

晒背、八段锦、“三伏贴”……

# “新中式”养生兴起 掀起疗愈新浪潮

□ 记者 蒋雯

## 零成本养生“晒背”成流行

在阳光充足的地方一趴，将后背暴露出来晒太阳，以此补充阳气疗愈身体。最近，“晒背”这种零成本的新型养生方法悄然走红，不少市民在社交平台分享自己的“晒背”心得和收获，“瘦身”“祛湿气”的效果吸引了不少人效仿。

昨天上午，记者在新天地公园看到，几位市民正在晒背，或坐或躺，用帽子或衣物将头部遮住，把后背露出来，在阳光下曝晒。“每天晒半小时左右，晒完感觉自己都变得轻盈了。”市民刘春香告诉记者，之前在楼顶晒后背，10天瘦了2公斤，现在和朋友结伴在公园边晒

边聊天。

晒背好处多，但操作起来也有诸多讲究。“合适的晒背时间是9至11时、15至17时。这两个时段阳光中的红外线较多，紫外线较少，而红外线才是我们要摄取的热源。”养生理疗师杨洋建议，晒背选择平坦干燥的地方，要避开时阴时晴的天气和有风天气。此外，并不是所有人都适合晒背，有高血压、冠心病、皮炎等光敏性自身免疫病及对紫外线过敏的人群均不适宜。另外，晒背过程中不宜过多出汗，晒完背切忌喝凉水，否则易伤脾胃。

## 八段锦风靡年轻人社交圈

八段锦由八段简单的动作组成，每一段动作都针对特定的身体部位锻炼，是一种中华传统健身功法。如今，八段锦已经不仅仅受到中老年人群的喜爱，众多年轻人和青少年也同样迷上了这

项运动。

“练习八段锦不受时间、空间的限制，简便易学。”90后市民张霞练习八段锦已有两年。她说，这项运动能舒筋健骨、舒缓压力、改善睡眠，让人感受到从

内到外的舒服。

记者在某短视频平台看到，许多年轻人在网上分享自己练习八段锦、太极的心得，教学视频的播放量甚至超千万次。

## 冬病夏治“三伏贴”火热开贴

入伏以来，不少市民为了“冬病夏治”，来到医院排队贴“三伏贴”。武进中医医院也迎来了“三伏贴”治疗高峰。

一大早，武进中医医院治未病科副主任单红梅就忙碌了起来，只见她精准快速地将“三伏贴”敷到每个人的相关穴位上。“与以往

相比，今年预约‘三伏贴’的年轻人明显增多，这表明中医健康养生的理念越来越受年轻人认可。”单红梅介绍，三伏天是一年气温最高的日子，人体的阳气也最为旺盛。“三伏贴”是冬病夏治的主要形式，也是最简单、易行、容易被接受的治疗方式，将辛温发散的中药

粉调成剂型，在三伏天贴敷于与病情相应的穴位，可以使机体的免疫功能不断增强，从而达到促进血液循环、祛除寒邪、提高免疫力的效果。单红梅提醒，“三伏贴”有特定的适用人群，应根据不同的体质、疾病，在专业医生指导下选择正确的治疗方法。

## 酷暑难耐 动物也有定制版“高温补贴”

□ 记者 蒋雯 文/图



面对夏日的高温和酷暑，“毛孩子”该如何应对？淹城野生动物世界开展一系列消暑行动，给小动物送上定制版“高温补贴”。

据悉，夏日集冰计划公益活动募集的冰块已于7月中旬送至淹城野生动物世界，一块块冻着苹果、葡萄、西瓜等水果的冰块被分发至各个动物场馆。面对美味又解暑的夏日美食，“毛孩子”很是激动了：红熊猫围着最爱的苹果冰块大块朵颐；贪吃的黑帽悬猴每种口味冰块都不放过，舔一舔、敲一敲，创造了新吃法；小棕熊迫不及待舔着美味的冰块，吃得津津有味。

此外，淹城野生动物世界还采用喷淋、水雾降温、制冰机等防暑措施，帮助小动物舒适度过夏季高温天气。其中，国宝大熊猫享受最优质的清凉服务，馆内采取“高科技”制冰机，辅助两台风管机，24小时不间断供凉，让国宝仿佛置身于凉爽的森林中惬意度夏。

## 酒店机票齐跌价 出境游“清仓甩卖”

本报讯（记者 张宁）随着暑期到来，旅游进入旺季。但记者走访我区多家旅行社发现，往年热门的旅游线路价格“大跳水”，出境游的价格堪比淡季。

记者在位于广电西路的光大国旅湾里店看到，新鲜出炉的暑期旅游宣传页被摆放在店内最显眼的位置，青海甘肃8日游只要2000多元，福建、浙江等地漂流更是只要三五百元。“清凉玩水的度假游，成为当前市民首选。”门店负责人王萍萍告诉记者，北京、西安等地人气较高，成为国内旅游热门城市，河北的北戴河、坝上草原等地凉快一些，也是消暑避暑的旅游好去处。

根据某旅行App平台大数据显示，截至目前，暑期国内机票平均支付价格较去年同期下降6%，去年暑假“高不可攀”的中端酒店价格平均下降8%。从去年开始，各地文旅宣传不断发力，游客数量激增，旅游资源的供给开始不断加大，这种供应量的大幅增加对市场价格产生了直接的影响。同时，随着旅游市场的全面加速复苏，各地纷纷新建和扩建酒店，特别是在一些新兴的旅游目的地，这使得酒店市场的竞争更加激烈，价格也相应下降。

受免签政策利好和国际航线增设等多重因素影响，今年暑假出境游市场保持火热。记者了解到，往年价格直线上涨的一些热销线路，在今年暑假里，其价格却降至“新低”。“目前旅游资源总体上供过于求，所以热门线路不仅没有溢价，反而在‘清仓甩卖’，特价出境游性价比很高。”王萍萍透露，从综合成本来看，部分东南亚国家出境游花费甚至低于国内部分目的地。