

年轻人为何爱上“养生局”?

街巷热点

记者 陆晓芬

保温杯里放枸杞已不只是中年人标配,年轻人也纷纷爱上每天煮一壶养生茶饮。把火锅店换成“养生局”,跑中药房、练八段锦,这些渐渐成了年轻人社交圈里养生消费的新事物。

越来越多的年轻人关注养生,中医文化正在被新一代的年轻人接受,上千年的底蕴正在以另一种方式被挖掘出来。

年轻人怎么就爱上了“养生局”?

守护健康与文化融合

工作压力大、身体不适是很多年轻人爱上新中式养生的原因,27岁的策划师施晨便是其中之一。

施晨告诉记者,他经常熬夜加班,饮食不规律,导致身体出现各种问题,脱发、肠胃不适、精神疲惫,“有一次加班到凌晨,突然感觉心跳加速,整个人特别难受”。

健康危机促使施晨开启了系统的养生实践。他每周到中医院针灸理疗,买了市中医院的脾胃

调理茶,告别重油重辣的外卖,尝试精心搭配富含膳食纤维的营养餐食。“现在体检指标趋于正常了。”谈及养生变化,施晨的眼中满是欣喜。

“养生局”之所以能够在年轻人中迅速走红,除了健康亮起红灯,也离不开传统中医文化与现代生活方式的深度融合。中医文化源远流长,“治未病”的理念深入人心,强调在疾病尚未发生时进行预防和调理,这与年轻人渴望保持健康、预防疾病的需求高度契合。

社交媒体在“养生局”的传播中也起到助推作用。在小红书输入“养生”词条,相关笔记达到数百万条。随着养生类内容在社交平台持续“霸榜”,“养生局”正以年轻人青睐的姿态迅速走红。

产品花式出圈成热宠

“在中医产品的帮助下,这次减肥比较顺利和成功。”40岁的练先生近日在安吉县中医院体重管理中心接受耳穴压豆治疗。他说,从去年9月至今,他通过耳穴压豆抑制食欲、喝中药调理体质、拔罐祛湿等中医疗法,搭配科学控制饮食与睡眠,体重从87.5公斤减到67.5公斤。

当天和练先生一样前来接受中

医减脂疗法的市民很多。“特别是春天后,预约的人很多,通过中医辨证、中药调理、针灸推拿等方法,帮助健康减重。”安吉县中医院相关负责人王刚表示。

除了“身体调理”,“味觉养生”也呈现一片火热态势。在小红书、抖音等平台上,“中医花茶”等内容热度持续攀升。

在南浔古镇景区的朵朵忘忧茶咖店,点单区列着10余款中药饮品,不少年轻人正在排队等待。“这款‘黄气退散养生茶’有哪些配料呀?”“我们这款产品里面有玫瑰、洛神花、桑葚等,可以根据自身体质以及口味选购。”店员介绍,陈皮理气咖、脾胃舒呼茶、熬夜灭火水等是热销品。

眼下,从足浴包到安神枕,从香囊到口服花茶,“中医药+生活”的产品层出不穷,年轻顾客表示,产品有情绪价值,也有文化辨识度,消费者愿意买单。

“养生局”渐成新社交方式

“00后”王珊近日在社交平台分享自己的“假期养生日常”——早起打一段八段锦,之后吃一碗“五红”粥,下午茶用乌梅饮或红豆薏米茶代替咖啡奶茶,平常和朋友约爬山、逛公园,去“没天花板”的

地方亲近自然。她说:“养生就是养气血、养心神,气血足是女孩子最好的医美。”

这段分享1个小时左右就收获上百个赞,这令王珊很有动力继续分享。为此她还结交一批同样爱养生的朋友,他们组建了社群。

采访中记者发现,社交式养生正在年轻人中悄然流行。养生逐渐成为新的社交方式。比如有不少年轻人喜欢结伴去做足疗、按摩等养生项目,边养生边闲聊,身体得到放松。

从事新媒体创作的陈萍平常喜欢约工作伙伴或者朋友一起去按摩肩颈,她说,工作相对耗神耗力,一起去按摩肩颈已经成了很好的“团建活动”。

“昨天还有7个学生一起来的。”记者走访吴兴区一家主打足疗的养生机构时,店主说,年轻客源有增多趋势,店里新客户八成来自社交平台。

对于年轻人中兴起的“新中式养生”热潮,专家表示,这是一种积极的现象,反映出年轻人对健康的重视和对生活品质的追求。然而,在养生过程中,年轻人也需要保持理性和科学的态度,要根据自己的体质进行选择,让养生成为一件既科学又享受的事情。

新业态劳动者微心愿引市民踊跃认领 20多个微心愿实现啦



爱心热线: 96345

记者 蒋莹

本报讯 上周,“一周一心愿”栏目介绍了一些新业态劳动者的微心愿,寻找爱心人士和单位一起为他们圆梦。微心愿一经发出就吸引了不少市民前来咨询认领,仅仅1天时间,就有20多个微心愿被认领。

