

下班后涌入医院做推拿;常年服用多种保健品

“脆皮年轻人”花式养生,值不值

颈椎、腰椎疾病年轻化,让理疗、推拿在年轻人间日益盛行。长期熬夜后,一些年轻人受自我补偿安慰心理影响选择吃保健品,买各种泡脚包、热敷贴等。

“公立医院,明码标价,没有推销……”在同事的强烈推荐下,26岁的于超凡提前一周挂了北京按摩医院的推拿门诊。他告诉记者,想在医院做推拿,起码需要提前3天预约,尤其周末的号,基本一放出来就被抢空。

在社交媒体平台,除了按摩推拿,也有许多年轻人热衷于分享八段锦、艾灸、刮痧等中医疗养生方式。这些“干货帖”也得到了网友的热烈讨论和点赞收藏。对此,专家提醒,应审慎评价身体状况后选择适合自己的养生或治疗方式,切勿盲目跟风。

看中公立医院按摩科的高性价比

作为产品经理的于超凡,经常在电脑前一坐就是半天时间,长期伏案工作让他时常感到肩颈酸痛,年轻同事中有的还患上急性腰椎间盘突出症,这些都让于超凡感到不安。为保持身体健康,2023年起他开始频繁做按摩、推拿、理疗等项目。

“起初是去推拿馆,基本每次花费上百元,有的技师水平还非常有限。”后来在同事推荐下,于超凡“转战”到按摩医院。有同

事告诉他,医生手法更专业,也不会乱收费或者推销办卡。还有的同事则是看中中医院的高性价比:“公立医院按摩科可以纳入医保报销,有的单位还能二次报销,报销完可能一次只需自费十



几元。”

于超凡发现,与他有同样想法的年轻人不在少数,即便是在工作日诊疗室外仍坐着不少人,平均每个患者等待时长在半个小时以上,有的患者还一边等候一边处理工作。

“首次治疗时医生会安排一次CT检查。”于超凡说,医生给他做的诊断分析是颈椎轻度左偏,生理曲度变直,考虑C5-6椎间盘突出。当时突然紧张了起来,但医生很快安慰说,这在年轻人中挺常见的。”

医生还告诉于超凡,这类

椎病变大多与长时间久坐、缺乏运动相关,多见于IT人员、教师、会计、司机等群体。

专业人士分析,近年来,中医理疗、推拿在年轻人之间日益盛行与颈椎、腰椎疾病的年轻化



有关,许多年轻人也常用“脆皮”来形容自己,“年纪轻轻,一身毛病,一碰就疼,因此一些人下班后选择到医院做这些项目”。

有人月均“养生账单”超千元

不只是去医院做推拿,这届年轻人也带火了其他养生方式。在某视频网站,八段锦教学视频单条播放量最高超过2800万次,许多互称“锦友”的网友在弹幕区打卡跟练。在社交媒体平台,艾灸、刮痧、茶饮内调、泡脚

攻略等“种草”短视频动辄点赞、收藏量过万。

在北京从事直播行业的李昊经常忙到后半夜,他粗算后发现,自己月均“养生账单”超过1000元:“每月口服的保健品要200元,买各种泡脚包、热敷贴要400元,推拿按摩要480元……”

今年27岁的章曼的工作是媒体运营,同样经常熬夜加班的她几乎每天都会口服维C、锌片、辅酶Q10、奶蓟草片等。这个习惯她已经坚持了5年,单是这一项每月花销就在500元左右。

记者采访发现,随着工作和生活节奏加快,很多年轻人因担心身体不适影响生活质量,开始关注保健信息,也早早地加入了养生队伍。

据央视财经发布的《中国美好生活大调查》数据显示,2023年18岁至35岁的年轻人消费榜单排名中,健康消费跻身年轻人消费意愿的第3名。另据2022年发布的《Z世代消费趋势报告》显示,年轻人正身体力行地成为当下养生消费主力军,平均每位城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生,其中18岁至35岁的年轻消费人群占比高达83.7%。

专家提醒养生不必盲目跟风

“患者请不要在牵引时看手机。”近日,记者在一家按摩医院看到,在不足10平方米的牵引

室里,正在做牵引治疗的大部分是年轻人,而护士总会不时提醒那些一边治疗一边低头看手机的患者。

北京中医药大学针灸推拿学院教授薛卫国表示,年轻人出现颈肩腰痛等症状,一方面与不良的体态、缺乏运动等生活习惯相关,另一方面也与精神压力高度相关。如果压力大、情绪焦虑,也会使肌肉处在紧张状态,引起身体不适。

薛卫国建议,有不适应症状的年轻人除了到医院寻求按摩、推拿、理疗外,也要在日常生活中加强对自我身心的关注,从形、气、神3个方面综合调整状态,静下心来读书,和朋友聊聊天,也能起到缓解身体疲劳的效果。

“虽然说不清保健品的功效究竟有多大,但总觉得要是不吃这些,还天天熬夜,身体肯定更不好。”李昊坦言,明知自己身体有不适,但还是忍不住时常熬夜打游戏、玩手机,“选择在养生上花钱,也是出于一种自我补偿安慰的心态吧。”

针对年轻人追捧中医养生的现象,薛卫国认为,年轻人可以根据自身情况进行尝试,但不必盲目跟风,最重要的是要找到适合自己体质和生活习惯的养生方式,“如果身体出现不适,还是要通过正规的医疗机构进行诊断,警惕被一些带有过度商业盈利意图的养生话术裹挟”。

据《工人日报》

去时机票1000多元,回来机票价格逼近2万元

这个春节,海南出岛为什么这么难?

