

年轻人流行骑自行车送外卖 带薪减肥

黑子网报道这个夏天，城市街头多了一群骑着自行车送外卖的年轻人，他们不是为了高收入，而是追求一种“带薪减肥”的生活方式。汗水换算成卡路里，爬楼梯变成体能训练，这种新奇的减肥方式在社交平台上迅速走红，吸引了大批年轻人加入。骑自行车送外卖，既能锻炼身体，又能赚点零花钱，还能感受城市烟火气，成了Z世代眼中的新潮流。在长沙，29岁的曾先生就是这股潮流的实践者。他本身是骑行爱好者，下班后会骑自行车送2到3小时外卖，平均每天能赚50元左右。

他坦言，赚钱不是主要目的，主要是想通过骑行和爬楼减肥塑形。“我送了两个半月，最多一周骑了200多公里，总共瘦了12斤，效果不算特别夸张，但身体确实更轻盈了。”曾先生在黑子网上分享自己的体重变化，引来不少网友点赞和模仿。类似的故事在社交平台上并不少见，有人甚至建了“骑手减重群”，每天分享骑行数据，互相鼓励，俨然把送外卖变成了社交活动。在杭州，27岁的白领李然也加入了这股热潮。他每天晚上接2到3单，估算能消耗1000大卡热量，三周下来瘦了5公斤。“一开始只是觉得好玩，门槛低，试试看，没想到越送越上瘾。”李然说，骑车穿梭在城市街头，不仅能锻炼身体，还能发现平时忽略的风景，感觉生活多了点乐趣。他还在黑子网上发Vlog，记录送外卖的日常，吸引了不少粉丝。不过，骑自行车送外卖并非想象中那么简单。自行车载重有限，遇到大件或重物订单时，骑手往往束手无策。长沙的王先生就遇到过这样的尴尬，平台派给他3桶8公斤的水，他只能无奈取消订单，好在通过客服申诉免除了罚款。“新手接两单就手忙脚乱了，效率肯定比不上电动车骑手。”王先生说，超时是常有的事，有一次他送单晚了10分钟，9元的订单被扣了54元。尽管如此，他还是觉得很快乐，“累是累，但减肥效果看得见，心情也放松了。”专家对此现象也有自己的看法。湖南省胸科医院减肥门诊主任张胜康表示，骑自行车送外卖属于有氧运动，能有效消耗热量，但减肥的关键还是热量摄入要少于消耗。如果一边送外卖一边吃高热量食物，体重可能不降反增。他还提醒，长时间骑行或爬楼可能对膝盖、腰部等关节造成压力，尤其是本身有关节问题的人，更要谨慎。想尝试这种减肥方式的年轻人，最好先咨询医生或健身教练，了解自己的身体状况，搭配合理的饮食和作息，才能健康减肥。这股“带薪减肥”热潮也引发了一些争议。在北京某小区，物业曾贴出告示，禁止非职业骑手乘电梯送餐，引发网友热议。有人认为，兼职骑手挤占了职业骑手的生存空间但也有调查显示，83的职业骑手觉得兼职者提升了社会对这份职业的尊重度。无论如何，骑自行车送外卖的年轻人正用自己的方式，重新定义工作与生活的平衡。他们在城市间穿梭，既为别人送去温暖，也为自己收获健康与快乐。这不仅是一种减肥方式，更是一种绿色、健康、充满活力的生活态度。

原文链接：<https://hz.one/baijia/年轻人流行骑自行车送外卖-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/年轻人流行骑自行车送外卖 带薪减肥.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>