

食补药补、运动健身，青年人加入养生大军——

# 健康才是最大的财富

本报记者 王晶玥



中国青年观察⑦

## 生理和心理健康同等重要

早晨7点起床，测量体重、服用维生素片；上午吃一小袋坚果作为零食；午饭时间，戒辣戒甜食，以粗粮、清淡蔬菜和瘦肉为主；饭后午睡1小时；下午3点半，健身1小时；晚上睡前泡脚，10点半准备入睡。

这份作息和食谱清单属于北京大学历史系博士生小张。旁人眼里索然无味的生活，小张却甘之如飴，“这是我保持健康的秘诀”。

谈起为何如此自律，“刚读博时课业重、学习压力大，我经常连续几天熬夜看材料，第二天一早还需要一大杯咖啡提神。这导致我经常头疼，打不起精神来。”小张回忆道。

不止小张，她身边有不少身体亚健康同学，有人心理状态不佳，需使用药物辅助治疗；有人饱受腰肌劳损困扰，对未来的择业产生不小影响……种种事例让她明白：想做学术，身体和心理都要跟上。

“于是我从饮食、运动和睡眠三个方面来改善调理。”小张告诉记者，她在社交媒体上关注不少健康博主，获取相关知识，还下载了好评度较高的养生电子书，据此制定计划，“坚持一段时间后，身体有所好转，精神也足了。”

小张的经历并非个例。如今，越来越多年轻人加入养生大军，在社交媒体上搜索“养生”，会发现参与者数量之大、关心问题之多、方式之广均超过以往。

从数量上看，“养生”正在成为年轻人语境中的关键词。2020年底推出的《年轻人养生消费趋势报告》显示，33%的年轻人养生或已成为生活习惯，超九成具有养生意识。

关心的问题呈现多样化态势。《“90后”养生日志》在调研中，专门了解了受访者的健康诉求。结果显示，身材管理、睡眠改善居于高位，皮肤健康、肠胃消化、内分泌等亦榜上有名；同时，睡眠、脱发、口腔问题跃居高增长健康需求的前三位；生理健康得到高度重视，心理、情绪管理也不落后。2020年初，丁香医生发布的《2020国民健康洞察报告》分析称，年轻人在焦虑、抑郁等心理问题上的关注度，明显高于中老年人。

食补、使用保健品、中药调理、健身运动、按摩针灸……养生方式五花八门、花样繁多，不同关注点导向不同的养生方式。另据调查显示，购买仪器居家自查、定期体检，也成为年轻人审视自身健康状况的重要途径。

因为每个人的生活习惯和体质不同，青年养生具有较强的个体差异性，但不变的是对健康的追求。更好地生活和学习工作，不让身心拖后腿，是所有人养生的根本目的和基本原则。

## 养生越早越好

提到养生，小袁颇有心得。虽然只有25岁，但她从大一一开始就将养生提上日程，是朋友圈里养生方面的资深人士。

“起初我只是想培养健康的生活习惯，就跟着网络博主分享的经验照做，颇有赶时髦心态。到了大四，经过几年积累，我慢慢相信养生是一门复杂的科学，能让自己过得更好。所以我会花很多时间来研究适合自己的养生方式。”从此，用心养生、坚持必要保养便成为小袁的“家常便饭”。

鱼油胶囊、维生素D胶囊、生物素软糖——她向记者介绍自己每天摄入的营养品及其功效：第一种用于补充Omega-3，可以减少心脑血管疾病患病几率；第二种加强钙吸收，弥补平日因少食深海鱼虾可能导致的维生素D缺乏；至于生物素软糖，小袁直言或许只起到“安慰剂”作用，但“至少看起来发比以前更有光泽了”。另外，她还坚持每天健身，风雨无阻。

通过采访发现，纵向对比不同年龄层的人，“60后”“70后”乃至“80后”在青年时期并不重视养生，养生意识觉醒相对较晚。而当下，开始养生的时间普遍提前，“90

后”只要出门，不论是踏青游玩，抑或观看演出，“90后”女孩小李必会带上泡着菊花茶的保温杯。在她看来，喝热茶既解渴，又能祛火，这个习惯从大四至今已经保持6年，“益处多多”。和小李一样，越来越多青年开始注重养生。这背后折射出青年对自身健康的关注，在追求事业进步的同时，也希望拥有健康的生活和强壮的身体。毕竟，健康才是人生最大的财富。



图为福建中医药大学的学生在练习该校编制的太极健身操，以达到强身健体、预防疾病的功效。  
新华社记者 宋为伟摄

后”甚至“00后”开始养生；同时，“90后”“00后”的养生观也更深刻和丰富，“不生病”不再是唯一目标，拥有高质量的生活状态才是关键——心情佳、吃得好、睡得香、皮肤细腻、身材棒，就连头发都要护理到位。对此有网友评价，当代青年生活太过精细，甚至有些矫情，然而这种代际差异恰恰代表着对养生和健康的态度转变。

