

新生代为何偏爱「养生」？

八段锦兴起、艾灸室爆满、养生茶畅销……

■首席记者 魏乐钊

“生活不止有眼前的枸杞,还有远方的胖大海和睡前的足浴。”热门歌曲中的一句“保温杯里泡枸杞”更是生动地唱出了现代人日常养生的真实画面。

现如今,“养生”早已不再是中老年人的专属词汇,“养生界”趋向于低龄化。不仅仅是艾叶泡脚、针灸推拿、燕窝食补,八段锦、艾灸熏疗等养生活动更是受到年轻人的广泛欢迎,养生馆、推拿房里到处都是年轻人的身影。

是什么,让年轻人爱上养生? 记者尝试着找出原因。

花式食疗成养生首选项

位于萧山银泰负一楼的“椿风”是一家主打“养生”概念的国风茶饮品牌,记者来到门店时发现人参熬夜水、绿豆牛乳冰、山药黑芝麻小丸子等多款养生热饮在线上线下都很热销。前来购买“小吊梨汤”的韩小姐告诉记者,这两天气温变化大,由于感冒喉咙不适,如果喝平时点的芝士奶茶、波波奶茶等“传统奶茶”会感觉有点腻,所以选择了这款“养生茶”,“小吊梨汤喝起来口感比较清爽,下单的时候店员介绍说里面还胖大海、梨,感觉都是润肺,挺健康的。”韩小姐说。

像韩小姐这样有特殊需求的年轻人其实不在少数。“我们目前主推四款春夏饮品,分别是洛神山楂乌梅水、桃胶桂花乌龙奶茶、小



吊梨汤和茯苓百合薏米水,这四款产品目前我们线下的销售量基本稳定在每天百来杯,不少想要试试养生茶饮的客户都会选择我们家。”店员小陈告诉记者。

对于这股来势汹汹的“养生新风尚”,不仅茶饮下场抢占市场,便携式的养生零食也已加入赛道。在万象汇外围的“老婆大人”零食店,就职于写字楼某互联网公司的郭小姐在午休时间前来采购零食,“我做程序员已经工作8年了,头发越来越少,睡眠质量也不好,亚健康问题越来越多。平时上班又是写不完的编程与开不完的会,常常一坐就是一下午,碰上新项目要加班的话更是没有时间运动、没有时间旅游,甚至没有时间休息。对于我来说可能最好的办法就是加班的时候泡一杯阿胶膏补气、吃油腻了配几片山楂片助消化、睡前加倍吃几颗黑芝麻丸。有没有效果不重要,更多的时候是一种心理安慰吧。现在,同事聊得最多的话题就是如何养生,同事分享的滋补食品,经常会成为办公室‘爆款’。”

也正是因为,商场中各色“养生零食”开始大批出现。三只松鼠、良品铺子等品牌推出黑芝麻丸、红枣枸杞丸和红豆薏仁丸三款养生滋补零食,瞄准的正是年轻人熬夜防脱、养颜美容、祛湿减肥等需求。此外,方回春堂、胡庆余堂等知名药企也不约而同做起了独立锡纸包的黑芝麻丸……一场零食界的“养生”新浪潮正在席卷整个市场。

艾灸盛行 古法养生迎新客

随着中医药健康养生产业的飞速发展,点燃艾草释放能量、熏烤人体穴位的艾灸成为热门养生选项。

中午12点,在一家号称“顺节气养生、顺时令艾灸”的养生艾灸馆内,记者看到了两位结伴前来体验艾灸的市民,独特的香味搭配相应疗效介绍,让顾客对艾灸有了更加深刻的认识。“我和我同事都是长期坐办公室的,低头看手机、电脑,颈椎常常会感觉不舒服,严重的时候甚至会感觉头晕,”30岁的市民李女士告诉记者此行的主要目的,“之前也有尝试过泰式按摩脖子,但个人不是很喜欢草木精油的味道,早就听说艾灸效果很好,特意找了这家专门做艾灸的试试,刚进来就感觉不错,淡淡的艾草味道闻起来很安心。”

