

跨圈层“凝视”下 Z 世代“朋克养生”文化成因研究

李忆唐 (2022011352, liyitang22@mails.tsinghua.edu.cn)

摘要：近年来，“朋克养生”文化在各大社交媒体上流行，得到了学界广泛关注。不少学者针对“养生朋克”文化的成因进行探讨，借此分析互联网时代的内涵及其对 Z 世代健康认知的影响。本文通过分析 Z 世代青年独特的成长、社交环境，以“凝视”的结构性作用为框架，尝试对这种“朋克养生”文化下青年的心理动因，自我矛盾和自我认同的机制做出解释。通过对十名 Z 世代青年的深度访谈，本文发现跨圈层的“凝视”一定程度催生了青年的矛盾心理，催生“朋克养生”的矛盾行为，同时，青年在回避外界环境的塑造作用的同时在自我想象中完成自我认同，由他者凝视转为自我凝视，实现自我行为合理化，进一步传播“朋克养生”文化。

关键词：Z 世代；朋克养生；凝视理论

一、引言

2017 年 8 月，黑豹乐队鼓手赵明义端着保温杯的照片在网络上意外走红，乐队人身上潮流洒脱的特质与保温杯枸杞茶所象征着的养生文化的剧烈反差引发热议。这一以“纵情”和“健康”的矛盾为标志的养生行为，意外对 Z 世代年轻人这种“特立独行又主观妥协”的“朋克养生”文化进行了圈定。¹网络上定义“朋克养生”为一种以“威士忌里放枸杞，熬夜敷面膜”等行为为代表，一边作死、一边自救的养生方式，学界则大都将其作为一种新兴青年亚文化以及在新时代青年群体内兴起的以“立异”和“矛盾”为核心的文化实践展开研究。^{2 3 4}

尽管从“朋克养生”的概念出现到现在只有短短五年时间，这种文化却已经有了较大范围的传播和流行。2019 年《中国青年报》创建的“90 后的朋克养生”微博话题，至 2022 年 10 月，讨论量已有 2.6 万，阅读量也已破亿。“朋克养生”一夜爆火固然有些许偶然的因素，但其风靡至今，并作为一种中国特有的 Z 世代群体的青年亚文化浪潮，对年轻人的生活习惯、消费倾向、健康观念乃至全社会范围内的健康传播和健康评估产生着较大的影响，其成因必定有值得深究的地方。

¹ 参见胡良益、刘永宁、吴春梅：《“朋克养生”的青年亚文化现象解析》，《当代青年研究》2019 年第 1 期。

² 参见李春玲：《社会经济变迁中的 Z 世代青年：构成、观念与行为》，《中国青年研究》2022 年第 8 期。

³ 参见张冀：《“朋克养生”，年轻人的千亿级新消费市场》，《国际品牌观察》2020 年第 31 期。

⁴ 参见汪莉：《健康传播的亚文化特征——以养生朋克为例》，《传播与版权》2018 年第 8 期。

二、文献回顾与评述

近年来,不少学者针对“养生朋克”文化的成因进行探讨,相关内容和切入的角度均十分多元,“朋克养生”复杂成因中折射出的Z世代的群体特征和互联网时代的社会背景也得到了广泛的社会关注。

在已有的文献研究中,大部分学者认同“朋克养生”这种新兴的行为模式已不只是一种青年的养生方式,更代表了一种流行于社交媒体的网络文化。杨晶晶、任宝龙等学者指出某种小众行为的圈层在建立“社交规范”和“行为指南”的过程中能不断强化自身存在感,直至转为一场群体性的网络狂欢,进而成为一种独特的流行文化。^{1 2}在流行文化背景下,学者对“朋克养生”的成因分析主要围绕以下几个角度展开:

