

无论是保温杯里泡枸杞还是养生奶茶、药膳汤,抑或是相约逛中医药夜市

# 花样多多!“新式养生”正席卷年轻群体

养生已不再是老年人的专利。目前,越来越多的年轻人开始关注自己的健康,无论是“保温杯里泡枸杞”,还是相约逛中医药夜市,养生正成为年轻群体新潮的生活方式,皆因这群年轻人坚信——养生要趁早。然而,专家提醒,正确的养生理念应该基于个人的生活方式、体质和健康状况,同时结合现代医学和传统医学的智慧,“顺应自然节律,早睡早起,以科学的方法拥抱健康是一种全面而积极的生活方式”。

■ 文图:新快报记者 高镛舒 通讯员 刘琪莎

怎样才是真养生?  
听听专家怎么说

## 玩

### “中医药夜市不仅能学到中医知识,还挺好玩的”

● 关键词:扎太极微针、制作中药香囊、灸火龙罐

近来持续火爆的中医药文化市集、夜市的风,终究还是吹到了广州。8月份在黄埔区举办的广州首个中医药文化市集仅一天就接待市民超2万人。而刚刚在广州白云区举办完的中医药夜市,也吸引了不少人流量。新快报记者在现场看到,夜市好玩之处在于,不仅能够免费问诊专家、体验中医疗法,还能制作中药香囊、中药知识竞赛等。

10月11日开市首日傍晚6时许,活动现场早已人满为患,市民们争相体验中医特色诊疗、技术及时尚潮流的健康养生产品,不少摊位被围得水泄不通。其中,专家义诊、太极微针体验、中药香囊制作、中医特色疗法体验等摊位前,均排起蜿蜒长队。

记者发现当中不少是95后,“熬夜太多,感觉有点上火,想来把个脉调理下”“总觉得腰酸背痛的,来体验下中医理疗”“中医药夜市不仅能学到中医知识,还挺好玩的”“想知道自己属于什么体质,方便回家煲养生汤”。他们均向记者分享自己对中医药的看法。

一名头顶被扎了数针的00后告诉记者,她自己平时也会养生,此前从社交平台上了解过这类活动,觉得很有意思也很感兴趣,“最近失眠就排队体验了太极微针,针扎在头顶并不痛,感觉挺放松的,希望今晚能睡个好觉。”

望闻问切、中医养生、按摩推拿、健康咨询……来自广州八院中医科、康复科、心内科、消化内科等科室的专家们化身“摊主”,耐心细致地为前来咨询的市民问诊答疑,每个专家面前都排满了等待义诊的市民。同时,护理人员还免费为市民进行火龙罐、灸贴、熏蒸等中医护理适宜技术项目体验。除了传统中医,记者在夜市还看到艾灸机器人、冲击波机器人和智能AI舌诊仪亮相。



■ 中药知识竞赛摊前的市民正在比赛。

“年轻一代对中医的热情超乎我的想象,其中有个年轻的患者排了3小时,就想现场体验一下太极微针。”夜市太极微针“摊主”、中医科医生方志刚感慨,每晚均超50名市民前来体验,年轻人占绝大部分,他们大多表示存在肩腰腿痛和睡眠问题。



■ 药膳鸡煲。

花雕鸡汤、花旗参乌鸡汤、山药茯苓乳鸽汤……说到养生食疗,广东人食补养生秘方老火靓汤占据绝对地位。

“我妈妈很爱做药膳汤,家里经常煲黄芪、花旗参鸡汤。”2003年出生的杨同学告诉新快报记者,受母亲的影响,自己也挺喜欢喝药膳汤,“平时和同学出去吃饭,只要有老火靓汤都会点上一盅。而且,基本会根据自己当下情况按需挑选。在学校,我也会自己用枸杞等药材泡水喝。”

“听说气血补好了,气色好看腮红都能省了。”1998年出生的阿琳已经开启“养生模式”,积极为自己定制健康饮食配方,隔三差五就在朋友圈分享一条养生餐。记者留意到,她的“养生秘笈”还不少,既有养生小米粥等各种养生粥品,也有酒糟鸡蛋、当归炖羊肉等补气血甜品、

## 吃

### “出去吃饭,只要有老火靓汤都会点上一盅”

● 关键词:药膳汤、养生粥、养生零食



■ 养生零食。

菜式,“主要是看视频跟着中医学的配方,看到各种熬夜必备、素颜变美、助眠等关键词的配方,就收藏起来,周末一有空就做起来犒劳自己。”

