

2024年1月 19日 星期五 癸卯年十二月初九

镇江周刊

ZHENJIANGDAILY
镇江报业传媒集团出版



Tel:0511-85010056
本报网址: http://www.jszw.com.cn

第 634 期

“脆皮年轻人”是指新生代青年群体，年纪轻轻小毛病却不少，因为一些无意识的动作而导致了身体损伤或心理创伤，又被称之为“复合型老龄青年”。

郑州一家医院的急诊科曾在一个月内在就接诊了1700多名18到25岁的年轻人，这让“脆皮年轻人”成为热词。越来越多疾病的出现不再与年龄挂钩。

正因如此，年轻人又开始了养生的探索，有的练起了各种健身操，有的买上了各式各样的养生仪器，进入冬季，养生也成了年轻人常常聊起的话题。



当“脆皮年轻人”遇上养生

本报记者 谢勇

突然“脆皮”，年轻人的自嘲



网络上，很多“脆皮年轻人”分享了自己“脆皮经历”：“打了个哈欠下巴脱臼了”“伸个懒腰把脖子扭了”“打个喷嚏导致腰椎间盘突出了”“打个篮球自己撞成骨折了”“因为被罚写检讨，气出心脏病”……这些让人哭笑不得的“生病原因”，让“脆皮年轻人”一词迅速走红。

25岁的黄小姐表示，自己刚刚工作一年多，开始还觉得没什么，但由于工作节奏快，时常要加班，加上白天饮食不太正常，不是点外卖，就是和同事在外聚餐，还有晚上睡眠也不好。“最近的体检发现，已经有轻度的脂肪肝，另外血压有点高……”她说，虽然年纪轻轻，但状态很差，“体重也重了好几斤，感觉有些‘脆’了……”

“现在这样的生活，很难不‘脆’啊！”26岁的张先生有些无奈，他平时的工作大部分时间就是坐在办公室的电脑前，下班之后，要么是回家躺在沙发上刷手机，要么就是和朋友外出聚会，先喝酒后熬夜，“我周围的朋友，跟



我的生活作息都差不多，很少运动、锻炼，感觉大家的生活方式都不健康。特别是熬夜之后，脸色特别差，我现在胆固醇偏高，有时候头也晕晕的……”

记者发现有一项关于“脆皮年轻人”的调查显示，有56.9%的人“对健康状况感到焦虑”，有51.72%的人表示“会逃避体检”。“您认为造成‘脆皮年轻人’的主要原因是？”的多选题中，“缺乏运动锻炼”，55.17%的人认为是“饮食习惯不良”，48.28%的人认为是“生活作息混乱”，“脆皮年轻人”有哪些“小毛病”？的多选题中，“磕磕碰碰”占60.34%，“体力不佳”占53.45%，“睡眠问题”占50%，“头晕头疼”占41.38%……

除了身体，还有心理。年轻人“脆皮”的另一面，是来自精神层面。年轻人面临考学、就业、置业等多种压力，如果心理负担过重，也会影响到日常饮食和睡眠，这样必然会影响身体健康，变得越来越“脆”。

保健养生，年轻人的选择



现在的电商平台也特别推出了迎合年轻人的保健产品，一整根人参的“网红熬夜水”、“中药咖啡”、养生课程，

也都成为许多年轻人的购买选择。此外，宣传带有养生功能的揉腹仪、艾灸仪、电动刮痧仪等智能电器，也受到年轻人青睐。

记者在某电商平台输入“中药奶茶”，就跳出了很多相关产品。有一款销量过万的中药奶茶饮品，选择了枸杞、红枣、桂圆、茉莉、玫瑰、红茶等材料做搭配，推出了“古法玫瑰”“飘香茉莉”“馥郁桂花”三种口味。而在另一家店铺，主打“冬季热饮”“纯手工茶包装”等标签，产品说明则更详细地列出了配方：桂圆、茯苓、玫瑰花组合的“好梦奶茶”，黄芪、党参、茯苓组合的“滋润奶茶”，红枣、桂圆、枸杞、茯苓组合的“漂亮奶茶”，百合、无花果、雪梨组合的“生津奶茶”，桑葚、黑枸杞、黑芝麻组合的“三黑奶茶”……

