

年轻人何以成为健康消费的生力军

热衷运动健身 追求康养疗愈

“一边熬夜内卷，一边养生保健”，如今，这样自嘲的年轻人，把健康消费当作新“刚需”。

年轻人何以成为健康消费的“生力军”？充满商机的健康消费市场呈现哪些新看点、新活力？记者深入各类消费场景进行实地探访。

商场超市内，保健品、富含微量元素的食品持续热销；电商平台上，能量补给类、“轻养生”类零食备受追捧；中式养生馆、艾灸、拔罐、按摩等“国潮养生”预约火爆；户外空间里，骑行、越野、冰雪运动等吸引众多年轻人投身其中，砸下“真金白银”……如今，青年群体日益成为健康消费的“生力军”，打开了个性化、品质化的商业新空间，带来新的消费增长点。

#药食同源
5.5亿次播放

“药食同源”指，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

综合 最新 最热 相似话题

中药糕点 27.3w
野山参 6.0w
镇沅县赶集 3.2w
迎茶美茶 2.5w
茄子带汤水 2.4w

立即参与



消费更“走心”——精神健康受重视 身心疗愈有市场

“点香时异常专注，闻香时心无杂念，比玩手机充实多了。”29岁的王苗苗下班后，喜欢来到山东青岛西海岸新区毛家山村，在闻香课堂上疗愈身心。

闻香课堂是毛家山村打造的非遗课堂的一部分。花艺教室里修剪花枝、美妆课堂上雕琢妆容、手工坊中塑造创意……众多年轻人涌入非遗课堂，在体验与学习中放慢生活节奏、舒缓精神压力。

青年群体全新消费理念，为这座小山村带来了青春活力。毛家山村瞄准年轻人健康消费，引进“隐山·栖霞”茶艺馆、萌宠壹号露营地、“青荷山塘”等文旅融合新业态项目，并全新上线果蔬采摘、文创工坊、招募螺钿工艺、布艺扎染、手工饰品、3D绘画等摊位，吸引30余名手工艺人及创客入驻。如今，毛家山村华丽变身，成为集“游、学、品、宿”于一体的健康消费田园综合体。

周末早上，山东肥城市民中心的图书馆十分热闹。读者在书架间穿梭、选书，书香氤氲的阅读区里坐着不少安静阅读的年轻人。“我喜欢阅读一些心理方面的书籍，学习调整心态，这对日常生活很有帮助。”阅读爱好者李明亮说。

“现在城市生活压力大，不少年轻人喜欢阅读轻松有趣的书籍，图书馆为他们提供了海量阅读资源。”肥城市文化和旅游局副局长王永昌介绍，目前肥城市图书馆建成镇街分馆14家，实现镇街全覆盖，让市民群众读书更方便。

《2024有意思生活方式报告》显示，当下年轻人在愿意增加支出的消费品类上，选择旅行、学习的比例(分别为36.5%、23.1%)显著超过了选择服饰、美容的比例(分别为16.2%、13.7%)。更多年轻人选择在旅行中放松身心、在学习中涵养心灵，追求更加平和、自洽的精神状态。

“注重精神健康消费，是群众美好生活的重要组成部分。”中国社科院社会学所消费与文化社会学研究室研究员朱迪说，越来越多的年轻人对自我及家庭幸福更加关注，消费习惯的改变正反映出他们愈发重视精神健康的新消费观。

据人民日报

康养受追捧——饮料火锅沐浴露 融入养生新理念

曾经，“康养”一词基本专属于中老年人。如今，青年群体也不遑多让，争相加入“养生局”。

江西鹰潭信江新区居民周佳敏，尽管只有20岁出头，却懂得不少养生门道。平日里，她会自制薏仁红豆汤、银耳雪梨汤等滋补养生汤，用来代替奶茶、蛋糕等甜食，而烧烤、油炸食品等，她选择远离。周佳敏也会吃糖，但不是普通的糖，而是富铁软糖、叶黄素酯软糖等。网购低热、低脂、具有功能性的食品，健康膳食再搭配合理运动，这样的生活方式，让她觉得轻盈而有活力，愿意坚持下去。