首先是网络社群的归属感找寻。Z世代环境下,马中红、陈霖表示以互联网为代表的新媒介和青年亚文化异形同构,其可以帮助亚文化成员寻找“圈内人”和认同感。³“朋克养生”这种网络文化看似小众,但其也具有“对内群体认同,对外群体异质”的特色,这让Z世代的年轻人可以通过互联网的桥梁形成紧密连接,聚集成看似有相同价值取向的“网络社群”。⁴据此,我国学者普遍认为“朋克养生”已然成为一种在网络文化的裹挟下寻找认同感和归属感的工具。汪莉指出“养生朋克”的表达可以简明而生动地标榜自己认同并属于一个这样的文化圈中。⁵郝苗苗类似地提出在背后“从众心理”的驱动下,“朋克养生”可以作为一种拓展社交关系的手段,来表明自己没有网络时代的社交群体遗弃。

其次,“养生”“朋克”极具反差色彩,其明显的抵抗性和叛逆性也被很多学者关注到。例如在胡良益在亚文化视角下的分析中,“朋克养生”一定程度上完成了青年个体在社会大环境下的“立异仪式”。⁶胡冰和汪莉等学者也强调,Z世代人们选择“朋克养生”,不仅是对传统社会规训的一种叛逆和抵抗,更表达了他们对摆脱束缚,以独特的个人风格在“领导权力”圈层寻找存在感的渴望,是一种极致立异的表现。^{7 8}另一方面,也有不少学者认为“朋克养生”还是一种以顺从为主旋律的表达。如邓雯等学者认为这种朋克养生

¹ 参见杨晶晶:《〈中国青年报〉在青年网络舆论中的引导力——以“朋克养生”为例》,《传媒论坛》2022年第9期。

² 参见任宝龙:《青年“朋克养生”现象的典型特征、形成机理与消解策略》,《山西青年职业学院学报》2022年第1期。

³ 参见马中红、陈霖:《无法忽视的另一种力量 新媒介与青年亚文化研究》,北京:清华大学出版社,2015年,第3页。

⁴ 参见胡良益:《亚文化视域下网络“朋克养生”现象的后现代透视》,《兰州教育学院学报》2019年第4期。

⁵ 参见汪莉:《健康传播的亚文化特征——以养生朋克为例》。

⁶ 参见胡良益:《亚文化视域下网络“朋克养生”现象的后现代透视》。

⁷ 参见胡冰:《“朋克养生”的文化表征及反思——晚期现代性的视阈》。

⁸ 参见汪莉:《健康传播的亚文化特征——以养生朋克为例》。

行为是在通过“养生”与主流社会达成的一种妥协和和解。^{1 2}

最后，不少学者也关注到 Z 世代青的娱乐化倾向。张桂娟等学者基于安徽大学生的报告显示几乎所有学生都认为不应该出现朋克式养生，但自身的自控力不足和娱乐倾向又让自己无法脱离。³胡良益也表明正是年轻人内心生活的焦虑和压抑催生了逃避式的、狂欢式的娱乐化反应。⁴此时，在这种娱乐化的社会大背景下，青年可以凭借自主的消费，通过“朋克养生”，获得“象征性的娱乐资本”，以此种娱乐的方式，假想性的解决现实困境。

回顾近年来众多的研究成果，“朋克养生”作为一种新的青年亚文化，其成因复杂。但目前学界得到的结论基本都只是一些尝试性的假设、解释或是推演，缺少实质性、系统性的调查和研究。同时，关于“朋克养生”的大部分研究都只是基于“青年亚文化”的框架寻找新媒介新消费主义对青年的影响，并对年轻人的自我迷失提出批判，却缺少对整个矛盾行为心理动因清晰的梳理，也鲜少有对于这种养生文化差异性客观公正的理解评判。“朋克养生”作为一种极具时代特色的青年文化，其成因必然与 Z 世代青年的心理动向有着密切的联系。那么，这种心理动向是如何受社会环境影响的呢，又是如何催生出矛盾的“朋克养生”文化的呢？为了研究上述问题，本文采用访谈法获取质化数据，从“凝视”理论的框架分析这种联系，希望能对引导青年思潮起到一些积极作用。

