



民生关注

年轻人闯入养生赛道 催生康养消费新空间

本报记者 刘惠媛 张 涛 文/图

中医馆里配养生茶、保温杯里泡枸杞、互联网上跟学八段锦……如今，年轻人已在不知不觉中成为养生群体的新兴力量、健康消费的主力军。这一趋势不仅推动了保健品、健康食品、健康管理服务等行业的快速发展，也带来了巨大的市场机遇。



茶品小店的养生保健茶成为年轻人的新宠。



年轻人也钟情于瑜伽养生。



在花茶小店挑选养生茶的顾客。

年轻人的养生方式不拘一格、花样繁多，呈现出一幅别开生面的新中式养生图景。

16岁的高一学生杨勇，在学业繁忙之余爱上了“撸铁”。“学习太紧张，锻炼一下身心都能放松。”杨勇说。父母对他的爱好大力支持，购置哑铃、哑铃凳等器材，在家人眼中，孩子的身心健康至关重要，健康投资不可或缺。

踏入职场不久的王念，对泡脚情有独钟。坚持用艾草泡脚一个月后，自我感觉头发增多了，自此泡脚成了她每日的“必修课”。泡脚，在年轻人的花式养生中颇受欢迎，社交平台上满是他们分享的各类泡脚“功效”，年轻人还赋予泡脚满满的仪式感，边看综艺或书籍，边享受泡脚时光，惬意十足。

30多岁的赵先生，从事新媒体制作，熬夜、饮食不规律让他饱受肩颈、腰椎及肠胃问题的困扰。“看病、理疗只能缓解，得找到适合自己的长期养生法。”于是，他开始跑步、自制健康餐食，逐步摒弃不良生活习惯。受社交媒体影响，他紧跟节令养生潮流，三伏天贴三伏贴，尝试晒背养生，“晒20分钟背，神清气爽，感觉毒素都排空了，身边同龄人都在养生”。

与传统养生迥异的音乐疗愈正在年轻群体中走红。25岁的设计师晓妍因高强度的工作感到焦虑疲惫，偶然邂逅音乐疗愈后，很快沉醉其中。下班后听半小时古典音乐，压力随旋律飘散。她还学习疗愈乐器演奏，用音乐驱散疲惫。备考公务员的李明，

因压力失眠，尝试音乐冥想后终得安眠，每晚伴着冥想音乐入睡。如今，线上音乐疗愈课程、线下音乐冥想工作坊不断涌现，年轻人借此掌握自我疗愈技巧，让音乐疗愈成为健康生活新标志。

走访健身房、瑜伽馆、健康餐厅、养生馆等地，随处可见不同职业、年龄的年轻人对新中式养生的精细化、个性化追求。从健身器材的选择到泡脚水温时长，从饮食的营养搭配到音乐疗愈的流派偏好，年轻人不再满足于千篇一律，而是依据自身需求定制养生方案。随着这股年轻养生潮的持续涌动，养生市场开始朝着更专业、多元、个性化的方向蓬勃发展，为全民健康注入源源不断的活力。

年轻人解锁养生新风尚

新中式养生激活消费新潜力

在银川市兴庆区羽渐花茶的茶品小店，陈列架上摆满了标注着增强免疫力、缓解疲劳、滋养心肺等功效的养生保健茶，各类茶品琳琅满目，吸引着往来顾客的目光。

店主宗淙，是一位30多岁的年轻创业者，对养生潮流在年轻群体中的涌动有着切身体会。“养生早已不是中老年人的专利，国潮兴起，身边朋友和我都痴迷于传统文化里的养生智慧。”宗淙留意到，银川众多办公室打工族热衷于煮泡养生花草茶，而本地特色产品稀缺。于是，她联合研发机构，精心调配出洛神山楂饮、百香果柠檬茶、黑枸杞桑葚玫瑰茶等一系列茶品，店铺自去年4月开业后，便在20岁至45岁的女性群体中风靡。

无独有偶，在金凤区的瑜伽工作室，80后的达珍凭借20多年瑜伽教学经验，精准“拿捏”年轻人的养生需求。“我们针对年轻人推出私教课程，还为不同水平的学员提供线上跟练，实时指导纠正动作。”达珍表示，如今年轻人不仅注重身体锻炼，心灵疗愈与放松同样备受追捧，工作室据此细分课程，专业精细程度不断提升。

