

刮痧推拿、煲药膳粥、按摩理疗……

# 新中式养生受年轻人青睐

□本报记者 张五阳

上班时喝枸杞茶，午休时间按按肩、晚上煲个药膳粥，睡前来段八段锦……如今，越来越多的年轻人开始热衷喝枸杞茶、煲药膳粥、刮痧推拿、音乐冥想、打八段锦等新中式养生方式。哪些养生方式更受年轻人青睐？新中式养生要避开哪些误区？近日，记者为此进行了采访。

## 男士钟爱穴位按摩 女士喜欢艾灸刮痧

“中午过来按按肩颈，缓解下疲惫，下午干活精神抖擞。”上月27日中午，在市区光明路与启蒙路交叉口附近一家按摩店，90后市民陈先生正在等位置，此时该按摩店的几张按摩床上，清一色躺着年轻人。陈先生告诉记者，他

在附近一家事业单位工作，长时间伏案久坐，肩膀、颈椎很不舒服，偶然体验了一下中医穴位按摩理疗后，他成了这家店的常客。“这儿是老店，收费也不高，大家都会选择中午来放松一下。”陈先生说。

据该店负责人介绍，以前来按摩理疗的多是中老年人，从去年第一季度开始，年轻群体进店人数开始激增，截至上月中旬，年轻人占进店总人数的60%左右，其中肩颈穴位按摩理疗最受进店年轻人青睐。

记者走访我市多家按摩店、美容机构了解到，早些年，来理疗的年轻人仅占总人数的30%左右，如今越来越多的年轻人青睐新中式养生项目。无论是进店人数，还是消费金额，年轻人都稳稳占据着“半壁江山”，其中男士钟爱穴位按摩，女士更青睐艾灸、刮痧、拔火罐等。

## 专家提醒： 中医养生并不适合所有人

在中药养生上，许多年轻人对去药店抓中药这件事儿乐此不疲。记者从我市国大药房、张仲景大药房、老百姓大药房等多家药店了解到，枸杞、黄芪、麦冬、当归、党参等药食同源的中药材，年轻人买的较多些，甚至有些药店的黄芪已卖断了货。

“去年夏天试了试‘中药酸梅汤’，还真不错！入冬以后，就又购买了黄芪、当归、党参。这些药材可以泡着喝，也可以用来煲粥。”90后市民李曼丽告诉记者，买中药已经成了她与朋友的习惯。

据《中国青年报》社会调查中心去年对1000名受访者进行的一项调查显示，74.3%的受访青年觉得自己有中医

养生意识，94.0%的受访青年了解过中医养生的相关理念，93.3%的受访青年尝试过各种中医诊疗法。另据智研咨询报告数据显示，去年我国健康养生市场规模已经超过万亿元，平均每位城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生，而18岁至35岁的年轻人群占比高达83.7%。

“年轻人注重养生、注重中医药是一件好事，对我国传统中医认知、传承与延续可以起到很大帮助。但凡事都有双面性，一定要张弛有度。中药虽好，但药材不对症，就会适得其反。”市二院中医科主任王延宾介绍，无论是艾灸按摩、推拿拔罐，还是中药汤茶等，并不完全适合所有人，更不是“多多益善”，中医养生需要根据个人体质和情况合理运用。对于年轻人来说，饮食有节、起居有常、运动有度、情志有衡才是保持身心健康最有效的养生手段。



## 大红灯笼高高挂

1月3日，市区建光岗东侧，安装人员为道路两侧的行道树挂上红灯笼。当天，市城市管理局市政环卫事务中心在建设路、长安大道、怀仁路等路段安装大红灯笼，营造喜庆祥和的新年氛围。 本报记者 张鹏 摄

## 新闻短波

●1月3日下午，记者从市教育体育局了解到，近日，由市教育局主办的市道窑妙境亲子趣味越野定向赛在卫东区道窑妙境乡村民宿产业文化园举行。市区100多个家庭数百名市民参加了此次比赛。（王辉）

## 光明路街道 开启联动模式 宣传禁燃禁放

□记者 毛玺玺 通讯员 邢朔

本报讯“您好，我们是光明路街道办事处的工作人员，禁燃禁放是为了咱们的环境，更为了安全，咱们不能销售这些烟花。”1月2日晚，新华区光明路街道的“禁燃禁放小分队”在鹰城广场上边排查边宣传。

临近新春佳节，非法售卖烟花爆竹的苗头逐渐显现，该街道为保障公共安全，提升环境质量，自上月30日以来，联合属地派出所、市场监督管理局等，以“多部门+多举措”的联动模式，开展烟花爆竹“打非治违”及冬春火灾防控专项整治行动。

截至1月3日，该街道共走访商户36家，收缴烟花爆竹5箱，并在广场游园等重点区域张贴关于禁止生产、运输、储存、销售、燃放烟花爆竹的通告。

“晚上来广场遛弯就看见几个穿红马甲的小伙子在宣传，我们这才了解到今年还禁止放烟花。志愿者说的都在理，放炮污染空气，广场上都是树，有点儿火星就容易着火，安全起见确实不能放。”居住在该街道体育场社区的居民王兰香对禁燃禁放表示理解和支持。

“春节将至，我们将持续加大烟花爆竹‘打非治违’力度，强化烟花爆竹经营燃放政策的宣传，不断增强群众的安全意识，确保辖区群众平安过年。”光明路街道党委书记赵文婷说。

救助车祸受伤老人

## 建井一处职工潘东升获赞

□记者 王春生 通讯员 王玉龙

本报讯“要不是你救助我父亲，真不知道他现在会咋样，真是太感谢了！”1月2日上午，一位年轻人赶到设在宝丰县十一矿西工区的中国平煤神马建工集团建井一处第八项目部会议室，握着该处职工潘东升的手连声致谢。

这位年轻人叫王延国，在平煤股份香山矿工作。王延国说，上月21日下午5点左右，他父亲骑着电动车外出买药，途经宝丰县舒山大道余官营路口时，被一辆轿车刮倒受伤，肇事车辆逃逸。开车路过的潘东升当即停车，下车查看老

人伤情，并拨打120和110，帮忙把老人抬上救护车。

潘东升说，当时他和同事开车路过，发现有人躺在路中间一动不动，现场满地是血，周围还有电动车的碎零件。他当即把车停在路边，上前查看发现一位老人头顶流着血，意识模糊，就俯身喊醒老人，询问其家人电话。当时天气寒冷，天色渐暗，他把自己的棉袄给老人披上，同时拨打了120和110。120和110相继赶到，他和附近群众帮忙把老人抬上车。民警询问情况，他留下自己一点信息就离开了。

对此，王延国说，当他接到电话得知父亲出车祸时心急如焚，后来通过

民警了解到，是一位好心人的帮助，父亲才能顺利送到医院。老人当时伤得很重，手上缝了4针，头上缝了3针、4节肋骨骨折，经过治疗，目前病情稳定。“多亏了潘东升的及时救助，我们全家人都很感激。”

“救人要紧，遇上了就不能不管。”面对王延国的感谢，潘东升说。

据建井一处第八项目部党支部书记张亚涛介绍，身为项目部技术主管的潘东升工作尽职尽责，生活中乐于助人，2020年曾获集团优秀共产党员、建井一处劳动模范等称号。1月3日早班会上，项目部号召大家学习潘东升见义勇为的精神。