

# 这届年轻人“冲进”按摩店养生

记者走访福州市场发现,年轻面孔甚至成店内消费主力军,寻求放松、缓解疲劳是主要原因

■海都记者  
林涓

忙碌工作后的放松方式,你会选择什么?不知何时起,推拿按摩已不再是中老年人专属,一批批的年轻人悄悄将“夜生活”转移到按摩店内,成为他们“回血”的新方式。近日,记者走访福州市场发现,许多店家反映年轻顾客越来越多,甚至成为消费主力军,寻求放松、缓解疲劳是年轻人去按摩店的主要原因。

## 走访 年轻面孔越来越多 周末扎堆按摩

近日,记者来到晋安区塔头路附近的一家盲人按摩店,干净的按摩房、淡淡的檀香和舒缓的音乐,让人神清气爽。

“我们的技师都很有经验,一上手就能判断出客人

哪些地方需要按摩调整。”按摩店负责人告诉记者,近来到店内按摩的年轻人越来越多,“时间久了,也会有稳定的年轻客人来,有的还会充值办卡。”

店内的技师刘师傅从

业已有十余年,他说以前基本是中老年客人来店里推拿,而现在尤其是周五晚上到周末的时间,年轻的客人都是扎堆来店里,“他们多是腰椎和肩颈不舒服,都是上班族的‘职业病’,来按几

次感觉很舒服,他们也就常来了。”

随后记者也走访了几家按摩店,许多店家反映客人中年轻面孔越来越多,甚至成为店内消费的主力军。

## 讲述 “这是当代打工人下班后最浪漫的约会”

据记者走访了解到,寻求放松、缓解疲劳是年轻人去按摩店的主要原因。

“一开始都是按摩一个小时,后来渐渐习惯了师傅的力道,也开始尝试按摩一个半小时,‘咔咔’地按虽然很酸痛,但按摩完很放松。”26岁的于艳鑫是办公室文员,她告诉记

者,由于工作需要,自己常年久坐,肩颈和腰椎时常感到酸痛,也买了不少家用按摩仪器,但效果都不明显,在家人的推荐下开始尝试盲人推拿。

“第一次按的时候疼得我嗷嗷叫,久了之后真的觉得很舒服,我也推荐我的同事一起来。”她说,不仅自己

爱上了按摩,周末也会约上三五好友一起来,一边按摩,一边聊天。如今她已经是按摩店的忠实粉丝。

“这是当代打工人下班后最浪漫的约会。”31岁从事媒体工作的吴丽婷,在朋友圈内分享了自己与丈夫一起准备按摩的照片。每天跟着摄制团队翻山越岭,扛着

拍摄设备走街串巷,肩颈酸痛和膝盖疼痛成了她的职业病,于是难得的休息时光,她便会和丈夫前往按摩店放松。“出去吃饭都要花两三百元,偶尔一起到店里按摩,一次只要八九十元,有的店里还有提供下午茶,放松了身体又有美食可以吃,两全其美。”吴丽婷说。

## 提醒 部分按摩技师非专业 选择时需谨慎

“因为工作压力大,工作间隙活动少,导致部分年轻人处于亚健康状态。”福州市鼓楼区鼓东街道社区卫生服务中心中医馆李奕修医生提醒,有部分机构的按摩技师不是专业治疗师,更不是医师,康复知识往往是短期培训出来的,他们的操作就

像标准化套餐,不一定适合每个人,市民选择时需谨慎。

他提醒,“上班族”们应该有空多活动,防止肌肉疲劳僵硬,“活动不受时间和场地限制,你上班就能做,时不时起来走两步,转动一下脖子,有条件的练习两遍八段锦。”同时,维持正确坐姿,不

要让肌肉继续劳损了。现代人为啥年纪轻轻就脖子疼腰疼,普遍是因为肌肉力量不足。缺乏运动肌肉力量逐渐薄弱,骨骼和关节的负担就会变大,进而身体的协调性、灵活性都会变差,受伤风险也更高,“如果把肌肉力量练好了,比如同样是久坐,肌肉

强就可以帮脊椎分担更多的应力,避免劳损。”

他还建议,“上班族”可以适度运动,加强颈部肌肉力量。“像游泳、羽毛球、放风筝对颈椎都挺好的。但强调一下,单纯每天散步是不够的,这只能影响到腰以下,对颈肩部肌肉帮助有限。”