农历新年假期前夕,当寒潮天气还在影响中国北方地区时,地处热带的海南岛却温暖如夏。这是海南全年中天气最好的时段,碧海蓝天,景色宜人。

正逢“史上最长春节黄金周”,数百万游客陆续涌入海南,在这里乐享椰风、海韵、阳光和沙滩。

然而当大家还沉浸在节日的喜庆气氛中时,陆续有游客发现,从海南返程的机票价格持续走高,部分航线甚至出现了“一票难求”的情况。

“去时1000多元,回来机票价格逼近2万元,经济舱一票难求。”更有网友在社交平台上支招,建议购买三亚到韩国首尔的航班,因为这条航线上的航班不少会在北京、上海转机,在转机时直接终止旅程,即便是公务舱,机票价格也仅有4千元左右。

不仅是机票售罄、价格高企,不少在海南自驾游准备离岛的旅客,也遭遇了返程轮渡船票“一票难求”的问题。网络上,不少新能源车主反映抢不到出岛船票,有人不得已搭上全部年假,将返回时间延后了几天。

为何今年春节海南再现“出岛难”?当地相关疏运保障措施能否让旅客尽早顺利返程?最窄不过20公里的琼州海峡又何时不再成为制约海南

对外交通的瓶颈?

返程机票票价从暴涨到回落

三亚是历年春节热门目的地,春节旺季时机票价格远高于平日水平。不过,像今年票价暴涨、经济舱机票全售罄的情况并不常见。

据报道,2024年春运海南客流大增,整体同比增长在30%以上。受市场供需关系影响,客流高峰期机票较为紧张,初七前至国内主要目的地城市的机票已基本售罄,剩余的少量机票主要以高舱位机票为主。据航司反馈,部分航班机票价格在万元左右,主要是公务舱。

游客量增长的因素之外,三亚凤凰机场部分机位正在维修,出于安全飞行角度考虑,也导致了机场接收能力下降。

相关在线旅游平台人士2月16日向记者透露,此前几天海南离岛的航班出票量都很低,且平均支付价格也没有那么高,说明临时的购票需求没有那么高,而且也可以刷到价格正常的经济舱机票。事实上,临近出发购票,面临“机票价格飙升困境”的旅客仍占少数,大部分旅客都是提前规划

好了行程,将往返机票一同买好。

旅游业内人士分析,若想在省钱的前提下顺利返程,有几种解决方案。一是选择中转乘机或临近目的地乘坐高铁。二是错峰出行,提前返程或者节后延期返程。其次,各航空公司也建议未提前购票的游客,避免从热门城市三亚直飞,多数情况下,从海口、博鳌出发直接到三亚出发更具可行性。

据多家媒体报道,随着海南航空、南航、国航等多家航司增加海南离岛运力,或使用宽体机缓解海南返程客流紧张的情况,目前海南离岛航班票价已有所下降。

轮渡过海的效率之困

与国内其他热门旅游目的地相比,海南受地理条件的限制更加明显。

作为中国三大海峡之一的琼州海峡,是海南通往内陆的重要通道,也是海南省的交通咽喉、经济命脉。

但琼州海峡迄今未有跨海大桥或海底隧道贯通,通行只能依靠航班或轮渡,火车和汽车都需要通过轮渡越过琼州海峡。这意味着,一旦出现恶劣天气,轮渡就只能停摆,在码头滞留的车辆便会排起长

龙。

这并非琼州海峡首次因为天气出现客流、车流过大面积排队情况。2018年春节期间,罕见大雾让琼州海峡持续封航,叠加春节黄金周返程高峰,海口三个港口附近一度滞留上万辆汽车、数万名旅客。而这一突发事件,也暴露出琼州海峡的通航能力受制于天气的弊端。

随着春运出行方式发生结构性变化,海南省凭借得天独厚的旅游资源,吸引了大批自驾游旅客。旺盛的自驾需求对琼州海峡的客流运输服务能力提出了新的挑战。而不少新能源车主反映,由于轮渡新能源车票售罄,有的车主已经滞留多天。

记者17日上午查询官方购票平台“琼州海峡轮渡管家”发现,实时数据显示,海口新海港至徐闻港的新能源车轮渡票,2月17日至2月29日均已售罄。

“出入岛困境”如何根本解决

在海南省多种方式的疏运举措下,滞留的游客终会踏上归途。

当雾锁琼州海峡,不仅南来北往的旅客被困住脚步,海

南出岛交通运输方式单一的问题也再次凸显。每逢此时,都会引发建设“琼州海峡跨海通道”的讨论。

要在琼州海峡上建一座跨海大桥究竟有多难?港珠澳大桥总工程师苏权科曾对媒体表示,在琼州海峡上修建跨海大桥,从技术上来讲,比港珠澳大桥更具挑战性。具体来讲,最大的难度之一是有中间有海沟、海水更深。第二是地质覆盖层更深。第三是自然环境更恶劣,包括风的因素。但苏权科表示,跨海通道的建设,无论是桥梁还是隧道,相信未来能够解决这些技术问题。

华阳海洋研究中心理事长、中国南海研究院学术委员会主席吴士存撰文指出,海南腹地小、人口少、经济总量不大,是典型的岛屿经济体,对内地经济的依存度高,进出岛物流成本高于内地,仅仅20公里的琼州海峡,耗时却相当于汽车正常行驶数百公里。随着自贸港建设的加速推进,海南与岛外的人流、物流将呈“爆发式”增长,未来每年接待的国内外游客有望增加到2亿人次—3亿人次,交通瓶颈制约将日益凸显。因此,“跨海通道工程”硬连接建设“宜早不宜迟”“宜快不宜慢”,必须尽快谋划、尽早动工。

据央视