不再满足保温杯里泡枸杞，主动去夜校学习推拿针灸

“秒空”的中医养生课圈粉年轻人

“以前觉得针灸是爷爷奶奶才关心的事，没想到自己一学就上头了。”90后白领小陈笑着告诉记者，她是掐着秒表才抢到这门课的，对她来说，这门课有趣又实用。

这并非个例。在2026年度上海市民艺术夜校、市民日校春季班报名中，上海中医药大学附属曙光医院推出的9门中医养生课程，一经上线便掀起全城“抢课热潮”。本次夜校与日校课程周期为2026年4月13日至7月17日，其中夜校课程集中在每周一至周五晚间，课程涵盖经络养生、骨伤调理、推拿保健、女性调养、老年护理等多元中医养生内容，精准贴合各类年轻人的健康需求。

青年报记者 顾金华

脾为后天之本
上输心肺
化生气血
饮食水谷
脾
水谷精微
下达于肾
充养先天
NORTHERN WARFARE

中医养生课现场。 受访者供图

从“被迫养生”到“主动求知” 年轻人涌进中医课堂

春夜的上海，晚风还带着一丝微凉，但上海市群众艺术馆的教室里，气氛却格外火热。晚上7点，“杨氏针灸·经络的科普之旅”准时开讲，台下坐着的基本都是年轻面孔。有人握着笔记本埋头认真记录，有人举着手机仔细拍下老师的课件内容，还有人干脆撸起袖子，在手臂上跟着老师的指引，一点点找寻、按压穴位，全程专注投入。

如今，“中医养生”已然成为申城年轻人的夜间生活新时尚。随着市民艺术夜校成为上海市民解锁高品质业余生活的热门选择，作为全市首家开设夜校中医课程的三甲医院，曙光医院精心筹备，为市民送上了涵盖9门特色课程的中医养生“大礼包”。

今年3月，2026年度市民艺术夜校、市民日校春季班线上报名通道相继开启，夜校于3月7日10:00开放报名，日校则在3月8日10:00启动报名。据曙光医院相关负责人介绍，中医类课程报名速度远超预期，许多课程开放报名后短短几分钟内就宣告满员。“尤其是‘杨氏针灸’这门课，后台数据显示，报名通道开启不到10秒，全部名额就被一抢而空，热度居高不下。”

中医夜校为何能火爆出圈？记者在采访中发现，前来上课的年轻人大多有着相似的困扰：长期伏案工作，颈椎、腰椎频频发出预警；加班熬夜后心悸失眠，体检报告上异常指标频现；尝试过健身、节食等养生方式，却因工作忙碌难以长期坚持……“被迫养生”，成为这届年轻人绕不开的共同话题。

“我不是来凑热闹的，是真的觉得身体状况越来越差。”在陆家嘴从事金融工作的95后小林告诉记者，因为长期久坐，她的肩颈僵硬到转头都会发出声响，“去医院检查拍过片子，医生说没有器质性病变，但日常一定要做好养护。可到底该怎么科学养护，一直没人系统教过我。看到夜校开了专业中医课，我第一时间就定好闹钟报名了。”

像小林这样的学员不在少数。面对亚健康状态，他们不再满足于“保温杯里泡枸杞”的碎片化、粗放式养生，而是渴望通过系统、专业的学习，真正掌握科学维护自身健康的方法，主动扛起健康管理的责任。

课程迭代升级：从非遗疗法到全生命周期覆盖

年轻人的高涨热情，也推动夜校课程不断迭代升级。据了解，本年度曙光医院立足海派中医特色，对课程体系进行全面优化，课程涵盖石氏伤科、丁氏内科、杨氏针灸、夏氏外科、丁氏推拿、徐氏儿科等多项传统非遗中医疗法，同时聚焦青少年健康成长、女性健康与调养、银龄健康养生与居家护理等核心领域，全方位覆盖不同年龄段、不同群体的健康需求，打造全生命周期中医健康科普服务。

“我们并不是简单把医院的专业讲座搬进夜校。”曙光医院相关课程负责人坦言，每一门夜校课程都经过针对性研发设计，全程摒弃晦涩难懂的专业术语，将复杂深奥的中医理论、医学知识，转化为通俗易懂、易学易操作、能落地到日常生活的实用养生智慧，让零基础学员也能轻松入门。

