

“中式养生水”啥时候这么火了

红豆薏米水、红枣枸杞水、清爽绿豆水……不知从何时起，站在便利店的冷柜前，仿佛一脚迈入了中药铺。

薏米祛湿、红枣补血、绿豆降火，年轻人们对照着自己的症状，将手伸进冰柜里，然后心满意足地为自己“续命”。

荣登冰柜C位的“中式养生水”，啥时候这么火了？

“中式养生水”年轻人的健康搭子

所谓“中式养生水”，是以红豆、薏米、红枣、桂圆、枸杞等药食同源食材作为原料，通过煮制、萃取等工艺制成的即饮植物饮料。

如今走进各大便利店，总能发现“中式养生水”的身影。在北京某便利店，记者粗略数了下冰柜里的中式养生饮品，共有9种，金银花、黄芪等药材也出现在瓶身上。

另外，记者注意到，各种各样的“中式养生水”，虽然在产品名称上有所不同，但宣传的多是“药食同源”概念，以“慢煮”为特色。

当下，年轻人正成为养生消费生力军。与传统滋补品相比，便携、简单、即食的“轻营养”产品更受“Z世代”青睐。

“中式养生水”完美契合了当代“脆皮打工人”的健康需求，只要花上五六块钱，就能祛湿消肿、护肝益气，比保温杯里泡枸杞、养生壶里煮薏米，更为快捷方便。

于是，这些打着养生旗号的饮品迅速“上位”，成为年轻人的健康搭子。

“养生水”乘上健康东风

当前，“中式养生水”成为饮品界的一匹“黑马”。不过养生并不小众，前些年无糖茶爆火也是抓住了健康赛道，为啥“中式养生水”近几年突然火起来？

盘古智库高级研究员江瀚向记者表示，这一方面赶上了消费者对健康饮品的需求显著增加，另一方面也是企业通过创新产品形式，将传统的中药材如红豆、薏米、红枣、枸杞等制成方便饮用的饮品，满足了现代快节奏生活下人们对便捷性和健康性的双重追求。

饮料界从不缺乏健康饮品。早在1962年，青岛崂山矿泉水有限公司就推出一款崂山白花蛇草水，号称有解酒护肝、清热解暑的疗效，不过因为口感太过独特，未能大规模流行。

不过，这一代“中式养生水”聪明很多，颜色是淡淡的，口感是微甜的，虽不至于太好喝，但对于追求健康的年轻人来说足够了。

与此同时，“网络上关于养生知识的普及以及相关产品的推荐，也提升了这些养生水的认知度和接受度。此外，网红效应使得某些产品走红，成为消费者追捧的对象。”江瀚称。

跟着这股养生热潮，一方面元气森林、可漾、好望水等食品饮料企业，在养生饮品上推陈出新。另一方面山姆、盒马等超市，也将各种中药材做成饮品。甚至连药房也加入其中，同仁堂旗下知嘛健康推出多种中草药草本饮品。

前瞻产业研究院报告显示，2023年中国“中式养生水”市场规模达到4.5亿元，同比增长超过350%，预计2028年将突破百亿元。

不过当各路人马蜂拥而至，促销也成为这些“中式养生水”常态。冷柜价签上常贴着“第二件2元”，“第二件1元”，吸引消费者前来光顾。

“中式养生水”真的养生吗？

品牌们拿着《本草纲目》当产品“缪斯”，消费者看着饮品“对症下药”，但这些“中式养生水”真能达到相应效果吗？

中国中医科学院西苑医院内分泌科副主任医师卫兰香告诉记者，这些饮品若合理搭配原料，确有轻微祛湿健脾的作用，对于年轻人来说，与其喝含有各种添加剂的饮料，不如喝点这类饮品。

不过，她也表示，这些饮品的治疗价值有限，因为里面的中药成分含量不确定，一旦剂量达不到，可能就是起个心理（安慰）作用。而且为了改善口感，一些养生饮品或还有添加剂，那带来的问题可能更大。

