

# “00后”也开始惜命

## 养生零食、服用保健品 年轻一代掀起中式养生热潮

小跑着去拿外卖,结果腿抽筋了;伸个懒腰,结果腰给扭了;打个哈欠,下巴给脱臼了;刷短视频憋笑,鼻动脉笑裂”……近日,不少年轻人在网上分享自己让人哭笑不得的“脆皮”经历,引发广泛讨论与共鸣。年轻人在自嘲“脆皮”时,其实也是在表达一种对自身健康的关注。记者发现,为保护这一身“脆皮”,一些泉州、厦门高校的“00后”大学生也开始注重养生。

融媒体记者 林维真



### 谷雨时节 健脾祛湿为重

4月19日,谷雨节气,此后天气日益回暖,降雨量逐渐增加。中医专家提示,谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词,方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意,此时田中秧苗初插、作物新种,雨水滋润最有利于作物生长,因此,春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大,忽冷忽热,但‘春捂’也须有度,过度保暖只会助长‘春火’之势,反而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说,此时应注意随气温变化适当增减衣物,可着薄外套,方便穿脱;脚踝不宜裸露,因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内,较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本,谷雨节气养护脾胃尤为重要。孟梦指出,雨水增多容易滋生湿邪入侵人体,体内湿气过重就会损伤脾胃健康,出现胃痛、胃胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾、祛湿的食物,如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等,尽量少吃辛辣油腻食物,以防大辛大热食物邪热化火,胃火上炎诱发口疮、疖疔肿等疾病。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说,因为谷雨时节经常起风下雨,不少人会关紧门窗,还应及时透气通风,防止屋内潮湿,滋生湿气。

春季万物生长,郊外空气清新,正是养阳气的好时机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳,适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动,或踏春出游、爬山,不仅能畅达肝气、怡情养性,还能增强身体的新陈代谢,改善心肺功能。(新华)

### 保健药品成大学生行李箱标配

今年春季新学期开学,华侨大学工商管理学院马同学行李箱里除了装有新衣服,还有一个小药箱,里面有小柴胡颗粒、感冒清、泰诺、维生素C、维生素B族、维生素D、枸杞,生姜红糖等药品及保健品。

“我现在日常会补充点维生素类。因为学业较紧张,经常熬夜,身体感觉比较累,维生素C主要用来增强抵抗力;平时晒太

阳较少,有次体检发现维生素D缺乏,医生建议我要补充维生素D;我还不时会口舌生疮,需要补充一些维生素B;还有现在使用电子产品较多,眼睛容易干涩,会泡点枸杞喝,生姜红糖则是经期时会喝。”据马同学介绍,同宿舍的同学也都有带维生素、叶黄素、益生菌等保健药品,大家都有自己的养生秘籍。“除了保健药品,我们宿舍的零食已经由

薯片、辣条变成黑芝麻丸、坚果等养生食品。因为怕脸上长痘,我们现在买奶茶都不加糖或低糖。”马同学笑着说。

厦门理工学院的陈同学每学期都会带着家乡的葛根粉回学校。“在我老家宁德寿宁,葛根粉是比较常见的药材,有清热解毒、消肿止痛的功效,但凡感冒发热、头痛、咽喉疼,大家都会泡点葛根粉服用。”陈同学说。

### 年轻人中式养生崛起

据相关数据显示,这一代年轻人已经掀起养生保健热潮。2022年新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示,18—35岁年轻人养生热情高涨,甚至超越中老年人,成为养生市场的主力军,在养生消费人群中占比高达83.7%。《2023中国新消费趋势白皮书》显示,超过四成“00后”选择为健康花钱,购买过功能性保健食品或保健仪器;《报告》还显示,1/3的“00后”“95后”购买过营养补剂。在“00后”的保健相关消费中,养生茶、花草茶购买人数最多,

功能性软糖的新产品形态跻身热销单品,养生丸购买人数同比增速超100%,以黑芝麻丸为代表的中式养生零食受到“00后”追捧。

据介绍,2020年,厦大嘉庚学院举行第四届“极宿挑战”宿舍“吉尼斯”挑战赛。四名女生因为拥有103种药,获得“最药箱”奖!这四位来自该校土木工程学院的“00后”女生,住同一间宿舍,共同拥有103种药品。这103种药有感冒药、胃药、过敏药、消炎药,还有维生素、葡萄籽等保健药品……

### 八段锦硬核防“脆”受追捧

“两手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧……”厦门大学汉语言专业2020级何同学练习八段锦已经有两年多,谈起养生操八段锦,她如数家珍:八段锦“调身”“调息”“调心”,可以疏通经络,强身健体。

据了解,“脆皮大学生”指新一代大学生虽然年纪轻轻,但是身体毛病却极多,出现了一碰就“坏”的“脆皮现象”。

“我平时运动较少,作息不规律,电子产品使用时间较长,

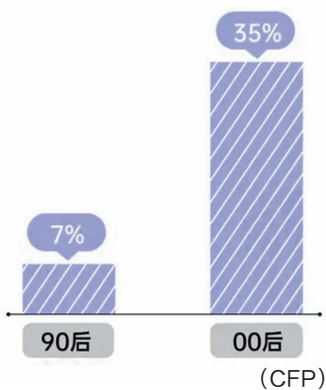
肩颈发硬,气色也不佳。入学那年,我开始接触八段锦,学了一段时间,感觉非常好。它对场地没什么要求,寝室里就可以练。晚上学习回宿舍后,与舍友都会练下,整套操做下来只要15分钟,身心很舒服。”何同学说。

据悉,疫情防控期间,八段锦作为厦门大学传统体育课间操项目在全校推广。现在,厦大练八段锦的学生已经有一万多人,成为校园里备受追捧的锻炼项目之一。”据厦门大学体育教学部武术教研室主任李仁松介绍,他在厦

门大学教授八段锦已经11年了,起初学生来练只是为了应付选修课。但这两年,来拜师的学生越来越多了。校园里常常能看到学生跟着音乐做八段锦。

有数据显示,一条国家体育总局版八段锦视频播放量超过1000万次。传统武术、养生功法,逐渐成为“00后”年轻人一种新的生活“打开方式”。

“除了练八段锦,同学们还购买护腰垫、防跷二郎腿神器、支架调整电脑高度缓解视疲劳,保护这一身‘脆皮’。”何同学介绍说。



数据显示:2021—2022年“00后”保健养生市场消费规模增速迅猛

