

健康焦点

健康消费，供给与需求双向奔赴

中医药文化夜市“潮”好玩

本报记者 杨颜菲

青砖灰瓦间，灯火流转，药香氤氲。江西宜春樟树市三皇里旅游休闲街区逐渐热闹起来，中医药文化夜市活动开始了。

文创摊位前，一群年轻人正争相体验中药扎染和养生锤制作。五彩丝络，淡淡清香，24岁的敖玥被精美的香囊吸引，“这款香囊里有些啥‘宝贝’？味道太好闻了。”

“香囊内含有白芷等多味中草药，不仅好闻，还有调节气机助眠的功效。”身着汉服的摊主一边讲解，一边递给敖玥香囊。“给我来两个，我挂在床头。”敖玥笑着说。

循着药香，一路向前。三鲜橘果、虫草花养生鱼……敖玥被一道道药膳菜名深深吸引，“这都是用啥中药材制作出来的美食，有啥养生功效？”

“我们秉持药食同源理念，常见的枸杞、红枣、香菇、莲子都可以做成色香味俱全的药膳。”摊主拿起药膳中常用的中药材一一介绍。

除了药膳，中药饮品摊位展示的枸杞、陈皮、紫苏等多种口味的冰淇淋，也引来不少年轻人的围观。“这款甘草味的冰淇淋是怡本草系列新品，清香甘甜，入口丝滑，欢迎品尝。”摊主介绍。

敖玥挤进人群，探头一望，购买了一支陈皮味的冰淇淋品尝起来。“知道陈皮可以入药、做菜，原来做成冰淇淋也别有一番滋味。”敖玥不禁感叹，“之前对中药的印象就是苦，今天体验了好多新东西，有膏方、姜汁玫瑰饮，还有中药香囊，我太喜欢了。”她手里拿着自己动手制作的香囊和养生锤，意犹未尽，“既有趣，又实用。今天学到很多健康知识，明天叫上朋友再来逛逛！”

“药不到樟树不齐，药不过樟树不灵。”“五一”假期，樟树市举办“岐黄夜韵，樟帮药香”中医药文化夜市。活动现场设置150个摊位，汇聚了中医义诊、养生茶咖、药膳品鉴、中草药辨识互动、中药炮制非遗展示、文创手作等9个展区，打造访名医、做理疗、辨中药、学养生、品药膳、看表演等中医药“潮玩法”，一站式解锁“养生局”。

从问诊把脉到针灸推拿，从养生茶饮到手香囊，中医药文化夜市以其多元的体验和轻松的氛围，成功“圈粉”年轻人，既传播了中医药文化，又满足了群众需求。

“康养小镇”石斛香

本报记者 叶传增

睡到自然醒，听着屋外的鸟叫虫鸣，赵宏看了一下手表，刚刚早晨7点。

推开房门，拾级而上，一条石斛长廊蜿蜒于山间。4月正是石斛花开的季节，清晨的露珠如珍珠般镶嵌在花瓣上，在晨光的照耀下晶莹剔透。赵宏掏出手机，记录下这美好的一幕。

这里是云南省文山苗族壮族自治州广南县杨柳井乡六郎城村。因为漫山遍野种植的石斛，这座壮族村寨成为云南康养旅居的胜地，吸引五湖四海的游客纷至沓来。

两个月前，来自浙江的赵宏没想到自己会在六郎城村待这么久。“每天爬爬山，呼吸一下新鲜空气，还能品尝到石斛宴，生活健康又舒适。”赵宏说。规律的作息和健康的饮食，让他的体重减去了10斤。

石斛在古代被誉为九大“仙草”之一。现代药理研究表明，石斛含有多种生物碱、总氨基酸等，在提高人体免疫能力、抑制肿瘤、抗衰老、抗疲劳等方面有明显功效。云南凌娅旅游文化有限公司副理事长吴迪介绍，六郎城景区创新开发了石斛鸡、石斛馒头、石斛酒、石斛汁、石斛花茶等养生美食，并推出独具特色的石斛宴，颇受游客青睐。

除了风景和美食，当地人的淳朴热情也让我印象深刻。”赵宏说，每天早晨，服务人员会给他定制当天的餐饮，细致周到。漫步村里，不少村民会喊他去家里坐坐，约他一起采香椿、摘樱桃。

立足石斛特色，广南县在景区建设国医馆，组织专家团队坐诊，为旅居游客开展民族医药诊疗服务，将铁皮石斛产业与旅游产业、大健康产业相结合，打造集“度假体验、文化创意、特色医药、康养休闲”于一体的“康养小镇”。

“五一”假期，六郎城景区是满客状态，赵宏还约了几个朋友来这里，“‘五一’假期，我带着朋友们一起感受仙草秘境，体验健康生活。”

今年以来，六郎城景区共接待各地游客36万人次，实现旅游消费1300万元，其中旅居人数3000余人，客人主要来自云南昆明、湖北、江苏等地。其中，老年人约占70%，中青年约占30%。

