

“冥想”成生意，焦虑之中觅商机？

每小时收费高至数百元，冥想“俘获”大量职场用户，新兴行业待规范



消费者正在长沙某工作室内进行冥想体验课。
受访者 供图

“将你的注意力集中到你的身体与地板接触的部位上，例如你的头部后脑勺，肩膀，背部，臀部，双腿……”轻柔的人声伴随着舒缓的音乐传入冥想者耳内，让人不自觉地顺从，放空大脑。

7月31日晚，一场正念冥想体验课正在长沙市湘雅路附近的汇宁心理咨询工作室进行。一间面积约三十平方米的房间内，铺着六张瑜伽垫，报名此次课程的四位体验者平躺在垫子上，一位课程教学老师盘腿坐在前面敲钵。

缓解焦虑情绪，是当下上班族和年轻人急需的心理调节需求。三湘都市报记者走访发现，在长沙，冥想风起，每小时单次收费不等，最高超过300元。

■文/视频 实习生 覃昕昱 三湘都市报全媒体记者 朱蓉

动辄百元，年轻人热衷“冥想”

长沙白领余婷两年前到上海出差，跟随朋友体验过一次冥想。“从那以后，我就开始学习冥想，主要是跟着视频课程练习。”余婷告诉记者，当时她在长沙没有找到线下冥想教学，大概是去年才兴起了“冥想”生意。

今年年初，大二学生琪琪（化名）从哔哩哔哩上接触到冥想，跟着视频练习了半年，她感觉自己日常的状态好了很多，生活变得有规律了。“通过冥想，我找到了真实的自我。”琪琪说。

冥想的形式丰富多样，常与瑜伽、医养、心理咨询方面融合，因课程时长、教学老师、体验内容等不同，价格变化较大。汇宁心理咨询工作室的试听课程，60分钟售价39.9元。据三湘都市报记者走访了解，由于是试听课程，这一数字算是较低的价格。

今年4月份新成立的沐雨芳星心理咨询工作室，一次心理冥想的时长为40分钟价格是108元。该店内工作人员告诉记者，冥想项目由于报名人数较多，需要提前24小时预约。位于五一商圈的栖

SPA(惠农店)每天晚上都有不少顾客，钵体音疗和深度睡眠是该店最受欢迎的两款服务。“许多职场人士结束白天的工作后，会来店进行按摩并通过冥想来放松心灵，与自己对话。”栖SPA店内工作人员如是说。美团团购上显示该店钵体音疗销售量多达863场，一场时长为60分钟，团购优惠价是292元。

8月1日，记者在大众点评上选择范围长沙本地，搜索“冥想”显示约516个结果，其中多与瑜伽、心理咨询等结合在一起。点进商户查看其营业执照，成立时间大多是去年年初，还有不少商户是今年年初。

除了线下，线上“冥想”也开始逐渐流行。在华为应用市场查找“冥想”相关软件，推荐显示有潮汐、Now冥想、心理咨询等数十款软件，其中潮汐已有3936万次累计下载量。而在哔哩哔哩上，设有“冥想”专栏，收录了6.1万个视频，累计播放量2.5亿，许多“up主”通过直播的形式和用户一起进行冥想，并上传视频分享冥想内容。

踩中“焦虑”痛点，行业仍待规范

汇宁心理咨询老师多多介绍，如今流行的冥想教学，有“觉察”和“不评判”两个关键词，即强调专注当下的自我觉察，“你会察觉到愉悦、悲伤、愤怒等各种各样的情绪，但对于这些情绪都不要评判。”

疫情之下，焦虑感似乎无处不在。学习、生活、工作……面对来自方方面面的压力，如何自处？人们需要找到缓解焦虑的方式。冥想，或许正在被行业和市场赋予这样一种“功能”。

初次参加冥想的体验者小阮表示，“课程开始前老师会解释什么是冥想，学习新事物对我来说很有趣。”小阮认为冥想作为新兴事物，新鲜感是其魅力之一。冥想爱好者李女士则说，她曾经通过运动来释放压力，结果根据健身老师规划的运动安排，越练越焦虑。没有设置严格的规定，这是冥想最让她感到轻松的一点。“如果在参与的过程中你走神了，不用担心，只需要将你的思绪轻轻拉回来。”李

