

“疗愈经济”是智商税？

在都市快节奏运转与高强度压力的双重夹击下，“疗愈”正在成为一门大生意。写字楼午休时段的颂钵、冥想课程悄然兴起，社交媒体上“抱树疗法”话题持续升温，《我的阿勒泰》等治愈系影视更带动了新一轮文旅消费热潮。

然而，快速扩张的疗愈产业也面临诸多质疑。行业缺乏统一标准，部分项目收费高昂但效果存疑，甚至被批评为“收割焦虑”。

焦虑与压力催生市场

“Forest(森林), for rest(休息)。森林确实是个能让身心放松的地方。”回忆去年冬天初次体验“抱树疗愈”，杭州姑娘丁丁依然能清晰描述当时的细节。

这场标明体验价为780元的“森林疗愈”持续了近三小时，其中就包含“环抱古树”的环节——双手环抱树干，弯腰用头顶住树身，保持这个姿势静默数分钟。

丁丁说，当额头贴在粗糙的树皮上时，她突然想到一句话——“向下扎根，向上生长”，那一瞬间，工作上的焦虑好像突然消失了。

近两年，国内疗愈产业出现了爆发性增长，颂钵音疗、森林浴体验、水晶能量疗愈等各种项目层出不穷。中国消费者协会发布的《中国消费者权益保护状况年度报告(2023)》显示，2024年，消费者除了追求性



价比之外，情绪释放将成影响年轻一代消费者决策的重要因素，有望成为今后一个时期新的消费热点。研究数据显示，当下，全球疗愈经济正以每年10%的速度增长，到2025年，疗愈经济的市场规模将达到7万亿美元。

“就像绿皮车要在高铁的轨道上行驶，很多人被紧张、焦虑等负面情绪包裹。”国家二级心理咨询师王翠芳打了个比方。浙江工商大学管理工程与电子商务学院党委书记肖亮教授亦认为，人群中存在的焦虑，构成了疗愈经济的刚性需求基础，加之政策支持、数字技术应用等，都为疗愈经济的持续发展提供了广阔的空间。

杭州合欢心理咨询服务中心心理咨询师邵浩宁指出，疗愈消费某些时候与情绪消费重合，“两者都可以说是较为笼统的概念，从中获得愉悦的感受，或自己觉得在提升、在变好，对消费者个人而言也算是一种治愈。”

“踩雷”和质疑层出不穷

社交平台上，搜索疗愈，既有温暖经历，也有“避雷”和质疑——遭遇骗局、被割韭菜、提醒慎重参加等内容层出不穷。有人自述花了3000块钱却被疗愈师割韭菜，有人购买高价产品却发现是虚假功效，还有人在疗愈机构交纳上万元课程费，“加钱更换纯净场地”后对方却失联……

邵浩宁指出，作为新兴行业，疗愈行业本身还有不成熟的地方。比如过度包装、缺乏管理规范和商业保障、存在溢价问题，部分疗愈方式可能还会涉及灰色地带，难以界定是否合法，甚至被人用于诈骗等。“这些都是需要客观看待的风险。”她表示，疗愈行业要想长期发展，走得更远，需要更加规范化，出台相应的法律或相关规则对其加以约束、规范，比如明确标价、建立合理收费标准等。

“可以把疗愈作为保养，但不能把它作为治疗的途径。”王翠芳提醒，对疗愈服务，应该理性看待，不要盲目相信商家宣传，“一些不规范的乱象，相信也会随着行业发展被时代淘汰。”此外，她表示，从心理健康的角度来看，如果本身问题较严重，那就不能单纯依靠疗愈来解决问题，要积极就医，寻求更加专业、成体系的心理干预。（摘自5月26日《钱江晚报》肖暖暖 于臻文）

