小众运动热度日益提升 文旅新玩法创造消费新体验

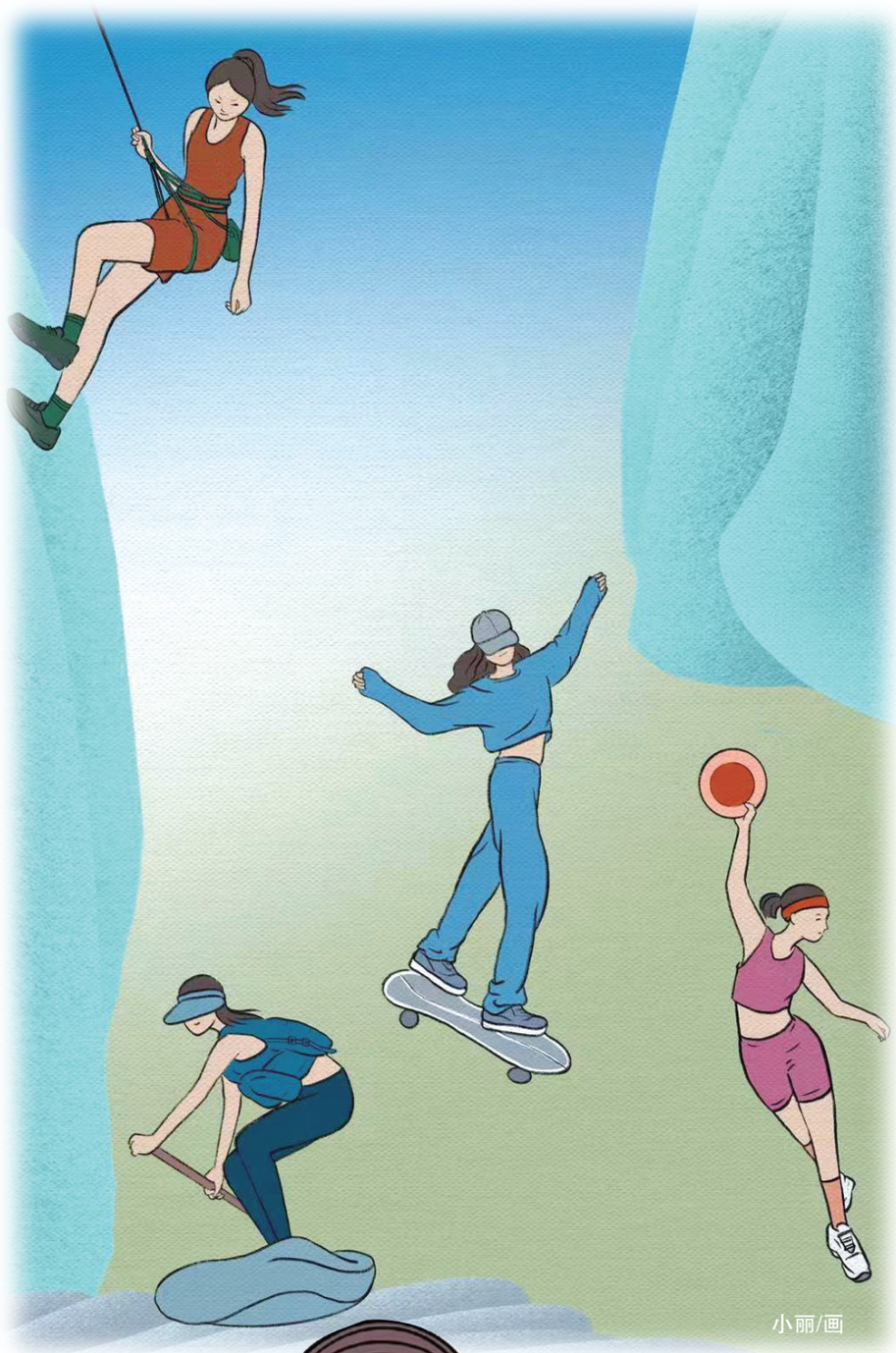
健康新消费 焕发新活力

智玩时尚

■ 中国妇女报全媒体记者 张峥

最近一段时间，随着气温的回升，一批潮流小众运动的热度也日益提升，壁球、骑行、潜水、飞行……如今，越来越注重自身健康和追求美好生活的年轻人，将小众运动逐渐引入大众视野，不断引领着消费潮流，并激发出新的市场活力。个性化、体验感是兴趣消费主打的卖点，这也带动了相关产业的蓬勃发展。

