

告别“每逢佳节胖三斤”

长沙节后“健康经济”全线回暖，健身房爆满，轻食外卖激增

长沙晚报3月12日讯(全媒体记者 刘捷)告别假期高热量饮食、久坐熬夜的生活节奏，不少市民将调理身体、重塑健康状态提上日程。元宵节以来，长沙健身运动、轻食养生、健康零售等行业全线回暖，各类健康消费场景人气爆棚，兼具科学性、年轻化与实用性的“健康经济”快速升温。

健身热潮涌动 户外活力全开

假期积攒的慵懒与赘肉，催热了全城运动健身热潮。节后，长沙各大商圈、社区周边的健身房、瑜伽馆、球类场馆、户外运动空间客流量大幅攀升，晚间及周末更是一位难求。

记者走访多家健身机构看到，有氧区、力量训练区、瑜伽室均满员运转，健身人群覆盖上班族、学生、中老年群体，全家结伴健身成为新趋势。针对节后减脂塑形、舒缓疲劳的核心需求，本地健身品牌纷纷推出专属优惠套餐。

“过年聚餐频繁，体重上升、精神倦怠，每天下班健身一小时，既能塑形解压，又能快速找回工作状态。”正在砂之船(长沙)奥莱星光100训练的市民陈先生说，相比盲目节食，如今大家更青睐科学运动、循序渐进的健康减脂方式。据悉，该健身房节后客流同比增长50%，近期新设的亲子普拉提课程颇受家庭运动需求，广受好评。

全民健身热潮也带动运动消费持续升温。春节以来，砂之船(长沙)奥莱运动品类销售额同比增长20%，Nike、Adidas、李宁等头部品牌表现亮眼。



节后，长沙各大健身房、瑜伽馆、球类场馆、户外运动空间客流量大幅攀升。长沙晚报全媒体记者刘捷拍摄

3月春暖花开，市民运动热情从室内走向户外。步步高梅溪新天地联动索康尼、特步、Salomon等运动品牌，为会员推出户外徒步、亲子跑等春日日活动，市民可关注商场官方公众号或小程序报名参与。

轻食养生走俏 春菜鲜香上新

重油重辣是长沙餐饮的鲜明标签，而节后健康饮食需求集中爆发，轻食减脂餐、时令养生菜、果蔬茶饮等健康餐饮逆势走红，成为白领、年轻群体的就餐首选。五一广场、北辰三角洲等写字楼集中片区，轻食沙拉、控卡餐、杂粮饭门店生意火爆，午市座无虚席，外卖订单激增。外卖平台数据显示，“低脂餐”“祛湿养生汤”等关键词搜索量环比上涨超150%。

“春节吃得太油腻，肠胃不适，现在午餐换

成轻食和养生汤，清淡养胃还能控卡，很适合上班族。”在五一广场附近上班的市民周女士说，她和同事都不约而同选择健康餐。

除专业轻食店外，不少传统餐饮品牌主动适配健康消费趋势，推出低脂改良湘菜、时令春菜养生套餐。老许家旗下各门店纷纷上新春菜：鱼市主推手工鱼丸烫鲜鲜，工厂店主打野胡葱炒牛肉，肉店推出黄焖地木耳，以春日鲜材打造清淡养生的湘味佳肴。老许家相关负责人武亚斌介绍，这些春菜不仅美味可口，更因品种周期短、口感鲜嫩而备受推崇。

喜茶、茶百道等茶饮品牌推出的羽衣甘蓝果蔬轻体饮品，也凭借健康属性成为爆款，进一步拓宽健康餐饮边界。

业内人士指出，长沙餐饮市场正加速向“美味+健康”转型，健康餐饮赛道持续扩容，从

小众需求变为大众消费常态。

消费日趋理性 产业多元升级

随着健康经济持续升温，长沙市民健康消费愈加理性，摒弃盲目减脂、过度养生的误区，更看重健康管理的专业度、安全性与实用性，优先选择正规机构与科学方案。

业内人士分析，长沙节后健康经济升温，并非短期节日应急消费，而是全民健康素养提升、消费结构升级的长期体现。当前，长沙健康产业正朝着多元化、年轻化、专业化方向发展，运动健身、餐饮饮食、健康零售等赛道深度融合，不断创新消费场景、优化服务供给，既满足市民多层次健康需求，也为“健康长沙”建设注入新动能。



