

青年花式养生背后的健康焦虑与化解

郑红娥

【摘要】从练八段锦提高免疫力、吃黑芝麻丸挽救发际线，到喝人参水改气色、草药包泡脚祛湿驱寒，当代青年养生方式越来越多样化的同时，健康焦虑也越来越凸显。青年群体的健康不仅对个人是无价的，而且对其家庭和社会功能的整合与完善都是不可或缺的。关注青年群体的健康观念和 health 行为，有利于更好地激活经济社会的发展活力。因此，有必要以大健康观为指导，打破“健康神话”、消除健康焦虑，在改善青年生存条件的同时辅之以修身养性之道，谋求解决青年的健康焦虑问题。

【关键词】健康迷思 身体焦虑 花式养生 大健康观 【中图分类号】C913 【文献标识码】A

青年养生消费提升已经成为当前社会各界广泛关注的课题。2022年新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》指出，2021年国内营养品市场终端有超过2600亿元市场规模，预测2025年市场规模将达3200亿元。其中，年轻人正身体力行地成为当下养生消费主力军，平均每位城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生，18—35岁的年轻消费人群占比高达83.7%。2023年5月，由国家统计局等发起的《中国美好生活大调查》显示，18—35岁年轻人的消费榜单前三位分别是旅游、数码产品和保健养生。可见，养生已呈现低龄化、年轻化态势。青年为何关注养生？这背后折射出什么样的文化表征？

养生文化与青年养生实践

对身心话题的探讨，中西方有着悠久深远的传统和历史。柏拉图将灵魂视为超越时空的永恒不朽的实体；亚里士多德认为灵魂与肉体的结合使人更加完备；笛卡尔将身心分离，认为心优越于身。中国哲学在探讨身心关系时，更多关注两者的和合维度。“身”有身体、生命、体验等涵义，“心”则有心脏、思虑、本心等内涵。身心关系的统合与实践体现于源远流长的中国养生文化中。养生，最早来源于《庄子·养生主》篇，指通过保养、

护养、补养或调养生命，提升生命质量，达到延年益寿的目的。养生文化源于道家，在儒、释、道三教合一中得到进一步发展。其核心哲学思想为：第一，顺应自然，注重天人合一。人与天地共属于一个整体，人融入天地之间，两者相互比拟与对应。人本身就是一个小天地，具备五行，且对五行的秉受不同，因此居住的环境应讲求阴阳协调和五行相合，以便安顿身心。第二，强调形神合一。形指躯体，包括一切脏腑身形；神指心理和精神面貌。“形与神具，而尽终其天年”（《素问·上古天真论》）。第三，注重生命的动静统一，动以养形，静以养神。坚持动静的有机结合，“动静互涵，以为万变之宗”（《周易外传》）。总之，养生讲求顺应自然规律，注重万物和谐，以修身养性之道谋求形神兼养、身心合一，从而达到保健延年。

从某种程度上说，身心合一是中国哲学将人合于家庭、家庭合于国家、国家融入自然的天人合一观念的理论论述和实践经验的写照。人是在与社会和自然宇宙的整个关系网络中安顿自身的位置和身份的。不仅如此，在注重家国同构的中国传统社会，身体作为一台“耦合装置”，贯穿并统合于家族兴衰和国家命运的一体之中。《孝经》曰：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身。”身体作为家族或国家

延续的载体，不仅不能轻易改变或损伤，还应该通过立身与修身，履行对家族和国家的责任，肩负起保家卫国的重任。

养生与中国传统日出而作、日入而息的劳作方式相契合，然而，现代社会快节奏的生活不仅使一些青年深感身体疲惫，同时也倍感内心的孤寂与彷徨。由于不断增长的物质消费并不能化解这些症结，一些青年便寻求从传统的养生之道中获得生命的栖息和灵魂的安顿。据2021年《Z世代营养消费趋势报告》，Z世代已经成为养生消费的主力军，健康养生、颜值养生、技术养生和中式复古养生成为Z世代养生的重点。在备受困扰的健康问题中，皮肤问题、视力衰退和脱发名列前茅，占比分别达到59%、55.36%和48.25%。于是，养生成为了这届年轻人的“健康救赎”。如果说曾经年轻人还在流行“熬最晚的夜，吃最贵的保健品”的朋克式养生，那么现在他们正在身体力行地执行着“练八段锦提高免疫力，吃黑芝麻丸挽救发际线，喝人参水改气色，草药包泡脚祛湿驱寒”，试图追回逝去的“青春”。中华中医药学会发布的《2022年全民中医健康指数研究报告》显示，在“95后”眼中，新中式养生比其他方式更注重身心结合，能够提供精神享受。他们既要提高免疫力，抵抗、消灭外来细菌、病毒，也要拒绝精神内耗，加强精神防御。从黑芝麻丸、阿胶糕、即食花胶等中式滋补到艾灸、泡脚、针灸等中医疗疗，花式养生模式凸显了一些青年的养生方式：他们备感健康的重要，但又透支着身体。

