

自学中医后,她的生活方式大变,衣食住行都严格恪守着中医的要求。

# 一碗酸梅汤,何以引爆年轻人

互联网助推自学中医热,注重养生的年轻人增多,切记潮鸣智库专家提醒

本报记者 孙燕 视觉中国供图

“在杭州,没想到热度堪比茅台咖啡的是省中医院的酸梅汤!”这可不是一句笑话,近日,无数年轻人涌入浙江省中医院,热切地要求配酸梅汤,一时引爆了全国热搜。至于为什么要在这个时候喝酸梅汤?大多数年轻人觉得,为了养生啊!跟风喝酸梅汤,未必人人都能养生,但风这么大,年轻人的养生意愿确实不能小觑。

来自《女友》杂志5月刊“趣数字”的调查显示,我国90后半数以上有脱发、掉发、视力减弱的困扰,四成以上有肥胖、运动能力下降的情况,三成出现了免疫力下降的问题。目前,九成以上90后已有养生意识,超半数已经或准备走在养生的路上。

近年来更在年轻人中刮起了一股自学中医养生热,这是真的冲着学本领,还是单纯为了更加“惜命”?



## 年纪轻轻亚健康

### 接触中医后想“自救”

33岁的小月是上海人,接触中医已有7年多。大学毕业后,她的第一份工作需要三班倒,夜班导致免疫力下降,“我比较惜命,便开始关注健康相关信息。”

调查显示,三成以上的90后,跟小月一样,感到自己免疫力下降,还有两成以上的会出现听力减弱、耳鸣的状况。

32岁的杭州姑娘毛毛患的是耳鸣,听力不断下降。虽经西医治疗恢复了听力,但耳鸣并未根除,“我不甘心才三十出头,难道就要一直耳鸣下去?”最终她选择了中医。

在浙江省人民医院中医科医生孔燕妮的门诊室里,来“看病”的年轻人不在少数,其中白领、码农、学生居多。他们往往没有器质性疾病,西医没有明确的用药指征,只能来寻求中医的帮助。

现代年轻人中亚健康状态较为普遍,孔燕妮分析,一方面和不健康的生活方式息息相关,例如过食肥甘厚味,久坐缺乏锻炼,常态化加班熬夜等,另一方面学业和社会压力也不容小觑,可能出现情绪不稳定、失眠、纳差、腹泻等临床表现。

调查发现,与传统认知不同,65.58%的青年表示比较关注或非常关注健康信息知识,仅有0.6%的年轻人表示不关注。

在浙江中医药大学的老师连擘看来,年轻人自学中医的动力一是来自自身,自己身体上有些小病小痛,去医院看有点小题大做,于是通过自学想进行“自救”,二是来自家人,有亲近的家人患病,希望能够通过自学来帮助到他们。

## 自学中医注重养生

### 生活方式由此大变

但学医是一个严谨又漫长的过程。相较于普通的四年制大学,医学的本科即有五年之久,加上硕士三年,有的甚至还要继续攻读博士、博士后学位。医学圈因此有一句“劝人学医,天打雷劈”的笑谈。

孔燕妮表示,现代院校体系的中医同样不简单,和以往师承的不同,他们需要系统地学习西医知识,在此基础上还要学习中医基础理论、中医诊断学、中药、方剂、四大经典、中医内外妇儿等。

不过自学中医的年轻人很清楚,他们跟学院派的学习内容还是有很大区别的,他们自学更多是为了养生保健,因此会更注重这方面的感受。“不过自学中的辨证法这类中医内容跟学院派是相通的。”

小月最初涉猎的是关于现代科学养生和中医养生等信息,之后因为对中医的兴趣越来越浓厚,便开始购买在线学习的中医课。一周五天的中医课程,每天早上半小时的正课,傍晚是针对正课的辅导课,之后她还学了专门的养生课,另外还参加过线下的艾灸课、中医临证课。

毛毛则是从读《黄帝内经》开始的,了解中医的理论知识,也会学中医美食课,“就是用君臣佐使的中医理念去做菜”,还花三年时间学了中医六艺里的刮痧、艾灸。

自学中医后,毛毛的生活方式大变,从作息到吃饭,再到穿衣,几乎都遵循着中医的规律。整个夏天,她不穿露脐装,会穿袜子,进地铁时还专门带了一条围巾去护住脖子上的大椎穴。

以前她晚上12点才入睡,但学中医后,为了有利于肠胃,把睡眠调到了9点左右。入伏后,她还把自己的主食换成了小米。“在传统中医中,夏天里面有个长夏,也就是对应的三伏天,它其实是单独一个季节,我们就配合四季做一个顺势养生,在每个季节的食物都会有所不同。”

这个夏天,小月也彻底告别了冰饮和冰淇淋。她遵循不渴不喝、渴必热饮的原则,除了白开水外,只选择喝一些姜茶、灸枣茶的养生饮品。

## 互联网助推

### 一夜间大量年轻人学中医

20年前还有学者担心年轻人对中医不“感冒”。一夜之间,自学中医的年轻人突然冒了出来,在某社交平台上光搜索“自学中医”,笔记就达2万多篇。

连擘观察,这跟互联网普及后,大家能通过音视频更便捷地获取中医知识有关,而且现在的中医书籍大多为白话文,编写得通俗易懂,更强调实用性,这也是自学中医的土壤。

年轻人对中医的理解也更加多元,不局限于防病治病,“我理解的中医是中华民族的大智慧,以人为本,百花齐放,普通市民都可以学以致用、保养自己。”小月说。

孔燕妮觉得,和西医的诊治思路有所不同,中医的优势正在被大家重新认识,它讲究整体观念和辨证论治,讲究治病求本。何况,近年来大家也认识到,好中医并不是“慢郎中”,在某些疾病中,用药甚至可一剂即愈。像妇科、骨伤科、肺脾系统的疾病,都有大量实证,让大家对中医更有信心。

## 潮鸣智库专家:年轻人爱中医是好事

### 但看病还需找专业医生

自学好中医并非易事,接触了7年中医的小月至今仍觉得自己还是个门外汉,所以她打算今后不断深入学习,“活到老学到老,因为中医真的太有意思了,也非常有用,是让人老有所依的学问。”

不过,她不会主动用所学到的“皮毛”指导别人的养生保健。医不叩门,除非是亲近也信任她的有小问题的好友或家人,她才会主动用所学指导他们。

毛毛告诉记者,对她而言,中医不是一种医学,而是一个传统中国人的必备修养,“这也是中华文化的一部分。”

小月也觉得中医并非仅治病一种“功效”,她觉得中医对她思想上的帮助是最大的,让她能意识到什么对自己最重要,如何真正地尊重、善待自己和他人,知道正确的路的方向,心安而不惧。

“现代人对养生保健的需求很大,有这样的需求就会持续这样的热度。”浙江中医药潮鸣智库专家、浙江省国医名师俞景茂提醒,年轻人关注中医,学习一些中医的基础理论是对中华民族传统文化很好的传承,也给中医注入了新的活力,但一定要注意把握好“度”,看病治疗,还是要找专业医生。

