



受访者用智能手环监测心率。

从传统养生方案到现代科技产品——

年轻人引领健康消费新风尚

文/图 本报全媒体记者 张代棣

提到健康消费,很多人首先想到的是老年群体。但随着观念的转变,眼下越来越多年轻人乐于为健康付费,成为养生保健类消费的新生力量。与传统健康消费观念不同,这届年轻人不

再满足于“保温杯里泡枸杞”或“吃点营养保健品”,而是遵循“听专家的话”理念,借助科技手段,将健康管理渗透到各个方面。年轻人的健康消费有哪些特点?连日来,记者就此进行实地走访。

科技监测、付费运动更普遍

智能手环等监测设备的普及,让健康管理更加高效和便捷。对95后社区工作者张晓雅来说,智能手环的使用率很高。“可以监测睡眠、情绪状况,测血压、血糖等指标,还能进行疾病预警。”她说,智能手环就是健康管家,满足了宅家养生的需求。

年轻人砸下的“真金白银”带来新的消费增长点。根据国际数据公司发布的《全球可穿戴设备市场季度跟踪报告》,2024年前三季度中国腕戴设备出货量达4576万台,同比增长高达21%。

智能睡眠仪、中医诊脉仪、智能按摩椅等健康产品也受到年轻人喜爱。在走访西安部分电器门店时,记者了解到,年轻消费者在看重产品功效的同时,还关注监

测到的相关数据是否精准,以便进一步指导健康管理。

27岁的西安市民钱富姪已坚持健身半年,每月固定支出500—600元用于购买器材和办卡等,他认为“付费运动”是为健康“账户”充值的一个必选项,值得投资。

“付费运动”的年轻人不在少数,主打“放松身心,减轻压力”的骑行、滑雪、登山等户外运动同样带来消费热潮。据国家体育总局发布的《中国户外运动产业发展报告(2023—2024)》,户外运动爱好者年均消费保持在较高水平,在单个项目上的消费年均2000至5000元不等。

人工智能改变运动方式也值得关注。社交平台上的AI健身教练、AI瑜伽师因可以辅助纠正动作、制定健身计划也吸引了不少年轻人的目光。

值得期待,健康产业前景广阔

服务供给质量,或将成为健康产业发展的关键性要素。

那么,如何更好助力年轻人健康消费?

陕西中医药大学副教授、中国中药协会常务委员段玉红建议相关部门规范市场秩序,为健康产业提供专项基金支持,吸纳社会资本进入健康消费领域。同时,积极推动技术创新与产业升级,探索发展“互联网+健康”模式,推广远程医疗、AI健康咨询等新业态,推动有机食品、功能性食品等的研发。

陕西中医药大学附属医院副主任医师苏虹霞表示,医疗机构要做好健康知识普及及工作,提供减压、心理健康、亚健康调理等新型服务,助力年轻人树立大健康观,满足其对健康和品质生活的双重追求。

个性化轻养生特征更明显

熬夜、饮食不规律、生活压力大等引发的亚健康问题愈发普遍,“惜命”的年轻人追起了养生潮流。95后西安市民赵子倩(化名)就是其中之一。

“我亲历两代养生消费模式。”她解释道,“一边内卷,一边保健”是1.0版,这个阶段是跟着网络达人学养生,产生的主要消费来源于购买滋补产品和健身器材。“想通过‘饮食+运动’管理健康,但效果不明显。”她随即调整思路,走进医院问诊专家。检查完身体各项指标后,医生为她量身定制了养生方案,其中包含推拿拔罐、营养食谱等。虽然每月花在健康管理上的费用增加了,但她认为“这笔钱花得值”。

除了定制养生方案,一些年轻人还追求低糖低油、零卡零脂的“轻量”饮食。

刮油瘦瘦水、山楂陈皮水……位于西安市碑林区的一家新中式饮品店里,以滋补养生为卖点的产品受到青睐。两位00后消费者表示,饮品用菊花、陈皮等中药材制作,口感清爽,比喝高糖、高热量的奶茶更健康。

某社交平台的“健康消费”话题下,不少人跟帖晒出零食购物清单,阿胶凝膏、赤小豆茯苓膏等“轻养生”类产品备受欢迎。比起是否解馋,年轻人更重视成分和热量。记者注意到,西安不少药店、商超的货架上摆放着能量补给产品,据导购介绍,与去年同期相比,其销量呈上涨趋势。



