

告别“朋克养生” 这届年轻人开始认真“养”自己

N文/摄 晚报记者 徐杨蕾



从“续命奶茶”到“养生茶饮”



工位上煮着一壶养生茶,手腕上戴着实时监测心率的健身手环,吃饭前打开手机软件查查食物热量……这些举动正成为越来越多年轻人的生活标配。多年前还在调侃“熬最深的夜、敷最贵的面膜”的他们,如今认真煮茶、规律运动、研究食疗,把养生过成了一种日常仪式。这届年轻人的“养生清单”上,除了保温杯和枸杞,还有什么?

昨天上午9点,市民小邓工位上的养生壶正冒着热气。正值梅雨季,小邓的养生壶里煮的是陈皮茶,能去除湿气、润喉,入口还有一丝清甜。“前两年到工位上的第一件事就是点奶茶,自从买了这个养生壶,天天自己煮茶喝,提神醒脑,不同天气和季节还可以喝不同的茶。”那只500毫升的透明养生壶,已经成了她工位上的“标配”。

从工位上的养生壶到街角的中式茶饮店,这届年轻人对“喝”这件事的讲究,不只是好喝那么简单。在工位上煮茶毕竟囿于办公桌的方寸之间,为了体验更丰富的配方和更地道的茶饮氛围,不少人把目光投向线下。

上周六下午,走进位于市区芦席汇历史街区的一家名为“无尽藏”的店铺,扑面而来的是一股淡淡的草本香气。店铺设计走的是古朴中式路线,整

个空间安静而妥帖,给人一种“进来就不急着走”的松弛感。

菜单上,东方草本养生茶门类里,“素颜三花茶”“陈皮红枣姜米茶”“打工人的七宝茶”依次排开。每一款饮品旁都细致标注着主要药材成分和对应功效,“解郁安神”“健脾养胃”“滋阴润燥”,一行行小字读来,仿佛不是在点单,而是在为自己抓一服温和的中药。

与传统茶铺不同,菜单上还专门辟出一列,标注着“特调与养生奶茶果茶”。“玫瑰桑葚元气奶茶”“柠檬人参茶”“白芽魔力轻乳茶”……茶底还是那个茶底,名字里都有年轻人熟悉的奶茶基因,但加了桑葚、人参、陈皮之后,忽然就让人有了一种“喝下去不只是解渴,还有点补”的心理满足感。

店主顾馨宁告诉记者:“我以前也是一名打工仔,班上着上着就觉得身体越来越‘脆皮’,于是,慢慢开始关注自己的健康。”那时候,每天一杯奶茶或咖啡几乎是标配,所以就想着能不能做一款好喝又养生的茶,至少喝下去没什么负担。抱着这样的念头,她开了这家“无尽藏”。

店内,几桌客人正闲坐着品茶,有的低声聊天,有的独自翻书。毕业不久的黄晨程正和好友分享一壶陈皮普洱茶。“我老家那边的人就很爱喝功夫茶,偶然路过这里,觉得这家店氛围很不错,进来一试发现茶很讲究。”她特意问了店主,得知店里的陈皮都是店主亲自到新会产地的果园找果农收的,“我看店里还做了不少茶礼和养生礼盒,就挑了一些,自己喝,也送朋友,大家一起‘卷’养生。”

在“动”中找回身体的主动权

“周一晚上游泳,周二晚上健身,周三晚上打羽毛球,周末去徒步……”最近,社交平台上流行这样的调侃:这届年轻人的日程表,排得比备战比赛还满。从前约朋友,都是“今晚去哪吃夜宵”,如今开口一问,十有八九在运动场上。

“我上周末去徒步了,从天亮走到天黑,很有挑战性,但好快乐。”从事文字工作5年的张一诺笑着说起自己的周末行程。自去年上了第一节瑜伽课之后,她的生活再也离不开运动。

“我最开始运动是因为在筹备婚礼,觉得体态各方面需要调整一下,就去上了20节瑜伽私教课,适应强度之后,就进阶到了普拉提。”张一诺保持着两周三次的频率,工作再忙也尽量

