

2026.5.1-2026.5.5

职场潮流 五一解锁



五一解锁打工人的松弛密码

想象中的打工人



没关系

喝口茶

.....

伸个懒腰

晒晒太阳

吃点水果



现实中的打工人



列to do计划

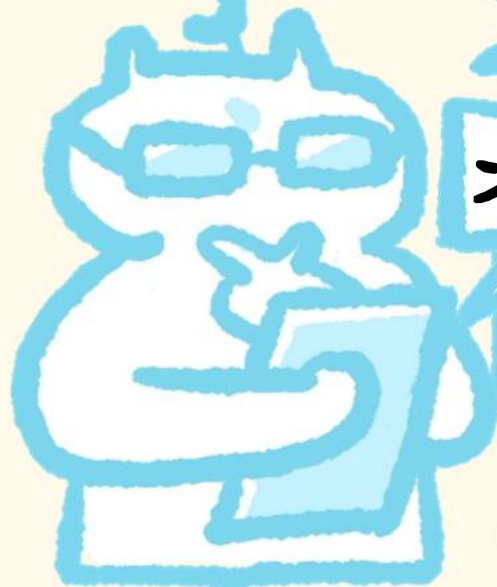
排项目推进表

准时提交方案

分类整理各种材料

提前抵达会议室

.....



| Real Talk |

年轻人的养生，早已不是“保温杯泡枸杞”的标签

一边熬夜一边补货，这届打工人的养生

其实是在高压生活裡，拼命取悦自己的生存智慧

无论是办公室的热敷眼罩，还是深夜的电子瑜伽课

“轻养生”成了最低成本的自我疗愈

我们养生，不是老派

只为你在疲惫的日子裡，找回一点点从容和好状态



拒绝内耗，轻松养生

养生在“食物”

养生游戏互动

中医义诊专区

五音疗愈现场



第二



活动内容

01. 中医义诊专区

邀请3-5名资深中医（提供免费体质问诊）、穴位按摩教学（重点教学办公室易操作穴位，如肩井穴、太阳穴）、个性化养生建议（结合上班族作息，给出饮食、作息、简单运动建议）、春季疏肝调理指导
同时设置五感体验互动区，全身心感受养生魅力

●可与中医院资源进行合作

活动时间：5月1日-5月2日 16:00-19:00

活动地点：叠街南区 叠宝广场



氛围营造参考



02. 养生游戏互动 (NPC)

结合NPC互动游戏，设置“低门槛、高互动、强出片”互动游戏板块，全员可参与，获胜者可获得优惠券、养生伴手礼等，同时设置游戏打卡墙，利于线上二次传播

活动时间：5月1日-5月5日 16:00-21:00

活动地点：叠街南区

演绎资源：造梦



02. NPC角色推荐 (12药神)

1. 梅花神·乌梅

游戏：药签摇一摇

- 玩家摇一下小签筒，掉出一支签。
- 签上只写简单祝福：健脾、安神、清热等。
- 读出签文即可。

NPC 台词

“梅开苦寒，酸甘化阴。摇一支药签，求一份安康。”

2. 杏花神·杏仁

游戏：夹药小挑战

桌上放杏仁 / 仿真小药丸。玩家用小镊子夹起 1 颗放进小碗，成功即过。

NPC 台词

“杏雨润肺，仁养身心。轻轻一夹，健康到家。”

3. 桃花神·桃仁

游戏：投药入壶

小药壶一个，玩家把小桃仁 / 小球丢进去。投中 1 次就过关。

NPC 台词

“桃花活血，通络顺气。投中福壶，万事顺意。”

4. 牡丹神·丹皮

游戏：闻香辨药

准备丹皮 / 薄荷 / 艾叶香囊。玩家闻一闻，给出玩家三个选项，答对皆可。

NPC 台词

“牡丹凉血，香入肌理。一闻药香，烦恼皆轻。”

5. 芍药神·白芍

游戏：古法配药盘

盘上分三格：清热、补血、理气。玩家将白芍卡片放到“补血”格，放对即过。

NPC 台词

“芍药养血，调和阴阳。配好一味，安康相随。”

6. 石榴神·石榴皮

游戏：套药小圈

地上摆小药罐，玩家扔小圈。套中任意一个即可。

NPC 台词

“石榴收敛，固护元气。套中福罐，岁岁平安。”

7. 荷花神·莲子

游戏：清心叠莲

给玩家几片纸质莲花瓣 / 小积木。叠稳 3 层不倒即可。

NPC 台词

“荷心清暑，莲子安神。叠起莲心，心静身轻。”

8. 水仙神·水仙

游戏：引水归盏

用小勺子舀一点水，倒进小药杯。不洒出来就算成功。

NPC 台词

“水仙清润，引水养心。一勺清泉，百病不侵。”

9. 桂花神·桂花

游戏：吹桂香

桌上放几片假桂花，玩家轻轻吹一口气，吹离至要求位置即成功。

NPC 台词

“桂香沁脾，温胃散寒。轻吹一缕桂风，带走烦忧，留住安康。”

10. 菊花神·菊花

游戏：眼疾手快

NPC 举起数字，玩家快速说出对应数字，答对就过。

NPC 台词

“菊花明目，疏风散热。眼疾手快辨数字，清润双眼，顺遂无忧。”

11. 芙蓉神·木芙蓉

游戏：花瓣拼图

3 片简易芙蓉花瓣拼图，拼完整就通关。

NPC 台词

“芙蓉凝露，凉血消肿。拼齐芙蓉瓣，集满一身福，平安伴左右。”

