

泉州生活周刊

宗元中国
海丝泉州

19版 刺桐文脉·最闽南/
袅袅南音:唐宋雅乐
“原声大碟”
21版 温陵志/
弘一大师与叶青眼交谊
往事

20版 番客楼里的侨心/石狮光明楼:弘扬“光明正大”族训 22版 品味/来世遗泉州,花式喝好茶 23版 养生/调适身心 护航新学期 24版 茶道/茶叶包装刮起“国潮风”

“新中式”养生圈粉年轻人



▲中药零食受到年轻消费者的欢迎(李菁 摄)

◀在泉州,前往中医馆门诊就诊的年轻人“肉眼可见”地增多。图为鲤城区海滨街道社区卫生服务中心为上班族和学生开设中医馆夜间门诊。(本报资料图片)

本报讯(融媒体记者李菁 刘双莲)喝中药奶茶、吃中药零食、学八段锦,逛中医馆……这一届年轻人流行“新中式”养生。

今年2月,国家卫生健康委等部门联合印发《关于进一步加强新时代卫生健康文化建设的意见》,明确提出“推动中医药文化融入生产生活”“推动中医药文化加快从内容供给向产品供给转化”。随着越来越多年轻人感受到中医药文化的魅力,中

医药跨界融合的新尝试受到年轻群体的欢迎。在餐饮业,中药奶茶、中药零食和药膳火速“出圈”,“罗汉果+美式”“枸杞原浆+拿铁”等传统与现代碰撞的“新中式”饮品组合成为年轻人的新宠。中医馆里,新增加的就诊人数中,年轻人成了“主角”。中式运动方式也多了许多年轻“粉丝”,在某知名视频网站上,一条八段锦教学视频播放量已经超过4500万次。

想要养生却容易犯懒的年轻人,在“放纵”的同时,又不忘用养生手段弥补身体损耗。他们在长时间的“葛优瘫”后,会定期做中式推拿;炎炎夏季,抵抗不住冷饮的诱惑时,也不忘贴上一“三伏贴”;熬过“最深的夜”,隔天早晨给自己泡上一杯养生茶……当熬夜玩手机、饮食混乱、作息不规律的年轻人出现亚健康问题时,“养生”成了他们的“必修课”,“新中式”养生消费也因此走

向繁荣。相关统计数据显示,18岁至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。2023年,中国养生茶饮市场规模达到411.6亿元,同比增长27.3%,预计到2028年有望突破千亿元。今年夏天,中式养生水热度迅速攀升,薏米水销量同比增长117%,山泉水增长101%,桂圆水增长98%,红豆水、陈皮水、人参水、红枣水等的销量也有显著增长,市场规模有望在2028

年突破百亿元大关。此外,中式理疗、推拿按摩的市场也不断拓展。

不过,年轻人热衷的“新中式”养生,并非人人都适合。由于个人体质不同,养生不可盲目跟风,建议在专业医师的指导下进行。年轻人想要解决身体的亚健康问题,还是得靠保持健康生活方式,合理饮食、减少熬夜、适量运动。(相关报道见第十八版)

航标
(中国晚报优秀专栏)

□本期执行:融媒体记者 魏婧琳

泉州是一本看不完的书



黄元琪,北京大学博雅讲坛讲师,资深撰稿人。

作为专注于旅行文学的作家,我曾游历过全球四十多个国家,几百座城市。“读万卷书,行万里路”是我的座右铭。在旅途中,我常留给自己一段放空时光,端坐在城市的某个角落,观察并思考传统文化与新兴生活方式如何在此地交融并焕发新的光芒。显而易见,不少城市的独特气质来自人类文明的流动。

当我把这些城市一个个在地理坐标中点亮,发现它们都与丝绸之路密不可分。老城的传奇与当下、亘古与活力汇成令人无法抗拒的吸引力——对我招着手,呼唤我走近再走近。于是,行走并书写丝绸之路沿线老城的故事成为我决心要去做的事情。我花了十二年,陆续拜访曾辉煌于丝绸之路历史中、如今依旧熠熠生辉的地区,然后与另一

位作者陈跃飞一起,精选了八座城市写入《沙与海:丝路古道的千年与新生》。

这是一部记录了丝绸之路的当代生活的旅行文学。旅行文学创作与其他文学形式的区别之一,是内容都是作者亲身经历的。通过那些真实发生的故事,我希望呈现给读者历史与现实、商贸与旅行、美景与民俗、当地人的生活状态与情感,以及丝绸之路带来的东西方文明的交汇碰撞。

作为整本书的收官与篇幅最长的章节,“泉州一刺桐花下的歌声”是我们屡次来泉采访游历后,用心创作的压轴篇章。

我与泉州在2021年结缘,至今来过数次。第一次来,是因为得知“泉州:宋元中国的世界海洋商贸中心”项目成功列入《世界遗产名录》,心生向往。

我一站站去学习、考察泉州的世遗点。每当我看到那些古码头、新风石刻、充满异域风情的建筑,都赞叹不已。在泉州,我深刻感受到闽南人无畏艰险开拓海洋的勇气和精神。

后来再到泉州,我便将视角重点放在泉州人的身上,希望挖掘更多泉州故事。在蟳埔,一位老奶奶和我讲述了簪花围背后的女性力量;在泉州木偶剧团,提线木偶表演者让我明白何为“择一行,做一生”的匠心;在永春达埔镇汉口村,制香匠人传承古法,立足“海丝”文化制作香品。

2023年4月,《中国国家旅游》刊发了以泉州匠人为主题的大专题,近四十页的内容引起了许多读者的共鸣与喜爱。当时我就认定,泉州人的故事应该被更多读者看到。于

是,在《沙与海:丝路古道的千年与新生》的泉州章节中,我收录了簪花围与中国香这两个与“海丝”相关的主题。

至今,我依然觉得泉州是一本看不完的书,令人永不厌倦的城市。它好吃、好玩、历史悠久、故事多。我希望与泉州的缘分可以越来越深,也希望通过拍摄与书写,让更多人同我一样爱上泉州。

黄元琪