以今年首次开设的“银龄健康生活指南”日校课程为例，该课程作为黄浦区新增的特色教学点，紧扣“健康老龄化”社会需求，课程内容覆盖老年人群慢病管理、骨骼健康、心理健康、认知功能维护等关键板块，系统讲解老年慢性病防控、科学膳食搭配、安全合理用药、居家康复锻炼及积极心理建设等实用主题，干货满满。

而针对年轻群体的课程，则更加聚焦职场与日常养生痛点：“石氏伤科”针对性讲解久坐带来的腰背劳损防治方法，“丁氏推拿”手把手教学缓解肩颈紧张的实用手法，“女性健康与调养”围绕经期管理、气血调理等女性高频关注的话题展开教学，每一门课都直击年轻人养生需求。

“上节课学了按揉风池穴缓解肩颈僵硬的方法，回家试了之后，脖子真的轻松了很多。”学员小张兴奋地向记者展示她手机里整理得密密麻麻的课堂笔记，“我把每节课的重点都逐条记录下来了，打算在课程结束后做成电子版小册子，分享给身边同样有养生需求的同事。”

教学点位全面扩容 家门口就能“学中医”

在课程内容持续升级的同时，曙光医院中医夜校、日校的教学点位也实现全面扩容，构建起多区域、全覆盖的便民教学服务格局。

本次春季班，教学点位不仅覆盖上海市群众艺术馆总校，还延伸至浦东、黄浦、静安等各区群艺馆，同时继续与报业集团合作开设定制课程；市民日校更是首次走进曙光医院，进一步缩短了市民的学习距离，让大家在家门口就能近距离感受中医文化魅力，真正实现“就近学、便捷学、专业学”。

“以前觉得三甲医院离普通市民很远，看病挂号都要排队，现在居然能在家门口、在医院里上专业中医课，感觉特别亲切，也很安心。”一名在曙光西院参加“银龄健康生活指南”日校课程的学员感慨道。值得一提的是，这门面向老年群体的日校课程，现场也有不少年轻人专程前来，为父母学习养老护理、慢病调养知识，用专业知识守护家人健康。

在4月13日晚“杨氏针灸”课程的第一堂课上，授课医生从“为什么当代年轻人总感到疲惫”这一话题切入，层层递进、深入浅出地引出经络理论的核心逻辑，课堂生动易懂。整堂课下来，没有一名学员中途离场，大家全程都听得津津有味。

“我原本以为中医课会枯燥难懂，没想到老师讲得像侦探故事一样引人入胜，不知不觉就听完了一整节课。”课后，学员依旧意犹未尽，纷纷围在讲台前，向授课医生咨询各类日常养生问题。

据了解，2026年度春季班市民艺术夜校与市民日校已全面开课，每周一至周五的晚间与日间，9门中医特色课程在上海多个教学点同步有序开展。

“中医有温度，科普有力量。”曙光医院相关负责人表示，医院始终致力于普及专业中医养生知识，希望每一名热爱生活、追求健康的市民，都能在业余时光里学习养生技能、收获身心健康，让海派中医真正“飞入寻常百姓家”，为申城市民健康保驾护航。

债权催收与转让通知
致：马小将，山西京宇汽车贸易有限公司等(以下简称"贵方")：上海融和电科融资租赁有限公司已将对贵方享有的债权案号(2022)沪0118民初14539号，(2023)沪0118执9225号转让给山西悦达运输有限责任公司，由马小将，山西京宇汽车贸易有限公司向山西悦达运输有限责任公司履行！
通知人：上海融和电科融资租赁有限公司

债权催收与转让通知
致：付秀龙，山西京宇汽车贸易有限公司等(以下简称"贵方")：上海融和电科融资租赁有限公司已将对贵方享有的债权案号(2022)沪0118民初14763号，(2023)沪0118执9479号转让给山西悦达运输有限责任公司，由马小将，山西京宇汽车贸易有限公司向山西悦达运输有限责任公司履行！
通知人：上海融和电科融资租赁有限公司

债权催收与转让通知
致：张志强，山西京宇汽车贸易有限公司等(以下简称"贵方")：上海融和电科融资租赁有限公司已将对贵方享有的债权案号(2022)沪0118民初14573号，(2023)沪0118执9229号转让给山西悦达运输有限责任公司，由张志强，山西京宇汽车贸易有限公司向山西悦达运输有限责任公司履行！
通知人：上海融和电科融资租赁有限公司

