

喝威士忌非得加上党参,熬夜玩手机时敷着面膜,边吃穿心莲边吃火锅…… 有些年轻人,为何一边“养生”一边“作”

本报记者 李圣哲 摄影报道

脱发、发福、失眠、胃疼、颈椎痛、皮肤变差、记忆力下降、内分泌失调……当这些亚健康现象与二三十岁的年轻人挂钩时,“养生”成了他们生活中的高频词。

这些年轻人既爱玩儿又惜命,他们“发明”了很多所谓健康、享乐两不误的“朋克养生方法”(指的是在年轻人中比较流行的,一边肆意享受生活,一边试图保护身体的生活方式),比如:威士忌里加党参,熬夜时敷面膜,边吃穿心莲边吃火锅。

年轻人开始讲究“养生”

前段时间,“95后”王坤跟几个朋友去吃了顿饭。

一个朋友还没坐稳,先说了一句话:“今天胃不舒服,得吃清淡点儿,点个微辣锅吧。”

另一个人随即接话:“我妈下次买药的时候,我让她帮咱们多买点护肝片和健胃消食片。”

吃饭过程中,有人展示“妙招”:“经常熬夜玩手机,我怕损伤视力,就换上了绿色的壁纸。”

“这些朋友们和我同龄,都是熬夜‘吃鸡’(一种网络游戏)的‘修仙党’(网络用语,指的是常熬夜的人)。现在,大家居然都开始‘养生’了,虽然还是熬夜吃烧烤,但也在健身、泡脚。”王坤说。

“上大学的时候,对于我妈发来的‘养生’文章,我看都不看。现在刚工作两年,我竟然主动穿起了10多年未穿过的秋裤,能跟出租车司机讨论哪个牌子的膏药好用,和同事的午间话题从聊‘八卦’变成了聊‘养生’,穿个破洞裤都恨不得在洞里面贴块儿暖贴。”王坤说。

他们的“养生”有些怪异

像王坤这样的年轻人不在少数。

市民张杰近日在微信朋友圈发了条信息:“网上有人说,‘吃饭要吃七成饱,吃多了容易老年痴呆’。看着面前的火锅,我明明已经吃到八成饱了,却赶紧吃了一片健胃消食片,让它消化掉二成,然后再吃一成烧烤,刚刚好!”

“没想到,这条信息引起了共鸣,马上‘炸’出一堆同样‘朋克养生’的小伙伴们。”张杰说,很多朋友在微信朋友圈回复了他。

“知道自己到了补钙的年纪,一边喝着可乐,一边嚼着钙片。”

“下单买了一大堆胶原蛋白、葡萄籽、维生素,偶尔吞两颗,虽然又在熬夜,但至少我在



泡点枸杞补一下。

保养。”
“发现皮肤状态又差了,宁愿敷更贵的面膜,也要冒险再次在深夜里‘修仙’。”
“昨天大吃了一顿火锅鸡,觉得太辣对胃不好,所以又马上吃了冰激凌降降火。”
“我总是发着‘再不吃辣’的毒誓,却约朋友吃最辣的老火锅。”
……

“养生”的背后其实是面临健康危机

曾经,颈椎病是中老年人常见疾病。而现在,不少二三十岁的年轻人每天也托着疼得要命的脖子。

曾经,保温杯里泡枸杞是中老年人的“标配”。而现在,年轻人也开始感叹,喝个冰啤酒都想要在里面放点枸杞。

曾经,通宵追剧、蹦迪、唱歌、玩游戏,对年轻人来说是小事一桩。而现在,青春靓丽的年轻人居然也开始用生姜泡脚、薏仁去湿、花茶养颜,甚至冬天刚到就穿上了秋裤。

如今,脱发、发福、颈椎痛、长白发、皮肤变差、视力减弱、记忆力衰退、免疫力下降等问题,已经或多或少地出现在年轻人身上。他们也开始用各种“花式养生”来“自救”。

如今,枸杞、红枣、金银花、养生茶等成为了“90后”“00后”的热门网购物品。

根据这些年轻人的消费意愿,一些商家甚至推出了草本咖啡、冬虫夏草奶茶、阿胶咖啡、枸杞拿铁、益母草玫瑰拿铁等令人匪夷所思的饮品。

淘宝平台在去年“双12”后发布的《90后惜命指南》显示,“花式惜命”已经成为“90后”日常开支中必不可少的一部分。近3个月,燕窝和食用阿



上火了,来点菊花茶喝。



办公桌上琳琅满目的中药养生品。

胶糕的销量分别增长了146%、232%,枸杞的销量提升了355%,肩颈按摩仪销量增长253%。而购买这些商品的,过半数是“90后”。

据了解,目前,很多“90后”想要增强免疫力,同时非常重视颜值,他们购买的保健品往往具

有美容养颜、延缓衰老等方面的功效。

此外,一些上班族因为经常加班熬夜,导致身体不适,他们的办公桌上也常摆放着护肝片、叶黄素、越橘片、蓝莓片、维生素等保健品。

年轻人对于食物的追求,越

来越表现出四大趋势:“随时随地”“花式混搭”“四季养生”“吃出颜值”。

相比于传统需要蒸、煮、炖、熬才能食用的养生食材,这些年轻人更青睐“开袋即食”的滋补营养品。

同时,各种传统养生食材也被开发出“混搭”吃法:芝麻要配小鱼干,开心进补;果汁里加入薏米,活力养生;红枣放到蜂蜜果茶里面,营养好味……

有了意识还不够 更要有实际行动

为什么熬夜导致身体出现问题却不早点上床睡觉?为什么咖啡泡枸杞等“混搭”饮品会走红?为什么“90后”如此“朋克养生”?

很多年轻人表示,这是在日渐增强的社会压力之下,他们试图在肆意享受生活和维护饱受摧残的身体之间折中的结果。

另外,绝大部分“90后”都已步入社会,与学生时代相比,他们有了更为稳定的收入来源,于是“养生”就成了他们“对自己好一点”的选择。

学生时代埋头苦读,职场生涯伏案工作,回家往床上一躺就是玩手机。不得不说,现在很多年轻人的健康处境其实是在还自己的“历史旧债”。

很多年轻人经常熬夜,作息混乱,暴饮暴食,身体开始出现亚健康信号:发际线不停地上升,颈椎不断地僵硬……他们也有了危机感,于是在熬夜时涂上满满的护肤品,在可乐里放钙片来补钙,在啤酒里加枸杞来补气血……

“熬夜‘吃鸡’半个月以后,为了减轻心里的罪恶感,就会锻炼一两个小时;日常偏好的饮料都要和‘养生’沾上关系,才能减轻内心的负担……这样一来,我们的目的就达到了。”王坤说,学习工作压力大、夜里不过两点睡不着,对身体健康很焦虑……这是当代青年的常态。

某商业数据中心发布的一份《年轻人养生消费趋势报告》显示,我国半数以上的“90后”有脱发掉发、视力减弱的困扰,约有四成“90后”有肥胖、运动能力下降的情况,还有三成出现了免疫力下降的问题。

意识到了危机,却缺乏真正的行动。根据调查,只有接近三成的“90后”开始进行健康生活,但是大部分人却迈不出“第一步”。记者采访中,不少“90后”都有这样的情况:计划好了去跑步,但总是在找借口“改天吧”。

“懒得起”,已成为很多年轻人过上健康生活的一大阻碍。

有医疗界人士评论,试图通过“朋克养生”来保护身体,不过是一种自欺欺人的做法。要想有一个好身体,年轻人还是需要改变生活方式,健康饮食,规律作息。