



清华大学体育发展研究中心

健身 经济

Sweat Equity: Inside the New Economy of Mind and Body

「美」贾森·凯利 (Jason Kelly) 著

郑成雯 译 胡凯 审校

毛大庆 优客工场创始人、董事长兼CEO 撰序推荐



清华大学出版社

WILEY



体育产业发展清华丛书

健身经济

Sweat Equity: Inside the New Economy of Mind and Body

「美」贾森·凯利 (Jason Kelly)◎著 郑成雯◎译 胡凯◎审校

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

Jason Kelly

Sweat Equity: Inside the New Economy of Mind and Body, 1st Edition

ISBN: [978-1118914595]

Copyright © 2016 by John Wiley & Sons, Inc.

Original language published by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. This translation published under license.

本书原版由John Wiley & Sons, Inc.出版。版权所有，盗印必究。

Tsinghua University Press is authorized by John Wiley & Sons, Inc. to publish and distribute exclusively this Simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the people's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本中文简体字翻译版由John Wiley & Sons, Inc.授权清华大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预告先书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2016-7776

本书封面贴有 Wiley 公司防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

健身经济 / (美) 贾森·凯利 (Jason Kelly) 著; 郑成雯译; 胡凯审校. —北京: 清华大学出版社, 2017

(体育产业发展清华丛书)

书名原文: Sweat Equity: Inside the New Economy of Mind and Body

ISBN 978-7-302-45871-5

I. ①健… II. ①贾… ②郑… ③胡… III. ①健身运动—体育产业—产业发展—研究—美国 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 296288 号

责任编辑: 张 伟

封面设计: 众智诚橙

责任校对: 王荣静

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京市人民文学印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm × 210mm

印 张: 11.25

字 数: 213 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 69.00 元

体育产业发展清华丛书编委会

编委会主任

杨 斌

编委会成员（以姓氏拼音为序）

鲍明晓 胡 凯 李 宁 史丹丹 王雪莉

徐 心 杨 扬 赵晓春

丛书序

开卷开步开创，发展体育产业

半年前，得赖于一批忠诚母校、热心体育的校友的支持，特别是经济管理学院的校友、英迈传媒的史丹丹女士带头出力，清华大学体育产业发展研究中心成立，希望能够充分发挥清华大学学科齐全、人才密集、体育传统深厚的优势，创造性地开展研究，发挥体育产业一流思想与行动平台的作用，为落实国家体育产业发展战略、推动体育产业升级及企业发展提供智力支持。

中心筹建之初，就发现虽然国家把体育产业作为绿色产业、朝阳产业加以培育和扶持，政府官员、专家学者和实践者也已经达成共识，认为体育产

4 健身经济

业将会成为推动中国经济转型升级的重要力量，但遗憾的是，毕竟中国的体育产业尚在起步期，呈现为价值洼地、人才洼地和研究洼地的现状。因此，中心决定与清华大学出版社合作，策划出版“体育产业发展清华丛书”，组织专家团队选书、荐书。在出版社的大力支持和密切配合下，令人高兴的是，中心成立半年之后，丛书首批即将与读者见面。

“体育产业发展清华丛书”计划分批、分层次地出版体育产业相关的书籍，既包括引进版权的国际经典著作，也包括国内学者原创的对于体育产业发展和体育管理方面的真知灼见；既有对于具体运动项目的精准聚焦研究，也有结合某一体育管理领域的深度剖析探查。我们相信，只要开始第一步，踏实耕耘，探索创新，日积月累，坚持下去，这套丛书无论是对促进体育产业的研究，还是对指导体育产业发展的实践，都是有价值的。

清华大学的体育传统非常悠久。马约翰先生曾经说过：“体育可以带给人勇气、坚持、自信心、进取心和决心，培养人的社会品质——公正、忠实、自由。”在庆祝马约翰先生服务清华五十年的大会上，蒋南翔校长特别号召清华学生“把身体锻炼好，以便向马约翰先生看齐，同马约翰先生竞争，争取至少为祖国健康地工作五十年。”2008年，时任清华大学党委书记的陈希同志说过：“五十年对一个人来讲，跨越了青年、中年和老年，为祖国健康地工作五十年，就是要在人生热情最高涨、精力最充沛、经验最丰富的各个阶段为党和人

民的事业做出贡献。”就在中心成立这半年来，国家先后发布《全民健身计划（2016—2020年）》和《“健康中国2030”规划纲要》，国民强身健体、共建健康中国，成为国家战略。“为祖国健康工作五十年”这种清华体育精神在当下绝非赶时髦，而是清华体育传统的强化与传承。

