



如今,夜间生活的场景已不再局限于夜市、商场等传统场所。健身房内动感十足的音乐、拉萨河边步道上轻盈的脚步声、公园里奔跑的身影……越来越多的拉萨市民选择在夜晚出门,通过运动的方式与生活进行对话。近日,记者走访发现,健身房、自习室等场所正逐渐成为市民夜间活动的新宠,它们与自然景致和城市烟火气交相辉映,共同联动,使得夜间生活的形态愈发丰富多彩,为人们提供了更为多元的夜间生活体验。

文/记者 谭瑞华 次吉
图/记者 郑常容

拉萨健身房 运动身影里的夜间活力

凌晨1点左右,在拉萨一家24小时营业的健身房,记者见到了正在健身的律先生。“由于工作原因,我白天根本没有时间健身。以前放松的方式就是下班后去夜市吃吃喝喝,但自从有了这家24小时营业的健身房,我下班后在夜市吃完饭后就可以直接过来健身,真的非常方便。”

24小时营业的夜间健身房兴起,反映了商家对夜间消费需求的精准把握。在拉萨一家健身房工作四年多的多吉,负责销售业务和游泳培训。他向记者介绍,相较于白天,健身房夜间的会员流量更为显著。

“晚上来健身的会员主要集中在25至45岁之间。他们的锻炼方式多样,有的选择自由锻炼,有的偏爱游泳,还有许多人参与瑜伽、舞蹈和动感单车等课程,其中动感单车尤为受欢迎。”多吉说道,“动感单车课的氛围特别浓厚,音乐一响,大家跟着节奏挥汗如雨,比其他项目更能吸引会员。”

谈及当前的夜间经济热潮,多吉表示,健身房也在积极适应这一趋势。“如今夜间经济蓬勃发展,晚上来健身的人增多,我们也相应作出了多项调整。为确保会员安全,我们增加了夜间巡场教练的数量。同时,所有团课在夜间也正常开班,旨在营造最佳氛围,让大家练得开心、畅快。”

多吉笑着分享自己的工作感受:“虽然夜间工作量比白天大,但我反而觉得心情更舒畅。因为晚上会有许多熟悉的会员光顾,大家边锻炼边聊天,氛围特别好。许多会员白天工作繁忙,只有晚上下班后才有时间健身。而且,夜间健身的氛围确实极具吸引力,锻炼需要良好的精神状态,这种氛围能激发大家有更强的动力坚持下去。未来,我们计划增加更多新颖项目,以满足会员的多样化需求。”

家附近的“碎片化运动” 把散步变成“轻健身”

在拉萨河畔的步道上,即便到了晚上9点,依然可见众多散步和快走的人群。他们大多是周边居民,更倾向于选择“碎片化运动”来替代“系统健身”。

在某公司担任会计的杜辉,最近发现拉萨河边的夜晚越来越有“逛头”了。每天下班后,她先回家吃晚餐、陪孩子写作业,等孩子入睡后才换上运动鞋出门——但如今去拉萨河边散步,早已不只是“零散活动”,更成了感受城市夜生活的方式。“以前总说没时间去健身房,现在河边就有现成的‘运动场’。”她的“装备”仅是一双舒适的跑鞋和装手机的臂包,但散步路线里多了不少新去处:柳梧大桥附近的路灯比以前亮了许多,不仅能安心跳绳,旁边还添置了几台崭新的健身器械,累了可以上去活动活动腰肩。

“你看现在河边多热闹——有和我一样散步的,有带着孩子遛弯的,还有年轻人在慢跑。”杜辉说,这两年河边步道越修越好,连休息的长椅都增

从“没时间”到“动起来” 夜间健身 成为运动新时尚

夜享拉萨

设了不少,“以前这个点河边冷冷清清,现在灯光亮、人气足,走起来特别有劲儿。”她算了算,从家到河边散步、活动,再慢悠悠地逛回来,差不多1个小时,“既能锻炼身体,又能感受晚上的烟火气,比闷在家里好多了。”

她最看重的是“离家近”和“不费力”,“拉萨河边的步道就在小区对面,不用特意赶路;走路时可以听播客,既能放松,又不耽误时间;遇到住在同一社区的邻居,还能聊聊天,比一个人在健身房有意思。”这两年,河边步道新增了不少健身器材——“都是很简单的器械,不用学就会用,特别适合我们这种‘健身小白’。”杜辉说。

与杜辉一样选择“家门口运动”的人们,形成了一种“默契”,不刻意追求“必须练多久”,只是坚持“每天动一动”。在冲赛康附近经营服装店的央金,关店后便会在店门口的空地上跳15分钟的藏式健身操,“跟着手机视频练习,活动一下酸痛的腿部。”她表示,以前总认为“没时间健身”,后来才意识到“并非没有时间,而是将健身想得过于复杂——能在晚上抽出15分钟活动一下,总比完全不动要好”。

当健身变成“夜间习惯” 给忙碌的生活留个“透气口”

对于热爱夜间健身的人们来说,“夜健身”早已不再仅仅是“锻炼身体”那么简单,它更像是在繁忙日常中为自己开辟的一扇“透气之窗”。在这1小时的健身房时光里,他们无需回复工作信息;在河边漫步时,不必挂念琐碎事务;即便只是在自家门口跳上几分钟操,也能暂时摆脱各种身份的束缚,享受那片纯粹的自我时光。

拉萨某健身俱乐部的瑜伽教练卓玛透露,有一位在金陵路从事汽车销售的学员,初来健身时总是眉头紧锁,抱怨业绩压力巨大。“如今,她每周固定参加三次瑜伽课,下课后还会在休息区静坐片刻,一边欣赏窗外布宫的迷人夜景,一边品饮一杯甜茶。”她向卓玛坦言,并非瑜伽直接提升了她的业绩,而是因为拥有了这段“不被打扰的固定时光”,心态变得更加沉稳,与客户沟通时也更有耐心,工作反而变得顺畅了。

杜辉也发现,自从开始夜走,她和丈夫的关系明显改善:“以前他下班回家就窝在沙发上玩手机,我总抱怨他不陪我,现在我去河边散步,他有时会陪我去,走到和美桥附近,能看到对岸拉萨火车站的灯火,我们就聊聊白天各自遇到的趣事,反而多了交流的时间。”

对于钟爱夜间健身的人们来说,“夜健身”或许并未颠覆他们的生活节奏,却悄然重塑了他们面对生活的姿态。正如律先生所言:“白天忙于端茶倒水,累得腿软,晚上前往健身房锻炼半小时搏击,汗水浸透藏装坎肩,反而感到内心力量重新焕发,明天依旧能再拼一把。”在这座高原城市中,夜晚运动的身影,已然成为人们为生活注入活力的独特方式——从容不迫,却充满力量。



市民夜间健身。



市民下班(放学后)在公园打篮球。



夜间游泳馆。