

非遗「潮」起来 健康风尚新

中医养生「圈粉」聊城青年

本报记者 姜小皓

城水相依，古韵今风；老街店铺，复古文艺；特色民宿，时尚摩登……行走在聊城的大街小巷，移步换景，让人真切地感受到这座城市的“文化脉动”。10月17日至19日，第一届非遗健康生活大会在东阿阿胶城成功举办，正是这股脉动在当代的生动回响。

这种脉动，不仅浸润在街景风貌之中，更悄然流淌进当代年轻人的生活日常。在快节奏的2025年，一种源自古老智慧的养生方式，正为这份脉动注入全新的活力，喝中式养生茶、打太极拳八段锦、制作中药香囊、体验中医推拿……传统医药类非遗正以年轻化的姿态，走近大众、融入生活，续写活力满满的时代篇章。

轻养生

中医理疗“出圈”记

“我和朋友出来吃饭，看到这里有一个中医体验活动，就体验了一下中医耳穴压豆，按摩后我感觉很舒服，希望我们的中医越来越好，发扬光大。”10月18日，放假在家的大四学生商光帅说。

前不久，“脆皮生活 养生计划”中医文化体验日活动在聊城万达广场举办，活动现场共设置了养生秘籍互动区、中医问诊区、针灸推拿体验区、中药茶饮区和中药文创市集五个特色区域，吸引了1000余名青年参加。

在生活节奏加快的当下，亚健康、慢性病等问题困扰着人们。随着对传统医药保护和推广力度的加大，人们对传统医药也更加了解，并将其作为调养身体、日常养生的手段。近年来，年轻人纷纷加入传统中医药养生的行列，中医按摩便是备受年轻人青睐的选择之一。

找准中医药文化与大众健康新需求的契合点，守正创新、传承发展，是中医药文化历久弥新的关键。

近年来，我市立足中医药文化资源富集优势，深入挖掘中医药文化丰富内涵和时代价值，推动中医药文化创造性转化、创新性发



第一届非遗健康生活大会开幕现场。 本报记者 姜小皓 摄

活传承

身体里的“非遗”密码

在短视频平台，一段八段锦教学视频爆火，满屏的弹幕里，是年轻人的热情互动。这股传统健身的热潮顺着网络的脉络，也吹进了聊城青年的日常，掀起了一场传统健身的青春风暴。

25岁的市民张鹏是投身这场热潮的代表之一。“工作压力大时，练一套五禽戏，所有的压力和烦恼都随着动作释放出去，身心轻松，思路也更清晰了。现在国家提倡健康生活，我觉得传统健身方式就是不错的选择。”张鹏说。

在临清大众公园内，时捶研究会的弟子们身着练功服，一套拳法刚劲有力。“临清时捶已经有150余年的历史，简单易学，深受大众的喜爱。研究会每天晚上7点到9点在我们的传承基地进行教学，相互切磋，达到强身健体和传承的目的。”临清时捶传承人李友波说。

“这些武术不光动作带劲，还能强身健体，让我对全民健身有了更深刻的认识。全民健身不仅让我们拥有健康的身体，还能弘扬传统文化。”临清市民徐鲲鹏说。

商场里的中医体验、手中的养生奶茶、屏幕前的八段锦跟练、公园中的临清时捶……中医药文化正以前所未有的亲和姿态，融入聊城年轻人的生活日常。它们不再是陈旧书卷中的遥远记忆，而是可感知、可体验、可分享的潮流生活方式。在传统与现代的碰撞中，在非遗与青春的对话里，一种属于时代的生活美学愈发清晰：健康，可以很传统；非遗，也可以很潮流。而这，正是聊城交出的关于文化传承与时代生活的生动答卷。

潮配方

舌尖上的“本草纲目”

立秋后，在聊城一家企业上班的葛斯洋发现，中药奶茶越来越受年轻人喜爱。用红枣、桂圆等食材熬出的甜汤，比网红奶茶更健康，成了许多年轻人的新选择。中药面膜、针灸美容术、祛湿茶等，也成为年轻人追捧的养生方案。葛斯洋手腕上，还戴着用中药材制作的手串，加上这几年一直坚持贴三伏贴，这让她的过敏性鼻炎得到了明显改善。

“中医药文化呈现出蓬勃生命力，背后是我们深厚的文化根基。”聊城市肿瘤医院中医康复科主任姜鹏说，“我们要用年轻人熟悉和喜爱的形式，把古老的非遗技艺和中医智慧融入到他们的生活中，让传承‘活’在当下。”

年轻人希望中医药膳、食疗养生以更方便、更新潮的方式打开，非遗传承人便依照四季流转，调配出养生茶饮、药膳，备好中药熨烫包、熏洗散，做成能揣在兜里的膏方、丸剂；还有中药香囊，装着地道药材，藏着文化故事，既能安神健体，又能当装饰品，成了年轻人的“养生潮品”。

让传统的中医药文化焕发新时代的生机与活力，是聊城将中医药文化与养生养老、文化旅游跨界融合的创新尝试，更是中医药文化便民化的新突破。下一步，我市还将以更为实用、互动、有趣的形式，拉近中医药文化与市民的距离，使中医健康养生化作触手可及的服务与产品。



中医药夜市上，医生在为市民做艾灸（资料图）



市民在选购中药香囊（资料图）

► 聊城市中医医院医护人员在为患者拔罐（资料图）

