

推拿、泡脚、吃保健品……在养生这条“赛道”上,越来越多的年轻人加入进来,有人每月的养生账单已超千元——

年轻人爱上“花式养生”

本报记者 刘冰祎 摄影报道

推拿、泡脚、吃保健品,练八段锦……如今,越来越多的年轻人正身体力行地成为养生主力军,更是在养生这条“赛道”上玩出了花。对此,有专家提醒,养生虽好,切勿盲目跟风,只有根据自身情况选择适合自己的养生方式,才能“养身”又“养心”。

爱上养生每月花千元

前几天,市民李女士在市区一家理疗店花1999元办了一张理疗卡,用于疏通后背。“上班时总坐着,肩颈后背都不舒服,定期疏通一下,感觉人都‘活’过来了。”虽然这张卡不便宜,但李女士觉得这笔投资很值得。

李女士说,参加工作没几年,她就成了“脆皮打工人”,肩颈疼、失眠、焦虑都找上了门。不同于以往年轻人靠旅游、泡健身房来放松身心,朋友建议她可以试试养生。“我以前觉得养生是老年人的‘专利’,自己试过才知道真‘香’。”李女士买来泡脚包和泡脚桶,跟着视频练习八段锦并时常“打卡”,感觉睡眠变好了。今年,她又开始定期去医院和理疗店熏蒸推拿。

“每个月熏蒸、推拿大概要花500元,泡脚包、各种敷贴大概200元……”李女士算下来,她每月的养生账单已经超过千



市民在选购养生产品

元。虽然爱养生,但李女士也曾走过弯路:“以前,我为了放松经常去采耳,结果过度采耳让耳朵发了炎,从那以后我选择养生项目时就比较谨慎了。”

一边养生一边“熬”

跟李女士一样,近几年,越来越多的年轻人加入到养生行列中来,市场上,各种各样的养生产品也应运而生。正值冬季,

养生炖煮饮品、温泉、熏蒸艾炙理疗等更是吸引了不少人。

在市区一家超市,记者看到饮料柜中有不少茶饮,一些茶饮配料表中添加了枸杞、红枣、玫瑰等食材,为了方便顾客冬季饮用还特意进行了加热保温。在一家百货店内,摆放着泡脚包的货架前不时有人驻足挑选。“这几年我养成了泡脚的习惯。尤其在冬天泡泡脚,感觉身上很暖和,整个人都得到了放松。”市民刘女士说。店内工作人员告诉记

者,入冬以来,店内的“暖宫腰带”、泡脚包、发热贴等产品款式很多,购买的人也不少。

采访中记者还发现,一些人虽然追求养生,但仍无法放弃生活中的一些不良习惯。

24岁的市民小何平时不易入睡,为此吃起了褪黑素,还跟着网上的养生博主使用助眠精油、练习头皮按摩。可是遇到喜欢的电视剧时,她还是常常熬夜追剧。吃完护肝片又去“拼酒”、护理肩颈时也不忘低头玩

手机……一边“熬”身体,一边花钱养生,成了不少年轻人的“通病”。

养生切勿盲目跟风

记者联系到国家二级心理咨询师于丽丽。于丽丽表示,快节奏的工作和生活给人们,尤其是年轻人带来了不小的压力。压力过大、情绪紧张焦虑,会对身体造成影响。随着人们健康意识的提升,年轻人也开始通过养生来调理身体,放松身心,缓解压力与焦虑。一些人热衷于养生消费,也与自我补偿安慰的心理有关。

于丽丽建议,除了各种养生项目外,日常生活中,大家可以多试着通过安静读书、运动、听音乐、与人交流、参加公益减压课堂等方式进行放松,加强对自我身心状态的关注,养成良好生活习惯。“比如,沧州市工人文化宫的职工心理健康中心就推出了免费体验式减压沙龙,有需要的人不妨去试一试。”

于丽丽提醒,对于商家推出的各种养生产品,大家应根据自身情况和生活习惯理性选择,切勿盲目跟风,避免被商家的营销话术“牵着鼻子走”。如果身体出现不适或精神压力长期难以疏解,应及时就医或寻求专业人士的帮助。

