

# 白天上班晚上“抱石”

## 奥运“退烧”年轻人却有了新的运动热潮

青年发现

各地文旅局喊话奥运攀岩选手伍鹏去爬山的同时，“白天上班，晚上去抱石头”正成为不少年轻白领最近的新Pick。巴黎奥运虽然结束了，但“余韵”未消，一股新的运动热潮正在袭来。

青年报记者 刘晶晶

### 年轻人爱上了“抱石”

下午5点30分下班后，就直奔位于江宁路上的一家攀岩馆，这是在南京西路上班的白领管芮颖每天的生活。“抱石快三个月了，虽然还是挺菜，但我非常享受攀爬的过程。战胜恐惧，每天进步一点点的感觉很好。”从一周只去一次，到现在几乎每天都要去，管芮颖说，奥运周又助推了她加速“上瘾”。

8月7日，中国攀岩运动员邓丽娟以千分之六秒的差距淘汰对手，获得巴黎奥运女子速度攀岩中国第一枚银牌。8月8日，中国攀岩队的伍鹏以4.77秒的成绩夺得男子速度攀岩中国第一枚银牌。管芮颖都和攀岩馆的朋友一起观看了比赛。“特别燃，看完就立马想自己去爬一爬！”

这两周，她“体感”来岩馆体验的人更多了。事实上，这样的热度从攀岩项目进入奥运之后就逐渐显现，到今年5月在沪举行的奥运资格赛期间发酵，巴黎奥运周更是全面爆发。位于宝山的一家攀岩馆是沪上空间最大的一家岩馆，在攀岩爱好者中颇有口碑，虽然位置偏僻，但每个周末来体验的人都有三四百个，还有从外地慕名而来的。“之前平时工作日的人会更少一些，奥运周以来，工作日晚上来体验的人也多了，双休日也增加了不少，大部分是年轻人以及青少年。”岩馆工作人员告诉记者。

《中国攀岩行业分析报告》(2023)中显示，2023年小红书约有“攀岩”相关笔记65万+；2019年至2023年之间，小红书站内年度发布攀岩笔记数量增加了30倍。点开小红书，自今年以来，以“攀岩”作为标签的笔记已经超过了50万+，截至8月22日，“攀岩”话题浏览量7亿次，不仅有各式各样的攀岩馆推荐，更有不少关于攀岩培训、动作讲解的“入坑指南”。

攀岩馆数量的增长更是直观说明了这一点。大众点评数据统计显示，到去年底中国大陆地区商业攀岩馆数为636家，相较2022年初统计的485家，增加了31%。“目前，上海市登山协会认定的攀岩场地共有80~90家，是全国最多的。”上海体育大学攀岩专项、校运动队主教练，上海攀岩队教练组组长王健清告诉记者，而在2000年左右，上海只有八万人体育场有一个攀岩墙，“还没什么人去。”



年轻人在攀岩。

本版均为受访者供图

### 奥运“催红”各式运动

除了攀岩，霹雳舞、滑板、小轮车等这些深受年轻人喜爱的户外运动项目今年被搬上了奥运大舞台，让不少网友直呼“这届巴黎奥运会是懂年轻人的”。

巴黎奥运会女子霹雳舞项目中，中国选手刘清漪摘铜，夺得中国霹雳舞项目的首枚奥运奖牌。作为奥运会最年轻的项目，自2020年12月，国际奥委会同意增设霹雳舞为巴黎奥运会比赛项目以来，这项舞蹈运动便迅速升温。

在上海静安区一家霹雳舞培训机构，代表性的倒立定格、令人眼花缭乱的脚步移动、高难度的空中旋转……不少学员们在老师的带领下一遍又一遍地重复着这样的动作。虽然学起来有一定难度，但这项运动非常受小朋友和年轻人的喜爱。舞

蹈老师王芸告诉记者，曾经霹雳舞是一项小众运动，但近几年随着街舞综艺的“出圈”和霹雳舞入奥，大众对霹雳舞的认知度和喜爱度越来越高。“以前有些家长不愿意送小孩来学，现在很多家长都会陪着小孩一起学。”

