

# 脆皮年轻人 花式养生 有人月均账单超千元

颈椎、腰椎疾病年轻化，让理疗、推拿在年轻人间日益盛行。长期熬夜后，一些年轻人受自我补偿安慰心理影响选择吃保健品，买各种泡脚包、热敷贴等。在社交媒体平台，除了按摩推拿，也有许多年轻人热衷于分享八段锦、艾灸、刮痧等中医治疗或养生方式。这些“干货帖”也得到了网友的热烈讨论和点赞收藏。对此，专家提醒，应审慎评价身体状况后选择适合自己的养生或治疗方式，切勿盲目跟风。

## 看中公立医院按摩科的高性价比

“公立医院、明码标价、没有推销……”在同事的强烈推荐下，26岁的于超凡提前一周挂了北京按摩医院推拿门诊的号。他告诉记者，想在医院做推拿，起码需要提前3天预约，尤其是周末的号，基本上放出来就被抢空。

作为产品经理的于超凡，经常在电脑前一坐就是半天时间，长期伏案工作让他时常感到肩颈酸胀，年轻同事中有的还患上急性腰椎间盘突出症，这些都让于超凡感到不安。为保持身体健康，2023年起他开始频繁做按摩、推拿、理疗等项目。

“起初是去推拿馆，基本每次花费上百元，有的技师水平还非常有限。”后来在同事推荐下，于超凡“转战”到按摩医院。有同事告诉他，医生手法更专业，也不会乱收费或者推销办卡。还有的同事则是看中医院的高性价比：“公立医院按摩科可以纳入医

保报销，有的单位还能二次报销，报销完可能一次只需自费十几元。”

于超凡发现，与他有同样想法的年轻人不在少数，即便是在工作日，诊疗室外仍坐着不少人，平均每个患者等待时长在半个小时以上，有的患者还一边等候一边处理工作。

“首次治疗时医生会安排一次CT检查。”于超凡说，医生给他做的诊断分析是颈椎轻度左偏，生理曲度变直，考虑C5-C6椎间盘存在病变。“当时突然紧张了起来，但医生很快安慰说，这在年轻人中挺常见的”。

医生还告诉于超凡，这类颈椎病变大多与长时间久坐、缺乏运动相关，多见于IT人员、教师、会计、司机等群体。

专业人士分析，近年来，中医理疗、推拿在年轻人之间日益盛行与颈椎、腰椎疾病的年轻化有关，许多年轻人也常用“脆皮”来形容自己。

## 年轻人正成为养生消费主力军

不只是去医院做推拿，这届年轻人也带火了其他养生方式。在某视频网站，八段锦教学视频单条播放量最高超过2800万次，许多互称“锦友”的网友在弹幕区打卡跟练。在社交媒体平台，艾灸、刮痧、茶饮内调、泡脚攻略等“种草”短视频动辄点赞、收藏量过万。

在北京从事直播行业的李昊经常忙到后半夜，他粗算后发现，自己的“养生账单”月均超过1000元：“每月口服的保健品要200元，买各种泡脚包、热敷贴要400元，推拿按摩要480元……”

今年27岁的章曼的工作是媒体运营，同样经常熬夜加班的她几乎每天都会口服维C、锌片、辅酶Q10、奶蓟草片等。这个习

惯她已经坚持了5年，单是这一项每月花销就在500元左右。

记者采访发现，随着工作和生活节奏加快，很多年轻人因担心身体不适影响生活质量，开始关注保健信息，也早早地加入了养生队伍。

据央视财经发布的《中国美好生活大调查》数据显示，2023年18岁至35岁的年轻人消费榜单排名中，健康消费跻身年轻人消费意愿的第3名。另据2022年发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示，年轻人正身体力行地成为当下养生消费主力军，平均每位城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生，其中18岁至35岁的年轻消费人群占比高达83.7%。

## 专家提醒养生不必盲目跟风

北京中医药大学针灸推拿学院教授薛卫国表示，年轻人出现颈肩腰腿痛等症状，一方面与不良的体态、缺乏运动等生活习惯相关，另一方面也与精神压力高度相关。如果压力大、情绪焦虑，也会使肌肉处在紧张状态，引起身体不适。

薛卫国建议，有不适症状的年轻人除了到医院寻求按摩、推拿、理疗外，也要在日常生活中加强对自我身心的关注，从形、气、神3个方面综合调整状态，静下心来读书，和朋友聊聊天，也能起到缓解身体疲劳的效果。

“虽然说不清保健品的功效究竟有多大，但总觉得要是不吃这些，还天天熬夜，身体肯定更不好。”李昊坦言，明知道自己身体有不适，但还是忍不住时常熬夜打游戏、玩手机，“选择在养生上花钱，也是出于一种自我补偿安慰的心理吧”。

针对年轻人追捧中医养生的现象，薛卫国认为，年轻人可以根据自身情况进行尝

试，但不必盲目跟风，最重要的是要找到适合自己体质和生活习惯的养生方式。

“如果身体出现不适，还是要通过正规的医疗机构进行诊断，警惕被一些带有过度商业盈利意图的养生话术裹挟”。

据《工人日报》

## 购买保温杯 材质要选对

如今，市面上的保温杯种类很多，如何才能选出安全性高的保温杯？保温杯不宜装哪些液体？

“制造保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全，因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序，可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。”中国石油大学理学院副教授周广刚介绍。

201不锈钢的主要成分是铬、锰、镍，耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢即使经过抛光颜色也偏黑，被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。

304不锈钢的主要成分是铬、镍，有良好的耐蚀性和耐热性。这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。

316不锈钢在304不锈钢的基础上添加了金属钼，抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材等领域。

304和316不锈钢都属于食品级不锈钢，可以作为制造保温杯的材料。

“在选购保温杯时，建议消费者选择标注304、316或‘食品接触用不锈钢’字样的杯子。这类杯子的安全性更有保障。”周广刚说。

保温杯不宜装哪些液体？

一是酸性饮料。橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应，导致有害物质析出。这或会对保温杯的内壁造成损伤，也可能导致保温杯的密封性能下降，影响保温效果。

二是茶水。茶水在高温和恒温的条件下容易发酵，进而导致水体中有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂，容易与保温杯发生化学反应，影响药效，甚至产生有害物质。

据《科技日报》

