

通宵手捧“熬夜水”，咖啡加党参 岛城年轻人开始中医养生了

□记者 高阳

“熬着最深的夜，涂着最贵的眼霜”“啤酒加枸杞，咖啡配党参”……时下年轻人追求的“朋克养生”遇上“国潮文化热”，中医作为中国的瑰宝，成为众多年轻人的养生之道。“中医养生”“艾灸”等中医药专有词汇频频出现在年轻人的聊天记录中。

代表着传统中医文化的中药、行医手段也已经渗透到众多年轻人生活的方方面面。记者了解到，岛城也有不少热爱中医的年轻人，看看他们如何中医养生。



中医美容、中医茶饮 中医药更加时尚化

大街小巷中，要说哪些是年轻人的最爱，莫过于奶茶、咖啡等饮品店了。炎炎夏日，来一杯冰咖啡、冰奶茶，配上小甜品，实在惬意。

市民蜜蜜最近在一家咖啡店发现了特别有意思的饮品——党参咖啡，在好奇心的驱使下，蜜蜜买了一杯尝试，“味道一点也不奇怪，有淡淡的党参香气，和咖啡搭配在一起很有趣。”

不只是咖啡、奶茶，不少老字号的药业为此也纷纷跨界，用传统养生药材制作茶饮，主打“健康养生”，贴近时下年轻人追求的“中医养生之道”。

记者了解到，方回春堂推出了“熬夜养生茶”，含有大枣、人参、橘皮、葛根、菊花、黄精、枸杞和桑叶；酸枣仁百合膏被称为“睡前膏”，有助眠、放松心情的作用；茯苓薏米膏被称为“祛湿膏”……

同时，中医美容也渐渐被年轻人接纳。他们在各大社交媒体上分享，“几块钱喝出冷白皮”“老中医美白茶”……听得人怦然心动。

“95后”市民小方就经常在小红书浏览中医美容的内容，且常常被种草，“我跟着很多博主喝过各种各样的花茶、中药汤，还自制过中药面膜，我觉得坚持一段时间，皮肤、气色都有改善。”小方还表示，自己在买化妆品、护肤品时，也更倾向于草本配方，用得更安心。她说：“老祖宗传下来的宝贝，总是没错的。”

腰酸背痛都靠中医治疗

快节奏高强度的工作，透支了不少年轻人的身体。长时间伏案工作导致腰酸背痛，用一场“酸爽”的按摩来“续命”，已经不是中老年人的专属，在年轻人中成为一种流行的放松方式。

在社交平台上，不少网友都晒出了自己在中医院的推拿经历，仿佛在宣告“新大陆”诞生。

“最近工作太累了，想去放松一下，要不要一起去推拿或者泡泡药浴？”每每感到疲惫时，市民小林都会约朋友一起到中医推拿馆推拿。她说，每次推拿按摩完，自己就全身

轻松，精气神都好了很多。

最近，小林还在方回春堂进行针灸治疗。“我的身体特别虚，还容易累，经期也不规律，但是在医院做了各种检查也没结果，朋友就推荐我去针灸。”小林说，针灸的效果真不错，几个疗程下来，感觉身体元气在慢慢恢复。

近期，不少机构也推出了各种古法按摩、中草药药浴、艾灸等套餐，不少年轻人被吸引。市民小徐就被新城一家机构的中式推拿吸引，还做了艾草足浴，“体验感挺不错的，应该还会继续做。”

在网购平台上，也能看到不少便携式艾灸包、艾灸盒，在一家销售量最高的艾灸盒子评论区，记者看到不少网友评论“使用感很好，操作方便，颜值高，暖暖的，安全又舒适”，产品深受年轻人喜爱。

冬病夏治成中青年养生新宠

虽然“三伏天”并未在岛城强势登场，不过已经有不少人“蠢蠢欲动”——这是“冬病夏治”的好时机。

“三伏天”是阳气最旺盛的时候，中医有个说法：“天之阳补人之阳。”这时，在一些特定穴位上贴敷膏药治疗，能起到事半功倍的作用。

过去，来贴三伏贴的多是“一老一小”。然而，多家医院的相关科室医生表示，今年，“冬病夏治”的年轻人正呈现增多趋势。这类人群一般主要希望改善两类疾病：一是过敏性疾病，如过敏性鼻炎、支气管哮喘；二是脾胃虚寒疾病，不少年轻人夏天爱吃冷饮、整天吹空调，导致脾胃不好、胃寒、脾阳不足，用冬病夏治的方法，可以达到温脾阳、散寒等效果。

“90后”市民媛媛就是三伏贴的忠实粉丝，她已经连续三年都到医院按时贴三伏贴，她说，自己体质从小就比较弱，经常手脚冰冷，天气变化时总容易感冒。在朋友妈妈的介绍下，开始贴三伏贴，“希望能让我强壮起来。”现在，媛媛还带着她小1岁的丈夫一起“冬病夏治”。

中成药成居家小药箱的必备品

近日，市民欢欢感染了新冠肺炎，在微信群中和朋友诉说病情对自己的折磨时，“95后”朋友小瑶立

刻说：“去普陀医院配中药呀，我听说缓解不适症状很有效。”欢欢说，在朋友的建议下到医院配了治疗方，确实有效。此前她也对中药有一定了解，大学时期长痘、内分泌失调也是用中药调理，现在更是成了中药养生的粉丝。

现在，中医药在现代社会的地位和认同度，得到显著提升。浙江省中医药管理局早在2020年2月份就已经根据我省实际情况，针对高风险人群列出了预防方，在2021年8月又颁发了《浙江省新型冠状病毒肺炎中医药防治推荐方案（试行第5版）》，除高风险人群预防方以外，增加了普通人群的茶饮方，又称大锅方，还增加了儿童的预防方。如今，在应对“二阳”过程中，中医药的热度再次攀升。

市民小陈从小脾胃较弱，容易胃胀、消化不良等。自从第一次在医院配了中成药，这就成了她居家小药箱不可或缺的存在，“淡淡的中草药香味，温和的药性，我差不多第一时间就对这个药产生了信任感。”

传统养生功也受年轻人追捧

说起年轻人健身，首先想到的可能是刘畊宏直播间里动感的健身操、优美的瑜伽、明亮健身房里摆放有序的器械……但是近几年来，中国传统养生功法在年轻群体中也悄然流行起来。翻看小红书、微博、抖音等各类社交平台可以看到，越来越多年轻人开始加入传统养生功法的队伍，他们开通了个人账号，分享自己每日练习八段锦、金刚功、易筋经、五禽戏等传统养生功法的日常，和粉丝、养生爱好者们一起交流运动心得。

市民小丁最近就入了八段锦的“坑”。看着网络上突然流行起来的八段锦传统养生功，小丁也好奇地进行了尝试，第一次在跟练版视频带领下，磕磕绊绊地做完了一整套动作，她感觉身体微微发热。因此，之后又试了几天，随着动作的熟练，小丁说，自己的精气神也越来越好。“每天早上八点，我都会做两遍八段锦，可以提气一整天，往年夏日的无精打采都消失了，一整天精神满满，连带着晚上睡觉也很香。”

小丁表示，她把八段锦推荐给了同事、朋友，带着大家一起练，反馈很好。

