



将咖啡换成养生饮品、吃“开袋即食”的滋补营养品、喝充满养生元素的奶茶……

在“偷懒”中也可以养生?

近年来,面对失眠、脱发、肥胖、免疫力下降等问题,越来越多的年轻人陆续开始重视养生。记者在采访中了解到,便捷、简单和高效的“懒系养生”,成为时下不少年轻人追求的养生方式。所谓“懒系养生”,在于“快”和“懒”,即在养生产品的挑选上,权衡时间成本、简化体力劳动,能够随时随地让他们在“偷懒”中就达到养生的目的、获得健康。

■融媒体记者 潘梦洁



便捷高效 “懒系养生”受青睐

“熬最晚的夜,吃最贵的保健品。”记者在采访中了解到,时下不少年轻人对健康充满焦虑,一边想着保养身体,一边又觉得养生太累,所以在养生产品的挑选上,更加追求既简单方便又快捷高效,从而达到在“偷懒”中养生的目的。

高强度的生活、工作压力不断损耗身体,很多职场人为了健康主动寻找合适的方式对抗外部因素对身体的影响。为此,一些年轻人根据自身实际情况“开发”一系列职场养生方式,比如将咖啡换成养生饮品、准备种类丰富的午餐、工作之余活动筋骨、坚持午睡等。今年29岁的王女士在市区一家国企就职,加班、出差是家常便饭,繁忙的工作让本就“懒”的她无暇顾及身体,每年的体检报告也暗藏危机。“今年天猫‘618’大促期间,我购买了很多养生饮品,有冲泡的养生茶,也有开袋即食的液态饮品,每天出门的时候泡一杯或者带一袋,省时又省力。”王女士说。

根据鲸参谋平台的相关数据显示,目前天猫平台养生茶相关品牌数超过2300个,相关店铺数近8000个,今年一季度,天猫平台仅养生茶的销售量就超过820万件,销售额则超过4.7亿元。

王女士告诉记者,除了购买养生饮品,闲暇之余她还会去美容店做头疗按摩,虽然价格不低,但可以帮助释放压力、缓解疲惫。在养生花费上,年轻人不论价格高低都愿意去试一试,而养生方式的简易快捷程度直接关系到年轻人能否坚持下去。

美味健康 一边吃零食一边养生

对于追求“懒系养生”的年轻消费者而言,他们追求的养生产品不再是胶囊、片剂等似药非药的产品,而是既要对身体有效,又方便、好吃的零食化营养品以及各种形态的功能性零食,在吃喝玩乐中达到碎片化养生。

“方便携带,吃起来也没什么负担,可以当零食吃。”现在年轻人生活节奏快、追求高效率和即时享受,在养生这件事上也是如此。相比于需要蒸、煮、炖、熬才能食用的传统养生食材,年轻人更青睐“开袋即食”和口感好的滋补营养品。在很多年轻人的购物车里,黑芝麻糊变成了开袋即食的黑芝麻丸、红糖姜茶要购买便携装的……

奶茶给人们的印象普遍都是高糖、高热量、不健康。近日,记者走访市区多家奶茶店发现,不少商家推出阿胶奶茶、红糖姜茶、银耳炖梨等充满养生元素的新品。正在购买阿胶奶茶的江苏食品药品职业技术学院的大三学生舒星宇告诉记者,她平日爱购买一些养生小零食,以往购买燕窝、阿胶等滋补类的传统养生产品食用时比较麻烦,但现在奶茶中添加了这些营养元素,饮用简单又方便,让人忍不住购买尝鲜。“我经常买阿胶酸牛奶、即食燕窝、人参果冻、何首乌黑芝麻丸、酵素软糖……这些养生零食开袋即食很方便,还可以达到养生的目的,真是一举两得。”

观念转变 新派养生更具个性化

以前的养生品市场多以传统滋补中药材为主,由于处理和食用不便,很多年轻人不感兴趣,现在随着各种保健品、养生茶、即食类“轻营养”产品的涌现,受到了时下不少年轻人的青睐。“喝饮料首选‘0糖0卡’,工作餐尽量吃轻食、代餐,面包、面条要选荞麦的,久坐以后要站起来适当活动……”“95后”养生达人小吴向记者分享她的养生经验。

现在,越来越多的年轻人开始关注改善睡眠、精神焦虑、肠胃以及牙齿、皮肤、肥胖、脱发等问题,在养生的路上也更趋于个性化。他们讲究零糖、轻盐、低脂,从源头上要吃得健康,因此,低脂、低糖、少盐和富含纤维的营养食物很受欢迎,“免煮、即食、热量规划”则成为大家口中的养生关键词。

