

## 一绳牵两端，步数换健康

体重  
管理年

本报记者 韩晓艳

李先生与边牧“闪电”每晚20分钟的快走锻炼，已成为小区的一道风景。这种“快走+偶尔小跑”的遛宠模式，正悄然成为养宠人兼顾宠物活动与自身健身的新潮流。

晚上7点半，边牧“闪电”叼来牵引绳摇尾踱步，主人李先生系紧鞋带，一人一犬的晚间锻炼如期启程。这种“互相遛”的方式，他已坚持3年，借遛狗强健体魄，“遛”走他的惰性。

3年前，体检报告上体重超标、轻度脂肪肝的指标给李先生敲了警钟。医生叮嘱多运动，他总以忙碌推脱，直到瞥见无精打采的“闪电”才醒悟：边牧需释放活力，自己更要打破懒散。初次快走，“闪电”兴奋得几乎将他拽倒，“分明是匹脱缰的野马”，不到20分钟他便气喘吁吁、大汗淋漓。

磨合中，李先生摸索出适配的牵引工具与节奏。如今“闪电”褪去莽撞，贴合主人步伐，遇着好奇的小动物会回头示意、驻足等待。这份默契，藏在无数夜晚的汗水与喘息里，是跨越物种的情感联结。

美国军队卫生服务大学马克·B·斯蒂芬斯上尉曾说：“对狗的热爱和关心，可成为强大的锻炼动力。”李先生的经历便是佐证——一天不遛，“闪电”会叼着裤腿督促。

美国普渡大学2014年的观测研究显示（该研究于2012年秋季开展），45%参与者超重或肥胖，最终78.3%的遛狗人士能通过这项活动达到持续10分钟以上的中等强度运动，消耗多余能

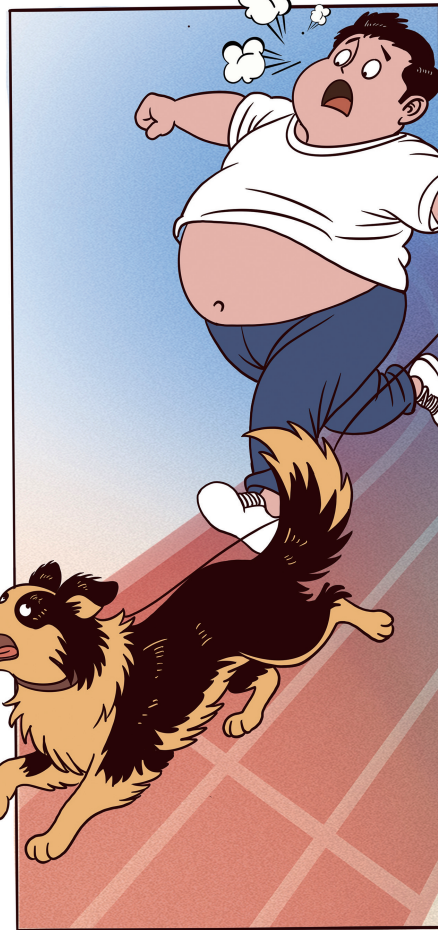
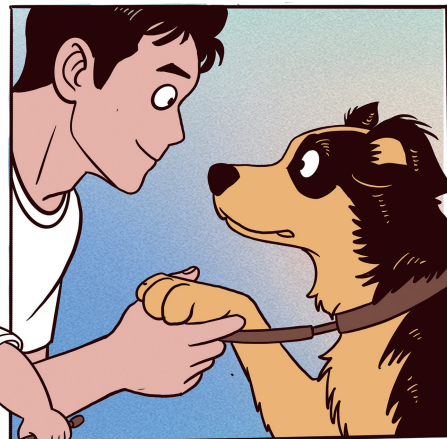
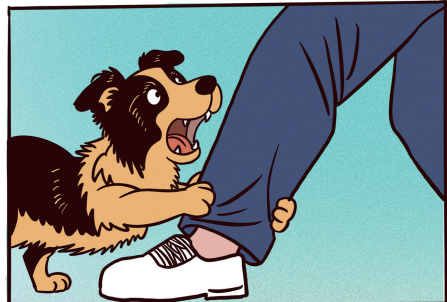
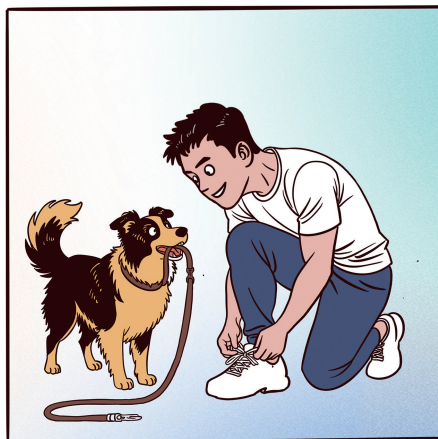
量、降低肥胖风险，同时助力达成每周150分钟中等强度运动的健康标准。

坚持一年，李先生减重5公斤，“闪电”毛发也愈发顺滑亮泽。上海交通大学赵文杰教授指出，遛狗属“慢运动”，虽强度不大，却能保障每日活动量，有益健康；瘦身无须高强度运动，快步走以每分钟100~120步、微喘但可交谈为宜。

如今，以宠为伴、共同运动的养宠人越来越多。《2025年中国宠物行业白皮书》显示，2024年城镇犬猫消费市场规模达3002亿元，宠物总量超1.2亿只，“90后”“00后”宠主占比分别达41.2%、25.6%，年轻群体成养宠主力军。

养宠人群壮大，文明遛宠理念深入人心。不少人在公共场合遛狗时规范牵绳、佩戴口罩，兼顾陪伴需求与公共安全。商家嗅到“遛宠经济”商机，厦门等城市商圈将“宠物友好”作为标配，设立专属洗手间、打造主题休闲区，完善配套设施。

对李先生而言，每晚20分钟是放下手机、远离屏幕的静谧时光；对“闪电”而言，是探索世界、肆意撒欢的快乐时刻。现代人总把健康管理想得复杂，却忽略最简单的方案就在身边——一只需陪伴的宠物，一颗愿改变的初心，加上日复一日的坚持。



图/赵曙合

广告

您是说，不开心的话，读这个就行？



鸣谢：本幅漫画原作者李焯先生

### 订2026年 风和日丽 163.com 全新改版 · 全面升级



扫码立即订阅

邮局订阅(查询)电话：11185-9-2

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外)，未经本报书面同意，任何单位和个人不得以任何形式，包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品，著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件，均视为稿件作者自愿同意下述全部内容：1. 作者保证拥有该作品的完全著作权(版权)，该作品无侵犯其他任何人的权益；2. 本报有权以任何形式，编辑、修改、出版和使用该作品，而无须另行征得作者同意，亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话：010-65363263 举报邮箱：jubao@people.cn