

探索傳統文化 練八段錦敷三伏貼

疫後拚健康 青年愛上古法養生



周日雜誌

練八段錦、五禽戲緩解疲勞，貼三伏貼、「曬背」補陽，喝秋梨膏、潤肺湯潤肺……如今，養生早已不是中老年人的專屬興趣，越來越多內地90後、00後開始加入「古法養生」大軍，他們中有每日兩點一線的職場青年，有寒窗苦讀的在職學生，也有自由職業的「宅家一族」。剛剛經歷了新冠疫情的年輕一代，普遍認識到健康才是人生的必需品，從而從飲食、作息、行為等各種方面進行「自我修煉」，不少人試圖從中華傳統養生文化中尋找改善身心健康的途徑。

大公報記者 孫志、郭瀚林

「預備式，左腳開步……」每天清晨，這樣的配樂總在街頭巷尾響起。「八段錦」是一套中華傳統健身功法，具有促進氣血流通、強免疫力、緩解身心疲勞等功效，恰能有效解決年輕人當久坐腰酸背痛、熬夜損耗精神的「職業病」困擾。近年越來越多年輕人加入練習「八段錦」大軍，在抖音、B站，「八段錦」教學視頻播放量都超千萬。

拜師公園大爺 精進「功法」

「我每天回家後都跟着視頻練八段錦，入門簡單，隨時隨地都能做，而且不容易傷到膝蓋和腰椎。」今年29歲的付爽麗說，讀書時她曾鍾愛馬拉松和山地徒步，但進入職場後因缺乏運動，體能明顯下降。為了保持身體健康，她便開始練習八段錦，「我有時還會跑到公園跟着大爺們學習，精進技巧。」

「長時間悶在家裏看書，不僅學習效率會降低，還因為缺乏社交覺得很煩躁。」複習準備考研的郭超迫切尋求強身健體和自律的方法，他每天六點前起床，到公園找叔叔阿姨們學習五禽戲。「五禽戲改善人的身體、心理健康，而且現在很多中小學都開設五禽戲選修課，孩子們會趁暑假來和我們一起學習、鍛煉。」

今年夏季，天氣格外炎熱，「三伏天曬背」、「敷三伏貼」等「古法養生大法」也頻頻登上社交媒體熱搜。「艷陽天穿個小背心，在小區裏鋪個瑜珈墊曬太陽。」北京市民任女士今年就常帶着兒子一起曬背，明顯感覺兒子胃口變好，自己的睡眠質量也有改善。根據中醫養生觀，曬背有助於身體祛濕補陽，被譽為大自然給予的「天灸」。至於「來自於中醫的物灸」三伏貼，是一種在進入三伏天之後，使用特定藥物在特定穴位上進行貼敷，從而達到治療與保健效果的傳統中醫外治方法。北京一家同仁堂分店的店員說，今年買三伏貼的客人特別多，其中年輕人要佔六成以上。

時興「氣泡涼茶」清熱解火

秋日已至，暑氣一時難消，年輕人的養生習慣也順勢過渡。「聽說秋梨膏潤肺效果特別好，喝了不容易咳嗽，周末花時間熬一鍋，口味又好又健康。」對上班族習女士來說，秋梨膏是她秋天的「第一杯清爽」。在北京國貿附近一家裝修古樸的茶室內，擺放10餘張桌檯，座無虛席，顧客中絕大多數是年輕人。據店員介紹，秋季新品「氣泡涼茶」兼備了傳統涼茶「清熱解火」的特性，又加入了氣泡水的獨特勁爽的口感。

「五臟皆有合，病久而不去者，內含於其合也」，「肥者令人內熱，甘者令人中滿」……記者發現，不少新世代年輕人竟能時不時來幾句《黃帝內經》《本草綱目》《素問》中的經典段落，並不斷將物候、節氣等傳統養生文化中的概念結合到日常生活中，調節飲食、起居和精神。

持之以恆「養了總比沒養好」

貴在堅持

「熬過的夜，吃過的垃圾食品，是沒法靠多練幾次氣功、多吃幾回滋養品就能補回來的，大部分時候也是求個心理安慰。」上班族付爽麗認為，養生並非易事，除了需要高度自律，還要投入大量精力和時間。自己因為工作原因，仍然離不開「熬夜、外賣、應酬」三件套，只能盡可能調整自己的生活方式。「不加班的時候，我能早睡就盡量早睡，注意少吃辛辣、油膩、過甜的食物；並且保持每周運動三次，運動方式不限，可以是八段錦、瑜珈、或者簡單

散步。」
「平日經常加班、壓力大，總對自己的身體很不自信。」互聯網從業者余子彥也認為，自己



▲網民發布練習八段錦前後的自拍圖證明其「功效顯著」。

付出金錢容易，困難在於時間和精力有限，他通常沒去仔細甄別各種養生方法到底靠不靠譜，社交平台一些網紅方法和網紅產品就試一試，「養了總比沒養好。」

北京醫院中醫科主任醫師吳翥鐘表示，企圖用養生來消解不良生活習慣對健康的影響，確實很矛盾。「不過，養生是一輩子的事情，越早意識到就越好。年輕時只顧打拚、不管身體，到老了再開始養生的想法逐漸被摒棄，許多青年人都在把養生關口前移，盡早打理好自己，這實際上是一個好的現象。」

