

更个性更精细：中国年轻人成为康养消费新势力

新华社重庆3月16日电(记者吴燕霞 李晓婷 杨仕彦) 下午一点,重庆市渝中区一家大型商场里,28岁的白领李晴来到一家连锁养生馆,准备利用午休时间进行对症推拿和艾灸。

“这是对抗工作疲劳的法宝。”她笑着向记者展示手机里购买的推拿艾灸三次卡。此时,相邻的几个按摩房间里也有顾客正在享受艾灸,空气里飘散着艾草特有的清香,与楼下咖啡店的现磨咖啡香气交织成独特的都市养生图景。

这种场景正在中国一些城市商业体中高频次出现。从中医按摩到草本茶饮,从艾灸理疗到瑜伽课程,越来越多青年注重康养消费,提倡“精致养生”。

所谓“精致养生”,是指在追求健康的同时,更加注重养生方式的个性化、科学化和精细化。与老一辈的传统养生观念不同,年轻人不再满足于简单的“多喝热水”或“吃补品”,而是力求将健康理念渗透到生活的方方面面。

“年轻人把养生拆解成了可执行的健康公式,他们对养生产品的品质和效果要求更高,也更注重养生的悦己体验。”锦艾堂健康管理有限公司总经理刘俊康认为,年轻人愿意为高品质、高效的养生产品买单,追求的是实际效果和个性化的消费体验。

根据中国产业研究院发布的《2025-2030年中国健康养生行业投资潜力及发展前景预测报告》分析,15-25岁的年轻人逐渐成为健康养生市场的主力军,养生手段也呈现出多样化的特点。

在重庆市江北区中医院门口的中医奶茶店前,不少顾客排着长队前来购买“中药奶茶”。乌梅自在乳、当归决明酿、燕麦合莲汤等养生产品一经推出,就受到了养生一族的“追捧”。醇厚的奶香与独特的药香、茶味融合交织,俘获了不少人的味蕾,“口感不错,喝不出中药味,不甜也不腻”。

“每一款产品都是江北区中医院营养师团队基于多年的营养食疗经验打造的,我们会根据不同时令的养生要点,适时进行产品的更新。”重庆市江北区中医院营养科主任廖彦英介绍,团队充分发挥中医药优势,坚持在营养食疗领域传承、创新名老中医学术经验,打造好吃、好看且有效的食疗产品,受到年轻人的青睐。

“年轻群体的养生观念逐渐转变,对中医药的效果与价值有了更深的了解与认可,营养科的门诊量保持每年30%-35%的增长。”廖彦英说,目前医院中医营养研发团队已自主研发了肠内营养制剂38个、中医特色食疗产品40余种,类型涵盖冲剂、茶饮、糕点、饮料、膏方、药酒、果冻、棒棒糖等多个品类。

在福州的一家超市里,25岁的健身爱好者刘诗婷正在冷藏柜前比对两款酸奶。“这个含有LGG益生菌,每份蛋白质多1.2克。”刘诗婷的手机里装着三个成分分析App,她说:“选食品就像选补剂,得看配料表说话。”

这种精细的“成分党”式养生催生了新消费现象,年轻消费者日益重视食物的营养价值和生产工艺。在健康零食方面,年轻人对零食配料表的关注度显著提高,选择精简、少添加的高品质健康零食已成为趋势,占据了零食市场的重要份额。

科技手段也为年轻人的养生提供了新的助力,智能手环等智能健康监测设备的普及,让个人健康管理更加简便和高效。长期伏案之后,32岁的程序员张阳腕上的智能手表发出震动提醒:“连续久坐超90分钟。”他起身做完一组八段锦,健康管理App随即更新了当日运动指数。

这种24小时健康监测已成为不少年轻职场人的标配。根据国际数据公司发布的《中国可穿戴设备市场季度跟踪报告》,2024年第一季度,中国可穿戴设备市场出货量达到3367万台,同比增速高达36.2%,部分智能手表在健康监测方面的功能日益丰富,包括心率监测、血氧检测等。

“养生不再是长辈的唠叨,而是可量化的生活美学。”刘俊康认为,年轻人的养生消费行为呈现数据驱动的精准养生、传统观念的创新完善、体验优先的服务升级三大特征,这种转变正在重塑价值万亿的大健康产业格局。

