

保温杯里泡枸杞,不再是中老年人的“标配”。泡脚刮痧、吃保健品、喝养生汤、辟谷等成为年轻人的保养方式

“养生”青年的消费图谱

文/图 株洲日报记者 易蓉 高晓燕 赵云超 刘芳

插图

“猝死不是当代青年担心的问题,脱发才是。”这样一句话,微博上一经发出,瞬间引发数万转发。紧随其后,“年轻人的人生不止眼前的枸杞,还有远方的人参”的热度空前发酵。人们见面调侃的方式开始变成了“昨夜又熬到了几点”“今天又脱发了几根”。据阿里健康发布的报告显示,搜索“脱发”词汇的人群比例中,18至25岁的“90”后占据了4成,位列第一。

“熬夜”“脱发”“养生”……这些“中老年人的焦虑”成为年轻人话题的新中心。而随着年轻一代加入养生大军,新生代养生经济应运而生。

5月27日,记者通过采访多个案例了解到,随着保健品、保温杯、防脱发产品、泡脚盆等一些养生产品的走红,养生几乎占据了不年轻人一半的工资。

青年养生,正催生一个巨大的消费市场。

图谱

A

有的防脱发 有的泡脚刮痧



一根、两根、三根……十根……每天早晨,捡起掉落在地上的头发数一数,成了小熊的日常。

生于1991年的小熊在朋友圈戏称自己是“老阿姨”,从两年前起,她开始脱发,从最初的一两根到十几根,洗头的时候一瓣一小撮,让她惊恐不已。

从“发量细密”到“秃头少女”,嗅到危机感的小熊开始走上了防脱之路。防脱发气垫梳、防脱洗发水、育发液、黑芝麻洗发水、养发亮甲护肤生物素……每次在网上或超市里看到跟“防脱”“养发”等字样的护发产品上,通通都给安排上。“仅各种能促进头发生长的洗发水、洗发水都囤了两年的货量,还有各种让头发看起来很多的生发笔。”小熊有时在朋友圈晒单时,经常有“秃头少女”们过来点赞,甚至“求推荐”。

作为某线上培训机构的部门主管,她生活大部分时间都是在压力中度过,长时间面对着电脑作业,策划和修改各种文案,随着年纪增大,发际线越来越高,原本就细软的头发也越来越少。“哪怕三四百元一瓶的生发液、洗发水,我都会买,各种‘种草’‘拔草’不断,每个月光是头发的保养花费都比常人高出许多。”小熊告诉记者,如今,头发养成了她最在乎的事情,一个月护发花费五六百块钱是常事。

有的养生“从头开始”,有的养生是“始于足下”。

泡脚桶,这个曾经被年轻人嘲的中老年养生产品,如今也成了不少“80、90后”的标配。

白领刘莹每天入睡前的一道养生“功课”,是每晚入睡前,花半个小时的时间泡脚,有时还用刮痧板按摩腿约20分钟。当然,只有一盆热水是不够的。倒入几滴“生姜精油”或“明星同款”的中药泡脚粉,好几百元一瓶或几十元一大包,能用上一个多月。

“夏季是人体最好除湿驱寒的季节,湖南人体质湿热,尤其女生体寒湿重,容易造成肥胖水肿,对经期也有影响,每晚滴几滴生姜精油泡脚,当热感蔓延全身的时候,你会觉得毒素和压力都泡出来了。”自从迈入30岁大关,刘莹开始成为养生达人。理论与实践充分结合,11点入睡,最晚睡觉不超过12点,这一规律作息在年轻人中稍显另类,朋友都戏称她提早步入老年生活。但她觉得,每个月花个几百块钱买健康是性价比很高的事情。

有时候逢年过节,她还会将“泡脚粉”、“精油”等养生产品送给身边的老老少少亲朋好友作为礼物。

图谱

B

钙片维生素 滋补要“即食”



保温杯里泡枸杞也不再是中老年人的“标配”。

在“吃吃吃、出出健康”的路上,刘莹也是十分用心。以前,她还仅限于跟着长辈喝枸杞、蒸桑拿、做艾灸。这两年,她愈发注重养生,开始购买起了各式各样的营养保健品,尤其对进口保健品没有抵抗力。早上一杯排毒果汁、中午3颗维他命、下午一小瓶蜂王浆、两颗护眼蓝莓咀嚼片、晚上则是3片钙片、维生素C与胶原蛋白口服液各一支,每天运动前,还会提前泡上一杯蛋白粉……每个月仅保健品的花费便在700元左右,但她也收获了“逆生长”的效果。