▼在吉林省一所醫院，醫生為前來就診的兒童貼上三伏貼。

三伏貼保健



▶八段錦因其入門簡單、隨處可練而深受年輕人歡迎。圖為年輕人在家中練習八段錦。

八段錦強身



秋梨膏降火



◀秋季乾燥，不少民眾選擇購買含梨的飲品降火。大公報記者孫志攝

不同年齡段處於疾病狀態的比例

| | |
|-----|-------|
| 80後 | 35.2% |
| 90後 | 38.6% |
| 95後 | 33.2% |
| 00後 | 16.7% |

90後對待健康養生的態度

| | |
|--------------|-----|
| 很注意，都已養成習慣 | 9% |
| 很注意，已經開始行動 | 24% |
| 有意識，準備開始行動 | 24% |
| 有意識，但沒什麼行動 | 40% |
| 不在意，那是老年人關注的 | 2% |
| 不在意，自己還很健康 | 1% |

資料來源：《2022年全民中醫健康指數研究報告》

資料來源：《年輕人養生消費趨勢報告》

秋季養生小貼士

吃梨去火

秋季天乾物燥，容易上火，梨具有潤肺去火的功效，風乾秋燥的午後吃上一個，靜心解渴、清肺潤燥

有氧運動

入秋後可多做有氧運動，如跑步、散步等，提高肺臟的生理功能及機體的耐受能力

避免疲勞

不要過於疲勞。居家生活不要經常熬夜、不要過多應酬、要早睡早起

進補適度

秋季飲食上不要盲目「貼秋膘」進補，否則容易損傷腸胃

從質疑到不疑 驗證古代智慧

心悅誠服

「手腳涼要補氣血，天熱也要少吃冷飲，空調吹多了體內濕氣重，外賣油鹽重，注意排毒通便……」24歲的中學教師田華旭說，小時候家裏管得嚴，長輩常念叨他要形成好的生活習慣。考上大學後他的生活變得相當放縱，白天中午才起床，晚上經常吃燒烤到凌晨。畢業走入職場後，作為班主任的田華旭發現跟不上學校的作息規律，「怎麼休息都緩不過來，跑步或者和學生一起打幾局籃球，第二天就腰酸背痛。」如今，他隔幾天就要找父母虛心討教「養生秘訣」，漸漸把睡覺時間提前，減少對冷飲的依賴。幼時對家長的嘮叨

只是被動服從，到如今已經是心悅誠服。「想要身體好，還是要自律、要忌口，鍛煉更是要適度。現在想來，家當年說的一點都沒錯。」

在讀博士楊新良也有過類似的經歷，據回憶，自己母親從年輕時候就是養生的狂熱愛好者，按摩、艾灸、拔罐、功法一項可謂不落，彼時他將這些理療養生統稱為「歪門邪道」。這些年通宵熬論文，脫髮、失眠、視力減弱、腸胃紊亂等接踵而至，盛夏時節更是每天昏昏沉沉。「家裏寄來了三伏貼和一些養生茶，症狀有所緩解，尤其是精神確實好很多。」親身驗證多次，楊新良漸漸理解媽媽對中式養生的熱愛。

自學煮藥膳 少花冤枉錢

理性消費

不同於中老年人的「慢功夫」養生，年輕人對於養生往往更加追求便捷和高效。為了迎合「快」需求，維生素軟糖、熬夜水、養生茶等產品不斷湧現。據阿里大健康統計數據顯示，在家用醫療器械、中醫藥滋補食療等產品購買人群中，90後佔比過半。「95後」曹佩佩崇尚「食療」，工作間隙吃黑芝麻丸、阿膠糕，偶爾

來一碗燉燕窩，晚上加班更少不了自己煮的花草茶。粗略估算，她每月用於購買各種養生食材的花費大約有2500元（人民幣，下同），按摩、艾灸等也要1000多元。「七八年前開始關注養生資訊，這些年花了多少錢已經算不清楚了。」北京互聯網從業者余子彥說，因為長時間面對電腦工作，眼疲勞狀態日趨嚴重，購物節期間他在網上購買了不少口服葉黃素膠囊和膠原蛋白飲品，可一旦忙起來卻總是顧不上服用。「兩個月過去了，抽屜裏的養生藥品堆在那裏，等下次想起來不知道又會是什麼時候。」

「我買過很多種養生電器，泡脚桶、肩頸按摩器、頭部按摩儀……一度讓本就不寬裕的錢包更癢了。最後還是下決心從改善生活方式上入手。」楊女士說，花過太多冤枉錢，自己現在除了跟着視頻學氣功，還學會了煮藥膳，省錢又便利。



◀社交網站上關於「功能性軟糖」的宣傳帖文鋪天蓋地。