消费升级，人们追求更有品质的生活，“管理身材”热起来——

减肥渐成全民时尚

仇　辰

徐骏作（新华社发）

“不吃了，在减肥”“不约了，正在瘦身”——随着人们生活质量的提高和健康观念的转变，越来越多的人开始注重体型，用各种方法告别身上的赘肉。健身减肥、医疗瘦身、“轻食”减肥，减肥也成了不少商家的热门生意。专家表示，如今兴起的全民减肥瘦身热潮正是中国社会经济转型时期深刻变化的反映，应倡导合理的健康生活，正确看待肥胖。

减肥不单是年轻人的事儿，正覆盖各个年龄段

在西安从事销售工作的张星驰已经坚持减肥三个多月，体重从185斤成功减至165斤。“第一个月是恢复阶段，主要是去健身房跑步，后两个月请了私人教练系统锻炼。每天先有氧运动10-15分钟热身，再进行约1小时的无氧或核心运动，最后有氧运动40-60分钟。”他熟练地介绍着自己的训练计划。

此前，他还尝试过熬夜、节食、夜跑等方法，体重却总因难以坚持而屡屡反弹。“来来回回反复了3次，这次虽然减得慢，还处于减脂期，但是最健康，无论是身材、皮肤还是精神、精力都比以前好很多。”

“现在是全民减肥时代，无论男女，保持良好体型的意识都有了很大提高。”湖南衡阳的瑜伽教练陈欣已有13年的从教经验，据她观察，除了年轻人，家庭主妇、白领、企业老板等各行各业的人都在健身。

减肥不仅是年轻人的时尚，正逐步覆盖各个年龄段居民。

有调查显示，目前减肥就诊人群中，25-35岁人群是减肥大军的主流，同时41-50岁的中年人士对爱美的追求热情不减，占比正不断上升。

“以前都着重解决温饱，要吃得好，不讲究身材，现在观念变了，更注重健康，年纪大了也不能任由自己发胖。”浙江宁波的王老师说。退休两年，他每天早上坚持在小区里晨跑，晚上散步或者游泳，老伴儿则去广场上跳舞。

儿童肥胖率的上升，也促使不少家庭认识到孩子“要壮不要胖”。每年暑假，都是商家开展儿童减肥业务的高峰期。

减肥不仅是女性的热门话题，更成为许多男性的追求。“穿衣见瘦脱衣见肉”在城市中成为流行。随时监测腰围、体脂率的电子仪器以及各种APP已成消费新热门。

“当社会从温饱进入到以提高生活质量为主的阶段，健康需求、美的追求会进一步凸显，人们就会越来越重视自我身材管理。”南开大学社会工作与社会政策系教授吴帆认为，从这个角度来说，中国兴起的全民健身热潮正是中国社会经济转型时期深刻变化的反映之一。

“管理身材”热起来，是消费社会的一种体现

多数受访者表示，减肥的目的主要有变健康、变漂亮，很多时候也是一种更加积极的工作、生活状态的呈现。

“胖了容易‘三高’，看看自己以前瘦的照片，就想改变自己。”张星驰说，“当然，也是工作需要，好的外表和健康的体态是很重要的，你能管理好自己的身体的同时就能让别人更信任你。”

回忆起刚开始减肥的时候，张星驰坦言，最初被饿醒的抓狂感尤其痛苦，只有慢慢等身体逐渐适应调整。如今，除了工作和无法避免的应酬聚会，剩下的时间他都用来健身和看书，尽量少打游戏、玩手机。“自律使我开心，减肥真的堪比整容，各方面提升了太多。”

在陈欣看来，减肥健身贵在坚持，而坚持不易。“健身枯燥又辛苦，很多人刚开始就放弃了。为了晨跑就没法睡懒觉，为了控制饮食就没法肆意吃喝，这都是非常锻炼毅力的。当你能坚持一件非常辛苦的事时，性格能得到磨练，行为能得到规范，注意力更加集中，未来也能够抵挡各种各样的诱惑。”

随着身材管理的重要性的提升，人们也更舍得加大投资。不久前，人民网、时尚健康联合微博数据管理部用户研究中心发布的《2018网民减肥心理白皮书》显示，减肥人群人均开销1398元，男性平均开销1435元，略高于女性。

有专家指出，瘦身成时尚，是中国向消费社会迈进的一种体现。在消费升级背景下，饮食不再是为了吃饱，甚至也不是单纯地吃好，而是成为一种体验、社交、健康的消费方式。同时，好身材通常被认为代表着“自律”“健康的生活方式”“有钱有时间健身”，既而在社会交往中占有一定优势。于是，减肥逐步被越来越多人追求，并带动了减肥产业及相关运动、餐饮产业等等。吴帆介绍，从目前的状况来看，需付费的健身减肥更多体现在城市里的富裕阶层和中产阶层。“一方面，对于城市的金领、白领而言，工作压力大，缺乏自由支配时间，选择付费场地进行健身是一种较为有效的锻炼方式；另一方面，城市也出现了不少付费的健身场所，并提供了丰富的健身内容和训练项目满足消费者差异化的健身需求。”