健身器材要跟上健身脚步

北京各小区内的健身区，基本上都摆着各种健身器材。可附近的居民要么将其用来压腿，要么更青睐护栏、石头台阶，还有不少老人对树干蹭背“情有独钟”……据报道，许多看上去高大上的健身器材使用率不高，不受居民喜欢，主要是因为很多健身器材虽然看似功能强大、设计科学，却无法满足不同居民特别是老人日常的健身习惯和需求。

好好的健身器材不受待见，不同居民有不同的“槽点”。小老人认为漫步机、伸背器等器材，健身强度欠佳；老老人却觉得应该多设置一些具备拉伸、按摩功能的健身器材。国球爱好者抱怨乒乓球台周边的空间太局促，要不开；附近居民楼里的住户却投诉，打球的噪声太扰民。还有不少居民直言，这么多年过去了，健身器材基本上还是“老几样”，既没新鲜感，实用性也不强。

众口难调的背后，是没有照顾到不同群体的需求，也没有跟上老龄化时代的要求。比如，不同年龄段群体的健身需求不同，年轻人希望“上强度”，小老人想要“出出汗”，老老人只想按按摩，他们对健身器材的要求自然也不一样。社区、物业等要是完全按照居民想法来挑健身器材，得费多大精力；要是在每片空地都放上健身器材，得爆多少“金币”？种种因素叠加，导致社区内的健身器材沦落到只能压腿。

从1998年试点到2001年大规模推广，北京的户外健身器材如今遍布小区、公园。居民“家门口的健身房”是有了，但离“优”还有一段距离。老人找不到合适的健身



器材，不得已自创“万物皆可压腿”的使用方法，既难达到健身效果，又容易摔倒受伤；健身一旦扰民，也会给邻里关系埋下隐患；健身器材选的“地段”不好，极易变为“弃”材，造成资源浪费。现下，全民健身理念深入人心，健身器材的“槽点”，却消磨着居民的运动热情，给全民健身的步伐拖了后腿。

社区健身器材不能止于社区、物业工作人员“看得见”，还要居民实实在在“用得上”。《促进户外运动设施建设与服务提升行动方案(2023-2025年)》明确提及，到2025年户外运动设施建设和服务质量供需要有效对接。针对老龄化社会的实际需要，国家体育总局办公厅日前还印发《老年人健身器材配置指南(试行)》，要求推动全民健身场地设施适老化建设。也就是说，健身器材应“进退得宜”，既跟得上居民的健康需求，也守得住老人的安全底线；既能让附近的居民“近”享，也能让小区住户“静”享。平衡居民的各种需求，就是健身器材从“有”到“优”的关键。

小器材关乎大民生。健身器材是社会公共服务设施是否完善的重要标尺，是全民健身理念从深入人心到身体力行的民生大事，必须跟得上居民需求，跟得上城市发展，跟得上全民健身的脚步。（摘自5月27日《北京晚报》李霞文）

根据《中国宠物行业白皮书》(简称《白皮书》)，我国的宠物行业从2010年开始高速发展，截至2024年年底，我国家庭养宠率已经达到23%。另一项数据显示，2019年时我国的宠物大部分年龄偏低，主要集中在2-5岁(犬)以及2-6岁(猫)。据此推算，2022年-2026年将有大量宠物犬进入老年期(8岁以上)，2023-2029年将有大量宠物猫进入老年期(10岁以上)。

《白皮书》显示，目前我国的养宠人中，90后和00后共占比65%以上，开始独立生活不久。老年宠物，正成为他们难以承受之重。

老年犬的困境

15年前，网络上关于养大狗的信息并不多，慧慧摸索着把卢卡一点点养大。

一人一狗相互陪伴，直到13岁的某天，慧慧突然发现卢卡不玩玩具了。再往后，卢卡也拆不动家了，而且开始不定期在慧慧的床上大小便。

慧慧意识到，卢卡的年纪到了。就像人老了会忘事，卢卡也是一样。在往后的一年多时间里，卢卡快速衰老——



由后肢无力逐渐发展成后肢瘫痪，接着大小便失禁，又因后肢瘫痪导致尿路感染而发烧。

医生说，卢卡需要长期使用抗生素治疗尿路感染，但这又会给它的心肝肾等造成负担。正常宠物狗吃了消炎药能好，但对于瘫痪的狗来说，只能忍受。慧慧说，以现在的医疗水平来说，“这是一个无解的题。”

