

健康焦点

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。

健康消费，供给与需求双向奔赴

中医药文化夜市“潮”好玩

《人民日报》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——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,从养生茶饮到手工香囊,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。

【专家点评】

中医药文化夜市开拓了一个崭新的消费场景。在夜市中,通过体验针灸推拿、中医食养、香文化、音乐疗法等方式,市民更注重日常的健康调理,这与中医“未病先防”理念高度一致,蕴含着丰富的中医药文化思想。例如,艾灸能温通经络、调和气血,香囊可驱蚊防疫、芳香醒神,都是在疾病未发之时采取的有效预防手段。

从健康消费潜力来看,中医药文化夜市还拥有更多扩展空间。在产品方面,可增加个性化的中医药养生产品,如根据不同体质定制的膏方、药膳、食疗产品、健康饮品等。在服务方面,除了义诊和体验项目,还可引入中医体质辨识、康复理疗等服务。在文化体验上,可举办中医科普、传统医药技艺展示、传统功法表演、文创产品推广等活动,加深市民对中医药文化的认知和喜爱,促进“中医药+旅游”融合发展。此外,还可借助自媒体平台,利用人工智能等多种方式开展线上直播、线上商城等业务,将中医药文化夜市的影响力拓展到更大区域,连接更多行业产业,吸引更多消费者参与,从而进一步释放中医药健康消费的巨大潜力。

(专家为江西中医药大学党委副书记、校长卫卫丰)



①

“康养小镇”石斛香

《人民日报》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,刚刚晨展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”的康养旅居全产业链,提升石斛康养旅居品牌的知名度与影响力。

【专家点评】

当地凭借优美的自然风光以及独特的石斛资源,以康养为金字招牌实现“身心疗愈”的精准对接,借助“山野生活+农事体验”的方式,契合了当前以体验为核心的乡村旅游模式。如果说自然环境、文化环境是六郎城地方发展的先天优势,那么复合式的产业发展模式则是当地的亮点所在。石斛产业、乡村康养旅游、文化空间打造等构成了复合式产业链条,有效促成了“农—文—旅—商”的贯通。

未来,当地需要以高科技赋能消费,引入智慧农业、虚拟现实等技术,打造沉浸式消费场景。完善“康养旅居”业态布局,引入康养体育运动等旅居新业态,打造全年龄段健康旅居链条,更好回应大众对高品质健康生活的需求,把康养旅居打造成为旅游发展的新亮点,进一步深化产业融合发展。

(专家为云南大学工商管理与管理学院院长赵书虹)(转自《人民日报》)

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。毛洲摄

图②市民在“金陵矩阵”体验高空绳索攀爬项目。葛露摄

图③六郎城村景貌。广南县融媒体中心供图

公园成了“运动地标”

《人民日报》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。聚宝山公园坐落于南京东北角,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16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运动场地,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)



②

■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。健康并不只是一个抽象概念,而是生活中千万次选择的累积结果。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。

(转自《人民日报》)

■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)(转自《人民日报》)