

中医养生“圈粉”年轻人

养生茶饮、治未病、八段锦等成健康“刚需”

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞



■中医义诊吸引了大量年轻人。黄飞 摄

近日，青岛市卫健委组织100多位中医药专家参与义诊的“中医夜市”在台东步行街“开摊”，吸引了大批市民前来把脉问诊。令人意外的是，在排队人群中，年轻人占了大多数。“最近熬夜加班，总觉得头晕、浑身没劲，还经常发脾气，中医有没有调理的好办法？”25岁的李先生向中医专家问诊。专家为他把脉后，提醒他肝火旺、脾胃虚，要少喝冰咖啡和可乐，天气再热也要动起来。

如今，中医药与年轻人的“双向奔赴”体现在更多场景。从养生茶饮到穴位敷贴，从“AI养生”到八段锦，传统中医药文化正以年轻化、趣味化的形式“破圈”，成为年轻人追捧的新时尚。

中医药“破圈”吸引年轻人

近日，青岛市中医院推出的多款中医养生茶线上开售，因适用范围广、饮用方便、平和调理等特点迅速“出圈”。很多年轻人足不出户，点点手机便享受到了辨证开方、快递配送的一站式服务。据悉，该院推出的消脂减肥茶、养颜美容茶、护肝饮、醒酒方、降酸养生饮、健脾降脂茶、睡眠方、夏季健脾祛湿茶等养生产品日均销售额达到1.5万元，受众人群多为26至45岁，其中消脂减肥茶最受欢迎。

在青岛市中医院的治未病科，近期来“冬病夏治”的人群中也有不少年轻人的身影。“近年来，前来治未病的40岁以下年轻患者逐年增多，如今已占到总诊疗量的40%左右。”该院治未病科主任曲宪双说，很多年轻人因为睡眠、体重管理或者妇科等问题来把脉开方，并接受针刺、拔罐、灸疗、督灸、灸疗、火灸等中医绿色疗法。

“以前给年轻患者开中药，对方都怕害怕麻烦，甚至直接拒绝中药汤剂。现在中药不但可以代煎并快递到家，还可以制成配方颗粒、破壁饮片等剂型，方便患者携带和使用，年轻人对中药的接受程度越来越高。”山东省

公共卫生临床中心青岛分中心中医专家金红介绍，大学生人群对中医越发热衷，她每次走进大学校园义诊，寻医问药的大学生们都会排起长龙。还有的大学生通过短视频或者AI自学中医药相关知识。

公园里，由年轻人组成的八段锦队伍成为一道靓丽的风景。“八段锦一个招式就是一味良药，对我的身体有很多好处。”28岁的孙先生习练八段锦已经两年，他和志同道合的年轻人同事经常相约公司楼下广场。在他们看来，八段锦动作简单易学，效果立竿见影，能在短时间内调节身体气血，增强脾胃功能，提高身体的柔韧性和协调性，原本困扰他们的失眠、焦虑、颈椎病和腰椎间盘突出等问题都得到了有效改善。近年来，在青岛市卫健委的积极推动下，八段锦养生气功在青岛掀起群体性习练热潮，成为年轻人追求“中式养生”的新选择。

健康刚需与文化表达相呼应

中医文化受追捧的一系列现象，折射出中医药与年轻群体的“双向奔赴”。年轻人对中医药越来越接受的背后，是多重因素的交织。

当下，生活节奏快、工作或学习压力大、长期熬夜、饮食不规律等因素导致不少年轻人长期处于亚健康状态，衍生出的健康焦虑已成常态。“中医‘未病先防、既病防变’的养生理念切中了当代青年的健康‘刚需’。”曲宪双介绍，中医的养生理念强调从源头预防疾病，通过调理身体的整体状态，增强自身免疫力，正好满足了年轻人对健康的渴望，而针灸、拔罐等立竿见影的疗效，也将年轻人成功转化为忠实的“中医粉”。与此同时，年轻一代也不再满足于被动应对疾病，而是主动探

索身体的奥秘，寻求一种更契合自身生活节奏的调养之道。

“我们线上销售的中药茶饮之所以受欢迎，是因为减脂、养颜、护肝、祛湿等疗效精准把握了当代年轻人的痛点，而由知名专家团队严格把关、精心配制的茶饮，真正让年轻人喝得方便、安全，喝出健康，因此推出数月后持续受到欢迎。”曲宪双说。

中医药是一种治疗方式，也是深植于中国人基因里的传统文化载体，随着国潮兴起，体验中医养生就像穿汉服、听国风音乐一样，成为年轻人乐于在社交媒体上分享的新时尚，其背后是年轻人追求传统文化、表达文化自信的一种方式。