部分青年产生健康焦虑的主要原因

健康政策的演变与健康观念的变化。根据新中国成立以来国家制定的健康政策和实施的各项与健康有关的实践，可以将健康政策的演变大致分为三个时期：一是健康兴国阶段（1949年—1978年），其主要宗旨在于摆脱“东亚病夫”的隐喻，建立起健康国家的形象。二是健康强国阶段（1978年—2015年），这一时期以基本医疗保险为核心的健康政策取代了计划经济时期由国家主导的健康政策，健康政策体系范围不断扩大，领域显著拓宽，内容日渐增多。三是健康中国阶段（2015年至今），党的十八届五中全会明确提出“推进健康中国建设”。2016年，全国卫生与健康大会将健康中国建设作为国家战略；2019年，《国务院关于实施健康中国行动的意见》明确指出“实施疾病预防和健康促进的中长期行动”，将“普及知识、提升素养”确定为实践健康中国行动的首要基本原则，并在总目标中提出“到2030年全民健康素养水平大幅提升”。健康治理理念从以治病为中心转变为以人民健康为中心，健康治理模式从事后治理向前瞻性治理演进。^①由此，健康理念融入日常生活。总之，健康政策的实施与演变提高了青年的健康意识、普及了促进健康的行为。



消费主义全球盛行放大了部分青年的健康焦虑。根据艾瑞咨询发布的《2021 国民健康洞察报告》，健康焦虑在以“90 后”“00 后”为主的部分青年中表现显著。一些青年对自身健康状况的评价不高，不良生活作息与习惯等是青年健康焦虑的主要原因。当前，我国青年群体在保持健康的基本诉求之上，要求外兼美其形、内修身养性，且通过健身实现社会交往的意愿逐渐明朗化。与此同时，青年群体的运动诉求（如减脂、塑形等）日渐精细化，运动场景更趋多元。不可忽略的是，部分青年的健康焦虑在被消费主义利用的同时，有可能被进一步放大。逐步成为社会和家庭中坚力量的年轻人，正在面临越来越大的生活压力，越来越多的年轻人健康风险意识不断增强，在健康上进行消费是他们认为应对健康风险最立竿见影的方式。于是，养生成为部分青年追求品味、格调，甚至是打造“人设”的工具。因此，从某种程度上说，青年的养生行为就是一种商业化的建构。年轻人要警惕不良商家借用“健康传播”之名制造的健康焦虑。

社会的医学化会加剧部分青年的健康焦虑。德国哲学家谢林指出，在西方工业化社会里，身体的医学化已经达到几乎流行病的程度。生活的医疗化已经成为广义工业化的一部分，并使得所有普通人的一切生活，甚至好奇心、求知欲和创造性都变得有问题，从而四处向有关组织或结构寻求建议和忠告。^②部分青年将青春、美貌与健康等同，对健康投注巨大的热情与精力。一些人认为，西医医学系统处理健康问题时，不关注身心疾病的社会根源，而是从机械论模式出发，采取高新技术对待身体器官的病变，并幻想借助高新科技解决人类一切身体健康的问题，从而获得身体的解放。

“耗一补”式养生：青年身体应对策略

根据 2021 年《Z 世代营养消费趋势报告》，在“朋克养生”行为中，“收藏健身视频 = 瘦了”“熬最长的夜，用最贵的眼霜”“点最便宜的外卖，吃最昂贵的保健品”

占据前三位，占比分别为 59.73%、39.89% 和 25.57%。这种“一边作死一边自救”的养生模式反映出部分青年矛盾的生活方式。他们基本所持的是一种注重当下、暂时性、拼贴式的补救性养生观，与注重养精蓄锐、厚积薄发的中国传统养生观相去甚远。部分青年的这种“耗一补”养生模式具有以下特点：

第一，注重补偿性消费。部分青年企图以药补的方式弥补因熬夜而受损的身体，即所谓缺什么，补什么，缺损越严重，补偿越昂贵，并希望把“耗”与“补”对立统一，以“补”来超越或取代“耗”。正如学者叶启政所言，中国人的二元对立，如阴阳、正奇并不等同于黑格尔的否定辩证观，因为中国人的二元对立既不足以引导出其自身以外的任何东西或事物，也不能超越或取代对立者，如天取代地，阳取代阴。“是故，任何一再更新着自身且不停地与自身产生着联系，并透过其对立极而实现自身者，均潜在地包含着对立极。所以，对立极一直就是相关联而相互搓揉着，二者之间形成一个可以不间断地相互翻转选择的动态过程。”^③因此，这种“耗一补”养生模式的结果可能会事与愿违，达不到养生的目的。