与此同时，不少城市也纷纷结合自身特色优势，创新打造沉浸式的文化游览项目，其中一些项目已小有名气，吸引着各地游客前往体验。这些个性十足的项目让身临其境的游客拥有魅力独特的旅游新体验。这种文旅融合的新玩法，形成了一种新趋势，成为新型消费的重要场景。



小丽/画

体育消费新引擎，激活小众运动

壁球：既能“独乐”也可“众乐”

35岁的高女士是北京某互联网公司职员，她每周都会打1到2次壁球，已经坚持了一年多。“这项运动既可以和朋友一起玩，也适合一个人锻炼身体缓解压力，非常灵活，周围不少朋友都很喜欢。”高女士这样告诉中国妇女报全媒体记者。

据了解，和足球、篮球等运动相比，壁球算得上是一项小众运动。但随着越来越多的运动场馆开始提供壁球课程以及标准场地，这项运动逐渐进入大众视野。数据显示，全国每年新增打壁球的爱好者就超过了100万。

一位壁球教练介绍：“我带过很多第一次打壁球的人，开始是好奇，想体验一下，但很快就喜欢上了，成了长期的爱好。因为现在的人普遍工作都忙，不太容易找到伙伴一起打，壁球一个人打也完全可以。所以说这项运动既适合社交，又易于独处。”

某壁球俱乐部负责人表示，壁球简单灵活的方式，让它在都市紧张的生活节奏中凸显出自己的特点，并逐渐成为大众健身的热门选择。“壁球爱好者的年龄大都在35—40岁，从短期体验转变为长期练习的人越来越多。我们的两块场地基本上每天的上午11点到晚上10点、周末的全天都是满场，而且周六、周日的场馆需要周二、周三就开始预定。我们正准备新建壁球场馆，以满足更多爱好者的需求。”该负责人这样告诉记者。

骑行：通勤+健身，与四季美景相伴

作为自行车大国，骑行在我国很早就拥有着广泛的群众基础。而随着近年来绿色出行理念逐渐深入人心，“通勤加健身”的理念带火了城市骑行潮。与此同时，越来越多的城市开始推动骑行文化，修建自行车专用道，让骑行可以成为普通市民日常出行、锻炼的方式。

每天骑行上下班的王悦然告诉记者：“一年中不同的季节、不同的时间看到的景色都是不一样的，每天骑行心情都很好。”除了出行与通勤，骑行同时也发展出了较强的社交属性，并带动了相关配套产品热销，使自行车经济成为消费新亮点。北京一个骑行社团的组织者小吴介绍，参与周末骑行活动的人越来越多，规模也越来越大，基本上每次组织一个活动都有三、五十人参加。“这项活动给自己带来了更加健康的身体，还能结交到有共同兴趣爱好的朋友，我愿意为这个爱好买单。”小吴说。

潜水VS飞行：年轻人为兴趣买单的同时又增加一项新技能

潜水运动是现在很多年轻人的兴趣爱好。近几年，除了传统的浮潜和水肺潜水外，能够“留住美好”的水下摄影逐渐走俏。在海南三亚，各大景区和水族馆里体验潜水的游客络绎不绝，不少游客都想在潜水时留下纪念。据了解，由于最近几年潜水运动的专业人士越来越多，让不少爱好者对考取国际认证潜水行业协会的证书跃跃欲试，很多爱好者在获得证书后成了潜水教练。

