

【时文选粹】朋克养生，背后或许是“成长的拧巴”

编者按：

“朋克”，一种青年人喜爱的流行摇滚音乐；养生，一种中年人“保温杯里泡枸杞”的生活态度——风马牛不相及的两种东西拼凑成的“朋克养生”，如今却在年轻人的生活圈里一夜走红。“熬最晚的夜，敷最多的面膜”“一边打卡健身，一边通宵游戏”“左手烟酒，右手护肝片”都是这种典型养生方式的写照。如何正视看待这种玩世不恭的生活方式，既关乎年轻人的生活态度与价值取向，也在拷问社会对青年一代的理解和宽容底线。

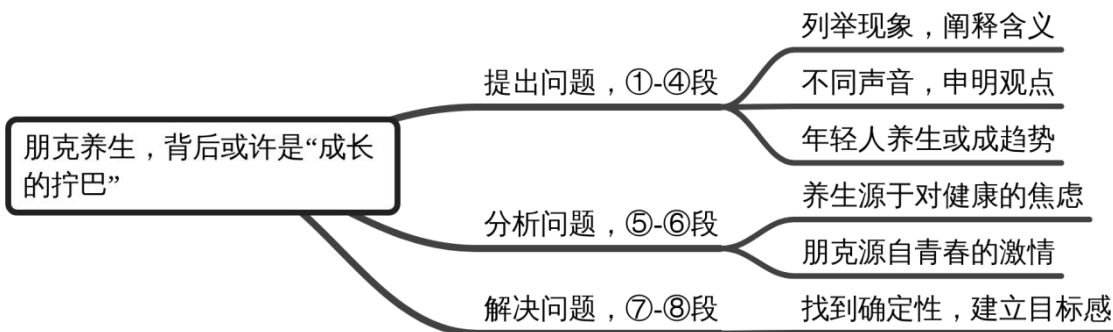
朋克养生，背后或许是“成长的拧巴”	以推测语气呈现观点，显示作者的人文关怀。
①你可能知道“朋克”，或许也正在“养生”，但二者结合的“朋克养生”，却让人想起了摇滚歌手的保温杯。最近发布的《2019国民健康洞察报告》显示，“养生”不再是中老年人的专用词汇，“朋克养生”在90后群体中悄然流行。今天，我们就从“朋克养生”说开去。	①开篇通过有关报告引出“朋克养生”这个话题。
②何为“朋克养生”？例如，边敷面膜边熬夜，贴暖宝宝穿破洞裤，喝酒放枸杞，火锅加凉茶，抽烟伴含片……有人痛心地说，先破坏再补救，哪里是养生？简单来说，“朋克养生”就是在消耗着身体，却又在不甘心地补血，“作死与自救并存，狂嗨与养生齐飞”。在摧毁与拯救的健康拉锯战中，年轻一代如此养生，的确很“独特”。	②通过举例对“朋克养生”释义，化用古文名句，形象揭示其特点。
③“朋克养生”糟糕么？不同人对此态度各异，很难一概而论。父母一代认为，生活不规律、不节制，吃再多保健品，也难以有助健康；医生们主张，这既不可取，又不值得提倡，其做法就是拿健康进行代偿；但在一些年轻人看来，这是一种自嘲，哪怕不自律，也有能力弥补。或许，“朋克”意味青春的不羁，而“养生”对应衰老的无奈，二者的结合，正折射着“成长的拧巴”。	③叙述不同人对待“朋克养生”的态度，回扣标题，提出中心论点。
④无论如何，朋克与养生的结合显示出，年轻人养生或成趋势。毕竟，年轻不等于能透支，更不意味着“给我一瓶酒，再给我一支烟，说走就走，有的是时间”，任何人的健康都经不起过度消耗，珍重是最好的保养。	④提出年轻人养生或成趋势。
⑤作为中国科幻文学的代表性人物，这背后，一个重要原因是健康的焦虑。一个健康平台的调查显示，63%的90后咨询脱发、生发问题，48%的关注肠胃健康问题。一个90后，能找到从脚底角质到头顶发丝的相应养生品，如果一口气讲完，至少需要半个小时。无论是注重个人形象还是囿于工作生活压力，健康话题进入年轻人的视线，似乎比以往来得更早一些。健康在一定程度上影响着职场前途，更关乎家庭幸福、未来期许，一些健康焦虑者认为，输在养生路上、失去健康体魄，就会失去参与社会的根本筹码。健康焦虑，在一粒粒养生丸的“不明作用”下，的确会让内心得到片刻安宁与丝丝安慰。	⑤分析年轻人养生源于对健康的焦虑。通过调查呈现详实数据，增强论述的力度。
⑥健康诚可贵，奈何又“朋克”？“朋克”是不想早早陷入柴米油盐的平淡，“养生”则意味着续写一条更长的时间线，让自己能长久地保持强劲的心跳。换个角度看，这也是年轻人对自己生活的期许。一方面想成熟、承担更多责任，另一方面希望永远不要失去那颗躁动的心。或许，对“朋克养生”的年轻人需要更多理解与包容，毕竟压力需要释放、希望需要点亮、激情需要燃烧，而健康、规律、科学的生活方式更	⑥论述“朋克养生”产生的原因及对其应有的态度。

