



“惜命”的年轻人 爱上“新中式养生”

■海都见习记者 吴诗榕 王灵婧 文/图

“伸个懒腰把腰扭了”“打个喷嚏腰椎间盘突出”“上个厕所骨折了”……年纪不大,毛病不少,说的就是当代“脆皮”年轻人。

养生不再是老年人的专利,“脆皮”年轻人开始“血脉觉醒”,越来越多年轻人爱上养生,枸杞拿铁、八段锦、捶八虚、三伏灸……新中式养生逐渐成为年轻一代的新潮流。



摆在工位上的艾草槌



市民王女士被种草“枸杞拿铁”,前来购买打卡

“枸杞拿铁”等新中式饮品受宠

“一到周末,门店就特别火爆,很多年轻人来尝试新中式饮品,他们说喝了‘枸杞拿铁’,感觉咖啡都变健康了。”16日上午,记者来到福州一家新中式健康饮品店,看到店内摆放着各种中药材,菜单丰富,分为草本咖啡、草本茶饮和手作茶

汤三个系列。“枸杞拿铁里加入了黑枸杞原浆,没有特别浓重的枸杞味儿,主打养生效果。”在店员的介绍下,记者尝试了枸杞拿铁,饮品呈现紫色和咖色两层。刚入口时有微微的甜味,不一会儿就被咖啡味压过,枸杞的味道并不突出。

正在店内品尝“女神养颜茶”的小灵(化名)告诉记者,她是一位崇尚养生的“00后”,“我在社交媒体上看到这里有卖手作养生茶汤,很感兴趣,所以特意来尝尝”。对于口感,小灵表示,饮品口味偏清淡,带有一丝生姜的味道,喝完后全身暖暖的。

除枸杞拿铁、女神养颜茶以外,店内还推出了许多特别的茶汤,如熬夜水、桃花水、身轻如燕茶等,记者问及身轻如燕茶喝了真的会“如燕”吗?工作人员表示:“里面含有一些具有减脂功效的药材,所以给它取名为‘身轻如燕’茶。”

八段锦、捶八虚,俘获年轻人的心

在追求健康生活的道路上,年轻人不仅将目光投向了“新中式养生饮品”,更是在行动上身体力行。刚刚大学毕业的小王是一名养生女孩,她把艾草槌放在工位上,每天码

字间隙会按照两肘窝、两腋窝、两髂窝(腹股沟)、两腿窝的顺序拍打,“艾草香有提神醒脑的功效,每天捶捶‘八虚’感觉气血流通,心情都变好了”。

八段锦也深受年轻人青睐,被网友戏称为“更适合中国宝宝体质的帕梅拉”,练习无需器械、不受场地限制,动作柔和、简单易学,功效显著,在年轻一代中迅速走红。

在小红书等社交平台上,关于八段锦的跟练视频和练习心得有不少,有网友表示:“一套下来,不仅能活络关节、滋养脾胃,还能疏通气血,调节情绪。”

三伏灸正当时,中医养生圈粉

除了早起练习八段锦、码字间隙捶八虚等,“血脉觉醒”的年轻一代对中医馆也是熟门熟路。正值三伏天,中医馆最为热门的项目莫过于“三伏灸”。

几十元到300元不等,多家门店推出三次疗程套餐卡。16日,记者来到东街口附近一家中医馆,一股淡淡的草药香扑鼻而来。“较受欢迎的项目包括无痕灸、隔姜灸以及火龙灸等,这些灸法可根据顾客的体质和需求来进行调整。”

门店工作人员介绍。店内工作人员告诉记者,来做三伏灸的顾客中年轻人占大多数,“周末人会更多,需要提前预约”。“我做得比较多的是隔姜灸,”一名正在门店内等候的年轻人分享道,“将切好的

姜片放在穴位上,再放上艾绒点燃,那种温热的感觉从穴位渗透进身体,特别舒服。”刚做完三伏灸的市民林女士告诉记者:“去年我做了三伏灸感觉生病感冒的频率不会那么高了,所以我今年又来了。”

