

养生人群日趋低龄化

周口 90 后加入养生大军

□见习记者 支亚茹 文/图

核

心
提
示

聚餐不得不喝酒？那就在啤酒里泡点枸杞、菊花，就当是喝花茶。最近，第一财经商业数据中心发布的年轻人养生消费趋势报告显示，我国半数以上的 90 后有脱发、掉发、视力减弱的困扰，同时约有四成 90 后有肥胖、运动能力下降的情况，还有三成出现了免疫力下降的问题。身体健康已成为国民生活态度重视程度的第一位，其中，九成以上的年轻人已具备养生意识，养生人群日趋低龄化。

近日，记者调查得知，周口的年轻人也和全国年轻人一样加入了养生大军。那么，到底是什么原因造成这一现象？他们是怎么养生的？他们使用的养生产品有哪些？他们为什么要养生？专家如何看待年轻人养生？

90 后群体：一边“作死”一边养生

“我现在是一边熬夜，一边祈祷自己不要猝死。因为身处‘996’工作模式，我只能时刻提醒自己不要暴饮暴食，防止体重直线上升。”侯勇今年 29 岁，在周口互联网行业摸打滚爬 4 年了。他说：“我经常加班熬夜，饿了就和同事出去吃夜宵。为了补偿透支的身体，我每天坚持走一万步。”

曾经只有老年人关心的养生话题，正成为年轻人的生活方式，年轻人养生的方式也是五花八门。顾佳是周口师范学院的大四学生，谈到她是如何走上“养生之路”的时候，她说：“我失恋的那段时间，论文写得不顺畅，找实习单位也不顺利，情绪比较低落，逐渐开始有失眠、脱发现象，有时晚上只能睡三四个小时，早上起来在枕头上看到很多头发。从那个时候开始，我就买了室友推荐

的防脱产品和有助于睡眠的褪黑素。”

今年 29 岁的莫小霞也是养生大军中的一员。“我是从喝红豆薏米水开始养生的，我大姨说这样可以排除体内的湿气。”莫小霞告诉记者。当记者询问她具体是怎么养生的？莫小霞说：“我不喝奶茶、凉饮料，平常喜欢喝白开水，不吃垃圾食品，每天晚上 11 点之前必须睡觉，不穿露胳膊、露腿的衣服。原来开空调我都是开到 18 度，现在我都开到 26 度。”

同样注重养生的还有 29 岁的王家宝。她说：“我是从研究生阶段开始接触养生的。当时我和两位学姐住一个公寓，她们非常注重养生，坚持每天晚上泡脚，我也就跟风了。另外，我买了葡萄籽，还有补钙的保健品，因为，当时我非常相信吃这些东西对身体好。”



谷雨萱在用肩颈按摩仪按摩

心理暗示：买养生产品就是为了图个安心

据 2018 年发布的“国人健康关注度大数据”显示，在 30 岁以下年龄组中，枸杞、泡脚、生姜、养肝、和补肾等已经成为最受关注的养生热词。

“至于为什么养生？我主要是为了身体健康，为了没有慢性疾病。养生对身体的影响其实是潜移默化的，不可能立刻就有很明显的效果，需要长期坚持，至少我认为养生其实是一种健康的生活方式。”莫小霞告诉记者。提到养生的原因，王家宝也说：“我快 30 岁了，高负荷的工作让我力不从心，每天下班后都感觉自己很疲倦，这些养

生产品有的很有用，有的可能是心理作用吧。所以，我买养生产品就是图个安心。”

莫小霞和王家宝关于养生的看法，在谷雨萱身上得到了印证。谷雨萱在周口某事业单位工作两年了，平常不仅要承受工作压力，还要应付各种应酬。谷雨萱说：“我明知道熬夜很伤身体，但还是忍不住去做，然后只能用生姜泡脚补救一下。由于长期伏案工作，我每天坚持用按摩仪按摩。”

专家建议：
年轻人应理性选择养生产品

速途研究院发布的《90 后养生报告》显示，国内长时间使用保健品的 90 后占比 21.9%，有接近五成的 90 后偶尔会使用保健品，而排斥保健品的 90 后只占 3.9%。那么，吃保健品到底有没有效果呢？某保健品内部人士表示，年轻人可以服用保健品，但如果日常饮食均衡，则不建议额外补充，否则食用过量会破坏身体机理平衡。

此外，年轻人养生市场到底有什么秘密？在一些年轻人聚集的电商平台中，记者以“养生”为关键词进行搜索，发现养生艾灸坐垫仪器、养生壶、养生茶、足贴、按摩仪等产品销量很好。对此，业内人士表示，年轻人的养生经济虽然具有可观的商业价值，但一些养生项目存在夸大、虚假宣传以及引诱、欺诈顾客消费等问题。需要注意的是，养生产品不可替代药物，也不可能防病，更不可能治病，年轻人自身要树立科学、健康的消费观念，理性消费养生产品，不要盲目跟风。

（文中所提姓名均为化名）