清华体育，在精神层面也格外强调“Sportsmanship”（运动家道德）的传统，这里回顾一下老清华时期的概括：承认对手方是我的敌手，不在他面前气馁也不小视他；尽所能尽的力量去干；绝对尊重裁判人的决定，更要求学生“运动比赛时具有同曹互助之精神并能公正自持不求微幸”。据我所知，许多企业的核心价值观中亦有 Sportsmanship 的表达，甚至直接就用这一词汇作为组织成员的行为规范（如韩国 SK 集团）。当我在“体育产业发展清华丛书”中看到描述体育产业中的历史追溯、颠覆创新、变革历程以及行业规范时，这个词再次浮现在眼前，这其实也是商业的基本规则和伦理，也是产业成长的核心动力和引擎。

体育产业发展，需要拼搏精神，需要脚踏实地，来不得投机，也无捷径可走，因此，中国的体育产业发展，就更需要所有利益相关者多些培育心态，方能形成健康的生态共同体。同时，体育产业发展，需要尊重规则和规律，无论是运动项目的发展规律，还是商业活动的规则、规范，无论是与资本握手的契约精神，还是商业模式中利益相关者准确定位的角色意识。我很希望“体育产业发展清华丛书”能借他山

6 健身经济

之石对中国体育产业发展的路径和模式有所启发，能用严谨、规范的研究和最佳的实践案例对中国体育产业和体育管理的具体问题有所探究。

每一步，都算数！无体育，不清华！

杨斌

清华大学副校长、教务长

2016 年 12 月

序 言

创业不息，跑步不止

2013年5月，布拉格，我开始了马拉松和人生的不解之缘。

2016年9月17日，我跑完了第三次北马，也是人生中第四十四个全马，这一次我跑过了所有儿时熟悉的地方。

9月25日，在国庆节前一周，我在距离北京万里之外的宏伟的莫斯科，和“战斗的民族”一起，完成了人生第四十五个全程马拉松。

作为一名马拉松运动的狂热爱好者，当我翻开清华大学体育产业发展研究中心推荐的这本《健身经济》的时候，深深地为其中精彩的内容、充

实的事例、详细的数据所吸引。在这个充满焦虑、压力和竞争的现代社会里，人们比以前花更多的时间和金钱来安抚思想和身体，有时甚至把自己逼到最极端的限度，如果想要知晓这一切发生最深刻的原因，那么请你翻开这本书，所有的答案都可以在书中找到。

在开篇，作为彭博社的资深撰稿人，作者揭示了美国这些年来所谓的“汗水消费”的柱形图为何节节攀升。这其中很大一部分原因在于健身业发展的过程也是私募行业发展壮大的过程。从书中的多个案例可以发现，很多投行精英在自己健身、进行“汗水消费”的同时，发现了这一产业所蕴含的巨大商机，导致大量资本的注入为健身业的快速发展带来了巨大的冲力。

书中也提到了健身房的发展。在美国，健身房从 20 世纪 80 年代诞生到 20 世纪 90 年代的盛行，再到进入 21 世纪以后的壮大，都推动了健身经济的不断发展。对于大多数健身房而言，都会选择处在“杠铃”的两端，一端提供廉价产品和服务，如健身星球（Planet Fitness）；而另一端提供高科技、高价格的产品和服务，如探界者（Equinox）；然而也有例外，书中对于两者兼具的企业也有描述，如城市体育国际公司（Town Sports International），尽管他们面临着更为严峻的挑战以至于最后不得不另谋他途。

书中对于大量统计数据的提供也毫不吝啬。

一家名为数据智慧（Statistic Brain）的公司从多个渠道收

集了数据，最后得出一组足以说明现代健身业现状的数字。全球健身业每年收益达 750 亿美元，会员数量总计 1.31 亿人。根据研究人员的估算，约三分之二的会员交完会员费并未有效使用，而每月平均费用为 58 美元。基于这样的使用率，可估计每月因未充分使用而浪费的费用达 39 美元。在 2012 年，美国共有 26 万名健身教练。据估算，这一数字在接下来十年里每年可实现增长 13%。这一职业收入并不算高。2012 年，健身教练的平均年薪为 31 720 美元。

欧睿信息咨询公司（Euromonitor）的研究表明，到 2009 年，全球运动营养产业（包括运动型饮料）规模已达 46 亿美元。2012 年，根据研究人员的估算，整个运动饮料市场的价值在 69 亿美元，随着现有大品牌以及新公司的发展，这个市场的价值有望于 2017 年增至 93 亿美元。

