

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和事，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

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福平安、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。”

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