第二，拼贴式养生模式。部分青年的花式养生行为体现出他们特有的健康宣言。一些青年通过随意拼贴中西方的饮食元素甚至传统与现代生活方式的元素，建立他们独特的健康宣言，以此宣布对自身身体的控制，企图在“一边作死一边自救”的“耗一补”两极对立中宣告身体的解放。基于此，在一次次仪式性的花式养生中，将身体与主体分离，通过对身体进行焕然一新的调整，获得主体充分发展的感觉。

第三，基于消费主义的养生逻辑。与重视养精蓄锐、吸收天地之精华的养生理念背道而驰的是，一些青年基于消费主义的逻辑建立起他们的养生心得。比如“熬最长的夜，用最贵的眼霜”“点最便宜的外卖，吃最昂贵的保健品”等“朋克养生”行为表明，部分青年认为最贵的保养品与保健品是质量、疗效最好的代名词。身体损坏越严重，越需要配置昂贵的保健品予以弥补；熬夜的同时必须使用昂贵的保养品或保健品实施及时补救，以

求相互抗衡。甚至在部分青年看来,饮食起居对于健康并不重要,但是如果缺乏某项保健产品或服务,就会引发本体论上的安全隐患,因而“点最便宜的外卖,吃最昂贵的保健品”便是他们所谓的“理性”选择。

这种急功近利式的养生方式折射出部分青年对健康的焦虑,他们企图以这种“任性—自救”“耗—补”式包含对立两极的花式养生行为来隐性或无声地表达日常生活的健康焦虑,企图以极端对立的养生方式创造日常生活的“惊奇”。或者说他们企图从传统养生方式中找寻生命存在的意义和价值,试图以非凡而例外的“朋克养生”形式为平凡而例行的日常生活增添生命的活力,甚至以此改善其既有生存状态。

青年需要什么样的养生

熬夜敷面膜、跟风购买中药酸梅汤等花式养生行为与中国传统养生理念背道而驰,实施的仅仅是形式上的、快餐式的养生做法,并未把握养生的实质与精髓。如果说中国传统养生方式注重身心和谐,那么部分青年的花式养生行为注重的仅仅只是身体,而不是身心统合。即便停留在身体层面,他们注重的也只是生理上的身体健康,而不是交往身体的维护,如人际关系的和谐等。

破除“健康神话”,消除身体焦虑。所谓标准化的美的身体其实是大众传媒建构出的“理想形象”,与日常生活中呈现的真实身体相差甚远。过于理想化不仅会导致对不够符合外在标准美的人的歧视,也会导致对自然衰老过程的歧视和排斥。不少学者对世界卫生组织(WHO)的健康定义进行质疑和批判。他们指出“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而是躯体、精神与社会和谐融合的完美状态”这一定义指明的只是健康的“理想”状态。在日常生活中,人不可避免地会有疼痛与疾病,特别是人的后半生,随着人体机能的退化,疼痛与疾病如影相随,这已经为几千年的医学实践所证明。以上的健康定义是从个体层面提出关于健康的理想化标准,很少有人能够达到。因此,衡量健康只能采取相对标准。

此外,不能把人类健康仅仅诉之于医学手段,忽视与健康相关的心理和社会因素。在促成健康的过程中,不仅医学与心理和社会因素相互联系和相互作用,而且人的心理和社会因素对于促成健康也发挥着重要的作用。

2016年8月19日,习近平总书记在全国卫生与健康大会上发表重要讲话强调:“要把人民健康放在优先发展的战略地位,以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点,加快推进健康中国建设,努力全方位、全周期保障人民健康,为实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。”不仅全面部署了健康中国建设,更明确提出树立大卫生、大健康的观念,这标志着健康中国的宗旨不仅仅在于解决看病问题,更标志着健康政策从以治病为中心转变为以人民健康为中心。以往以疾病为中心的模式无法全面有效地促进人们的健康,通过构建“大健康”这一新的认识框架来解释健康现象,从而对健康与疾病这一原本是人类生命无法分割的现象进行合理和科学认知。这有利于青年缓解因为脱发等问题引起的对自身健康的焦虑,建立起对自身健康合理的评估与认识,并充分认识到“健康是个人在身体、心理和社会等方面处于良好的状态”。


践行大健康观下的修身养性。2016年8月19日,习近平总书记在全国卫生与健康大会上发表重要讲话强调:“要倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念。”“大健康观”即“以国家健康价值观为核心,强调人(包括生理与心理层面)、社会及生态和谐,追求天人合一,神形和通;遵循健康行为和生活方式;实现包括躯体健康、心理健康,履行社会责任的能力健康和道德健康在内的整体的、全面的全社会健康,提高生命质量。”^④“大健康观”与修身养性不谋而合,个体应在改变自身的同时谋求改善社会。党的二十大对新时代新征程推进健康中国建设作出新的战略部署、赋予新的任务使命,提出“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志”。健康水平是衡量一个国家或地区人力资本质量的重要方面,活力充裕的人力资本能够极大地提升经济生