福州江滨东大道

## 遇红绿灯变灯 洒水车急刹侧翻



洒水车侧翻在丁字路口

海都讯(记者 毛朝青文/图) 昨日上午10时20分,福州市民蔡先生通过智慧海都平台报料称,在马尾区江滨东大道与三环路交界处,一辆洒水车侧翻在路中间。

记者赶到现场时发现,洒水车车头朝东,左侧车身着地翻在丁字路口,水箱里的水还在不断地往外流,前挡风玻璃已完全碎裂。虽然发生事

故,但没有影响来往车辆通行。

司机40多岁,他告诉记者,当时沿江滨东大道从马尾往市区方向行驶,开到三环路交界处时,看见前面红绿灯变灯,就急忙踩刹车,没想到车子开始晃动,失去控制侧翻,所幸当时没有车辆经过。事发后他解开安全带爬出车外,事故造成他左腿受伤,路人经过帮忙报了警。

# 国庆黄金周 汉服热带动火“国潮风”

汉服消费成为文旅消费一大亮点;业内人士表示,汉服热的背后,是国人文化自信的回归

■央广网

今年以来,沉浸式文旅产品受到游客青睐,尤其是汉服体验消费在多地盛行。国庆长假期间,西安、洛阳等地都举行了以汉服为主题的节庆活动,越来越多的游客身穿传统服饰走在大街小巷上,汉服消费成为今年“十一黄金周”文旅消费的一大亮点。

## 店家:游客对汉服认知度很高

10月1日晚上7点多,一场大型沉浸式实景演出《唐宫乐宴》正在隋唐洛阳城景区应天门上演。现场华丽的宫殿装饰,引人入胜的剧情叙事,互动性较强的角色设计,让观众身临其境。

进入应天门观看《唐宫乐宴》的游客,首先需要选定自己参加“宴会”的角色,穿上华丽汉服,画上华美妆容,学习人物技能。项目负责人张瑜告诉记者:“我们的演出分为4个阵营,分别是使臣、将士、乐师和画师,这4个阵营对应了4个比较有特色的历史人物,由这些

NPC(非玩家角色)带领着我们4个队伍,每个队有27个人,去四楼的一个沉浸式场景里面赴宴。”

和洛阳《唐宫乐宴》剧本类沉浸式体验不同,西安的长安十二时辰主题街区则是通过场景再造,以电视剧《长安十二时辰》为基础,还原了大唐盛世的市井街区,游客可身穿汉服在其中品尝长安市井小吃、观看唐宫廷乐舞表演。

行走在长安十二时辰主题街区,从街区的华丽装饰、工作人员的服饰打扮,再到随处可见的演艺杂耍,



长安十二时辰主题街区内随处可见着汉服拍照打卡的游客(总台中国之声记者管昕摄)

互动无处不在。

许鹤子美妆馆是长安十二时辰主题街区官方自营店,可为游客提供汉服租赁、妆造、拍摄等服务。很多游客进入主题街区前,会先到这里来换装,穿上汉服服饰,画上汉唐妆容。

国庆假期里,美妆馆的客流量至少是平时的3倍,还

有很多小朋友到现场体验。

店长师朝杰告诉记者,一些到此打卡拍照的游客对汉服的认知度很高。“这里有2700多件汉服,什么档次的汉服和妆容都有,区别主要在于华丽程度。很多人来的时候,已经对汉服有很深的了解,比我们的销售还专业。”

## 传统文化传播 深度融入年轻人场景消费

这几天,在洛阳和西安的大街小巷,甚至是地铁里,时常会看到身穿汉服的年轻人,甚至有老年人也穿上汉服,到景点拍照打卡。

汉服热催生的汉服经济和相关产业在景区周边聚集。在复旦大学新闻学院教授张志安看来,传统文化传播深度融入年轻人的场景消费,是汉服体验消费持续火爆出圈背后的深层逻辑。“通过消费,年轻人会获得一种快乐,在快乐的接触当中去了解文化,消费又是一种非常高频的应用场景,所以和他们的日常生活进行更好嵌入。通过更强的参与互动,他自己获得了一种情感体验,在情感体验的过程当中去增加知识,

增加认同。”

多位文旅业内人士告诉记者,汉服热的背后,是国人文化自信的回归。浙江旅游科学学院院长张晓峰表示,当下,沉浸式体验成为文旅产业的潮流,其中最具有代表性的是汉服热。总体看来,汉服热方兴未艾,目前还处于发展的初步阶段。

“在可以预见的未来,汉服将成为每一位国民的日常消费品。每逢节假日或者重大活动,大众都会自觉身着汉服参加。汉服将会贯穿和见证大部分国人的每个重要时刻,比如婚丧嫁娶等。由此来看,汉服热还有更大的想象空间。”张晓峰说。