PUNKWELLNESS.ORG

朋克养生

ATHLETIC & BARMACY DIVISION //
NOCTURNAL ENDURANCE CLUB //
EST. 2026 Barcelona

朋克养生词典。

理解中国年轻人
生活方式的
6 个关键概念
朋克养生。

01 朋克养生

Pèngkè yǎngshēng

朋克式养生

一种将过度消费的生活方式与自我保健相结合的文化现象。
它体现了当代年轻人在压力之下的矛盾式自我调节。



02 996

工作文化

指每周工作六天，每天从 9 点到 21 点。
它是中国高强度职场文化的象征，也反映了长期的工作压力。



03 内卷

Nèijuǎn

内卷竞争

一种激烈的竞争状态，人们不断付出更多努力（如学习、加班、考证等），但回报却并未同步提升。
它加剧了压力，并促使人们寻找新的生活平衡。



04 养生

Yǎngshēng

养生文化

中国传统的养生理念，注重身心健康与生命活力的长期维护，强调通过饮食、草本、休息和日常习惯来调和身体、精神和能量（气）。



05 中药

Zhōngyào

中医草本

使用植物、根茎等天然成分来促进健康与预防疾病的传统智慧。
如今它被年轻人以更现代的方式重新演绎，如草本饮品、功能零食或日常补充品。



06 报复性熬夜

Bàofùxìng áoyè

报复性熬夜

在被工作和日常责任占据的一天之后，主动熬夜来找回属于自己的时间，用于娱乐、放松或做自己喜欢的事。



PunkWellness.org 是一个源自巴塞罗那的独立文化项目，关注中国青年文化中的“朋克养生”现象，探索健康、夜生活、运动与当代生活矛盾之间的关系。