《2023年京东休闲食品消费趋势洞察白皮书》显示,“0反式脂肪酸”销售额增速最高,达103%;“0色素0香精”与“低糖无糖”销售额增速均高于50%,分列二三位;粗粮、蔬菜食品销售额增速明显。不过,业内人士提醒,养生产品的使用也不是多多益善,需要针对个人体质情况进行恰当的选择。特别是有些养生产品虽然在包装上标注了所谓的“养生成分”,但其实并不具备养生功能,消费者在跟风消费时还需保持理性,避免被收割养生“智商税”。

我市倾力打造“千兆城市”

本报讯 “千兆城市”是建设网络强国、数字中国的一项重要工作,对扩大有效投资、促进信息消费、赋能行业发展具有积极推动作用。我市将建成“千兆城市”作为全面建设长三角北部现代化中心城市的重要任务,制定今年创成国家“千兆城市”的目标。

加快推进5G网络向县城、乡镇和重点行政村延伸,深度覆盖商务楼宇、交通枢纽、旅游景区等重点场所;优化工业园区等重要场景5G网络覆盖,打造一批“5G+工业互联网”等示范应用。截至5月底,我市年度新建5G基站944个,累计建成开通5G基站8271个,每万人拥有5G基站18.13个,超“千兆城市”要求6.13个。

适度超前开展信息基础设施建设,积极构建“5G+工业互

联网”、智慧工厂等新一代智能化平台,不断拓展“双千兆”网络在医疗、教育、安全、环保等领域的应用,力争形成“以建促用、建用并举”的良性循环。目前,全市正在推进的5G应用项目超30个,其中千兆光网与5G协同部署应用项目近10个。

依法依规简化5G通信基础设施建设过程中涉及的用地、规划、施工许可等审批事项行政许可程序,提高审批效率,加快通信基础设施建设。截至目前,我市具备千兆接入能力的家庭达667.98万户,城市家庭千兆光网覆盖率达391%,超指标任务(80%)321个百分点。

■通讯员 钱馨 吴雨阳 王慧 融媒体记者 刘权

非法经营成品油? 查!



本报讯 近日,淮阴区商务局在淮阴丁集205国道西侧巡查时发现一辆疑似从事非法成品油经营的车辆。经现场排查,该车辆属非法流动加油车,车厢内存放了2吨柴油,且设备设施简陋,没有配备消防器材,存在极大的安全隐患,执法人员立即依法进行处置。

2022年11月,《江苏省成品油流通管理办法实施细则》(以下简称《细则》),进一步规范成品油经营行为,保障成品油行业健康有序发展,维护人民群众合法权益和人身财产安全。该《细则》实施以来,我市

公安、商务、交通运输等单位联合建立分级响应机制,严厉打击各类违法行为,持续净化成品油市场。

今年以来,淮阴区成品油市场整治小组在南陈集查获一辆非法加油车,罚没柴油300公斤;在果林汽配城查获一辆非法流动加注柴油车辆,罚没柴油约1.5吨;在汽配城停车场查获一处集装箱改装非法加注柴油点,罚没柴油17.85吨……一系列重拳出击,进一步规范成品油经营行为,有效保障了成品油行业健康有序发展。

■融媒体记者 沈海江

这样跳,更规范更好看!

2023年淮安市二级社会体育指导员民族健身操项目培训班举办

本报讯 为加强我市民族健身操骨干人才队伍建设,提升健身指导服务水平,进一步促进全市民族健身操运动项目发展,6月12日,2023年淮安市二级社会体育指导员民族健身操项目培训班在市体育馆举办,来自全市的100余名社会体育指导员参加此次培训。

本次社会体育指导员培训班以技能培训为主,现场开展实操及教学,指导老师对学员

的舞姿、动作姿势、扭胯的幅度等进行了详细指导。此次培训,还对社会体育指导员的作用和任务进行了讲解,提高了参训学员的体育健身知识、科学组织技能,以便在县(区)、乡镇(街道)、社区更好地开展科学健身指导和举办更多群众性活动,助力我市全民健身运动蓬勃发展。

■融媒体记者 陈帅 通讯员 孙悦



昨日,市区一家幼儿园的小朋友参加趣味运动和游戏,乐享快乐。我市各幼儿园利用多种器材道具,创设运动游戏情境,编排趣味体育项目,吸引小朋友们积极参加运动,在乐享运动中锻炼身体、增强体质。

■融媒体记者 赵启瑞