公告专栏

上海盛兆荟房地产开发有限公司不慎遗失企业资质证书正/副本2本，证书编号：沪房管开第03234号。现声明作废。

上海缔韵实业有限公司经股东会决议解散并已成立清算组请债权人自本公告刊登之日起45日内本公司清算组申报债权，特此公告。

债权申报公告
上海海博君亿汽车销售有限公司债权人：上海海博君亿汽车销售有限公司（下称“海博君亿”）已于2026年2月24日解散，并成立清算组开展清算工作。海博君亿债权人应于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权，书面说明债权数额、债权性质、债权形成情况，并提供相应的证据材料，清算组联系人：孙先生，联系电话：13701974167，联系地址：上海市黄浦区中山东二路600号外滩金融中心(BFC)S1栋12层。如债权人逾期未申报债权的，由债权人自行承担不利法律后果。
特此公告。
上海海博君亿汽车销售有限公司
2026年4月17日

上海昱丞文化传媒有限公司，统一社会信用代码：91310105MA1FWLPM34经股东会决议解散，已成立清算组。请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。清算组负责人：张凤珠，电话：15316895795，联系地址：上海市虹口区物华路118弄4号202室。

解散公示：上海爱习文化传播有限公司，因吊销原因，解散公司，特此公告。

上海市静安区悠和家园业主大会遗失开户许可证，核准号J2900116967503，编号2900-03912915，开户行：中国建设业银行股份有限公司共新路支行，声明作废。

上海苏嘉建筑工程有限公司遗失财务章，法人章，声明作废。

根据狮桥融资租赁(中国)有限公司与广州穗行新能源汽车有限公司签订的《债权转让协议书》，狮桥公司已将依法享有的(2025)津0319民初27496号民事判决中的权利转让给广州穗行新能源汽车有限公司，现将债权转让的事实通知债务人林景章。特此公告！
公告人：狮桥融资租赁（中国）有限公司

上海市公安局闵行分局行政处罚告知公告
沪公(闵)行罚公告字〔2026〕041301号
被告知人姓名及其身份证件种类、号码，或者被告知单位名称及其法定代表人：单位名称上海市闵行区浦江镇蓝卡保健按摩店（个体工商户），法定代表人：杨明，身份证号：:342423199007202591，我单位办理 杜行云山悠境养生SPA会馆卖淫嫖娼案，拟对你(单位)依法作出行政处罚决定，现因多次通知法定代表人杨明无回应，导致我单位无法履行告知义务，根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条之规定，现将拟作出行政处罚决定的内容及事实、理由、依据进行公告告知，自本公告发布之日起，经过七日，即视为已告知。公安机关现查明：你单位于2026年3月9日20时许，在上海市闵行区江文路121弄乐海新天地7栋17号201室云山悠境养生SPA会馆，实施了未采取有效措施，防止场所内发生卖淫、嫖娼的违法行为，以上事实有违法嫌疑人的陈述和申辩、书证、视听资料、检查笔录和辨认笔录等证据为证，公安机关将根据《上海市特种行业和公共场所治安管理条例》第九条第四项、第二十三条，拟对你单位作出责令停业整顿三个月的处罚。根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十五条之规定，如对拟作出的行政处罚有异议，你(单位)依法享有陈述和申辩的权利，如要进行陈述和申辩，你(单位)可在公告之日起七日内向我单位提出，公安机关将对你(单位)提出的陈述和申辩进行复核，逾期视为放弃陈述和申辩的权利，公安机关将依法作出处理决定。特此公告！
联系人：杜行派出所 联系方式：1807048873，联系地址：上海市闵行区召楼路2988号，邮编：201112，日期：2026年4月18日

根据狮桥融资租赁（中国）有限公司与广州穗行新能源汽车有限公司签订的《债权转让协议书》狮桥公司已将依法享有的(2025)津0319民初27553号民事判决中的权利转让给广州穗行新能源汽车有限公司，现将债权转让的事实通知债务人杨瑞梅、厦门市同安区毅存比办公用品店。特告！公告人：狮桥融资租赁（中国）有限公司

根据狮桥融资租赁（中国）有限公司与广州穗行新能源汽车有限公司签订的《债权转让协议书》，狮桥公司已将依法享有的(2025)津0319民初27508号民事判决中的权利转让给广州穗行新能源汽车有限公司，现将债权转让的事实通知债务人刘勇。特告！公告人：狮桥融资租赁（中国）有限公司

