

吃的喝的、泡的熏的……各种各样的保健产品走俏市场受追捧 通城年轻人“粉”上冬季养生



随着气温下降,冬季养生消费被不少人纳入日程。根据《中国美好生活大调查》发布的最新数据显示,2024年,“保健养生”已被列入年轻人的消费榜单前三位。从近5年分年龄段的保健养生消费意愿来看,年轻人已经开始常态化养生。商家也顺时而动,将各种各样的新潮养生产品摆上了货架。通城年轻人对于养生保健有怎样的看法呢?医学专家又是如何看待这股“保健养生热”呢?4日,本报记者就此展开专访。



大量年轻人涌入“养生兵团”

“以前觉得养生是爷爷奶奶辈的事,现在才意识到养生其实是不分年龄的。”4日下午,在办公室茶水间里,95后女生缪心怡正在用保温杯冲泡玉灵膏。她手捧保温杯,笑着介绍:“玉灵膏有补血补气的功效,对于我这种气血不足的人来说很有用。”

缪心怡的日常工作离不开电脑,加班到深夜更是家常便饭,长时间伏案工作让她的肩颈承受不小的压力。“前段时间,我明显感觉到肩颈不舒服。看到网友推荐艾灸疗法,我就在美团上选择了评分颇高的一家艾灸店,花费500元购买了3次艾灸体验卡。每次做完艾灸,我都能感受到一股暖流涌遍全身,肩颈的不适感逐渐消散,连睡眠质量也有了显著提升。”

缪心怡说,如今每周定期做艾灸已经成为了自己休闲养生的一种方式。“经常做艾灸,我也慢慢懂得人体各种穴位,对中医方面的知识产生浓厚兴趣。”除了定期做艾灸外,缪心怡还热衷于通过运动来释放压力、增强体质。“周末约上三五好友一起打羽毛球、爬山,享受运动带来的畅快。”

今年25岁的蔡颖也是“养生大军”中的一员。“你看,可以记录我每天的运动量,还有消耗的卡路里,让我对自己的运动量有更直观的了解。而且,还会监测我的心率、睡眠质量等,提醒我每天睡前少熬夜、少玩手机。”蔡颖轻轻滑动着智能手表的屏幕,向记者逐一展示着智能穿戴设备的各项功能。

除了智能穿戴设备的辅助外,蔡颖还注重饮食的调整。“我不再频繁地点外卖,而是自己动手做饭,合理摄入蛋白质、碳水化合物等,确保吃得营养、健康。”

新华网、汤臣倍健和京东健康联合发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示,平均每名城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生,18岁至35岁的年轻消费人群占比高达83.7%。由年轻人掀起的这股养生热潮正悄然改变着人们对养生的传统认知,引领同龄人追求更加健康、美好的生活。

五花八门的保健品走俏市场

“现在的年轻人对健康和养生越来越重视。我们店里有不少涉及养生的调理饮品、瘦身饮品,销量还是相当不错的。”在文峰广场一楼的“屈臣氏”,一名营业员介绍。

在这家店的货架上,“熬夜茶”“桃容茶”“综合果蔬酵素”等一批产品摆在显眼位置,吸引不少人尤其年轻人前来选购。

“这款‘熬夜茶’卖得特别火。”营业员介绍,“这可是‘中华老字号’产品,质量上乘地道、用料十分讲究,主要配方有黄精、葛根等,通过科学配伍,提高了它的功效,对熬夜的人具有滋补修复的作用。这一盒重量为49克,7小包,每包为7克,价格也不贵,只有45元。”

除了这款“网红茶”外,“白芸豆果冻”“酵素果冻”等一些具有滋补和瘦身效果的酵素果冻也卖得不错。还有具有美容修复功效的“美容奶粉”等养生保健品,也受到不少年轻人的关注。

记者采访时发现,年轻人对一些养生保健用品同样情有独钟。

“你看,这款茶树泡脚包疗效真的不错。它用一些精心搭配的中草药为基础材料,佐以一些具有保健效果的茶叶产品,在每天睡前的足浴过程中泡一泡,既可以暖足暖身,达到良好的保健功效,又可以放松身心、消除烦恼,所以卖得很火。”另一名营业员指着这款“热门产品”,对现场采访的记者“报料”。

除了“茶树泡脚包”外,“深山奥秘原浆浴包”“姜黄足汤原液”“玫瑰舒神足浴包”“艾草足贴”等系列产品同样吸引年轻人的目光。“燕窝酸蒸汽眼罩”“无香型蒸汽眼罩”……这些护眼保健品也被深受电子产品困扰的年轻人所拥趸。“这批货是刚进的,前几批货到了没几天就卖光了。你们看,这款名为‘大马士革’的玫瑰颈围也卖得特别好!”

吃的喝的、泡的熏的……五花八门的特色产品正越来越受到年轻人的推崇。“总体来看,现在的年轻人对养生保健真的蛮看重的。”营业员的话语间无不感慨。

养生保健贵在科学合理适度

那么,对于年轻人越来越推崇的“养生保健热”,专家们又是怎么看待的呢?

“所谓养生,其概念源于中医。”4日下午,通大附院内分泌科主任兼健康医学科主任顾云娟向现场采访的记者坦率地介绍了她的观点,“随着社会竞争压力加大,一些年轻人感觉各行各业越来越卷,难免觉得身心疲惫。而一些年轻人确实因为工作忙碌,没有时间锻炼,也没有时间接触大自然,所以借助于一些所谓养生保健产品来达到消除疲劳的目的。我认为,要养生,最重要的是要拥有一个绿色的生活方式,要科学合理,而不是一味地追求表面和浅层次的‘辅助性养生’。最好的养生是身心和谐,是适当放松,是拒绝过‘卷’。”

“良好的生活方式,对年轻人同样至关重要。”顾云娟表示她不建议年轻人喝时尚饮品奶茶,“少数民族的奶茶是用奶煮的茶,是奶制品;街市上出售的奶茶则是速溶冲剂,配料并不全都健康。各种饮料同样不建议多喝,添加剂较多。最好的饮品就是白开水。要多运动,这话值得说N遍,有时间就下楼跑几圈,在家做做健身操、瑜伽之类的也行。懒惰带来的后果就是肥胖,现在有些统计显示,有些地方人群的肥胖率达到60%至70%,这个非常可怕。超重肥胖者往往容易成为糖尿病、高血压患者的后备军,现在不开始控制,后面就难了。如果可能,少在外面聚餐,多在家中动手做饭,油盐糖就会得到很好的控制,饮食习惯也达到了清淡健康。”

对于一些保健品和保健按摩,顾云娟同样强调使用要科学合理适度。她说:“民间有云,‘一天三颗枣,终身不显老’,可你一天吃三十颗,那就过了;同样,枸杞也是好东西,你一天吃一些可以,你天天一大把,血糖却不知不觉升高了,这就补益不成反受其害了。现在有不少年轻人喜欢去路边店按摩、推拿、针灸、拔罐、捏脚,可你知道对方是持证上岗的吗?到底有没有真本事?在我们收治的患者里面,因不当按摩、推拿而意外受伤者,并不鲜见。”

顾云娟最后强调,总而言之,养生保健对于年轻人而言也要“因人而异”“对症下药”,不要盲从,更不要盲动。

本报记者周朝晖
张园