与刘莹同龄的80后女孩元宝,如今也是典型的养生青年。在株洲从事室内设计的元宝因工作原因,饮食不规律,导致肠胃不佳,而且整天需要长时间面对电脑,眼部干涩,两年前,她感觉身体状况大不如前,胃痛、感冒、失眠、发胖这些都找上门来,她突然意识到“要吃点啥保养保养了”。

于是,她买养生书,研究一些“养生粥”,有解毒清热的绿豆百合粥、祛湿去水肿的红豆薏米水、养发护心的黑豆黑米粥等,每天还在一年前转向了保健品:有补气补血的,有补充维生素的,有补充蛋白的,还有护眼的,她的餐桌里摆着高矮不一、颜色各异的五六个药瓶。置物架上,还有几个小药瓶、条状的口服保健品,这些大大小小的瓶子里“装”着元宝对健康的焦虑。

连养生都开始“零食化”。元宝常备的零食就是每日坚果、酸奶等,这些开袋即食类每日坚果、蜂蜜、枸杞、阿胶固元膏等滋补品正加速走进写字楼,成为像元宝这样越来越多白领的办公桌“标配”。根据阿里健康平台消费数据显示,2017年,品名中含“即食”关键词的滋补品购买人数,较2016年同比增长27%,阿胶/固元、枸杞、枣成为年度销售冠军。

她们也表示,保健品、营养品只是起到补充的作用,适当、有针对性地服用或能改善身体状况,好好吃饭、按时作息、适当运动、合理的膳食搭配才是正确有效的康养之道,“健康的体魄往往来源于自律的灵魂。”

图谱

C

从“造作”到养生

时代在变,人也在变。当很多健康问题开始出现年轻化的趋势,日常养生已不仅仅是中老年人需要。

从唱K刷烧烤吃冰的“造作”生活,到食疗煲汤的健康生活,年轻人对养生的重视程度可能完全出乎你的意料,他们正成为当下养生的主力军。

煲汤是对自己的“养护”

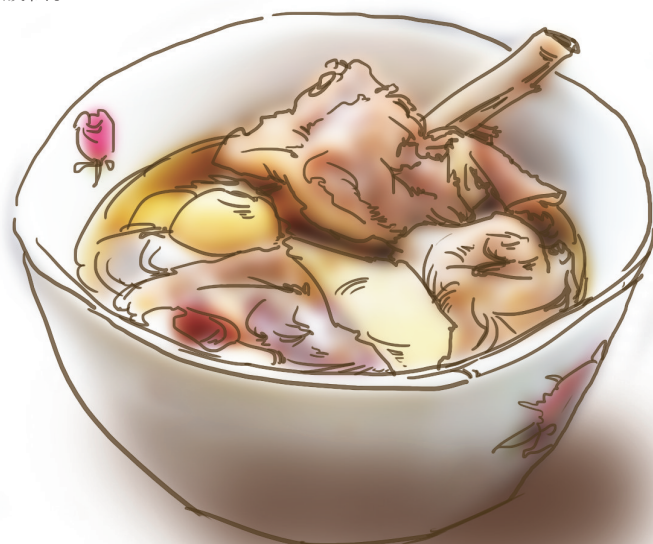
每天早起,95后妹子刘琪都会给自己打一杯新鲜豆浆,黑豆、黄豆等,还要添上芝麻等富含营养的食物。“我觉得喝豆浆对黑发有奇效,以前我头顶上有十几根白头发,即便拔掉了还会再长出来,自从天天喝豆浆以后,感觉白发都少了。”刘琪分享自己的“养生经”。

平时,白上班要面对繁重的工作压力,应对复杂的社会关系和人际关系,情绪起伏波动也成为日常,再加上频发的“懒癌”,运动也很少,刘琪感觉自己的身体状况正在变差。

察觉到这一点,刘琪开始注意养生:“女生就是要保养啊。”周末在家的時候,她都会给自己煲一盅热汤,鸡汤、排骨汤、银耳汤,有时候还要添加黄芪、党参等药材。“不同的季节也会注意更换不同的汤品,比如入秋的时候,就会多喝一些润燥的煲汤,就会感觉整个人没有那么‘燥’了。”

喝汤成为饮食新“潮”

近年来,市内陆续有多家专营汤品的餐饮店开张。和普通汤品店不同,这些汤店,不但主打具有食疗作用的汤品,更在环境上下足功夫,让就餐者在享受煲汤的同时,感受身心的放松。



