

下班后涌入医院做推拿；常年服用多种保健品；关注艾灸、刮痧、八段锦等调理攻略

# “脆皮年轻人”花式养生，有人月均账单超千元

中医专家提醒，应审慎评价身体状况，切勿盲目跟风

## 阅读提示

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。

本报记者 王美茹 曲欣悦

“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、刮痧等中医治疗或养生方式。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胀，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椎间盘存在病变。“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，这类颈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”短视频频频点赞、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世代营养消费趋势报告》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，年轻人出现颈肩腰腿痛等症状，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，明知道自己身体有不适，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。”



## 浙江建德实现重点公共场所AED设备全覆盖

近日，建德市卫健局工作人员(左)在商场内查看AED设备维护记录。为确保市民在突发疾病时得到及时救助，2022年以来，浙江省建德市在人流密集的公共场所陆续配置了190台AED设备，所有仪器都与市医疗急救指挥中心实时联网，市民也可通过公众号查看AED设备分布情况以寻求最快救助。

新华社记者 翁忻昶 摄

(上接第1版)

为了时刻保障职工的合法权益，让更多职工过上安稳年、放心年、幸福年，春节期间，12351广东省总工会服务职工热线坚持“7×24小时”值班值守，做到春节不打烊、服务不断档。除夕这天，12351广东省总工会服务职工热线平台安排了客服座席4人、律师座席5人、工单专员2人进行全天候值守。

为保障热线运营工作有条不紊，及时

## 热线工单第一时间发放

解决广大职工急难愁盼，广东省总在保障措施上打出了一系列“组合拳”。省总提前对热线平台涉及的机房、线路、设备进行了全面检查和维修，有力保障平台服务的稳定。安排运维人员在本地值守，增强遇到问题时的现场解决时效。成立热线运营工作保障领导小组，打通各部门、各地市之间

## 属地工会第一时间响应

的信息沟通渠道，确保工单响应无时差、无死角，精准、快速解决职工需求。组织对春节值守人员专门调配和培训，确保值守人员熟悉各项政策和业务，增强处理职工反映问题的专业性、高效性。为热线团队提供充足的后勤保障和激励措施，让坚守在一线岗位的职工充分感受到“娘家人”的关

## 春节不断线的12351热线

转交属地工会或其他部门的问题，规范精准地记录工单，迅速提交审核，尽量缩短来电人维权周期。

为了保证今年春节期间热线正常运行，热线团队在线路通畅保障、值班力量配备、投诉问题处理等方面做了精心准备。比如，定期对线路进行巡检，使用话务监控系统，实时监测线路的运行状态，确保及时发现并处理故障；提前制定人员值班计划，确保每个时间段都有足够的人

## 驿站里的温暖“不断档”

机、微波炉、按摩椅、睡眠太空舱等设施，提供“吃饭、休息、洗浴、洗衣”等贴心服务。

今年春节假期，申城“娘家人”的温暖不停歇。上海市总工会在节前下发《关于做好春节期间坚守岗位一线职工服务的工作提示》，要求确保春节期间工会服务不打烊。像泰和路加油站和益友空间户外职工爱心接力站这样坚持开放的爱心站点，该市还有500余家。

## 为一线产业工人“代言”

2021年，她提出的“让保障房圆梦新市民安居梦”已获得推进实施。

2022年，她建议要规范企业自主开展技能人才评价，通过进一步打通技术工人技能评定、职称评定渠道，充分释放技术工人热情。这个建议当年5月得到答复。如今，作为纺织服装、印染、制版技能等级考评员，她参加了不少企业的职工考评。不少产业工人被评定为中级技工或高级技工，并享受相应的待遇。

2023年，她提出《关于深化非公企业产业工人队伍建设改革的建议》，希望采取更多有效方式，打通非公企业产业工人成才快车

员在岗；完善投诉渠道，根据投诉的类型制定投诉处理流程，确保每个投诉都能得到妥善处理。

虽然春节期间12351热线律师未线下在话务中心值班，但始终保持线上远程值班。律师值班当日手机、微信24小时保持畅通，与话务人员线上协同工作，当日来电咨询当日解决完毕，确保12351热线随时可以为职工尤其农民工提供法律服务，全力配合12351热线实现保畅通、保运行、

怀和温暖。

据广东省总工会相关负责人介绍，2023年12351广东省总工会服务职工热线全年度接听电话18.4万通，接通率97.68%，满意度99.54%。期间共生成5838件工单，累计维护4540名职工合法权益，金额4826万元。除夕到大年初五这几天，热线平台共安排客服坐席19人、律师坐席20人开展服务，共接听职工服务电话数655通，接通率97.47%，共生成工单30件。

