



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……这个暑期，在炎热的岭南，年轻群体中兴起了一股“新中式养生”潮。

7月25日，巴黎民众和游客体验八段锦。巴黎奥运会开幕前夕，“龙马风度 体育精神——中华体育文化展”参展方邀请巴黎民众以及游客在巴黎凯旋门附近体验中国传统健身项目八段锦。新华社记者曹灿 摄

8月10日至12日，在致力于擦亮“潮流东莞”城市文化名片、吸引年轻人聚集的广东东莞市，启动了一场“青年养生潮，中医不一 YOUNG”七夕·东莞市青年中医药文化潮流集市活动。此次潮集活动将博大精深的中医药文化以“新中式养生”的形式引入年轻人的生活，与美食、国潮共同演绎了一场充满活力的跨界邂逅，为市民和游客带来别开生面的中医养生消费场景。

如何让中医药文化瑰宝“活起来”“旺起来”“潮起来”，走进更多年轻人的生活？在该活动的夜市上，一缕缕中药香、一款款养生茶饮和点心、一项项中医特色疗法，以及中药香囊、书签等文创产品让市民和游客目不暇接。运动康复理疗、肩颈针灸推拿、穴位贴敷、艾灸、火罐、刮痧等摊位前排起了长龙，年轻人竞相体验中医养生的魅力；荷叶麦芽茶、枇杷祛痘饮、祛湿龟苓膏等各具特色的茶饮和药膳，吸引

了一拨又一拨年轻人驻足选购；加上闻香识药、巧手制香、手工配茶等养生活动，共同打造了一场好吃、好玩、好用、好看的“city”养生局。“现在年轻人学习、工作压力都很大，这些草本养生奶茶、药膳甜品很符合我们‘既要健康、又要美味’的消费需求。”00后东莞姑娘张莉莉说。

2023年，由国家统计局等发起的《中国美好生活大调查》显示，18岁至35岁的年轻人消费榜单排名中，保健养生跻身第三名。另据2022年发布的《Z世代营养消费趋势报告》，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%。

东莞市卫生健康局局长张巧利认为，“新中式养生”不仅融合了中华传统医药养生文化和现代健康科学理念，也偏向了年轻人的生活习惯和喜好，年轻人竞相“赶潮养生”，追求

的是悦己的生活体验。“年轻人对中医养生的强烈需求，让我们看到了中医药在东莞发展的广阔前景。”张巧利介绍，本次潮集活动不仅设置了中医药特色美食摊位，还有来自该市各大医疗机构的专业中医团队提供优质医疗服务，在“中医药夜市”中打通了服务的“最后一公里”，让热衷养生消费的年轻人以正确的方式打开“养生大门”，不再做“脆皮年轻人”。

要让“新中式养生”引领健康消费市场新风潮，首先要推动中医药文化融入大众生活。“这一次，我们把青年群体作为活动的重点关注对象，在活动策划时就充分考虑了年轻人的喜好，构思了实用性强、趣味性浓厚的中医药文化体验，为青年人打造一个集健康、文化、娱乐于一体的高品质互动平台。”东莞市中医药学会会长叶国华表示，希望通过中医药文化潮集等一系列活动，让更多的青年朋友近距离感受中医药文化的魅力和

独特的养生理念，成为中医药文化的推广者。

“中医药的传承与创新，不仅是对古老智慧的现代诠释，更是对健康理念的全新演绎。”张巧利介绍，随着沉香文化、中医夜校、中小学校中医药课堂、名中医讲中医、“廿四节气煲靓汤”等系列文化活动品牌的打造，中医药的创新应用已经渗透到生活的方方面面，在东莞的各个镇街，步行15分钟就可以享受到中医药服务。

今年，第六届粤港澳大湾区中医药传承创新发展大会将在东莞举行，东莞将持续举办系列文化和消费活动，引领“新中式养生”的健康风潮。叶国华表示，接下来，东莞将在文化加持、产业赋能下，深挖莞邑中医药文化内涵，推动中医药文化融入国潮元素、融入大众生活，让越来越多的年轻人主动拥抱中医药文化，使“新中式养生”市场焕发更大活力。

人民网(来源:经济日报)

麻将凉席怎么逐渐“凉”了

最近“秋老虎”持续发威，成都、南京等地发布高温预警，凉席依旧是很多人的消暑必备品。

前不久，“麻将凉席淡出大众视野”的话题登上热搜。许多人的“儿时回忆”——麻将凉席如今已经难觅踪迹，被冰丝凉席、乳胶凉席、皮凉席等产品取代。

那么，为什么麻将凉席逐渐“凉”了？新型凉席好在哪里？带着这些问题，科技日报记者采访了江南大学纺织科学与工程学院非织造技术课题组教授刘庆生。

麻将凉席易使特殊人群着凉

“上世纪八九十年代，麻将凉席在我国被广泛使用，这主要因为它降温优势明显。麻将凉席通常由竹子制成，竹子的导热能力强，人们躺在

上面会感觉很凉爽。”刘庆生说，除此之外，竹子质地坚韧，使用寿命长。

竹凉席为什么要做成麻将块的形状？

“做成麻将块后，凉席与人体的接触面积大，传导热量更多。”刘庆生说，“同时，麻将块之间有缝隙，使竹凉席具有一定透气性，有利于人体热量外散。”

随着生活条件不断改善，进入21世纪，我国越来越多的家庭用上了空调。

“与凉席相比，空调的降温效果更明显，使用起来更舒适。但如果在空调环境下使用传统麻将凉席，可能会使老人、孩子、基础病患者等免疫力较差人群着凉。”刘庆生说，“除此之外，麻将凉席清洗难度较大，易滋生细菌，可能会使使用者皮肤出现问题。因此，现在使用麻将凉席的人越来越少了。”

好凉席不仅要凉还要舒服

麻将凉席逐渐淡出大众视野，但冰丝凉席、皮凉席等“后继者”不断涌现。如今，市面上凉席五花八门，我们该怎么选？哪种产品性能更优呢？

首先，好凉席必须得凉。接触凉感系数是评价凉席品质的重要数值。刘庆生介绍，接触凉感系数越大，凉感越强。根据接触凉感系数大小，可以将凉感面料床上用品分为3个等级，大于等于0.2焦耳/(平方厘米·秒)的是A级，大于等于0.25焦耳/(平方厘米·秒)的为AA级，大于等于0.3焦耳/(平方厘米·秒)的是AAA级。

“消费者在选购凉席时，要注意查看它的接触凉感系数。当接触凉

感系数大于等于0.2焦耳/(平方厘米·秒)时，凉席才具有凉感。凉感等级越高的凉席，用起来越凉爽。”刘庆生说。

光凉还不够，好凉席用起来还得舒服。

“要想用起来舒服，凉席需具有良好的吸湿性和透气性。”刘庆生说，竹子、藤条、草等天然材料制成的凉席透气、吸湿能力普遍不如多级孔结构纺织纤维材料制成的凉席。

“目前热销的冰丝凉席一般包含席面层和席底层。席面层为冰丝面料，人睡在上面会感觉很凉爽。席底层一般为蜂窝状透气网眼织物，孔结构具有散热功能。”刘庆生说。

为进一步提高冰丝凉席的舒适度，工作人员在席面层和席底层中间加入支撑层。刘庆生介绍，当支撑层制作材料是乳胶时，这样的冰丝凉席就被称为乳胶凉席。“乳胶凉席柔软、弹性好、凉而不冰、可机洗，部分还具有抗菌、驱蚊虫等功能。”刘庆生说。

人民网(来源:科技日报)