

新时代的“熬夜族” 养生路上有点忙

○ 黔东南州融媒体中心记者 李林果 杨玲 王璐

想起才养生一次的“佛系养生”；“敷最贵的面膜，熬最晚的夜”的“朋克养生”；连续熬夜，感觉快不行时，泡杯枸杞的“抢救式养生”……

新时代的“熬夜族”，作息时间不规律、饮食习惯难言健康、工作压力繁重又缺乏运动……面对生活和工作的压力。脱发、失眠、肥胖、记忆力下降、脾气暴躁、体力不支、暴饮暴食、抵抗力下降等健康问题困扰着一大批“80后”“90后”。

记者采访发现，越来越多的年轻人开始成为养生主力军。有人热衷啤酒泡枸杞、可乐瓶里加党参，有人是装备控，保温杯、养生壶、泡脚桶、颈椎按摩仪个个不落下。食补、药补、运动，尽管方式“朋克”，但“80后”“90后”的健康意识正逐渐增强。

一边“作死” 一边“自救”

26岁女孩小张的房间一隅，放着一个粉色的“续命箱”。

红枣、枸杞、桑葚、黄芪、百合、玫瑰花、维生素B、维生素E、黑芝麻丸、褪黑素……箱子里，琳琅满目的保健产品塞得满满当当。

瓶子里的每一粒枸杞、每一枚胶囊，仿佛都在诉说生命的渺小与可贵。

到了晚上，黑夜又好似把这股不懈的保命劲给吞噬了。在“熬夜”面前，小张又似乎比谁都不在乎身体。

“吃完辣条喝菊花茶败火，喝完酒吃护肝片解解酒，熬完夜敷面膜涂眼霜，每两周还要去足疗店按摩。”小张说，作为“90后”，养生的基本“修养”便是任性和健康都得兼得。

小张的养生之路是从2019年下半年开始的。

那段时间，她晚上总是会失眠，入睡难容易醒。在朋友的建议下，小张果断买了瓶褪黑素。

“对我来说褪黑素是有作用的，到现在偶尔睡不着的时候我都会服用。”从那时候开始，她对保健品的印象大为改观。开始信赖并依赖保健品，成为她缓解养生焦虑的第一步。

虽然不吃早饭，但她上午会坚持喝自制的“红枣桂圆枸杞黄芪”茶；尽管饮食不规律，但她尽量在午饭后服用两片阿胶糕；即使每天都熬夜晚睡，但她又实实在在了备下了黑芝麻丸及防脱生发胶囊。

“网上‘干啥啥不行，怕死第一名’的段子，就是我的真实心理写照，我也希望能在变老变丑的路上走得从容些。”小张打趣地说。

对于“95后”男生小黄而言，“晚上睡不着，早上睡不醒”就是他的真实状态。

“下班后不是聚会喝酒、蹦迪，就是组局玩游戏，基本没在晚上12点以前睡过觉。”小黄说，其实自己知道这样的生活方式很不健康，但就是没办法戒掉丰富多彩的夜生活。

于是，“吃出健康”成为不少小黄之类满足养生需求的优先选择。“每到‘双十一’等活动，各种保健品我都会囤很多，觉可以不睡，但保健品必须得吃。”

按照当下时髦点的说法，“一边作死，一边自救”的“朋克养生”成为这一代“90后”最后的倔强。

而这批“90后”养生大军也直接推动了保健营养品的销量大增。2020年“双11”期间，天猫医药95后活跃用户同比增加了102%；京东健康营养品类成交额同比增长同比增长将近200%。

“秃”如其来 从“头”开始

“90后”的“中年危机”与养生焦虑，最肉眼可见的莫过于越来越高的发际线。

根据国家卫健委公布数据显示，中国有超过2.5亿人正饱受脱发困扰，平均每5个人中就有1人面临脱发问题。在目前的植发群体中，20至30岁的年轻人占据了57.4%。

可见，“熬最深的夜，掉最多的发”已经成为“90后”的生活常态。面对“秃”如其来的烦恼，年轻人一切从“头”开始，打响了头发保卫战。

6年前，凯里市民王女士从大学毕业，顺利进入了一家公司工作。可自从工作后，因为工作压力和作息不规律等原因，脱发烦恼就一直伴随着她。

“有时候早晨起床，看见枕头上面掉的头发，自己都吓了一跳，家里的地板上永远不缺的就是自己的头发。”自从发现自己脱发问题后，王女士就开始各种食补。黑米、黑豆、黑芝麻、茯苓、红枣、枸杞、红豆……混合起来每天熬粥喝，想着“以形补形”。