根据店员介绍,目前店内每天基本只接受预约,且都以附近办公的年轻人为主,“进入立夏时节,人体的新陈代谢开始加快,容易烦躁不安、倦怠懒散,中医上又提倡‘春夏养阳’,夏天阳气易外泄,体内阳气荣散体表,原本体寒的人,此时体内阳气更处于虚空的状态,这个时候就适合采用温和灸法,重点灸大椎穴、关元穴、足三里。”

除了艾灸,记者还发现生姜熏蒸、拔火罐等传统养生活动场所中也出现了越来越多的年轻



面孔。“这是我第二次拔火罐,最近感觉白天总是昏昏欲睡,想着有空来拔一下去去湿气,”在城河街附近的中医馆,记者见到了前来拔罐治疗的小高,“最早在我的印象中拔火罐就是很痛,小时候见过奶奶给别人拔罐,对方都会龇牙咧嘴的,上次的尝试不仅没有想象中那么痛,而且效果很好,人精神不少。”

“中式瑜伽”八段锦成健身“新势力”

“健身气功八段锦,预备,起,左脚开步……”上午七点左右,在银隆百货广场上,伴随着广播里响起的舒缓配乐,市民小徐深吸一口气,跟随口令缓慢开始了八段锦每日打卡任务的第一步。

八段锦是一种从宋代流传至今的传统健身术,由八组动作组成,动作简单、上手更快,属于入门级运动,更适合零基础人群。作为晨练团队中的最年轻的一员,小徐曾经也是一名“赖床专业户”,“我一般都要晚上12点以后才能入睡,阳完感觉身体一下子差了,工作状态也不好,感觉需要好好养养。”为了提高身体素质,小徐跟风尝试了不少锻炼方法,比如夜跑3公路、在Keep软件上跟练运动,“可能是我平时锻炼得少,一会儿下来就气喘吁吁,而且这些锻炼法对身体的伤害和负担都比较大,部分锻炼也更适合欧美人。”

去年12月底时,受互联网推荐,小徐开始跟着八段锦视频练习,“第一次尝试就能全程跟下来,慢慢地我尝试调整呼吸,体会每一个动作,”小徐向记者介绍了她的练习过程,令她比较意外的是,练习八段锦一段时间后还有了额外的收获:在缓慢的动作和节奏中她感受到了踏实感,工作压力和焦虑明显减少了。“之前还打过太极拳,其实还想试试五禽戏,不过感觉(那些)比八段锦难一些,现在遇到的问题就是专门练习八段锦的地方不多,只能在广场加入中老年队伍。”

面对八段锦的走红,记者也在全区范围

内进行了走访了解,区内已有部分机构开始开设八段锦的专门课程,它们大多是作为武术及太极拳的入门体验课程在教学,收费从几百元到近千元不等,而教练一般都是从业十多年的武术专业领域从业者。



记者手记

都说现代年轻人有三大选择:在上班和上进之间选择了上香;在关系和体系之间选择了佛系;在中杯和大杯之间选择了慈悲。

刚听说年轻同伴迷上八段锦时,还有点诧异。传说中的“老头乐”项目竟然有了年轻受众,年轻人不是应该去撸铁、去瑜伽、去舞蹈么?

采访结束,开始逐步理解这样的选择。拔罐也好、八段锦也好、艾灸也好、养生茶也好,都是国潮文化下生活方式的选择。中国的身体选择中国人的养生方式,这很自然。

再深思背后流行原因,无非两个,一来现代的年轻人活得很忙碌很焦虑,需要养生来缓解和调校身心的各项机能。二来这一届年轻人在民族自信中成长,对传统文化有着亲近感。三来商家也抓住了年轻人特点,在养生产品中加入了时尚、便捷的元素。

但这种突然而来的流行,会不会成为一阵风,或仅仅是商家的卖点,作为理智青年的我,还是有点小小的担心。中国养生之道讲究细水长流、由内及外,希望小伙伴们长久久地养成健康的生活方式,保持青春活力。



扫一扫二维码
查看更多内容