《柳叶刀》：中国新药为晚期非小细胞肺癌患者带来更好治疗效果

新华社伦敦3月17日电(记者郭爽) 英国著名医学期刊《柳叶刀》近期发表的一项3期临床试验结果显示,中国医药企业康方生物自主研发的PD-1/VEGF双特异性抗体新药依沃西单抗(ivonescimab)可为晚期非小细胞肺癌患者带来更好治疗效果。

在2022年11月9日至2023年8月26日期间,科研人员在中国55家医院对879名年龄在18岁或以上的局部晚期或转移性非小细胞肺癌患者进行了随机、双盲3期临床试验。

在受试患者中,398名患者被随机分配接受依沃西单抗或当前畅销抗癌药帕博利珠单抗的治疗。中期分析显示,依沃西单抗组患者的中位无进展生存期(PFS)为11.1个月,明显长于帕博利珠单抗组的5.8个月。

亚组分析显示,无论患者的年龄、性别、ECOG评分(美国东部肿瘤协作组对患者的活动状态评分)、PD-L1表达情况、病理类型以及是否伴有肝转移、脑转移等情况,依沃西单抗组的指标均明显优于帕博利珠单抗组。

PD-L1是一种对免疫系统有抑制作用的分子,癌细胞和免疫抑制性髓源细胞会产生大量的PD-L1。

论文中说,依沃西单抗相较于帕博利珠单抗显著延长了患者的无进展生存期,有望成为PD-L1阳性晚期非小细胞肺癌的一线治疗选择。

“国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？

新华社北京电(记者李恒 董瑞丰 黄筱) 腰围大了,体重超了,慢性病找上门了……今年全国两会期间,“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以体重管理“小切口”,推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始,国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理?当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何?记者就此进行了采访。

超重肥胖:慢性病的隐形推手

今年35岁的小正(化名),不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,睡觉时由于通气不足被憋醒,每晚起夜七八次。年纪轻轻的他,已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤,“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症,一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高,我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化,超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象,更是多种慢性病的隐形推手。体重异常,特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低,引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒,体重管理不仅仅是减肥,更是通过科学的方式维持健康体重,预防慢性病发生。同时,体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示,将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊,为受体重问题困扰的居民,提供一个良好的专业咨询环境



3月17日,杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心工作人员(左)为市民介绍体重指数知识。 新华社记者 江汉 摄

和平台,帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下,能更好地管好体重,健康生活。

体重管理年:从治已病到治未病

记者在走访中发现,越来越多的医疗机构开设体重管理门诊,为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊,就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量,得到一张体脂率表;随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表,包括是否吃早饭,肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说,体重管理门诊以生活方式医学为理论基础,组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、

心理咨询师的多学科团队,通过“多对一”在线监督管理方式,帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式,达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊,健康管理师在详细询问就诊人情况后,为就诊人建立电子健康档案,并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估,制定个性化的运动处方和营养食谱。

中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重曾一度达到80公斤、腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后,被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

“不同于一般的肥胖患者,她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况,

关注全民健康三连评

关注体重管理,让减重行动提上日程

自2024年6月开始,国家卫健委会同多部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。今年全国两会期间,“体重管理”成为全民关注的热点。当被问及“三年行动计划”,全国政协委员张文宏现场点名记者减肥,“像你这么大的肚子,是我们主要的目标”。体重管理不仅是减肥那么简单,很多都跟慢病管理有关。体重减下来,慢病才更容易管起来。这也给大家进行了一次有趣的健康科普。

一场关乎亿万人健康的“体重革命”悄然吹响号角,超重与肥胖早已不是简单的审美问题,而是关乎全民健康素质的公共卫生课题。

近年来,我国超重和肥胖人群比例持续上升,作为慢性疾病中独立病种,多种慢性疾病的重要致病因素,肥胖症已成为亟待攻坚的问题:国家卫健委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》显示,有研究预测,若人群超重趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

