

青年观察计划

编者按

在时代的浪潮中，青年如闪耀的星辰，绽放着独特的光芒。从今天起，共青团宁波市委、宁波晚报正式推出“青年观察计划”专栏。在这里，我们将聚焦一个个鲜活的青年身影，他们有各种“天马行空”的故事，用青春去洞察这个世界的多元与变化；他们怀揣梦想，在奋斗的道路上勇敢前行；他们用创新与拼搏，书写着属于自己的青春华章……每一位青年都是时代的见证者、参与者和创造者，让我们一同走近他们的世界，在他们的故事里，找到共鸣，汲取动力，见证青春的无限可能。

在网上跟练八段锦  
去中医院体验针灸推拿

# 现在的年轻人 为何如此 热衷养生？



宁波市中医院在高校“摆摊”，受到大学生欢迎。

从太极拳的流行到三伏天晒背的走红，从保温杯里泡枸杞到乌梅汤等各类中药代茶饮爆火，这两年，中医药养生成成了年轻人的“新宠”。

6月11日，记者在宁波市中医院门前观察到，陆陆续续有年轻人进出，或是独自一人行色匆匆拿中药，或是情侣一同排队等号，甚至还有高考生在朋友推荐下前往看病。

跟着中医博主学养生，在视频网站上打卡跟练八段锦，扎堆前往中医院体验针灸、刮痧、推拿……如今，越来越多年轻人对中医养生的兴趣浓厚起来。



年轻人在练习易筋经。



年轻人在中医院就诊。

## 1 “脆皮”年轻人开始自救

“没想到肥胖人群还可以在中医院里对症减肥”“曾经以为腰痛只能忍一忍，原来可以通过推拿得到缓解”“练习完‘古本易筋经’，感觉自己浑身都舒畅了”……

看中医、吃药膳、开膏方、做推拿，这些过去受中老年人喜爱的形式，现在也逐渐在年轻人中流行开来。

“前不久去滑板的时候，不小心摔了一跤，腰部疼痛难忍，一时之间找不到好的调整办法，去中医院挂了一个号，本来侧扶着腰进的诊室，没想到推完之后，腰立马就轻松了许多。”“95后”姚女士今年26岁，这个端午，姚女士没有像往常一样外出旅游，反而走进了中医院。平常热爱滑板的她腰部常有不适，体验推拿后，姚女士逐渐开始了对中医养生的探索。

和姚女士一样，许多年轻人有了中医养生的意识，当处在一个似乎要生病但又未达到疾病诊断标准的状态时，他们会主动寻求中医的帮助。

“我平常熬夜，偶尔会胸口疼，来中医院看过很多次了，想着慢慢调理一下。”今年21岁的小余经常熬夜打游戏，在朋友的推荐下来到中医院进行调理，“我觉得中医治疗效果会比较温和。”小余表示。

如今，中医养生不仅体现在各种诊疗方法上，相关理念也正在融入年轻人的日常生活。记者在网络社交平台上看到，不少年轻用户分享自己调理身体的方法，得到许多点赞。

食补、中药调理、健身运动、按摩针灸……养生方式五花八门、花样繁多。“以前发了工资会买很多衣服和化妆品，吃吃喝喝，这两年开始把钱用在养生上了。”在经历过长期熬夜出现诸多不适后，今年28岁的金女士对健康愈发重视，“我身边很多人跟我一样，办公桌上放着养生茶饮，家中还有泡脚桶、按摩仪等设备。”接受记者采访时，金女士对养生心得如数家珍。

## 2 减重、美颜门诊大受欢迎

出现爆痘问题、面临体重焦虑、应对脱发问题，这届年轻人想到了中医。

今年30岁的小李经常需要夜间值班，不规律的作息导致她脸部爆痘、脱发问题严重。“我已经尝试了生姜洗发水、芝麻丸等各种方法，知道没什么用，也没什么办法，只好寻求一些心理安慰。”

在社交平台看到不少同龄人分享的中医养生方法后，小李抱着尝试的态度前往医院，“尝试了半个月的养生药饮，倒也不是说效果多么明显，但医生给我的一些建议，会让我感觉自己的生活习惯更健康了。”小李表示。

值得一提的是，这段时间，不少中医院的减重门诊也格外受欢迎，有时半天接诊50多人。

“减重人群多以20岁到45岁为主，目前出现了明显的低龄化趋势。”市中医院治未病中心医生陈璐佳告诉记者，“肥胖后续会引发一系列的代谢问题，一些年轻人为了健康，也会考虑通过中医减肥。”

不少年轻人认为，无论是推拿按摩还是拔罐减肥，不仅能有效缓解身体的亚健康问题，还能防患于未然。而当中药饮撞上亚健康，它也成了年轻人的用以自我安慰和约束自己的养生“刚需”。

不过，在陈璐佳看来，一些中药饮也得根据自身情况谨慎选择。“乌梅汤、防脱饮等汤剂，不是所有人都适合饮用的，因此要格外注意。”

## 3 中医：“补偿性”养生不可取

对于越来越多年轻人爱上看中医的现象，陈璐佳表示：“越来越多年轻人选择中医，对我们从业者来说，是一种肯定。中医讲‘不治已病治未病’，在疾病还没有发生或者是小病的时候，能去干预去关注，说明现在年轻人的健康意识变强了。”

日常门诊中，陈璐佳发现，现在年轻人因为工作和学业上压力带来的焦虑症状特别明显，中医的慢调理对他们来说比较适用。

“现在的年轻人很会熬夜，有一个大学生，刚开始是有不良的生活习惯，每天熬夜晚睡，到后来就彻底睡不着了。”陈璐佳认为，年轻人应该多运动，规律作息，培养健康的生活方式。

不过，有人认真养生，也有

人搞“形式主义”：睡不着，大量服用褪黑素；熬完夜，保温杯里泡枸杞。这种一边损害健康，一边维护健康的养生方法，被称为“朋克养生”。

对此，陈璐佳也提醒：“很多年轻人可能觉得来到医院，医生可以给出一个问题的解决方案，比如暴饮暴食后想减肥，长期熬夜后想要药补。看中医不能这样，一边往缸里面加水，一边拔掉塞子消耗，那永远都加不满。”

“看中医的过程中，不要盲目跟风网上的养生办法，要在医生的指导下选择科学合理的方式。治疗结束后，也不能‘摆烂’，还是要保持健康的生活习惯。”陈璐佳说。

记者 朱琳 袁先鸣 文/摄