三、研究设计与方法

本次研究设计以深度访谈为主要研究方法,通过滚雪球抽样的方式确定受访对象。访谈采取半结构式的问答方式，针对 10 名具有典型“朋克养生”行为的 95 后青年进行一对一访谈。表 1 展示了所有受访人的基本信息。为了保护受访者的隐私，作者对所有受访者进行了化名。

表 1 受访者信息

编号	化名	访谈方式	性别	年龄	职业
1	陈茗	面对面	女	18	在读大学生
2	林晶	线上	女	26	银行柜员
3	胡而启	面对面	男	17	在读大学生
4	郭依	面对面	女	19	在读大学生
5	顾嫫	线上	女	16	在读高中生
6	萧聪	线上	男	22	在读大学生
7	容鹏	线上	男	26	自媒体博主
8	苏流	面对面	男	18	在读大学生

¹ 参见邓雯：《亚文化视角下对 90 后“朋克养生”文化意义的解读》，《新丝路(下旬)》2020 年第 4 期。
² 参见胡良益：《亚文化视域下网络“朋克养生”现象的后现代透视》。
³ 参见张桂娟、张海桃、陈少甜、段宇欣、徐可瀚：《高校学生“朋克养生”心理解析与大学教育应对策略》，《教育现代化》2021 年第 24 期。
⁴ 参见胡良益、刘永宁、吴春梅：《“朋克养生”的青年亚文化现象解析》。

9	何听听	线上	女	25	某培训学校前台
10	叶哲	面对面	男	20	在读大学生

本文所有访谈均为本文作者在 2022 年 11 月完成，每次访谈时长半小时到一小时不等。访谈以面对面访谈为主，间或采用网络访谈的方式。访谈主要关注受访者们对于自身以及周遭人群的朋克养生行为的认知和看法，尤其聚焦于受访者在不同圈层“凝视”下的养生行为和观念的差异。通过访谈材料，结合受访者表现出的主观态度，作者尝试通过“镜像理论”中的“凝视”解释受访者“朋克养生”的心理动因。

四、研究结果与讨论

《精神分析的四个基本观》中，“凝视”被定义为自我和他者之间的镜像关系，即能够构成自己的再塑造和再认识的一种来自于他人的审视和目光。¹凝视场域则是交杂着某种特定“凝视”的社会环境。十位受访者虽然有着不同的文化背景，也有不同的“朋克养生”行为，但他们关于朋克养生的认识及态度却有着极高的相似性。由此，访谈资料很大程度上呈现了“朋克养生”文化圈层的共识。通过对访谈资料的分析，本文主要从以下几个角度对“朋克养生”文化流行的青年心理动因展开探讨：第一，规训凝视场域的影响，第二，同辈凝视场域的影响，第三，自我矛盾的催生，第四自我认同的建立。

（一）规训凝视场域的影响

规训凝视场域指一种充斥着具有权威性的主流审视的社会环境。梅洛·庞帝指出，人类的成长和自我建立并不是一种置身事外的观察，而是将自身放进“凝视场域”中，观察所见之物，感知场域下的习惯和价值观，并与其发生着千丝万缕的联系。²在这种过程中，所有在这个传统社会下成长起来的 Z 世代青年，潜意识里对社会主流价值有一定程度的追求和认可。

分析发现，大部分受访者在想象身处一个有父母或者具有权威性身份的长辈的生活空间时，隐隐展现出了向着传统养生模式的靠近倾向。这种倾向一方面来自于对长辈和权威的敬畏和恐惧，郭依表示，“如果我干啥都会被我妈知道，肯定会收敛一点，我记得小时候我八点半就要睡觉，不睡就要被骂死。我们家一直很重视这个的。”³顾嫫也说，“我痛经要是被我爸妈知道我还在吃冰淇淋蛋糕，他们会骂我的。”⁴另一方面，通过分析，作者也发现受访者表现出了在长辈关照下对自己身体健康的更强的责任感，比如说林晶、何听

¹ Jacques Lacan, *The Four Fundamental Concepts of Psycho-analysis*, London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1977, p.72.

