

编辑:单峰 组版:肖竹益 校对:林小姐

## 推拿、刮痧、针灸、喝药饮、用膏方…… 中医养生为何受到年轻人追捧

早起打套八段锦、中午晒后背、睡前泡脚敷眼贴，推拿、刮痧、针灸，喝花茶、抓药饮、配膏方……这些中医养生术悄然成为通城年轻人“养生局”新宠，也折射出一些年轻人“养生新焦虑”。

### 感受疗效， 年轻人迷上中医养生

“坚持定期推拿和针灸，同时配合服用滋补膏方后，明显感觉到睡眠质量提高了，精神状态也好了许多。”8日，夏小姐笑着告诉记者，自己身边许多小姐妹加入了中医“养生局”，成了养生界新一批的“中流砥柱”。

有人说，健康是“1”，其他诸如财富、地位、名望等都排在健康之后；失去健康，一切归零。因此，健康不但是一个人全面发展的基础，还是经济社会发展和人民群众生活质量改善的重要标志。

“当代年轻人面临激烈竞争，普遍存在精神压力大、工作繁忙、饮食不规律、缺乏锻炼等问题，越来越多的年轻人开启中医养生模式，‘90后养生’‘00后养生’一度成为网络热议话题，还衍生出‘收藏型养生’‘朋克型养生’‘刻苦型养生’等一系列网络热词和表情包。”在金融单位工作、今年27岁的王雪告诉记者，“自从接受了一段时间的中医推拿治疗后，肩颈部位的酸痛好了许多。”

有了切身体会，年轻人对中医养生有了新认识。“以前总觉得推拿、针灸、刮痧、拔罐等，是老爷爷老奶奶喜欢的事儿，有些不屑一顾。后来经朋友推荐使用膏方治疗月经不调后，困扰我的隐疾确实得到了改善。”今年27岁的苏丽说，“身边的一些朋友过去优先选择看西医，觉得中医疗效慢，事实表明中西医结合才是最佳选择。”

喜爱户外运动的小伙子何伟坦言，熬夜、不爱运动、爱吃外卖，是身边的朋友常见的不良生活习惯，长此以往，有损健康，而不少中医养生术对亚健康状态有良好的调理功效，因此受到越来越多年轻人的追捧。

### 实地探访， 针灸推拿越来越受宠

作为“全国示范中医院”的南通中医院，针灸科是该院重点专科，备受广大市民欢迎。

“患者好多！”8日下午，走进位于市中医院二楼的针灸科，看到诊室里坐满等候诊疗的患者，记者有些吃惊。正在接诊的我市名中医、主任中医师沈蓉蓉微笑着介绍，来针灸科就诊的年轻人很多。一组数据颇能说明问题：以3月份接诊量为例，数百名患者中三成多是年轻人，主要诉求为缓解颈肩等身体部位的不适。

沈蓉蓉认为，年轻人开始注重中



年轻患者接受推拿治疗。

医养生，折射出中国传统医学焕发出新魅力，越来越多的年轻人被吸引，通过实际体验有了深刻感受；与此同时，中医各种治疗手段也与时俱进，譬如针灸科在使用传统针灸的同时，还开展穴位埋线、针刀、中频低频电子脉冲等多种治疗方式；另外，年轻人面对激烈竞争主动加强个人健康管理。

针灸的适应证非常广泛，可治疗内外、妇、儿各科疾病，这让针灸科人满为患，那么，推拿科状况如何？

“年轻人的求诊量在推拿科占了大半。我正在推拿治疗的是一名高三女生，她被颈椎病所困扰。”副主任中医师王益介绍，“现在来接受推拿治疗的年轻人很多，这跟多年前接诊患者以中老年人为主形成鲜明对比。”

在我市，还有不少大大小小的推拿针灸私人诊所。“你看，我这儿有记录的。今年以来，我接诊了145名患者，其中67人是年轻人。年纪最小的17岁，最大的32岁。”崇川区城山路的一家推拿按摩馆内，推拿师许健生一边翻开接诊记录一边介绍，“你看，接近一半是年轻人；每逢寒暑假，前来接受推拿治疗的年轻人数量更多！”

