

# 无辣不欢的年轻人 开始吃纯清汤火锅了?

这届00后和90后的“养生清单”请查收



他们开始养生了!



扫码看视频

火锅吃起了清汤锅、奶茶变成了枸杞茶、购物车里加满了养生品……“养生”已经渗透90后、00后的生活。记者探访发现,这届年轻人的购物车里不仅有燕窝花胶、五谷杂粮等食补,还有鱼油、葡萄籽胶囊等保健品,更有体检套餐,让养生经济成为今年双十一的新亮点。 扬子晚报/紫牛新闻记者 姜婧仪

## 00后:红枸杞、黑枸杞换着泡,买养生零食图个心理安慰

蜂蜜柚子水、黑芝麻丸、枣夹核桃……这是00后在校大学生陆倩的双十一购物车,“上午第一节课有课就会去食堂吃早饭,没有课就在宿舍弄点五谷杂粮冲一下,当早饭。”陆倩直言,平时饮

食没有很讲究,买养生零食就图个心理安慰。

宿舍吃养生零食,教室则是保温杯里泡枸杞。大二学生齐放书包里每天都备着一个保温杯,里面是泡好的枸杞茶,红枸杞、黑枸杞换着

泡。“之前贪凉,喜欢喝冰的,导致肠胃不舒服,现在都喝热水。”

齐放双十一购物车里还有褪黑素片,“经常熬夜导致睡眠质量差,听说褪黑素片可以改善睡眠,就买了试试。”

## 95后:饮料变成了茶,“重麻重油重辣”改成清汤锅底

从事电商行业的95后季先生是个火锅爱好者,到了冬天更是周周必吃,“以前吃火锅都是重麻重油重辣,一口麻辣涮菜一口冰雪碧这样吃。但现在不怎么吃辣了,汤底也从麻辣变成了菌菇、番茄、清汤等口味。”

季先生告诉记者,自己

目前在南京独自居住,工作日晚上8点下班,经常9点才吃晚饭,周末则以外卖为主,饮食的不规律让他较为担心自己的身体,“现在开始有养生的意识了,吃饭不敢太重口味,否则肠胃吃不消。”随后,他向记者展示了自己双十一的购物车,清汤锅底就

有6袋。

喝的也从饮料变成了茶,在季先生的购物车里,记者看到了一套智能恒温泡茶专用茶具。“这是给自己买的,已经到了喝茶的年纪,不能随意喝饮料了。”季先生表示自己还是喝茶小白,双十一先入手一套基础入门款茶具。

## 90后:前年给父母买泡脚桶,今年买给了自己

“前年双十一还是给父母买泡脚桶,今年双十一就给自己买泡脚桶了。”从事销售行业的90后李先生在11月1日就付了泡脚桶的尾款,最近已经用上了泡脚桶。

“冬天回到家,双脚放进热腾腾的智能足浴盆,再点个按摩功能,很快就出一身汗。”李先生由于工作原因,经常出差,所以回到家泡脚让他非常享受。

除了泡脚桶,他还购买了很多艾草足浴药包。“艾草

可以去除湿气,有助睡眠,买了些回来看看效果。”李先生告诉记者,除了泡脚,家里常年备了足贴,经常在睡觉前贴足贴。

从事金融行业的90后朱小姐则在双十一囤了不少燕窝,“随着年龄的增大,皮肤除了外在补水,也需要食补调理。”朱小姐告诉记者,每个周六下午都腾出来处理燕窝了,“泡1个小时,清理1-2个小时,炖半小时,最后分装放

入冰箱。虽然耗费时间长,但自己炖煮的比较安心。”

此外,朱小姐还线上购买了体检套餐,“除了单位体检外,自己再购买体检套餐,图个安心。”

### 南京易可中医门诊

咨询电话:025-52687099  
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)  
(宁)医广【2021】第01-29-024号(广告)

## 二手房议价空间大多了 南京上月成交量同比环比跌幅均超30%



听马老师讲精彩



南京10月份二手房市场的表现乏善可陈,虽然挂牌均价微幅下探0.12%,但是成交量下滑明显,同比和环比均下跌超过30%。对于买家来说,好消息是议价空间持续增大,已达近2年来的最高。 扬子晚报/紫牛新闻记者 马祚波

来自365淘房的统计显示,10月份南京二手住宅的均价为36077元/㎡,环比上月的36121元/㎡,跌幅为0.12%,全市各区里只有栖霞区和六合区的挂牌价上涨,涨幅分别为4.16%和3.34%,其他区域全部环比走低,以建邺区为例,9月的整体挂牌均价为48205元/㎡,至10月份降至47801元/㎡,降幅为0.84%;以学区房见长的玄武区则从41107元/㎡降至39440元/㎡,降幅最大为4.06%。

