

# 年轻人“花式养生”自有一套

## 民生热点

记者 子函

“入冬后立马购入了泡脚药包，睡前泡脚很舒服，接下来准备买点阿胶糕补一补气血。”气温开始降低后，90后市民孙晓晓又立刻安排上了各种养生装备，就连办公室椅子上都垫上了艾绒热敷垫。

这两年来，养生逐渐不再是中老年人的话题，许多惜命又焦虑的90后、00后也纷纷加入养生大军，尤其是入冬后，各大社交和网购平台冬季养生话题热度不断攀高。根据自己的生活习惯和偏好，年轻一代摸索出了一套花式养生新模式。

的“中医养生运动操”话题浏览量达近百万次，还有不少年轻博主在平台上分享了自己的跟练视频。此前，《中青报》在报道中表示，一社交平台数据显示，用户中24-40岁人群最关注健康养生相关内容。在互联网健康养生赛道上，一些年轻人成为养生内容博主，收获了人气也实现了创收。养生这一话题正呈现年轻化趋势。

在养生年轻化趋势下，一些传统品牌也正试图通过推出新产品、打造新品牌的方式，迎合当下年轻人日益增长的养生需求。以“北京同仁堂”为例，旗下还创建了新零售品牌“知嘛健康”，将传统中医药精华和现代健康养生结合，探索年轻化、便捷化、生活化的养生方式。

### 新中式茶饮成年轻人养生新宠

接棒夏季的低GI、低糖、低咖啡因等关键词，今年冬天，随着养生茶的火爆，新中式茶饮市场迎来新的流量产品。

今年冬季，山姆超市上新了多款养生茶饮。比如方回春堂的逐寒茶，茶包内含有干姜、桑葚、甘草、龙眼肉、紫苏籽、陈皮、百合、茯苓等12种草本原材，只需热水浸泡2-3分钟即可饮用。除此之外，超市里还有西洋参五宝黑茶、人参牛蒡根陈皮茶、铁皮石斛胖大海杞菊白茶、玫瑰蒲公英茶等各种不同功效的养

生茶饮供消费者选择。

同时，记者了解到，入冬以来，古茗、沪上阿姨、书亦等各大茶饮品牌陆续推出了适合秋冬饮用的养生茶饮。这其中，桃胶、小吊梨、黑糯米、红枣、枸杞等颇具东方特色的养生食材，成为今冬“茶饮圈”的新主角。

“前两天试着点了一杯养生奶茶，里面有红枣、桂圆、枸杞、黑糖，真的是一种很健康的味道，就是稍稍偏甜了一点。”00后市民小赵打趣说，“这么养生的奶茶，估计我妈不会再反对我喝了！”

艾媒咨询相关报告指出，2023年中国养生茶饮市场规模达到411.6亿元，同比增长27.3%。此外，养生茶饮消费不再局限于中老年群体，已逐步向年轻消费者渗透，且该趋势预计将进一步扩大。随着消费群体的扩大以及消费能力的提升，养生茶饮市场的消费潜力将逐步得到释放。

### 营养补剂成年轻人的“第四餐”

打开透明的药盒，各种不同形状的药片整齐排列。“这个是深海鱼油，含有多种Omega-3脂肪酸、EPA、DHA和维生素D，可以帮助调节血脂。这个是K2钙，这个是氨糖钙，还有这两个分别是叶黄素和益生菌。”微友“打酱油

君”对自己的营养补剂如数家珍，“大致算了下，每年在营养补剂上的投入大概在6000元左右。”在她看来，这些瓶瓶罐罐是她日常养生的重要一环，特别适合每天工作连轴转、“脑子不够用、关节不够好”的自己。

随着健康经济、颜值经济兴起，越来越多年轻人尤其是女性消费者成为健康养生品的忠实消费者，营养补剂逐渐成为了许多年轻人的“第四餐”。《2024女性营养健康食品618消费洞察报告》显示，近5年淘宝天猫和京东平台女性营养健康食品的线上市场年均复合增长率高达15.5%，主要客群为85后已婚已育用户。同时，值得买科技数据中心数据显示，今年1月年货节期间，保健品热度同比增长109%，深海鱼油成交总额同比增长36%，益生菌、辅酶Q10、维生素热度同比增长107%、39%、20%。