“我可以认领3个,买1杯星巴克咖啡,还有外卖员的外套、外卖箱。”“我家有新的闲置的蓝牙耳机,想送给有需要的外卖员。”“我和朋友各认领1个微心愿,我们直接将东西寄送过去。”……徐安、陈丽、胡蕾蕾等爱心人士的一条条消息一个个电话,温暖着新业态劳动者。

6月17日下午,“驿站送清凉 缘来遇见你”新业态劳动者夏日关爱活动在湖州新享驿站举行,此次活动由吴兴区总工会、爱山街道总工会举办。活动现场,不仅为新业态劳动者们提供了清凉饮品、水果,还

进行了微心愿兑现活动,由爱心人士提供的微心愿物品一件件送到了对应的外卖员手中。

此前向残障人士发起百人微心愿活动的湖州心康医院也在此列,现场为外卖员毛师傅送上了一台微波炉。毛师傅十分开心,手捧着微波炉说,当时就抱着试一试的想法写下了微心愿,没想到真的实现了,“谢谢他们,对我来说帮助特别大,之前回出租屋只能吃冷饭,以后有热饭了”。

拿着星巴克咖啡的华宝国也在一旁很开心,周边不少外卖员熟知他有喝咖啡的习惯。华宝国笑着说,自己几乎每天喝咖啡,不仅能起到提神的作用,主要还是喜欢咖啡的口感,就是价格贵一点的咖啡不舍得买,这次算是完成自己的心愿了,谢谢买咖啡的好心人。

在所有的微心愿中,还有一位外卖员没有完成心愿:找女朋友,湖州新享驿站运营方了解此事的难点,同时发现有这样愿望的不止一人。为此,活动现场特意搭建了相亲平台,为单身男女提供机会。

活动结束,记者将照片传给了无法到场的爱心人士,并感谢他们的付出。“世界还是很温暖的。”“以后有需要再找我。”句句话语让爱继续传递。

绿皮火车变身咖啡馆



长兴县煤山镇新源村工业文化风情街,游客日前在火车咖啡馆游玩。近年来,该镇提升城乡风貌,围绕工业文化元素引进站台咖啡馆等网红新业态,推动农旅融合精品化发展,打造独具特色的乡村旅游集聚地。 记者 吴拯 摄

气温升高,严把“入口关”

记者 王艳琦

本报讯 为保障市民“餐桌上的安全”,市市场监管部门近期强化食品安全监管,结合线下巡查与“阳光厨房”线上监督,构筑严密防线。

在餐饮店密集的吴兴区学士路,执法人员开展拉网式检查,并现场核查了“阳光厨房”系统的运行情况,确保餐饮单位后厨关键操作区域视频监控清晰、信号传输稳定,实现加工过程透明化、可视化。市市

场监督管理局餐饮处处长史琰介绍,此次行动聚焦餐饮单位进货查验责任落实、商铺自查制度执行及食材储存管理,并提醒商户自觉规范操作,同时合理采购食材,保持新鲜,减少库存。

针对市民居家用餐,市场监管部门发布安全提示,提醒大家适量采购正规渠道、包装完好且在保质期内的食品;需冷藏冷冻的食品及时分类入冰箱;慎食隔夜菜,食用前充分加热;腐败变质、超期食品必须丢弃;食用后不适需及时就医。

侨笔写新篇 同心促共富

同心·同行

记者 臧晶晶

6月的莫干山,竹林摇曳。一场聚焦“侨”力量与乡村未来的盛会——浙江省“侨助共富”暨“乡村侨舍”现场交流活动在我市德清县莫干山镇举行。来自全省各地的侨界人士行走乡野,触摸这片土地因“侨”而兴的蜕变脉动:闲置农房变身雅致侨舍,侨企茶园飘出国际香……

一幅以“侨”为笔、在绿水青山间精心绘就的共富画卷正徐徐展开。

近年来,我市紧扣共同富裕、乡村振兴、青年入乡3个维度,迭代打造“侨@南太湖”工作品牌,深入实施“侨建新功”工程,开展“五侨五助强村富民行动”。通过创优“乡村侨舍”“枢纽型共享侨胞之家”等载体阵地,累计吸引102名侨界青年返乡创业,带动500余名青年扎根乡野。

在德清莫干山麓的山民村,侨企泰普森打造的“象月湖国际休闲度假岛”正让寂寥山谷焕发出勃勃

生机。该项目不仅创造了200多个“家门口”岗位,还带动村集体年增收突破210万元。在湖州,以“乡村侨舍”为支点,撬动乡村发展的共富实践已遍地开花,通过构建“生态转化+侨智赋能+产业融合”发展链,已建成83家兼具品质、业态与人气的特色侨舍。