4月23日,由中共西安市委宣传部、市总工会、市教育局联合举办的“匠心传承 筑梦未来”——西安市劳模工匠进校园暨秦腔文化传承示范活动走进风景小学。西安市劳动模范、三意社社长侯红琴携演员带来了一场生动的秦腔文化示范课,让这门古老而又充满活力的艺术在校园中传承。

本报全媒体记者 刘强 摄

有居民投诉项目施工噪声扰民,而关乎几千人回迁的重点民生项目却又工期紧张……近日,为有效化解矛盾,西安市生态环境局莲湖分局与莲湖区西关街道办事处、莲湖区人民法院、草阳社区一起,将施工方、周边群众、回迁户等多方代表邀请到草阳小区棚户区改造项目工地,大家面对面举行恳谈会,解决施工噪声扰民问题。

“草阳小区棚户区改造项目周边都是老旧小区,夜间施工噪声实在让人很难受,希望施工方多考虑一下周围群众的感受。”在恳谈会现场,周边群众代表马先生这样说道。

随即,草阳小区棚户区改造项目施工方陕西建工

施工噪声引发纷争 现场化解实现“双赢”

通讯员 祝建平

第六建设集团有限公司代表郑重承诺:一定采取有效措施,把施工噪声降到最低。

项目部副经理罗阿朋介绍,草阳小区棚户区改造项目是西安市莲湖区重点保回迁民生项目。目前,项目已全面进入主体结构施工阶段,在保证工程质量和工期的情况下,项目部采取了多种噪声防治措施。其中,将噪声较大的作业尽量安排到白天施工,对连续作业等必要的夜间施工,采取禁止轰油门和鸣笛、关闭倒车警

报、使用节能电车等降噪措施,还将铝合金模板施工作业时间调整到6:00—22:00,以减少夜间施工。此外,在钢筋加工作业区和洗车棚四周设置降噪屏……

其间,草阳社区党委书记郭玮表示,小区回迁牵动着1000多户居民的心,如果噪声影响到周边群众生活,请及时联系社区,他们会及时和工地对接解决问题。

恳谈会现场,听着各方发自肺腑的心声,大家纷纷表示理解。莲湖区人民法院代表、西关街道办事处代表和莲湖分局执法人员等也给出了中肯建议,化解施工单位和群众的矛盾,让保回迁的民生工程顺利进行,同时取得市民的理解和支持。

39分钟! 医生“迅速诊断”缓解病痛

通讯员 葛 兰

“现在有位旅客突发疾病,哪位旅客是医务工作者,听到广播后请到6号车厢帮忙救治……”4月16日9时20分左右,从西安开往甘肃的D2719次列车上,列车员通过播报急寻医生。

当日,D2719次列车6号车厢的一名女士突然感到腹部剧烈疼痛,情况危急。当时,西安新城中大耳鼻喉医院耳内科主任孙妙慧医生正好在这趟列车上,闻讯后第一时间赶到现场救治,最终让患者转危为安。

当笔者联系到孙妙慧时,她已经回到了82岁母亲身边。“我是请假回来看望老母亲的,在列车上碰到一名患者,我就过去了……”面对列车上有限的医疗条件,孙妙慧冷静地从列车员提供的药箱中找到了血压计,测血压、数脉搏一系列相关体征检查后,迅速对患病女士进行了初步诊断,确认其患有急性胃肠炎。又在药箱中找到对症药品,并指导其服用。

在孙妙慧的及时救治下,服药后患病女士的症状得到了有效缓解。这时,列车已经接近孙妙慧的目的地宝鸡岐山。全程39分钟,她不仅迅速作出了正确诊断,还在紧张的环境中保持冷静,有条不紊地进行治疗。她的及时救治不仅减轻了患病女士的痛苦,也给在场的列车工作人员和其他乘客带来了安心。

“感谢列车上的女医生。”D2719次列车的列车长刘欢对笔者说,在接下来的5个小时旅途中,专门安排了工作人员对患者状态进行重点关注,确保患者平安抵达目的地武威。

“对我来说,无论何时何地,医者仁心的精神和救死扶伤的使命都是不变的。”孙妙慧说。

4月14日傍晚,西安的晚高峰车流拥挤。19时25分,西安城投出租集团陕AB21131驾驶员万宏博驾驶车辆行至欧亚国际附近时,突然有三个人冲出来,其中一名中年男子双手紧捂胸口,面色苍白,豆大的汗珠顺着额角滚落,他的胸口剧烈起伏,整个人几乎趴在同伴身上。

