

骑自行车送外卖,年轻人“图瘦不图钱”

这种“带薪减肥”的方式深受网友热捧 专家提醒:别盲目跟风,要以健康为前提



扫码看视频

这个夏天,大批的年轻人开始在空闲时间送外卖,不同的是会选择各种各样的交通工具,最近,“骑自行车送外卖”又火了。当汗水换算成卡路里,爬楼梯成了体能训练,这种“带薪减肥”的方式深受网友热捧。

8月7日,记者采访发现,骑行送外卖的减肥方式并不适合所有人,容易超时,收入也远低于常规骑手,更多的人选择此举是“图瘦不图钱”。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 袁红霞

变身“外卖侠”,他两月半瘦12斤

骑行代替健身,下班、空闲时间也能有点收益,“带薪减肥”送外卖吸引了很多年轻人的加入,长沙曾先生就是其中一位。

“我本来是一名骑行爱好者,骑自行车送外卖对我来说,既可以减肥塑形还能挣点水费,我每天下班送2到3小时,可以挣50元左右,收入不算多。”曾先生说,挣钱不是主要目的,而且经常运动的他觉得,爬坡骑行和爬楼送外卖的运动量不会特别劳累,“偶尔会感觉大腿酸胀,在能接受的范围内。”

记者注意到,社交平台上有不少类似的网友,他们发帖展示每天的体重变化,日渐下降的体重数字让不少人心动,效果真的如此显著吗?

“我送了2个半月,最多的一周骑行200多公里,一共瘦了12斤。”曾先生说,“效果不算很显著,就是正常的小基数掉秤,因人而异吧。”

效率受限,路远和载重都是难题

骑自行车送外卖的运动量大,进出小区也更自由,但其物理构造却给“送外卖”这项追求效率与承载力的任务出了许多难题。

王先生告诉记者,他平时在开福寺与五一广场附近骑自行车送外卖,第二天就被平台派单3桶8公斤的水。“当时真的很绝望,自行车送不了这么重的东西。但如果我取消就会扣款,后来找客服协商才取消了罚款。”王先生提醒说,对于不合理的派单一定要及时拍照保留证据找客服申诉。

记者了解到,骑自行车送外卖不仅载重有限,每次接的订单量也远远不及常规骑手,订单超时的情况也时有发生。“有一次我超时了10分钟,客户看我满头大汗也没有责备,原本9元的单,平台扣了我5.4元。”另一名骑自行车送外卖的王女士说,虽然很累,心里却感觉快乐和解压,“之后还会继续跑下去,直到达到理想体重”。

提醒

送外卖能否减肥,与这几点有关

湖南省胸科医院减肥门诊主任、副主任技师张胜康表示,从能量消耗的角度来说,走路或骑单车送外卖属于有氧运动,能消耗一定的热量,减肥的关键在于热量的摄入要小于消耗。比如:假设在送外卖的同时,不控制饮食,摄入过多的高热量、高脂肪食物,摄入的热量超过了消耗的热量,体重不仅不会下降,反而可能会增加。

张胜康提醒,无论何种减肥方式,首先都要保证充足的睡眠和规律的饮食。“送外卖是比较辛苦的工作,尤其是在炎热的天气里,要及时补充水分和电解质,避免中暑。”

下班后送外卖这种生活方式既有积极的一面,也存在一些潜在的风险。“送外卖能让人接触到不同的人 and 事,增加社交机会,缓解工作压力,对心理健康也有一定的好处。然而,长时间骑行或行走,可能会对膝盖、腰部等关节造成损伤。尤其是对于本身就有关节问题的人来说,更要注意保护关节。”张胜康建议,如果想要尝试送外卖减肥,应先咨询医生或专业的健身教练,了解自己的身体状况是否适合,以及如何正确地进行运动和饮食控制,以确保身体健康。

“减肥关键是要选择适合自己的、健康的方式,不能盲目跟风,要以身体健康为前提。”张胜康说。



骑行送外卖是一种很新鲜的体验。

受访者曾先生 供图



洪江市黔阳古城内昌龄古樟全景。

矗立黔阳古城,树高19.5米,树干需5名成年人才能环抱 1200年“昌龄香樟”见证两段传奇

树的年轮像是爱情的年轮,越老越美。”

生态优先
洪江市用“科技”守护古树常青

“昌龄香樟”虽根基深厚,却也难敌岁月侵蚀。2024年,洪江市林业部门对其进行系统的抢救性养护。

“像‘昌龄香樟’这样一级保护古树,我们会按季度进行健康巡查。”洪江市林业局相关负责人介绍,日常养护包括高空修枝、安装通气透水管网、改良土壤、清除腐朽部位等,使用的技术也不断升级,“比如碳纤维仿生支撑、益生菌促根等,确保古树修复与保护兼顾”。

在洪江市,一棵古树不再只是静静生长的植物,而是被纳入全生命周期精细化管理的“重要个体”。该市3059株古树已实现“一树一档”“一树一牌”管理,分级监管、动态巡查,并创新引入商业保险机制,实现自然灾害与病虫害风险全覆盖。

此外,洪江市积极推进社会认养机制,三年来已有150余株古树被个人或单位认养,相关科普活动超过40场,极大提升了公众参与度与保护意识。依托古树资源,洪江市还打造了安江农校生态教育基地、沅城村“红军树”红色教育基地等,开发古树主题旅游线路3条,带动周边村民年均增收8000元。

“古树不仅是生态遗产,更是文化和情感的连接。”洪江市林业局负责人表示,未来,洪江市将继续完善古树监测体系,推进数字化管理和全民参与,共同守护这份“活着的文化记忆”。

截至目前,洪江市古树健康率已达98%。昌龄香樟等27株重点古树已完成抢救性复壮工作,正焕发勃勃生机。

■文/图/视频

三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

你好
树先生



扫码看视频

在洪江市黔阳古城内,一株通体苍翠、需五人环抱的千年香樟静静矗立,它名为“昌龄香樟”,据传是王昌龄任龙标尉时亲手所植的林木之一。1200多年风雨沧桑,这棵古树不但未被时光侵蚀,反而成了洪江市百姓心中的“神树”。8月7日,记者在现场看到,树梢上挂满了市民游客祈祷平安、幸福的红丝带。

一棵古树
串联起诗人遗风与贞烈传奇

“昌龄香樟”与王昌龄之间,有着令人肃然起敬的文化关联。据传唐代大诗人王昌龄贬谪龙标后,指导百姓遍植香樟,以防风固土、兴林育人。“昌龄香樟”正是其中的“种子树”,如今已有19.5米高,树冠平均达12米,需5名成年人才能环抱。如今,古树之旁仍矗立着他的石像,默默守望这座山城。

关于这棵树,还有一段流传百年的凄美爱情传说。清初,廖氏女许配向家郎,未婚夫却不幸早逝,廖氏女为此守节六十五载,终身未嫁,感动湖南巡抚王国栋,雍正皇帝为此赐“正女坊”。坊成当日雷电交加,“昌龄香樟”遭雷劈裂为两半,却如同阴阳相依的情侣枝干,分而不离,千年守望。

“我和男朋友来洪江市旅游,特地来昌龄香樟下许愿。”来自长沙的游客黄永芳说,“听了这个故事,我们都被感动了。”