今年暑假，随着奥运会的召开，霹雳舞培训课程也迎来报名热潮。平台数据显示，今年以来，“霹雳舞”的搜索量同比增长127.4%。自7月以来，成都、上海、西安、合肥、长春的霹雳舞培训订单量增速位居全国前五。“去年暑期我们收了十几个新学员，今年报名超出3倍之多。”王芸说。

除了攀岩、霹雳舞这些小众项目，因为郑钦文的横空出世，网球这项传统奥运项目也一夜爆火。在小红书上，“郑钦文”标签的帖子有超7万篇。而在电商平台，郑钦文夺冠“只有金牌”T恤的搜索热度在一周之内上升了111%，某品牌官方旗舰店的



年轻人学习霹雳舞。

“郑钦文同款”专业网球拍V14，两天内超3000人加购，成交量同比暴涨超2000%。

网球培训课、球场预约量更是大增。拥有8片标准室外场地、一片中央标准网球场的上海仙霞网球中心，8月以来9片场地从下午5时至晚上9时的时间段基本被约满。相关数据显示，自今年7月开始，“网球”搜索量同比增长超六成。同时，网球体验课、网球培训季度课包在平台热销，网球运动相关团购订单量同比增长172%。

### 热潮退去如何锻造长期生命力

“努力向上攀爬的样子很酷”“在岩壁上肯定会受挫，但感受更多的是征服”“放眼去看，岩馆里到处都是西西弗斯”……不少年轻的攀岩爱好者表示，在攀岩中，他们感受到了摔下来再重新上阵的乐此不疲。“在专注瞄准下一个岩点，最后登上顶点的那一刻，平常的焦虑完全释放了，感受到了战胜自己的快乐。”

像攀岩这样的“小众”运动吸引年轻人，在从事攀岩竞赛、教学近20年的王健清看来，并不

意外。他表示，在全国范围内，上海是较早开始开展攀岩这项运动的，可以追溯到2000年左右，早期参与的主要群体就是大学生，2003年在武汉举办了第一届全国大学生攀岩比赛。2008年，上海市大学生攀岩协会成立，最多时有14所高校加入。“这项运动我们当时也称之为新兴的时尚体育项目，在上体的专项划分中，最早也是把它归纳到休闲体育中。”

也因此，对于奥运潮水退去后，这些运动是否能保持长久生命力的问题，王健清并不担心。在他看来，这些项目在走向专业竞技之前，是有群众积淀的，尤其是在青少年当中早有一定基础。当它更普遍地受到年轻人欢迎后，只会比以往发展得更蓬勃。

像奥运会这样的大型赛事，能让运动更大范围地“出圈”。高水平竞技化的支撑，优秀运动员的涌现，让更多人产生兴趣，继而推动更多人参与。“上海市4年一届的市运会，从2022年开始已经将攀岩项目定为常设项目了。同时上海市还有一项针对青少年的攀岩锦标赛，近几年每年也有数百人报名参加。”王健清表示，从专业角度，加强青少年后备人才的选拔和储备，让更多新人加入，是让运动更持续发展的动力。而从大众层面，多进行集会式、嘉年华式的民间比赛，让这些“小众”运动成为更多大众能够参与进来的娱乐项目，也是很好的持续推广方式。

对此，上海体育大学副教授张震也表示赞同。他长期关注的是拳击运动，其实很多人不清楚，拳击最早的发展也是从上海带动起来的。“除了一些专业比赛，多开展民间比赛，我觉得是能让这项运动更普遍，激发参与者热情的方式。”张震表示，拳击是一种对抗性运动，需要在比赛中感受到出拳的爽感，锻炼自己的思维、步伐、身体协调等能力。“这样才能让参与者感受到激情，产生斗志。包括拳击运动员上台的那种仪式感，都和日常训练感觉不一样。”他表示，多一些民间互动，让更多人发现自己不仅仅是奥运赛场的旁观者，还有可能成为参与者，这也是让人能持久运动下去的乐趣。



拳击运动广受欢迎。