然而全书中最令我感兴趣的是对于跑步的分析和描述。

你可以想象这样一幅画面，你的面前是一片无垠的风景，你独自一人，在广阔的大自然面前只有显得十分渺小的身影，你一路奔跑，停不下来。就在跑步的那几个小时里，没有电话的干扰，没有客户要接待，也不会有人讨厌地提醒我们每天要做的事情，我们完全沉浸在一个不一样的世界里，从而产生了一种完全自我满足的幻觉，没有任何欲望。

我曾经在参加北极马拉松之后写道：“说起北极马拉松，也许很多人想到的全是美丽的风景，其实，你更会触摸到的是难以捉摸的自然、无垠的寂寞和绝望、让你觉得自己小的

不值一提的辽阔世界。”

北极告诉我，怎样才能活出不一样的人生，什么叫“不以物喜、不以己悲”。

跑步是一种短暂的解脱。

跑步让我们的身心相连。

跑步具有治愈性，帮助我们克服日常生活中的狂热。

随着年龄的增长，我们每个人都开始更关注生活的某些品质——目标、内在动机和意义。跑步能够让你发现一个更为深刻的自我。

通读全书，我们发现了整个健身经济的核心所在：关注身体和自我不仅得到许可，而且受到鼓励和期待。借用供给侧经济学理念，健身活动可产生涓滴效应（trickle-down）。因为社会中最富有和最成功的人选择坚持锻炼，健康也就会成为一种社会地位的象征。大多数中产阶级以及高产阶级在这样的大背景下，身体和休闲的关系发生了改变，探索 and 发现自我、完善和提升自我也就成为了一种新的全方位的生活方式。

创业的意义与跑步的意义一致，并不在于这一事件之本身，如果说跑步是对于自我的发现和探索，那么创业则是为了把更好的自己展现给这个世界，同时，也为了让这个世界变得更好。

作为一名在路上的创业者，回想这几年的创业之路与跑步之路，我想以一段话作为结语：这世界上的生活方式是你

自己选的，走上创业的这条路，就看谁耐得住了。而这耐，要体力、心力、意志力的共同作用，更多的是只有向前一条生路的不二选择！就像跑马拉松一样，在很多时候，你确实不知道自己的能量有多大，置之于死地，往往会看到奇迹的发生。

奔跑吧，创业不息，跑步不止。

毛大庆

优客工场创始人、董事长兼 CEO

2016 年 11 月

致 谢

能够在—项任务中享受若干爱好是件难得而美好的事。一路走来，有太多人给予过我帮助。对此，我深怀感激之情。

正是在彭博（Bloomberg）公司的支持下，这一切才成为可能。自 2002 年起，我就在彭博公司从事新闻工作，在这里，我有一种归属感。这份工作带给了我超出想象的机遇、挑战和探索体验。我对彭博公司领导层的感激之情并非言辞所能表达。首先要感谢的就是麦克·彭博（Mike Bloomberg）和彼得·格劳尔（Peter Grauer）。我有幸能与两位十分出色的主编共事，其中一位是

彭博新闻社 (Bloomberg News) 创始人马特·温克勒 (Matt Winkler)。是温克勒聘用了我,并且十几年如一日地支持着我。另外一位是约翰·麦克列威特 (John Micklethwait), 我们的共事时间并不久, 却从他的身上学到了很多, 获得了不少启发。

近十四年前, 约翰·麦考瑞 (John McCorry) 聘用了我, 之后能多年与他共事是我的荣幸。雷托·格雷戈里 (Reto Gregori) 和克里斯·柯林斯 (Chris Collins) 一直以来都在不断鼓励我、激励我。詹妮弗·桑达格 (Jennifer Sondag) 则是我在彭博公司的道德向导, 实际上也是我的人生导师。

威立 (Wiley) 公司的埃文·伯顿 (Evan Burton) 和图拉·巴坦切夫 (Tula Batanchiev) 从一开始就理解我的想法, 跟着我的思路, 帮我确定了这一大选题, 还在书中加入了他们的个人健身经历。同样为耐力项目运动员的詹姆斯·巴尔切 (James Belcher) 对我的热情支持使我在这条路上坚持到了最后。

最初, 在鲍勃·比尔曼 (Bob Bierman) 的鼓励和支持下, 我才得以开始着手这本书, 他还根据自己在三项全能¹方面探索的经验提供了建议。劳拉·切普曼 (Laura Chapman) 是我的工作伙伴、朋友, 也是一名瑜伽师, 忍受了书稿写作令人