卢卡这一病，成了慧慧生活秩序崩塌的开端。每天下班回到家，慧慧看着卢卡满身狼藉地在家磕磕碰碰，既心疼又崩溃。慧慧的睡眠一点点被剥夺。她无法兼顾工作和卢卡，必须要做出选择。2024年，慧慧辞职，专心照顾卢卡。为了负担卢卡的各项医疗开支，她和叔叔合买了一辆电车，开

当宠物老去

始跑网约车。

与卢卡身体一同萎缩的，还有慧慧的社交圈子——她的时间被照顾卢卡占据，与朋友们逐渐疏离。

主人的抉择

面对老年犬，不是所有人都做出和慧慧一样的选择。近年来，老年犬被弃养的情况时有发生。广州市越秀区阿派关爱小动物社会发展中心(简称“阿派”)负责人陈婧说，近半年来，阿派在后台收到了很多来自养宠家庭的私信，有宠物主人准备生孩子了，或者发生了其他变故，但是家里的猫狗年龄大了不好送人，希望阿派带走。

目前，阿派救助的老年宠物占到总体救助宠物的1/10，老年猫占少数，大多数是老年犬，大概100只。这些被救助回来的老年犬，大多数状态比较糟糕，加上能陪伴下一任主人的时间比较短，被领养的概率很低，这给阿派造成了很大压力。

对于老年犬被抛弃的原因，北京Rain救助小院负责人李林告诉记者，不仅是老年犬，各个年龄段都有可能被遗弃，“原因不外乎是养宠理念还不成熟，觉得宠物是个玩具，它们好看可爱、主人拥有某个品种觉得有面儿、可以拍照炫耀、无聊打发时间等等。”

但它们除了可爱，还会发出噪音、会掉毛，老年后照顾它每天都离不开人，生病的话可能要花很多的钱和精力，“这个时候一些养宠人就会觉得，想象中的养宠和真实的养宠不太一样，可能就会遗弃它们。”

在北京顺义木林镇，一家宠物寄养中心，容纳着宠物主人的第三种选择——寄养自己的老年犬。寄养中心创办人孟薇说，这里有近百只犬，10岁以上的老年犬有20只左右。一般来说，被送到园区的老年犬基本都是在这里养老，直到死亡，“被寄养在这里的老年犬，很少有被接回去的”。

至于寄养费用，根据宠物房间大小有所不同。孟薇介

绍，10平方米到20平方米的房间收费在1900元至2900元每月不等，一室一院的配置，带地暖的房间价格会更贵一些。

需要更多的资源进入

中国畜牧业协会宠物产业分会副秘书长刘晓霞告诉记者，中国的养宠历程大概只有三十年，对比世界各国的养宠历程，时间十分短暂。

过去十年，刘晓霞一直参与《中国宠物行业白皮书》的编撰。“目前我国在老年宠物这一细分领域中，相关产业并不发达。”刘晓霞谈到，究其原因，是目前国内宠物行业发展还处于相对初级的阶段，不够成熟。

不仅如此，宠物医疗行业的整体诊疗水平比较有限。在宠物行业深耕多年，她发现很多农学院的学科设置只有兽医，几乎没有宠物医生专科或者小动物专科。他们主要诊治大动物，对小动物的诊疗全靠自学和经验判断，到了老年宠物的治疗，成了更大的难题。

在她看来，要解决老年宠物的问题，需要更多的资源进入这个行业。（摘自5月26日《新京报》秦冰文）