飞行课在岸上云朵普拉提瑜伽馆上演。

与传统健身房不同,这里没有说话的嘈杂声,只有许多专为女性设计的健身器材,运动空间也更安全、私密。据悉,这家瑜伽馆只接受女性会员,教练也都是女性。

罗婉琪是这家瑜伽馆的会员之一,每周会坚持运动三天。她坦言,“以前的健身房男女混用,我总觉得不自在,也放不开,尤其是练习一些动作时,姿势容易让人羞涩。现在就不同,可以直接穿着运动背心放心练。”

相比男性,女性教练更加敏感、共情力更强,这也是不少人选择女性健身房的原因之一。二胎宝妈董童就看中这一点。“女教练比男教练更加细致入微,对学员的身体状况和训练进度也能了解得更加透彻,尤其是针对产后塑形方面更有针对性。”她告诉记者,“我跟很多学员的关系更像是姐妹。女学员们聚在一起,也会相互鼓励完成高难度动作,一起成就更好的自己。”

记者采访多位女性健身爱好者,消费者普遍认为在有选择情况下,将首选女性健身房。“和同性更好交流健身经验。”健身爱好者思思表示,“健身房没有异性,锻炼更加自在一些。”

软硬件设置贴合女性需求

除了只面向女性学员,女子健身房还有一个明显特点,就是整体环境更贴合女性需求。

墙面呈灰色、嫩黄的柜子里整齐摆放着五颜六色的运动器材……在另外一家女性瑜伽馆,记者感受到了满屋子的少女感。

女子健身房的心思还可从浴室等地方看出:干净的化妆镜、一整套的卸妆、护肤产品等。“不论

客户黏性强,市场仍属小众

女性健身意识的变化,让越来越多的女性开始健身。而且,以前女性健身都是想减脂塑形,现在有更多女性健身是为了提升身体状态,保持健康的生活方式。

从连锁健身房乐刻健身最新发布的《当代女性健身洞察报告》显示,2022年,乐刻的女性会员占比达54%,已经超过男性。除占比高之外,女性的健身热情十分高涨,平均每周锻炼3次至4次,平均时间为1小时。从乐刻发布的数据来看,女性用户的人均活跃频次比男性用户高出近四分之一。

艾媒咨询2022年的健身房消费人群画像中,女性健身人群占比也已达64.2%。

“专为女性用户服务”的健身场所,确实解决了不少女性健身时可能遇到的一些烦恼。但舍弃了男性客

户,女子健身场所究竟能走多远呢?

在这个问题上,朵朵也给不出答案,但她们看好这个市场。

“与传统健身房相比,女子健身房在女性客户这一群体中具有一定优势。”朵朵说,很多女性在健身方面是舍得为自己投入的。从目前情况来看,女子健身房的客户黏性相当强,弃课率很低。

另一家女性专属瑜伽馆的负责人尹女士表示,“我这工作室的学员大多数是老客户,客带客的比例占到百分之三四十。”

事实上,女性已成为健身消费市场的主力军。根据今年发布的《2022年中国健身行业数据报告》,2022年,女性健身消费者占比达61.93%,而在消费支出方面,女性也更舍得花钱。

东园村弱势群体的“贴心人” 60岁的凌卫群多年如一日,帮助独居老人、残疾人

株洲晚报融媒体记者/旷昆红 通讯员/袁容 王宏

在荷塘区明照街道东园村,今年60岁的凌卫群是村里的“名人”,因为她乐于助人,谁家有困难,她总想着去帮一把。

从10多年前起,她就给独居老人送饭、打扫卫生。她还制作“爱心服务卡”,多年如一日地给村里残疾人送衣服、送饭。近日,记者采访了她,她总是说,“这是一件平常小事,搭把手的事。”

全心投入,做助老“暖心人”

没有拆迁前,凌卫群在分路口开南杂店,附近几个村的村民进店买东西的时候,也在店里谈天说地。说者无意,听者有心,她从村民的交流中,知道村里各家各户大概情况,遇到经济困难的村民,她总会默默地优惠一点价钱。

2003年,南杂店因修高速公路被拆了,她成了家庭主妇,有了更多自由时间去帮助他人,人称“闲人凌大姐”。她走进老年人中间,平日里上门陪老人话家常,解决他们的“急难愁”,逢年过节送上礼物……她用一个个温暖的举措,帮助他们解决一件件难事。

村里有个奶奶的老伴去世后,外嫁的两个女儿只能在节假日回来,因此老人身边缺少陪伴的人,大部分时间是独居。10多年来,凌卫群成了奶奶家的常客,时不时送几个好吃的菜肴,打扫卫生,聊家常……

她说,“人心都是肉长的,连咱们都能去看望,她的晚

辈还能能对老人不好?让年轻人知道家有老人是个宝,知冷知热受不了,莫对老不孝敬,人人终究会变老”。

积极奉献,做助残“贴心人”

