

# 喝中草药茶饮 到养生馆约会 报八段锦培训班 养生经济悄悄“傍”上年轻人

本报记者 沐方婷

前有年轻人三伏天晒背、上班用保温杯泡养生茶、下班后艾灸推拿泡脚,现有中草药茶饮热销、新中式养生顾客满盈,这“届”年轻人越来越会养生。近日,福州一波国潮派养生时尚越过中年人,从老年人精准狙击到了“小年轻”,面对这个小众赛道,福州入局者几何?近日,记者实地进行了走访。

## 一家人都爱喝中草药茶饮

走进鼓楼区卧湖路,在一排排充满现代化气息的咖啡店、蛋糕店中,杨四姐的中草药茶饮店“良治山”显得格外引人注目。十几平方米的门店并不大,整整两面墙壁都是中药抽屉,连房梁上都垂吊着6包中草药,好似一个复古的中药铺。

步入店内,浓郁的中草药气味扑面而来,“柜台上的样品杯上都有成分、疗效和不适合人群,你们先看看。”74岁的店长杨四姐手脚麻利地准备着中草药饮品,还不忘招呼刚进来的客人。“冠绝天下”“将进酒”“高山流水”……每款茶饮都有一个古色古香的名字,标价19元。

3年来,小店积累了不少回头客。福州市民顾女士一口气点了4瓶,计划带回去给全家人喝。作为这家的常客,这里的每一种口味顾女士都喝过,她觉得比奶茶好喝,也更加健康。还有不少年轻人进店打卡尝鲜,“我是第一次来,觉得很特别,想尝试一下。”游客小刘告诉记者。

说话间,杨四姐过来给记者推荐:“补气活血可以喝这款‘神采飞扬’,由党参、玫瑰、麦冬、甜叶菊熬制。”曾经有多年中医从业经验的她特别提醒,哪怕是中草药茶饮也要根据个人体质饮用,而且喝茶终究只是辅助,养生健康更多还是看个人良好的生活习惯。

走访中,记者发现,相对于近年来江苏、云南等地涌现“开了个方子”“青楠·五味茶”“炖物24章”等连锁加盟中草药饮品店,福州在该领域依旧空白。伴随越来越年轻人开始注重养生,杨四姐的门店也在筹划门店加盟事宜,相比于奶茶店,她希望更多人能喝到老祖宗留下的饮品。

## 在“新中式养生馆”约会和打卡

俘获年轻人的不仅只有中草药饮品,“新中式养生馆”也吸引着“00后”“90后”前来打卡体验。与传统养生馆不同,该类养生馆往往不仅“高颜值”“高科技”,还时不时在餐饮、观影等领域跨界跨屏。

位于仓山区浦上大道的“榕小家”就是这类养生馆的代表之一。店内装修主打红黄两色,国风气浓郁,进来先是鲜花水沐手礼,坐在带有柔和灯光的书桌前,一边泡脚,一边喝茶、



杨四姐在店内准备中草药饮品。 本报记者 沐方婷摄



福州年轻人打卡“新中式养生馆”。 本报记者 沐方婷摄

吃点心,还可以让工作人员在一旁进行肩颈按摩或艾草锤敲打,十分适合拍照打卡。

在工作人员指引下,记者来到一间以中草药“黄芷”命名的艾灸室,先由中医AI智慧系统对个人体质进行判定,一旁的艾灸台自动进行配穴。随后,顾客全身钻进仪器内,开始一场45分钟的“全身艾灸”。“90后”消费者吴女士告诉记者,手持艾灸自己做过许多,艾灸台里做艾灸还是第一次尝试,“爆汗”效果很好。

除了主打国风、科技等元素的新中式养生馆外,还有一些养生馆还跨界做起了餐食。在八一七北路的一家足疗店内,按摩一次就可以享受肉燕、鱼丸、银耳汤、奶茶等各式美味自助餐,有些门店还提供超大投影,可以播放当下热门的视频节目,边看片边养生。

一家新中式养生馆负责人张女士介绍,“新中式养生馆”在调理身体

的同时,也提供了一个约会打卡的养生社交场所,将社交娱乐属性充分融入其中。她坦言,福州市场潜力比预想的要大,“门店的试点项目比我最初设想的效果好很多,如今每天店里的客人都应接不暇。”

## 年轻人也打起八段锦

“双手托天理三焦;左右开弓似射雕;调理脾胃须单举;五劳七伤往后瞧……”近日,入秋以来越来越多年轻人开始打起了八段锦。

近日,福州“90后”上班族刘丽报了一个八段锦班,计划用30天跟随专业老师进行完整学习。上课那天,她发现自己这次算是找到了“组织”——20人的一个班,一半以上是像她这样的年轻人。