除了一日三餐的养生食疗,在各大商超、电商购物平台上,黑芝麻丸、阿胶核桃糕、即食燕窝等等打着养生招牌的点心零食琳琅满目。2005年出生的谭同学坦言,平常放学肚子饿,偶尔也会喝点花胶燕窝之类的糖水点心,书包里也一直放着几颗阿胶核桃糕。

## 喝

### “每次喝这种养生奶茶,罪恶感会少一点”

● 关键词:养生奶茶、熬夜水、女神茶

当下,各式各样功效茶饮、饮料让人眼花缭乱,多家知名奶茶店更是相继推出了养生奶茶,吸引着年轻人的消费。

桂圆水、红枣枸杞水、红豆薏米水、叶黄素酯蓝莓果饮……10月14日,新快报记者走访多家商超发现,在饮料货架上都能找到瓶身包装上标有常见食药同源药材的饮料,这类打着养生旗号的功能饮料,售价从5元到30元不等,与同等分量饮料相比,整体价位偏中高档。“虽然价格不便宜,但是日常销量还算不错。”一位导购透露,包装越有个性的越容易吸引年轻人购买和讨论。

10月15日,新快报记者在电子平台上选购养生茶饮时,发现在“脆皮打工人必点茶饮”一栏,会标出具

体适合哪些人群饮用。王老吉草本新茶店店员向记者介绍,该店推出了姜汁桂圆茅根水等七种汉方饮品,“最近进入秋冬季,店里新推出了比较润喉的小吊梨汤。”

在珠江新城也藏着另一家广州百年老字号清心堂,店内与时俱进推出各种吸引年轻人的茶饮。店员告诉新快报记者,祛湿元气奶冻、祛湿大满贯、熬夜双参大补水、红参阿胶女神茶是店里比较受欢迎的招牌茶饮。

“平时会关注一些比较适合女孩子喝的红糖枸杞红枣茶、阿胶红枣奶茶等养生奶茶。”大一在读的王同学坦言自己平时很喜欢喝奶茶,后来就逐渐改成养生奶茶,因为“每次喝这种养生奶茶,罪恶感会少一点,关键是没有中药味,还是奶茶味。”

熬最长的夜,用最贵的眼霜?  
以科学的方法拥抱健康

新快报记者观察到,尽管养生趋于年轻化,但年轻人的养生方式并不传统,而是呈现出明显的新一代特征。但是,“熬最长的夜,用最贵的眼霜”“点最便宜的外卖,吃最昂贵的保健品”等企图“一边作死一边自救”的“朋克养生”行为,真的可取吗?

广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师杜文坚指出,正确的养生理念应该基于个人的生活方式、体质和健康状况,同时结合现代医学和传统医学的智慧,“顺应自然节律,早睡早起,以科学的方法拥抱健康是一种全面而积极的生活方式。”

饮用药膳汤的前提:

搞清自己的体质,注意用量

“药膳汤是一种结合了食物与中药材的养生方式,旨在通过日常饮食调养身体、预防疾病。”杜文坚强调,在家中自行煲制药膳汤时,需要了解体质和需求,选择合适药材与搭配,注意食用禁忌,并注意观察身体反应。

以湿气重体质的人群为例,杜文坚认为该类人群不宜食用沙参、麦冬、花胶等滋补类药材,因为这些药材性质偏湿,可能加重湿气,而适宜食用薏仁、茯苓、佩兰等具有利水渗湿作用的药材。

“即使是适合自己体质的药膳汤,也要注意用量和服用时间,过量或长期服用可能会导致不良反应。”杜文坚提醒道。

市面的养生饮料靠谱吗?

怡情为主,功效为辅

谈及市场上商家推出的各种打着养生旗号的饮料、零食时,杜文坚坦言,目前这类商品以怡情为主,功效为辅,“其中有些商品可能有一定的功效,至少要按体质适合去区分。”

以茶饮为例,体质不同,茶饮的方式及配制都不同。“如阳虚质、气虚质等体质人群,多表现为身体阳气不足,四肢不温,胃寒腹泻,容易流清涕,身体虚胖,此类人群适宜饮用具有滋补暖身作用的茶叶,如红茶、黑茶等,也可以加入玫瑰花、茉莉花、枸杞子等一同泡饮。如果所选的茶叶不适合自己的体质,则会加重此种体质的不适症状,适得其反。”杜文坚说。

■ 被年轻人围得水泄不通的中医药文化夜市。