除了药补、食补，放眼周遭，从防脱洗发水到按摩梳、头皮护理、头皮按摩等，成为大家的“防脱”救星。

“每周我会去理发店或者养发馆做1至2次头皮护理，按摩放松一下。”王女士说，内服外敷是自己“抗脱”的妙招。

在某点评软件上，记者以“养发”“生发”等关键词进行搜索，仅凯里市就有上百余个搜索结果。

接着，记者拨通了一家养发馆的联系电话，表明自己有脱发的烦恼。商家建议，可以先来店里进行一个头皮检测，再根据检测情况进行有针对性的养发护理，例如深层清洁、防脱控油、头皮护理等。

不过该商家也表明，无法对脱发进行治疗。“我们是专门做养发的，相当于给头皮做一个SPA。这样可以让头皮保持在一个相对健康的状态，只能够预防脱发。”

经过记者粗略统计，仅在某点评软件上，该商家半年内消费单数就多达300多单，治疗的均价在200至400元不等。在攀谈中商家也透露，来店里消费的基本上都是“80后”“90后”的年轻女性居多，其中也不乏“00后”。

脱发，似乎正在成为一种“国民病”。除了遗传等先天性因素外，工作压力大、长期熬夜、长时间暴露在电子产品辐射下等因素，确实让这届年轻人的头发“经受更多考验”。

花式“惜命” 科学“养生”

红酒配枸杞、可乐配大枣、蹦迪戴护膝、破洞裤里贴暖宝、涂最贵的眼霜熬最深的夜……这些让人啼笑皆非的硬核养生局来自“花式惜命”的年轻人。

随着30岁的到来，“90后”在线上健康养生的消费水涨船高。药补、食补、运动和医疗手段多管齐下。2019年第四季度，淘宝天猫上枸杞的销量提升了355%。宫颈癌疫苗的预约人数增长高达509%，基因类产品的销量增长了400%。而购买这些商品的，过半数是“90后”。

对于“95后”女生小郭而言，养生的主要方式则是“祛湿气”。每天晚上睡觉前，小郭都会在肚脐的位置贴上中药贴，以排除体内的湿气。偶尔有时候，小郭还会去理疗店拔罐做艾灸。

“不管有没有实际效果，心里感到有用就够了。”小郭的养生原则更多讲究的其实是“养神安心”。

根据《2019国民健康洞察报告》，各个年龄层的人群中，90后们对自己的健康评分最低。“90后不敢看体检报告”一度成为网络热词。《2020国民健康洞察报告》也显示，在“95后”和“00后”中，经常甚至每天担心猝死的人，占比分别是7%和9%。这意味着，在那些尚不足30岁的年轻人中，每10个中就有一个常被“担心猝死”这件事困扰。

杨先生是一名“94后”，工作没几年，他坦言自己已经不敢看每年的体检报告。“不是对身体情况不在意，反而是太担忧了。每年体检报告出来，旧问题没改善，又会出来几个新毛病。”

因为工作原因，张先生每天都要工作到很晚，每周有效休息时间也就一天，身体长期处于疲倦状态，各种健康问题也随之而来。通过微信朋友圈，他看到有朋友推荐一款泡脚中药包，听说效果挺不错，他便从网上买了专门泡脚的木桶和中药包。此外，他还买了许多养生保健茶，坚持饮用。

虽然年轻群体热衷于购买使用各类养生保健产品，但到底功效如何，大家并不是非常的确定。有的人觉得起到了一定作用，有的人坦言还没体验到太多，也有人觉得即使效果不明显，也就为了买个心理安慰。

养生日趋年轻化，反映出人们健康意识的不断提升，但也从侧面反映出当下年轻群体对身体健康的焦虑状态，虽然重视养生，但诸多年轻人并不知道如何正确养生，而是多听信于广告宣传。

采访过程中，市民小孟就向记者表示，自己曾因过度服用保健品导致“中毒”，对肝肾功能造成了损害。

业内专家表示，如果过量补充某种所谓人体所需的元素，很可能会对肝肾功能造成损害，在日常饮食均衡的情况下，额外补充也可能会影响身体机理平衡。

与此同时，当下营养保健品市场良莠不齐的现状，也要求消费者在购买时要擦亮双眼，做出理性选择，树立更为科学的养生消费观。

单靠吃保健品换不来健康的身体。世界卫生组织研究发现，影响健康因素中，行为和生活方式占60%。由此可见，最简单最有效的养生方法，就是培养健康生活方式，甩开大步、挥洒汗水，养成良好的生活习惯。

“年轻群体有养生意识，更要有养生常识。”养生的形式不拘一格，但科学理念和良好习惯的内核不能改变。要根据自己的实际情况，合理进行运动健身和服用保健品，莫要跟风盲目效仿。唯其如此，才能为快乐工作、健康生活打下坚实基础。