宁夏保健美容美发协会健康管理专业委员会主任胡鹏介绍，随着年轻人养生保健消费持续上升，诸多产品面市。维生素C、维生素D和鱼油等营养补充剂成为日常必备，安神助眠的香薰广受欢迎。低糖、低脂、高蛋白食品，智能手环、体脂秤等智能监测设备，以及宁夏特产枸杞、沙棘，皆

是市场宠儿。

“迎合年轻人，产品必须契合其生活方式。”胡鹏表示，当下，线上养生咨询平台如雨后春笋，年轻人偏爱线上获取专业建议、定制方案。传统医疗机构、养生会所稍显逊色，乡间民宿、年轻人养老院等新型养生空间融入时尚元素，兼具舒适便捷；产品包装时尚个性，借助社交媒体、网红造势，传播养生理念，成为品牌年轻化、抢占养生赛道的“金钥匙”。可以预见，随着年轻人养生热情高涨，养生经济前景广阔。一方面，产业创新加速，更多贴合年轻人的产品、服务将涌现；另一方面，跨领域融合加深，为市场注入源源不断的活力，开启全民养生新时代。

养生热潮开启行业新机遇

年轻群体的踊跃加入，为相关产业带来蓬勃生机与诸多挑战。

羽渐花茶小店敏锐捕捉到风向，店主宗淙介绍，基于去年销售洞察，今年创新推出快饮系列。以宁夏本土红梅杏、桑葚、枸杞等为原料，打造了富含多种维生素与矿物质的特色饮品；巧用贺兰山东麓优质葡萄酒，调制出微醺系列，瞄准年轻人快节奏又爱尝鲜的特性，“毕竟悠闲煮茶受众有限，快饮契合年轻人，凭养生亮点定能成新宠。”宗淙信心满满。

养生热潮如涟漪，催生广阔商机。胡鹏指出，年轻人时刻更新的需求，促进了养生产业的跨界融合，养生旅游、

运动等新领域不断冒头，大量资本涌入，推动技术、产品升级。“年轻人对健康愈发重视，养生经济将高速增长，驱动健康管理走向智能化。”

但热潮之下，中医吕红旗也提醒，年轻人有养生态心，更要付诸正确行动。当下，不少中药养生餐饮噱头大于实效，虽部分药食同源食材入膳有保健功效，可一些产品为口感减药材用量，难以达成治疗效果；部分年轻人迷信“三伏贴”“盲目晒背”等，却不知中医讲究辨证施治，适配体质才有益，否则易伤身，“年轻人养生，得先摸透自身体质，勿矫枉过正”。

90后医师马志维感触颇深，从业15年见慢性病年轻化。“颈椎、腰背痛

大家重视，高血压、糖尿病却常被年轻人忽视。”她无奈叹息，这些慢性病早期干预可康复，因轻视致瘫的病例屡见不鲜，故而养生关键在于培育意识，全面、科学认知健康，提前“治未病”。

胡鹏说，展望未来，年轻人对健康素养提升有着迫切需求。一方面，养生产品、服务供给侧应持续创新优化，精准满足年轻群体快节奏、个性化需求；另一方面，应加强科普，帮助年轻人拨开养生迷雾，正确认识自身体质与养生之道，让养生真正为青春赋能，开启健康生活新篇章。各方携手共进，才能使养生在年轻群体中落地生根，为全民健康筑牢根基。

他山之石

新中式养生产业的创新做法

浙江省苍南县创新产品研发，以中医药产业为主轴，与科创平台合作，成功研发近200款中药养生产品，包括养生茶饮、大健康食品、中药化妆品等。同时，推进产业融合，成立中医药制造业和食品服务业产业联盟，打造中医药健康产业综合体，创成省级基层卫生健康

综合试验区和中医药综合改革先行县。

安徽省祁门县打造特色茶饮，推出“药食同源”“四季养生”的“祁珍异草”中药茶饮，有固精益气茶、祛湿茶等多种产品及茶饮套餐。同时，发展康养文旅，立足“御医之乡”的资源禀赋，提升御医康养特色吸引力，推动