“我今年不仅买了一些中药奶茶包，还买了不少中药饮片，准备冬季煮茶或者煲汤喝。”鲁小姐表示，自己和周

围的朋友都买了不少中药奶茶，既过了喝奶茶的瘾，又滋补了身体，一举两得。“双11”期间，她还购买了鱼油、维生素、钙片等保健品。

“保温杯里泡枸杞，也不再是中老年人的专利了，我们年轻人也加入到养生行列中去

了。”王先生笑着介绍了周围朋友的花式养生，火锅配凉茶、啤酒加枸杞、可乐泡党参……他认为，出于对健康的担忧，使得年轻人愿意为养生买单。从这个角度看，“脆皮年轻人”们似乎在悄悄推动养生消费的走热。

形式多样，“脆皮人”的“自救”

为了强身健体，健身、瑜伽、走路，甚至打拳……都成了年轻人拒绝“脆皮”的“自救”方式。

“我开始健身是因为一次旅游，也是那一次发现自己很‘脆皮’。”每周两次骑行和一次瑜伽的吴小姐表示，前不久公司组织外出旅游，第一天在西安市区，一天下来走了不少路，就感觉很累，第二天的行程是爬华山，直接腿就酸得走不动路。“尽管上山下山都乘坐了索道，但明显感觉自己体力不行，走走歇歇，一些比我年长许多的同事，都比我早登顶。”她说，自己觉得很丢脸，回来之后，下决心要锻炼身体，拒绝“脆皮”。

“我是不想成为‘脆皮年轻人’，我和周围的朋友也说了，现在不是特别重要的聚会，我就不去了。”徐先生介绍说，发现自己的体重不断增加，身体处理亚健康状况后，他不但减少了日常应酬，还选择了走路上下班，为了让自己的生活变得更加健康，他还买了某品牌的智能手表，下载了运动健康APP。“自己设定了目标，可以查看一天所消耗的热量和所摄入的热量，形成每日卡路里账单，有专业的指导，还有



运动心率等数据的监测。”徐先生认为，这样可以恢复健康的身材，也能培养良好的生活习惯。

周小姐选择健身方式，在周围人看来就更“老龄化”一点。她选择了练习太极拳，“一开始还不太适应，扎个马步就吃不消了，坚持了几个月下来，确实能感受到打拳运动给身体带来的变化。”她说，这个方式挺好的，对场地和时间都没什么太大要求，坐久了动一动，可以缓解疲劳，“最近我还发现，网络上很多人在练八段锦，有很多打卡的视频，我也想了解一下……”

活力回归，需要健康的生活模式



日前，镇江片仔癀西津渡体验馆就特别推出了一场针对年轻人的养生沙龙，不仅分享针对性的养生常识，现场还制作带有预防疾病、改善睡眠等作用的香囊。负责人谢海燕介绍说，近一两年来，养生群体确实存在年轻化的趋势。

她认为，“脆皮年轻人”现象的出现与现代生活快节奏有关，同时，久坐不动、饮食不健康和缺乏锻炼等因素影响，加上年轻人常常面临着高强度的学习和工作压力，很难保证充足的睡眠和规律的饮食。长此以往，必然影响

健康。

“脆皮年轻人”不是个例，应该对他们投以更多关注和关爱。活力回归，健康的生活模式不可少，年轻人在面对生活压力时，要学会合理分配时间和精力，保证充足的睡眠和规律的饮食，给身体充分的休息和恢复时间。同时，还应关注年轻人的心理层面，及时疏导，避免带来身心双重疲惫。

特稿 谢勇



过了腊八就是年

□ 华翔

昨天是腊八节。一句熟悉的“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年”的童谣，让我们曾经熟悉的年俗再次浮现心头。

今年的春节假期，从初一到初八。同时，国家鼓励各单位结合带薪年休假等制度落实，安排职工在除夕休息。于是，除夕放不放假的事，又一次成了舆论的小小热点。明明国家的规定，让事实上的春节假期延长了，但咱老百姓为什么还执着于除夕放不放假？腊八节让人想起的那些年俗——在脑海“过电影”，却让人一下子悟了。

