

□本报记者黄敏 文/摄

近年来，“养生”已经成为年轻人生活的关键词。

从无辣不欢到少油少盐，从饮料不断到只喝白开水，从熬夜追剧到早睡早起……随着各种疾病年轻化的趋势，现在的年轻人已经开始越来越关注自己的健康。

日前，“推拿科夜门诊挤满年轻人”这一词条登上微博热搜，背后的现象也引起了社会的关注：

不知何时起，大街小巷的推拿店里、各大医院的推拿门诊中，出现了越来越多的年轻面孔，推拿按摩已经成为不少年轻上班族“回血”的新方式。不仅如此，三五好友结伴去做推拿，也成了他们社交聚会的新选择，甚至被年轻人调侃为“躺平养生局”“晚趴局”“更适合打工人体质的局”。

这仅仅是当下社会发展的一种新变化吗？其实不然。记者认为，这一现象背后所折射出来的年轻人的身体健康状态和生活方式，更应该受到我们的关注与重视。

推拿按摩既是“治病”又是“享受”

2024年第一次聚会干什么？市民张女士和朋友很默契地选择了吃饭和按摩。张女士今年29岁，因工作需要她经常久坐，落下了腰部、背部、肩颈上的一堆毛病。“我身边的同事，很多都有这样的情况。”张女士说，医生嘱咐她要适当运动，调整作息。但由于工作的原因，久坐难免的事。不过，她有自己放松的方式，就是按摩推拿。聊起家附近的推拿按摩店，张女士如数家珍。“我办了一张卡，和朋友有空就去。推拿按摩能够让身心都得到很好的放松。”

市民刘先生与张女士有着同样的想法。

从事新媒体行业的刘先生，平时的主要工作是坐在电脑前剪辑视频，长时间埋头伏案让他的身体亮起了红灯，经常感到颈椎不适、腰酸背痛。一开始，他仅仅是购买了一些电子产品进行缓解，但未能起到很好的效果。去医院体检时，医生告诉他可能是长期的劳累和长时间不正确的坐姿，导致了脊柱侧弯和腰椎间盘突出，建议他去医院做治疗。“在医院做了几次推拿、针灸后，身上的不适明显减轻了不少。”从那之后，刘先生便经常光顾按摩店。“不管是去医院还是去按摩店做推拿，我发现身边就诊、消费的大多数是年轻人。”刘先生告诉记者，特别是周六周日，去推拿按摩的年轻人更多，大多数是二三十岁的年轻人，普遍是因为腰椎和颈椎的问题。

1月5日晚7点半左右，记者在桂林市中医医院治未病特色中心推拿室看到，

到，年纪在25至35岁左右的年轻人陆陆续续前来做推拿按摩。按摩师朱姐告诉记者，现在的年轻人工作生活都离不开电脑、手机，很多是“低头族”，加上熬夜、缺乏锻炼，颈椎、腰部疼痛很常见。她从从业几年来，明显感觉到热爱推拿按摩的年轻人越来越多，“大多是长期坐办公室的人”。

张女士就是其中一位。在办公室从事文字工作的她，周五中午休息时就跟朋友约好晚饭后来推拿室推拿，并提前打电话进行了预约。她告诉记者，每到周末，人就会比平时多一些，如果不预约的话可能需要排队。张女士说，也不知道从什么时候开始，她发现和很多好友约饭、逛街之后，会默契地选择做推拿按摩作为结束。“我觉得挺有效果的，肌肉不那么僵硬，身上松快多了。”

“按摩只有零次和无数次。”这是包括张女士在内的数十位接受记者采访的年轻人共识。神清气爽、活力满满、身心舒畅……当问起每一个体验过推拿按摩的年轻人感受，他们会说出一大堆类似的词语。而在这些描述的结尾，他们都会不约而同地加一句：“你去试试，试试就知道了。”更有被采访者用“少时不知按摩妙，一入按摩似海深”这样打趣的句子来描述自己对于推拿按摩的喜欢。通过采访记者也感受到，推拿按摩对于现在的年轻人而言，既是“治病”也是“享受”。