青年群体更加关注自身健康、对康养产品需求旺盛，也给生产厂家提供了广阔市场机遇。他们纷纷“各显神通”，源源不断地创造优质供给。

近来，有缓解疲劳、改善睡眠等功能的保健食品在年轻人当中引发关注。“健康消费，也需要新概念。我们把中药材制成保健饮品，很受年轻消费者欢迎。”北京嘉桦生物技术有限公司董事长张学刚说。

相关市场调研显示，与上一代消费者相比，90后和00后更注重预防和保养，讲究“精细养生，即刻滋补”，在康养

这件事上，认真不含糊。

中国社会科学院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建认为，更好的物质条件、更高的教育水平、更便捷的健康信息获取方式，以及慢性疾病低龄化案例的宣传普及等因素，让越来越多的年轻人更主动地管理起自我健康，以实现更高质量的生活。

如今，年轻人对健康服务的关注度持续提升，对健康产品的消费热情不断走高。美团、大众点评统计数据显示，去年底以来，“滋补养生类火锅”关键词搜索量增幅最快，而且25至30岁用户搜索热情最高；不少餐饮商户提前上线了品质团购套餐，成功招揽年轻顾客到店消费。快手电商2024年数据显示，在身体清洁领域，身体精油/皂、泡澡浴包、香水沐浴露的销售商品数、订单量均呈现年同比翻倍增长。个性化的沐浴产品需求，体现出人们对精细养生的深入追求。

年轻人健康消费方式精细化、多样化、便捷化，推动健康产业向上发展。中国消费者协会发布的《健康产业消费趋势发展报告》显示，2024年中国大健康产业总收入规模预计达9万亿元。

运动成风尚——骑行越野玩冰雪 打卡健身不断档

一场春雨过后，江西萍乡武功山云雾缭绕。

26岁的肖子旭和骑友们从萍乡城区出发，趁着雨后初晴，蹬着山地车，沿着萍乡武功山景区的大道骑行，享受户外的美好。“每次骑行，都像给身心充了电！”肖子旭说，自己骑行到武功山20次，骑行里程超过了1万公里，从防雾护目镜到减震手套，在骑行装备上的消费已超3000元，“为兴趣买单，值！”

在萍乡武功山景区，年轻人正成为户外运动消费主力军。芦万武旅游公路两侧，专业骑行道与健身步道如丝带般缠绕山间，吸引着各地骑友。“过去游客来武功山就是爬山，现在骑行、露营都成了标配。”萍乡武功山风景名胜区管委会副主任廉锋介绍，景区近年来通过举办国际帐篷季、越野挑战赛，承办环鄱阳湖国际自行车大赛等一系列户外赛事，年均接待各类户外运动爱好者超过百万人次，年轻人占比很高。

徒步、骑行、越野、溯溪……随着全民健身运动广泛开展，青年群体健身运动热情也持续高涨。国家体育总局发布的《中国户外运动产业发展报告(2023—2024)》显示，从消费水平看，户外运动爱好者年均消费保持在较高水平，在单个户外运动项目上的年均消费在2000至5000元。从消费群体看，80

后、90后成为户外运动群体的核心。

无论寒暑，年轻人打卡健身不断档。美团数据显示，去年底以来，运动健身的搜索量同比增长70%，其中，20至30岁的年轻用户占比近六成，平台上的健身房月卡、24小时健身房、自助健身等新潮供给，深受年轻人青睐。在30岁以下年轻人热衷的新兴运动方面，网球、攀岩、台球的订单量增速位居前三名。

随着冰雪经济持续走热，冰雪运动更成为青年消费的热点领域。

在宁夏固原市雅豪滑雪场游客大厅，一排排雪鞋、雪板、头盔等物品摆放整齐，三五成群的滑雪爱好者正做着准备活动。该雪场设有9条滑道，满足不同水平滑雪者的需求，另有专用缆车索道，为滑雪者提供便利的交通方式。“今年有很多外地年轻人来消费，针对他们的需求，我们加宽了中级道，加长了雪圈道，对夜场雪道照明设施也进行了全面升级。”滑雪场相关负责人汪友庭表示。

目前，宁夏的大型冰雪运动场超过20处，每年能举办超过30场次冰雪赛事。“随着冬季体育设施的完善，以及冰雪文化的普及，冰雪运动已经成为很多人热爱的运动方式。”宁夏滑雪运动协会会长鞠东海表示，在政策支持和市场需求的双重推动下，以广大青年为消费主力的冰雪装备市场，将越来越火热。