与此同时，装扮上头饰，选择一条五颜六色的鱼尾，在水中自由游动的美人鱼潜水活动同样很受欢迎，拍摄出来的水下作品也更漂亮。来自陕西的小景和朋友体验了一次美人鱼潜水后彻底爱上了这项运动，并想把它作为一项技能好好学习。由于这项运动近些年备受欢迎，目前，国家有关部门已经连续两年在海南三亚举办美人鱼专业比赛。

调查显示，现在年轻人的消费更加趋于理性，他们也更愿意把自己的兴趣发展为职业，因此在为兴趣买单的同时，也会注重技能的培养。最近，和个性潜水运动一同开始流行的还有飞行执照培训。

在河北省衡水市的衡水航空飞行营地，有一条长1400米、宽30米的罗福士草地强化跑道。这里提供的航空运动培训吸引着来自全国各地的学员。正在营地学习的小邓说：“学习飞行主要是感兴趣，父母也非常支持。另外也想开阔视野，而且年轻人都会向往这种冲向蓝天的感觉。”

据了解，我国飞行执照大体分为运动驾驶员执照、私用驾驶员执照、商用驾驶员执照等5类。在衡水航空飞行营地，大多数学员学习的是运动驾驶员执照，可以驾驶两座及以下的飞机。也有很多学员不只是出于爱好，而是为了掌握一门技术。

学员小冯就表示，有些低空产业有着很好的发展趋势，所以想抓紧时间学习，学成之后从事相关的产业。当地通航产业负责人介绍，很多已经工作的年轻人利用年假，大学生则利用寒暑假来到这里学习飞行，通常一个假期就能拿到驾照。

文旅“新玩法”创造消费新体验

走进西安的长安十二时辰主题街区，各种唐代历史人物会以你意想不到的形式出现：在日晷前提问的是狄仁杰，在酒肆旁对诗的是李白……在这里，文化是旅游的灵魂，旅游是文化的载体。这种文旅相融合、以沉浸式历史场景为特色的消费方式，给游客带来了全新的体验。

夜晚来临，整个大唐不夜城灯火辉煌，犹如盛唐重现，而一声声叫卖更是带着游客回到了千年前繁华的唐朝街市。一袭红衣的酒娘推销着新酿的桂花酒，别具风情的舞姬拉着客人们游戏。游客在这里不仅能品尝到美食，更沉醉于美食里蕴含的历史和文化。

大唐不夜城里，除了各种餐馆、商铺，还特意建起了一些历史遗迹和街区景观相结合的博物馆、非遗体验店。在这里，很多游客付费体验自己动手制作艺术品，更深入地参与和体验历史文化。古老的非遗技艺被巧妙地植入到各种新潮的文创产品中，让这种文旅融合的消费有了更多文化衍生品。

在南京熙南里历史文化街区内，沉浸式互动演出《南京喜事》讲述了南京宁姓人家的八个子女为老太爷贺寿的故事。八个孩子每人都掌握着一门南京当地的非遗技艺，在演出中他们会各显身手展示出来。演出对南京百年来的文化风俗进行了全景式的生动呈现，并巧妙地把南京特色非遗文化不着痕迹地融入剧情中，让观众能沉浸式体验非遗技艺。许多观众尤其是年轻人由此爱上了这些传统技艺和文化。

现在，《南京喜事》的演出已经成为南京旅游的一个新亮点，从2020年10月1日开演以来，《南京喜事》一共演了700多场，票房收入1200多万元。

在浙江杭州，大型歌舞《宋城千古情》展现了千年前的宋朝文化；在福建武夷山，实景演出《印象大红袍》将大红袍的传说娓娓道来，诉说着一杯茶的前世今生；而河南开封清明上河园的《大宋·东京梦华》，则选取了多首人们熟悉的经典宋词，勾勒出北宋都城东京的历史图景。