挤出时间。“运动之后真的特别爽,特别是夏天,运动完整个人神清气爽。”对张一诺来说,这种“爽”不仅仅是心理上的满足,身体的变化同样立竿见影:瘦了10斤,背也薄了;以前坐久了肩颈酸痛,还动不动这里疼那里疼,运动之后肩膀不疼了,腰也不疼了,整个人都舒展了。

问她为什么高强度工作之后还能坚持运动,张一诺想了想说:“运动带给我的及时反馈让我上瘾。”普拉提课上,教练教的呼吸方法和运动逻辑让她学会了主动感知身体,“知道了发力原理之后,日常生活中会下意识地调整自己的体态,尝试各种运动也都得心应手。”当然,运动带来的情绪价值

也令人着迷,“在精神上很疲惫的时候,运动后那种通透感,让我整个人都松弛了下来。”张一诺说。

同样沉迷运动的,还有运营着一家买手店的费逸沁。她和男朋友组建的“健身小组”正逐渐壮大,从前下班后相约打游戏,如今变成交流当天练了什么,偶尔还要比一比谁练得更好。

“虽然我的运动痕迹还不是很明显,但健身之后,整个人的饮食和作息都变得规律了。”费逸沁说。更让她意外的是,这种自律也悄悄感染了身边的人,“我们的‘游戏小组’已经变成‘健身小组’了。”在一次挥汗如雨中,大家不约而同地找回了对身体的掌控感。

中医药“闯”进年轻人的日常

6月23日傍晚,下班后的小王背着电脑包匆匆赶到嘉兴市中医医院的中医养生夜校。签到后,他端起一杯养生茶,边喝边等待课程开始。作为一名计算机行业从业者,肩颈问题成了“职业病”。平时他总爱看相关的科普推文,下班后偶尔去做理疗,刷到中医养生夜校的报名信息后,他第一时间就抢了名额。

“最吸引我的还是八段锦课程。”小王说,“我在网上搜过很多教学视频,但隔着屏幕学,总不知道动作做得对不对,这次想来学一套标准的。”

中医养生夜校的教室里,学员大多是30至40岁的上班族,有些人下班后穿着工作服直接赶来,一边听讲一边认真记录,不少人的手腕上还戴着手串。

记者注意到,如今在年轻群体中,

用崖柏、檀木、沉香等天然药材制作的养生手串正悄然走红。“我之前来做过一串有提神醒脑功效的手串,学习累了,我就闻一闻,会觉得精神了。今天我是陪朋友一起来的,她听了我的推荐,也打算亲手做一串专属手串。”今年9月即将读研究生的戴妍妍,近日与朋友一起在芦席汇历史街区一家名为“Olasukii 粟启”的手串制作店内仔细挑选。

店主糕糕介绍,合香珠是用天然香料和中药混合揉制而成的珠子,穿成手串,既是饰品,又有安神、调节情绪的作用。

“合香珠里,最受欢迎的还是安神助眠类的。”糕糕说,“其实做手串这件事本身,提供更多的是一种情绪价值。花一两个小时,给自己做一件专属的小物件,整个过程本身就很有治

愈。佩戴的时候,闻到淡淡的药香,也会不自觉地放松下来。曾经有位顾客,为了做一串满意的安神手串,在店里悉心制作了5个小时,做完之后特别有成就感。”

除了手串,店里还能制作香牌、香包等多种制品,模具样式繁多,从传统的如意纹到简约的几何图案,每个人都能挑到自己喜欢的款式。当然,中药手串主要通过气味来调节情绪,属于辅助手段,不能替代正规治疗。但不可否认的是,这种“可穿戴的中医药”让年轻人在通勤、办公、社交中随时与中医药文化产生连接,它像一个微小的仪式感,提醒着佩戴者“要放松,要关照自己”。

从食补到运动,从草本香韵到中医药,这届年轻人正把自己的健康“养”进日常的每一个缝隙里。