另外，各大平台销售的热门产品也会因为每年入冬后的热门，为了顺应年轻人的需求，今年不少阿胶品牌纷纷推出了阿胶粉、阿胶膏等方便冲饮的产品，甚至还推出了含有阿胶的甜品。

不过，需要提醒的是，在选择各种营养补剂的过程中，不可盲目贪多，以免造成肾脏等身体器官负担，最好能在医生的指导下科学补充。

# 数九寒天拉开大幕



【小章说天气】

本报讯（记者 章莉 通讯员 郭晓宇）12月21日进入冬至节气，这意味着数九寒天拉开大幕，我们将迎来最寒冷的隆冬时节。上周末，受一股冷空气的影响，气温再度下降，我县开启冰箱模式。

根据县气象台气象预报显示，这股冷空气影响过后，本周起随着暖气团北涌，周一到周四天气以阴天为主，局部可能有弱降水。最高气温虽然回升至

10℃~15℃，最低气温也进入上行通道，上升至4℃~8℃，但体感并不舒服，冬天的“湿冷魔法”又回来了。但好在接下来阳光会恢复，大家千万要注意防寒保暖。

据了解，12月23日阴天，气温5℃~9℃。12月24日阴到多云，气温4℃~12℃。12月25日多云转晴，气温4℃~15℃。12月26日阴天，气温8℃~11℃。12月27日多云转晴，气温4℃~10℃。12月28日晴到少云，气温0℃~8℃。具体天气情况还请及时关注气象部门发布的信息。

# 今冬明春温高雨少或有寒潮天气

## 关注

记者 章莉 通讯员 郁楠楠

时值2024年年末，天气日渐寒冷，尽管白天有阳光把持，但架不住气温不断下降，昼夜温差大，晨间最低气温几降在冰点附近徘徊。冷空气更是一波接着一波南下，巩固自己的地盘。

记者从县气象部门了解到，总的来看，今冬明春我县平均气温总体偏高，降水偏少，但受到阶段性冷空气的影响，可能会出现2到3次寒潮天气过程。冬季冷空气影响期间山区可能有冻雨，春季可能出现春寒的情况。

今年全省极端天气过程偏多，自然灾害总体较常年偏重。相对来说，我县极端天气并不多，但强降水、雷电、大风等强对流天气也不在少数。今年，我县梅汛期累积雨量较大，较去年偏多84%，为近四年最多。今年台汛期，还有“格美”“贝碧嘉”“康妮”等6个台风先后影响，较常年平均多，10月底的“康妮”更是新中国成立以来影响浙江时间最晚、最严重的台风之一。

那是什么原因造成今年气象灾害多发呢？县气象局工作人员分析，造成今年极端天气多发的原因，一方面是受到全球气候变暖的影响。另一方面，今年是厄尔尼诺和拉尼娜的转换之年，厄尔尼诺事件已于今年5月结束，冬季可能出现弱拉尼娜事件，转换过程容易出现极端天气，像今年梅雨期暴雨集中、秋季台风等，都是受到这一事件的影响。

县气象局工作人员向记者介绍，根据目前气候趋势研判，今年冬季总体气温偏高、降水偏少，气温起伏大，阶段性强冷空气或寒潮发生的概率大，需关注低温连阴雨或阶段性雨雪冰冻天气带来的不利影响。

县气象局提醒，要切实关注阶段性降温和雨雪冰冻天气过程，注意对交通出行、电力运输等造成的不利影响。预计冬春季降水量将整体偏少，降水时空分布不均，乡镇可能出现不同程度的气象干旱，需合理安排蓄水用水，提高土壤墒情，同时也要在森林防火等方面予以关注。“另外，冬春季或将出现雾霾天气，大家适量减少户外活动，外出时要及时佩戴口罩。”



## 萌娃喊你过冬至

喝一口冬至甜汤，咬一口甜丝丝的驴打滚，吃一碗宁海特色炒圆……日前，县实验幼教集团紫金园区“‘圆圆’迎新，‘满满’喜气”冬至活动欢乐开锣，小朋友们通过烟火气满满的美食课堂认识了解冬至节气，感受传统文化的魅力。（记者 胡琦 通讯员 周蕙 摄）

# 临盆孕妇遇晚高峰 高速交警打通生命通道

本报讯（通讯员 罗月斌 朱达辛 记者 周韵健）“警官们，真的太感谢你们了！要是没有你们帮忙，我们都不知道该怎么办了。这喜糖大家一定得尝尝！”近日，喜气洋洋的爸爸王先生带着锦旗和喜糖来到宁波市公安局

