

## 当玫瑰枸杞遇上可乐奶茶

# “00后”掀起养生新风暴

玫瑰枸杞茶饮、艾叶生姜泡脚、蒸汽眼罩伴睡……这些曾被视为中老年人专属的养生秘笈，如今竟成了“00后”大学生宿舍里的日常操作，一场属于年轻人的“养生革命”正在高校悄悄上演！

连日来，记者走访宁波多所高校，发现养生不再是长辈们的专利，在“00后”大学生群体里，它已经成为热度爆棚的高频词汇。



宁波诺丁汉大学学生正在制作中草药香囊。

### 1 中医药养生集市：每个摊位前都排起了长队

“中医药养生集市堪称大学生的‘人气收割机’，每次举办都人潮涌动，每个中医体验摊位前都排起了长队！”记者在宁波各高校采访时，活动负责人纷纷感慨，没想到“00后”对养生的热情如此高涨。

近日，宁波城市职业技术学院的阳光广场上，12顶蓝白帐篷组成了“健康长廊”，鄞州区卫健局与该校团委联合举办的公益集市在此热闹开市。针灸推拿、非遗耳穴、急救教学等12个特色摊位一字排开，广场上人头攒动，近千名师生参与其中。

“脉象弦细，肝气郁结，平时是不

是熬夜追剧、赶论文了？”一摊位前，李医生为学生小陈把脉，指尖轻按间便道出当代大学生的“通病”。非遗体验区更是人气爆棚，医林堂翁佩平团队带来的“翁氏耳穴”贴压服务前大排长龙。“耳穴磁珠能调节气血循环，特别适合失眠多梦、用脑过度的学生。”传承人指着耳模讲解穴位知识，同学们听得津津有味，不时点头。

明贝堂的茶饮DIY摊位前，学生小鲍将装入党参、红枣、桂圆的定制茶倒入杯中，尝了一口后赞不绝口：“这可比‘可乐泡枸杞’硬核多了，简直是朋克养生必备！”

### 2 高校养生课程：受到大学生的追捧

除了养生集市，还有高校推出的系列养生课程，也同样受到大学生的追捧。

3月24日至30日，宁波诺丁汉大学举办“七曜养生方·中医大咖养生局等你来约”活动，联合宁波市第二医院和宁波市中医院专家，推出系列中医养生课程。一周时间里，大学生不仅能学习刮痧、推拿、艾灸、香薰茶饮、食疗等知识，还能在户外学练

八段锦，趣味采集、认识中药。

活动消息一经发布，报名通道瞬间被挤爆，场场活动名额秒光。“以前只知道端午做香囊，没想到不同配方的香囊功效各异，四季都能制作。”小陈同学在香囊制作课上收获颇丰。

从火龙罐刮痧的温热触感，到耳穴磁珠的微妙刺激；从指尖轻触的瞬间酥麻，到茶包调配的草木芬芳，“00后”大学生对养生的热情空前高涨。

### 3 “养生寝室”：从奶茶到花茶甜蜜转型

推开小林同学的宿舍门，一股淡雅的花香扑面而来。桌上整齐摆放着一排玻璃罐，里面装着玫瑰花、洛神花、陈皮等原料，标签上还贴心标注着“痛经配方”“助眠特调”。此时，小林正忙着赶写毕业论文，身旁泡着一杯枸杞玫瑰花茶。

小林回忆说，上学期一边实习，一边熬夜备考研究生，心理压力巨大，睡眠质量严重下降。寒假回家，妈妈带她去看中医调理身体。中医建议她改变生活方式，从饮食、作息等方面入手。于是，她开始用桂圆红枣茶代替爱喝的奶茶，尽量早睡早起。“效果立竿见影，现在睡眠好多了！”

其实，同宿舍的姐妹或多或少都

有类似困扰。这学期，在小林的带动下，整个宿舍掀起养生热潮：戒掉奶茶、碳酸饮料，改喝各式花茶；课间分享手作阿胶糕；生理期泡红糖水暖宫；睡前集体艾草泡脚，交流养生心得。

这种转变并非个例。《2023中国新消费趋势白皮书》显示，超四成“00后”愿意为健康买单，购买过功能性保健食品或保健仪器；另有报告指出，三分之一的“00后”“95后”购买过营养补剂。在“00后”的保健消费中，养生茶、花草茶最受欢迎，功能性软糖等新产品也跻身热销行列，养生丸购买人数同比增速超100%，以黑芝麻丸为代表的中式养生零食更是深受“00后”追捧。