根据网上房地产的官方数据,今年10月份南京共卖出二手房5828套,比9月的8944套少卖了3086套,环比下跌34.8%,同比2020年10月则下跌约35%。从各区的成交情况来看,南京我爱我家研究院指出,各区成交排名基本没有变动,其中江宁成交1051套,仍排名第一;栖霞、浦口排名分列二三位,受市场整体下行影响,各区的成交量环比均出现不同程度下滑。

低迷的市场对于刚需客来说其实也有好消息,来自南京我爱我家研究院的分析报告,10月南京二手房交易的议价空间为4.98%,环比再

涨0.91%,达到近2年以来的最高值。举例来说,一套300万的二手房,砍价空间高达15万,而就在半年前的今年5月份,同样一套房源的议价空间仅为6万元左右。

“目前二手房交易已逐步转为买方市场,购房者在谈判中的话语权已大大增加”,南京我爱我家研究院认为,加上市场房源供应充足,业主为了尽快促成交易也会选择降价,这一趋势或将持续至年底。

此外,10月份低总价房源也成为市场主力,100万-200万的价格段成交占比高达40.1%,继续排名第一,环比上涨4.9%;300万以内的累计占比达71.2%,毫无疑问,低总价房源已成为客户首选。从面积段来看,刚需、刚改客群中意90平方米以内的户型,累计占比65.7%,其中60平方米-90平方米是主力需求;120平方米以上的中大户型也有一定市场空间,成交占比为14%。

市场人士建议,楼市下行阶段是出手置业的良机,充足的房源加上扩大的议价空间,买家不要错过难得的市场调整期。

## 腰下肢溃破、冷痛8年,多年辗转求医 南京91岁老人中医“清血管”保腿

静脉曲张双下肢溃破不愈,动脉闭塞下肢冷痛跛行,如何保腿成了大麻烦,但是通过中医“清血管”内外兼治再一次展现了中医的独特魅力。

溃破8年,91岁老人双腿保腿

在“奚氏脉管中心”,91岁的老人向上海中医药大学张磊教授表达着感谢。老人静脉曲张20多年,因为“青筋”越来越多做了手术。术后3年多,腿部逐渐出现肿胀、瘙痒、发黑,挂水吃药腿部肿黑依旧,最后更是一碰就破,成了“老烂腿”。8年时间清创、换药、挂水,溃破反反复复,最终溃破了20多厘米。最近一年多足部老是无故发冷,脚尖发紫,晚上小腿隐隐作痛,经常睡不好觉。被告知是动脉闭塞。因为动静脉交织,病情严重,建议“截肢”。老爷爷经过多方辗转找到了张磊教授。

张磊教授通过视触叩听闻等检查后认为,溃破是静脉曲张多年未系统治疗的结果;“冷痛”则是动脉闭塞无疑,与年龄、血管老化有莫大关系。此时手术已经不适合。于是建议通过中医“清血管”治疗,动静脉同治,减少了疾病的相互影响。2个月后溃破愈合了;后续“清血管”的同时再配合膏方整体调养,下肢冷痛、发黑发紫、肿胀等也慢慢消退了,老

人也能行动自如了。

下肢“冷痛黑破”,根子在“血管”和“血液”

临床上像这样动静脉混合型的高龄老人越来越多,但是目前经常采用的静脉手术、动脉支架等方式却并不适合,而且手术并不能解决血管和血液问题,在这方面中医“清血管”不失为一种好的选择,特别是对于术后复发、不能手术等人群。

张磊表示,人体的血管就像一条河道,年久失修,河道必然淤塞,长期淤塞必然导致河水“发臭”,这不就相当于“血管”和“血液”的关系吗?

“清疏”并举,下肢血管疾病找到新出路

“奚氏脉管中心”主任、“奚氏清法”第三代传承人唐若兰医师指出,“清”主要是指针对血液的性状(如血污血毒)进行清洁,类似于清理河道;“疏”则是指提升血管的瓣膜功能等属性,类似于加固堤防。

“奚氏清法”遵循中医辨病与辨证的结合,独辟蹊径,内外兼治,加速血液循环,改善瓣膜回流功能,将血液中的炎症因子去除,改善和恢复血管“功能”,从而达到治疗目的。(据论文《奚九一用清法治疗脉管病的经验》)。

广告订版热线 84720079、15951803813

**老年公寓**  
卧床康养 13913883727  
**搬家、疏通**  
喜顺搬家 84490675  
专业疏通 84522573  
疏通、水电 52205478

**出租信息**  
转让或出租:五台山宠物店。  
18100621911  
爱上侨驾校食堂对外招租,位于南京江北新区,地铁3号线林场站,电话17135243888王清

**南航大医院**  
招聘2名内科医生,65岁以下,联系人:程老师。  
联系电话:84892325。

**养老院**  
招聘护工,环境好,待遇优,包吃住,缴五险一金。  
有经验者优先。  
联系电话:13675163195。