“胖子压力大”，倡导健康莫成对肥胖者的歧视

减肥成时尚，这一现象的另一面，是“胖子压力大”。许多体型偏胖的人，特别是年轻人普遍感受到这种压力，直言“社会对胖子不太友好”。

上个月，北京姑娘芝芝把自己的网名设为“不瘦到94斤不改名”以激励自己。由于肉脸加骨架大，身高163厘米的她即使不到100斤，还是觉得自己显胖，反反复复减肥已无数次。

“大一假期那会儿快120斤，全家人都说我胖不让我吃，但当时我一点也不觉得。”芝芝坦言，直到追求了她两年的男生嫌她胖放弃了，才狠狠打击到她。“真的被气到了才第一次下决心减肥。不过也谢谢他，减肥让我更自律自信，现在这样挺好的。”

说到减肥带来的改变，她笑言，“现在走在路上有了回头率，以前胖的时候拎再多行李，从来没人帮我，现在就不会。”在她看来，“减肥”是一个正能量词汇，督促大家往好的方面发展，“尤其当你瘦了一点就能感受到世界的善意，你就更有变好的动力。”

“胖子求职更难”“在学校被人嘲笑”“别人总觉得你缺少自制力”“其实胖还是瘦有先天因素，但外界会认为是胖子不够自律”……采访中，不少减肥大军中的一员这样表达自己的烦恼。

专家指出，目前确实存在一些对健身的认识误区，一味追求减肥，用瘦来定义成功人生，则不可取。《2018网民减肥心理白皮书》显示，许多渴望变瘦的人群有一个不合理信念，即“只有瘦下来，变漂亮了，才能去更多社交，去追求爱情和事业”，而在社交、事业、人际关系上的不如意都绝对化归因于肥胖。专家建议，不要靠贬低去促进减肥，尤其不要把胖和人生输赢联系起来。

“如果仅以是否肥胖作为当事人获取机会和资源的标准，就构成了肥胖者歧视，且对他们产生了负面的影响，这是不合适的。实际上，应以合理的生活方式、健康的饮食和适量的运动作为健康生活的主要内容。”吴帆建议，一方面，全社会应该提倡健康生活，营造全民健身的氛围，更大范围地为人们提供更多的免费健身设施和场地，满足人们差异化的需求；另一方面，也应摒弃对肥胖者的歧视，在升学、就业和择偶等方面，不能以肥胖作为给予资源和机会的评价标准。

国家统计局发布改革开放四十年城市建设发展报告——

城市群构建中国经济『新版图』

本报记者　孔德晨

国家统计局近日发布的报告显示，改革开放40年以来，我国城市人口快速增多，城市面貌焕然一新，城市居民生活水平不断提升，城市群正在构建中国经济“新版图”。

中国崛起世界级城市群

改革开放以来，全国城市数量从1978年末的193个增长到2017年末的661个，增长2.4倍。按户籍人口规模划分，2017年末，500万人口以上的城市达到16个，而1978年末只有上海市一个；300万-500万人口的城市达到25个，而1978年末只有3个；50万-300万人口的城市达到271个，1978年末有60个；50万人口以下的城市达到349个，1978年末有129个。

区域分布更加均衡。2017年末，我国东部地区城市有212个，比1978年末增加160个，增长3.1倍；中部地区城市有170个，增加114个，增长2.0倍；西部地区城市有190个，增加135个，增长2.5倍；东北地区城市有89个，增加59个，增长2.0倍。城市的空间布局不断优化。1997年，重庆成为直辖市；2011年以来增加的11个地级市中，有9个位于西部地区。

传统的行政区经济逐步向城市群经济过渡，城市群不断发展壮大。进入新世纪，长江三角洲、珠江三角洲和京津冀城市群作为区域经济增长极，发展速度快，引领作用强，集聚效应明显，逐渐发展为世界级的城市群。

近年来，国家高度重视城市群建设工作，城市群发展进入新阶段。目前，国家已批复长江中游、哈长和成渝等9个城市群的发展规划，“抱团”发展成为我国城市发展新潮流，城市群正在构建中国经济“新版图”。

城市地区生产总值占全国GDP八成多

城市经济总量大幅度增加，成为国民经济持续发展的重要力量。

报告显示，1988年，全国城市地区生产总值只有7025亿元，占全国的一半左右。到2016年，城市地区生产总值占全国的比重超过80%。其中，仅地级以上城市地区生产总值就达466682亿元，占全国的62.7%。城市工业由小变大，由弱变强，效益全面提高。1978年末，城市各类工业企业只有83250个，全年独立核算工业企业利润477亿元。到2016年末，地级以上城市仅规模以上工业企业就有174718个，全年利润总额达34400亿元。各类所有制企业蓬勃发展，私营企业表现最为突出。2016年末，地级以上城市规模以上私营工业企业有86554个，占规模以上工业企业的49.5%。城市财政实力明显增强。1978年，全部城市公共财政收入只有584亿元。到2016年，地级以上城市公共财政收入达53364亿元。