湖南去年为消费者“追回”损失近8400万元

长沙晚报3月12日讯(全媒体记者 周辉)记者从湖南省政府新闻办12日召开的2026年“3·15”国际消费者权益日新闻发布会上了解到，过去一年，湖南省市场监管部门和消费者权益保护组织立足大市场、大监管、大消保工作格局，优化营商环境、强监管、促共治，受理投诉举报咨询57.09万件，为消费者挽回损失8393.79万元，为湖南经济社会高质量发展作出积极贡献。

消费一头连着国民经济，一头牵着千家万户。过去一年，湖南省市场监管系统聚焦消费环境优化中提质，联合多部门出台《优化消费环境三年行动方案(2025—2027年)》，创新

“放心消费+智慧监管”模式，超10万家企业入驻湖南省放心消费管理系统，累计培育放心消费承诺单位8.45万个，放心消费商圈、街区、市场385个，打造了长沙太平老街、郴州裕后街、汨罗长乐古镇等一批放心消费新场景，参与制订国际、国家标准482项，以高质量供给，推动消费环境的优化。

强化监管执法，则是从另一个维度促进消费环境优化。全省市场监管系统深入开展“铁拳”“铸剑”行动，严厉打击传销、虚假广告、烟草市场、金融黑灰产、电动自行车安全隐患等违法行为，查办案件1.45万件。对于民生问题

实行靶向治理，查处违规收费案件519件、民生计量违法案件307件。进一步规范网络市场的监管，查办互联网广告案件579件，出台直播营销领域地方性标准，以规范监管护航平台经济健康发展。

消费维权是保障市场公平交易、维护消费者合法权益的重要机制。在维护消费者权益方面，全省市场监管系统聚焦维权的高效与便捷，推动12315与12345热线“双线联动”，实现数据互通、接诉即办，消费者的问题响应更快。2025年，全省市场监管部门受理投诉举报咨询57.09万件，为消费者挽回损失8393.79

万元，召回缺陷消费品88.73万件。在化解消费纠纷上，推行消费投诉公示与ODR(在线纠纷解决)机制，发展ODR企业5961家，在线和解成功率69.41%。

每一位市民都是消费者，都是促进消费环境改善的推动力。在多元共治上，湖南省充分发挥消费者权益保护工作联席会议机制作用，联合多部门协同破解旅游、康养、养老等领域突出问题，多部门共同建立预防和化解行政争议“3+N”机制，全省联动开展消费教育进农村等系列主题活动580场次，营造了消费者敢消费、经营者重诚信、全社会齐监督的浓厚氛围。

特别报道

买车再等等，五一最划算

2026湖南车展定档“五一”，年度优惠集聚叠加堪称“最佳购车时机”

长沙晚报全媒体记者 孙占锋 范宏欢

时至今日仍未出正月，今年的车市，出现一段特殊的观望期。一边是心仪车型早已看好，一边是各大车企、品牌经销商的最新政策、专属优惠尚未全面公布，不少计划购车的市民选择暂时等待、理性观望。

记者从2026湖南汽车展览会组委会获悉，第十九届湖南车展已正式锁定4月30日至5月5日，依旧在市民熟悉的湖南国际会展中心(世界之窗旁)举办。业内人士建议，与其在优惠不明朗时盲目出手，不如安心等待“五一”湖南大车展到来，真正实现“花更少钱，买更好车，享更优质服务”。

惯例已成：“五一”历来是政策洼地、最佳购车时机

在湖南车市，有一个延续多年的消费共识：买车划算的窗口期，一定在“五一”。作为中部规模最大、影响力最强的汽车行业盛会，湖南车展也早已形成政策集中、厂商优惠集中、惠民福利集中的惯例。