“中医药+康养文旅”融合，打造了多个中医药产业项目和农文旅康养项目。

在辽宁省沈阳市，辽宁中医药大学举办首届中医药文化夜市，现场有中药餐饮、中药材辨识、义诊、针灸推拿等体验项目，让中医养生融入市民日常生活。

以案说法

电子借条是否有效 法院判案释法解惑

本报记者 张适清

通过第三方支付平台借钱给他人时，在小程序签订的电子借条是否具有法律效力？近日，银川市金凤区人民法院审结了这样一起特殊的借贷案件。

郭某和王某曾是同事，2022年5月，郭某因生活所需向王某借款3万余元。起初，双方只是通过微信沟通借款事宜，并未签订纸质借条。2023年7月，双方在微信小程序“腾讯电子签”平台签订电子借条，对身份信息、借款金额、借款期限及诉讼管辖等相关事项进行了明确约定。然而，借款到期后，郭某仍未还款，王某将郭某诉至法院。

法院受理后，承办法官对电子借条的签署流程和存证证明进行了详细审查，认为其符合《中华人民共和国电子签名法》《人民法院在线诉讼规则》相关规定，结合双方已产生实际出借的事实，最终判决郭某偿还王某借款。

“现在在很多民间小额借贷纠纷都是通过微信引发。出借人在主张权利时经常会提供聊天记录证明借贷关系的成立，但有些聊天记录不具备连续性与完整性，有些则不是用借款人本人真实身份开具或未通过实名认证，导致这类证据无法对出借人主张起到充分有效的证明作用，在诉讼过程中存在认定上的瑕疵。”承办法官说，相较于传统纸质借条，电子借条具有更高的安全性和完整性，能够有效防止借条被篡改或丢失，严格遵循相关法律法规规定签署的电子合同与纸质合同拥有同样的效力。

法官提醒，签订电子借条时，出借人应选择正规可靠的电子签约平台，并仔细核对借款人的身份信息，确保电子借条的真实性和有效性；签订后还应妥善保管电子借条及相关证据，以便在必要时维护自身合法权益。

“0.5米”让步平息纷争 多方施力解邻里结

本报记者 马 忠

邻里和睦是社区幸福生活的基石。近日，吴忠市红寺堡区司法局大河司法所成功调解一起相邻关系纠纷案件，不仅为当事人排忧解难，更为广大居民上了一堂生动的法治课。

魏某与刘某做了多年邻居，关系和睦。然而，刘某在平整自家院落时，不慎致使魏某家院墙倒塌。随后，双方在后续0.5米相邻地界的归属问题上僵持不下，赔偿事宜也一直谈不拢。魏某一气之下，将自家厕所建在距刘某家大门约3米处，两家矛盾升级，争吵不断，村级调委会多次对双方进行调解均以失败告终。

面对这一僵局，红寺堡区司法局大河司法所联合乡综治中心、大河村村委会组建调解团队，着力化解这场邻里“战火”。调解过程中，大河司法所所长金小

白向双方当事人释法：“根据民法典第288条，不动产的相邻权利人应当按照有利生产、方便生活、团结互助、公平合理的原则，正确处理相邻关系。大家在维护自身权益时，不能忽视邻居的合法权益，协商与合理解决争议才是正途。”另一方面，金小白还引用了家喻户晓的“六尺巷”故事，引导魏某和刘某换位思考。

在金小白的耐心调解下，双方逐渐冷静下来，开始理性看待问题。最终，刘某同意由东向西给魏某让出0.5米相邻地界，并负责将推倒的院墙重新砌修，以弥补之前的过失；魏某也认识到自己建厕所的行为不妥，及时将早厕拆除。双方还郑重约定，今后绝不再私自损坏邻里地界，一场持续许久的邻里纠纷就此画上句号。