专家 “新中式养生”有一定功效 锻炼应因人而异

年轻人推崇的“新中式养生”真的有效吗?和传统养生又有什么差别呢?对此,记者咨询了福建中医药大学附属第三人民医院主任医师陈淑娟。“‘新中式养生’确实有一定功效。”陈主任介绍,以八段锦为例,作为中华传统养生文化中的瑰宝,能够柔筋健骨、养气壮力、行气活血、畅通经脉、灵活盘骨,每一式动作都蕴含着深厚的中医智慧,与人体脏腑功能的调节紧密相连,体现了中医“治未

病”的核心理念。陈主任指出,传统养生方式往往耗时久且操作相对复杂,而新中式养生则在此基础上进行创新、改良,主打一个通俗简单,轻量便捷,耗时少且能碎片化利用时间,更适合年轻人的生活和作息方式。“锻炼要遵循‘因人而异,有所选择’的原则。每个人的体质、年龄、健康状况各异,因此,在选择动作强度、节奏以及练习时长上应有所调整,确保锻炼的安全与有效性。”陈主任建议。

北大的录取通知书送到啦!

为福州今年首批,被保送的王成睿已收到通知书

■海都记者 梁展豪 实习生 朱鸿雨 文/图

7月16日上午,福州市闽侯县上街镇岐安村的开闾王氏长安宗祠热闹非凡。村民们敲锣打鼓并舞动狮子,庆祝王成睿被心仪的大学所录取。邮递员在仔细核对有效证件后,郑重地将北京大学录取通知书送到王成睿的手中,这也是今年福州市首批送出的北京大学录取通知书。



王成睿的录取通知书



王成睿接受记者采访

也曾有过挫败 他从未放弃

王成睿高中就读于福建师范大学附属中学,2023年10月荣获第四届全国中学生物理竞赛决赛金牌、全省第一的好成绩。2024年3月,他通过北大“物理卓越计划”的考核预录北大,并成功通过“北大物理卓越营”的严格考核,直接保送北大。

挫败,当父母与他商量是否要退出竞赛时,他仍然不肯放弃。之后,他直视自身存在的不足,并及时调整心态。这样的心理素质使他在面对重大考试时都能保持从容不迫,展现出最佳状态。对于即将到来的大学生活,王成睿想尽快找到喜欢的研究方向,并且多参加社团活动,拓宽自己的视野,提高自己人际交往的能力。

在孩子的成长过程中,家庭教育扮演着至关重要的角色。王成睿的父母深知这一点,他们始终认为,学习的过程比结果更重要。他们没让王成睿参加过任何学科补习班。直到高一,他对物理产生了浓厚的兴趣,才放手让他踏上物理竞赛的道路。

面对竞赛带来的压力,王成睿的父母不会简单地劝他不要紧张,而是鼓励他正视压力。王成睿的母亲表示,他们最注重的就是尊重孩子的选择。只有当家长给予孩子充分的尊重和支持,孩子才能拥有向前冲刺的能量。此外,王成睿的父亲

还强调了学习与休息的平衡。他认为,过度的学习会消耗孩子的能量和动力,而适当的休息和放松则能让学习变得更加高效。这种劳逸结合的学习方式,不仅让王成睿在竞赛中取得了优异的成绩,也让他在学习的道路上走得更加坚实和自信。

父母默默的支持 让孩子坚实向前

小贴士

签收录取通知书 请备好这些证件

“金榜高悬姓字真,分明折得一枝春。”邮政投递人员将喜讯传递给考生,同时这种喜悦也充盈着投递人员。中国邮政集团有限公司福州市分公司也温馨提示各位家长及考生,近期请保持电话畅通,考生本人签收录取通知书,需准备好身份证、高考准考证;若需家长代签收,则要在收件人身份证、高考准考证的基础上,准备好户口本和家长的身份证。

记者了解到,截至8月下旬,各批次录取通知书将通过“绿色通道”陆续抵榕,并由邮车送往全市各营业部,再由揽投员送至考生手中。