PUNKWELLNESS.ORG
朋克养生
ATHLETIC & BARMACY DIVISION //
NOCTURNAL ENDURANCE CLUB //
EST. 2026 Barcelona

THE PUNK WELLNESS GLOSSARY.

6 CONCEPTOS CLAVE PARA ENTENDER EL FENÓMENO CHINO 朋克养生.

01

朋克养生

Pèngkè yǎngshēng

PUNK WELLNESS

El fenómeno cultural que combina hábitos de exceso con prácticas de autocuidado. La contradicción como respuesta a la vida moderna.



02

996

CULTURA LABORAL

Jornada laboral de 9:00 a 21:00, seis días por semana. Un símbolo de la alta exigencia profesional en China.



03

内卷

Nèijuǎn

COMPETENCIA EXTREMA

Competencia intensa y presión constante por rendir más, estudiar más y trabajar más. Un contexto que alimenta la búsqueda de equilibrio.



04

养生

Yǎngshēng

AUTOCUIDADO

La tradición china del cuidado de la vida y la salud, basada en el equilibrio del cuerpo, la mente y la energía (Qi), con alimentación, plantas, descanso y hábitos diarios.



05

中药

Zhōngyào

HERBOLARIA CHINA

El uso de plantas, raíces y extractos naturales con fines de bienestar y prevención, reinterpretado hoy en formatos modernos como infusiones, snacks o bebidas funcionales.



06

报复性熬夜

Bàofûxìng áoyè

DESQUITE NOCTURNO

Prolongar voluntariamente la noche para recuperar tiempo personal, ocio y placer tras un día dominado por obligaciones.



PunkWellness.org es una iniciativa cultural independiente que explora el fenómeno 朋克养生 desde la cultura, el deporte, la botánica y el estilo de vida contemporáneo.