看到男子显然是突发疾病,万宏博果断停车。“师傅,快!去唐都医院,他胸口疼得厉害!”男子同伴喊道。万宏博急忙

18分钟! 的哥“连闯红灯”送医救人

本报全媒体记者 韩 晶

让他们上车,赶去唐都医院。

时间就是生命。此刻,异常拥堵的交通严重影响了送医的行程。于是,万宏博第一时间拨打122报警平台报备:“我是出租车司机,车上有急症患者需送唐都医院,可能要闯红灯,请协助。”

电话那头,接警中心工作人员迅速反应,并立即启动应急机制,调度灞桥交警大队工作人员为搭载病患的出租车“护航”。很快,几

辆闪烁着警灯的铁骑出现在出租车前方,开辟出一条“绿色通道”。

途中,患者的痛苦让空气仿佛都凝固了。万宏博一边全神贯注地驾驶着车辆,一边安抚患者同伴说:“你们照顾好病人,放心,我一定以最快的速度安全把你们送到!”

在交警的引领下,晚高峰的车流在警笛声中纷纷让行。出租车沿滨河西路疾驰南下。平时至少需要半小时的路程,仅仅用了18分钟,万宏博就把出租车稳稳地

停在唐都医院门口。万宏博顾不上擦去额头上的汗水,急忙下车和患者同伴一起将其抬下车。看着医护人员推着担架迅速冲进急救室,他悬着的一颗心终于落了地,这才发现自己的后背早已被汗水浸透。

事后,当记者采访万宏博时,这位朴实的司机挠了挠头,笑着说:“当时看到患者难受的样子,我心里着急,换作任何一个人,都会这么做的。我们西汽中北一车队平时培训时就经常强调——生命永远是第一位的。”

2025年陕西省劳模工匠主体培训班举行

本报讯(通讯员 闫海平)4月14日至18日,由陕西省总工会主办、陕西工运学院承办的2025年陕西省劳模工匠主体培训班(第一期、第二期)在延安南泥湾劳模工匠学院举行。来自西安、宝鸡和咸阳市的120余名劳模工匠参加培训。

本次培训理论和实践相结合,设置了《牢记殷殷嘱托大力弘扬劳模精神劳动精神工匠精神》《用延安精神

滋养初心淬炼灵魂》《天工开物——探寻中华造物之美》《陕北红歌经典中的党史》《劳模工匠演讲艺术与说服力传播》等课程。培训还组织劳模工匠到南泥湾垦荒,参观南泥湾大生产纪念馆,让学员深刻理解延安精神的内涵,激励他们在工作 and 生活中保持艰苦奋斗、自力更生的作风,进一步传承弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。

省建设系统劳模工匠宣讲活动启动

本报讯(全媒体记者 王青)4月21日,陕西省建设系统劳模工匠宣讲活动在中建三局丝路会展安置项目部启动。此次活动由陕西省建设工会主办。

活动中,10名来自全省建设系统部分委员单位的劳模工匠,被聘为“陕西省建设系统劳模(工匠)宣讲员”。随后,付浩、周佳、陈桂萍、郝铎

4位劳模工匠代表依次上台,结合自身经历,分享了工作中的宝贵经验与成就,赢得现场阵阵掌声。宣讲活动结束后,现场还开展了工会爱心互助活动。

省建设系统工会相关负责人表示,此次宣讲活动不仅为全省建设系统职工树立了榜样,更是一堂生动的思政课。

省总工会组织退休人员开展廉洁教育

本报讯(通讯员 井苗香)4月22日,陕西省总工会离退休人员服务管理处组织机关退休人员赴宝鸡市眉县扶眉战役纪念馆开展廉洁教育。

活动中,全体人员怀着无比崇敬的心情,向纪念碑敬献花篮。在讲解

员的引领下,大家观看了历史图片、实物和文献资料,聆听了扶眉战役的历史背景、发展过程和历史意义,深刻感受到革命先烈为民族独立和人民幸福所付出的巨大牺牲,进一步增强了老同志的历史责任感和使命感。