体重超标与高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病间的“捆绑”,不仅威

胁个体生命质量,同时也加重了医疗体系负担,甚至会拖累社会发展。尤其是对于儿童、青少年,校园里随处可见的“小胖墩”让不少家长焦虑。在此背景下,国家将体重管理纳入行动议程,既是对民生关切的积极回应,也是促进“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变的关键落子。

体重管理,需要科学施策和社会协同。在推进体重管理的行动中,“注重防治结合、提供个性化服务”直指问题要害:肥胖成因复杂,涉及遗传、代谢、心理、环境等多重因素,单一化的减重方案往往收效甚微。引导医疗机构设立体重管理门诊,正是以专业化服务破解“减肥靠意志”的认知误区。通过营养评估、运动指导、心理干预等个性化方案,让科学减重取代盲目节食,让医学支持对冲健康焦虑,既是对个体差异的尊重,也体现了公共卫生服务的温度。

相比减重,更深层的挑战在于如何改善“致病环境”。现代社会中,高糖高脂食品充斥市场、久坐不动成为日常常态、快餐速食消解原来健康的饮食传统,诸

多结构性因素让个体的健康选择面临多重困难。因此,体重管理既要“管住人”,更要“改造环境”:食品工业需优化产品配方、城市规划应增加运动空间、职场文化要形成有利健康的作息规律……只有健康生活的土壤足够丰沃,个体减重的努力才不会成为“无源之水”。

当然,对“减重倡议”也要系统认识,避免陷入碎片化迷雾。体重管理不能成为对某种体形的刻板追求,健康之美应有“千姿百态”的注脚。体重管理更不能背离科学指引,将减肥等同于偏激尝试,损伤健康根基。健康的体重不是“秤上的绝对值”,而是身心协调的动态平衡。唯有以科学为尺、以健康为度,才能让减重行动实现质和效的双丰收。

健康是人生之基,更是国之大计。“体重管理年”背后,既有对国民健康的深刻洞察,也蕴含着对健康中国建设的系统谋划。在轻盈的脚步中遇见更有活力的自己,这或许便是“体重管理”最遥远的启示。

(新华社每日电讯评论员仇逸 袁全 转自《新华每日电讯》)

呵护精神健康,为心灵留扇“透气的窗”

今年全国两会期间,关于精神卫生的消息令人瞩目:今年到2027年是国家卫健委确定的“儿科和精神卫生服务年”;全国有3000所左右的综合医院可以提供精神卫生方面的诊断治疗康复服务,力争到今年年底每个地市能设置一个心理门诊或者睡眠门诊,向公众提供更加便利的精神卫生服务;今年5月1日前,将推动全国统一使用12356心理援助热线提供精神卫生方面的服务……一系列举措,正是一份写在国家行动日程上的“心灵关怀”:当社会发展的势头越发强劲,以人为本更需要为心灵留一扇透气的窗。

当下,心理健康正成为跨越年龄、地域和阶层的健康议题:青少年的抑郁,职场人的焦虑,老年人的孤独……然而,面对严峻挑战,我国精神卫生服务仍面临专业性不强、覆盖面不广、人才储备不足等结构性问题,人均资源远低于国际标准。如今,国家以“每个城市一间心理门诊”的规划,让精神卫生服务走出专科医院围墙,融入日常生活;推动统一使用

12356心理援助热线,更似一条无形的纽带,让山野乡村与繁华都市共享同一片晴空。这些探索和尝试如春风化雨,润泽着那些因“病耻感”而沉默的心灵。

关注精神卫生,近年来各地频出新举措、好实践。以上海为例,地处宛平南路600号的上海市精神卫生中心“出圈”了,被网友亲切称为“600号”。近年来,从刷屏社交网络的“精神卫生中心画饼”到患者和医生共同绘制的“600号画廊”,从登上国家卫健委新闻发布会支招“节后返岗自我调节”到与高校联袂推出“600号来信”解答读者心理健康问题……这家老牌医疗机构用“文创、艺术、幽默+专业”为精神健康“去妖魔化”。当印着“有病,得治”字样的帆布包成为年轻人的时尚单品,当精神科医生开播讲述情绪管理技巧,这些举措不仅消解了公众对精神疾病的恐惧,更让心理健康从“讳疾忌医”变成了可触摸、可讨论的生活话题。