### 4 解码养生热：“00后”的健康觉醒与挑战

本属于中老年人的养生秘笈，为何在“00后”大学生中突然火爆？高校老师分析：“这代年轻人在健康焦虑中成长，目睹过长辈的养生乱象，又提前感受到‘996’的职场压力，因此选择早早开启健康管理。”此外，近年来国潮文化在校园流行，“比如国潮动漫、养生奶茶等颇受大学生们欢迎，养生文化也就随之进入校园了。”

然而，热潮背后也存在问题。老师们发现，多数大学生存在“碎片化养生”现象：一边熬夜赶论文，一边喝护肝茶；经期食用冰饮，配暖宫贴；冬天穿破洞牛仔裤，贴暖宝宝；一边手机电脑不离手，一边狂敷蒸汽眼罩。“还有些同学盲目跟风网红、明星推

荐的养生方式，过度依赖保健品，忽视心理健康。”有老师提醒，“养生不应成为新的焦虑源，要防止‘健康表演’代替真正的自律。”

那么，“00后”大学生如何科学养生？宁波诺丁汉大学身心健康中心陆超楠老师建议：“如今信息爆炸，大学生脑力消耗大，更要注重身心健康的平衡。建议同学们多到户外，积极参加体育运动，健康地调整生活方式。”

她还同时指出：“中医药文化源远流长，博大精深，学校举办的养生活动只是入门，感兴趣的同学可以进一步深入了解，并真切运用到日常生活中。”

记者 李臻 通讯员 李可慧 周婉军

## 警惕代理维权“黑灰产”，通过合法途径维护自身权益

近日，李女士急急匆匆赶到浙商银行宁波分行营业部，称被自称可为其办理“征信修复”公司骗了。经询问得知，原来，李女士信用卡欠款4万多元，现因本人经济紧张暂时无力还款，时常接到催收电话。因其不想在征信报告上留下不良记录，便通过网上咨询一家“反催收”公司，并充值2000元费用。充值后，该公司工作人员给了她一套“诚免还款”“征信修复”的话术资料包，她按照话术与银行客服沟通，但没有成功。随后，李女士又联系该“反催收”公司工作人员，对方表示如再缴纳1000元，就可以为其伪造病历证明，然后去哭诉“自己生活困难，如果不同意就投诉对

方暴力催收”，以此达到减免息费、延期还款的目的。于是，李女士拿着“病历证明”再次与银行客服申请减免还款。银行查询发现李女士病历证明涉嫌造假，拒绝了她的申请。李女士再次找到“反催收”公司，却发现已被拉黑，这才意识到自己遭遇了“征信修复”诈骗。

近年来，一些披着“解决债务”“代理退保”“征信修复”等外衣的“金融黑灰产”组织及个人活跃在网络上，为金融消费者制定所谓的“维权方案”，挑动金融消费者甚至冒用消费者身份对银行及相关机构进行恶意举报、投诉。

对此，浙商银行宁波分行提醒广大金融消费者：

1. 通过正规途径依法维权。当遇到金融消费纠纷时，应坚守法律途径，通过直接与金融机构沟通、向行业调解机构申请援助、向金融监管机构反映或向人民法院提起诉讼等方式，合理表达诉求，避免通过非法渠道寻求帮助。

2. 提高风险防范意识。警惕任何打着“代理维权”旗号的宣传信息，尤其是那些承诺“修复征信记录”等不切实际的承诺。在处理个人财务问题时，应保持冷静，避免轻信他人，以免落入陷阱。

3. 保护个人信息安全。妥善保管个人身份证件、银行卡、金融账户等，不轻易委托他人代为办理相关手续，避免个人信息被非法利用、泄露或买卖，避免



个人财产遭受损失。如果发现自身合法权益受到侵害，应保存相关证据，及时向公安机关报案。

4. 树立良好消费观，养成良好消费习惯。合理规划个人财务，避免过度借贷和逾期还款，是维护个人征信和防范金融诈骗的重要基础，通过自我约束和财务规划，减少不必要的经济压力和风险，让金融生活更加稳健和安全。

记者 徐文燕 通讯员 朱春燕 赵振炜 沈霖