² 莫里斯·梅洛·庞帝：《知觉现象学》，姜志辉译，上海：商务印书馆，2001 年，第 269 页。

³ 2022 年 11 月于清华大学学生社区管理中心对郭依的访谈。

⁴ 2022 年 11 月于线上对顾嫫的访谈。

听都曾在访谈中提到“每次伤害身体都会有点愧疚的，熬夜狠了醒来头疼跟爸妈打电话都有点负罪感。”¹“爸妈每次说那些猝死的年轻人案例我都有点心虚的。”²《孝经》中说“身体发肤，受之父母”，青年的这种心虚和负罪感其实展现了他们深层观念中对主流生命观的认可，即认可个体的身体健康是一种关系性的存在，不仅属于个体，更属于家庭和社会。

的确，传统的规训凝视场域一直反复强调“生命健康”的重要性。无论是儒家还是道家，都宣传“贵生”，重视养生。中医，武术健身等极具中国特色养生方式更作为我国传统文化的瑰宝，在代与代之间传承。因此也就不难理解在访谈资料中“养生”的行为模式展现出的强传承性。这种强传承性一方面表现为行为习惯的养成，即某些养生的行为习惯是长辈教授的，或是在规训的凝视场域下习得的，比如说像睡前泡脚本来是胡而启妈妈的生活习惯，在长期与妈妈生活的过程中也成为了胡而启的养生方式³；另一方面则是价值层面，社会中和传统视角是认可养生，并把它作为一种对自己身体负责的态度传承和一种自律美德的积极展现。受访者中仅有苏流1人表示自己在向父母汇报生活情况时不会对自己朋克养生的行为进行隐瞒或美化，其余受访者则纷纷表示自己从来不会或者极少向长辈透露自己的“朋克养生”行为，尤其表现在汇报入睡时间上，比如郭依，叶哲都指出自己实际入睡时间要比跟父母反馈的推迟平均三个小时以上。^{4 5 6}这正是因为Z世代青年在这种传统规训场域下习惯于被长辈和权威的目光凝视，并按照他们心目中的理想形象来看待自己，努力使自己能够满足“凝视”的标准，成为主流价值中值得被认可和爱的对象。

（二）同辈凝视场域的影响

对于当代青年来说，同龄人是其现阶段主要的社交对象，大多数生活中自我满足感的获得和自我价值的认定都来源于和同龄人的社交。因此，青年去适应这种象征时尚和潮流的流行于同辈中的凝视场域价值观，即是在同辈的目光中获得认可，获得高竞争力。这种以同龄人作为主要社交对象，互联网为主要社交方式的环境，称为同辈凝视场域。

访谈资料显示，不少受访者都会在社交平台上分享自己“朋克养生”的动态，其表达形式也较为潮流和夸张。在访谈过程中，陈茗就向作者展示了一条她前段时间发的qq动态：“绝配！党参方便面！一个续命一个致癌！”并配上“辣条吃完必须用金银花下下火”的表情包。这条动态一共收获了93个点赞和二十条评论，其中不乏“听着突然感觉手里这

¹ 2022年11月于线上对林晶的访谈。

² 2022年11月于线上对何听听的访谈。

³ 2022年11月于清华大学第六教学楼对胡而启的访谈。

⁴ 2022年11月于清华大学蒙民伟楼对苏流的访谈。

⁵ 2022年11月于清华大学学生社区管理中心对郭依的访谈。

⁶ 2022年11月于清华大学桃李园对叶哲的访谈。

碗泡面不香了，得加点西洋参”等等附和的声音。陈茗表示，现实生活中她并没有尝试过党参加泡面的吃法，这条动态也只是在泡泡面的时候看到妈妈买的参茶突发奇想，但是她觉得这个“绝配”的想法很新潮，很有意思。的确，这条说说也突破了陈茗近期说说的点赞数记录。¹