在这些开放的舞台上，唐诗宋词、历史传说、戏曲武术等各种传统文化都被创新演绎。观众通过各种参与式体验，从以前很少接触这些传统文化艺术，到逐渐了解、产生兴趣，甚至爱上了它们。而各具特色的文旅融合项目已经成为这些城市的一张亮丽名片，也使得一些景点从“卖门票”升级到了“卖场景”，吸引着游客来探寻古老文化、体验新式消费。

专家表示，现在的消费者尤其是年轻的消费群体，更加注重消费的氛围感和体验感。随着年轻人对个性化、多样化的需求日益增长，传统的消费领域也在打开崭新的天地，一系列新业态、新模式、新场景和新服务，不断满足着消费者对更好产品和服务的需求，而沉浸式、体验式的新型消费正是契合了年轻消费群体的特点，将会迸发出更大的活力和潜力。

生活宝典

这些蔬菜长得像，到底哪种营养更好？

番茄vs圣女果、白菜vs娃娃菜……

■ 吴月

随着农业科技的进步和生活水平的提高，人们对蔬菜的“追求”越来越高，可供选择的菜品也是越来越多。比如常见的大番茄、大白菜、南瓜等，都出现了相对应的“袖珍版本”——圣女果、娃娃菜和贝贝南瓜。对此，不少人都存在这样的疑问：这些蔬菜，除了大小不同，看起来长得差不多，但价格却相差不少。难道价格高营养价值也更高吗？究竟该如何选择呢？

大番茄vs圣女果

圣女果和番茄，都属于茄科番茄属，虽然它们的大小不同，但同样拥有丰富的番茄红素，常吃有两大好处——

抗氧化、防衰老：番茄红素是强抗氧化剂，可以有效地清除人体内的自由基，保持细胞正常代谢，延缓衰老；还能对抗紫外线的损伤。

保护心脑血管健康：番茄红素能够对抗血管内的自由基，辅助预防血液内脂类物质氧化，让血液顺畅流通，从而降低心脑血管疾病的发生概率。

与大番茄相比，圣女果可谓“浓缩的就是精华”：含维生素C 33mg/百克，是番茄的1.75倍；含维生素E 0.98mg/百克，是番茄的2.33倍；含钾离子262mg/百克，是番茄的1.46倍。如果对于圣女果的价格接受良好，那么它的确不失为一种好的选择。

圣女果和番茄都很适合减肥的人食用——圣女果的热量仅为25大卡/百克，大番茄的热量更低，为15大卡/百克；而且两者的脂肪含量都为0.2克/百克，低到可以忽略不计。但相比几乎不含糖的大番茄，圣女果的糖度约为2%，对于有控糖需求的人来说，更推荐吃大番茄。

大白菜vs娃娃菜

大白菜的味道清甜可口，价格低廉实惠，耐寒好储藏，古人曾用“百菜独有白菜好”来形容对它的喜爱。

近些年来，娃娃菜逐渐进入大众生活，但价格相对更高，有些人认为它的营养价值也比大白菜高。事实上，娃娃菜是从国外引进的一款亚种白菜，虽然它的口感更加甘甜鲜嫩，但从营养价值来看，还是大白菜更具优势。

虽然娃娃菜的钾含量高达278mg/百克，是大白菜的2倍多，但是蔬菜中比它含钾量高又实惠的菜多得很，所以考虑到价格，这也不算它的优势了。

大白菜的维生素C含量为31mg/百克，是娃娃菜的2.6倍、柠檬的1.4倍；而白菜梗中的维C含量更高，可以达到47mg/百克，而且它的价格远低于大多数的水果蔬菜，堪称“补充维C的高性价比选择”。

南瓜vs贝贝南瓜

所谓的“贝贝南瓜”，其实是20世纪末杂交培育成功的一种小型南瓜。因为吃起来兼有南瓜的质地与板栗的味道，加上一些营销宣称其“营养是普通南瓜的数倍”“吃后不容易发胖”，近些年来受到不少人的追捧。