从帕梅拉到刘畊宏,从操场跑步到健身房的动感单车,刘丽均有涉猎,但八段锦与这些运动方式不同。她表示:“八段锦打完不会达到有氧

运动‘爆汗’的效果,但会带来从内到外的舒服,浑身上下的通透。有空打上一套,坚持一段时间,肩周、脖子毛病恢复了许多。”

有些年轻人打八段锦更是从学校时期就开始了。在福州理工学院,学生们三五成群,甚至几百号一起打八段锦,已经成为了这所学校独有的风景。学校这几年经常举办八段锦竞赛,20级护理班的陈晨不仅学会了打八段锦,还在实习时将这一门技艺教授给医院自己护理的老人。在她眼中,八段锦老少皆宜,“养生”也不是老年人的专属。

记者在某电商平台上随机搜索福州八段锦,发现不少武术班纷纷推出了八段锦线下课程。负责体验课的小曾老师告诉记者,来咨询的基本上是年轻人,相比太极拳、五禽戏等,八段锦属于入门功法,很适合零基础上手,此外,其轻量化的运动形式也吸引了不少有“健康焦虑”的年轻人。

# 2023福州马拉松12月17日开跑 报名时间截至11月20日

本报讯(记者 赖志昌 通讯员 江华)1日上午,左海·2023福州马拉松举行报名启动仪式。本届赛事由世界田联联合会、中国田径协会技术认证,福州市政府主办,福州市体育局、鼓楼区政府、台江区政府、仓山区政府承办。

据了解,今年的福州马拉松将于12月17日7:30鸣枪开跑,赛事报名11月1日11:20开启,11月20日20:00截止,采用先报先得的形式,报满为止。本届赛事设置了马拉松、半程马拉松、健康跑3个项目。起点为五一广场,终点为海峡奥林匹克中心,贯穿于山、乌山、东街口、三坊七巷、林文忠公祠、闽江之心、上下杭、烟台山等多个福州地标。健康跑选手将从五一广场出发,沿八一七路至杨桥路,经三坊七巷(南后街)和营房里后,抵达通湖路(十八中门口)。

福州马拉松作为福建省省会的马拉松赛事,创办于2015年,六年来已升级为“中国田径协会金牌赛事”和“世界田联精英品牌赛事”。赛事规模从最初的1.5万人提升到2019年时最大的5万人规模,成为国内规模最大的马拉松赛事之一。今年,总参赛规模恢复至5万人,其中马拉松1.2万人、半程马拉松2.3万人、健康跑1.5万人。

# 马尾成立首个校内社工站 实现青少年心理问题早发现、早干预

本报讯(记者 欧阳进权 通讯员 江超云)10月31日,马尾团区委在福州市快安学校成立马尾区首个“青少年事务社工站”,实现心理问题早发现、早干预的一体化社工服务,使社工站成为学校教育的积极辅助力量。

作为马尾区首个入驻校园的社工站,快安学校“青少年事务社工站”开设“秘密小信箱”,一周开展2次心理辅导,让同学们烦恼无处倾诉、困扰有人倾听,这不仅仅是提供一个情绪的宣泄口,更是提前干预青少年情绪问题,将心理情绪治愈工作做在前的一个有益尝试。

# 福州经济技术开发区项目建设 兼顾文物保护 元代石佛亭造像将修缮



元代文物石佛亭造像。 本报记者 欧阳进权摄

本报讯(记者 欧阳进权)位于马尾的福州经济技术开发区医院新建项目正在加快建设。记者日前看到,建设场地内有一处省级文物点——元代的石佛亭造像,它被保留下来,将进行修缮保护,并让医院新建建筑与古建筑和谐共生。

医院新建项目位于104国道北侧,整体依山而建,其中,山上部分建设康复中心等,山下部分较为平坦,建设门诊楼、病房楼、疾控中心等。石佛亭造像位于山下通往山上部分的半路上,为元至顺四年(1333年)春建造,已有690年历史。

## 兴·动态

### 兴业银行调整存量房贷利率

本报讯(李捷政)今年8月31日,中国人民银行、国家金融监督管理总局联合发布《关于降低存量首套住房贷款利率有关事项的通知》。兴业银行迅速行动,完成对个人贷款管理系统的升级改造,并在手机银行首页还增设了“存量房贷利率调整专区”,方便广大客户查询、办理。截至目前,兴业银行已为近6万名客户成功办理相关手续,并于10月25日完成第二批次主动批量调整。