别嫌赘，让我们按时间节点重温一下年俗吧。

“腊八粥喝几天，滴滴拉拉二十三。”然后是，“二十三，糖瓜粘”，腊月二十三，又称“小年”，是民间祭灶的日子。所以，要用糖瓜粘住灶王爷的嘴，让他上天后再别说咱家的坏话，只说好话、甜话。“二十四，扫房子”，举行过祭灶后，便正式地开始迎接过年的准备。在春节前扫尘，是中国人素有的传统习惯，所谓欢欢喜喜搞卫生，干干净净迎新春。“二十五，做豆腐”，豆腐的“腐”与幸福的“福”谐音，因此豆腐代表着祈福，所以腊月二十五有磨豆腐的习俗。“二十六，去割肉”，说的是这一天主要筹备过年的肉食，“杀猪割年肉”。因为农耕社会经济不发达，人们往往在年节中才能吃到肉，故称为“年肉”。“二十七，宰年鸡”，这天宰好的公鸡要在除夕的盛宴上登场，整只鸡盘在一个碟子里摆放在桌子中间，不能将其拆解，取名为“大吉大利”，意寓好彩头。这一天，可能是春节前最忙碌的一天，因为在这一天既要赶集把年货采买齐全，又要把年菜准备妥当，所以民谣还有“二十七赶大集”。“二十八，把面发；二十九，蒸馒头”，包括打糕蒸饅头年糕，各家各户是要开始准备主食过年的前奏，贴年红则包括春联、门神、年画、福字、横批、窗花等。

终于到了最关键的那一夜那一天，“三十晚上闹一宿，大年初一扭一扭”。节后，则是从初一开始的走亲访友回家家，初四开始的迎灶神接财神庙会，直到正月十五的放花灯演社火，这个年才算真正过完。

絮絮叨叨这一段，不是“水”字数，而是完完整整地感受一下过年的全过程，然后你就会发现，这个年，我们可以分为一个节点和两段时光。节点当然是除夕，全家人吃团圆饭、守岁，这是过年情绪最浓郁的时候。节后，则是畅享假日，年的情绪一天天释放，与家人与友人与国人共享美好生活、祈福幸福未来，与此对应的则是节前，似乎每一天都是劳作，是辛勤地干活，但这些与家人一起的劳作，每一份都是在积蓄着年的幸福，包括物质上的，更包括精神上的；也是每一天都在提醒，年来了。

年的气氛和过年的心情以及对团圆渴望的心愿，就这样体现在一天天的劳作准备中，酝酿到极致，正是除夕团圆守岁时家国情感的暴发。

如是，我们或能明白，为什么咱老百姓总是在计较除夕放不放假，这不仅是要有个时间可以赶回家团聚，更是要哪怕只有短短的一天时间，我们也希望能和家人一起劳作，一起忙忙碌碌，为那个美好的未来，正如没有艰辛的付出，收获就不会那般喜悦。没有这样一个共同努力的过程，哪怕只是仪式感一下，节后的欢愉就总觉得没那么浓。事实上，这个年前的劳作忙碌，何尝不是我们一年辛劳的缩影，然后才有了年的幸福。

从这个意义上讲，年的节习俗，更值得我们回味。因为，节后，只是幸福本身，只是好情绪的释放、好生活的享受；而节前，虽是劳作，各种忙碌，却是在创造幸福、孕育希望。

于是，想起了刚刚热播的电视剧《繁花》。有评论云：繁花被热捧，是人们对那段充满希望的历史怀念。上个世纪90年代，中国改革开放的一段黄金时期。房改、医改、下岗、下海，将大家推向了市场经济的浪潮之中。一时间，大家都成了大海里的一条鱼，想方设法跃龙门。有人说，那是一个向钱看的时代，同样也是一个有理想、有目标、有信仰的时代。《繁花》讲述的正是那个大家齐奋斗的故事。阿宝从一个默默无闻的平凡青年成为商界的后起之秀，玲子认真经营自己的事业，李李在商海中冷静博弈、果敢交锋，汪小姐也在成长中觉醒“27号不是我的码头，宝总也不是，我是我自己的码头”，还有爷叔、范总……只要肯奋斗，就有机会成为黄河路上的主角。诚如王家卫说：“它代表了那个时代无数个阿宝的生命力，激情澎湃，悲喜交集。”

于是，从腊八节开始，我们要认真地，一天一天地，过好这个年。



扬中旧时教育种种

→10版

沉默的程默

→11版

鲁山之光

→12版

扫描二维码 关注公众号



镇江 品读

责编 谢勇 美编 谢勇 校对 尹敏