从往年市场规律来看，春节过后至3月、4月，车企车企全年营销计划尚未完全落地，区域优惠政策、终端让利幅度、金融支持方案也还处于逐步释放阶段。再加上如今正月未过，绝大多数汽车品牌尚未推出上半年力度最大的优惠组合。

而“五一”小长假，历来是汽车

消费政策扎堆落地的黄金节点。上至政府部门促消费专项部署，下至厂家半年冲量目标、经销商订单任务，再加上车展专属补贴、限时福利，多重利好会在同一时间集中释放，形成独有的政策洼地和价格洼地。

2025年湖南车展便是最好印证：补贴、优惠、让利多重叠加，让不少消费者实现了“省出一台车的购置税、省出几年保养费”的真实惠。

也正因如此，越来越多湖南消费者形成默契：不着急、不盲从，等“五一”湖南车展，等所有优惠聚齐，再下手。



湖南车展一直是市民购车享受叠加优惠的好时机。

口碑回响：老车主纷纷点赞，大车展才有大优惠

“去年‘五一’在湖南车展买的，比平时省多了！”品牌全、价格透明，买车特别放心。“大车展就是不一样，优惠实在、服务到位。”近期，不少在往届湖南车展购车的市民，依旧在社交平台、车友群里分享自己的购车经历，言语间满是对湖南车展大优惠、大保障、大体

验的认可。这种口碑，正是湖南车展19年深耕积累下来的最宝贵财富。与市场上零散举办的小型展会不同，湖南车展由湖南日报社、长沙晚报社、三湘都市报、湖南省汽车商会联合主办，从参展商资质审核、品牌授权核验，到现场销售行为规范全链条

严格把关，从根源上杜绝虚标价格、捆绑消费等乱象。

对消费者而言，在湖南车展购车，意味着价格更低、保障更全、选择更多、服务更好。也正是这份安心与实在，让湖南车展从一场汽车展会，变成湖南人家门口的年度购车嘉年华。

全城期待：老时间老地方如约而至，诚意依旧十足

尽管正月未尽，2026湖南车展的筹备工作早已紧锣密鼓全面展开。“优惠集聚叠加，政策全面落地，湖南车展将把全年最具诚意的价格留给现场的消费者。”车展组委会相关负责人明确表示，本届车展将延续老时间、老地点、高品质、高

优惠的传统，在规模、品牌、福利、体验等方面全系统升级，不负全省消费者的等待与期待。

据介绍，2026湖南车展展出面积近6万平方米，汇聚国内外主流汽车品牌，将开展“看车有礼 购车有奖”“万人汽车大团购”“相车相恋相

遇湖南车展”等系列活动，汽车科技体验馆研学等同步上线，让车展不再只是买车的地方，更成为“五一”假期集看车、休闲、互动于一体的打卡地。买车不必急于求成，好价值得耐心等待。4月30日至5月5日，2026湖南车展与您准时相见。

整治直播带货 严查“大数据杀熟”

湖南将挥“组合拳”治理平台经济领域侵权问题

长沙晚报3月12日讯(全媒体记者 周辉)随着平台经济快速发展，直播带货乱象、“大数据杀熟”等问题备受社会关注。记者从湖南省市场监管局了解到，2026年，湖南省市场监管部门将打出监管组合拳，维护市场公平竞争秩序，保护消费者合法权益。

过去一年，针对平台经济领域的乱象，湖南省市场监管部门依法依规划定监管红线，全面清理平台不合理经营规则，坚决依法查处“大数据歧视”“杀熟”等违法行为，健全商家和消费者申诉投诉机制，切实维护中小商家等民营经济主体和消费者权益，督促平台健全信用评价、交易管理等规则，查办互联网广告案件579件，出台直播营销领域地方性标准，开展网络交易平台监测，发现违法违规线索1230条，持续营造公平有序、开放包容的网络市场竞争环境。

据介绍，湖南省市场监管系统今年将持续深化电商监管，督促平台细化服务管理标准，查办一批典型案例，推动自动化信息报送机制建设，及时研究新业态监管规则，既守住底线，又助力行业高质量发展。

