

<p><b>热点主题 65</b></p>	<p><b>中医养生缘何“圈粉”Z世代 (@浙江宣传 2024.7.13)</b></p>
<p><b>热点背景</b></p>	<p>中药奶茶、中药乌梅汤、中药糕点……一些被打着养生标签的“中药下午茶”成为当下年轻人的消费新宠；过去在中老年人中间流行的养生方式，像开膏方、吃药膳、做推拿，也受到部分年轻人的追捧。</p>
<p><b>出题方向</b></p>	<p>年轻人“新中式”养生，你怎么看？</p>
<p><b>应用领域</b></p>	<p>健康</p>
<p><b>问题/表现</b></p>	<p>有报告显示，平均每位城市常住居民年均花费超过 1000 元用于健康养生，18 岁至 35 岁的年轻消费人群占比高达 83.7%。那么，为何中医养生在年轻人中间“走俏”？中医养生的正确打开方式又是怎样的呢？</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/>现状分析 <input type="checkbox"/>意义分析 <input type="checkbox"/>原因分析</p>	<p>——①<b>中医门诊一号难求</b>。从去中医院配药材煲汤到根据个人体质配专属泡脚包，从夏天去医院敷三伏贴到冬天配固本培元的膏方，中医院不再是幼时回忆里的“吃苦”之地，它逐渐变成了可以治愈部分年轻人“脆皮”的身体和“脆弱”的心灵的养生福地。</p> <p>——②<b>养生理念“日常化”</b>。“上火”“湿气重”“补气血”“春捂秋冻”等中医药用语成了日常用语，勤梳头、常搓涌泉穴、叩齿、揉腹等，这些简单易学的行为成为被津津乐道的养生之道。四季养生茶、易筋经成为一些年轻人的日常操作，太极拳、八段锦等保健功法也成为部分年轻人的休闲专属。</p> <p>——③<b>养生产品“零食化”</b>。一些具有美容养颜、提高免疫力等特定功能的零食深受欢迎。总之，中医药以其独特疗效，正逐渐进入年轻人的视野，成为养生市场的香饽饽。</p>
<p><input type="checkbox"/>现状分析 <input type="checkbox"/>意义分析 <input checked="" type="checkbox"/>原因分析</p>	<p><b>“中医养生热”的背后，折射出了当下年轻人的三种心态：</b></p> <p>——①<b>追求实效</b>。中医更注重人的整体健康，其养生方式也更自然温和。作为中医药文化的一部分，中医养生给年轻人提供了丰富的选择，不同体质的年轻人也可以因人而异、对症下药。养发饮、乌梅汤之所以如此圈粉，也正是因为其配方平和、确有疗效，契合了一些年轻人的养生需求。</p> <p>——②<b>乐于分享</b>。某个养生方式火了，往往能成为年轻群体茶余饭后交流讨论的话题。在一些社交媒体上，“中医药”“养生”等关键词也大面积兴起，年轻网友通过短视频、发经验帖等形式，热衷于分享养生技巧与心得、体验各种中医药产品和服务。</p> <p>——③<b>重拾传统</b>。通过中医养生的实践，人们不仅能够获得生理健康，也能在精神上找到一种对传统文化的归属感，体验到一种跨越时空的怀旧情感。特别是对年轻人来说，选择传统的中医药疗法，不仅可以沿袭老一辈的传统、继承老祖宗留给我们的宝贵财富，也能通过主动学习中医经典，阐发其存在价值，激发其生命活力。</p>
<p><b>对策分析</b> ★★★★★</p>	<p>——①<b>拥抱年轻，焕发更大活力</b>。中医药是中华民族的瑰宝，应当鼓励年轻人关注中医，学习中医基础理论，传承好中医药文化的精华，并将其转化为日常生活中看得见、摸得着的健康实践。同时，中医药产业的发展也迎来了新的机遇和挑战，需要市场和监管机构共同努力，加快促进中医药文化创造性转化和创新性发展，生产更多适合中国人体质的养生保健产品，让中医药服务惠及更多群众。</p> <p>——②<b>欲速不达，养生还需理性</b>。中医养生注重个体差异，一套养生之术并不适合所有人，而应在中医师指导下，根据不同的年龄、体质、季节以及疾病的症型等情况，具体问题具体分析，采用适合自己的养生方式。此外，中医养生市场也存在“良莠不齐”的现象，相关机构需要开展正确的科普和规范的管理，指导民众尊重科学、理性养生，使中医药这一传统文化更好地发挥健康保健作用。</p> <p>——③<b>悦己养心，注重自我关怀</b>。大家积极寻求中医养生这一便捷、灵活的方式，本质上是一种悦己的心态。从某种角度而言，最高级的养生方式就是“悦己”。“悦己”养生强调的是一种自我关爱和自我提升的生活方式，它不仅关注身体健康，也关注精神层面的满足和个人幸福感的提升。比起动不动地吃保健品，努力保持平和的心态和规律的饮食起居才是养生本源。</p>
<p><b>金句集锦</b></p>	<p>◎改善健康状况是一场持久战，离不开长期践行的养生观念与良好规律的生活习惯。同时，再好的养生良方也勿短期内应用过度，以免得不偿失，造成新的问题。这样才符合中医的“中和”原则。</p>
<p><b>案例积累</b></p>	<p>/</p>

小试牛刀

☆ 中药奶茶、中药乌梅汤、中药糕点……一些被打着养生标签的“中药下午茶”成为当下年轻人的消费新宠；过去在中老年人中间流行的养生方式，像开膏方、吃药膳、做推拿，也受到部分年轻人的追捧。对于中医养生“圈粉”Z世代年轻人，你怎么看？