市区虹桥路上一家推拿按摩诊所负责人陈树仁也向记者证实：“现在来推拿的二三十岁青年人不断增多，基本上三四个人里面就有一个年轻人；因为平时上学和工作抽不出身，周六周日年轻人最多。”

### 科学养生， 摒弃养生焦虑莫跟风

健康养生本就不分年龄阶段。权威机构公布的一份《中医健康指数研究报告》显示，90后“疾病状态”比例为38.6%，在各年龄段中比例最高；95后“疾病状态”比例为33.2%。面对“脆弱年轻人”，中医养生有着相应的

健康管理解决方案。

“中医的魅力就在这里，你可能从理论上搞不明白它，觉得很玄，但一旦尝到甜头，很多人就欲罢不能。我们这儿有很多年轻人，隔上几个月就过来调理，让自己以更好的身体状态投入工作学习中。”市区工农南路路边的一家养生体验馆的负责人李辉表示。

李辉的说法在《2023年抖音健康生活新范式白皮书》中得到证实，87%的用户兴趣度最高、播放量最高的内容类目是非疾病的健康养生。前不久，中国青年报社社会调查中心联合问卷网对1000名受访者展开调查，52.9%的受访青年表示通过中医养生，自己的亚健康状态得到改善。

“中医推崇人与自然的和谐共生，主张顺应四时变化、五脏调和，这与现代人崇尚绿色环保、追求自然健康的理念高度契合。同时，中医不仅关注身体的生理健康，还重视心理调适和情志疏导，提倡身心合一，这与年轻人日益增长的心理健康需求也相符。”沈蓉蓉表示。

不过，专业人士提醒，一些打着“中医养生”招牌的养生馆和推拿房参差不齐，市民要擦亮眼睛，了解它们是否证照齐全、从业者是否具备从业资格。“年轻人需要推拿和针灸类的中医治疗，一定要到正规医院由执业医师治疗。如果接受一些社会性经营机构并不具备执业资格从业者的操作，一旦出现医疗事故，后果难料。”沈蓉蓉说。

我市一名资深保健医师提醒年轻朋友：“年轻人有年轻人的体质特点，要摒弃养生焦虑，不要盲目跟风，养成个人生活习惯，平衡饮食、适量运动、作息习惯良好，注重心理健康和环境卫生等，让自己保持良好身心状态。”

本报记者周朝晖 奚柯柯

本报实习生庄姝



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 直面帕金森病 探究病因与诊疗

昨天是第28个“世界帕金森日”，今年的主题是“和谐共生，美好生活”。帕金森病是常见于中老年的神经系统变性疾病，起病隐匿，进展缓慢，多见于60岁以后，男性略多于女性，被称为不死的癌症。

“目前帕金森病的具体病因尚未完全明确，但与神经元退化、多巴胺水平下降有关。常见的诊断方法包括基于症状和体征的临床诊断，以及脑部影像学检查等。”南通四院神经内科副主任医师陈芬介绍。

对于帕金森病患者来说，早期的诊断和科学的护理至关重要。治疗方面，主要采用药物治疗、物理疗法、手术治疗等综合手段。同时，患者的家人和社会支持也对帕金森病患者的康复和生活质量至关重要。

“这个病给日常生活带来很多不便，但家人和医护人员一直在帮助我积极治疗。”王先生（化姓）是一名70岁的老人，多年前确诊患有帕金森病，肌肉僵硬、手部震颤让他的生活变得异常艰难。采访中，王先生表示虽然帕金森病是一种严重的疾病，但他不愿被病痛击倒，而是希望通过积极的治疗和自身的努力，克服疾病，继续享受生活的快乐。南通四院医务人员定期对他进行康复训练和医疗指导，帮助他尽可能缓解症状，提高生活质量。

帕金森病是一种可以通过科学治疗和有效康复的疾病，患者不必过于担心，及时就医、科学治疗、良好护理和积极乐观的心态是患者度过困难时期的关键。社会应加强对帕金森病的科普宣传，提高公众对疾病的了解，为患者提供更多的关爱和支持。

汤蕾



扫一扫看视频