更正公告：上海保镭置业有限公司原定刊登日期：3月19号，20号，21号，24号，25号，26号，27号，28号，31号，4月1号，2号，3号，4号，7号，8号共计15天。由于4月4号，5号，6号三天清明假期，影响7号所有广告未出版，现将4月7日未出报的发布于明天2026年4月18日。现将出刊日期更正：3月19号，20号，21号，24号，25号，26号，27号，28号，31号，4月1号，2号，3号，4号，8号，18号共计15天。特此公告。

商品房销售方案备案证明变更公示
我司开发的位于宝山区丰皓路1288弄（观悦名邸）商品房项目，于2023年9月13日已领取上海市商品房销售方案备案证明（证号：宝山房管(2023)预备字000298号）、于2023年11月17日已领取上海市商品房销售方案备案证明（证号：宝山房管(2023)预备字000393号、于2024年4月10日已领取上海市商品房销售方案备案证明（证号：宝山房管(2024)预备字000074号）、于2024年7月17日已领取上海市商品房销售方案备案证明（证号：宝山房管(2024)预备字000195号），拟申请变更上述4张证明，现按规定予以公示，公示期为15天，自2026年3月19日至2026年4月18日止。利害人关系有异议的可在公示期间届满前向原发证机关（宝山房管局）提出，联系电话：56118096。
公示人：上海保镭置业有限公司

上海福康源食品有限公司遗失公章，作废。

根据狮桥融资租赁（中国）有限公司与杭州宥和新能源科技有限公司签订的《债权转让协议书》，狮桥公司已将依法享有的(2025)津0319民初27368号民事判决中的权利转让给杭州宥和新能源科技有限公司，现将债权转让的事实通知债务人吴廷金、漳州市芗城区石亭街道吴廷金蔬菜铺（个体工商户）。特此公告！
公告人：狮桥融资租赁（中国）有限公司

上海康奇加商贸有限公司拟在2026年5月6日在上海市徐汇区浦北路9号中星城1803室召开股东会，会议研究公司解散成立清算组事宜，请按期参加，逾期不参加视为弃权。

公司与2026年5月4日13时30分在上海市闵行区澄建路178号第4幢119室召开临时股东会议，会议议程两点：1、同意注销上海国数安诚信息技术有限公司；2、确认注销清算报告，望张丽珠、裴志荣准时出席。

河南省第一防腐工程有限公司，公章遗失，声明作废。

上海巍富餐饮管理有限公司91310105MA1FWJQ04Q，遗失法人章和财务章，声明作废。

上海创慧科技发展有限公司遗失财务专用章，声明作废。

上海望霞石材有限公司，注册号：3101142041537，拟申请注销，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权.遗失营业执照正副本，声明作废。

上海舒瑞家具有限公司，注册号：310114001428590，拟申请注销，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权.遗失营业执照正副本，声明作废。

酷粉健身器材（上海）有限公司遗失执照正副本：91310115MA1H7LUD71，声明作废。

上海逸江南文化娱乐有限公司（统一社会信用代码：91310118MACR21LD7D）不慎遗失《娱乐经营许可证》正副本，证号：沪青文字（娱）第18-0261号，发证机关：上海市青浦区文化和旅游局，现声明作废。

上海涛迈门业有限公司公章遗失，声明作废。

上海英之辅教育咨询有限公司，注册号：3102262035313，因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。债权申报联系人：陈新，债权申报电话：13556887799，债权申报地址：上海市奉贤区平安镇邵厂北区四平路10号1-003，遗失营业执照正副本，作废。

股东会会议通知：上海宏严鹰劳务服务公司拟进行注销清算，根据执行董事提议，于2026年5月10日召开临时股东会会议讨论成立清算组事宜。请全体股东出席会议。会议地点：浦东新区金港路211号21A，联系人：刘吉智，联系电话：15900518842。

上海蜀创网络科技有限公司310228001150312，经股东会决议即日起注销，特此公告。

上海硕美网络科技有限公司，注册号：3102292069138，拟申请注销，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。

聂士广遗失个体工商户营业执照正副本，编号：正本280007201201180358，副本280007201201180357，声明作废。

上海远彤贸易有限公司遗失营业执照正副本，公章、财务章、法人章，声明作废。

浙江安吉庆丰建设有限公司上海分公司公章遗失，声明作废。

上海百应租公共租赁住房运营有限公司遗失财务章、法人章、股东章、公章，作废。 广告