

太原年轻生活新风尚之健康篇——

推崇中式养生 弘扬国潮文化

“伸个懒腰，脖子扭了”“侧躺玩手机确诊斜视”，这些发生在年轻人身上的新闻使“脆皮青年”成为网络热梗，专指新生代青年群体年纪轻轻小毛病不少，因为一些无意间的动作而导致身体损伤或心理创伤，也成为年轻人对自己身心处于亚健康的自嘲。

为了改善亚健康的状态，原本以中老年为主的养身市场，开始涌入大批年轻人，他们以自己的方式改善身体状况，让我们一起来看看他们的花式养生。

■ 喜爱中药茶饮

“不是奶茶喝不起，而是中药茶饮更具性价比。”戏谑的语言点出了当代年轻人对养生茶饮的热爱。上火、脱发、湿气重、气虚等都是“脆皮青年”常见的身体问题，面对这样的状况，年轻人将解决问题的突破口锁定在了中医上。通过煮泡有医疗功效的食材和药材，进行食疗，既好喝又养生。

27岁的创业者李娟展示了她日常喝的茶饮。依据不同功效，有养气色的桑葚茯苓玫瑰百合茶，有益肝的石斛灵芝决明子茶，有助眠的酸枣仁茯苓百合茶，每一类茶独立包装，一次开一包即可，包装精美，方便携带。

“我们办公室的女性都有自己的养生茶，男性虽然不像我们精致，但也会泡枸杞、陈皮、菊花来喝。”李娟说。中药茶饮是职场打工人的常备单品，也契合年轻一代“懒系健康”的态度。

除此之外，为了能丰富中药茶饮的口感，年轻人还解锁了中药茶饮打开的新方式。21岁的大学生小王就喜欢将枸杞、红枣、玫瑰花、桑葚煮好后加入热牛奶一起饮用，制作符合自己口味的“中式奶茶”。“我很喜欢这样喝，感觉既有奶茶的口感，还能美容养颜，同时满足我想喝奶茶又养生的需求。我的朋友中还有咖啡杯里泡枸杞的呢，提神与养生兼备。”小王分享道。

为迎合“懒系健康”的养生需求，网上售卖各种功效中药茶包的店铺五花八门，各药店也都有中药冲泡类饮品专区，有些中药房甚至可以现场由中医面诊，根据体质现场调配合适的中药养生饮品配方。药师李凤说：“现在的年轻人重视健康，养生理念强，但是要寻找适合自己的养生方式和养生产品。中药饮品最好不要在空腹和脾胃不适时饮用，用量和种类最好咨询专业医生。”

■ 钟情艾灸理疗

对于工作节奏快，又不太喜欢运动的年轻人来说，按摩理疗是他们调



背部通络理疗



煮好的祛湿茶



扫码看视频

赤小豆薏米
五指毛桃茯苓茶

晨起八段锦练习

理身体的选择。

“我的工作是文案编写，需要长期面对电脑写作，偶尔会头疼和颈椎酸痛，周末就去做按摩理疗，可以有效缓解疲惫和疼痛，精神也能得到片刻放松。”29岁的私企文员芦女士说。

不同于芦女士，25岁的宋女士热衷于艾灸项目。受痛经等困扰，每周一次的艾灸是她的“必修课”。她说，调理后身体得到极大放松，就能更好地投入工作和生活。

记者采访发现，长时间的伏案工作，使腰酸腿疼、颈困乏力等病症不断年轻化，如今不再是老年人的专属。某养生理疗馆负责人王女士说，“现在年轻人长期久坐，运动量少，作息不规律，身体状况普遍亚健康，但他们也会更加重视个人养生。背部通络理疗、腿部经络疏通是年轻人在店里最常做

的理疗项目，针对职业病、气血不足、焦虑等问题我们会为顾客提供个性化理疗方案。”

在另外几家养生理疗馆，按摩、推拿、艾灸、刮痧、头疗也是年轻人理疗的热门项目，并且办卡的人很多。相比于老一辈的健康观念，年轻人的养生观念更侧重于“养和防”，而这种健康消费观念的提升，使养生需求从“银发一族”逐渐扩大到“年轻一代”，年轻人对健康的关注呈现出了极大的热情。

■ 偏好中式健身

“第一式，两手托天理三焦；第二式，左右开弓似射雕……”伴随着八段锦领练视频的讲解，28岁的田女士开始了自己早起必做的健身活动——打

八段锦。

八段锦，是近年来流行于当代青年群体中的一种健身功法，分为八段，每段一个动作，故名“八段锦”。因其简单易学且具有很好的祛病强身功效，成为年轻人的首选健身操。

“我是在朋友的推荐下开始做八段锦的，到现在已经3个月了。之前总感觉身体疲惫，怎么休息也不见好转，练习八段锦后自己的精气神变好，专注度也提高了，自己能够感觉到体质在好转，我会继续坚持。”田女士说。

八段锦除调理身体外，还带动作的规律调整。29岁的罗先生工作繁忙，下班后喜欢玩手机放松自己，晚睡导致晚起。“在妻子的带动下，我目前练习八段锦两周，从晚睡到早睡，身体状况得到了较大改观，精神也比之前充沛了许多。”罗先生笑着说。与有空就进健身房的同龄人不同，刚就业的小杨是太极拳爱好者，他认为，太极拳才能真正练气练身，实现健身的目的。

八段锦的热度不断，越来越多的青年加入到八段锦养生的队伍中。无场地限制、无器械要求、简单易学的优势让这个健身功法很快在年轻人中普及开来。此外，太极拳、太极剑和气功等传统养生健身运动受到年轻人的追捧。

无论是八段锦，还是中药茶饮、中医疗法都属于中国传统文化的重要组成部分，年轻人追随中华传统文化，是深厚的文化认同，更是生命中文化基因的觉醒。

记者 张慧
见习记者 罗琳 文/摄



中药房的中药展示区