保稳定。

值班的吴律师说，回家过年4个字看似简单，如果一名农民工春节前拿不到薪资又求告无门，那么他们一年的新年是不可能开开心心的，“因此，我们要设身处地站在来电人的角度思考解决问题，确保每一个诉求都能及时得到落实。”

值班话务员马培告诉记者，作为12351热线的一名话务员，节日坚守岗位，就是为了全力确保热线“打得进、接得通”，职工诉求“答得准、转得快”。话务员季长兴说，在春节团圆的日子里值班，自己为能够帮助有需要的职工而感到高兴和自豪。

专业法律服务、心理咨询预约服务等各项服务。

在服务阵地应开尽开的基础上，上海市总还提出，上海各级工会要通过开展文艺表演、趣味健身、游园观影等灵活多样的主题节日活动，丰富在沪过年职工精神文化生活。市总下属的市工人文化宫，开展“跟着劳模工匠贺新春‘寻宝之旅’活动”；“公益乐学”推出非遗中点“四喜饺子制作”等多门好课。“欢乐无限 春节观影”公益电影放映活动，为留沪过年的快递员、外卖配送员、环卫工人等群体提供春节期间免费观影服务。

高级工，但待遇没有随之增长，导致积极性受挫。

为加快推动技术工人的技能评定，提高社会认可度，李承霞建议进一步规范企业自主开展技能人才评价，打通产业工人技能评定渠道；给予中小型民营企业职工技术技能等级评定更多自主权；加强对一线工人职业技能等级认定的培训，切实发挥职业技能等级认定作用，提升技能人才薪酬待遇。

今年，李承霞又带来了关于促进职业教育校企合作方面的建议：“希望采取措施激励企业和职业学校深度合作，拓宽职业教育校企合作模式、手段，提高职业教育水平，为高技能产业工人队伍培养一支稳定的后备军。”

## 吉林省首批4家医院试点“一次挂号管三天”

本报讯(记者柳姗姗 彭冰)为进一步打通门诊就医过程中的堵点，日前，吉林省卫生健康委联合省中医药管理局以优化门诊服务流程为切入点，探索实行“一次就诊只挂一次号”工作。首批试点单位包括吉林大学第一医院、吉林大学第二医院、吉林大学中日联谊医院和长春中医药大学附属医院4家医院。

据介绍，实行“一次就诊只挂一次号”服务，即患者在试点医院就诊时，因检查、检验结果出具较晚，当日不能完成一次诊治过程需要复诊时，患者凭有效的挂号信息凭证，3日内不再重复收取挂号费、诊察费等相关费用。服务仅限患者本人在同一院区、同一科室、同一疾病的诊疗，不包括已完成当次门诊诊疗的、因疾病反复需要3天内再次就诊的、不同疾病需要在同一科室就诊的，以及根据检查结果需要继续进行的检查操作和进一步检查项目。

医疗机构通过人工或者信息化手段，免费为患者提供复诊预约服务，免费复诊的挂号类型应与首次挂号时的类型保持一致，免费复诊范围包括普通门诊、专家门诊、专科门诊，但不包括急诊、多学科门诊、特需、慢病、移植随访等特殊类型门诊。患者要按照与医院约定的复诊时间、地点和方式进行。

据测算，该省预计全年可有3万人次患者享受该项试点工作带来的便利，为患者节约诊疗费用90余万元。据介绍，接下来吉林省卫健委还将联合省中医药管理局开展“一次就诊只挂一次号”第二批试点工作，在各市(州)选择1-2家就诊患者量大的三级公立医院，将试点医院扩大到15-20家。

## 昆明8家公立医院设置429个弹性门诊

本报讯(记者赵黎浩)近日，记者从昆明市卫生健康委了解到，截至2023年12月，昆明市8家市级公立医院共设置弹性门诊429个，涵盖40余种科室，其中夜间门诊共计80个，全年服务约51万人次；周末和节假日门诊349个，全年服务约161万人次；患者预约诊疗率平均达65.71%，到院后平均等待时间约为20分钟。

昆明市中医医院在弹性门诊工作中为群众提供特色中医诊疗服务，该院副院长杨登科告诉记者，医院为患者提供“同质化”的夜间门诊和周末、节假日门诊诊疗服务，同时也会确保服务价格的无差别化，门诊挂号诊查费、检查检验费、中西药品价格均与平时一样。

患者在弹性门诊就诊开单后，能否在当天做相关检查，并拿检查结果找医生复诊？昆明市儿童医院院长张铁松介绍，医院要求医生严格落实首诊负责制，根据患者病情需要合理开具检查，一般常规检查如超声、心电图、X线、CT等当天可出具结果，血常规等检验结果还会同步推送到手机上，一些比较特殊的检查检验不能当天出具结果的，医生会在诊疗的同时做好患者告知。