记者注意到，一些人会因为祛湿等功效大量饮用“养生水”，甚至当作“液断”饮。但为求疗效而过量饮用此类饮料并不可取。

北京协和医院中医科副主任医师孙青曾提到，过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担，心脏功能不全人群需谨慎。

卫兰香表示，现在一些饮品店会现泡菊花茶、茯苓茶等，这些新鲜泡制的茶养生效果会更好。不过想要治疗，还是需要服用根据个人体质配制的中药方。

本报综合消息

中消协倡议抵制“大胃王”“吃辣王”等“吃播秀”

针对以暴饮暴食、猎奇比拼为特征的所谓“吃播秀”，中国消费者协会6月24日发出倡议，指出为博取流量而极端进食的行为是赤裸裸的食物浪费，呼吁广大消费者不追捧、不点赞、不转发极端吃播内容，主动屏蔽相关账号和频道。

中消协指出，当下部分网络平台充斥着大量极端吃播内容，这些内容以挑战人类生理极限的食量，或以猎奇、罕见食材

（如超辣食物等）为噱头吸引眼球，不仅严重背离了饮食文化的本真内涵，更造成了令人痛心的食物浪费。此类“吃播秀”，与健康、节约、文明的现代生活理念背道而驰，不仅是对中华民族勤俭节约传统美德的公然践踏，也违反了《中华人民共和国反食品浪费法》的相关规定。

部分“大胃王”“吃辣王”等极端吃播行为，将过量进食、挑战极限包装成“本事”或

“娱乐”，这种不健康、不理性的饮食观念容易对青少年群体产生负面示范效应。

中消协表示，网络内容创作者应该坚守道德底线，不策划、不制作、不发布极端进食的内容。网络平台经营者要强化审核把关，对宣扬暴饮暴食、铺张浪费的极端吃播视频进行严格识别，限制传播、及时下架。

据新华社电



夏日美荷

6月24日，在上海辰山植物园拍摄的荷花。新华社记者 张建松 摄

严惩司法腐败！最高检设立新机构

记者6月24日从最高人民法院获悉，最高检刑事执行检察厅近日加挂“检察侦查厅”牌子，最高检检察侦查厅正式挂牌成立。

最高检检察侦查厅负责办理法律规定可以由最高检立案侦查的司法工作人员利用职权实施的非法拘禁、刑讯逼供、非法搜查等侵犯公民权利、损害司法公正犯罪，以及需要由最高检直接受理的公安机关管辖的国家机关工作人员利用职权实施的重大犯罪案件的侦查，并指导地方各级检察院开展相关工作。

据介绍，该厅的设立旨在更好助力严惩司法腐败，维护司法公正。截至目前，全国已经有28个省级检察院和部分地市级检察院成立了专门的检察侦查机构。

据新华社电

家用电冰箱能效标准将更新升级

市场监管总局（国家标准委）近日发布的新版《家用电冰箱耗电量限定值及能效等级》国家标准，将于2026年6月1日起正式实施。

这是记者6月24日从市场监管总局获悉的。据介绍，以500L对开门的三门冰箱为例，现行标准中能效一级综合耗电要求

0.92度/天，新标准中将降到0.55度/天，电耗下降40%。

这是该标准自1989年制定以来的第5次修订。此次修订进一步扩大了适用范围，覆盖了电机驱动压缩式家用电冰箱以及容积小于或等于60L的半导体制冷器具；提升了电冰箱各能效等级的指标要求

及耗电量限定值准入门槛，大幅减少了电冰箱的耗电量；新增了容积利用率要求，规范电冰箱产品的有效容积，促进企业采用高性能、小体积化绝热材料；增加了智能电网信号响应能力等要求，推动电冰箱智能化、绿色化发展。

据新华社电

轻信“买购物卡翻倍返现金”4小时被骗走3万多元

如果有人以各种借口让你购买超市购物卡，并要求你提供卡号和密码，就需要提高警惕了！这很有可能是诈骗分子的新型洗钱手段。今年3月，来自云南的陈女士就遭遇了类似的诈骗，她在4小时内被骗走3万多元。