“躺平养生局”成为一种社交方式

企查查数据显示，我国现存推拿相关企业17.3万家。近十年来，推拿相关企业注册量呈整体增长态势。亦有公开报道提到，2023年我国新增推拿相关企业1.97万家。

“按摩不仅是一种放松方式，还是社交的新方式。”采访过程中，张女士多次强调了这一点。也有不少受访者表示，推拿按摩其实是现在的一项社交新选择。

“每次吃完饭，我们的第二场活动就是去做个按摩。”在整洁的环境内，伴着舒缓的音乐，按摩师开始按摩，肌肉会慢慢松弛下来。“90后”上班族张女士直言：“很惬意，还能和朋友聊聊天。”

“以前大家聚会选择去KTV、酒吧，现在则喜欢约着去按摩店。”“95后”姑娘小何自从和好友去了一次按摩店后，仿佛打开了新世界的大门。她告诉记者，头一回尝试时，过程中虽然感到被按摩得有点疼，但是过后感觉身体舒服了不少。在那之后，小何时不时就想靠一场按摩来“续命”，不断地拉自己的朋友一起去尝试，把社交场所搬到了按摩店，大家一起缓解疲劳、享受放松生活。

与他们有一样想法的年轻人不在少数，上班族张女士也喜欢和朋友约在按摩店。“也不是非要身体有什么不舒服才去，我只是觉得边放松边聊天这种模式让人很享受。”在她看来，按摩就是一种日常消遣，大概每两周去一次，按肩颈、拍胳膊，时间充裕还可以来个精油推背，自己感觉舒服了，和朋友的感情也加深了。

由此可见，除了解决身体疼痛的“刚需”，不少年轻人开始把推拿按摩视为一种日常消遣，“躺平养生局”逐渐成了年轻人的一种社交方式。

同样，伴随着年轻大军的加入，按摩养生行业也开始与时俱进，不遗余力地向年轻人“示好”。不少推拿养生店不仅装修风格在向年轻人靠拢，还增加了一些附加服务，如看电影、喝茶、中药茶饮、自

助餐等，按摩结束后还可以玩游戏、打台球。还有店铺更重视舒适度与氛围感，主打“无声服务”，并提供零食。

记者还发现，在微博、小红书等年轻人喜欢“冲浪”的社交媒体上，搜索“按摩”“推拿”等关键字，出现了多篇关于推拿店的推荐。虽然其中一线城市的推荐较多，但也不乏桂林本地的多个“攻略”。

在这些推荐中，最为特别的是“医院按摩”，医院推拿科非常受年轻群体的欢迎。

“肩颈腰腿不舒服，去医院挂推拿科”“去正规医院按摩理疗真香”……社交媒体上，很多年轻人晒出单据，分享自己去医院按摩的经历。

记者了解到，为方便广大群众看病就医，给患者提供更多更加高效、优质、便捷化的医疗服务，错峰解决“上班族”和“学生党”等群体的就医不便问题，满足不同人群医疗和养生保健需求，有些地区的医院推拿科设置了夜间门诊，分散周末人流量，方便年轻人就诊。如桂林市中医医院、恭城瑶族自治县中医医院等都有此项服务。

当「脆皮年轻人」爱上「躺平养生局」



▲恭城中医医院推拿理疗夜间门诊。（资料图）



▲推拿按摩师正在给患者做治疗。



▶两位女孩在临桂区吾悦广场一家奶茶店点单后等待的空隙低头玩手机。

身体“亚健康”释放出需求与信号

网上有人调侃道，中国人到了一定的年纪，身体就会自动觉醒一些东西，曾经那些不喜欢的、嫌弃的，都变成了如今离不开的和喜爱的。

在“养生”风潮越刮越猛的当下，这句话似乎并不假，不少年轻人已经觉醒了中医养生的“血脉”。从保温杯里泡枸杞到中药房配酸梅汤，从早上练八段锦到晚上练长寿功，从三伏天晒背到去理疗馆刮痧拔罐……年轻人的养生方式五花八门，并还在进行着各种新的尝试和探索。

记者看到过这样一个有趣的说法：对于养生这件事，如今的“脆皮年轻人”已经开始认真了。朋克养生、赛博养生变成了他们的过去式，健康合理的中医养生正在成为年轻人的心头好。