“昆明市延安医院根据患者需求已经有12个临床科室开设晚间门诊，共配备了162名医师出诊，其中94名是专家，每个月至少接诊3000个晚间门诊。”昆明市延安医院院长李汝红告诉记者，医院针对晚间门诊建立了一系列保障机制，比如科室内部弹性排班、弹性休假，以落实医务人员一周累计两天的休息制度；同时，医院在绩效分配上制定了针对这些科室及人员的倾斜政策，调动出诊科室及出诊医师工作积极性。

(上接第1版)

作为新人，刘新宇感到肩上的担子重大，白天，他和老同志一起做好辖区油水车、设备设施的监控运行，不放过每一个异常数据，晚上，他时常加班对照重点一条一条梳理。

今年春节，共有38名石油工人在平台上值守。燕金刚介绍，平时工人实行两班倒，15天倒班一次，轮流过年，去年过年休息的工人今年要在岗。其中，54岁的电气工程师谭新军是年龄最大的，这是他在平台上过的第7个年。

谭新军于2000年来到平台工作，他见证了海上采油的不断进步；升级改进的电力自动化系统，对海上电网的运行状态一目了然，由于周围井组平台无人值守，在电力系统出现电缆故障时，电力自动化系统可遥控电网合环操作，及时切断隐患点，避免大面积跳闸停电引发安全生产事故。在气象恶劣时，可遥控送电和遥控开井，避免了恶劣天气人员登平台存在的风险。

生活条件也不断改善。如今，平台设有“职工之家”，有丰富的健身器材、按摩椅、书籍等，一日三餐，晚餐有三荤三素，工人休息时，可以看电视、与家人、朋友视频聊天，“网络基站已覆盖到海上，5G信号很快”。

入夜，海上风平浪静，灯火闪耀的埕岛中心一号平台犹如一颗明珠，与远处星星点点的采油平台遥相辉映。年夜饭是重头戏，后厨准备了24道菜，犒劳这些过年期间仍奋战在一线的石油工人。大家以茶代酒，轮流起身送上祝福，餐厅内欢声笑语不断。

此时，新年对联已经贴好，上联“牢记殷切嘱托彰显海油担当”，下联“锚定目标任务奋楫实干争先”，横批“再创佳绩”。王志强逐字朗读后，说道：“海一采油管理区在2023年超产1.13万吨的基础上，今年还要继续超产，往国家能源饭碗多装‘胜利油’。”

午夜时分，中控室里，刘新宇和同事们正在值班。这也是他第一次不在父母身边过年，而他却感到这个年过得很有意义：“新年里的坚守，就是为祖国‘加油’。”

2月10日的刚开钻入龙年，埕岛中心一号平台的生产日报表显示，除夕当天生产原油1960吨，超计划25吨。

## 拖轮上的除夕夜

(上接第1版)

“你们看，雾气散了一些。”大年初一零时许，陈勇一发声，驾驶员宁葆霖立刻跑到驾驶室瞭望，王帅和张宝强直奔机舱给主机暖车，其他人也开始紧张起来，时刻准备迎接开航的忙碌。

凌晨2时，船舶高频传来作业指令：“港17、港19，船调叫。”“船调，17收到，请讲。”“17备车，‘信致远1’靠303，距码头15海里。”“17收到。”

“秦港17”轮迎来了新年第一趟作业任务，“信致远1”轮将进港装载4万吨电煤。王帅立即全面启动主、副机，张宝强断开岸电，水手左超、刘钊解缆，宁葆霖操纵拖轮离开码头，直奔目标海域。船舷划出水花，与灯光相互映衬，摇曳出一海银光。

“‘17’轮，过年好！”“‘信致远1’，新年快乐！”两轮通过船舶高频互致问候。

“17”轮驾驶室内，宁葆霖兴奋地搓搓手：“让货轮快速进港，就看我们的了！”这名大连海事大学毕业的大学生勤学苦练，从实习水手到实习驾驶员、拖轮三副、拖轮二副，只用了6年时间。拖轮快速到达了指定海域，系紧缆绳，拖带货轮，抵达港池，找准角度，轻拖、慢顶、徐拖，一连串动作既规范又熟练。

近处的港口、远处的城市依旧灯火通明，船舶高频里声音不断响起，“秦港17”轮在海上往来穿梭。不知不觉天色渐亮，“秦港17”轮已经顺利拖带4艘货轮进港。迎着初升的朝阳，向着崭新的一年，他们的忙碌仍在继续……