

“云健身”“疫”外火爆 消费切勿盲目跟风

跟着“屏幕”学健身操,抱着宠物做深蹲,躺在床上练瑜伽……最近各种居家“云健身”视频在网络上走红,甚至以前不去健身房的人也开始购买在线健身课程。

一些买了课程的网友却发现,“挂羊头卖狗肉”的“水”课大量存在。这些课程不仅可能损害健康,买课后想退款也很难。专家提醒,要理性消费,不科学的运动也可能对身体造成伤害,每个人应根据身体情况“量力而行”。



A 全民健身在“云”端

受疫情影响,正在上大二的健身达人松艺一直在为去不了健身房发愁。近期,她发现身边不少人都在家跟着直播软件开始了“云健身”,她也参与其中。网上有许多健身教练实时直播,讲解健身小知识,还能将视频下载下来。

像松艺一样对“云健身”路转粉的消费者还有很多。京东大数据显示,同比去年,今年春节除夕至初九,杠铃、壶铃、拉力器/臂力器的成交额同比增幅达到175%、99%和72%,运动内衣成交额同比增幅达95%,运动肌肉贴成交额同比增幅达212%。值得一提的是,春节后京东平台体重秤和体脂秤的销量持续攀升。

来自健身 App Keep 的数据显示,疫情防控期间,用户运动时长平均每次36.2分钟,远超2019年平均20分钟的运动时长。其中“00后”运动群体增长4.3%,是居家运动的主力军,占比高达42%;此前并不热衷“云健身”的“70后”及以上群体,也占有6.4%的比重。青少年想瘦腿,中年迷恋马甲线,老年人钟爱瑜伽……腹肌、减脂、手臂、高强度间歇性训练(HIIT)成了用户搜索最多的关键词,瑜伽垫、Keep 智能手环、即食鸡胸肉等产品最受消费者欢迎。

B 线上健身“看上去很美”

“云健身”火了,而这种新消费模式靠谱吗?是否能替代健身房的锻炼效果?记者发现,一些“云健身”存在健身效果差、教练资质不详、退费难等问题。

——效果打折扣

一些教练和消费者吐槽,“云健身”的效果并不理想。某国内知名健身机构教练韩先生告诉记者,他们在疫情期间上线了“云健身”直播课程,每天会在联络群里定时授课,消费者在线上与教练一起实时健身。但他也表示,效果没有线下好。

——教练资质难求证

记者调查发现,一些网上关注度很高的健身达人主播,教练资质存疑。

一位经营着一家小型健身房、有着多年从业经验的健身教练蔡先生告诉记者,在他看来,“云健身”只能作为线下健身的辅助,丰富一些健身知识。“一些主播也不一定具备健身教练的资质,而用户如果不太会练,出现错误动作无法及时纠正,可能会造成运动损伤。”

——买课容易退费难

对于这种在线预付费授课的新消费模式,在授课质量和退费方面,也存在诸多问题。消费者王女士在一款健身 App 上购买了一个连续推出30天的健身教程,但她很快发现,第一次课就跟 App 之前的宣传大相径庭,视频只是对几个健身动作做了简要介绍,根本达不到预期的效果,当她申请退款时却被拒。

记者调查发现,类似王女士的吐槽不断见诸网上。“我在 App 买的健身课程,说剩余课程不能退款”“课程跟宣传的不一样,如何维权?”对此,许多 App 以数字产品无法退款或者消费者已经使用为由含糊其辞,拒绝退费。

C 专家: 根据身体情况“量力而行”

“云健身”未来何去何从?消费者又

该如何规避风险?

业内人士分析称,疫情结束后,随着线下健身场景的回归,消费者也会更愿意去健身房。线上健身更可能成为线下服务的补充,或是线上、线下结合,吸引不同消费需求的用户。

云南师范大学田径队教练员杨帆说,缺乏系统健身理论学习背景的普通人在海量的健身视频或直播中难以区分真伪优劣,“精准腹部减脂”“7天大腿瘦一圈”等以博眼球、吸引流量为目的的健身视频充斥各网络平台,许多主播也没有授课资质。况且不同性别、年龄、工作性质的人群其身体机能与素质差异较大,负荷与动作难度难以适用于同一标准,部分有关节疼痛或动作功能障碍人群在“云健身”中往往也缺乏风险规避意识。

他建议,健身需根据个体情况“量力而行”,每个年龄段的群体切勿盲目跟风,否则很可能对身体造成危害。

在河北正定中学体育教师崔江波看来,保持健康就是一场持久战。“技巧和装备还有强度都是其次,重要的是如何能够长久地保持锻炼的习惯。”他说,打太极、做俯卧撑等一些轻松且简单的热身运动,只要坚持,也完全可以达到活动筋骨的目的。

