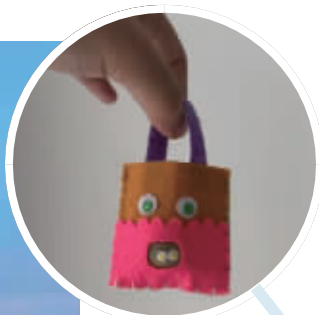


# 猫狗不香了?这届年轻人迷上“宠物石”

销量激增246%，女性消费者占主导 专家：石头能减少孤独感



▲李女士给自己的石宠“石蛋儿”手工缝制的遛石袋。  
▲叶子带着石宠kiri一起看日出。  
受访者供图

## 高性价比还是换种方式割韭菜 百元包月：线上私教有用吗



扫码看视频

三湘都市报9月8日讯 花几百元请一个包月线上健身私教，不仅能根据个人情况制定运动计划，还能监控饮食、提供情绪价值，深受不少健身爱好者的推崇。在社交媒体上搜索“线上私教”，包月价格最低仅25元，多数在199元至499元之间。有消费者表示，坚持训练有回报，性价比很高；也有人吐槽，买了没效果，纯智商税。

线上私教有用吗？适合哪些人群？记者进行了采访调查。

### 百元包月的线上私教

“7天瘦了5斤，我惊呆了！”半个月前，身材焦虑、没有自信去健身房的小今（化名）花499元请了一个月的线上私教。“我体重基数比较大，之前一直尝试生活化减脂，但效果不好，也很难坚持。”在朋友的介绍下，她发现线上私教价格便宜，时间自由不耽误工作，很适合自己，于是购买了服务。

第一天，线上私教便给小今制定了饮食、运动方案，还录制了运动视频讲解。根据方案，小今每天向私教打卡三餐，晚上运动，7天下来已经初见成效。记者注意到，小今的运动方案中以有氧运动和跳操动作作为主。小今告诉记者，因为体验不错，她打算长期跟练。

同样花了近500元请线上私教的任女士却感觉自己被坑了。任女士一直有锻炼健身的习惯，为了增加肌肉的线条感，她在社交媒体上找了一名线上私教指导器械动作。“制定的计划没有针对性，对谁都是那套方案，动作做不好的地方，解答得也很敷衍，纯粹是智商税，权当被割了韭菜。”跟练半个月，任女士既没有学到东西，也没有获得预期效果，最后还是决定上线下课，“贵是贵不少，但效果非常明显”。

### 从业者：减脂可尝试线上私教

“等一下，换动作吧。”KN健身工作室，正在给学员上课的曾坚叫停了训练，由于学员在学习硬拉时腰部出现不适，他更改了计划。从事6年健身训练的曾坚告诉记者，长沙专业的健身房和教练很多，经验丰富的教练很少会提供线上指导，“有很多动作不面对面学习，学员学不会，感受不到如何正确发力，我们指导也困难。”曾坚补充道，运动基础比较好或者动作做得比较好的人，在线上找专业人士指导饮食倒是一个不错的选择。

健身指导与管理专业的丘教练，毕业后一直从事健身训练工作。在他看来，教练能提供专业的动作指导，也能监督激励学员实现运动目标。如果只是减肥减脂，可以尝试线上私教，但想上器械还是需要专业指导。丘教练认为，未来的健身课依然是以线下健身为主流。

■文/图/视频 全媒体见习记者 罗艾敏  
通讯员 龚新



9月8日，两名女生正在健身房跑步。

养猫、养狗不解愁，年轻人又开始养石头当宠物，不仅给“石头宠物”贴眼睛、画嘴巴，还搭草屋、洗澡、喷香水。“我的‘石蛋儿’还有女友，是我给它‘相亲’来的。”9月7日，湖南的李女士揣着刚缝好的遛石袋，笑着告诉三湘都市报记者。

与李女士有相同爱好的并非少数，来自全国的网友争相在小红书、抖音、微博等“石头宠物”话题下分享“养石日记”，包括给石头相亲、洗澡、旅游等。

宠主们表示，“石头不会掉毛，不会抄家，只会默默地听你说话，性价比极高。”继养“纸箱小狗”“芒狗”后，把石头当宠物、带着散步遛弯、讲悄悄话，成为疗愈养宠新方式。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹 通讯员 李澳丹

### 养完“芒狗”养石头，省钱又治愈

李女士是2023年6月开始养石头宠物的。“我有一只13岁的小狗，可它寿命有限，我又不愿再次接受离别。”李女士告诉三湘都市报记者，她给石头宠物取名“石蛋儿”，在她给“石蛋儿”发布的相亲视频下，点赞人数超3000人。

由于“相亲”竞争者来自全国各地，李女士只能先用抓阄的方式确定“石蛋儿”的性别为男，再从写有“yes”和“no”的纸条中抓阄选对象，抽到“no”视为“石蛋儿”不喜欢，抽到“yes”视为配对成功。

将石头当宠物，李女士并非个例。在微博的“超话”和小红书中，不少网友分享“养石经验”，“我因为养石头宠物结交了不少朋友，喜欢石头的人好像情感都比较单纯。”李女士表示。

“石头宠物”流行，很快有人嗅到了商机。2024年，淘宝上宠物石的开店量、销量明显上升；今年8月，宠物石头的成交量环比7月增长246%，约八成消费者为女性。

“最开始看到动画电影《小黄人大眼萌：神偷奶爸前传》，奥托都要带着宠物石头，很受触动。《海绵宝宝》《蜡笔小新》等动画片里，都有宠物石头的身影。”在淘宝店店主叶子的网店里，石头宠物的玩具有小提琴微缩玩具、小煤油灯、树脂仿真收音机等，随单附赠的“养宠须知”里，石头需要定期洗澡、过节、拍照记录生日等。

叶子告诉三湘都市报记者，网店卖得最好的是宠物石头套装盲盒——小石行李套装，套装包含一块2厘米至7厘米的石头、1张小石身份证、1本饲养手册、1顶草帽、1个草窝和一些

表情贴纸，“上个月卖了500套，买家来自全国各地。一套定价28.8元，月入过万元了。”

“每颗石头都有自己的天然纹路，有的凹凸、坑洼或颜色不均匀，有的像芒果或泡芙、有的像小精灵，这种我一看就觉得像什么的石头，就是我要找的。”叶子表示，每块石头根据形状、大小、颜色、纹理的不同有着专属MBTI（16型人格），偏大的石头像保卫者，那么MBTI就会有S（实感型）和J（判断型）两个标签。

### 离经叛道？专家：石头能减少孤独感

把石头当宠物，年轻人的不走寻常路就是离经叛道？

广西的蓝先生7年前开始接触石头，“开始只是纯粹地用手盘、用抹布擦拭，被石头形状千变万化、色彩缤纷吸引。”蓝先生称，今年了解到石头宠物，马上给喜欢的石头取名“阿憨”，并贴上一对眼睛，“喜欢石头的人很多，只是如今将其拟人化了，看着石头，会忘记时间、空间和烦恼。”

对此，心理咨询师沈丹明表示，相较于宠物猫、宠物狗等有生命的动物，石头宠物有着无法与人交流、互动的短处，但也有稳定存在、不需要投入太多时间、精力就能获得和特有的优势。

沈丹明补充道，对于一些买家而言，石头宠物类似于童年时代的布娃娃，能起到调节情绪、舒缓压力、减少孤独感的作用，“买家或许并不需要石头娃娃陪伴一辈子，也不一定会长久地喜爱，但某些时候，我们需要一些情感支持，而娃娃们恰好能提供”。



扫码看视频