

年轻人为何热衷“新中式养生”?

# 是文化自信，也是传承创新

**本报讯** “晨起八段锦、午间养生茶、晚上泡脚按摩，入伏再加晒背、艾灸、三伏贴……”近两年，年轻群体“养生血脉”觉醒，领跑“新中式养生”。年轻人为何热衷养生?养生热潮的激荡源自何种力量?

## 追求悦己的生命体验

今夏，一杯乌梅饮稳坐夏日饮品“C位”，凭借解暑生津、降脂减肥的功效和清爽甘甜的口味，引得年轻人争相打卡中药房。

家住嘉定新城的大学生许靖翌，就是这一养生饮品的忠实粉丝。今年暑假，她经常在社交平台分享自己的“假期养生日常”——早起打一段八段锦，之后吃一碗“五红”粥，下午茶用乌梅饮或红豆薏米茶代替咖啡奶茶，平

常还要和朋友约爬山、“抱树”、逛公园，去“没天花板”的地方亲近自然。她说：“养生就是养气血、养心神，气血足是女孩子最好的医美。”

同样深有体会的，还有国企职员邱亿杰。他告诉记者，前几年他的体检报告有不少“箭头”，“还有高血压、失眠和脱发，是妥妥的亚健康人群。”在医生的建议下，他尝试中药调理，并戒掉烟酒，配合少熬夜、多运动，一年下来各项指标得到了改善。“小时候闻到中药味就怕，现在感觉中医真是宝藏。”邱亿杰笑道。

确实，当下不少年轻人已逐渐退出“可乐泡党参”“熬夜敷面膜”等一边消耗一边补的“朋克养生”状态。从药补食疗到运动保健、从养生到养心，“新中式养生”融合了中华传统医药养

生文化和现代健康科学理念，更偏向年轻人的生活习惯和喜好，年轻人竞相“赶潮养生”，追求的是悦己的生命体验。

## 构建15分钟中医药服务圈

和乌梅饮一起火起来的，还有中医文化。记者从嘉定区中医医院获悉，自7月初“乌梅甘攻方”推出以来，仅线下累计销量已近5000单。作为传统古方乌梅饮的升级版，“乌梅甘攻方”额外添加了陈皮、玫瑰花和薄荷，口感酸甜且带花果香，颇受年轻人喜爱。

区中医医院院长徐建德表示，乌梅饮成为中医文化的“引流利器”，虽是无心插柳但也在意料之中，“打破年轻人对中医的刻板印象，一直以来都是中医文化推广的难点。而如今，年轻

人对中医养生的强烈需求，让我们看到了未来发展的广阔前景。”

走进嘉定区中医医院，各诊室门口都有年轻人在排队。三伏贴、足浴包、失眠枕……多元的中医药产品紧贴市场需求；夜门诊、线上开方、家庭医生、远程医疗……碎片化的养生模式为上班族和学生群体提供了方便，让养生更好地融入日常生活。

据悉，嘉定区中医医院40岁以下医护人员占比超半数，年轻人更懂年轻人，从业者和发展模式的日趋年轻化，为中医发展注入新鲜血液。“我们医院的‘杏林文化城’医师团会定期进商圈、学校、社区进行义诊和养生宣讲，提供养生项目体验，希望培养更多年轻的‘中医粉’。”治未病科主任陈婷说。

中医养生热度的维持，还要打通与市民居民的“最后一公里”。近年来，嘉定积极构建“15分钟中医药服务圈”，将各街镇社区卫生服务中心作为基层中医药服务阵地，积极探索“治未病”的新模式，让更多辖区居民以正确的方式打开“养生大门”。其中的朱氏推拿、顾氏外科、郑氏妇科等7家中医药特色巡诊站点，让辖区居民在家门口就能享受到高质量中医药服务。

养生潮的背后，是年轻人的文化自信。“新中式”的风不止于中医养生，还吹到了服饰、美妆、美食、家居等多个热门赛道。根植于优秀的中华传统文化，“新中式”颇具个性的审美特征，让越来越多年轻人主动传承创新传统文化，表达自我态度。

撰稿 刘睿涵

市区两级共建青少年健康综合服务基地

## 提升青少年健康服务能力

**本报讯** 8月9日，上海市妇幼保健中心与上海市嘉定区妇幼保健院签订“上海市青少年健康综合服务基地建设协议”，上海市青少年健康综合服务基地在嘉定区妇幼保健院成立。

根据协议，上海市妇幼保健中心将发挥优势，为基地建设提供人力资源与技术支持，并深度参与过程管理，推动基地高效有序发展。嘉定妇幼保健院也将通过师资培训、专科人才队伍建设、医教结合、科普示范服务及合作共建青少年门诊等一系列措施，全面提升青少年健康服务能力。

嘉定区妇幼保健院妇保科科长王海琪介绍，接下来，医院将通过市、区

两级联动，以青少年健康示范基地建设、人才队伍建设、青少年健康教育、青少年心理干预等8个子项目为抓手，采用以科普讲座为主、体验为辅的宣教模式，为青少年提供菜单式课程，包括性与生殖健康、心理保健、青少年沟通等。此外，还将利用线上线下相结合的方式，承办市级青少年健康服务队伍培训，在全市推广嘉定的青少年健康与发展经验。“我们的健康服务队伍都经过相应的培训，每年还会进行复训。同时，我们还会与其他区的师资队伍进行学习和探索，更好开展上海市青少年健康工作。”王海琪补充道。

撰稿 戴懿昕(见习)

