



“草本香”契合现代健康生活

□薄 鸿

“以前点咖啡，现在喝药饮。”6月10日晚在万柏林区新时代文明实践中心举办的中医药文化夜市上，23岁的杜鑫品尝了一杯洛神乌梅山楂饮（酸梅汤），感觉味道很“nice”。记者采访发现，随着中药茶饮、中医养生操等养生方式的涌现，“草本香”正在不断融入日常生活，让更多年轻人爱上了中医药文化。（《太原晚报》6月12日）

中医药文化在年轻人的生活中“C位出道”，反映了年轻人对健康生活的追求。

中医药文化对年轻人的吸引力，首先源于“治未病”理念与现代健康

需求的完美契合。如今，一些年轻人的多重压力和不健康的生活方式导致身体问题频发，而中医“未病先防、既病防变”的理念，恰好为年轻人提供了一套科学的健康解决方案。艾灸、按摩、茶饮、食疗等绿色、温和的养生方式，让年轻人在快节奏生活中找到了平衡身心的钥匙。

年轻人青睐中医药文化，也是一场传统与现代的双向奔赴。一方面，中医药文化凭借自身的科学性与实用性，为年轻人解决健康问题、提升生活品质提供了有效途径；另一方面，年轻人以开放包容的态度接纳、创新中医药文化，让这一古老智慧在

新时代焕发出勃勃生机。

让中医药文化持续焕发新活力，传承是根基。要注重人才培养，完善中医药教育体系，将传统师承教育与现代院校教育相结合，让年轻学子既掌握扎实的理论知识，又能传承老中医专家的临床经验与学术思想。

要借助现代科技手段，提高中药研发的效率和精准度，开发出更多方便服用的中药颗粒剂、中药保健品、药食同源产品等。同时，要以年轻人喜闻乐见的形式，生动形象地传播中医药知识与文化，打破传统传播的局限性，让中医药文化“活”起来、“潮”起来。

“太原市上榜的5个品牌分别为：山西君雁药业有限责任公司（品牌：君雁药业）、太原资善堂中医门诊部有限公司（品牌：资善堂）、山西绿膳源酒业有限公司（品牌：绿膳源）、山西宏艺首饰股份有限公司（品牌：宏艺）、太原狄府家宴酒店有限公司（品牌：狄府家宴）”

——近日，省商务厅、省文旅厅、省市场监管局、省文物局联合公布第四批三晋老字号，我市有5个品牌上榜。（《太原日报》）

“今年以来，随着‘两新’政策加力扩围，持续显效，叠加车企新品投放、多地车展促销等利好因素，助力汽车市场消费活力加速释放。”

——11日，中汽协发布数据显示，今年1月至5月，汽车产销分别完成1282.6万辆和1274.8万辆，同比分别增长12.7%和10.9%。（新华网）

“总体来看，符合上位法的要求，也符合直播电商行业特点，不会增加相关主体负担。”

——市场监管总局在充分调研和广泛征求意见的基础上，会同国家网信办研究起草了《直播电商监督管理办法（征求意见稿）》，正式向社会公开征求意见。（人民网）

投稿邮箱:tywbplb@163.com



人气聚起来 活力燃起来

□袁剑锋

市经济的支柱性作用，揭示了夜经济作为内需增长“新引擎”的强劲动能。

人气的聚集，让城市的活力充分燃起来。一方面，旺盛的人气直接拉动消费增长。从日常用品到休闲娱乐，从特色美食到文化体验，夜晚的消费需求释放刺激消费市场，商户营收增长进而创造就业岗位，相关产业随之繁荣，为经济增长注入强劲动力。

另一方面，人气聚集形成的热闹氛围，也为城市文化的传播与传承搭建了优质平台。当市民与游客漫步古街古巷，品味传统建筑与现代商业的融合之美，体验特色美食与民俗表

演的独特韵味时，城市的文化底蕴得以彰显，知名度和美誉度也随之提升。同时，充满活力的夜经济也是城市文化的一张名片。

一个充满活力的夜间城市，能吸引更多人才和游客，促进城市的多元化发展。优质的夜生活还能增强市民的幸福感和归属感。当人们在夜晚拥有更多休闲选择，得以尽情享受生活乐趣时，对城市的认同感也会随之提升。

人气聚起来，活力燃起来，这不仅是夏日夜晚的美好景象，更应是城市发展持续追求的目标。



超长假期是一个自律挑战

□宋鹏伟

6月9日，2025年山西高考落幕。考生们迎来近3个月的超长假期。（《太原晚报》6月12日）

凡事预则立，不预则废。即使是放假休息，想要过得充实并有所得，需要带着目的去制定计划。

近3个月的超长假期，总不能一直平淡度过，可以更加从容地依据自己的兴趣来安排。对许多年轻人而言，去做那些一直想做却没有机会做的事，也是一项从未有过的挑战。

在这个特殊的“探索窗口期”，可以做一些有意义且有趣的事情。学习一项运动，从入门到掌握，从会玩儿到精通，身体是本钱，运动本身也使人快乐，更可以在见证自身改变的同时，培养团队协作与竞争意识，给

进入大学后的自己带来“一技之长”，实在是一举多得。自助游同样是一场不可多得的成长之旅。背起行囊，独自或与好友踏上陌生的土地，在规划行程、应对突发状况的过程中，独立思考与解决问题的能力得到锻炼；与不同地域的人交流，感受多元文化的碰撞，视野与格局得以拓宽。行万里路，能够让年轻人更深刻地理解世界，也更清晰地认识自己。

学习一门乐器、参加志愿活动、进行社会调查、尝试打工赚钱……年轻意味着可能，在这个由孩子到成年的节点上，年轻人应该多去探索更多未知领域，滋养心灵，丰富精神世界，在未来面对压力与挑战时，拥有更强大的自我。



形象管理可以提高自信

□孙达佳

6月10日，古交市腾飞路社区一堂专为女性设计的形象管理课吸引了众多爱美居民。（“并州新闻”客户端6月12日）

这场专为女性设计的形象管理课，看似是为女性提供穿搭技巧，实则是为女性创造了一个惬意的情感交流空间。

现代社会，女性往往面临“职场+家庭”的双重压力，只顾爱家人，有时却唯独忘了关爱自己。社区为女性开设形象管理课，是对女性需求的敏锐洞察。为女性提供一个自我观照的平台，丰盈内心，提升自信。

一方面，要关注女性需求，构建女性互助支持的交流平台。推出心理健康、瑜伽塑形、美容护肤、职业技能提升等课程，提升女性自我修养和综合素质，让女性在不同领域都能展现才华与能力。另一方面，女性要善于抓住学习和成长的机会。爱自己，是一种生活态度，更是一种人生智慧。要以更加自信的姿态融入生活与职场，把美好的心情传递给身边的人，为家庭和社会带来更多温暖和力量。

在关爱中成长，在自信中绽放。愿更多女性能够找到归属感与力量，书写精彩人生篇章。



中宣部宣教局 中国文明网