轻信买购物卡返利 女子4小时被骗3万多元

今年3月，陈女士在社交平台上看到了一条兼职信息，声称“只要购买一定金额购物卡即可翻倍返还现金”。陈女士抱着试一试的心态主动联系了对方。

陈女士说道：“对方表示这个活动是真实的，叫我去买购物券，说是买够了4张，就返我5000元。”

每张价值500元的购物券，购买4张能返5000元，动动手指，几分钟净赚3000元，高额返利从何而来呢？

对方告诉陈女士，自己的叔叔是某公司的内部人员，这两天公司系统存在漏洞，所以能有如此高额的购卡返利活动。活动有“名额限制”，操作也十分简单，只需要在各大平台购买超市购物卡、咖啡券并提供账号密码，兼职就完成了。按照对方的指示，陈女士先购买了2000元的购物卡，然而她并没有收到返款。

对方表示返款需要时间审核，需要先购卡再统一返利。当时陈女士手上只有2000元，为了抓住这次难得的赚钱机会，对方还给她出了主意：找朋友拿钱、去平台上借钱。对于网贷产生的利息，对方也保证后期会一起返还给陈女士。

为了多赚点钱，陈女士一共在网上贷款3万余元，并且全部用于购买礼品卡、购物卡和咖啡券。“他说你这边算一下大概要返多少钱，待会儿把收款码发给我。叫我把聊天记录删了，又叫我吧软件给注销了，还有咖啡券的账号也注销了，后面就什么都找不到，我这边只有付钱的记录。”陈女士说道。

在对方的指导下，陈女士几乎删除了所有记录，然而依旧没有收到返款。她怀疑自己可能上当了。

此时，距离陈女士联系上对方仅仅过了4个小时，她已经被骗3.6万元。陈女士于是向警方报案。

购物券分散至27个账户 诈骗分子折价套现

警方根据相关电商平台，调取每一笔订单、每一个礼品卡的核销具体情况，研判是否能关联到一些账号，有没有相关人员的反馈。民警调查发现，陈女士购买的3.6万元购物卡、咖啡券早已被人核销。

玉溪市公安局红塔分局刑侦大队民警李建雄表示：“根据资金的梳理，我们发现她是向一些正规的公司购买了咖啡券和礼品券。咖啡券总共流向了将近27个账户里。”

玉溪市公安局红塔分局刑侦大队民警张昊说道：“像这一类的资金转移方式一般会有两种。一种是通过二手交易平台，将这些购物卡、礼品卡转卖，用购买人的干净资金，转移到电信诈骗人员手上。第二种，通过号商平台购买一些虚假信息注册的核

销账号来核销这些购物卡、礼品卡。”

目前，警方正在对这起案件开展进一步调查。警方介绍，在此类骗局中，因为商超购物卡具有匿名性、流动性的特点，实施违法犯罪后难以被追查，所以诈骗分子要求受害人将资金换为购物卡，获取其卡号和密码后，通过黑市渠道快速折价套现，完成洗钱。

面对花样翻新骗局 拒绝高额回报诱惑

今年以来，这种购买商超购物卡的洗钱方式逐渐增多，这和警方大力开展断卡行动和两卡违法犯罪打击有关。

警方介绍，诈骗分子发现对银行卡的管控越来越严格，涉诈资金很容易会被支付冻结，所以他们也便在更换洗钱的方式方法，从传统的银行卡演变成第三方支付、线下现金邮寄、上门取现金、购买贵重黄金和烟酒这些方式，近期比较多的就是礼品卡、购物卡的洗钱方式。

在此类骗局中，刷单返利、冒充客服、虚假投资理财等诈骗类型最为常见。警方介绍，其中刷单返利是最常见的，对方会在你做了第一单以后，说还需要完成几单之后才能一次性返利。

诱骗受害人购买购物卡，是诈骗分子的一种新的资金转移方式。警方介绍，这个方式相比之前的更隐蔽。因为如果有比较大额的异常取现行为，警方会第一时间开展相关预警劝阻，而直接向电商平台购买礼品卡，警方收不到相关信息。

本报综合消息