

# 朋克养生 古法养生 保温杯里泡枸杞和睡前的足浴 年轻人养生催生新商机

## 深时坊

辽沈财经工作室

从《黄帝内经》开算，养生是一个古老的话题，印象古老也古板到曾经普遍认为研究养生是老年人的事，不少年轻人也曾对此嗤之以鼻“智商税”。

不过，还没等那些对养生不感冒的年轻人老去，同一届年轻人中，养生已经开始走红了。而对此最早引起大家广泛关注是在2017年。

摇滚乐队“黑豹”的一场现场演出中，摄影师居然拍到了鼓手手持保温杯的画面，于是有人谈摇滚乐队夕阳西下，有人却认为这样莫名和谐。

黑豹乐队之后更是以“杯中不只茉莉和枸杞，还有摇滚和你”作为自己的宣传标语。于是很快就引发了一场年轻人朋克养生的狂欢。“生活不止有眼前的枸杞，还有远方的淮山药和睡前的足浴。”年轻人养生这事也逐渐开始为人所关注。

机敏的商家更是紧追热点推出了针对年轻消费者的养生产品，从泡脚盆到功能眼罩，从营养剂到功能饮料，都在积极抢占这个曾被忽略的新兴市场。

即便是习惯了精打细算的年轻人，对于养生这事还真意外地肯消费。根据新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示，年轻人正在成为当下养生消费的主力军，18至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。

值得一提的是，“Z世代”在健康消费选择上更趋个性化，呈现出了赶潮养生、懒系健康、内卷营养、悦己消费四大趋势。“只要我们还关心自己的身体健康，那么每日的疲劳损耗之外终于多了一点甜：我有在好好生活。”



两名年轻人在公园练瑜伽。养成健康生活方式，“运动是良医”理念越来越受年轻人推崇。新华社发

### 八段锦教程的播放量 逼近14亿次

李可可同学今年上大学二年级。养生这个话题对她而言有点早，应该说是保健。她说刚上大学的时候，就发现新同学们已经开始注重身体健康了。除了化妆品之外，寝室里谈论最多的就是什么样的营养品有什么功效。

上大学确实有让人脱胎换骨的魔力。李可可曾经爱吃的零食，诸如薯片、巧克力之类的已经被黑芝麻丸、阿胶糕、地瓜干等代替了。而春夏秋冬都要来第一杯的奶茶，“寝室人手一个保温杯是标配，”早早就换成了要么是柠檬蜂蜜水，要么是百香果蜂蜜水。到了睡觉前，戴上缓解视神经疲劳的蒸汽眼罩，再贴一剂据说可以舒筋活血的足疗包。

锻炼身体保卫自己。健身卡当然是要跟风办的，不过就算是那家办了卡的健身房没倒闭，估计去第一次然后也就是最后一次了。但是好在大学的体育课是必修课，而且可选择比较多，寝室六个人，竟然四个人选择了古老的“八段锦”这个课。

一谈起八段锦的好处，李可可算是记住了老师的话：可以温养血气、疏通关节、调理脾胃、增强免疫力……当然，最让她满意的特点是：不像跑步或是使用健身器材，八段锦的运动量不大，“在寝室运动运动，出不了什么汗，但是通体舒畅。尤其是运动开始时候，不知道哪儿的关节会发出响声，等运动完了就没了。”

### 不求长命百岁 但求健康加倍

“熬夜玩手机怕伤眼睛，于是就换上了绿色壁纸”“大哭之后喝点盐水，吃油炸食品一定要配沙拉”“无糖雪碧可以搭配黄瓜汁，川贝枇杷最好就酒”……仅从最开始流行于年轻人中的朋克养生来看，很难说这届年轻人愿意深究科学的方法。年轻人会自嘲：“一边作死，一边自救”“一边醉生梦死，一边贪生怕死”。

玩笑背后也是反映出了年轻人对健康的关注，而关注的本身当然是因为年轻人觉得身体状况好像变差了，“20岁的年纪60岁的身体”、“功未成，身先老”……

《年轻人养生消费趋势报告》显示，我国90后半数以上有脱发、掉发、视力减弱的困扰，四成以上有肥胖、运动能力下降的情况，三成出现了免疫力下降的问题。

朋克养生虽然可以说是年轻人表达个性的一种方式，但同样，也说明他们对健康的重视，“小时候害怕看成绩单，长大了害怕看体检报告。”“表面上嚷嚷着命不久矣，但心里决不允许体检表上有一项异常。”从“喝最烈的酒，熬最晚的夜”到“不求长命百岁，但求健康加倍”似

乎成了年轻人生活的必然趋势。小周的工作需要经常加班，以前他对家里长辈吃营养品不屑一顾，现在自己也开始大把地吃VC了，“你看看药店里各种辅助营养品能摆满一墙，就知道这东西现在多火了。为了健康，就得从年轻时候开始注意。”