Z世代青年经常被称为网络原住民，互联网的快速高效使得这些青年与同龄人或者同样志趣的人的沟通变得格外的便捷，这也使得互联网形象的打造变得较为轻松。个体在社交媒体上所展示的信息自然地成为被“凝视”的对象，通过互联网社交媒体的传播，人们可以选择性的展现出自己想被看的一面。在萨特看来，他者的凝视使得自我获得反思意识，即一种“为他结构”。²凝视使得个体不断进行自我监视，会对即将展示出的个人形象进行评估，并对传播效果及与该场域下“凝视”的匹配度进行预测，再反过来调整自己展示出的“被凝视”形象。健康焦虑和自身的放纵的欲望是人们的一种普遍心理矛盾，单纯的“养生”传播和分享难免会引起人的焦虑，而单纯的放纵式吃喝玩乐的展示又十分寻常，而“朋克养生”这种新颖的行为和态度一方面能满足人们的猎奇心理，同时也能让人意识到这种自律和纵欲矛盾的普遍性，并一定程度上合理化这样的矛盾心理。所以，不管人们是否信奉“朋克养生”，是否相信其对解决此矛盾有一定的功效，都会产生一定的共鸣。这种纯感性共鸣在公共社交媒介上则常常表现为点赞或者评论。这使青年宣传“朋克养生”的行为得到了有效的正反馈，让青少年不断向“朋克养生”方向调整自己的形象有着强引导作用。所以这种小众行为的展示能非常容易的在这种社交环境下获得激励，从而使入从中获得满足感。

（三）自我认同的建立

然而，不同于受访者在提及不同的社交环境和社交对象时表现出的养生态度差异，他们自己却意识不到或者不承认“朋克养生”行为某种程度上是在大环境的影响下催生的。

“你要是说我是为爸妈去喝枸杞茶的，那是根本没有的事情。”³

“（我）不是叛逆，说非要怎么去模仿潮流装酷什么的，这就是我的习惯啊。（我）也不是为了谁为了迎合满足（谁）刻意养生什么的，没那么复杂，我觉得我这样挺好的。”⁴

与此类似的，几乎所有的受访者在被问及“‘朋克’和‘养生’哪个更接近真实的自己”时，都给出了类似“都非常真实，都处于本心”⁵的回答，毫不含糊地表达了他们对自

¹ 2022年11月于清华大学紫荆八号楼对陈茗的访谈。

² 参见萨特：《存在与虚无》，陈宣良等译，北京：生活·读书·新知三联书店，1997年，第346-347页。

³ 2022年11月于清华大学桃李园对叶哲的访谈。

⁴ 2022年11月于线上对萧聪的访谈。

⁵ 2022年11月于清华大学蒙民伟楼对苏流的访谈。

身“朋克养生”行为与真实的自我理想之间的一致性的充分肯定。

的确，“朋克”“养生”的模式不能被简单地分割，更不是或者不仅仅是一场在两类观众面前截然不同的演出，只凸显了他人和环境的结构性作用。当我们的行为被目光所影响的时候，真正发挥作用的不是“我”在被看的事实，而是“我”可能被看的想象，“我”因为想象自己有可能被看而不断地审视自己，这也被称作“自我的凝视”。¹“自我的凝视”虽是源于他者的目光，但也慢慢地产生独立性，并构建出“理想自我”。通过访谈材料分析，这种特立独行的“朋克养生”行为展现了Z世代青年让自身行为接近“理想自我”的倾向，或者说是一种自我欲望的表达。

其实，这也一定程度上表明了主体“意识到自己在观看自己”。凝视理论中，“自我的凝视”被他人的凝视所主宰，但是为了确保自身行为与“自我理想”的一致性，在自我想象中，他者的凝视的作用被削弱甚至被否认——我们主观上忽略、避开了他人在凝视我们这样一个现实，反而不断地强调自身的行为是在追求自身凝视下的“自我理想”。²对于受访者，这种“理想”表现为对“朋克养生”行为的合理性认同。这种合理并不是对其科学性的认可，而是认可这种行为区别于规训下地按部就班和盲目地追随潮流，在某种程度上表现了自己的个人欲望。正如一位受访者表达的那样：