中医多样化的治疗手段和个体化的治疗方案，与年轻人追求个性的理念和表达欲望高度契合。与此同时，中医药也开展多种创新，拉近与年轻人的距离。社交媒体上，很多中医专家用幽默风趣的语言普及养生知识，收获了很多年轻“粉丝”。“在流量面前，我们要坚守初心，不能过度娱乐而稀释中医药的内核。”一位中医专家强调，中医药不能简单地去“讨好”年轻人，而是要用年轻人喜欢的语言，重新阐释中医药文化的内涵。

年轻人生主动拥抱中医药，并非盲目的怀旧回归，而是基于理性审视和现实需求的创新性融合。他们既看重中医整体观和自然疗法的独特理念，也要求其提供更清晰的循证医学依据、更透明的疗效机制说明以及更规范的行业服务标准。某高校理工科研究生小陈表示，她认同中医的理念，但也会查相关的研究论文，看是否有现代科学的支持，选择艾灸馆或推拿师，也会参考资质和用户评价。可见，中医的现代化、科学化、规范化转型，是赢得并持续吸引年轻群体的关键所在。

保持中医药在年轻人中的“热度”，离不开政府相关部门的支持和推动。从去年开始，国家卫生健康委等多部门积极推动中医药融入生产生活。近期，青岛也积极开展八段锦大型展演、中医药文化夜市等一系列“生活有中医、中医生活化”主题活动，让中医药真正成为市民尤其是年轻人“看得见、摸得着、用得上”的健康生活方式，引导中医药文化从小众爱好转变为大众潮流。

康复大学青岛中心医院引进国家杰青岐黄学者

刘存志传承工作站落地青岛

本报讯 近日，康复大学青岛中心医院举行“国家杰青岐黄学者刘存志传承工作站”成立暨刘存志特聘中西医协同首席专家聘任仪式。

康复大学青岛中心医院是山东省中医药临床重点专科、青岛市中西医协同医院，建有全国名中医岐黄学者高思华传承工作站，并与多个国医大师团队展开深度合作。2024年，该院中医科入选国家中医临床协同“旗舰”科室建设项目，医院中西医协同能力跻身全国第一方阵。

刘存志作为国家杰出青年科学基金获得者、岐黄学者，是中医药针灸学界的杰出代表，此次受聘为康复大学青岛中心医院首席专家，将促进青岛中医药事业的理念革新、技术突破和人才培养。康复大学青岛中心医院将系统整理刘存志的学术经验，培养一批高层次中医药传承人才，并联合开展针灸治疗肿瘤并发症、康复评定等关键技术攻关，产出一批原创性成果，打造中西医协同防治肿瘤以及康复的“青岛样板”。刘存志传承工作站的成立，将进一步构建康复大学青岛中心医院“国家杰青—岐黄学者—全国名中医”的高层次人才梯队，为打造胶东半岛中医高地奠定坚实基础。

(黄飞)

莱西机关干部职工带头参加无偿献血

本报讯 日前，莱西市政府办公室、莱西市教育和体育局、莱西市卫生健康局等单位联合莱西献血服务部，组织开展以“献血传递希望 携手挽救生命”为主题的无偿献血活动。活动中，共有48人成功献血88.5单

位，为保障临床用血需求作出了表率。

献血的机关干部职工中，既有连续多年参与献血的“先锋队员”，也有第一次加入的“新面孔”，他们虽然工龄不同、岗位不同，但每个人都怀着一颗炽热的奉献之心，用实际行动诠释着使命与担当。

为全面落实青岛市无偿献血专题会议暨无偿献血联席会议第一次会议精神，莱西市要求各单位积极采取行动，为缓解临床用血紧张、保障人民群众健康贡献力量。此次无偿献血活动，不仅是一次爱心的汇聚，更是社会责任与担当的生动体现。

(韩星)

召开股东会通知

青岛市金丰源金属有限公司拟于2025年8月28日召开股东会会议，会议内容为确认清算报告、注销公司，请股东都杰参会，如有异议请于公告之日起15日内提出，逾期视为放弃其股东权利及表决权利，公司将依照公司章程及公司法相关规定进行处理。

特此通知

青岛市金丰源金属有限公司
2025年8月12日

注销公告

经本公司股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，现已成立清算组，组长戴敏民。请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权，债权联系人：戴敏民，电话：15589899867。

青岛集诚投资咨询有限公司

2025年8月12日

声明

近期，有不法分子在抖音等平台冒充我校工作人员招生骗费。我校声明：从未通过网络发布招生信息，未经授权任何个人或机构网络招生收费。轻信受骗后果自负，我校保留追究冒名者法律责任的权利。