产效率，而且优化的健康格局也是实现社会平等的关键途径。青年群体的健康不仅对个人是无价的，而且对其家庭和社会功能的整合与完善都是不可或缺的。关注青年群体的健康观念和 health 行为，有利于更好地激活经济社会的发展活力。

身体健康的四个方面。有学者将儒家的身体观视为“四体一体”身体的辩证统一，“四体”分别是意识的身体、形躯的身体、气化的身体和社会的身体。“由于这四体相互参差，因此，每一体可以说都有心气渗入，因此，我们可以说任一主体皆有主体性。是故，我们可以说‘身体主体’一词。此主体之名可含意识主体、代表形躯内外两面的形气主体、自然主体与代表社会规范体系的文化主体。”^⑤基于“四体一体”的身体观，本文将养生中的健康分为意识身体的健康、形躯身体的健康、气化身体的健康和社会身体的健康四个方面，并统一构成身体主体的健康。意识身体的健康是指精神愉悦，注重情志，不能太过或不及，因为“喜怒思忧恐”内五行也可能致病。形躯身体和教化身体的健康合称为肉体身体的健康，跟意识身体组合在一起就是“形神合一”。正如张景岳所言：“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生。”精充、气旺、神足是养生预防疾病的基础。作为生命活动的主导，精与气共同为神存在的基础。传统中医将之概括为“阴平阳秘”。“阴平阳秘”反映了人的有序状态，是人的整个生命活动中物质、能源、信息流变处于均衡与非均衡的复杂情况的表现。作为人的健康稳态，“阴平阳秘”表现为人的生命活动的不同维度和不同层次，如气血畅通、酸碱平衡、血糖平衡、代谢平衡等。社会身体的健康是指交往身体的社会适应性，在养生中概括为“和”字。《内经》关于“和”的健康观包括“气血和”“志意和”“寒温和”等诸多方面。其中“气血和”可概括为气血运行和畅，“志意和”可理解为精神情志活动的正常，“寒温和”指出机体能更好地适应外界环境。“和”更意味着处事能力，以中庸之道处理各种关系，使得各种关系和谐，正所谓天时地利人和。此“四体”健康统一合成身体主体的健康。

走出养生误区，修身养性日常化。部分青年的花式养生行为存在一些误区。首先，重仪式化，轻日常化。

不论是按摩后蹦迪，还是红酒配枸杞等，都说明部分青年注重的是养生的仪式化，轻视日常饮食起居的重要性，甚至宁愿食用最便宜的饭菜而省钱购买价格高昂的保健品，这其实是本末倒置，违背了养生的原则。其次，重补救，轻预防。一些青年只有在熬夜伤身之后才想起如何补救，忽视在日常生活中预防疾病和维护健康。最后，注重“命”的维护，忽略“性”的修养。根据儒家的理解，“命”是指人的有形物质的结合，“性”是指形成人的思维优势的信息结晶。一些青年注重体育锻炼和身体保健以维护“命”，却往往忽视性的修养。“修身、齐家、治国、平天下”作为儒家提倡的价值取向和人生道路，一切需要从自我的修为做起。《大学》指出：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”修身是对上至天子诸侯，下至平民百姓的期待与要求，其中，“仁”是修身养性的核心和思想基础。通过修身行仁，人不仅能体会人生的意义和乐趣，而且还能延年益寿，正所谓“养德修功为正道，有功无德不圆成”。总之，我们不仅应该遵循自然秩序和规律来安排我们的生活作息，还应该在日常生活中培养高尚的道德品质和形成良好的精神风貌，使个人得以实现全面发展，并对社会作出更大的贡献。

最后值得一提的是，唯有在改善青年生存条件的同时辅之以修身养性之道，才是谋求解决青年健康焦虑问题的正途。

（作者为中国农业大学人文与发展学院教授）

【注释】

- ①陆杰华、汪斌：《老龄化社会背景下全生命周期健康服务体系的再建构》，《中国社会科学报》，2019年第4期。
- ② Shilling, C. *The Body and Social Theory*, London: Sage, 1993.
- ③叶启政：《社会理论的本土化建构》，北京：北京大学出版社，2006年，第236页。
- ④闫希军等：《大健康与大健康观》，《医学与哲学》，2017年第3期。
- ⑤杨儒宾：《儒家身体观》，上海：上海古籍出版社，2019年，第10页。

责编 / 靳佳 美编 / 陈媛媛