“我知道其实爸爸妈妈和同辈可能都不太认可，但是我觉得我喜欢熬夜泡脚敷面膜没什么可以指摘的。就是（大家）不必批判我，觉得我像那种非主流青年一样的。我确实觉得这很酷，但这不是叛逆期。这事能让我活得很舒服，所以我很明白，这就是我。”³

相比于格外强调集体意识和奉献观念的七十、八十年代的社会，当代对于个体权益的保护和个人能力的重视催生了Z世代人群强烈的个人发展意识和个人表达意识，因此强烈的自主性让他们对于“追随”的行为有着天然的抵触。“朋克养生”这种混合型的矛盾行为正打破了单一地对主流文化或者非主流文化的跟随和模仿，使其从中快速获得自我认同感，并把其标榜为自己个性的特征。这种深深的自我认同和满足，使得“朋克养生”的Z世代的青年展现出一种小众亚文化追捧者身上独有的自信和魅力，这也吸引着更多的向往自主性的同龄人去追随这种文化。

（四）矛盾的催生

Z世代青年行为的矛盾，不仅来源于时代快速更新迭代下传统规训的凝视场域与追求个性表达的同龄人视角的分裂，更来源于强烈的个体意识和青年不够成熟的认知方式、行

¹ 参见吴琼：《他者的凝视——拉康的“凝视”理论》，《文艺研究》2010年第4期。

² Jacques Lacan, *The Four Fundamental Concepts of Psycho-analysis*, London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1977, p.74-76.

³ 2022年11月于线上对容鹏的访谈。

为方式的极端对立。前者是“凝视”与“凝视”的分裂，后者则是“眼睛”与“凝视”的对立，表现为“凝视”在自我认同由外向内转变过程中产生的异化和被主观曲解。

首先是“凝视”与“凝视”的对立，即规训凝视场域和同辈凝视场域的分裂，这种对立当代展现的淋漓尽致。一方面，Z世代人群出生并成长在一个互联网技术快速发展的年代，科技正处革命，世界正处变局，因此在他们成长过程中总是被鼓励立异、创新和交叉融合。他们的价值观里也由衷地认可这种通过真实地表达和宣泄自我的行为里关于自我价值的确认；另一方面，通过访谈材料，我们也能直观地感受到青年们因年龄和社会经验所限产生的对权威视角认可的强烈依赖，这种视角鼓励青年认同权威科学的“养生方式”，从经验中习得行为习惯。

《可见与不可见的》中强调了他者的“凝视”在自我认同之外和之先存在。¹这种先于自我意识的凝视，产生了不可与自我相协调的“驱力”，即一种使得自我去满足“凝视”的心理倾向，自我正是处在一个被动的位置上被“凝视”的驱力所拉扯。通过访谈，不难发现这种驱力与所处的凝视场域的物理距离负相关，受访者在靠近长辈的目光时更有传统养生倾向，在同辈目光下则相反。这种先行的驱力并不能使青年在其中找到一个稳定的平衡，只能在其中不断震荡徘徊。由此，客观上Z世代青年就会在传统的慢养生与现代的快放纵构成的不协调的“凝视场域”中感到进退两难。主观上，青年一直不断变更自己的态度，搜寻自身行为的“最优解”，但不论青年如何采取行为都不能达到这种在两种场域都能获得完全认可的“理想我”，这就催生了自我矛盾，从而促使行为矛盾。正如拉康说的：“我只能从某一点去看，但在我的存在中，我却在四面八方被看。”²

另一方面，在拉康的凝视理论中，“眼睛”和“凝视”是不同的也是不可调和的：他认为“眼睛”体现了主体的视角，而“凝视”则是来自客体世界的目光。相较于外部层次与属性的参差不齐产生的茫然和矛盾，“朋克养生”体现出的“眼睛”与“凝视”的分裂则是一种内在主体与外在客体的必然不一致。自我认同的过程中，由于青年追求外界的认可，“眼睛”所建立自我理想会尽可能得接近“凝视”的标准，但由于环境的复杂性和青年认知的局限性，“眼睛”所建立的“自我理想”往往与现实仍存在一定差距。“朋克养生”圈层的青年在向外认知“凝视”的时候，显然没有意识到同龄人目光下的竞争力和他们所获得的来源于网友的猎奇心理和浅层共鸣的点赞和叫好之间仍有鸿沟，也没有认知