相关专家也提醒消费者,如在授课质量和退费方面存在问题,应保存好消费证据,并及时主动依法维权,必要时可向消协、市场监管部门等反映情况,如金额巨大,还可考虑到法院起诉。

据新华社

公募机构 加紧布局“新基建”

5G、城际高速铁路和轨道交通、人工智能、工业互联网等“新基建”领域再次站上风口。24日有媒体报道,据统计,本月以来,“新基建”成为公募密集调研的热门领域,首批新基建ETF也于近日申报。作为基建投资的重要资金来源之一,信托融资同样针对新基建风口开始了布局。分析人士认为,伴随新基建热潮和扩大基建投资预期的逐步落实,多路资金将持续引流“新基建”,进一步支持实体经济的发展。

公募机构正加紧布局“新基建”领域。证监会网站近日披露,博时、招商、南方基金等首公募机构已正式上报了首批5只新基建主题基金产品。与此同时,wind数据显示,本月以来共有96家公募机构调研了95家上市公司,“新基建”板块正是机构调研的热门领域,其中部分公司本月受调研次数过百。

而作为基建投资的重要资金来源之一,信托融资同样针对新基建风口开始了布局。中国信托登记公司数据显示,今年以来,基础产业信托继续走高。而从今年2月信托登记系统新增数据来看,投向基础产业的信托资金规模占比已超过三成。

恒大集团首席经济学家任泽平强调,启动新一轮基建,除了政府的债务、银行贷款和国有企业为主的投资方式外,还需要有民间资本的参与。

据新华社

A 股出现反弹 沪指重回 2700 点上方

A 股 24 日出现反弹,上证综指重回 2700 点上方。

当日,上证综指以 2703.02 点大幅高开,全天高位震荡,呈现“V”形走势,最终收报 2722.44 点。指数较前一交易日涨 62.27 点,涨幅为 2.34%。

深证成指收盘报 9921.68 点,涨 230.15 点,涨幅为 2.37%。

创业板指数涨 2.73%,收盘报 1876.91 点。中小板指数涨 1.92%至 6422.39 点。

沪深两市个股普遍上涨,上涨品种逾 3300 只。不计算 ST 个股,两市约 80 只个股涨停。

科创板方面,泽璟制药涨幅最大,上涨 14.32%;热景生物跌幅最大,下跌 2.68%。

板块概念方面,啤酒、黄金股、休闲食品涨幅居前,涨幅在 6%以上;HIT 电池、农机、海底光缆跌幅居前,HIT 电池跌幅在 1%以上。

当日沪深 B 指也随之上涨。上证 B 指涨 1.06%至 217.28 点,深证 B 指涨 1.18%至 803.96 点。

据新华社

买卖双方入市意愿强 多地二手房市场回暖

3 月份以来楼市逐步回暖,从上周成交量来看,各线城市成交量环比不同程度回升。其中,三线代表城市增幅略高于一二线城市。

中国指数研究院的监测数据显示,上周受监测的一二三线各类代表城市楼市成交量环比增幅分别为 14.8%、16.4%、36.2%。具体来看,一线城市当中广州环比增幅最高,接近一倍。二线城市当中大连增幅最为显著,福州次之,增幅接近四成。三线代表城市当中韶关增幅最高,接近 150%,扬州次之。

值得一提的是,从全国范围来看,由于大部分城市房产中介机构陆续复工,当前二手房市场的回暖迹象更为明显。从链家重点一二线城市的新增客源

来看,春节假期结束后新增需求开始回升,且随着疫情好转,3 月新增客源量增长速度加快。

“从 3 月份以来贝壳研究院最新的市场数据来看,疫情对房地产市场带来的冲击已经迎来拐点,新增的客源量逐渐恢复到去年 12 月的水平。”贝壳研究院分析师许小乐分析认为,“幸运的是,在国家强有力的抗疫举措之下,疫情的影响只是让市场暂停了 1 个多月时间,没有触及到居民购买力和债务风险。”

贝壳研究院根据近来几周监测数据分析得出,当前各线城市被抑制的购房需求很大,尤其是一二线城市的购房需求仍然存在。从链家平台新增房源关注量来看,140 平方米以上的大面积房屋

关注占比于近期提升明显。

事实上,3 月中旬以后,已经有多个城市周均成交量快速恢复,且超过去年 12 月周均成交量水平。其中上海、济南、南京、大连四个城市的恢复程度比较高,已经恢复至去年 12 月周均水平的 143.7%、127.5%、119.3% 与 112.6%。

“从当前市场行情来看,买卖双方入市意愿增强明显,新增房客源均已经陆续恢复并超过去年 12 月份周均水平。”许小乐分析认为,疫情的发生让更多人有时间重新审视房子的价值,这恰恰成为房地产市场在结束高增长周期之后走向“新居住”时代的一个契机。

据新华社