除了独居的老人,残疾人作为弱势群体,也是凌卫群重点关注的对象。

“看到残疾人有困难,我忍不住尽点绵薄之力。”她千方百计为残疾人家庭排忧解难,帮助他们向民政、残联和社会各界寻求帮助,为残疾人争取最低生活保障、补贴补助等。

帮办残疾证、申请爱心卡、送饭……骑着摩托车,凌卫群马不停蹄地奔走在村里残疾人家庭中,帮着办残疾证、申请爱心卡、送饭。2017年起,凌卫群参加村里“一对一”结对帮扶志愿服务项目,和村里的欧阳志坚结了“对子”。欧阳志坚先天残疾,做饭则颇费力气。多的时候,她一个月去帮扶四五次,每次去都没空着手,穿的衣服、凉鞋,吃的绿豆,凌卫群全包了。

“这些也花不了多少钱,但对他来说,却是急需品。”她还四处奔走,联系村里的爱心救助会,帮他家免费安装节能灯、整修门窗,免费送鸡苗。

在她看来,自己所做的事都是应该的,不值一提,“我不是心酸刻薄家庭出来的,家里人也都非常热情。我从小耳濡目染,能尽力为他们做一点事情,我很开心。”



凌卫群(左)给残疾人送吃的。通讯员/王宏 摄

“世界无烟日”来临之际,记者探访株洲城区公共场所控烟情况 别让幸福生活“烟熏火燎”

策划/罗小玲 执行/株洲晚报融媒体记者 谢嘉

5月31日是第36个“世界无烟日”,今年世界无烟日的主题为“无烟为成长护航”。昨日,记者来到市区医院、商场、车站等场所发现,我市禁烟控烟情况良好,公共场所所有明显禁烟标识。不在公共场所吸烟、吸烟有害健康成为大部分市民的共识。

生活中如何避免烟味儿,值得每一个人注意。

烟民的故事“实话实说”

说起吸烟,市民刘女士一脸厌恶。刘女士爱是一名有着近40年烟龄的老烟民。她说,结婚那会儿,老公找个借口就会吸两支,可没两年,就不再“躲藏”,甚至躺床上吸烟。通过几次争吵,刘女士爱人才改掉这个坏习惯。刘女士说,现在爱人有两个固定的吸烟地方,一个是阳台,一个是厨房,在阳台上要打开窗户,在厨房就打开抽油烟机。

“我昨天洗衣服,他裤子上面又多了两个小窟窿,一看就是烟头烫的……”刘女士坦言,家里的被罩、床单、窗帘都没能幸免,年轻的时候,两人因此没少闹意见,现在年龄大了,索性就不管了。

其实,刘女士爱人也知道吸烟不好,就是没有毅力戒烟。每当看到身边有人吸烟,65岁的黄兰香就会捂着鼻子,快速离开,想少吸点二手烟。原来,黄兰香的老公就因为长期吸烟患上了肺癌,不到60岁就去世了,所以在她的再三要求下,儿子已经把烟戒掉了。

不在公共场所吸烟,很难办到?

“本院为无烟医院。”昨日上午9时,记者来到株洲市中心医院,在医院门诊大楼,记者看到门口张贴有十分明显的禁烟标识。就诊大厅和候诊等待区均没有人吸烟。

上午10时许,在天元超市等商超内,记者看到,在卫生间、电梯口也贴有“禁止吸烟”标识,不时有监督员进行巡逻。商超工作人员告诉记者,现在市民自觉禁烟的意识非常好,在进入商场时,都会自觉把烟熄掉。

在株洲长途汽车站,售票大厅和候车室显著位置都张贴有“禁止吸烟”标识,站前广场也设置了吸烟区,乘客都能自觉在该区域吸烟,室内禁烟场所并未发现有人吸烟的情况。“我不吸烟,也不喜欢乘客在车上吸烟。”出租车司机彭师傅,特意在车内的中控台空调出风口处张贴了“禁止吸烟”的标识。

不过在一些餐饮饭店,特别是烧烤摊上,吸烟者还是存在。在韶山路开宵夜店的杨女士说,有些客人酒过三巡就想吸根烟,他们也不好阻拦,特别是在户外就餐的,就更不好阻止了。

在长江广场,记者随机采访了10名女性市民,她们都表示:“无论何时何地,都不喜欢吸烟的行为。”而10位男性市民中,大半表示:“抽烟可以接受,注意场合就行”。

“现在我们清扫的烟头比以前少多了。”在天台路,环卫工人吴大姐说,以前在马路上经常有市民一边走一边吸烟,吸完烟头随手一丢,十分不文明。现在随着文明程度的提高,有的市民会自觉地将烟头丢进垃圾箱。

在吸烟的话题上,市民有自己的看法

吸烟已成为当今世界最严重的公共卫生问题之一。据统计,我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者正在遭受二手烟的危害,每年因吸烟死亡的人数逾100万。

