

赚钱又燃脂！骑自行车兼职送外卖悄然兴起

“00后”女生：“治好了我的社交障碍”

近日来，一种新型“健身方式”在各地的都市年轻人中悄然流行——空闲时间（下班或下课）骑自行车送外卖。对于他们来说，赚钱只是“支线任务”，减肥和解压才是主要目标。

居住在湖北黄石的“00后”金女士是一名“准研究生”，最近，她利用暑假时间开始了每天3小时的骑行送外卖。在社交账号上，她给自己定了一个目标：开学前，从117斤瘦到100斤。

在网络上，大家对此评价不一，其中有网友认为这是一种“抢他人饭碗”的行为。8月5日，华西都市报·封面新闻记者采访了骑行送外卖的当事人，同时对话华中科技大学社会学院副教授、硕士生导师胡鹏辉，分析了该现象背后的原因与问题。

既能赚钱又能减肥 外卖员称单量没受影响

对于金女士来说，骑行送外卖的初衷源于一个简单的目标——减肥。

金女士说，作为暑期宅家无事的“准研究生”，这不仅是打发时间的新方式，更是一种“有意思”“好玩”的体验。与其每天在家宅着，还不如找点事情做。外出接触不同的人，让她感觉社交能力和沟通表达能力都有所进步，甚至改善了她“方向感不太好”“导航不太会看”带来的困扰，锻炼了处理突发情况的能力。

金女士的日程安排得很规律：每天下午6点多骑上共享单车出发，送到晚上9点多结束，大约3小时。作为新手且使用单车配送，她目前每天能完成7单至8单。收

入方面，她坦言“单价会比较低”，大部分订单在3元左右，距离稍远的可达五六元。

坚持8天后，她已成功减重近4斤。她的目标是在开学前从117斤减到100斤。

对这种“赚钱又燃脂”的生活方式，在网络上，既有支持者也有反对声，有部分网友认为，这会抢外卖员的“饭碗”。

带着网友的疑问，记者咨询了两位在上海跑外卖的骑手。两人都称，上海日订单量超百万，需求像海绵。网友担心的“抢饭碗”，更多是一种焦虑。

对抗规律性锻炼 持久性有待继续观察

“外卖健身”现象产生背后的原因是什么？华中科技大学社会学院副教授、

硕士生导师胡鹏辉认为要从两方面看，首先，伴随着健康管理年来临，让更多人认识到健康管理的重要性。其次，相对于去健身房等方式，骑自行车送外卖的优势除了锻炼外，还增加了新奇体验感，这在很大程度上成为了对抗无聊的规律性锻炼的重要方式。

“从客观上来说，确实增加了部分人的收入。但是对于大多数人而言，每天下班之后送外卖的收入是否与付出的时间精力等值，是值得商榷的。更进一步，对于这些人而言，他们的主要目标也不是收入。”胡鹏辉分析，“而且，他们也很难真正抢到外卖员的饭碗，其送单量、送单效率低于外卖员，其持久性也有待继续观察。”

华西都市报·封面新闻记者 杨澜 邹阿江



宠物狗哈尼看书的视频截图。

让狗成“影帝” 苍蝇当“演员”？

千万级博主柯铭揭秘视频创作幕后

狗狗知道监控的存在吗？

在博主@柯铭发布的视频中，名为哈尼的小狗，在监控镜头划过时，聚精会神看着一本书，并用前爪翻页，与其他“捣乱”的三只小狗形成巨大反差。“哈尼翻书的这个动作是最高光的片段，全网超4亿播放，抖音点赞近千万。”柯铭说。

