



养生招数齐发

在人们的刻板印象中，养生应该是“油腻”的中年大叔和老年人的事情。殊不知，风华正茂的“90后”乃至“95后”，也已经开始关注养生了。中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对1979名90后进行的一项调查显示，79.6%的受访90后开始关注养生信息，79.4%的受访90后自认存在脱发育发的焦虑和困扰。上周，已经是球球小姐第三次去龙华医院找医生搭脉配药了，她说她就是去找医生调养一下，“我平时一个人住，到了冬天身上一直冰冰的，衣服穿得多也没什么用。”因为最近一次单位体检，医生见她面色较差、眼睛一直在眨，说这是典型工作疲劳

90后的养生， 不止保温杯和枸杞

突然，90后在“双11”熬红双眼抢的不再是口红粉底、BB霜，而是枸杞杂粮、育发液；手中拿的不再是碳酸饮料、奶茶，而是端着泡着枸杞花茶的保温杯。越来越高的发际线、日益发亮的头脑壳、逐渐松弛的大肚皮，让90后们开始跨入养生之列。

的表现。医生让她平时要注意下饮食方面，并配了些温补的中药给她。现在食堂点餐球球也注意荤素搭配，营养均衡。汤饮上，除了养生的瓦罐汤，奶茶咖啡这些曾经不离手的饮料也已经被保温杯里的热水代替了。

“现在我不会为了美就不穿秋裤了，想吃一些不健康的零食时也会克制自己。晚上会尽早休息，有时间就会睡午觉。”刚入职一年的李圣是某会计师事务所的员工，平时非常关注缓解疲劳的技巧，“我常坐办公室，颈椎很容易酸，这时我就按几个穴位来快速放松。此外，热水从不离手，基本每隔两小时我就去接杯热水。”