



▲社区食堂轻食餐沙龙 受访者提供

□ 全媒体记者 方芳

每天早晚打套太极拳,吃轻食餐帮胃肠“减负”,喝中药饮品保健养生,做艾灸温经散寒,趁着三伏天“晒背”祛湿……生活节奏快、工作压力大,自嘲“脆皮”的年轻人越来越注重养生,纷纷追随“新中式养生”潮流,在追求一种悦己的生活体验时,不忘调侃一句:“生活不止眼前的枸杞,还有远方的艾灸与太极。”



▲方继承在打太极拳 受访者提供



▲中式饮品店内的中药材
全媒体记者 方芳 摄



▲中医药文化夜市
全媒体记者 方芳 摄

打太极拳、吃轻食餐、喝中药饮品、做艾灸……

这届年轻人 养生流行“新中式”

打太极拳:内外兼修涵养身心

以往,老年人每天清晨在公园里打太极拳健身,而现在,这已不是老年人的“专属”。因为健身效果好,越来越多的年轻人开始打太极拳,在华中农业大学攻读硕士的方继承就是其中之一。

今年25岁的方继承学习太极拳4年,“2020年我在安庆师范大学上学时,因为疫情,学校开设线上太极拳教学课程,当时很多同学感兴趣,我家与学校体育学院的程峻峰老师家很近,于是享受到‘得天独厚’的线下学习机会。”方继承介绍,打太极拳首先要求腿功好,能扎马步,再学动作,然后运气、发力。

在程峻峰的指导下,方继承学会了杨氏24式太极拳、陈式太极拳老架一路、陈式太极拳56式。“每天早晚坚持练习一两个小时,一整套打下来很舒服,练过之后体质有明显的改善。”方继承说,相较于篮球、羽毛球等运动,太极拳不容易受伤,练习过程中可以调节养气,还能磨练心性。

“太极拳也是运动哲学拳。双人对练时,要完全抛开自己的主观意识,由对方进攻,以静制动,借力发力,然后再转守为攻。这种转化的过程,诠释了‘欲前先后、欲上先下’的策略,应用到日常,就是先慢后快、先抑后扬。”方继承坦言,练习太极拳后,他的思维和性格有所改变,看待问题和事物比从前更豁达。

因为每天在校园里练习太极拳,方继承渐渐改变了周围同学对太极拳的认知,也带动了部分同学学习太极拳。“太极拳融合了哲理、医理、拳理的精髓,是一种内外兼修、刚柔相济的中国传统拳术,是中华民族宝贵的文化遗产。坚持练习既能增强体质,又能涵养身心,值得年轻人传承和发扬。”方继承表示。

做轻食餐:改变家庭膳食结构

从去年开始,大观区石化路街道大湖社区老年食堂每月定期开展轻食餐沙龙活动,邀请营养专家指导社区居民制作轻食餐。一年来,吸引了一众中青年参加。

“轻食餐选取鸡肉、番茄、南瓜、苦菊等食材,以清蒸凉拌的方式进行烹饪,基本上不放油盐,用低脂油醋汁代替沙拉酱,降低油脂和热量的摄取。”社区老年食堂负责人李莎莎说,很多居民参加活动后尝试在家制作,慢慢接受了轻食的健康膳食观念。

“80后”余芹曾对轻食餐有过“误解”,以为只是用于减肥,去年参加完社区食堂的轻食餐沙龙活动,有所改观。“我偏瘦,平时胃口不佳,长期处于亚健康状态,曾担心吃轻食餐会越来越瘦。”余芹回忆说,那天的轻食餐,鸡蛋、鸡胸肉、西兰花、苦菊、紫甘蓝等装了一大盘子,份量很足,她本以为吃不下,没想到吃光了,感觉很清爽。现场还有专家普及营养概念,受益匪浅。

