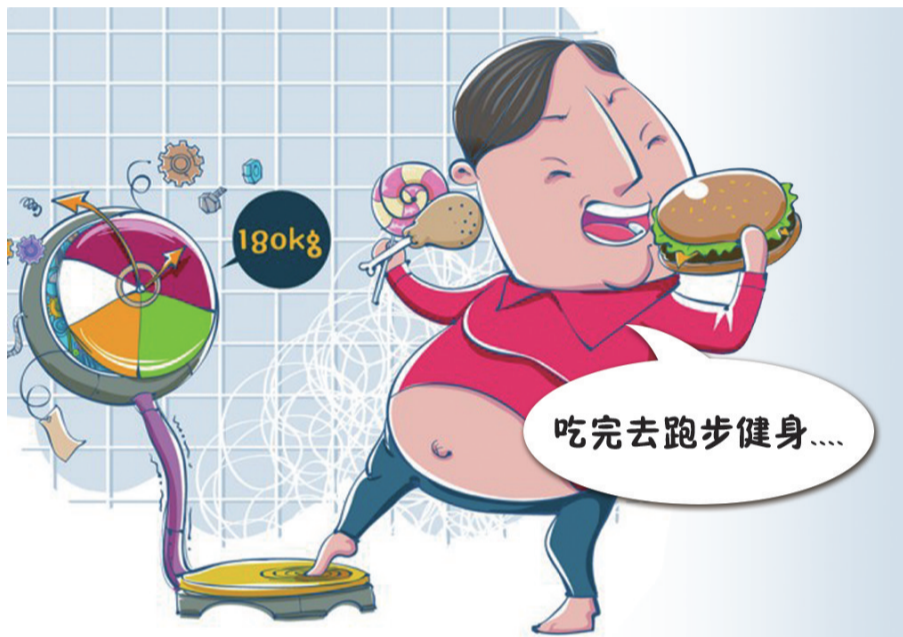


# 边“作死”边自救 养生朋克正流行

专家：与其自我宽慰不如选择更平和的方式

当生活水平与生活压力同时快速增长时，许多人开始慢慢意识到了保养的重要性。但如今更多的是有这样一群人，一边仍保持着不健康的生活习惯改不了，一边尝试各种保养方法，因此也诞生了一种匪夷所思的生活方式——养生朋克。为何养生朋克如此流行，心理专家从心理学角度进行了一番剖析，专家还表示，与其用养生朋克自我宽慰不如选择更平和的方式。

■ 陈旭 记者 马冰璐



## 小伙边撸串边喝枸杞茶

24岁的小王刚上班两年，平日里工作非常忙碌，一忙完工作，他便喜欢四处搜罗美食，以“吃”解压，缓解因工作带来的压力和危机感。于是，他几乎每天都在朋友圈里晒各种美食的照片，火锅、烤肉、泰国菜、甜品、奶茶……他还被朋友们称为“资深吃货”。

由于常年在外吃饭，他经常会觉得肠胃不适，“我总觉得，家里的饭菜吃腻了，就想在外面吃，换换口味。”最近一年多，由于经常在网上看到各种关于“胡吃海喝引发疾病”的新闻，他感觉，自己得收敛点了，“可我又控制不住自己的嘴。”

于是，他便开始一边“胡吃海喝”，一边小心养生，“比如撸串的时候，我再也不喝啤酒了，而是改喝枸杞茶，吃烤肉时，我也不喝饮料了，改喝大麦茶。”他说，对于自己这一套独特的养生方式，他颇为自信，“如此一来，垃圾食品对我身体健康的影响便会小一些。”

最近，朋友告诉他，他的这一套养生方式在网上有一个专门的称呼——朋克养生，“看完朋克养生的名词解释，我感觉，自己一直以来在自欺欺人，再这么胡吃海喝下去，早晚身体会出毛病。”他说，自己准备“金盆洗手”，再也不在外面胡吃海喝了，“还是回家老老实实吃老妈做的家常菜，既干净卫生又有营养。”

