

生活发现

近七成受访者经常参与户外运动，“户外遛娃”成为年轻父母新风尚

户外运动进入“全民时代”，成为年轻人新“社交名片”

中国妇女报全媒体记者 项丹平

生命在于运动，2022年8月8日是第14个“全民健身日”。今年以来，户外运动已成为越来越多人的休闲新选择...

中国妇女报全媒体记者采访时表示，“周末到城市周边的山间步道走一走，沐浴着阳光在城市里骑行一圈，带孩子去体验露营瑜伽...

女性以66%的优势在新户外休闲中占大多数，超七成家庭经常参与户外运动，“80后”是户外亲子休闲“主力军”

记者从中国最大的旅行玩乐社区马蜂窝了解到，马蜂窝数据显示，一线和新一线城市是众多户外潮流项目的发源地...

马蜂窝数据还表明，爱玩会玩的“90后”和“95后”们以44%的占比引领户外休闲潮流，“80后”作为亲子客群的“主力军”...

“报告”则指出，疫情之后对于健康生活方式的重视，让“户外遛娃”成为年轻父母的新风尚。数据显示，马蜂窝站内近一年来...

徒步、骑行、露营、登山等户外运动“飞入寻常百姓家”，成为今年最热门休闲方式

毫无疑问，今年最热的露营已火遍全国。“消费报告”显示，户外运动项目中露营最“出圈”...

“消费报告”还表明，参与人数更多的是骑行、徒步、登山等户外运动，比例均超过34%。徒步和骑行为何能在露营之后成为今年户外活动的“新星”...

记者从国内极具影响力的户外资讯、旅行、装备一站式平台“徒步中国”获悉，“徒步中国”数据显示，2020年以前山地线路占比高达95%...



露营



陆地冲浪



路亚



桨板瑜伽

休闲的主流选择。年轻人在参与长线徒步时也不再“苦行”，会在行程中选择相对舒适的食宿环境，也愿意为更专业的装备买单...

仅需一辆共享单车就可自由穿梭在城市的每个角落，让骑行也成为今年风靡的户外运动项目。专业视频自行车媒体CLUB100创始人...

陆冲、路亚、飞盘、桨板瑜伽等小众运动“出圈”，年轻人更看重其时尚潮酷和社交属性

自2020年起，马蜂窝站内“钓鱼”相关内容逐年递增，“90后”在2021年钓鱼人群中占比达到30.8%...

除钓鱼外，越来越多的户外运动也逐渐走向大众，活动场景在不断延伸。去年初风头正盛的桨板，今年已成了火遍社交网络的户外新玩法之一...

“消费报告”显示，玩路亚、攀岩和越野的受访者分别占19.79%、19.16%、16.34%。其中，00后受访者喜欢玩腰旗橄榄球和飞盘...

值得关注的是，“报告”表明，兴趣社交今年首次超过休闲放松、强身健体、家庭亲子等因素，以58.2%的比例成为影响年轻人户外休闲决策的重要因素...

“消费报告”也表明，48.06%的受访者表示更看重运动氛围、社交氛围；41.08%的受访者认为户外运动时尚潮流、体现个性、适合自己...

户外运动加速进入大众视野，除了自带“时尚”“易入门”等特点，网络效应也是其“助推剂”。“消费报告”显示，受访者了解户外运动的渠道...



骑行

则通过影视综艺节目了解到户外运动。记者在小红书搜索户外运动，露营有394万+篇“种草”笔记，徒步有153万+篇“种草”笔记...

冯尧认为，疫情之下，人们对户外体育、健康生活方式有更高需求，也愿意为时尚和个性化的户外新休闲运动买单...

记忆中的味道

伏天来碗羊肉面，美味温补又排毒

余洋

俗话说“伏天吃羊，温补排毒一只鼎”。伏天一碗汤，不用开药方。眼下正值中伏，全国多地高温高湿，食羊肉能够暖胃生津、排毒...

口味咸鲜，味道偏清淡，考验的是煮羊肉的老汤；红汤则是上海的红烧做法，汤头浓郁，味道偏甜。

浙江杭嘉湖地区擅做烧羊肉，杭嘉湖的羊肉面，汤头酱红鲜香，面条顺滑有嚼劲，羊肉酥烂味浓，故称“酥羊大面”。

整个杭嘉湖地区，羊肉面做得最好的是嘉兴桐乡，桐乡羊肉面也深得鲁迅先生盛赞：“咬强羊肉面”在桐乡当地首屈一指...

桐乡人吃羊肉面，选肉付款都在锅边。一进门就支着两口大铁锅，一锅是烧好的羊肉、羊杂、羊蹄子，客人来了站在锅边选肉...

肉面25块钱，肉量足有一小碗；添5块钱来个“双拼”，就能同时拥有酥烂的羊肉跟喷香的羊杂。

桐乡本地人好吃细面，细圆的碱水面入水烫几秒钟立马捞出来下进碗里，码上羊肉，淋一勺汤，撒点葱花，争分夺秒地送上桌去。

乌镇烧羊肉更是全国闻名，“书生羊肉面”是西栅景区一霸。每年乌镇戏剧节、世界互联网大会期间，都有各国大佬们来这儿“打卡”尝鲜...

乌镇羊肉面是传统的扁形面条，羊肉汤口偏甜。店里有羊肉面、羊肚面、羊蹄面可以选，羊蹄面肉质更重些，羊肉面肉块没有炖到酥烂...

苏州本地最负盛名的是“藏书羊肉”，当地人吃羊肉的历史可追溯到明清时期，藏书镇有号称“苏州第一山”的穹窿山...



来越多人经营起了羊肉馆，用一锅锅鲜美的羊肉汤熬出了自己的“致富经”，甚至走出苏州在江浙沪多地站稳了脚跟。

智活妙招

如何熬制正宗酸梅汤?

炎炎夏日，清热解暑佳品以酸梅汤为佳。古籍中记载“土贡梅煎”就是最古老的酸梅汤。现在的酸梅汤原是清宫御膳房为皇帝制作的消暑解渴佳品...

食材：酸梅汤由乌梅、干山楂、陈皮、甘草、桂花、冰糖熬制而成，冰镇后饮用。其中乌梅具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之效...

制作：取乌梅30g、干山楂30g、陈皮10g、甘草5g倒入锅中，加适量水浸泡15分钟，大火煮开后改小火继续熬煮30分钟...

需注意，市面上销售的酸梅精冲泡的饮品不能代替酸梅汤，其中可能加入香精、色素、盐、糖等添加剂，喝太多对健康无益...