

90后另类养生大法

压力、熬夜、身材管理……早点吃保健品是合理熬夜的永动力？

90后是有“养生焦虑”的一代，据调查统计，90后白领已成为亚健康的重灾区，于是越来越多的90后开始走上养生之路。但由于长久以来的不良生活习惯以及成长环境等因素的影响，他们开启了一种别有趣味的养生之法。

面对“改善睡眠”“紧致抗衰”的需求，早点睡注重保养就算了吧，早点吃保健品才是合理熬夜的永动力。天猫国际的数据显示，在购买保健品类的消费者中，90后超过半数。



工作压力大是亚健康主因

超60%的年轻人睡眠质量不好

关于引起身体亚健康问题的原因，90后群体大多数反映是工作压力大，其次是熬夜和环境因素。

虽说90后基本告别长身体的阶段，但睡眠质量甜美的人数占比却低得有点出乎意料，而拥抱黑夜处于不眠状态

的人数占比又高得有点惊人。有数据显示，睡眠质量不好的人群占比居然超过60%。



愿从中医寻找养生根据

4类中式保健零食日益风靡

睡眠质量不好，年轻人就想变着法给自己“补补”。根据益普索的《90后养生消费趋势洞察》数据，压力、熬夜以及身材和皮肤管理是年轻人主要的养生诉求。

阿里健康研究院的数据表明，黑芝麻丸、枸杞原浆、阿胶糕、即食燕窝这4类保健零食在年轻人群中日益风靡。新一代消费者依然愿意从中医中寻找根据，相信人参是长白山的

好，相信本草纲目中草药的力量。中式养生常见的功能是补气养血、补益安神，对应西式保健中的“抗疲劳补充能量”的选项，90后希望从中获取安慰。



独有的“朋克养生法则”

47.9%的90后偶尔使用保健品

90后的养生意识越来越强烈，但大多数人依旧经不起生活方方面面的诱惑。

不排除生活和工作不得已的压迫，很多90后一边在养生的路上焦灼不

堪，一边在灯红酒绿里心安理得，这就催生了90后独有的“朋克养生法则”。从使用保健品的频率占比来看，47.9%的人只是偶尔使用，在面对“想喝啤酒

怕伤身体”“熬夜熬到3点半皮肤容易老化”等问题时，多数人的法则是“酒里加几颗枸杞”“敷最贵的面膜用最贵的眼霜”来“朋克养生”。



健康饮食才是养生基础

79.1%的人认为应通过饮食来调理

抛开“朋克养生”大法，绝大多数90后还是会意识到养生的基础是拥有健康的饮食习惯和规律的作息

时间。

数据显示，认为通过健康饮食来调理由身体的占据79.1%，认为通过规律作息来调整的占据65.3%，而通过保健品来调理的，占44.2%。90后开始意识到健康的重要性，并且提前开启了养生旅程，这是好的讯号。但不科学的养生方

法，以及明知生活和作息习惯科学的重要性却还是坚持饮酒熬夜等行为是不可取的，还是应该从真正意义上重视并解决健康问题。

据中国新闻网



微语录

@沈熹微：人总要沉下心来过一段宁静自省的日子，整理自己。看花听雨闻香，喝不求解渴的茶，吃不求饱的点心。与日常琐细共有一种呼吸的节奏，在自身的情感起伏中积蓄力量，收获不需要理由的快乐。

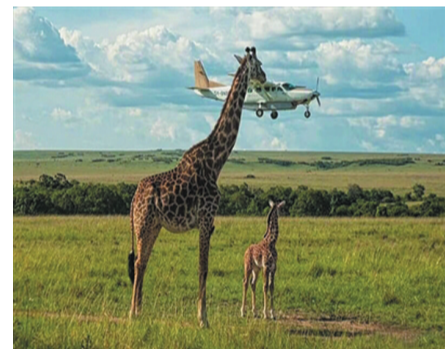
@鼯鼠的土豆：普通人如何度过这一生？有一份自己喜欢做又能养活自己的工作，有一个我喜欢、又愿意包容我的爱人。有失去前两项，还能重新开始的勇气和能力。

@《半山文集》：其实，两个相爱的人，在很多意识上都一样，比如：都有求知的意识、都有成长意识、都有自律意识、都有敬畏天地和保持谦卑的意识……这样的话，两个人无论如何都会自然而然走到一起，这就是人们常说的灵魂伴侣。

@周冲：我以为，全世界的苦都在我身上担着。却不知道，全世界的苦，加上我的苦，都在我母亲的心上担着。



微趣图



拿好了，你的生日礼物。



微笑话

@卷子：昨晚我要倒掉剩菜，媳妇说放冰箱里，扔了可惜了。今早我把剩菜拿出来加热，媳妇说倒了吧，吃隔夜菜不好。我奇怪：“为什么昨晚不扔，放冰箱里还费电？”媳妇更奇怪：“那时候还新鲜着呢，扔什么扔？”

@一个泡泡：我发现面对选择困难症的人，只要抛出一个你的肯定意见，他就能立马做出决定了，比如今天中午朋友点菜点了十多分钟还选不出来，我就随便指着一个茄子煲说就要这个，他立马就问能不能换成三杯鸡，点菜瞬间完成。

@思琳：看见烘焙的美图，心血来潮买了个烤箱。第一次烘焙选了自以为最简单的面包，在面点功夫等于零的情况下折腾了一下午，结果烤好的面包竟然跟石头一样，还是发黑的颜色。老公用指头敲打着面包，问：“你这是买了个烤箱还是炼丹炉？”

据新浪微博