今年，广南县计划引进培育一批艾灸馆等经营主体，开发六郎城夜游经济、中医药康养等项目，不断丰富“铁皮石斛+康养旅居”发展新业态，打造“可观、可玩、可食、可学、可购、可养”的康养旅居全产业

近期，商务部、国家卫生健康委等12部门联合印发《促进健康消费专项行动方案》，明确提出提升健康饮食消费水平、优化特殊食品市场供给、丰富健身运动消费场景、壮大新型健康服务业态等10方面重点任务。

当前，人民群众健康意识日益增强，健康消费市场规模不断扩大。随着消费场景更加多元化，各类新业态、新模式如雨后春笋般涌现，健康消费正成为提振消费的新增长点。近日，记者分赴江苏、江西、云南等地探访健康消费新亮点，感受供给与需求的双向奔赴。

——编者

公园成了“运动地标”

本报记者 白光迪

周六午后，在江苏南京聚宝数字体旅产业园工作的王笑培，来到聚宝山公园内的“金陵矩阵”体育商业综合体。她办了一张体验卡，今天准备尝试新的健身运动项目。

“过去周末大多数时间是在咖啡馆或商场度过，平日里也几乎不运动。”不久前，王笑培才知道自己公司附近还有这么一块运动“宝地”。“平时工作压力比较大，来这里锻炼一下感觉很放松。”攀岩、滑道、低空蹦极……王笑培发现公园内的体育运动项目丰富多彩。

“金陵矩阵”里有南京最大的高空绳索攀爬项目，这也是王笑培“打卡”的第一个运动项目。攀高时，她有一种说不出的紧张感，平日疏于锻炼，在绳索上显得手足无措。

“身体收紧，双手先抓住，稳定后迈出左脚，同步用右手去抓下一个把手”“好，加油，继续”……现场教练的悉心指导让王笑培逐渐找到了节奏，手脚并用攀爬起来，没过一会儿便满头大汗，可她一点都不觉得累，反而觉得身体更轻松。

“‘金陵矩阵’为我们这些上班族提供了一个特别好的地方，既能够锻炼身体保持健康，还可以缓解工作压力，真是一举两得。”王笑培说。

在南京这座融合历史底蕴与现代活力的城市，健身运动消费正以全新的方式渗透市民的日常生活。聚宝山公园坐落於南京东北角，如今已成为南京“体育+旅游+文化”融合发展的地标。据了解，“金陵矩阵”占地约2000平方米，含139种休闲元素和6个特色运动项目。

皮划艇、卡丁车、高尔夫、马术……“金陵矩阵”满足了年轻人日常健身运动消费的多种需求。在尝试不同类型运动的过程中，王笑培爱上了运动健身。

聚宝山公园不是传统意义上的公园，而是一个融合了运动、休闲、商业的复合型消费场景。“这里不像传统健身房那样单调，而是把运动变成了一种社交和娱乐方式。”王笑培又道出一个选择在聚宝山运动的原因：她准备经常来这里玩一玩，“711元可以体验9次，跟单次相比便宜了很多呢。”

近年来，南京“体育+产业”快速发展，通过体旅融合、智慧化运营、品牌赛活动等方式，使健身运动逐渐成为一种城市风尚。“未来，我希望看到更多这样的空间，让城市居民在自然中运动、在运动中社交、在社交中消费，形成健康良好的生活方式。”王笑培说。

【专家点评】

丰富健身运动消费场景，构建商旅文体健等消费业态融合发展格局，对于促进健康消费具有重要意义。当前，在城市公园中融合运动、休闲、商业，成为一种新的复合型消费场景，不仅重新定义了都市户外运动方式，也为消费者提供全方位的服务体验。健身运动正成为连接自然、文化与商业的纽带，让人们在快节奏的都市生活中，将健身运动和健康理念融入日常。

打开消费增长空间，需要进一步打造新业态、新模式、新场景，大力发展体育旅游产业，满足群众多样化需求。比如，推动各类体育场馆开放共享，在社区内或周边建设小型运动中心或多功能活动场地，提高公众的科学健身意识；定期举办各类主题赛事或挑战赛，吸引市民积极参与，营造浓厚的运动氛围。同时，积极培育冰雪、马术、赛车等具有消费引领特征的时尚休闲运动项目，满足人们不同的兴趣爱好和健康需求，不仅能够推动消费升级，也有利于带动相关产业繁荣发展。

（专家为中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄，本报记者陶相安采访整理）



图①：江西樟树市的中医药文化夜市上，孩子们体验中药炮制技艺非遗项目。

图②：市民在“金陵矩阵”体验高空绳索攀爬项目。

图③：六郎城村景貌。



图②：市民在“金陵矩阵”体验高空绳索攀爬项目。

图①：江西樟树市的中医药文化夜市上，孩子们体验中药炮制技艺非遗项目。

图②：市民在“金陵矩阵”体验高空绳索攀爬项目。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

图③：六郎城村景貌。

无影灯

从“熬最深的夜，用最贵的眼霜，吃最好的保健品”，到“炸鸡配红茶，可乐放党参，啤酒加枸杞，熬夜敷面膜，蹦迪穿护膝”……在网上，分享养生“秘籍”成为不少年轻人的社交话题。尽管有些做法并不科学，但折射出年轻人的健康消费新需求。