特此声明

青岛海达职业培训学校

2025年8月12日

施工通告

因G341黄海线西海岸新区段大修工程及瓦韩路西延(宝山至诸城)工程施工，为确保施工期间安全，G341黄海线K11+438-K35+222段自2025年8月11日起至2025年12月31日进行全路段封闭施工。施工期间，请过往车辆及行人按照指示标识提前绕行，因施工给您带来不便，敬请谅解。

特此通告

青岛市公安局交通管理支队黄岛区大队
青岛西海岸新区交通运输局
城发投资集团有限公司

2025年8月7日

声明

近期，有不法分子在抖音等平台冒充我校工作人员招生骗费。我校声明：从未通过网络发布招生信息，未经授权任何个人或机构网络招生收费。轻信受骗后果自负，我校保留追究冒名者法律责任的权利。

特此声明

媒体合作热线

高端 主流 权威 亲民
66988527 青岛市崂山区株洲路190号

青岛市住房公积金管理中心公告

中国国旅(山东)国际旅行社有限公司青岛分公司：

经查实，你单位未为陆华平按时、足额缴存住房公积金，现依法向你单位送达《行政处罚事先告知书》(青住金处罚先告字[2025]24第092号)，责令你单位向我中心报送陆华平在你单位工作期间的工资收入明细及住房公积金补缴核算明细表，自公告之日起经30日视为送达。公告期满后3日内仍未报送的，我中心将根据建设部《关于住房公积金管理若干具体问题的指导意见》(建金管[2005]5号)文件规定或职工提供的证据材料，核算你单位欠缴陆华平住房公积金数额，据此作出行政处理决定。

青岛市住房公积金管理中心
2025年8月12日

挂失声明 权威 快捷 省钱

张，票据号：0098352，金额：20000.00元，声明作废。

●遗失丁建华(身份证号：370205195404235519)与青岛市李沧区浮山路街道办事处河南庄村村民委员会于2006年11月2日签订的李村镇河南庄南小区12号居民楼四单元三层东户的购房协议书》，声明作废。

●遗失刘艳君(黄岛区汉江路1号内14栋1单元4201室)山东省住宅专项维修资金专用票据第三、四联，金额：22985.06元，票据号码：602001510106，账号：1500026192，开票日期：2021年2月25日，声明作废。

●遗失青岛栖霞美装饰有限公司的食品经营许可证副本，许可证编号：JY2370211057535，声明作废。

●遗失青岛市工商行政管理局市南分局2009年6月10日核发予青岛集诚投资咨询有限公司的37020320023099号营业执照正本，声明作废。

●遗失青岛博丰实业有限公司给王凯聪(证件号后4位：6711)、韩健(证件号后4位：6722)开具的黄岛区泰发路8号12号楼2单元802的票据共1

声明

遗失我单位公章(3702030339211)一枚，声明作废。
青岛健和汽车租赁服务有限公司

声明

遗失我单位财务专用章一枚，声明作废。
青岛健和汽车租赁服务有限公司

声明

遗失我单位公章(3702030339666)一枚，声明作废。
青岛健和汽车租赁服务有限公司

声明

遗失我单位公章一枚，编号：3702010637690，声明作废。
胶州市睿霞机械配件厂

声明

遗失我单位公章一枚，声明作废。
胶州市睿霞机械配件厂

声明

遗失我单位公章一枚，声明作废。
中青(山东)路桥有限公司

声明

遗失我单位法人章(胡金彬，3702001838652)一枚，声明作废。
盈达基拓(山东)企业管理有限公司

讲文明 树新风 公益广告

您懂得 乱扔杂物 污染环境
别忘了 垃圾分类 人人有责



关于2025年度会计专业技术中级资格考试 (青岛考区)准考证打印有关事项的通知

各位考生：

2025年度会计专业技术中级资格考试将于9月6日-8日举行，现将准考证打印有关事项通知如下：

一、打印时间

2025年8月27日-9月8日。

二、打印入口

考生在规定时间内选择下列任一入口登录打印准考证：

1. 全国会计人员统一服务管理平台(<https://ausm.mof.gov.cn/index/>)——会计专业技术资格考试；

2. 财政部会计财务评价中心(全国会计资格评价网 <http://kzp.mof.gov.cn/>)——准考证打印。

三、注意事项

1. 打印准考证时，请仔细阅读考生须知、无纸化考试协议等考试相关信息。

2. 如有问题，请咨询考试报名所在地财政部门。

四、咨询电话

市南区财政局	0532-51989887
市北区财政局	0532-81632209
李沧区财政局	0532-87619093
崂山区财政局	0532-88999775
城阳区财政局	0532-87866153
青岛西海岸新区财政局	0532-85166700
即墨区财政局	0532-88550352
胶州市财政局	0532-82206039
平度市财政局	0532-88397371
莱西市财政局	0532-88483300
高新区财政局	0532-68686901
保税区财政局	0532-86767050
青岛市财政局	0532-