

一边zuo死 一边自救

解读年轻人的“朋克养生”生活

谢小凤

有这么一群人,他们以喝酒熬夜为荣,以健康作息为耻,可又以保健续命为荣,以自暴自弃为耻。可乐泡党参,他们熬最深的夜,敷最贵的面膜,他们既无法全力进入健康模式,但又无法坦然弃之不顾,这种奇葩的养生方式,江湖人称“朋克养生大法”。朋克养生是一个网络新词,是指穿破洞裤要在洞里贴个暖宝宝,酒吧里点杯威士忌都要加点枸杞,一边作死、一边自救的养生方式。

夜生活太丰富,习惯性熬夜

虽然大家都在提倡健康的生活作息,早睡早起,但有多少人是在凌晨十二点之前睡的,又有多少人是在早上七点之前起床的。随着科技的发展,人们的娱乐活动也越来越多,夜生活也越来越丰富,年轻人也变得经常熬夜,虽说熬夜伤身,可是真的玩起来,有几个人会在意。

罗先生告诉笔者,他从高中开始就没有在十二点之前睡觉过,“上高中那会,主要是躲在被窝里看小说、玩游戏。上大学以后,室友会一起出去开黑、唱歌,或者在寝室打牌,不到十二点是不会熄灯的。现在工作了,每天都要早起,但是熬夜这么多年,已经养成一种习惯了,十二点之前睡不着。”罗先生透

露,学生时代的一个暑假里,他连续通宵了七天,被朋友调侃是“中国联通”。现在,他意识到熬夜对自己身体危害太大,但依旧戒不掉熬夜的习惯,只能边吃保健品、边熬夜。

除了年轻人熬夜,现在的中老年人熬夜的也不少。陈先生今年50岁,是一个文艺老青年,喜欢看书、唱歌、听音乐、弹吉他。他说,随着年纪的增长,越发觉得时间宝贵,尤其是夜晚,夜晚是属于他一个人的时光,他更加不舍得把这么美好的时光用来睡觉。“我不是晚上失眠睡不着,而是不舍得睡下,这么安静的深夜,我可以看看书、听听音乐,第二天我还是精神饱满地去上班,这已经是我的正常作息。”



饮食不规律,早中餐流行

现在的年轻人,多半饮食不规律,然而饮食不规律的危险特别多,不仅容易导致营养不良,同时还会诱发肠胃疾病。

范小姐是一个典型的吃货加懒虫,大学期间就习惯晚睡晚起,时常早饭、中饭并一顿,套用时髦的说法,这叫“早中餐”。“尤其是一到周末,早上根本起不来,睡到中午才起床,起床洗漱之后已经是下午了。然后跟闺

蜜约了一起吃自助餐,往往是扶着墙进去,扶着墙出来,进去是饿得扶墙,出来是撑得扶墙。吃完以后才有力气逛街,逛完街再去吃一顿夜宵。”范小姐说,因为大学期间不规律的饮食习惯,导致她得了胃病,肚子一饿就难受想吐。现在在银行上班,平时工作压力比较大,吃饭也是以“光速”解决,虽然知道这对自己的胃不好,但是没办法,只能一边吃饭,

一边吃胃药。

刘先生是做餐饮行业的,一到饭点忙起来的时候,压根没有时间吃饭。“中午和晚上特别忙,正餐开始之前忙着准备食材,然后忙着招呼客人,客人吃完以后忙着收拾餐桌,经常忘了吃饭。”刘先生说,虽然餐饮人每天都跟吃的打交道,但忙起来就没时间吃饭,尤其是饿过头了,也就吃不下了。

一边喝着酒,一边吃着护肝宝

年轻人出来玩,少不了喝酒。小喝怡情,大喝伤身,道理大家都懂,但是喝到兴头上,也就管不了那么多了。小王今年26岁,虽不是个酒鬼,但每天晚上不喝点酒,也是难以入睡。“先不说我没有十二点之前睡觉的习惯,晚上是一定要弄点夜宵吃吃,然后来点啤酒或者红酒,才能安稳入睡。”小王跟笔者透

露,有一次,在朋友的婚礼上,他一口气喝了七种酒,有啤酒、黄酒、白酒、红酒、葡萄酒、蓝莓酒和鸡尾酒,喝完以后就吐了,从那之后再不敢这么喝,但依旧戒不了酒。他已经意识到每晚喝酒对自己身体没好处,为了有助于自己的睡觉,喝完酒之后,他也会喝一杯热牛奶。

与小王不同,张先生多以应酬为主。“对

于喝酒,我没有多大的嗜好,在家是能不喝尽量不喝,主要是应酬比较多。”张先生说,最夸张的一次,一个星期每天都有应酬,而且每天都是喝到凌晨,有时候实在太晚了,他就外面开了房间,因为怕太晚到家,影响到家人的休息。但因为工作的关系,实在没有办法,现在是喝酒之前都会吃一片护肝宝。

熬最深的夜,用最贵的护肤品

有时候,白天是有足够的时间可以把今天该做的工作完成的,就想把事情拖到晚上再做,觉得晚上工作会有精力和灵感。到了晚上,就没有了时间的紧迫感,总是刷了一次又一次的微博、朋友圈,搞笑视频看了一波又是一波,不知不觉,等你意识过来时又到了深夜。于是你赶紧丢下手机,匆匆忙忙地整理明天要上交的材料,匆匆忙忙地浏览了考

试复习的内容,匆匆忙忙地把今天必须要完成的工作做完……等到凌晨几点,才完成了一切,这时,总算可以松口气了,还不忘拍个照,记录一下今天的自己看起来是多么勤奋努力的一天,然后早上起来还得用最好、最贵的遮瑕霜遮盖自己的黑眼圈。

顾小姐像很多年轻人一样,都有熬夜的习惯,但是不管多晚,回家还是会卸妆、洗脸、

护肤,一个流程也不能落下。“女人就是这么作么,担心熬夜会长黑眼圈,但是还是一边熬夜,一边用着眼霜。我的眼霜很贵,不管有没有效果,每次用眼霜,我都会按摩好久,直到眼圈都红了。”顾小姐说,虽然她知道大家都会以同样的方式老去,但是想尽力延缓衰老的时间,用最好、最贵的护肤品,最起码自己心理上得到了一丝的安慰。