究其原因，北京营养师协会理事顾中一接受采访时指出，这与生活水平提高、物质条件丰富的社会背景不无关系。“大家考虑更高层次需求，养生观自然从目睹或经历过病痛后亡羊补牢，转向预防为主；从基础健康需求向品质生活过渡。”

北京大学医学人文学院副院长王岳认为，“同辈群体在社会化过程中发挥着重要作用”，会进一步促进年轻人养生观念的转变。一旦有人养生，便有可能带动大家一起行动；一旦有人以较为新颖的方式养生，大家就都有可能尝试接受。

27岁的国企员工小马表示，几位好友和同事都在喝中药调理身体，效果不错。在他们的影响下，小马动了心，“朋友会推荐几家医院和一些大夫。对我们来说，交流这类经验和谈论吃喝玩乐一样平常。”小袁也告诉记者，自己认真养生给了朋友一些启发。

“年轻人思想开放，对新鲜事物接受度高。亲友所作所为，以及更大范围内偶像、网红等的一举一动都会对他们产生一定影响。”顾中一说。虽然养生是每个个体的行为方式，但也是反映时代发展的社会现象。

不仅关注养生，青年还呈现出更愿意为养生付费的趋势。2020年《青年大健康消费报告》提出，近六成青年对健康有较强消费意愿，饮食和运动是其中“大头”。31—35岁这一群走在年轻“边缘”的青年人，为此消费的意愿接近80%。这也就细分了养生消费的市场，青年养生的市场正在逐渐壮大，显示出良好的消费潜力。

王岳也用一组数据加以佐证，“去年某电商平台‘6·18’的销量中，眼部保健类产品销售相比上年同期增长4126%，蛋白粉、维生素类产品分别同比增长751%和387%，其中‘95后’和‘00后’活跃度同比增长126%。”

热衷消费养生的年轻人激发出市场的巨大活力，反过来，市场也为前者提供更多样化的产品和服务。瘦身美体、运动营养、明目益智、益生菌等类型保健品，阿胶、黑芝麻丸等滋补养生品，血压计、血糖仪等家庭医

疗器械，以及助眠、健身、针灸、按摩等养生服务……精细化的养生需求和日益丰富的市场供给相互促进，激发了年轻人对品质生活的更高追求。

## 养成合理的作息和习惯才是最佳方式

养生不是目的，而是为了更好地工作学习和生活。不过，有人认真养生，也有人搞“形式主义”：怕上火，吃火锅时配凉茶；睡不着，大量服用褪黑素；上酒局，酒水里面泡枸杞。这种一边损害健康，一边维护健康的养生方法，被称为“朋克养生”。“朋克养生”青年自以为借助外力，就能弥补肆意放纵带来的损失。然而，“这种模式的效果微乎其微，只是一种心理安慰。”王岳表示。

以睡眠问题为例。《2021年运动与睡眠白皮书》对“80后”到“00后”的人群进行调查，结果令人担忧：越是年轻、睡得越晚。每天午夜12点后入睡的，“90后”约占半数，“95后”超过半数，“00后”比例达到57.1%，也就是说将近六成的“00后”受访者在熬夜。不仅如此，不少人睡眠不足8小时。良好作息没有养成，养生热情却只增不减，这样一对矛盾在“朋克养生”青年身上体现得淋漓尽致。据相关网站统计，“90后”购买养生电器的金额不断增加，却习惯在午夜下单。对此，网友评价说，也许是为了弥补不愿早睡早起的愧疚，年轻人每每在刷完最后一遍手机的午夜12点，默默购买一个养生电器，顺便立个小目标：养生从明天开始。

“其中确有学习工作压力大者，不得不熬夜，但也不乏青年未抓住养生核心，只流于表面地‘照搬’养生策略。”顾中一指出，熬夜会导致免疫功能和记忆力、反应力下降，且需一定时间才能恢复；另一方面还会打乱生物节律，导致神经衰弱、失眠等。对此，他建议科学养生，系统地改善作息规律。

而针对一些年轻人“迷信”保健品和中医食补，中国质量检验协会副会长助理刘辉则表示，保健食品能调节人体的机能，但不以治疗疾病为目的，因此不能为满足挑食的任性，过分依赖保健品；也不应不经医嘱，随意搭配食补、中药调理身体，毕竟养成合理的作息和习惯，才是养生的最佳方式。

“争取至少为祖国健康工作五十年。”清华大学在上世纪50年代喊出的这句口号，主要是鼓励清华学子多参加体育运动，强健体魄、为国效力，这成为清华大学文化中的重要组成部分，激励着一代又一代学子。