高速交警支队一大队，感谢高速交警火速送其待产的妻子及时就医。

据悉，11月28日17时许，一大队指挥中心接到报警称：有孕妇在高速上羊水破了，随时有分娩可能。现在车辆已行驶到宁海收费站出口，准备前往医院。由于正处于

下班高峰期，于是请求高速交警帮助。

接到警情后，一大队民警陈国东和辅警华文韬立即与求助者联系，在高速口接上求助者。民警随即打开警灯、鸣响警笛，利用喊话器提示其他车辆进行避让，在保证

安全的前提下引导求助车辆火速赶往医院。在拥挤路段，民警陈国东不断下车指挥交通，打通“生命通道”。经交警一路护送，原本需要50分钟的路程仅用时25分钟。

因送医及时，该孕妇在医院顺利诞下一子，且母子平安。

# 优秀如“宁”“海”等什么 宁海农村商业银行2025年招聘

## 一、关于我们

宁波宁海农村商业银行股份有限公司，简称“宁海农村商业银行”，下辖营业网点39家，存款规模突破500亿元。宁海农村商业银行厚植金融主责主业，人民性的鲜明底色，紧扣“五篇大文章”，持续擦亮乡村振兴主办银行、民营小微伙伴银行、普惠金融主力银行三张“金名片”。

曾先后荣获“中国银行业文明规范服务十佳示范单位”“中国银行业文明规范服务五星级营业网点”“全国改善农村支付环境先进集体”“浙江省民企最满意银行”等。

## 二、福利待遇

薪酬很给力	团队有活力	晋升多通道
五险二金有保障	共享金里有孝心	生日节日有惊喜
工会权益享关怀	吃穿住行好福利	考证费用有报销

（具体按我行相关规定执行）

## 三、应聘岗位及条件

### （一）综合柜员

具有全日制本科及以上学历的高校毕业生，包括2025年应届毕业生。年龄在26周岁以下（1999年1月1日以后出生），硕士研究生可放宽至28周岁以下（1997年1月1日以后出生）。

### （二）管理培训生

1.1999年1月1日后出生，全国“211、985”高等院校及浙江省重点建设

高校或省市重点建设高校（高考一段录取）的全日制本科毕业生，含2025年应届毕业生；

2.1997年1月1日后出生，全日制硕士研究生，含2025年应届毕业生；

3.具有与银行业务相关的中高级职业（执业）资格，特指本单人才库要求的各类职业（执业）资格证书，如数据分析师、软件设计师、律师执业资格、注册会计师（CPA）等，可放宽年龄，优先录用。

（三）宁海户籍、金融相关专业优先。

## 四、工作地点

宁海农村商业银行各营业网点

## 五、招聘须知

### （一）报名时间

即日起至2025年1月20日17时止

### （二）报名方式

本次招聘采用网上报名方式，应聘者可关注宁海农村商业银行微信公众号，在2025年招聘公告中扫描二维码并下载《宁海农商银行员工招聘报名表》（报名表上必须附上个人照片），如实填写完报名表后发至我单位招聘邮箱：nhnshhr@163.com，邮件标题为“姓名+应聘岗位”，附件须上传以下报名资料：

1.本人身份证（正反面）

2.毕业证书

### 3.学位证书

4.其他相关证书

5.近期一寸蓝底免冠彩照

6.员工招聘报名表（扫描右方二维码获取）

### （三）招聘流程

报名→初筛→笔试→面试→体检和政审→签订就业协议→培训和实习→签订合同

### （四）其他事项

1.报考学历所述学历不包括成人教育、自考、函授、远程教育等形式；尚未取得学历证书的应届毕业生可提供学生证。

2.各环节入围信息，将以电话或短信形式通知应聘者。请应聘者确保联系方式真实有效、通讯工具畅通。

3.本行对所有应聘者相关材料予以保密，应聘材料将不退还。应聘者需对所有提供材料的真实性负责，如与事实不符，本行有权取消其录用资格。

4.本行有权根据岗位需求变化及报名情况等因素，调整岗位招聘人数，并对本次招聘享有最终解释权。

### 5.联系方式：

宁海农村商业银行人力资源部0574-65060112，联系人：朱老师。

