



90后IT男通宵电脑前忙碌四天致双眼突然失明,杭州95后小伙夜跑猝死,征兵体检淘汰率爆表。近年来,这些触目惊心的消息时不时见诸报端。

造成这些现象的发生,主要是一些年轻人承受着职场、婚姻和赡养老人等压力,直接导致他们的身体发出健康讯号。

90后白领已经成为亚健康的重灾区,于是越来越多的90后开始走向养生之路。但由于长久以来的不良生活习惯以及成长环境等因素的影响,一些90后就开启了一种别有趣味的养生之法。

记者 卢晨冰 吕鹏

90后白领已成为养生的主力军?

养生 吃货派

换着花样煮的养生食物成了 拿手好菜

今年24岁的王天,从事电商运营工作。由于经常熬夜,不知不觉中,他的发际线开始往后移。而且,因为过劳肥,王天的身材也发生了很大的变化。感受着渐渐圆鼓鼓的肚子,他开始加入年轻人的养生队伍。

自从把养生提上议事日程,每天出门除了必备的手机、钥匙、钱包等老三样,王天现在又要多带一个保温杯了。口头上,虽然一直说着自己在奔三的路上越走越快,没想到身体年龄早已经超了车。王天说,他现在每天必备一杯枸杞茶或者蜂蜜水,周末空闲时还会换着花样煮一些养生的食物。红枣木耳汤、补血益气粥、清淡去火汤、五黑固肾粥等,都已成了他的拿手好菜。

养生 实践派

22岁女生的养生之路始于一次生病

年轻的吕仲夏是个地地道道的养生妞,年纪不过22岁的她,已经有四年的养生历史了。她的养生秘诀在于坚持二字。

我的养生之路始于高考。吕仲夏笑着说,那个时候的我,对于养生其实并不是很感冒。在她看来,养生就是老年人的专利。但是在世界上,有一种养生叫做爸妈觉得你需要养生。高考,是所有读书人都必须面对的一道关卡。没有好的体力、耐力以及意志力,根本就过不了这道关,吕仲夏的父母为此很是着急。

吕仲夏的父母在找了很多资料,询问了不少专家后,不仅帮吕仲夏提早泡好枸杞茶、菊花茶,而且还天天督促她早睡早起。除此以外,还在她的饭盒里,开始各种各样的荤素搭配。

枸杞茶、菊花茶有清肝明目,清热祛火,降脂降压,润肠排毒,缓解眼睛干涩以及视疲劳的功效。早睡早起让吕仲夏的学习效率得到了极大的提高,营养均衡

对于养生这件事,1996年出生的俞晓明也仿佛着了道,但是相对于王天的吃货派,他更像是一个理论派。俞晓明经常混迹在知乎、百度上,他不断给自己补充养生小知识和平时应该注意的事项,比如,白天起床第一件事喝一杯水,不能不吃早饭,不宜空腹喝酸奶,喝完牛奶应喝口白开水。俞晓明对此侃侃而谈。

一直爱喝汽水的俞晓明,看到网上关于对各类饮料的调查后(一瓶雪碧含糖量66克、可乐63.6克、C+61克、芬达63.2克),现在每次买饮料都要对着糖分含量研究一阵,琢磨着里面会藏有几颗糖。现在糖尿病问题这么严重,多吃一块糖,都是给自己日后多埋一个雷啊,不注意可不行。

更是让她毫无后顾之忧地奋发向前。对于吕仲夏来说,从刚开始觉得很烦,到后来渐渐习惯,也不过才一个星期。养生,就是有这样一种令人着迷的魔力。

吕仲夏真正地爱上养生,坚持养生是因为一次生病。高考过后,放松下来的她开始狂欢,通宵熬夜,暴饮暴食等一系列的行为,终于让她的身体提出了抗议。当我知道自己得了胃炎的时候其实是有些懵的。她说,那时正在输液的她,突然觉得仗着年轻就肆意挥霍自己的身体健康真的好吗?她可以挥霍一年、三年甚至是五年,但她不可能挥霍一辈子。

后来,吕仲夏开始查找资料,咨询专家,规划养生计划。她天天坚持跳健身操,在大学那个养猪场里,她非但没有发胖,反而还瘦了,而且瘦得苗条,瘦得健康。现在,我已经开始参加工作了,不像读大学的时候那样,有那么多空余时间可以跳健身操,但是我反而更加坚持养生了。她说。

专家建议

养生虽好

也要注意用对方法

随着生活水平的不断提高,大家对于养生也是越来越重视了。但实际上,如果养生的方法错了,不仅起不到养生的作用,甚至会影响健康。那么,究竟该如何养生呢?

山川大药房名老中医董中卫给大家科普了一些养生小知识。注重养生的市民朋友,不妨仔细对照一下:

1.按时睡觉,不要熬夜:最好在晚上11时以前睡觉,因为11时以后是肝脏的排毒时间,如果不按时睡觉就会皮肤粗糙起痘痘。当然,肝脏排毒不好带来的不仅仅是皮肤上的问题,更多的是身体内部出现的问题。

2.不要吃垃圾食品:比如膨化食品、油炸食品还有那些果冻、饼干,因为垃圾食品不仅会使身体变胖,也会让心脏病高血压过早地找上门。远离垃圾食品,保护身体健康!

3.睡前泡脚:泡脚不仅可以避免失眠,还可以让身体血液循环畅通,泡脚到微微出汗是最好的。

4.要吃早餐:不吃早餐对人体伤害是很大的。不仅会感冒,而且容易得胆结石,对胃也不好。就算早晨不饿也要吃点东西,哪怕喝杯牛奶或咖啡也可以。

5.荤素搭配,少荤多素:素食很好,海鲜等荤食也很好,营养都不错,但是一定要营养均衡。好东西,要适量吃。适可而止地吃肉没有问题,但是顿顿吃肉几乎没有蔬菜可就不好了。

6.适当锻炼:运动可以产生快乐素,让人保持青春活力。快走、慢走、游泳、打球等等,都是很好的运动。每周3~5次,每次半小时以上。

原因分析

社会压力大 不少90后开始注重养生

记者在采访中了解到,随着最后一批90后已成年,并逐渐步入社会,面临职场、婚姻、家庭和赡养老人等问题。多为独生子女的90后承受着巨大的压力,这一现象直接导致许多90后逐渐感觉到身体发出的健康讯号。90后白领已经成为亚健康的重灾区。于是,越来越多的90后开始走向养生之路。

据网上公布的《2017全民中医健康指数研究报告》显示,健康状态居民比例为54.4%,亚健康状态比例为24.5%,疾病状态比例为21.0%。20岁至39岁人

群处于疾病状态的比例最高,为26.1%,40岁至59岁的疾病状态比例为17.3%,60岁至80岁的疾病状态比例为15.9%,可见,年轻人群的疾病状态比老年人群的比例更高。

根据调查结果显示,90后女性比男性更注重养生,这意味着在健康问题上,女性比男性更敏感。但总体来说,90后大致进入了养生的大门,这也是好的趋势,毕竟拥有一副健康的体魄,会使人有更多的时间、精力投入到学习、工作和生活当中。