与此同时,我们也要意识到,硬件铺设易、观念破冰难。要在全社会营造关注

精神卫生、正视心理问题的氛围,还要共同努力。当下,部分人对心理问题的认知仍有误区,将情绪困扰等同于“意志薄弱”的偏见尚未根除。我们必须认识到,精神卫生体系的真正成熟,需要诊疗室里的专业仪器和专业医生,更需要整个社会对“心灵感冒”的平常心。正如心理医生常说的一句话:情绪生病和身体发烧一样,不需要羞愧,只需要治疗。我们期待看到的,不仅是在报告厅里增长知识,更是菜市场、咖啡馆、办公室、家庭餐桌旁日渐松弛的对话氛围。

当医疗机构用创意打破认知壁垒,当普通人学会给疲惫的情绪“放个假”,我们方能真正实现从“活着”到“生活”的跨越。让生活活得更久,更要让灵魂活得更舒展,健康中国的图卷中,精神卫生的防线丈量着文明社会的精神海拔。给心灵留一扇透气的窗,不仅是医疗体系的进步,更是一个文明社会对“人的完整性”的深刻关怀。

(新华社每日电讯评论员袁全 转自《新华每日电讯》)

今年全国两会期间,有关部门负责人介绍,刚刚开始的新学期,很多学校都延长了课间休息时间,有20余个省份推行“课间15分钟”。与此同时,全国人大代表姚明呼吁,关注电子产品对青少年健康的影响,倡导“熄屏24小时”,引导青少年远离电子屏幕,拥抱自然与真实社交。两则报道共同指向了同一个话题——如何更好守护青少年身心健康,让孩子们心里有阳光、身体能出汗,为未来打好基础。

“课间15分钟”在不少地方落地,宛若推开了一扇期待已久的窗。长期以来,安全焦虑与分数焦虑交织,课间活动受限、体育活动时间压缩等问题普遍存在。孩子们被困在了方寸的课桌间。与之相伴的,是以“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”绰号为代表的一系列健康问题。

而今,随着更多学校加入“课间15分钟”,操场上正在热闹起来:让课间休息成为成长资源,让孩子们有更多时间释放天性,让奔跑时的喘息成为成长的韵律,这既是对青少年成长规律的尊重,更是教育理念和教育实践的双重转变。

与校园内唤醒运动活力相呼应的,是另一场对青少年“屏幕依赖”的社会性反思。多项研究显示:过度使用电子产品,不仅会诱发视力、颈椎、生长发育等健康问题,更会挤压运动时间,削弱现实的社会交往,进而加剧心理焦虑。

当然,也有声音提出:熄屏容易,填满24小时的“空虚”却不容易。如今,电子设备是孩子们的娱乐手段,同时也是他们沟通、学习的工具。熄屏的24小时里,学校和社会能否配合?课上,能否回归“黑板+粉笔”?课后,不布置电子作业,可以吗?课外活动场所,又该如何选择?

的确,从“课间15分钟”到“熄屏24小时”,让好倡议进一步落地落实,仍需要各方形成合力,破解多重难题:部分学校在“安全至上”的顾虑中犹疑不决;家长在“升学期待”与“健康焦虑”间进退两难。

破解这些症结,需要更完善、更系统的联动设计:既要“安全责任书”为学校松绑,也要以“体质健康档案”重塑评价标尺;既要为青少年点亮社区运动场的灯光,也要让网络平台的“青少年模式”不再成为“摆设”。同时,家长们更要做好表率,不要自己就是“低头族”,却指望孩子们被平台和算法绑架;不要一边用手机和平板电脑充当“电子保姆”,一边又埋怨孩子足不出户、沉迷网络。

从“课间15分钟”到“熄屏24小时”,我们期待尊重青少年成长规律的创新和创意。健康的教育非一家之责,唯有家庭、学校、社会形成合力,构建“联动”网络,才能让青少年在阳光下奔跑,在现实交往中成长,为民族未来积蓄体魄强健、精神明亮的新生力量。

(新华社每日电讯评论员杨金志 袁全 转自《新华每日电讯》)

让孩子「身体出汗」,期待全社会「联动」