随着新产业、新业态、新商业模式不断涌现，城市市场呈现一派繁荣兴旺景象。1978年，全部城市消费品零售额只有449亿元。到2016年，社会消费品零售总额就达212164亿元，地级以上城市年末限额以上批发零售企业达到12万个。

32个城市开通轨道交通

随着城市经济的快速发展，城市建设力度不断加大，城市生活更加便利。

基础设施建设大大加强，公共交通建设成就卓著，轨道交通建设突飞猛进，传统公共交通和智能交通融合发展。1978年末，我国仅北京有轨道交通，线路总长度23.6公里。到2017年末，有32个城市开通了轨道交通，车站3040个，运营线路达149条，运营线路总长度达4484公里。随着网络强国战略的实施，信息网络迅猛发展，网络覆盖率迅速提升，提速降费改革持续推进，“互联网+”广泛融入各行各业。

生态建设持续加强，环境保护投入不断增加，环境治理力度持续加大。2016年，地级以上城市节能环保支出达到2192亿元，比2012年增加983亿元，增长81.3%；城市污水处理率达到93.4%，生活垃圾无害化处理率96.6%。

人居环境更加优美。2016年末，我国城市公园绿地面积65.4万公顷，而1981年末只有2.2万公顷。城市的市容市貌更加干净、整洁和有序。

网约车进入合规运营竞争时代

唐　京

自9月5日起，交通运输部牵头，10部门联合，组织在全国范围内对所有网约车顺风车平台公司开展为期半个月的进驻式全面检查。这是自国家交通运输部等7部委联合颁布的《网络预约出租汽车经营服务管理暂行办法》出台以来，规模最大、规格最高的一次；就在几天前，《北京市查处非法客运若干规定》正式实施，治理内容涵盖了目前所有的非法客运行为，力度之大前所未有。

对此，有关专家指出，这意味着网约车行业必须尊重市场规律、创新运营方法、实现高效监管，网约车市场也由此正式进入合规运营的竞争时代。《网络预约出租汽车经营服务管理暂行办法》出台以来，美团、高德还有日前通过北京市7部门联审认定的搜谷，纷纷布局网约车市场，竞争格局日渐清晰。

安全可控是网约车平台运营的前提和基础。目前多个网约车平台无法“三证”齐全运营的痛点，集中体现在“三证”之一的网约车运输证上面。按照《网络预约出租汽车经营服务管理暂行办法》规定，车辆必须安装专用的网约车车载设备，才能办理运输证。对此，各城市均给出了车载设备的要求，比如北京市规定“应当加装符合国家和本市相关规定的车辆卫星定位装置、应急报警装置，并经本市公安部门审验合格”；郑州市则明确了车载设备的详细标准，只要网约车运营车辆安装了在交通部门备案的网约车车载设备，就可以办理运输证。

网约车车载视频数据，司机注册的银行卡号、密码、身份证号、手机号等个人信息以及平台、车辆运营数据等，都涉及司机隐私和平台的利益。因此，对于网约车平台来说，数据安全是重中之重。这也就是说，合规合法的车载设备尤为重要。

北京搜谷科技有限公司2013年开始自主研发网约车专用车载终端设备，并在北京市有关部门的支持下长期使用出租车安装测试，目前可以根据车型定制、量产；在此基础上搭建的搜谷网约车政务监管平台使得监管部门无差别共享平台数据，实现了搜谷网约车平台运营、车辆、司机、乘客四位一体接受政府实时监管，为政府可控的网约车运营及巡游出租车转型升级提供了新思路新方案。

搜谷网约车政务监管平台的报警系统分为乘客端和司机端，如果乘客或司机发出紧急信号，周边司机的搜谷系统会自动定位并给出导航路线，提示追踪报警车辆。北京市公安局网安拥有搜谷网约车政务监管平台的接警和处置权限，实时掌握所有搜谷网约车和司机的信息，可开启监管视频与司机和乘客对话，定向拍照，截取音视频资料。

从整个网约车市场来看，《网络预约出租汽车经营服务管理暂行办法》出台顺应了网约车健康有序发展的内在要求，彰显了企业、市场和政府权责共担的发展意识。随着越来越多网约车平台“三证”齐全运营，网约车市场将逐步进入一个合规竞争的时代。司机职业化、车辆定制化、平台安全可控化，这有望带给人们安全、高效、便捷的智能出行体验，也带给经营平台持续营利、基业常青的营商环境。

瑶寨“晒秋”多美丽

9月24日，广西龙胜各族自治县龙脊镇小寨村举行“晒秋”活动，当地瑶族妇女同胞在吊脚楼前晾晒辣椒、玉米等农作物，呈现了一幅幅色彩斑斓的美丽图景。

潘志祥摄（人民视觉）