自那以后,余芹接连参加了几次活动,逐渐开始调整全家人的饮食搭配和膳食结构。

“健康需要自我改变,一个人的改变能带动影响一家人,全家人的饮食结构都渐渐趋向健康。比如,以前我喜欢烧红烧肉,后来逐渐减量,偏重鱼、虾、鸡肉、牛肉等,通过轻食餐搭配日常菜肴,慢慢改变家人的饮食结构。”余芹笑言,起先还担心老人吃不惯,没想到婆婆第一次吃就赞不绝口,“多种蔬菜搭配在一块色泽鲜亮,虽然少油少盐,但味道好,还加了花生米增添香味。在我看来,轻食餐既好看又营养,还吃得

开心,感觉健康都‘翻倍’了。”

养生热潮:中式保健“花样”繁多

记者走访过程中了解到,在追赶“新中式养生”潮流时,年轻人并非盲目跟风,而是根据自身体质进行科学养生。

“今年晒背很火,我也尝试过,感觉效果因人而异。”刘女士说,每年端午节她都会存留一些艾草,等到三伏天每晚泡脚,这是适合她的养生方式。

28岁的张婕在大学期间开始练习八段锦、金刚功和长寿功,“因为一直对中医感兴趣,加上大学室友的母亲是中医,平时养生一直偏向中式。”张婕表示,今年她开始研究艾灸养生,前段时间落枕,自己用艾灸熏后,感觉好很多。

此外,她坚持每天早上练习八段锦、金刚功,晚上打长寿功,“运动是养生的方式之一。我认为养生主要是调整好饮食习惯、生活规律,保持一颗平常心,适当运动,增强免疫力。”张婕说。

年轻人“赛博朋克式”养生频登热搜时,中医药文化也由此“出圈”,城区个别奶茶店顺势推出“中药奶茶”。

位于迎江区倒扒狮街的一家中式饮品店内,柜台上摆放着百合、金银花、黄芪、茯苓等十多种中药材,饮品单上列出了“水果茶饮”“牛乳茶”“中药茶饮”等几个系列。

饮品店常客陈女士到店后,迅速下单了一杯桂花雪梨撞奶。“我尝过店里的中药茶饮,没有想象中的苦,口感很好。”陈女士说,“热天不能贪凉,喝中药茶饮感觉身体暖暖的,是奶茶的绝佳‘平替’。”

店主汪汉文介绍,将中药成份融入饮品制成中药茶饮,是店内的特色。“中药成份的饮品提倡热饮,有的中药需要用蒸气加热,溶在茶饮里,年轻人喝得多。店内销量比较好的饮品,都含有中药成份。”

中医养生:根据体质辨证论治

8月17日晚,中医药文化夜市在安庆古城“上演”,来自市中医医院的医护人员带来了一场独特而贴心的医疗服务。中医专家们通过望、闻、问、切等为市民辨证论治,给出个性化调理建议。活动现场,医院熬制的乌梅汤和制作的中药驱蚊香囊广受欢迎。

市中医医院内分泌科主任沈伟介绍,中青年人群工作压力大,长期熬夜,加上饮食不规律,很多人处于亚健康状态。他们在网上看到繁杂的养生信息,由于无法甄别真假,往往会到医院找中医确认。

“近几年,从门诊接诊情况看,中青年群体对养生越来越重视,他们咨询最多的是自己属于哪种体质,希望获得对应的中医养生保健建议。”沈伟说,目前新中式养生的方法很多,如养生茶、中药方剂、针灸、艾灸、穴位的贴敷、晒背,以及练功、饮食养生等。以饮食养生为例,首先要做到一日三餐定时定量地吃,要保证最基本的营养,蛋白质、脂肪、碳水化合物等都要摄取,再根据每个人的身形、劳动强度的不同,进一步细化必要的能量。

沈伟表示,中医养生因人而异,需要根据个人体质来辨证论治。中医将人的体质分为“阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、特禀、气郁、平和”九类,通常根据每个人症状的描述、舌苔脉象、面色、体格以及运动的反映,辨析体质,而后再针对性地选择合适个人的方式,以达到养生保健的效用。