“我吸烟不多,再说自己吸根烟,又不妨碍别人。”市民童先生烟龄有20年。对于吸烟,他说,自己不会在公共场所的室内空间吸烟,但是到了户外就会放松些,也会远离孩子和老人。

市民廖丹说,他没有吸烟的习惯,在应酬时,也不好意思阻止他人吸烟,因此他经常成为二手烟的受害者。网友“草萁”则表示,什么时候能变成无烟的社会就好了,现在公厕和街头地摊等场所都能闻到烟味,却让人无可奈何。

吸烟只会伤害到自己的肺?听听专家的看法。省直中医院呼吸内科医生介绍,长期大量吸烟,容易损伤支气管和肺泡壁,导致机体免疫力下降,容易引起慢阻肺、冠心病等多种疾病;二手烟危害也很大,长期吸入二手烟的儿童更易患感冒、支气管炎、肺炎、哮喘等呼吸系统疾病,体格发育也相对迟缓。

评论区

- 我最讨厌的就是吸烟的** 250
- ? 已戒烟两周+, 从刚开始的坐立难安到现在的淡定从容, 不再想念抽烟的感觉。还特意因为戒烟去洗了牙, 继续加油。** 146
- 一片冰心听雨荷 以前我抽烟, 也没有意识到伤害我家人, 现在后悔莫及。** 105
- 一片冰心听雨荷 收到各位的点赞, 我已经戒烟了** 66
- 华东暖阳 关爱家人, 从戒烟开始...** 104
- 萱草 抽烟害己害人, 戒烟有益健康。** 72
- 银杏叶 香烟是健康的敌人。** 53
- 精悦广告 昨天开始戒了, 2天了, 还习惯吧, 努力戒掉, 加油** 47
- 万清 吸烟确实有害健康** 35
- 幸运儿口 年轻时受尽办公室二手烟的危害!** 32
- 杜文波 看完真想戒烟!** 31
- 搁浅的爱 戒烟好处多 吸烟的危害是日积月累起来的** 28

男子湘江野泳遇险 3名救援队员及时施救

本报讯(株洲晚报融媒体记者/姚时美)天气逐渐热起来,湘江株洲城区段引来不少市民野泳,但有意外发生。5月28日晚上7时许,一名男子自恃水性好,在天元大桥河东桥下的江水中野泳,因身体突发不适溺水,幸亏救援队员及时出手,将男子救上岸。这是入夏以来,湘江义务救援协会救起的首名溺水者。

“快,有人溺水了。”当天傍晚,救援队员翁翦和涂用刚正在岸边巡逻,听到水中有人呼救。一看,一名男子在水中拍打着,情况十分危急。翁翦和涂用刚立即跳下水,向溺水男子游去,另一名救援队员“水哥”也紧跟上,三人合力将男子拖回岸边,并拨打120电话。

据翁翦介绍,此时男子已处于昏迷状态。翁翦一边按压男子的人中穴,一边呼唤。涂用刚拿来矿泉水和毛巾,给男子喂水和擦拭身体。经现场紧急救援,男子苏醒过来,但四肢无力,无法开口说话。

不久,120急救车到达现场,两名救援队员陪同男子前往市中心医院,协助其家属进行救治。晚上9点40分左右,男子经医院抢救,脱离生命危险,回家静养。

据了解,溺水男子姓袁,今年48岁。事发当晚,袁先生和几名市民结伴下河野泳,游了10分钟左右,突感身体不适,体力不支而遇险。

据袁先生说,他觉得自己会水,下河游泳不会有问题,没想到水下与岸上温差很大,加上自己劳累了一天,很快身体就出现不适。

湘江义务救援协会提醒广大市民,外出游泳,不能自恃水性好就随意下水,要注意适应水温,以免突发意外。另外,珍惜生命,切勿野泳,是对自己负责,也是对家庭负责。

美达影城 (5月31日)

速度与激情 10 10:00 10:50 11:35 12:35
13:25 14:10 15:10 16:00 16:45 17:45 18:35
19:20 20:20 21:10 22:00
请别相信他 11:45 13:45 20:30
余生那些年 15:45 18:10
人生路不熟 09:55 11:50 13:45 15:40
17:35 18:35 19:30 20:30 21:25 22:25
刀剑神域进击篇:暮色黄昏
10:30 12:25 14:20 16:15 18:05 20:00
凌晨两点半2 22:30

芦淞区钟鼓岭七星湖
流购物公园五楼(株洲书城
对面)
订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2023年5月30日)

福彩
双色球 第2023061期
中奖号码:01 04 06 11 12 22 15
3D 第2023140期
中奖号码:7 5 7

体彩
排列3 第23140期
中奖号码:0 9 3
排列5 第23140期
中奖号码:0 9 3 7 6
七星彩 第2023061期
中奖号码:4 7 1 1 2 4 9