1 三项全能 (Triathlon) 通常是指按照游泳—自行车—跑步顺序进行的比赛, 国内多译为“铁人三项” (Ironman Triathlon)。实际上, Ironman 是世界三项全能运动会 (WTC) 的注册商标, 只有 WTC 举办的三项全能才能被称为“铁人三项”。本书中将 Triathlon 统一译为“三项全能”。

煎熬的最后几个月。克里斯蒂·胡勒 (Kristi Huller)、塔蒂亚娜·米申 (Tatiana Mishin) 和杰伊·哈斯 (Jay Hass) 提供了关于本书中人物十分关键的信息。

对于彭博公司内外的各位朋友和同仁，我都心存感激。特别是有些人会简单问一句“书写得怎样了”或是和我分享他们对健身的见解。尽管有时候是不经意之举，但却无形中激励了我。我要感谢斯利皮·霍洛 (Sleepy Hollow) 的各位朋友，包括丽兹·赫斯特 (Liz Hester)、邓肯·金 (Duncan King)、艾利森·班纳特 (Allison Bennett)、劳拉·马斯尼克 (Laura Marcinek)、谢尔比·西格尔 (Shelby Siegel)、凯瑟琳·赛耶斯 (Katherine Sayers)、劳拉·泽伦克 (Laura Zelenko)、凯伦·土伦 (Karen Toulon)、汤姆·康迪里阿诺 (Tom Contiliano)、斯蒂芬妮·鲁勒 (Stephanie Ruhle)、埃里卡·舍克尔 (Erik Schatzker)、戴维·威斯汀 (David Westin)、凯文·士奇 (Kevin Sheekey)、梅雷迪斯·韦伯斯特 (Meridith Webster)、李·科克伦 (Lee Cochran)、泰·崔普特 (Ty Trippet)、吉尔·渡边 (Jill Watanabe)、艾希莉·巴恩肯 (Ashley Bahnken)、克雷格·戈登 (Craig Gordon)、科里·约翰逊 (Cory Johnson)、肯·卡贝 (Ken Karpay)、刘贝蒂 (Betty Liu)、克里斯汀·汉斯莱 (Kristen Hensley)、丽莎·卡森纳 (Lisa Kassenaar)、芭芭拉·摩根 (Barbara Morgan)、克莱德·埃尔茨罗斯 (Clyde Eltzroth)、霍利·多兰 (Holly Doran)、丹尼斯·奥布莱恩 (Dennis O' Brien)、艾希莉·梅里曼 (Ashley Merryman)、斯蒂芬妮·梅塔 (Stephanie

Mehta)、史黛西·肯尼迪 (Stacy Kennedy)、亚当·莱维 (Adam Levy)、诺姆·纽斯纳 (Noam Neusner)、兰迪·怀特斯通 (Randy Whitestone)、克里斯·乌尔曼 (Chris Ullman)、戴维·马奇可 (David Marchick)、迪尔德丽·博尔顿 (Deirdre Bolton)、迈克·布多 (Mike Buteau)、罗博·厄本 (Rob Urban)、塔林·布劳恩 (Tallin Braun)、克里斯汀·翁 (Christine Ong)、罗宾·伍德·赛勒 (Robin Wood Sailer)、萨莉·阿布鲁斯特 (Sally Armbruster)、苏珊娜·弗莱明 (Suzanne Fleming)、乔纳森·基纳 (Jonathan Keehner)、德里克·肖迪思 (Derick Schaudies)、赫比·卡尔夫和埃伦·卡尔夫 (Herbie and Ellen Calves)、詹妮弗·迈尔斯 (Jennifer Meyers)、贝丝·洛弗雷多和史蒂夫·洛弗雷多 (Beth and Steve Loffredo)、吉姆·巴勒和艾莉·巴勒 (Jim and Allie Baller)、丹妮丝·斯卡格里翁和比尔·斯卡格里翁 (Denise and Bill Scaglione)、玛格丽特·耀曼和戴夫·耀曼 (Margaret and Dave Yawman)、伯恩斯·帕特森和露丝·帕特森 (Burns and Ruth Patterson) 以及很多其他人。我很庆幸能够成为哈德逊河谷作家中心的成员, 并且深信中心的工作十分重要。

温迪·诺格尔 (Wendy Naugle) 是一位杰出的编辑和作家, 也是一位十分投入、速度超快的跑者。这使得她在本项目中、在跑道上、在奔向本书中反复出现的各种比赛的过程中对我都具有极大的价值。她还是某公益长跑团的一分子, 每周末这群跑者都会出现在纽约州立洛克菲勒公园, 跑步穿过整个