侨企荻港渔庄深挖全球重要农业文化遗产“桑基鱼塘”的底蕴,创新“非遗+文旅”模式,与荻港古村签订合作协议,投入900万元共建“荻溪渔隐”美食街,并租赁闲置农房改造成“亲子侨舍”,通过

“侨舍+景区+研学”多业态融合,带动村民年均增收超4万元/户。截至目前,全市已精准落地55个“投资有利润、村民有保障、社会有效益”的结对共建项目,累计集聚侨助共富资金达30亿元。

得益于“同心服务网”的强力支撑,在长兴的“侨爱心大棚”里,48位热心侨商化身“蔬菜管家”,从技术指导到包销全程护航;侨界茶人张文华架起直播灯,手把手教乡亲们将千年贡茶紫笋茶卖向全国……侨助共富的星星之火,正不断在湖州山水间汇聚。

平安来敲门



安吉县消防救援大队近日来到灵峰街道城南社区开展“六点半”消防安全检查宣传服务,结合真实案例,宣传防范厨房用火时离人等隐患的危害。 记者 三石 摄

湖州市区生活垃圾分类“红黑榜”

红榜 (排名不分先后)

单位名称	单位类型	地址
下塘小区	居民小区	吴兴区爱山街道西门下塘314号
东郡红树湾小区	居民小区	吴兴区湖东街道苕溪东路1918号
永辉壹号院小区	居民小区	吴兴区环渚街道后庄路与四中路交叉口
东迁街道办事处	党政机关	南浔区南浔镇瑞西路与南浔大道交叉口
善琏村村委会	党政机关	南浔区善琏镇东兴路
浔四海大酒店	酒店	南浔区南浔镇大中路229号
钻石华府小区	居民小区	南浔区菱湖镇华园路与秀溪路交汇处
杨家埠街道社区卫生服务中心	医疗	南太湖新区杨家埠街道塘口路
翰林世家小区	居民小区	南太湖新区仁皇山街道仁皇山路98号
丽阳苑苑小区	居民小区	南太湖新区凤凰街道龙溪北路355号

黑榜 (排名不分先后)

单位名称	单位类型	地址	违规情况
牛老板鲜牛肉火锅	餐饮	吴兴区环渚街道后庄路480-482号	垃圾收集容器内混投严重。
沈鲜生生活超市	商超	吴兴区月河街道环城东路66号	垃圾收集容器内混投严重。
周骏牛肉串(梅地亚店)	餐饮	吴兴区飞英街道余家漾路168号梅地亚广场	垃圾收集容器内混投严重。
千金发联生超市	商超	南浔区千金镇朝阳路	“万花桶”,垃圾收集容器内混投严重。
杜妈妈土菜馆	餐饮	南浔区南浔镇年丰路759号	垃圾收集容器内混投严重。
九珍堂	餐饮	南浔区南浔镇万顺路101号	垃圾收集容器内混投严重。
福鼎苑小区	居民小区	南浔区南浔镇嘉业中路1335号	三站管理不规范,设施设备不规范。
华萃庭院小区	居民小区	南太湖新区滨湖街道通湖路以南浮霞路以西	未落实“二定四分”,三站管理不规范。
得力浅水湾小区	居民小区	南太湖新区康山街道港南路200号	未落实“二定四分”,垃圾收集容器内混投。
光明御品小区	居民小区	南太湖新区龙溪街道三环北路与同心路交界处往西300米	未落实“二定四分”,三站管理不规范。

2025年6月5日至2025年6月18日实地检查中,下塘小区、东郡红树湾小区、永辉壹号院小区、东迁街道办事处、善琏村村委会、浔四海大酒店、钻石华府小区、杨家埠街道社区卫生服务中心、翰林世家小

区、丽阳苑苑小区分类意识好,垃圾分类投放正确,垃圾分类设施设备管理到位。牛老板鲜牛肉火锅垃圾收集容器内混投严重;沈鲜生生活超市垃圾收集容器内混投严重;周骏牛肉串(梅地亚店)垃圾收集容

器内混投严重;千金发联生超市“万花桶”,垃圾收集容器内混投严重;杜妈妈土菜馆垃圾收集容器内混投严重;九珍堂垃圾收集容器内混投严重;福鼎苑小区三站管理不规范,设施设备不规范;华萃庭院小区未

落实“二定四分”,三站管理不规范;得力浅水湾小区未落实“二定四分”,垃圾收集容器内混投;光明御品小区未落实“二定四分”,三站管理不规范。

上期上黑榜的西山宸院小区、环城北路新村、周骏牛肉串(永辉壹号)、勤勤十元快餐、慎家港新村、花姐小吃店、菜饭骨头汤、滨湖中心农贸市场、梅东D区、丰泽园饭店已整改到位。 湖州市生活垃圾分类工作领导小组办公室