

2024, 我们共同见证的这些文化风尚

回首2024年,全国各地守正创新,推动文化繁荣,讲好中国故事。华夏文明不断走出国门,迸发东方璀璨光芒。

一同回顾,2024,我们共同见证的这些文化风尚。

■“体验感”:国潮更加“年轻化”

国潮产品与年轻消费者的“双向奔赴”成为今年消费的新看点。京东平台数据显示,今年上半年,新中式衬衫、新中式女装套装的成交额同比分别增长超7倍和4倍,手工饰品、箱包配件等国风文创产品成交额同比增长超3倍。

对国潮产品的追求不止于“买买买”,越来越多的年轻人愿意沉下心来,进一步深度体验传统文化。

感受“做一天长安人”,在古都西安,长安十二时辰主题街区成为“热门打卡地”。这座街区以具有市井烟火气的盛唐长安城为时空背景,融合影视IP、唐文化、古建筑和数字化旅游等多元化内容,以富有“唐风唐韵”的视听体验和有趣的互动表演受到游客欢迎。在这里,唐文化亲近

鲜活、触手可及。

西安市文旅局数据显示,今年前三季度,西安接待游客总花费突破3100亿元,再创新高。全市有汉服经营单位2000多家,居全国前列。

沉浸式国风音乐会、国潮千灯会、汉服雅集、“诗酒趁年华”游园会……各地以文塑旅、以旅彰文,不断打造国国风潮等消费新场景,贴合年轻人热爱传统文化又追求潮流时尚的趋势。越来越多年轻人身着汉服走进文化街区,欣赏非遗文化,体验技艺传承,感受悠悠文脉的滋养。

■“小而美”:文旅目的地多元化

2024年,“诗和远方”不再遥不可及。“奔县游”“微度假”成为不少人的出行关键词。

OTA平台数据显示,2024年国庆假期县域旅游日均订单同比增长40%,近百个县城酒店预订热度同比上涨超过50%,广西阳朔、广东南澳、福建平潭等县域民宿热度高。

在鲜为人知的小县城打卡,驱车十多个小时赶赴偏僻海岛……年轻人告别“人从众”,开始踏足这些充满生活气息与人情味、小而美的景点。天猫平台数据显示,2024年年初以来,18至29岁年龄段用户翻倍增长,徒步、登山、滑雪等成为他们青睐的户外活动。

北京时间2024年11月15日,在哥伦比亚卡塔赫纳举行的联合国旅游组织执行委员会第122次会议上,公布了2024年“最佳旅游乡村”名单,中国申报的云南阿者科村、福建官洋村、湖南十八洞村、四川桃坪村、安徽小岗村、浙江溪头村、山东烟墩角村7个乡村入选,是本届入选乡村最多的国家。

乡村旅游引领乡村振兴新风尚。悠久的历史底蕴和古朴的民俗文化,让更多古村落迎来了“新村民”,也吸引了越来越多外国游客的关注。

■“惊艳”世界:中国文化展魅力

2024年以来,在不断扩大的免签政策支持下,更多外国人开启“中国游”,

“China Travel”成为海外社交平台上的热词。

据统计,2024年1月至11月,全国各口岸入境外国人2921.8万人(次),同比增长86.2%;其中通过免签入境1744.6万人(次),同比增长123.3%。

2024年,多姿多彩的中外文化交流活动在世界各地开展,中国传统文化在交流交往交融中,为海外民众带来美的共鸣,在国际舞台上刮起一阵“中国风”。

这一年,取材于中国神话小说《西游记》的国产游戏《黑神话:悟空》火爆全球,在全球年度游戏大奖中斩获年度“最佳动作游戏”和“玩家之声”奖项,登上美国《时代》周刊年度榜单。与此同时,中国潮玩拉布布人偶走红世界,中国科幻作品持续“圈粉”,民间博主“雕漆隐花”在海外视频网站刷屏……

2024年,中国文化彰显了愈加旺盛的生命力、创造力、影响力。中国文化正以前所未有的方式走向世界,在传承与焕新中展现出新的魅力。2025年,期待更多的中国“文化符号”爆火出圈!

预防肥胖 健康你我

晋中市第一人民医院康复科副主任 木春燕

作者简介

木春燕,女,43岁,中共党员,副主任医师,毕业于山西中医学院,从事针灸、小针刀工作20年,承担科室的病房管理、患者诊疗、临床带教和科研工作。担任晋中市医学会物理医学与康复学会副主任委员、中华医学会国际中医微创联盟常务理事、山西康复医学会运动疗法专业委员会常务委员、山西康复医学会吞咽专业委员会常务委员、山西康复医学会智能康复委员会常务委员、山西省医学会青年委员会委员。

近年来,随着人们生活水平的不断提升,中国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势,全国成人一半以上存在超重或者肥胖,总数达全球第一。肥胖症已成为我国重大公共卫生问题。

一、肥胖症的定义

国家卫健委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,指南明确,肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中,在我国成年人人群中,BMI(体质指数)达到或超过28kg/m²(公式:体重除以身高的平方)为肥胖症。

