



## “脆皮年轻人”催生健康经济



### 智能养生产品层出不穷

为了强身健体，撸铁、瑜伽、游泳、舞蹈都是常见的方式，保温杯配枸杞已经是老生常谈的基本操作。

也有无数年轻人在网上跟练各种健身操、健身拳法，但由于网上博主并不一定具备专业性，反而有可能造成身体不适。

除此之外，号称能够健脾胃、排胀气促消化、改善血液循环、辅助减肥瘦肚子的揉腹仪；号称能去除全身湿气、缓解经期疼痛、调和气血、温通经络的艾灸仪；号称能缓解肌肉酸痛、安神、清热消肿、养筋荣脉的电动刮痧仪……这些智能养生仪以保健为噱头，开始收割为健康焦虑的年轻人。

通过在黑猫投诉平台上搜索，发现消费者对市面上不少按摩仪都颇有微词。“标明是骨盆修复仪，但实际上就是普通按摩坐垫，欺骗消费者”“使用了一次颈部按摩仪的低档就出现了电击伤，皮肤红肿、破损”“仪器在耳边发生爆炸，造成耳膜异常疼痛”……诸如此类的投诉信息还有很多，从大品牌到小品牌皆有不少。



### 年轻人“捧红”体检套餐

近日，“脆皮年轻人”成为热词，某医院急诊科仅2023年9月就接诊了1700多名18到25岁的年轻人。越来越多疾病的出现不再与年龄挂钩，不少年轻人的健康状况堪忧，体质变得不容乐观。

正因如此，年轻人又开始了对养生的探索，既本能觉醒般地练起了各种健身操，也购入各式各样的养生仪器，开启全方位的保养，就连以往避之不及的体检，也开始受到年轻人的重视。

被“健康焦虑”困扰，时不时传出“不敢看体检报告”“糖尿病等老年病缠身”的年轻人，正在变得越来越重视体检。

体检套餐不只是中老年群体的刚需，也在向年轻群体蔓延，尤其对年轻的职场人更甚。

但伴随着年轻人对体检的重视，这届年轻人也发现，体检正在变得越来越贵了。

今年准备自费做一个全面检查的杭杭发现，“现在要想做个身体检查，没有1000元是搞不定的。我之前看某直播间的体检套餐，700多元一份。而且似乎比较推荐做的乳腺癌、HPV还要另外加钱。”

对于年轻人来说，重视健康没有错。但在钱包丰盈程度有限的情况下，还是谨慎考虑，莫被“健康焦虑”裹挟，平白多花了钱。想要脱离“脆皮”属性，还是要靠长期健康的生活

习惯和养生观念，盲目跟风锻炼可能适得其反。（据《城报》王梅娟）



### 段子

旅游最累的不是逛景点，而是P图，而且是要趁IP属地没变的时候把图P完，带定位发出去。

爸妈从小就说我是挑食怪。昨天发了人生第一笔工资，我就请他们吃饭，点了一些平常他们比较少买的菜，比如凉拌苦瓜和牛肉炒香菜。

爸妈：怎么会点这个菜，我们都不爱吃啊。

我说：不要挑食，这些菜有营养，对身体好。

这句话我等了二十几年！

如果你确实没朋友，那就去对喜欢的人表白。

对方会提出和你当朋友的。

如果我妈用一种很急促的很高的语调说吃饭了，就是肯定马上就要吃饭了。

如果我妈用一种很平缓的语调说吃饭了，那应该离吃饭至少还有半小时。

我把一口血吐在地板上，喘着气说：“自从我们上次见面以来，你变得强大太多了！”

牙医：“请别这样，你旁边就有个水槽。”

问：你的学生正在有感情的朗读自己的作文《我的妈妈》，突然有同学大声喊“老师，她撒谎，她根本没有妈妈！”这时你会说？

答：她的妈妈在她的心里，而你的妈妈今天放学会出现在我的办公室里。

为什么在上海街头总是能看到很多人端着咖啡走路？

“端着”因为没有垃圾桶

“咖啡”因为没有午休真的很困

“走路”因为打车真的很贵

### 鸡汤

趁你现在还有时间，尽你自己最大的努力，努力做成你最想做的那件事，成为你最想成为的那种人，过着你最想过的那种生活。如今这个世界永远比你想象的要更精彩，不必败给生活。

需要学会旷达，我们不再因生活中所谓的烦恼而忧心忡忡；就会站在人生另一个高度上去看待和审视周围的人和事；就会走在时代的前列，就会以一个过来者的身份出现在他人面前。

转眼，今年已经要过去了。你离年初定下的小目标，是否更近了一步？还是仍在叹息时光荏苒一无所成？用一天时间清理内心，大声说出年底前要达到的目标，然后全力出发吧！只要行动就不晚！

何谓成熟？是脸上不挂微笑的故作深沉，还是热闹人群堆里的沉默寡言，还是明明想哭，却又不得不笑，明明不开心，却又假装很快乐。我们都没有去故作深沉地假装成熟，我们是在这浊浪里去坚守着最真实的自己。

人生就是一种动态平衡，只有敢于舍弃，才能拓展生命的高度和厚度，才能品味生活的充实。再好的东西也有失去的一天；再深的记忆也有淡忘的一天；再爱的人，也有走远的一天；再美的梦也有苏醒的一天。没有过不去的事情，只有过不去的心情。人生像一本书，翻得不经意会错过童话，读得太认真又无法梳理。