最近,新做了一波推广活动的“鲜汤饭”,生意爆棚。中餐时分,临近下午2点仍不断有食客走进店内,有带老人来的,也有带孩子来的,以女士居多,但也有不少男士。店内装修古香古色,播放的古乐让人闻之宁心静气。待饭菜上桌,营养的汤品盛放在洁白的炖盅里,搭配的主食、配菜,皆用精致的小碟清爽摆盘。揭开锅盖,氤氲而起的蒸汽,湿漉漉、轻飘飘,和窗外轻摆的杨柳、微漾的池水相映成趣。

椰子炖鸡,主打补脾益肾,陈皮灵芝炖老鸭,可理气健脾、化痰止咳,霸王花南北杏炖猪展清热润肺……每一种汤品,都有不同的“个性”,煲帖不同的脾胃,价格也不秀气,比如店里卖的最火的十年陈皮灵芝炖老鸭汤,每位68元,但仍挡不住食客们汹涌而至的喜爱。

“5年前我就有开汤店的想法了。”汤店老板小甜是广东人,来株洲这几年,一直在想办法将广东美食带入株洲。“以前总有人跟我说,湖南人喜欢吃辣,清淡的广东饮食没市场。但是这几年,市里开的广式餐饮店越来越多,大家接受度也很好。”小甜说,如今,人们对健康的要求越来越高,她觉得,心里酝酿多年的开汤店的想法,也到了变成现实的最好时机。

今年4月,汤店正式开张,门面不大,但环境极好,在喧嚣城市中辟出了一方静室。

在小甜看来,现在的年轻人,舍得花钱,喜欢精致,更愿意在健康上进行消费,营养汤品将会是下一个迎来爆点的餐饮品类。一波波涌入的食客,也在证实着小甜的看法。

图谱

D

女练瑜伽 男爱辟谷

养生,除了在“吃”上费工夫,一些年轻人还选择先让自己“安静下来”。

28岁的美美是市内某事业单位的白领,职业性质让她更加有“再不养生,自己可能随时会猝死”的感觉。

“每天坐在办公室,一坐就是几个小时,后脖颈子常发硬。”在她看来,合理膳食搭配、吃适量保健品、运动,这些都是防止20多岁的自己提前进入30岁的“基本装备”。

天生不好动的美美,选择了一项“安静”的运动。

瑜伽不像跑步、游泳、打球这种剧烈的运动,是一项相对安静的运动。”美美说,瑜伽的前十分钟,主要是呼吸法,让大家慢慢进入瑜伽舒展身体的状态,结束后十分钟,是静卧或者静坐,放松身体,这两个过程都能感受到自己的身体,是一个修心的过程。

坚持几年后,美美发现瑜伽虽然不能减肥,但自己的身体不再臃肿,有线条了,而且非常柔软,走起路来都觉得脚步轻盈了。

养生可不是女生的专利,“养生军”中也有男生的身影。

今年27岁的刘博樨为了了解更多养生知识,喜欢在百度、知乎等平台搜索养生攻略,看到感兴趣的“知识点”,会记录在笔记本上,之后有目的地去购买产品。每个月,要为此花费一笔不小的开支。

去年,朋友“安利”开始辟谷。“辟谷”源自道家养生中的“不食五谷”,是古人常用的一种养生方式。

“辟谷的计划,听起来很简单,关键是要靠意志力坚持。”在专业人士的指导下,刘博樨抱着好奇心,开始了首次辟谷。每天早上7点半开始“吃空气”,其余时间只喝水,饿了就吃专业人士制作的辟谷丹。刘博樨告诉记者,“吃空气实际上就是深呼吸,找一个生态环境好,空气新鲜的地方,深呼吸。”

首次辟谷,刘博樨坚持了7天。这几天,他慢慢地戒掉了年轻人生活上的坏习惯:熬夜、抽烟、吃垃圾食品,也让自己学会平静,不再焦躁,睡眠质量也得到了改善。

但是这次辟谷,让父母担忧的是,刘博樨体重直接“掉了”15斤。为了证明这是无害的,刘博樨在第二次辟谷时,做了一个小小的测验。“在辟谷前后,分别做了两次体测,发现减去的重量,不是身体中的含水量,而是脂肪和肌肉含量。”

刘博樨认为,只要是在自身条件允许的情况下,适当辟谷是有益处的。让其有最大收获的是,“人的内心得到了安宁。”

近年来,90后们创造了很多属于自己的“反油腻养生”“零食化养生”“朋克养生”方案,因此,也催生出许多新产品形态。业内人士指出,年轻人养生,不管是饮食还是运动,如何培养正确的生活方式才更重要,要养成规律的生活才是根本。

本版插图/左骏