¹ 参见莫里斯·梅洛·庞蒂：《可见的与不可见的》，罗国祥译，上海：商务印书馆，2008年，第20—21页。

² Jacques Lacan, *The Four Fundamental Concepts of Psycho-analysis*, London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1977, p.72.

到长辈和权威的规训不是或不仅仅是在教导青年如何养生，更是对青年自律性的高要求。同时，青年在建立“自我理想”时，也或多或少的结合了个人欲望，这种欲望往往与外界凝视存在分歧。这就使得“朋克养生”的理想和行为准则在深层次的社交中屡屡碰壁，而青年又难以认识到碰壁的真正原因，进一步催生了其中的青年的心理矛盾，加剧这种矛盾行为的封闭性。

五、结语

跨圈层“凝视”下“朋克养生”文化的流行是当代社会中青年文化从需求的二元对立走向自洽、自我合理化的一种文化实践。本文首次从“凝视理论”对于这种特征性行为的成因展开深入的研究分析。通过对10名具有典型朋克养生行为的Z时代青年的深度访谈，本文发现：跨圈层的“凝视”的确对于Z时代青年矛盾心理的催生有较大的促进作用，在这种矛盾心理驱使下也就有了以“朋克养生”为代表的矛盾行为模式。

Z时代的青年成长于转型期的时代，所面临的凝视场域的特点在其思想和价值塑造的过程中快速的变换。具有权力和控制特点的规训凝视场域希望青年按照传统养生方式爱惜自己的身体，而青年长期处于的同辈凝视场域则鼓励青年积极表达自身欲望。另外，互联网也大大拓宽了“凝视”的范围，加强了“凝视”的作用，加速了从“被凝视”到“自我反思”再到调整行为适应“凝视”的循环过程。青年在矛盾的凝视中徘徊，拉扯，进行“不自洽”的自我塑造，同时，青年也在认知这种塑造过程时主观忽略他人目光的影响，把自己的行为的诱因从满足他人的目光转变为满足自己的理想来取得自我认同。这种满足感激励着这个圈子里的人不断地把这种文化向外传播，缓解共性的心理冲突和健康焦虑。

学者们很早就认识到“朋克养生”对于青年成长的负面作用。的确，这种“非科学”的文化的规模化扩散不可避免地会导致青年盲从、迷失在“虚假自救”中；“消费式的惜命”“过度医学化”“畸形健康传播”等非理性观念也随着这种文化的传播潜入Z世代的健康价值观。但本文想指出的是，固然从自然科学的角度看，这种养生方式对于维护个体健康的作用微乎其微，但不可否认的是其也具有独特的现实价值——这种文化的流行展现了Z世代青年在一个复杂多元的社会环境中勇敢地直面对立、矛盾的外界需求，并以自身的身体健康为载体积极地尝试融合或消解这种矛盾和对立。因此，不能以一种非黑即白的文化审判视角去批判这种文化，应该回溯这种文化产生的内在心理动因，客观分析青年的“矛盾催生”和“认同建立”的机制，辨别青年的真实心理需求，肯定其中的积极价值，消解其中的负面影响。

作为一项质化研究，本文最大的缺陷是缺乏量化的数据和更多的样本来加强对于“朋

克养生”与“凝视”之间的因果论证。事实上，虽然本次研究的访谈样本十分有限，但不失代表性。同时，受访者在访谈过程中不仅表达了自己对于朋克养生的态度和观念，更展示出了他们的视角下周围人群的行为和想法，这也很大程度开拓了本文的研究分析视角。青年和社会的思想统一文化交融始终是社会发展的大命题，这一方面还需要学界更深入的分析探讨。