● 付臣欢

全国人大代表李德祥讲了个亲身经历，听起来既真实又讽刺：“我和我老婆同一航班，同一张票是两个价。”这恐怕是很多人都有过的“无语时刻”。

特别是平台的老用户、老会员，手机显示的价格反而比隔壁的新手号贵出一截。平台也有“动态定价”“促销差异”来解释，但本质上，不就是“大数据杀熟”吗？

其实，消费者“苦大数据杀熟久矣”这事，法律法规已有动作了——2025年10月15日起施行的《中华人民共和国反不正当竞争法》，对虚假交易、虚假评价、恶意退货等，以专门条款形式明确列入法律禁止范围。

然而，在消费者的个体感知上，这一点似乎并不明显。所以，监管的关键不仅是要有“明文”，更要在“落地执行”上下硬功夫。

首先，要让取证从“好难找”到“点一下”。现在的取证难，往往难在消费者不知道怎么固定证据。建议由监管部门



责编/易勇 首席美编/王斌 校对/李乐

让每一分购车预算都花在刀刃上

长沙晚报全媒体记者 范宏欢 孙占锋

“感觉还没到时候，上周去中南汽车世界看了车，今天又到麓谷转了两圈，感觉没啥更好的优惠政策，还是贵了点。”12日，市民贺先生在接街头条采访时对记者说道。

贺先生的购车经历，是当下长沙车市的真实缩影。目前，各大4S店虽打出各式“优惠牌”吸引客流，但实际优惠力度却不尽如人意。

“现在还是正月，感觉年还没过完呢，我看的大品牌那些优惠也没放出来，现在那些所谓的优惠，都是小打小闹，纯属吸引眼球。”贺先生坦言，走访多家门店后发现，现在的促销多以赠送小礼品、基础保养券等形式为主，并无实质性的现金直降、价格减免，核心购车成本并未降低。

不仅如此，正月里的购车议价空间也十分有限。贺先生表示，销售对车辆价格把控严格，几乎没有谈价的余地，热门车型甚至还存在车源紧张的情况。对于普通消费者而言，看似热闹的促销活动，实则只是门店吸引到店的手段，真正的优惠福利并未真正落地，此时出手，不仅买不到实惠，还可能面临选车空间小、提车等待久的问题。

除了门店优惠“缩水”，另一重考量，来自对今年购车补贴政策预判的“我也打听了，今年大概率还会有购车补贴，不是刚需的话现在买就有点亏，白白错过了几百上千的福利，不划算。”

长沙市民陈女士看中了一款车，该车型1月还能享

受1.2万元国家补贴，如今官网标价已悄然上涨，销售人员仅表示3月或有地方补贴，具体细则却迟迟未出。这种悬而未决的状态，让不少消费者选择观望。

汽车行业有着鲜明的淡旺季规律，懂行的消费者都清楚，年中才是购车的好时候。春节前的购车需求集中释放，门店“不愁卖”，自然不会放出大力度优惠；而到了年中，受高温天气影响，线下看车、购车的人流量大幅减少，经销商为完成半年度销量指标，拿到厂家返点，会主动加大优惠力度。

“真想买车的朋友别慌，再等等，年中入手准没错。”贺先生的购车建议，也得到了汽车行业专业人士的认可。相较于在旺季里费尽心思砍价，选对购车时机，才能真正买到实惠。

专业人士表示，对于非刚需购车者，最稳妥的选择就是耐心等待至年中淡季，彼时门店优惠叠加潜在的政策补贴，能让购车成本降至全年较低水平；即便是刚需购车者，也可避开正月的购车高峰，待3月、4月购车热潮退去后再出手，此时门店的优惠力度会有所松动，车源也会更为充足。

同时，消费者购车时需保持理性，切勿被门店的花式促销噱头迷惑，重点关注现金直降、裸车价降幅等核心指标，而非被价值不高的赠品吸引，才能真正避开购车陷阱，用更划算的价格买到心仪的爱车，让每一分购车预算都花在刀刃上。



往届湖南车展精彩瞬间。均为资料图片