## 社区办起“家长小课堂”

**本报讯** “我们可以利用手机全景模式同时捕捉多个身影……”近日，南翔镇瑞林社区邻里汇开展了一堂手机摄影课，听课学生是社区里的孩子，授课老师是社区里的全职妈妈，这是瑞林社区在探索中青年自治力量过程中开设的“家长小课堂”。

从物理力学到英语应用，从交通地图到货币知识……“家长小课堂”鼓励父母们利用自己的资源和特长开设课程，在丰富孩子们假期生活的同时，进一步充实社区自治力量。

此次带来摄影课程的全职妈妈吴芳芳，有幼儿教育专业背景。“我是被‘家长小课堂’这一形式吸引来参加活动的。”吴芳芳说，希望孩子们听完课后能在美学和摄影方面有所提高。

今年7岁的陈子熙兴奋地说：“我

爸爸也参与了‘家长小课堂’，给大家讲了和他工作有关的地图知识；有的小朋友妈妈是护士，向我们介绍了什么是血细胞，让我学到了很多知识。”

“起初，有不少居民向我们提出，是否可以趁着暑期和周末，在社区开设教育课程，让孩子们学习一些技能知识。这一建议得到不少能力和资源的中青年居民响应。”瑞林社区工作人员刘燕表示，社区现有志愿者以老年人居多，希望通过组织少儿活动，吸引更多年轻人参与社区活动，让社区自治力量更加坚实。

目前，“家长小课堂”已开展十余次课程，今后将继续为社区孩子带来丰富的教育资源，为社区治理注入新活力。

通讯员 陈晨 瞿思晨



日前，马陆镇陆家片区食品药品科普站启用。该科普站位于陆家片区邻里中心(崇福路459号)内，不仅设有咨询服务、展示、阅读、互动体验区、食品快检区等多个功能区域，还将定期举办食品药品科普小讲堂等日常科普宣传活动，让居民在家门口就能获得食品药品科普体验。

通讯员 黄柳/摄

## 嘉定工业区信息化监管电瓶车充电安全

**本报讯** 近日，嘉定工业区电动自行车充电安全监管平台试运营。

该平台集充电设施管理、安全监控、预警报警、综合研判、趋势分析于一体，通过信息化手段提升电动自行车充电的安全水平。“一旦遇到突发情况，平台会立即发布预警信息，并第一时间流转到相关职能部门，做到及时发现、及时处置。同时，平台还与物业管理处的消控室联动，物业人员也将快速赶赴现场查看。”嘉定工业区城运中心负责人张伟介绍，“我们还将微型

消防站纳为协办部门，强化火情防范和应急处理能力，打造全流程闭环管理。”

“小区充电桩是不是坏了？一充就断电。”近日，居民梁老伯推着电动自行车到居委会寻求帮助。社工查看后发现，该电动自行车因使用超标电池被充电桩智能识别，导致自动断电。原来，充电桩识别到超标电池后，平台会自动以短信形式提醒用户“因电瓶负载超限，充电桩不予充电”，相关信息还会流转至属地社区居委会。对于系

统反馈多次的用户，居委会将协同物业和社区民警上门沟通。

据介绍，该平台以数据处理和智能算法为支撑，以街镇平台为主干，村居和网点两个层级平台为分支，统筹充电、监控、消防、梯控以及其他相关设备，结合实际开发建设“温度感知”“烟雾感知”“电梯厢房电动自行车闯入”“电动自行车充电负载超限”4类主要案件类型，目前已覆盖嘉定工业区36个小区。

通讯员 唐凌斐

通过道路改造、管理措施调整——

## 阿克苏路地道：通行更顺畅，出行更安全

**本报讯** 阿克苏路地道下穿G1503绕城高速，是嘉定新城中心区南北向的重要通道之一。近日，记者从嘉定交通管理部门获悉，阿克苏路地道的交通组织调整已完成，经测算，该路段通行条件和通行效率明显提升，拥堵情况得到缓解。

阿克苏路地道北接富蕴路招贤路口，南接阿克苏路洪德路路口，全长850米，为双向四车道。8月8日上午9点，记者在阿克苏路地道北出口的富蕴路招贤路口看到，地道南向北出

口原本左转、直行、右转三条车道，已被重新划设为左转、直行、直行右转车道，道路上方的车道指示牌也作了相应调整。

嘉定交警勤务路设大队民警于论介绍，随着嘉定新城中心区域人口的增加，在早晚高峰期间，南向北出地道的直行车辆明显多于右转车辆，所以，此次调整将独立的右转车道调整为直行加右转，以提高直行车辆的通行效率，“从而减少地道内的排队现象，避免车辆强行变道的情况出现。”

除对地面标线实施优化外，交通管理部门还对涉及的车道引导牌、辅道合流警示标识等进行完善，提升该路段通行条件。

“早晚高峰期间，富蕴路、招贤路南进口单位小时的通过车辆由原来的215辆提升至284辆。阿克苏路、洪德路北进口的车辆通过地道的时间下降24.5%，地道内车辆排队长度也下降22.3%。地道北进口的疏散能力提升，拥堵情况明显缓解。”于论说。

此外，嘉定交通管理部门还由点

及面，对地道周边同类路口一并实施优化。如：富蕴路、招贤路的北出口，由一条车道增加为两条车道，以对应阿克苏路地道出口的两条车道，保障车辆通行顺畅；富蕴路、沪宜公路的南进口，原先的直行左转和右转车道，被调整为左转和直行右转车道，车辆通行效率提高50%。区公安部门表示，接下来，交警还将对城区道路的堵点持续开展调研，通过道路改造、管理措施调整，不断提升嘉定市民的出行体验。

撰稿 张健