在记者看来，这一“心头好”的由来并不是没有原因，而是当下年轻人的身体状况释放出来的一种需求与信号。

早在《2020中国睡眠指数报告》中就有数据显示，颈椎健康问题正在越来越年轻化。造成这一现象的原因，主要有三点：一是姿势不正确。年轻人长时间低头玩手机容易使颈部肌肉劳损，从而出现颈椎方面的问题；部分年轻人经常“窝”在沙发上看电视，沙发柔软会让人体的颈椎和脊椎没有支撑，长此以往容易引发脊椎和颈椎问题；还有一部分人睡姿不好，给肩背、颈椎、脊椎带来很大压力。二是颈部受凉。夏天，大部分年轻人喜欢在空调房里工作或休息，但如果空调长时间对着颈部吹，颈背部

容易受寒，造成持续痉挛、后背酸痛、四肢发冷等后果。久坐不动也会造成颈部运动失调，从而使颈椎加重。三是就医不坚持、错误习惯不改变。对于这点，记者在医院就诊时多次听到医生“抱怨”：很多年轻人疼了就寻医问药，不疼了就不耐烦继续治疗，接着按原来的不良生活习惯，结果导致病情常有反复。

资深中医医师告诉记者，当代年轻人大多有腰酸背痛、颈椎受损等毛病，还有失眠焦虑、疲乏无力、头晕、心悸以及免疫力下降等亚健康问题，中医推拿是解决这些问题的有效途径之一。

推拿按摩是一种源自中国古代调理身体的手法，通过揉捏、按压和推动身体的特定部位，可以改善健康、促进血液循环、舒缓肌肉疼痛，从而达到缓解身体的紧绷感、疲劳感和恢复精力的效果。“年轻人常常感受到工作带来的压力和紧张，推拿按摩不仅可以帮助他们缓解身体的紧绷感和疲劳感，恢复精力，还能促进血液循环、改善皮肤状况和提高免疫力。对于有焦虑和抑郁情绪的人群，还能帮助他们改善他们的心理状态，焕发活力。”

“如果是日常感觉到肌肉疲劳且未影响到心跳、血压、睡眠等，去按摩店采用按摩的方式进行放松是不错的舒缓方式。”邓医师强调，“如果涉及正骨、纠正关节错位等，就需谨慎前往按摩店，以免加重痛苦或者引起更严重的疾病。”

专家建议：树立正确的健康观念，改变不良生活习惯

面对当前自身的身体状况，年轻人自嘲为“脆皮年轻人”。具体是指虽然年纪轻轻，身体毛病却极多，脆弱到了一碰就坏的地步，出现了“脆皮现象”，生动指出了当代年轻人“亚健康”的身体状态。

《工人日报》一篇报道中写道：“脆皮年轻人”现象的出现与生活节奏加快和健康观念缺失等因素相关。

《中国体育报》分析“脆皮年轻人”的原因时称：“随着生活节奏的加快，年轻人的工作压力也越来越大，再加上没有良好的生活习惯，不能保证充足的睡眠和规律饮食，身体无法得到充分休息和恢复，从而导致机能的下降和疾病的产生。”

“一些年轻人的健康观念也存在一定问题。虽然他们深知健康的重要性，但在实际生活中却往往忽视了自己的身体健康。常常因为追求学业、事业的成功而牺牲自己的健康，让他们成了‘脆皮年轻人’的主力军。”北京医

院骨科主任医师纪泉接受媒体采访时表示。

因此，专家建议，要采取积极的措施改善年轻人的健康状况。学校和社会要共同营造重视健康、关爱生命的环境，引导年轻人树立正确的健康观念；年轻人在面对生活压力时，要学会合理分配时间和精力，保证充足睡眠和规律饮食，给予身体充分的休息和恢复时间；做自己健康的第一责任人，改变不良生活习惯，培养健康意识，提升健康水平，科学预防各种疾病。

身体是革命的本钱。在记者看来，年轻人应将健康放在首位，无论是繁忙的工作还是压力巨大的生活，都不能成为牺牲健康的代价。如邓医师所言：“多去户外走走，多运动，平时在工作生活中注意正确的坐姿、站姿，坐久了站起来活动一下。从一件小事做起，才能让‘脆皮年轻人’之称成为过去。”



▲市民在桂林市中医医院治未病特色中心推拿室进行推拿按摩。