

市民掀起养生新浪潮

养生产品不断涌现 医生建议谨慎选择

啤酒泡枸杞、熬夜敷面膜，年轻人的养生方法总是让人眼前一亮。当养生概念逐渐融入日常生活，养生新品不断涌现，一波养生新浪潮正在袭来。9月17日，记者采访了部分市民，听听他们使用养生产品的感想。



中药茶饮原材料

部分养生新品功效难辨 消费者容易踩坑

近些年来，中药茶饮、中药糕点、中药餐点等中医衍生产品层出不穷，激起了不少消费者的兴趣。然而，不少市民反映，在尝试过这些产品后，感到有些失望。

市民王钰嵘就曾经花费64元买了一杯养生奶茶，结果却大失所望。“那杯奶茶虽然贵，但里面是桃胶、红枣、陈皮之类比较常见的食材。店家还说，里面添加了很多补品，但是具体成分却没有说清楚。最让人难以接受的是奶茶的口感，稠稠的，很奇怪。”

除了这款64元一杯的奶茶，店里还有单价超过120元的奶茶，主打养生概念。而王钰嵘认为，偶尔喝一杯奶茶对养生并没什么帮助，自己购买养生奶茶也只为尝新鲜。“况且，奶茶最重要的就是好喝。喝过那一次之后，我就再也没有购买过养生奶茶了。一个月后，我路过那家店，发现店铺关门了。”她说。

市民胡女士也有相似的经历。她尝试了我市某家精酿啤酒店的枸杞啤酒，发现口味虽然能够接受，但并不算好喝。她说：“我觉得这款啤

酒更像是噱头，如果真要养生，大家也不会喝酒了。尝试一下可以，但我以后不会再买了。”

除了饮食，不少市民还尝试了外用产品，如中药泡脚包、中药香包等产品，对这些产品的评价也是不尽相同。市民张睿告诉记者，自己曾经购买过中药香包，觉得闻起来神清气爽，对缓解中暑、晕车等症状有一定帮助作用。而市民小超则对中药泡脚包的功效表示质疑：“我用了之后没什么特殊的感觉，和用普通热水泡差不多。”

“治未病”需结合体质 医生提醒理性消费

随着年轻人养生需求逐渐攀升，“治未病”的概念逐渐流行起来。“治未病”是中医健康养生文化的核心理念之一，源自《黄帝内经》中“上工治未病，不治已病”的思想。它强调在疾病发生之前进行预防和干预。

市民楼佳煊曾经因为胃部不适前往治未病科就诊。他告诉记者，自己的胃时常因为食用刺激性食物或饥饿而隐隐作痛，看了西医后被诊断为慢性胃炎，吃了药也没有明显好转。于是，他去了治未病科。

“中医医生给我开了一方药，我吃了一段时间后，胃部不适确实明显改善了。我觉得治未病科治疗的重点是那些小病，调理身体亚健康的状态。选对医生的话，效果确实立竿见影。”楼佳煊说。

像楼佳煊一样，身体“有些小毛病但未集中爆发”的情况在年轻人中并不鲜见。市中医院治未病科医生朱杭溢告诉记者，当代年轻人的养生需求非常具有时代特色。“他们的生活压力比较大，生活习惯不规律，需求主要集中在抗疲劳与提神、肠胃调理、体重管理、情绪管理与减压，以及和外貌相关的脱发、皮肤健康等方面。”他说。

对于年轻人中流行的“啤酒泡枸杞”式“朋克养生”，朱杭溢认为，虽然有些方法看起来离谱，但也释放出一种积极的信号——年轻人们对健康问题愈发关注。

然而，仍有一些问题需要引起大家的重视。朱杭溢说：“如今，很多养生方式和产品都只做了表面功夫，而未解决健康问题的根源，比如

中药口味的冰激凌仍然会损伤脾胃。年轻人们容易迷信‘网红’产品，缺乏对自身体质的判断，以为用了某款产品就一劳永逸了，却忽视了免费但最有效的养生方式，如好好睡觉、健康饮食、保持运动和平和心态。”

朱杭溢建议，养生的核心是科学、可持续、适合自己。大家可以找专业机构进行定期体检和体质辨识，了解自己的身体状态和自身体质，辩证养生，避免盲目跟风。同时，要保持生活习惯的规律，如尽量在晚上子时（23时）前入睡、饮食尽量规律均衡、每周保持适度运动、找到适合自己的减压方式等。最重要的是，要将养生融入生活，而不是把养生作为一件痛苦的“任务”。

融媒记者 俞舒梦

为人民办实事 做群众贴心人 夏溪警务站高效调解获锦旗

本报讯（融媒记者 童鹏翔）“应警官，谢谢你帮我追回这笔钱款！”近日，夏溪夜市商户倪女士带着一面写有“为人民办实事 做群众贴心人”的锦旗来到市公安局东城派出所夏溪共治警务站，将这面锦旗交到了民警应俊手里。