### 兴业银行加快布局新赛道塑造新动能新优势

本报讯(李捷政)近日,兴业银行党委书记、董事长吕家进,党委副书记、行长陈信健一行赴合肥,就服务现代化美好安徽建设,加快布局新赛道等进行调研。兴业银行与安徽省政府签署战略合作协议,双方将在融智、融资、融商等方面加强合作,加大对重大项目、产业升级、清洁能源、乡村振兴等领域的支持力度。

### 兴业银行福州分行联合鼓楼公安开展反诈宣传活动

本报讯(李捷政)为深入贯彻落实党中央、国务院关于打击治理电信网络诈骗的工作要求,进一步提升在校大学生反诈意识,推动校园金融环境安全、稳定,10月25日,兴业银行福州分行联合福州市公安局鼓楼分局刑侦大队,走进福建农业职业技术学院,开展“反诈宣传进校园 护航青春共成长”主题宣传活动,通过反诈知识主题宣讲,发放反诈宣传手册、有奖互动等多种方式,让防范电信诈骗、筑牢金融网络安全防线的意识深入学生内心。

# 有“锁”事 找飞哥

## 罗源县阳光救援队队员施飞长期帮扶独居老人

本报记者 任思言 通讯员 林晋如 刘其焱

“郑阿姨,我来看看您!”“小施,你来了!正念叨着你呢!”1日上午,罗源县阳光救援队队员施飞拎着粮油,来到罗源县凤山镇西门社区,看望87岁的孤寡老人郑幼琴。

施飞与郑幼琴老人的相识,源于7月份的“杜苏芮”台风。台风登陆前的凌晨,施飞所在的阳光救援队接受任务,到西门社区转移低洼有可能发生内涝和危房人员。当敲开郑幼琴老人家门时,施飞发现老人腿脚不便,独居在家中。身强力壮施飞抱起老人往外走,见老人担心家中进水,他还轻声安慰。注意到郑幼琴独居,细心的施飞了解了老人的生活现状,提出将老人作为救援队的长期帮扶对象,不定期去看望老人。

“郑阿姨,天气冷了,我看你衣服有点薄,我过几天带着厚衣服和棉被再来看看您。”临走时,施飞和老人约定。

除了在阳光救援队之外,施飞还经营着一家锁店,他的微信头像就是在自己店铺“飞哥锁店”门口的照片,上写着“有‘锁’事找飞哥”。除了救援,热心肠的施飞还帮大家处理了不少“锁”事。

“飞哥锁店”附近的食杂店老板卓婷告诉记者。去年1月份的一个晚上,他发现楼上一名独居老人一整天都没有出现。“平时他总是会下来遛几圈,和我们说说话。”卓婷不放心,就上楼敲门,也无人回应。

“飞哥,过来过来帮忙开个锁吧,老人一个人在家,不知道有没有事!”卓婷跑到锁店找施飞帮忙。正在接待客户的施飞放下手头的事情,赶紧和卓婷一起往老人家跑去。施飞打开房门后,发现老人摔倒在卫生间,无法动弹。“我腿没有知觉了!”老人向施飞求助。“老人家摔倒可能造成腰椎损伤,一定要平移。”施飞说。他和卓婷一起将老人平行搬上床,并拨打120电话。

事后,施飞挂念老人的身体,第二天去食杂店找老板了解老人就医情况,持续跟踪了一两个月,得知老人恢复得还不错,施飞这才放心来。



施飞(右)给老人留下电话号码,叮嘱老人有事可以随时拨打电话。刘其焱摄

开锁常常是在救急,救援队在救援过程中也经常遇到需要开锁的难题。“我是救援队里最会开锁的,也是开锁匠里最懂救援的那个。”施飞打趣地说。

去年春天的一个暴雨天,受到凤山派出所委托,施飞和救援队队员一起到洋后里村的山上,寻找一名患有阿尔兹海默病的老人,老人在山上迷

路后摔倒,卡在悬崖边的树上,被困十几个小时。施飞不顾危险将老人拉了上来,并一路背着老人下山,将老人安然无恙地送回家中。

“老吾老,以及人之老。”在救援和日常开锁中,他会格外注意独自在家的人,有什么能够帮到的都会顺手帮忙。“有的老人成了我们救援队长期帮扶对象,大家时常上门慰问,老人有需要帮助的地方,我们都记在心上。”施飞说。



主办单位:中共福州市委宣传部 市委文明办  
福州日报 福州晚报 福州新闻网