

年轻人爱上“新中式头疗”：从“头”开始的中医养生与情绪疗愈

2026年05月27日 17:29 来源：中国新闻网



初夏，走进位于河北石家庄的“颂·艺术疗愈馆”，木质屏风隔开外界喧嚣，淡淡的艾草香与舒缓的水流声交融。“00后”顾客林晓正躺在按摩床上享受一场头疗，技师沿头皮经络轻轻按压，让她因连续加班而紧绷的神经松弛下来。

“与其说是做头疗，不如说是给自己的情绪放个假。”林晓说，体验新中式头疗是她最近解锁的新爱好，结束后“感觉头轻了好几斤，身心舒畅”。

从水墨挂画、禅意摆件的视觉呈现，到古琴、流水的听觉抚慰，再到草本、檀香的嗅觉疗愈……新中式头疗以中医经络穴位按摩为核心，融合草本养护与新中式美学体验，打造多感官沉浸式疗愈空间。

如今，像林晓这样热衷新中式头疗的年轻人越来越多。作者走访石家庄多个商圈发现，不少头疗店、养发馆主打全方位的“新中式”沉浸式体验，顾客以“95后”“00后”为主。

早在两千多年前，《史记·扁鹊仓公列传》中就对头部穴位的重要性有所记载：扁鹊路过虢国时，遇到虢太子“暴蹶而死”，扁鹊诊断为“尸蹶”，“乃使弟子子阳厉针砥石，以取外三阳五会。有间，太子苏。”其中的“三阳五会”即指包括百会穴在内的头部多个重要穴位。

“头部是经络气血运行的重要枢纽。”河北中医药大学扁鹊文化研究院院长曹东义指出，中医认为“头为诸阳之会”，通过按摩头部穴位、疏通经络，可促进气血运行，缓解疲劳。此外，现代头疗中常用的草本药浴也源于中医，侧柏叶、当归、川芎等中药材，外用可活血通络，改善局部气血循环。

“现在年轻人压力比较大，学业、工作、生活各方面的焦虑情绪都需要一个出口。”“颂·艺术疗愈馆”负责人郭鹏博说，到店顾客不只是为了头疗本身，更看重这种隔绝外界干扰的沉浸式体验，很多人体验完还会拍照打卡分享到社交平台。

“将中医养生转化为可视化、可分享的消费符号，客观上降低了中医药文化的传播门槛，是一种有效的生活化科普。”常年关注河北中医药产业发展的河北省政协常委、澳门科技大学副校长唐嘉乐认为，年轻人对传统文化的认同

感越来越强，进入头疗空间的本质是寻求一种“基于文化认同的非药物治疗体验”。这不仅是一种消费行为，更是一种文化表达。

如今，除了新中式头疗，草药茶饮、五音疗法等养生方式也在年轻人中悄然流行。从“三伏晒背”到“中药奶茶”，从“对症下药”到“艾灸推拿”，年轻人正以自己的方式重新解读中医智慧。

“但体验感不能等同于疗效，更不能替代诊疗。”唐嘉乐同时指出，在肯定其文化传播价值的同时，当务之急是建立与之匹配的科学评价与风险提示机制，确保文化热度服务于科学普及，而非消解专业严肃性。

单词:	xuānxiǎo 喧 嚣	shūhuǎn 舒 缓	jīngluò 经 络	sōngchí 松 弛
	jiěsuǒ 解 锁	fǔwèi 抚 慰	shūniǚ 枢 纽	shūtōng 疏 通
	huǎnjiě 缓 解	jiāolǜ 焦 虑	huóxuè 活 血	xiāojiě 消 解

讨论：1. 年轻人做头疗不只是为了“舒服”，还想“疗愈情绪”。压力大的时候，你会用什么方法让自己放松？

2. 请谈谈你对“疗愈”的理解。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/05-27/10629575.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202606021780381067.mp3>