的确，贝贝南瓜的维生素C、维生素A、叶酸、钾元素等营养素的含量均比普通南瓜高出不少。但要注意的是，贝贝南瓜并不是减肥的最好选择——它的热量为49千卡/百克，碳水为10.9克/百克，是普通南瓜的2倍多；而它的糖度可高达19.2%，是普通南瓜的3倍多，甚至比不少水果都要高。普通南瓜的热量低、碳水低，更适合当菜吃。

智享美食

鹅头颈、油墩子、荷叶糯米鸡……

走读松江，邂逅美食

■ 吴明慧

“爱一个地方的方法极多，其中最简单而直接的方法就是吃那个地方的美食。”当我读到这句话时，刚好在参观完程十发艺术馆回来的路上，发现了松江老字号餐饮“鹿鸣村”。这名字起得也够雅，《诗经·小雅》第一篇就是“呦呦鹿鸣，食野之苹”。

店铺生意好不好，看看排队的人群就知道。正是午后三四点钟，阿姨爷叔们操着地道的松江土话，各种卤味熟食最受青睐，尤其是特色中式点心，品类丰富，用料讲究。

看见印有红色字迹的鹿鸣米糕，我便挪不动脚了，顺便还买了两只油墩子、一个肉松饭团、一盒红糖米糕。回家后上网查询才知道，鹿鸣村最怀旧的甜蜜记忆是“鹅头颈”。

所谓鹅头颈，不过是松花糕的别称。因为粉团在揉制的过程中，撒上了松花粉，糯米的柔软，豆沙的甘甜，再加上松花粉的香滑，温暖落胃，令人心情大好。

周作人在《松花粉》里说，《越谚》中有注云：“山松春花，黄细如粉，樵采，入面粉，清香仙家味。”周先生又说：“松花粉平常多和入米粉中为糕干，名松花糕……”看得口水快流出来了，下次一定要去买来尝尝。

之前吃过另一家松江老字号“草芦点心”的油墩子，记得是在去方塔公园的路上偶遇的。糯米面裹着肉馅入油锅炸得金光灿烂，一口咬下去，又酥脆又黏糯。这厢腾不出工夫来赞美，鲜香的肉馅已华丽登场，制造了美味的高潮——好吃得停不下来。

“草芦点心”是一家有历史的餐饮品牌，是松江早点人气和口碑的顶流。可惜尽管我在松江安家已七年有余，对这里的特色美食却知之甚少。

其实何止是美食，松江是上海文化之根，历史悠久，古迹遗存丰厚。还好今年开启的“走读松江”之旅，让我意外收获了本地特色美食。

“草芦点心”除了热气腾腾的鲜肉包子、网红油墩子和炸猪排，还有青草原汁的青团……春寒料峭的街头，再趁热品尝一口荷叶糯米鸡，那股贴心的热乎劲经由舌尖直抵心尖。瞬间，整个世界春风拂面了。

感慨“人生贵得适意尔，何能羁宦数千里以要名爵”的西晋文人张翰，对美食的牵念胜过一切虚浮名利的诱惑。他的“莼鲈之思”，便是松江鲈鱼。今年正月里我走访了小昆山的二陆草堂，“陆机张翰旧同里，仙鹤鲈鱼并有名”。

松江文化底蕴如此丰厚，正是松江这方水土的养育之功。云间粮仓文化创意园，留有诗人戴望舒创作《雨巷》的地方，那是他暂住松江朋友施蛰存的家；行走松江我还得知，隐居东佘山的陈继儒正是在这里创作了《小窗幽记》。《小窗幽记》与《菜根谭》《围炉夜话》并称为“中国修身养性三大奇书”，清代陈本敬赞美它说“泄天地之秘笈，撷经史之菁华，语带烟霞，韵谐金石，醒世持世，一字不落言筌”。

在美丽的松江行走，不仅欣赏了沿途的风光，触摸到其深厚的文化底蕴，更品尝了这里的美食。如果说行走是来自灵魂的洗礼，那么美食就是生活的点睛之笔。