如今，越来越多的年轻人对生活品质有了更高追求，对自身健康越来越重视。与老一代人“囤东西”不同，今天的年轻人更愿意“囤健康”，也更舍得在健康上花钱。他们关注养生，并非为了“治已病”，而是为了“治未病”；他们热衷养生，并非为了“延年益寿”，而是为了“改善状态”。他们深信，没有健康，一切泡汤。与其被动地等待身体报警，不如主动地关注身心健康。他们既追捧互联网时代的“轻养生”，也崇尚中医经典里的“老方子”。这表明，年轻人的健康消费观念正经历着深刻嬗变，从“被动消费”转向“主动消费”，从“选择消费”转向“刚性消费”。

最近，商务部等12部门印发的《促进健康消费专项行动方案》提出，“培育和发展健康消费领域新质生产力，提升健康商品和服务供给质量，打造新业态新模式新场景，更好满足人民健康消费需求。”《“健康中国2030”规划纲要》指出，到2030年我国健康服务业总规模将达到16万亿元。据调查，当年轻人的健康困扰主要集中在皮肤、头发、情绪、睡眠、身材、视力等方面。可以预见，“Z世代”将逐渐成为健康消费增长的主导力量，健康产业迎来前所未有的发展机遇。

虽然健康消费是年轻人的“刚需”，但并不意味着他们饥不择食、盲目花钱。智能化、便捷化、个性化、时尚化，正成为年轻人健康消费新趋势，这也是引领健康消费的“流量密码”。谁能读懂年轻人的心，准确把握未被满足的消费需求，谁就能赢得无限商机，实现供给与需求的双向奔赴、同频共振。

科技助力，让健康消费更人性。近年来，越来越多的智能健康产品受到年轻人青睐。例如，一款智能健康预警手表，不仅可以持续监测心率、血压、血氧等关键指标，还能提前发现潜在的健康风险，并及时发出预警，从而有效降低突发疾病带来的危害。从微型化、可穿戴、多参数生命指标的监测与传输，到智能化膳食、运动、心理调适全天候警示与指导，人工智能技术正在将健康管理从“奢侈品”变为“必需品”，丰富着年轻人的健康生活体验。

文化赋能，让健康消费更时尚。传统医药与滋补饮食“牵手”，赋予健康产品深厚的文化内涵，催生了大量的草本咖啡店、中式养生茶饮店、养生面包店以及各种健康生活馆。例如，阿胶奶茶、酸梅汤成为新晋“顶流饮品”，红豆薏米饮、玉米须茶等植物饮料风靡一时，石斛、人参、肉桂、罗汉果等“中药+咖啡”混搭组合备受追捧，红枣枸杞水、山楂陈皮水等“养生水”销量猛增，中药面包、中药冰淇淋等休闲食品大放异彩……这些融合了传统文化与现代口味的国货“潮品”，快速切入年轻人的养生赛道，满足了多元化、个性化的消费需求。

服务创新，让健康消费更便捷。健康服务供给提质增效，有力地释放了年轻人健康消费潜能。以健身行业为例，传统的健身消费以健身房为主，存在时间和空间上的局限。很多年轻人下班后没有时间和精力前往健身房锻炼。随着虚拟现实、增强现实等技术的普及应用，健康服务业通过打造健身新模式，推出一批崭新的应用场景。例如，健身房利用虚拟现实技术，让年轻人在家中便可沉浸式体验和互动，获得逼近真实健身场景的锻炼效果，使健康服务更加高效、快捷、便利。

健康无价，投资健康就是投资未来。健康并不是一个抽象概念，而是生活中千刀万剐选择的累积结果。以高质量供给创造有效需求，培育健康消费新动能，为百姓提供更加丰富的健康生活方式选择，必将成为健康中国建设的生动注脚。

中医养生

健康减重 中医有方

张天清

中医从整体观念出发，将肥胖视为与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此，强调综合调理，通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预，达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如，脾胃为后天之本，主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱，运化失常，水湿就可能在体内积聚，进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者，常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等，可以增强脾胃的运化功能，祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者，常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮等，可以疏解肝郁，调节气机，促进脾胃的运化功能，从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者，常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等，可以温补肾阳，增强新陈代谢，促进水液代谢，从而减轻体重。

除了中药调理，还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位，调节脾胃功能，抑制食欲，促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行，消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动，可以疏通经络，促进气血循环。保持心情愉悦，避免过度压力，通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪，对于防治肥胖也非常重要。

（作者为北京市隆福医院神经内科主治医师）