距离放寒假还有半个多月的时间,不少家长已经开始给孩子规划假期生活,有的计划去外地旅游,也有的想去家乡的各种场馆打卡——

寒假怎么过 选择各不同

本报记者 孙亮 摄影报道

忙碌了一个学期,很多孩子已经开始憧憬寒假的美好生活。为了让孩子度过一个充实的假期,一些家长已经提前做好了一份“寒假攻略”。记者了解到,与以往很多家庭选择出游相比,今年我市不少家庭计划打卡沧州的大小景点。

不少市民表示,家乡的建设越来越美,很多外地的游客也来沧州观光。如果想当好东道主,得让孩子们先充分感受家乡日新月异的变化。

家乡景点热度升温 就近打卡省钱省力

前几天,市民陈先生接到了在北京工作的一位老同学的电话,对方说过年要带着孩子回沧州,想去中国大运河非物质文化遗产展示馆逛一逛,问他这个馆有什么特点。“不怕你笑话,我都没去过呢,等你回来咱们一起带孩子去吧!”陈先生说,平时他工作特别忙,沧州这几年新建的好多景点他都没去过。于是,他和儿子定了个计划,就是利用寒假把沧州的新老场馆都逛一遍。“作为土生土长的沧州人,对家

乡的景点不了解有些说不过去!”陈先生说道。

市民刘女士也和读小学二年级的儿子一起,做了一份“家乡旅游攻略清单”,吴桥杂技大世界、沧州铁狮与旧城遗址公园、河间府署等著名景点都出现在了这份清单上。“游览家乡的景点,不但能让孩子们了解沧州的悠久历史和灿烂文化,也能增强他们对家乡的热爱!”刘女士告诉记者,如果把清单上的景点走个遍,得需要一周以上的时间,也并不需要太多的费用,何乐而不为!

网红城市热度不减 不少家庭放假就走

与选择打卡家乡景点的市民相比,计划利用寒假出游的家庭也占了很大的比重。

早在半个月前,市民肖女士就已经买好了一家四口寒假去哈尔滨的机票。“两个孩子特别想去冰雪大世界玩雪上飞碟,我们计划放了寒假就走!”肖女士告诉记者,他和老公平时忙生意,几乎没有时间陪孩子,所以寒、暑假他们会带着孩子出门放松一下。最近她



一位市民提前为孩子做寒假攻略

刷“抖音”看到了哈尔滨冰雪大世界的相关视频,有马拉爬犁、超级冰滑梯、泼水成冰等娱乐项目。肖女士给孩子一看,他们特别感兴趣,于是她和老公沟通后决定去那里度个短假。

市民陈先生则计划等孩子放假后,带着孩子和老人去海南度假。“那边天气比较暖和,适合孩子玩的景点也不少,我们想过了年再回来。”陈先生告诉记者,他和妻子一直都觉得假期就应该彻底地放松一下,所以每年假

期他们都会带孩子出游。

与往年一样,市民程女士给两个双胞胎女儿报了“研学游”,今年的目的地是上海。“与其自己劳心费力,不如把孩子交给专业的团队,花钱买个省心,孩子们也喜欢这样的方式。”程女士说,这是她第三年给孩子报名寒假的研学游,为期10天,虽然费用较高,但孩子们从中得到了锻炼,也长了不少见识。记者了解到,提前给孩子报名研学活动的家长不在少数。

假期准备复习充电 忙里偷闲放松一下

记者了解到,与很多家庭选择出游放松相比,一些即将面临大学毕业的年轻人却选择了利用假期来充电。在石家庄一所大学读大四的小杨告诉记者,她前一段时间参加了研究生入学考试,成绩还没有下来。这个假期,她准备“驻扎”在图书馆,好好复习备战明年上半年的公务员考试。“每到假期,图书馆都会为读者组织一些丰富多彩的读书活动,参与感很强。要是学累了,她可以就近放松一下!”小杨说,这个假期对于她来说注定不会轻松。

在市区一家中学任教的李芸老师表示,如今孩子们过寒假的方式越来越多,内容也越来越丰富。不论是外出还是居家,只要能让孩子的身心得到放松,利用假期增长知识,丰富阅历,就是最好的度假方式。当然,无论选择哪种方式度假,最好由家长陪同或结伴出行,一定要把安全放在首位。