

仲冬

养生记

04
体验



扫码看视频

谁说养生只是老年人才在意,近年来,越来越多的“脆皮年轻人”也加入了养生大军,不同的是,年轻人有着自己的“独门秘籍”:养生茶内服、发热足贴外用、艾灸穴位促代谢……商家也十分配合地推出对应的产品,一定程度上带动了消费市场。大雪节气前后,记者体验了几项今年冬季流行的“年轻养生方”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言

养生茶内服、发热足贴外用、艾灸穴位促代谢…… 花式养生防“脆”，你Pick哪款



年轻顾客正在体验艾灸。 百杏堂名医馆湘雅店 供图

链接

适合打工人的 懒汉健身操

除了内服外用的保暖装备,养生人千万也别忘了要适量运动。记者整理了一份适合打工人的懒汉健身操,可以有效缓解久坐疲劳,提升身体素质,一起动起来吧。

动作一:头部运动

站立或坐姿均可,双脚与肩同宽,双手自然下垂。缓慢点头,拉伸颈部前侧肌肉,重复5-8次。仰头,感受颈部后侧拉伸,同样重复5-8次。头部向左侧倾斜,拉伸右侧颈部肌肉,保持5秒后换右侧,各做3-5次。最后顺时针、逆时针转动头部,活动颈部关节,各转3-5圈。

动作二:肩部环绕

保持站立或坐姿,双肩放松。双肩缓慢向前做环绕运动,幅度由小到大,做5-8圈。再向后做环绕运动,重复5-8圈。此动作可缓解肩部酸痛和僵硬。

动作三:手臂伸展

坐姿,挺直腰背,双手在胸前合十。吸气,双臂向上伸直,掌心朝上,感受手臂和背部的拉伸,保持5-8秒。呼气,双手缓慢放下,回到胸前合十位置。重复5-8次。

动作四:腰部扭转

站立,双脚与肩同宽,双手叉腰,缓慢向左转动腰部,带动上半身转动,转到最大限度后保持3-5秒,感受腰部的扭转拉伸。然后向右转动腰部,重复相同动作,左右各做5-8次。可有效放松腰部肌肉,预防腰部劳损。

动作五:踮脚尖

站立,双脚并拢。缓慢踮起脚尖,使脚跟尽量抬高,感受小腿肌肉的收缩,保持3-5秒,然后缓慢放下脚跟,重复10-15次。此动作有助于促进腿部血液循环,缓解腿部水肿。

外调有绝招:艾灸养生兴起

艾灸作为一种传统的中医养生方法,近年来在冬日养生的年轻群体中也受到关注。12月6日中午时分,在百杏堂名医馆湘雅店,记者看到不少年轻面孔。

工作人员介绍,冬季推出的22.9元/次的艾灸体验价是近期热门项目。“以前中老年人多,现在很多年轻人会主动来体验”。令人惊喜的是,有些年轻人的养生知识还挺全面,尤其是艾灸的穴位与对应功效了解得头头是道。“艾灸体验的月销量保守估计500次吧,一半是在附近工作的白领”。

也有精致的“动手党”会自己进行艾灸养生,价位从十余元至百余元不等。

“我买的是七日小悬灸便携式艾灸盒,才18元,平时在家里就能用。晚上睡觉前灸一下肚子,暖暖的。”第一次尝试艾灸的陈小姐说,艾灸盒小小的不占地方,外观也好看,跟化妆品摆在一起毫无违和感。

据了解,目前市面上比较流行的有这几种:艾灸盒方便携带、采用了无烟技术的艾灸条等,再高级一点的可以选择智能艾灸仪,通过精准的控温系统调节温度,还有定时功能,有效防止烫伤并确保艾灸时长的精准性。

保暖有秘籍:暖颈贴呵护“低头族”

冬季寒冷,保暖也是养生的重要环节,如何让温度与风度并存,年轻人找到了不少好东西。

在名创优品长沙黄兴路店,9.9元5对装的发热足贴正在热卖。在读大学生肖同学说,前阵子偶然听说了“寒从脚起”的说法,便对这件事念念不忘。“上次买了发热足贴,室友们都抢着用,我12月6日又来囤货了,男生也要大大方方地养生”。

店员向记者介绍,暖足贴是最近才上架的新品,也是门店最畅销的保暖商品之一。“线上订单,我们一个月就能售出百余件”。

含有中药成分的暖颈贴也成了年轻人的新宠。

与传统的保暖用品不同,中药暖颈贴融合了中医热敷原理与现代工艺,通过将艾叶、生姜、川芎等具有温经散寒、活血化瘀功效的中药成分融入贴剂,持续发热促进药物渗透,有效缓解颈部疲劳与疼痛,深受年轻人喜爱。“每天在电脑前一坐就是好几个小时,要不就是低头玩手机,脖子经常又酸又痛。自从被同事安利了中药暖颈贴,感觉能舒缓很多,而且那股淡淡的中药味让人很安心。”从事文案编辑工作的小李这样说,“很多暖颈贴还有漂亮的印花,贴在脖颈处不尴尬,有温度也不失风度。”

内服有创意: 养生茶饮销量上升

年轻人的冬日养生,内服是首选,但你如果还停留在“多喝热水”的层面,那就太不city了。

随着药食同源的理念越来越深入人心,年轻人手里不再局限于保温杯泡枸杞,在寒冬降临之际放弃了“全糖加冰”的奶茶,默默换成了“中药养生茶饮”。

“这是我泡的红枣桂圆养生茶,又好闻又好喝,我发了朋友圈,好多人问呢。”琪琪说。她在泊富写字楼上班,在办公室泡的养生茶收获了一众朋友的点赞,很多人打听起冬天茶包的购买链接,这让她颇有些成就感。

琪琪告诉记者,她买的是北京同仁堂红枣桂圆茶,139元能冲泡30次,折合下来冲泡一次仅需4.6元,和奶茶相比既划算又健康。“养生茶的选择还有很多,苹果黄芪水、红糖姜枣茶、五红汤等,这些用于滋补气血的饮品,可以在网上购买现成的茶包,方便打工人日常饮用”。

如果懒得自己泡,直接购买的中药饮品也在今年冬天渐成气候。记者注意到,今年冬天,中药茶饮的销量呈现明显上升趋势。在坡子街的九芝堂草本非茶中药饮品店,添加了中药成分的饮品普遍在10元-15元左右,其中,有着润肺化痰效果的陈皮饮最受欢迎,售价16元一杯。

记者在外卖平台上以“养生中药茶饮”为关键词搜索,弹出的结果显示:护肝茶、润肺茶、熬夜水这样标题直白的饮品销量可观,大部分店铺的月销量为千余杯,最多的可达三四千杯。

