



宁波城市职业技术学院举行的中医药养生集市上,每个摊位前都排起长队。



大学生体验艾灸。

玫瑰、枸杞代替了可乐、奶茶 “00后”掀起养生热潮

老师提醒:谨防“健康表演”代替真正的自律

玫瑰枸杞茶饮、艾叶生姜泡脚、蒸汽眼罩伴睡……这些曾被视为中老年人专属的养生物品,如今成了“00后”大学生宿舍里的日常生活用品,一场属于年轻人的养生热潮正在高校悄悄进行。

连日来,记者走访了宁波多所高校,发现养生不再是长辈们的专利,在“00后”大学生群体里,它已经成为热度爆棚的高频词汇。这场代际养生接力的背后,有什么秘密呢?

□现代金报 | 甬派
记者 李臻
通讯员 李可慧 周婉军



宁诺学生在制作中草药香囊。

A 中医药养生集市 每次举办都人潮涌动

“中医药养生集市堪称大学生的‘人气收割机’,每次举办都人潮涌动,每个中医体验摊位前都排起了长龙!”记者在宁波各高校采访时,活动负责人纷纷感慨,没想到“00后”对养生的热情如此高涨。

近日,宁波城市职业技术学院阳光广场上,12顶蓝白帐篷组成“健康长廊”,鄞州区卫健局与校团委联合举办的公益集市在此热闹开市。针灸推拿、非遗耳穴、急救教学等12个特色摊位一字排开,广场上人头攒动,近千名师生参与其中。

“脉象弦细,肝气郁结,平时是

不是熬夜追剧、赶论文了?”百丈分院摊位前,李医生为学生小陈把脉,指尖轻按间便道出当代大学生的“通病”。非遗体验区更是人气爆棚,医林堂翁佩平团队带来的“翁氏耳穴”贴压服务前排起了长龙。“耳穴磁珠能调节气血循环,特别适合失眠多梦、用脑过度的学生。”传承人指着耳模讲解穴位知识,同学们听得津津有味,不时点头。

明贝堂的茶饮DIY摊位前,学生小鲍将装入党参、红枣、桂圆的定制茶倒入杯中,尝了一口后赞不绝口:“这可比‘可乐泡枸杞’硬核多了,简直是朋克养生必备!”

B 高校养生课程 场场爆满的健康新课堂

除了养生集市,高校推出的系列养生课程同样受到大学生热捧。

3月24日至30日,宁波诺丁汉大学举办“七曜养生方·中医大咖养生局等你来约”活动,联合宁波市第二医院和宁波市中医院专家,推出系列中医养生课程。一周时间里,大学生不仅能学习刮痧、推拿、艾灸、香薰茶饮、食疗等知识,还能在户外学练八段锦,趣味采集、认识中药。

活动消息一经发布,报名通道瞬间被挤爆,场场活动名额秒光。“以前只知道端午做香囊,没想到不同配方的香囊功效各异,四季都能制作。”小陈同学在香囊制作课上收获颇丰。

从火龙罐刮痧的温热触感,到耳穴磁珠的微妙刺激;从指尖轻触的瞬间酥麻,到茶包调配的草木芬芳,“00后”大学生的养生热情空前高涨。

C 宿舍里的“养生姐妹花”从奶茶到花茶甜蜜转型

推开小林同学的宿舍门,一股淡雅的花香扑面而来。桌上整齐摆放着一排玻璃罐,里面装着玫瑰花、洛神花、陈皮等原料,标签上还贴心标注着“痛经配方”“助眠特调”。此时,大四的小林正忙着赶写毕业论文,身旁泡着一杯枸杞玫瑰花茶。

小林回忆,上学期一边实习,一边熬夜准备考研,心理压力巨大,睡眠质量严重下降。寒假回家,妈妈带她去看中医调理身体。中医建议她改变生活方式,从饮食、作息等方面入手。于是,她开始用桂圆红枣茶代替爱喝的奶茶,尽量早睡早起。“效果立竿见影,现在睡眠好多了!”

其实,同宿舍的姐妹或多或少

都有类似困扰。这学期,在小林的带动下,整个宿舍掀起养生热潮:戒掉奶茶、碳酸饮料,改喝各式花茶;课间分享手作阿胶糕;生理期泡红糖水暖宫;睡前集体艾草泡脚,交流养生心得。

这种转变并非个例。《2023中国新消费趋势白皮书》显示,超四成“00后”愿意为健康买单,购买过功能性保健食品或保健仪器;另有报告指出,三分之一的“00后”“95后”购买过营养补剂。在“00后”的保健消费中,养生茶、花草茶最受欢迎,功能性软糖等新产品也跻身热销行列,养生丸购买人数同比增速超100%,以黑芝麻丸为代表的中式养生零食更是深受“00后”追捧。

D 解码养生热 “00后”的健康觉醒与挑战

本属于中老年人的养生,为何在“00后”大学生中突然火爆?

高校老师分析:“这代年轻人在健康焦虑中成长,目睹过长辈的养生乱象,又提前感受到‘996’的职场压力,因此选择早早开启健康管理。”此外,与近年来国潮文化在校园流行也不无关系,“比如国潮动漫、养生奶茶等颇受大学生们欢迎,养生文化也就随之进入校园了。”

然而,热潮背后也存在问题。老师们发现,多数大学生存在“碎片化养生”现象:一边熬夜赶论文,一边喝护肝茶;经期食用冰饮,配暖宫贴;冬天穿破洞牛仔裤,贴暖宝宝;一边手机电脑不离手,一边狂敷蒸汽眼罩。“还有些同学盲目跟风网红、明星推荐的养生方式,过度依赖保健品,忽视心理健康。”有老师提醒,“养生不应成为新的焦虑源,要防止‘健康表演’代替真正的自律。”

那么,“00后”大学生如何科学养生?宁诺身心健康中心陆超楠老师建议:“首先要做好平衡,如今信息爆炸,大学生脑力消耗大,更要注重身心健康的平衡。建议同学们多到户外,积极参加体育运动,养成健康的生活方式。”

她同时还指出:“中医药文化源远流长,博大精深,学校举办的养生活动只是入门,感兴趣的同学可以进一步深入了解,并真真切切运用到日常生活中。”



各种中式茶饮出现在大学生宿舍的书桌上。