许多机构对年轻人开始养生现象也都做了相应的调查。《年轻人新中式养生报告》中显示，当代年轻人正在流行“保底养生”，增强抗病能力成为头等大事。《年轻人养生消费趋势报告》称，超过九成的年轻人具有养生意识，有33%的年轻人已经形成养生的生活习惯。《青年大健康消费报告》则指出，近六成青年对健康有较强消费意愿。《Z世代营养消费趋势报告》显示，年轻人正在成为当下养生消费的主力军，18至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。

每一个调查报告的出炉，都可以看成是推手：新的商机来了。就说还算小众的晒背养生，火遍网络之后，防晒帽、防晒霜、黑墨镜、折叠躺椅等的销量顿时大增。

八段锦在大学生中间流行，那是在三年前就开始了。现在很多网络平台上都有当时学生们上传的在寝室一起做八段锦的视频。也是从那时候起，人们开始讨论大学生居然选择古法养生的话题了。

都是岁数差距不大的年轻人，很难说是进入社会的打工人在校学生们谁影响了谁，适合所有年龄段的八段锦这几年确实在年轻人当中流行起来。而今年则是火得更上一层楼。单单某平台一段八段锦教程的播放量居然逼近了14亿次。也许因为今年是号称最热的一年，所以古法养生在年轻人中特别受追捧。除了八段锦之外，三伏贴也受到广泛关注，就算是没时间去贴，也会买个艾灸贴贴到肚皮上。

当然，年轻人做什么事都比较容易出圈，今年的三伏天，年轻人中还流行起了晒背。“找一个空地，涂好全身防晒，铺上瑜伽垫，戴上防晒帽，露出后背开晒，”被誉为零成本的“晒背”养生几次登上了热搜。

“晒太阳可使人体气血流通，达到调动人体抗病能力的效果。”中医师邵婷介绍说。不过晒背的好处虽多，但晒后发痒、晒后发麻、晒后头昏脑涨等“后遗症”也屡屡被年轻人提及，更有甚者，直接晒出了晒伤的图片，不知道是在证明自己晒过背了，还是提醒更多的年轻人要讲科学方法。

经常出差的小雨发来一张截图，是她最近网购的东西，养生三连：补水敷眼面膜、艾草足浴包、便携式洗脚桶。问她效果如何，她说用了一袋，挺好的。年轻人养生除了吃以外，一般还会选择在家就能自己使用的养生器具。

某购物平台公布的数据显示，拔罐刮痧不再是中老年人的专利，在年轻人的居家养生清单中，少不了艾灸仪、电动刮痧板和拔罐器的选项。今年艾灸仪销量同比上涨超120%，电动刮痧板同比增长了近100%，拔罐器同比增长70%。

### 养生茶可不是泡枸杞那么简单了

属于“成长的拧巴”的朋克养生毕竟自我戏谑的成分大些，年轻人对养生认真起来可不是盲目自救，而是实实在在地带上了钻研精神。

现代生活的快节奏和压力，让越来越多的年轻一代养成了熬夜的习惯，“熬夜一族”们开始觉得传统的中国茶更养生，而养生茶也不单纯是“泡枸杞”这般单调了。拼多多调研显示，绿茶正在慢慢取代咖啡，成为夜猫子们晚间的提神饮品首选。而在熬夜过后，一杯清火排毒的热茶是必备饮品。菊花、枸杞、决明子、橘皮等草药配方加入更多茶品中。今年上半年，多个品牌的“熬夜养生茶”销量同比增长超66%，整颗装、小包装最受消费者欢迎。

当年轻人认真起来之后，养生的产品也开始卷起来。据调查显示，年轻人营养消费更喜欢一些新奇形态的产品，对营养的需求也越来越细化，并且既要健康又要好吃。这促使了商家的营养产品“零食化”发展，比如做成糖果、果冻、饮料等。

也许年轻人只想拥抱一种更好更健康的可能性，但也意味着市场可能开始代际更迭了。研究显示，到2025年，营养品市场终端规模将达3200亿元。

就连已经被很多年轻人疏远的奶茶店，也为养生开发出了新品。加了燕窝的要不要尝尝？燕窝贵点，那么加银耳呢？枸杞显老？那黑枸杞该有档次了吧。这些太常规了？那还有往奶茶里放中药的，不过放茅台的暂时没有，毕竟真正的养生要远离烟酒。

### 养生要靠规律的生活与长期自律

中老年人养生大多是为了改善生命质量，因为在年轻的时候可能有过营养不足或是病痛导致身体亏空，是在亡羊补牢。而年轻人养生则是放眼未来，防患于未然，既提高了生命质量，又像是过一种对自己负责的精致生活。

关于年轻人养生，中医师邵婷表示：不少年轻人长期处于亚健康状态，一方面和不健康的生活方式息息相关，例如久坐缺乏锻炼，常态化加班熬夜等，另一方面学业和生活压力增大，会导致情绪不稳定、失眠等问题。她说养生最主要的是规律生活，但如果因为学习工作等原因无法做到规律生活，那么就要坚持长期的自律，也就是坚持，比如说八段锦，那就要每天找时间坚持下去，一时兴起是做不到养生的。

辽沈晚报主任记者 李振村



辽沈晚报主任记者 李振村  
你有故事，我有纸笔，文教中心记者