► 基于BMI(正常范围18.5-23.9kg/m²)肥胖分为:轻度肥胖症(28.0-32.5kg/m²)、中度(32.5-37.5kg/m²)、重度(37.5-

50.0kg/m²)、极重度(≥50kg/m²)。

► 基于腰围(cm):正常(男<85cm,女<80cm)、中心性肥胖(男≥90cm,女≥85cm)。

► 基于腰臀比WHR:中心性肥胖(男≥0.90,女≥0.85)。

► 基于体脂比:不是常规的临床诊断。儿童青少年:<7岁,以性别、年龄BMI的标准差作为评价方式;8至16岁,与成人筛查标准接轨。

二、肥胖症的成因与种类

现代医学认为,肥胖是物质代谢紊乱引发的疾病,发病机制多与内分泌调节或者神经调节功能失调有关。中医认为,该疾病多因为饮食不节、情志不畅、起居失常、高脂、血瘀等导致脏腑失调形成肥胖症。同时,单纯性肥胖与脾胃损伤有关,脾胃运化失职,导致津液不能正常运化转输,故湿从内生,聚而为患。湿邪侵袭人体,视脏腑的不同、体质的差异及治疗的不同而转化,如脾阳虚者易寒化,胃热素盛者易热化。寒化者易损伤脾阳,湿从热化易耗损胃阴。但湿为阴邪,其性粘滞,湿胜则阳微,湿从寒化,乃是湿邪致病的主要发展趋势,故在临床时,寒化多于热化。由此,中医临床工作中,以寒湿困脾、湿热中阻、脾虚湿阻型肥胖尤为多见。

常见肥胖症的类型:

1.寒湿困脾型肥胖:多因贪凉饮冷、过食生冷致寒湿停于中焦或因冒雨涉水、居住潮湿,寒邪外侵;或内湿素盛、中阳被困,致寒湿内生所致。表现为腹部胀满,不思饮食,泛恶欲吐,腹痛溏泄,头重如裹,身重或肿,苔白腻,脉濡缓。

2.湿热中阻型肥胖:多由饮食不节,过食生冷、酒肉、肥甘厚味或饥饱失常,致脾阳虚寒化;或因感受湿热之邪,胃热素盛,酿成湿热,内蕴脾胃损耗胃阴,导致阴虚火旺所致。主要表现为脘腹痞闷,呕恶,口苦口粘,口渴不欲饮,尿赤,或面目肌肤发黄等。

3.脾虚湿阻型肥胖:多因饮食不节,损伤脾胃,导致脾虚健运失职,水湿内生。表现为面色萎黄,神疲乏力,四肢困重、脘腹不舒,纳谷不馨,厌食油腻,大便溏薄或泄泻,苔薄腻,舌淡胖,脉濡细。

三、肥胖的危害

1.自卑:过度肥胖,脂肪堆积过多,有的人会产生自卑心理,不爱社交。

2.皮肤问题:身体过度肥胖可能会导致颈部、腋窝等部位出现褶皱,大腿出现妊娠纹肥胖纹,主要是由于真皮组织迅速生长、断裂所造成。

3.内分泌失调:肥胖可能导致代谢能力下降、内分泌失调,影响身体的激素水平。

4.糖尿病:肥胖的人群出现糖尿病的几率比较高,主要是胰岛素分泌过多,增加糖尿病的风险。

5.高血压、高脂血症:肥胖可能影响血液循环,导致血脂代谢紊乱,容易出现高血压、高血脂。

四、中医治疗、调理方案:

1.外敷疗法:药方组成为:艾叶15g、干姜20g、川椒10g、当归10g、丹参30g、石菖蒲15g、透骨草30g、蜈蚣2条、红景天15g,研磨成粉、姜汁调匀,对患者进行外敷腹部治疗,每周三次,10次为一疗程。

2.小针刀配合埋线疗法:小针刀治疗促进脂肪代谢;埋线疗法根据不同证型取穴,调节胃肠功能。时间:25至30天埋线一次,5次为一疗程。

3.运动疗法:指导患者坚持每周至少3次有氧训练。最佳训练法:采用减重状态下悬吊治疗,可针对性训练腹肌、盆底肌及局部肌肉,促进脂肪代谢,改善肌肉松弛状态。每次30至45分钟,微出汗为宜。

4.饮食、起居:低糖、低脂、低胆固醇饮食,均衡搭配水果、蔬菜等食物,每日低盐饮食(少于6g),在日常生活中可以吃山楂、芹菜、苦瓜、炒鸡蛋、牛肉等高蛋白、低热量、粗纤维的食物。注意:忌生冷、辛辣食物刺激胃肠,减少晚餐摄入。早睡、早起,不熬夜。

综合治疗,机体机能得到改善,体重指数、腰臀比、甘油三酯均得到改善,不仅安全可靠,效果还非常理想。

远离肥胖,从“轻”出发,让自己不再负“重”前行!



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第239期