## 为何养生朋克如此流行

心理专家表示，从心理学角度来说，“养生朋克”一族们说到底是为了减轻罪恶感，弗洛伊德提出过“心理防御机制”，人们会用象征性的事情和行动来尝试抵消引起内心焦虑的事件。通俗点讲，就是自我催眠。在朋克养生领域，“养生朋克”一族们对自己每晚打游戏通宵修仙深感内疚，于是到了周

末，去健身房待两小时来减轻罪恶感，就感觉自己努力健康生活了。

“现今青年人，既不能对突如其来的深夜加班和连日奔波表达什么反对，也不能对领导的一句‘再改改吧’有太多怨气。只好带着疲惫不愿熬夜的心，默默购买营养粉、蛋白粉。除了对工作的无力反抗，还要面对家庭的压力，孤立无援又无处释放，只能默默地用朋克养生自我疗伤，释放内心压力。”专家表示，此外，养生朋克流行还缘于年轻人想缓解危机感，“网上不停有英年早逝的新闻弹出来，而一条微博道出了年轻人的心声——猝死不是当代青少年的问题，脱发才是。毕竟再天不怕地不怕的人，也必须去面对传说中的——气血两亏，秃头危机，失眠健忘。所谓朋克养生，只是危机感所致。”

## 专家：不如选择更平和的方式

养生本就是早起早睡，不暴饮暴食，生活规律，适当运动，定期体检……但这听起来一点都不酷，养生朋克非要两者兼得，将属性相反或有极大偏差的事物放在一起做，高喊我喝酒伤身，但枸杞养生啊；夜宵吃多长肉，但我锻炼减脂啊等，未免有些逞强。

对于每天做着无用功的“养生朋克”一族们，专家提醒，与其用养生朋克来自我宽慰，不如选择更平和的方式，养生是自己的事，为的是有一个健康的身体，幸福的生活。但光有养生的热情，却缺乏自控能力。这种掩耳盗铃的养生方式，最终只是营造出了一场场假象。

## 相关链接：

养生朋克：网络新词，主要是指一些人熬夜敷面膜，烧烤摊上点瓶啤酒也要加点枸杞，一边“作死”，一边自救的养生方式。



## 书名：单味中药补养速查

作者：蔡向红  
定价：25.8元  
出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：本书以中草药单味养生为研究对象，结合传统中医学理论与现代药理知识，从解表、祛风湿、利水渗湿等功效出发，精选常用中药方剂，并详细介绍了具体的功效、适宜人群、选购秘籍、进补食用方法、注意事项等内容，为您的家人送去健康。



## 书名：五谷杂粮补养速查

作者：蔡向红  
定价：25.8元  
出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：本书从营养的角度出发，全方位阐述五谷杂粮的营养和功效，包括日常养生、亚健康保健、常见疾病治疗、四季调养等方面，为不同人群定制了不同的五谷杂粮养生食谱，制作方法多种多样。收录多道食谱，并有明确的分类，方便读者检索，是家庭必备的五谷杂粮养生速查手册。



- M.5267 男，合肥某部队上校军官，44岁，1.75米，本科，离单，相貌佳，幽默风趣谦虚，另有投资项目，住房2套，经济待遇优越。诚觅40岁以下，专科以上，温柔真情，善解人意的女士相识相知。
  - M.5725 男，上海某知名银行中层管理，35岁，1.73米，重点本科，未婚，英俊儒雅，收入丰厚，独子，合肥高知家庭，上海有婚房。诚觅30岁左右，1.60米以上，本科，秀外慧中，有意去沪工作的白领未婚女孩牵手。
  - M.5918 男，合肥研究所智能机器人研发工程师，26岁，1.75米，重点硕士，未婚，相貌端庄，儒雅谦和，兴趣广泛，待遇优。诚觅26岁以下，1.63米左右，大专以上，温柔气质佳的未婚小姐爱心永结。
  - F.6293 女，合肥市级医院医生，24岁，1.66米，未婚，本科，温柔肤白貌美，高知家庭，车房俱全。诚觅一位35岁以下，1.70米以上，相貌端庄，在机关事业单位工作或自主经营的未婚小姐永结同心。
- 以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：18919621348（崇老师）