需要负责任地选择。	
⑦更重要的是，作为戏谑自嘲的“朋克养生”，只是人生路上的间奏与插曲，克服心理上保持健康的那个“难”，才是关键。可是，究竟难在哪？有人说是惯性，开机看一眼、抖音三小时，不能自拔，直到夜深；有人说是依赖，烟要抽、酒要喝、吧要泡，这是社交硬需求；有人说是刺激，特辣火锅配冰镇凉茶，就要在感官反差中寻找感觉……成长过程，总是免不了迷惘、焦虑，总会有失意、失望，“朋克养生”的90后们，恰恰处在这个阶段，对自身、工作乃至未来抱有不确定性。这是成长中的“难”，不在于要不要健康、如何既要潇洒一回又要健康一世，而在于如何找到确定性、怎样建立目标感。真正朝气蓬勃、充满希望的人，非但不会选择掏空身体，更会在认清自身长短后调整姿势、向前奔跑。	⑦论述“朋克养生”背后所面对的现实困惑及困难。
⑧有人说，“朋克养生”不是源于对健康的执着追求，而是对曾经放肆的罪恶感的补偿。朋友们，我们能不能少些这种“放肆”“罪恶感”与“补偿”？不妨就从今夜开始，树立个小目标，给我们留下你的“健康箴言”，然后放下手机，渐渐入梦。这正是：生活不止眼前的酒杯和枸杞，还有远方与希冀。	⑧提出要求，勉励展望。
来源：2019-01-22 《人民日报》。作者：李洪兴	

【时代警语】

成长中的“难”，不在于要不要健康、如何既要潇洒一回又要健康一世，而在于如何找到确定性、怎样建立目标感。真正朝气蓬勃、充满希望的人，非但不会选择掏空身体，更会在认清自身长短后调整姿势、向前奔跑。

【思维串联】



【思考】

综合探究：你认为文本是怎样体现作者的人文关怀的？



扫描二维码关注“新课标大语文”公众号
查看思考题参考答案

（本篇解析老师：河南巩义一高 王雷）

【相关链接】

年轻人的“朋克养生法”亟须纠偏

据报道，当下不少年轻人热衷于“朋克养生法”：一边违反生活规律无节制地熬夜，一边敷着最贵的面膜来减轻面部的憔悴感和黑眼圈。这其实是走进了误区，虽然知道了需要养生，但又不遵从养生规律，违背生理科学，自然无法到达养生的效果。这种所谓的“朋克养生法”亟须纠偏。

人生于大自然，就要顺应大自然的规律。大自然的万物中，绝大多数的生命都是日出而作日落而息的，夜晚需要睡眠，白天则在接受太阳的光合作用下，方能欣欣向荣。人作为大自然中的生命，也受这样的规律制约。顺应之，就机体强健，少生疾病；反之，则会透支健康，生命健康态落后于同等年龄的人群。一些年轻人，仗着精力的旺盛，工作、学习或玩乐中往往过分乐观，不加节制，一味任性，带来很多的隐患。近年高血压、糖尿病、痛风、癌症等疾病，越来越呈现“低龄化”趋势，导致许多白发人送黑发人悲剧的发生，诸多原因中，其中也有这些年轻的生命在平时的工作和学习中不注意节制，肆意挥霍，非常可惜。

养生要讲究科学，反科学的养生只会偏离养生的初衷。现在年轻人知道养生了，他们互相推荐和分享各种养生保健方法，喝养生茶、吃保健品。资料显示，这些年轻人喜欢通过营养品、滋补品等来实现养生，在养生健康类产品中，滋补调养占比达 41.58%，营养食品占比为 39.68%，养生花茶占比达 14.16%，中药饮片占比 4.24%。年轻人正成为各类保健品的一大消费群体。这原本是好事，注意养生，肯定比没有丝毫这方面意识的人好，有了养生意识才有可能带来养生行动。但是，年轻人的一些养生方法明显在许多地方本末倒置了，让人哭笑不得，他们明显在透支身体，透支过后又希图通过保健品和滋补品来“恶补”，许多地方就如同不知道珍惜天然的颜值、却靠化妆品的支撑一样。这样的养生效果，肯定要大打折扣，甚至事与愿违。有些透支是永远也补不回来的。

所谓“朋克养生”，就是违反传统的“反叛”养生法，用“啤酒加枸杞、可乐放党参、熬完夜敷面膜”，这就近乎“恶搞”。对既有的传统，可以质疑，但质疑一定要有科学依据，一切都推倒重来却指望是有用的，那无异于痴人说梦。按理，年轻的一代学识更加丰富，视野更加宽广，更加懂科学才正常。但从当下这些“朋克养生法”的年轻人的作为看来，明显不容乐观，要减轻生命和健康的代价，这些偏离科学轨道的养生理念真到了需要纠正的时候了。

（2018-11-15 《苏州日报》）