原来，9月1日，倪女士打算为自家店铺安装玻璃门，便联系了装修工人郑某，并支付了1600元定金。没想到，由于一些突发因素，郑某无法继续完成装修工作。于是，两人协商约定，由倪女士另找工人继续完成装修，郑某则退还定金。然而，当倪女士重新联系好施工人

员后，郑某却变了卦，他以部分材料已加工为由，要扣除475元的材料款。经过几番协商，双方约定扣除150元。可到了约定的退款时间，郑某不但不退钱，还指责倪女士态度不好，之后更是干脆不接电话，这让倪女士既着急又无奈。

多次联系无果后，9月4日，倪女士抱着试一试的心态走进了夏溪共治警务站。值班民警应俊了解了事情经过后，通过其提供的联系方式联系到了郑某。电话中，应俊从法理和情理两方面双管齐下，一方面耐心地倾听郑某的诉求，帮双方梳理问题，另一方面结合时事讲明

法律规定，用拉家常的方式劝说双方换位思考。

经过应俊的耐心沟通，双方同意各退一步，由倪女士承担325元材料费及加工费，郑某将剩余1275元定金退还给倪女士。收到转账提醒的那一刻，倪女士紧锁的眉头终于舒展开来，反复地向应俊道谢：“没想到共治警务站的效率这么高，困扰了我这么多天的难题一下就解决了！”

今年以来，夏溪共治警务站已前置帮扶群众、商户120余人，主动介入解决大小事件200余起，纠纷、求助、酒后滋事等警情全面下降。

板栗飘香 秋意渐浓 低温糖化让口感更好

本报讯（融媒记者 王佳涵）9月17日，步行街的炒货店陆续飘起熟悉的甜香。刚出炉的糖炒栗子热气袅袅，吸引着不少市民驻足寻味、购买尝鲜。

“现在天气还有点热，但新栗已经上市，陆续有老客来尝第一波鲜。”店主陆非凡一边翻动着锅中圆润饱满的栗子，一边说道。他家的炒货店开了20多年，现炒的栗子是不少永康人秋日记忆中不可缺少的滋味。

陆非凡算是“炒二代”。不久前，他还跟着父母特地跑了一趟河北迁西，前去收栗。“我们店里这么多年只坚持卖迁西板栗，品质稳定，甜度高。”他说，“每公斤61.6元，这价格多年来也没大变。”

陆非凡介绍，虽然现在的板栗已经清甜可口，但新采收的栗子往往还要在冷库“睡”上一两周。“要在接近0℃的环境里低温糖化，让栗子的淀粉慢慢转化成糖，水分也稍微收一些，那样炒出来更糯更甜，口感才最佳。”

正在购买的市民吕先生说：“这刚炒好的栗子闻着就香，半个多月前就听说新鲜板栗上市了。闻到这个味道，就感觉秋天来了。”

不远处另一家炒货店的店员也表示，尽管这几日气温较高，但买栗子的客人明显多了起来。糖炒栗子刚一出锅，就有人循香而来。秋意渐浓，但吃栗子的氛围，已经悄悄升温。

“器”约千年 同溯华夏源 永康中学学生开启 青铜文化探索之旅

本报讯（融媒记者 王佳涵）近日，永康中学教育集团96名学生齐聚青少年宫，共同开启一场探寻华夏文明源头的文化之旅。

活动现场，永康中学八（12）班学生应晨浩麒作为主讲人，分享了自己与青铜器的不解之缘。他以生动翔实的讲述，带领大家走进青铜器背后的历史长河，解读其中蕴藏的文化密码。

据悉，今年暑期，应晨浩麒遍访全国各大博物馆，深耕青铜文化研究，出版了个人首部著作《青铜有把钥匙》。

“听完应同学的分享，我感受到青铜器的博大精深。它就像一扇窗口，让我们窥见灿烂的中华文明。”永康中学八（10）班同学邵祎凡在听完分享后深有感触地说。

随后，应晨浩麒的妈妈朱瑞霞上台分享。她娓娓讲述自己从发现孩子对青铜器的浓厚兴趣，到全力支持其探索的全过程，言语充满温情。她特别感谢学校开放包容的教育氛围，以及老师们对学生这份“小众”爱好的悉心鼓励，并寄语在场学生：“勇敢追寻心中热爱，在家庭与学校的共同守护下，坚定地奔赴梦想。”

“这节思政课让我深受启发。应同学因为坚持所爱，最终成就了自己的梦想。我也要像他一样，执着于自己热爱的事物。”七（10）班学生赵可馨说。

活动现场还展示了应晨浩麒个人收藏的铜摆件。这些收藏品以其独特的历史韵味和文化价值，吸引了学生们驻足观赏和细细品味。在应晨浩麒的引导下，学生们深入了解了每件青铜器摆件背后的故事，近距离感受青铜文化的独特魅力。



应晨浩麒分享自己与青铜器的不解之缘