女士说：“冥想让我专注地活在当下，减少内耗。”

大量职场用户，尤其是金融、互联网等行业的人对冥想的需求更高，成为线下消费的主要人群。一方面是他们的工作压力更大，而另一方面，他们更能接受新鲜事物，且具有一定消费能力。潮汐CEO郎启旭接受媒体采访时表示，“越来越多的人开始严肃思考更好的人生和生活状态，其中包含不同的探索身心的方式，这也意味着冥想背后更多的社会价值、用户价值和商业潜力。”

不过，在走访中，三湘都市报记者也发现，这一行业也存在着缺乏经营规范、缺乏从业资格管理等问题。汇宁心理咨询工作人员陈汤圆就直言，目前，冥想对很多人而言仍然是新鲜事物，行业仍处于发展初级阶段。如何将冥想这一行业与心理学、医学等临床医学进行更好的结合，将是接下来大部分从业者所需要面对的问题。

湖南新一佳10套商业房产 降价2745万仍流拍

三湘都市报8月1日讯 7月29日10时至7月30日10时，湖南新一佳10套商业用房在网上进行二次拍卖，起拍价约2.47亿元，虽然较第一次拍卖降价约2745万元，但仍出现流拍。

拍卖的湖南省新一佳商业投资有限公司名下10套商业用房，位于湖南省长沙市开福区华夏路1号华夏市场，也是曾经的湖南新一佳华夏店及新一佳湖南总部办公所在地。

记者了解到，位于华夏市场的这栋大厦有9层，10套商业用房分布在大厦的1-3层，建筑面积为20100.85平方米，评估价格约2.75亿元。这10套商业用房，部分房产已经对外出租，汇聚了麦当劳、佰富联超市、最湘餐厅等品牌，在华夏市场这一片算是颇有名气和人气的商业聚集区了。

今年6月下旬，这10套商业用房首次在京东拍卖上进行公开拍卖，以评估价格为起拍价，遭遇流拍。此次二次拍卖，起拍价格约2.47亿元，较第一次拍卖降价约2745万元，折算下来每平方米的均价约12293元。

■文/视频 全媒体记者 潘显璇 实习生 高悦涵

上半年湖南实现一般公共预算收入1590.21亿元

三湘都市报8月1日讯 湖南省财政厅近日在官网公布了2022年6月底全省一般公共预算收支情况。

2022年1-6月，全省地方一般公共预算收入1590.21亿元，扣除留抵退税因素后增长7.3%，按自然口径计算下降7.2%。其中地方税收1007.06亿元，扣除留抵退税因素后增长5.9%，按自然口径计算下降15%；非税收入583.15亿元，同比增长10.3%；非税占比36.7%，扣除留抵退税因素后非税占比为31.5%。

分级次看，省本级地方一般公共预算收入-24.65亿元，主要是全省留抵退税263.07亿元全部先由省本级垫付，扣除留抵退税因素后完成238.42亿元，增长22.3%，按自然口径计算下降113.6%。

■全媒体记者 潘显璇 实习生 高悦涵

基金资讯

第十七届“明星基金奖”揭晓 工银瑞信基金荣获三项大奖

近日，备受业内关注的“第十七届中国基金业明星基金奖”获奖名单正式揭晓。刚刚迎来17周年的工银瑞信基金凭借卓越的投资管理能力和长期优异的业绩，荣获三项大奖。公司奖项方面，工银瑞信荣膺最具含金量的“2021年度十大明星基金公司奖”；产品奖方面，两只长跑型权益基金载誉而归，工银瑞信战略转型力摘“五年持续回报股票型明星基金奖”，工银瑞信灵活配置混合揽得“五年持续回报灵活配置型明星基金奖”。