陕西举办第三届全国技能大赛赛前培训班

本报讯(全媒体记者 董欣)4月22日,省人社厅在西安建筑工程技师学院举办第三届全国技能大赛陕西省赛前培训班,总结前一段我省备赛工作,研究部署下一段竞赛选拔和选手集训工作。

培训现场,人社部职业能力建设司技能竞赛管理处处长翟涛围绕国家职业技能竞赛制度体系建设与政策规定、世赛备战要求等内容,以视

频方式进行了培训。西安、宝鸡、汉中人社部门及陕建技师学院、杨凌职业技术学院、西安建筑工程技师学院等6家单位进行了交流发言。

会议要求,要充分认识本次大赛重要意义,全面做好后续各项备赛工作。要持续加强赛事组织,确保比赛公平公正、规范有序。要做好科学备赛,增加交流学习机会,全面提升我省选手竞技水平。

西安机场“西安出租”网约车爱心驿站启用

本报讯(全媒体记者 郝佳伟)4月22日,西安咸阳国际机场“西安出租”网约车爱心驿站启用。

驿站位于机场T1航站楼网约车蓄车场内,是对原机场网约车司乘服务中心进行改造提升而建成的。驿站配备有休息区、充电区、爱心餐厅、饮水机、急救箱、图书角等便民设施,可为停车场内600余辆候客网约车司机提供休息、如厕、用餐、学习、充电

等服务。

“跑车多年,终于有了‘家’的感觉,以前接单间隙只能在车里眯一会儿,夏天热冬天冷,现在能喝上热水、吃口热饭,心里特别暖。”网约车司机戴小平在参观驿站服务后感慨道。

据悉,“西安出租”曾荣获全国运输服务榜样品牌荣誉称号。目前,西安市已经建成的西安市出租汽车行业“爱心驿站”共有10余个。

西延高铁富平特大桥无砟轨道施工完成

本报讯(通讯员 古越 金奥吉)近日,由中铁上海工程局七公司承建的西延高铁富平特大桥无砟轨道施工顺利完成,为后续铺轨施工奠定了坚实基础。

西延高铁富平特大桥自3月27日开始无砟轨道施工以来,中铁上

海工程局七公司严格按照标准规范施工,实施24小时轮班作业,科学倒排工期任务,同时采取高强度流水式作业进行底座板、道床板施工,并组织技术、试验人员全程管控,确保施工质量和进度,圆满完成无砟轨道施工任务。

公益慢火车为山区孩子送去精神食粮

本报讯(全媒体记者 张代棣)近日,中国铁路西安局集团有限公司西安客运段在6063次公益慢火车上举办“书香伴你行 悦读越精彩”阅读活动,为沿线山区孩子送去精神食粮。

阅读分享环节,来自西安理工大学的学生带领孩子们品鉴经典诗词,并为他们推介好书。为增加互动性,车厢内还设置心愿墙,鼓励孩子们写下阅读计划和喜欢的书籍。活动结束后,孩子们纷纷表示,以后要多看书,这样就能知道山外面的样子。

据悉,6063次公益慢火车自1958年宝成铁路建成通车开始运行。为满足学生学习需求,2018年西安客运段在这趟车上设立通学车厢,并投入20余万元改造设施。去年8月,通学车厢入选中宣部全民阅读优秀项目。

中国大唐组织奥运冠军走进澄城校园

本报讯(通讯员 朱明伟 汪筱楠)4月21日至22日,中国大唐集团有限公司携手北京星能公益基金会开展“中国大唐筑梦工程·星能冠军助学项目——奥运冠军陕西澄城校园行”活动。由“跳水皇后”高敏领衔的奥运冠军团队为澄城县400余名师生带来独具特色的“冠军精品课”,并参加澄城县第八届中小学生运动会开幕式。

活动中,奥运冠军与同学们互动交流,并为即将迎接高考的学子加油助威。此次活动是中国大唐深化教育帮扶“筑梦工程”的创新举措。该公司通过引进北师大优质教育资源开展“组团式”帮扶,量身定制“兴澄优师”计划,连续发放“筑梦三金”,启动“筑梦工程”系列活动,设立“大唐卓越英才班”“大唐卓越创新室”一系列“组合拳”助力澄城县教育高质量发展。



近日,在安康市汉滨区谭坝镇马河村国家级传统村落落游览的游客络绎不绝,乡村游“热”起来的同时,也让古建筑“活”起来。

通讯员 陈小勇 柯贤会 摄