互动方式

18909599990
18909599991

nxrbdzlx@163.com

扫码进入宁夏日报
读者来信微信公众号

这事儿帮您问了

恶搞同学照片是否违法

固原市李女士咨询：儿子和同学用彼此照片进行恶搞，这种行为违法吗？

宁夏朔方律师事务所律师何丽银答复：恶搞行为可能侵犯他人的多项合法权益，包括但不限于：肖像权、名誉权、隐私权、著作权。根据民法典第一千零一十九条规定，任何组织或者个人不得以丑化、污损，或者利用信息技术手段伪造等方式侵害他人的肖像权。此外，民法典第一千一百九十四条规定，网络用户、网络服务提供者利用网络侵害他人民事权益的，应当承担侵权责任。从民事责任角度讲，被侵权人可以要求侵权人停止侵权行为、删除相关内容、公开道歉、消除影响，并可要求赔偿损失，包括精神损害抚慰金。从行政责任角度，如果恶搞行为违反《中华人民共和国治安管理处罚法》，如散布谣言、扰乱公共秩序，可能面临罚款或行政拘留。同时，在情节严重的情况下，如通过恶搞诽谤他人导致严重影响社会影响，可能构成刑事犯罪，如诽谤罪或寻衅滋事罪。（跑腿记者 马忠）

异地就医备案怎么办理

银川市市民张女士询问：退休后，我和老伴一直生活在西安。生病的时候，经常需要在西安的医院看病住院，我想了解一下，异地就医长期备案怎么办理？

银川市西夏区医保局答复：目前，异地就医长期备案都可在国家医保服务平台App、国家异地就医备案微信小程序、“我的宁夏”App等进行线上备案，根据4种备案类型提供不同材料后可完成备案：异地安置人员，需提供户口簿首页和本人常住人口登记卡、个人承诺书；异地长期居住人员，需提供居住证明、个人承诺书等长期居住认定材料；常驻异地工作人员，需从参保地工作单位派出证明、异地工作单位证明和劳动合同中任选其一，或提供个人承诺书；转诊转院人员，需提供参保地规定的定点医院开具的转诊转院证明。（跑腿记者 周昕）

楼上漏水拒赔如何维权

青铜峡市张先生询问：我刚买的二手房入住不久，发现屋顶有面积渗水，经核实发现是楼上住户厨房下水管破裂漏水所致。我多次找楼上住户解决，对方拒绝沟通，该如何维权？

宁夏大远律师事务所苏亮亮答复：首先，应当保护现场，并进行证据固定。如，拍摄漏水部位的照片和视频，记录漏水的时间、范围和程度。拍摄因漏水导致的财产损失，如家具、装修损坏等。记录与楼上住户的沟通情况，如短信、微信聊天记录或录音。然后进行协商解决。明确告知楼上住户漏水问题及造成的影响和损失，要求其尽快修复并赔偿损失。若其拒绝沟通，可联系小区物业公司介入协调。如果协商无果，可寻求社区或街道办、人民调解组织争取达成和解。如果协商和调解均无效，张先生可以依法向法院提起诉讼，维护自己的合法权益。（跑腿记者 马忠）

打耳洞需“持证”上岗吗

银川市市民赵文询问：我想打耳洞，但在网上看见打耳洞导致耳疾的事例，不知商家提供打耳洞服务，是否需要资质？

银川市金凤区人民检察院检察官代江玲答复：“打耳洞”专业名称为穿耳孔术，属于《医疗美容项目分级管理目录》中美容外科项目类别下的一级项目，提供该项医疗美容服务的商家必须具有医疗机构执业许可证。商家在不具备相应资质的情况下，贸然实施“打耳洞”项目，会面临卫生不达标、处理不当、引起创口感染发炎等风险。检察机关办案人员曾实地走访辖区提供打耳洞服务的12个美团商家和4家线下实体店，均未办理医疗机构执业许可证，随即发出检察建议书，建议行政机关加强医疗美容监管，依法查处非法提供医疗美容服务的行为。因此，打耳洞应当选择具备医疗美容资质的正规医疗机构，由专业的执业医师规范操作。（跑腿记者 杨超）

图说万象



绿化带成“烟花秀场”，危险

燃放烟花爆竹，是传统习俗之一，但绚烂美景的背后，也隐藏着诸多安全隐患。近日，记者在银川市一些小区、公园看到，部分市民竟然在绿化带里放炮，一旦操作不当，或者安全防范不到位，很容易引发火灾，给群众的人身财产安全和公共安全造成威胁。

本报记者 杨超 摄