60多年过去，这句话依然适用于当下。无论是中老年人，还是青年学生，想要为祖国健康工作，首先需要一个健康的身体。没有身体的这个“1”，不只是无法报效祖国，个人的价值和梦想都无法实现，拥有再多的“0”，最终也只是“0”。

尤为注意要重视健康的，就是青年人。“年轻人抗造，不怕。”“我年轻，我身体好。”每当有人劝阻年轻人不要过度损害身体的时候，这些话就成了理由。年轻无极限，但是身体却有。不知保养，过度损耗，吃亏的最终还是自己。

越来越多的年轻人意识到了自身的健康问题，加入到养生大军之中。“保温杯里泡枸杞”“可乐里面加生姜”……这些话看似调侃，但也反映出了年轻人养生的真实现状。而且，年轻人有着较高的消费能力和独特的需求，药企、零食企业、电商等都看中了这片蓝海，开始推出更加适合年轻人的养生产品。据估算，年轻人养生的市场已经达到了千亿元的规模，随着需求的提升，市场规模还将进一步扩大。随之而来的，年轻人养生产品的供给越来越丰富，年轻人养生的质量会进一步提高。

养生不是中老年人的专利。对青年人来说，养生是为更好地工作学习和生活。但是打着养生的旗号，却依旧干着损害健康的事儿实在是不可取。现在年轻人中流行“朋克养生”，就是“数着最贵的面膜却熬着最晚的夜”“一边蹦迪，一边吃着护肝丸”，说白了就是形式主义。这样的养生方式，除了花费巨大之外，几乎没有任何好处，最后得到的可能就是心理安慰，甚至对自身健康，对工作生活还会产生一些不良影响。

养生是个人的选择，但从更宏观的视角来看，这是一种对社会压力的积极应对。当代青年，虽然拥有许多过去没有的条件，但是在承受着很大的压力，比如工作压力、家庭压力等，这会导致一些年轻人产生不同程度的心理和身体疾病。养生正是为了应对这些疾病，防患于未然。这也提醒我们，政府和社会依旧任重道远，需要建立健全各种保障制度，让青年人减少后顾之忧，能够为自己、为社会、为国家努力拼搏，激荡青春力量。

这是一个最好的时代。青年人可以在实现中华民族伟大复兴的中国梦的大潮中大有可为，大有作为。前途一片光明，脚步需要踏实。而这踏实的脚步需要的正是一个健康的自己。虽然有人调侃甚至嘲讽年轻人养生，但是养生确实是一种保持健康的方式。对年轻人来说，无论采用哪种方式，只要能够达到保持健康、强健体魄的目的，都可以尝试。只有拥有了强壮的身体，那才能真正实现“为祖国健康工作五十年”。

# 为祖国健康工作五十年

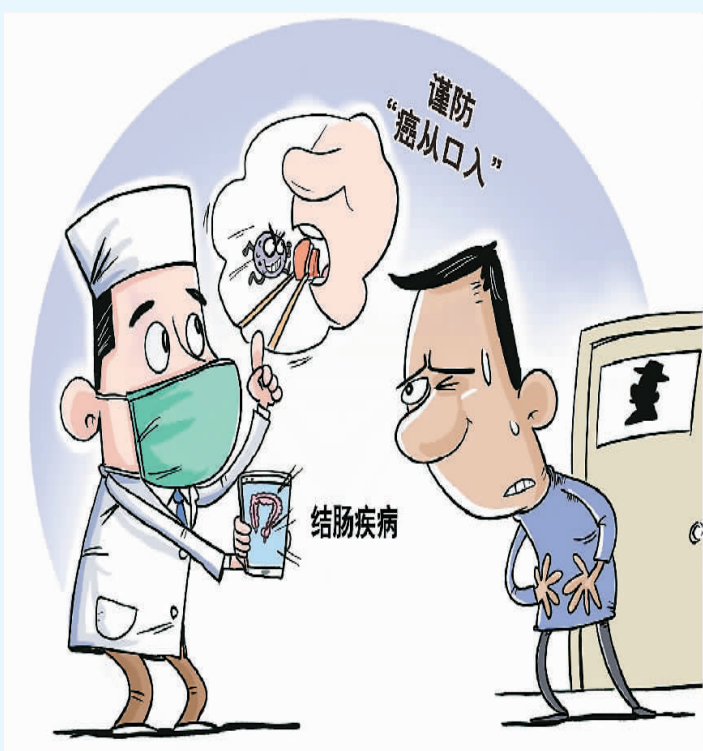
张一琪

## 新视角

### 漫说健康



商海春作（新华社发）



王鹏作（新华社发）



程硕作（新华社发）