12. 山茶神·山茶花

游戏：茶花转转乐

玩家转一下小转盘，指针停在选中区域就算通关。

NPC 台词

“山茶缀枝，凉血护身。转动福盘，转出顺遂，护你岁岁安康。”

02. 其他NPC角色推荐

结合民间神话、历史人物、动漫角色及经典影视剧角色，打造切合主题的NPC互动内容



中医角色



百草仙童



药师



张仲景cos



鬼灭之刃 蝴蝶忍



甄嬛传 温实初

02. NPC 养生挑战赛

肩颈救星·筋膜放松大挑战

专业教练老师，现场使用筋膜刀松解肩颈，限时30秒体验，全程不发出声音即为挑战成功



核心稳住不慌·平衡大作战

选手站立在波速球上，站立保持20秒不掉下来即闯关成功



软度小达人·下腰不躺平

根据参赛选手年龄段，设置下要单杠的高度，顺利穿过，即视为挑战成功



03. 五音疗愈现场

结合时下“情绪疗愈”潮流，打造“音乐+五感”的沉浸式疗愈专区，主打“缓解焦虑、释放压力”适配上班族放松需求

●动静电子养生局：以电音乐、流行乐为主色调，打造大型蹦迪现场，尽情释放压力

活动时间：5月1日-5月5日 19:00-21:00 活动地点：叠街南区 明珠舞台
(演绎资源：造梦)

●五音live国风音乐会：以传统五种音阶“角徵宫商羽”对应五脏“肝心脾肺肾”，打在中式声音疗法

活动时间：5月1日-5月5日 19:00-21:00 活动地点：叠街东区 叠街大观
(演绎资源：徽京、民谣集)

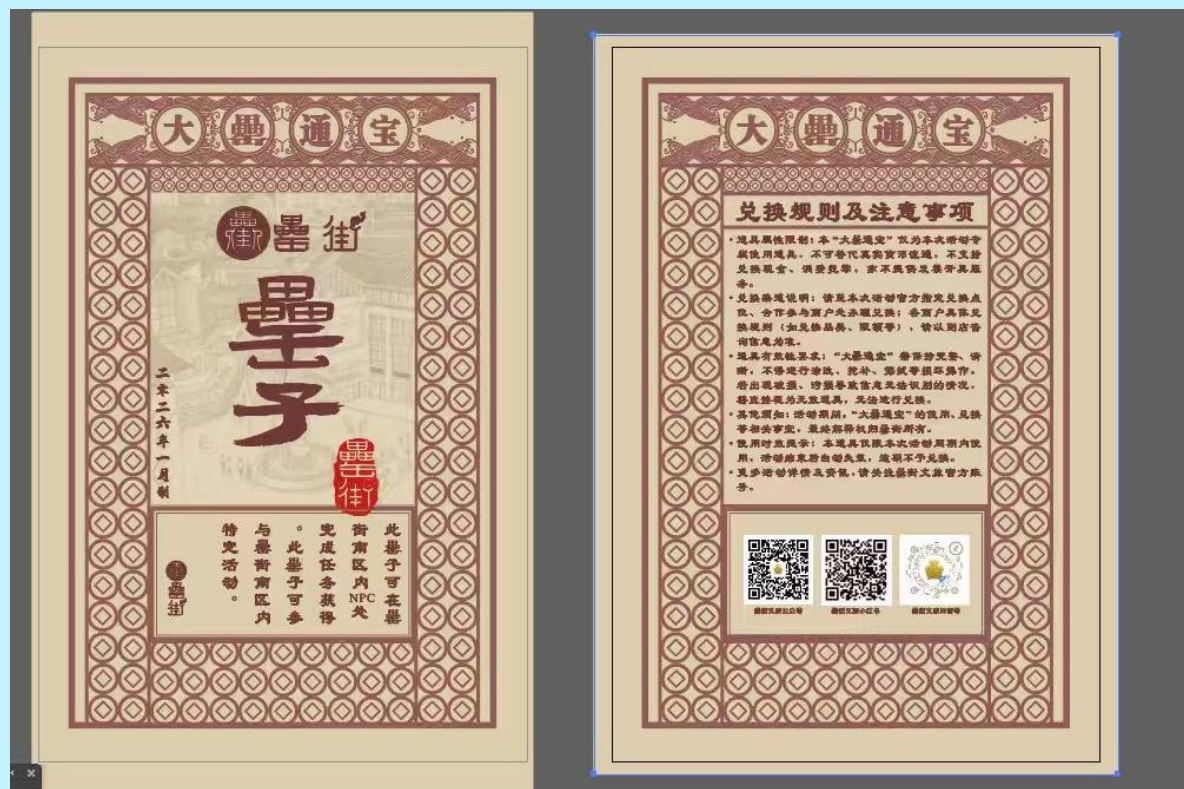
●结合徽京演绎资源，打造养生主题的沉浸式演绎互动，如创意八段锦、改编五禽戏等

活动时间：5月1日-5月5日 18:00-21:00 活动地点：叠街东、西、北区
(演绎资源：徽京)



04. 养生在“食”

结合街区商户，打造“养生”主题套餐、时令美食优惠促销能内容；同时与NPC活动联动，赢大墨通宝兑换相应折扣优惠



伴手礼推荐

艾草按摩锤 **定制图案**

WISHING YOU ALL THE BEST

福康

- ✓ 刺绣
- ✓ 烫印
- ✓ 水晶标
- ✓ LOGO

免费设计

古方缓眼疲劳

42°C蒸汽热敷

乌木茉莉 芳香眼罩

沉香鹅梨 芳香眼罩

42°C温润
30分钟放松

东方高定香氛

白金

红木

绿木

黑水

黄土