凭借独特的创意和对动物习性的精准把握，宠物博主柯铭打造出上百条爆款视频，让十岁的中华田园犬哈尼，成为千万粉丝心中全网最“戏精”的“狗影帝”。

近日，柯铭在接受华西都市报·封面新闻记者独家专访时，分享了“顶流影帝”哈尼及其伙伴们的爆款视频创作幕后，也表达了宠物博主内容创作的见解。

走红背后： 从驻唱歌手到千万粉丝博主

身为宠物博主，柯铭看似一帆风顺的背后，实际经历了许多不易。

2019年，作为武汉酒吧驻唱歌手的他面临事业低谷，一次偶然拍摄的中华田园犬哈尼的搞笑片段，竟获得8000万阅读量。这条视频彻底改变了他的职业轨迹——从音乐人转型为全职宠物博主。如今，他带着哈尼及后来收养的卷卷、悟空、南方三只狗，创作出上千条爆款视频，抖音粉丝突破1500万。

柯铭的创作核心是“将灵魂赋予宠物”。柯铭介绍，账号发布的内容，他坚持独立完成策划、拍摄与剪辑。通过抓拍狗的自然反应，结合借位拍摄和剪辑，打造出哈尼“翻白眼”“争宠”等经典桥段。“拍摄视频的大部分灵感源于生活观察，多刷刷看电影。有时吃饭聊天灵光一闪，就觉得这个点适合拍成视频。”柯铭说。

作为宠物博主，在内容创作上，柯铭更强调代入感：“我会把自己当成哈尼——如果我是它，这段该怎么演？”这种将“灵魂赋予宠物”的创作方式，让哈

尼的“演技”充满人性化魅力。

当被问及如何给“打工狗”哈尼结算“片酬”时，柯铭笑称：“‘片酬’更多不是食物上的东西，虽然它们吃的是营养均衡的鲜粮。”真正的回报是“带它们出去游山玩水，住好的酒店，体验更好的生活”。在柯铭看来，让几只狗享受物质与精神的双重提升，才是对它们付出的最好回馈。

破圈创新： 解锁苍蝇、蜜蜂等“飞行系演员”

为应对内容同质化，柯铭大胆尝试拍摄“昆虫演员”。2024年，“环球影城小苍之死”视频引爆热议——一只被雨淋湿的苍蝇停在他手上“装死”，让网友直呼“荒诞又治愈”。

“利用昆虫的不可控制造冲突，有时候拍好几个小时，但剪辑出的‘精华’只有30秒。”柯铭透露，尝试蜜蜂拍摄，并融入商业合作。

随着哈尼步入老年，活跃度下降，柯铭开始探索新方向：“我希望它（哈尼）在观众心中保持美好形象。”于是，苍蝇、蝴蝶、蜜蜂等“飞行系演员”登场。他选择这类动物正是因为其难以控制的挑战性——“拍乌龟太简单了，没冲突感。”拍摄昆虫需长时间观察磨合，但柯铭坚持用创意打破大众认知，延续内容的新鲜度。

在一期柯铭带着“小苍”（苍蝇）去环球影城的视频中，因下雨而导致“小苍丧命”，引发网友热议。柯铭说：“一些孩子家长看完视频私信我，问是不是苍蝇真的死了，他们家孩子看到小苍死了以后难过地哭了一天。”

从“狗主人”到“狗助理”，柯铭用五年时间证明：爆款内容的生命力源于对生活的洞察、对创新的执着，更源于对动物发自内心的尊重与爱。

华西都市报·封面新闻记者 边雪 受访者供图

广告

从小开到大 走遍天下都不怕

一口价放心买 终身质保放心开

途岳新锐	新途岳	途观L	途观L Pro	途昂X	途昂 Pro
7.99万起	10.99万起	14.29万起	19.29万起	24.99万	26.99万起

立刻扫码 了解详情

*活动时间：即日起至2025年8月6日
*整车终身质保限首任非营运/非特殊用途车主，并按规定在上汽大众授权经销商处保养及事故维修，完整细节请详询经销商
*具体权益及使用规则详询当地经销商
*画面仅供参考，上市车型的实外观、内饰、技术参数配置及价格可能因车型调整，实际车型信息请以交付车辆为准，详情请洽上汽大众授权代理商。