

# 90 后养生图鉴

- 他们有较强的健康意识,但是往往缺乏实际行动
- 他们一方面缺少运动、睡眠不佳,另一方面又希冀在“买买买”中解决健康问题

一边是灯红酒绿的都市夜生活,一边是工作和生活中积攒的健康问题。在有限的休闲时间中,这届有较强健康意识的年轻人不得不在“快乐”与“健康”之间作出抉择。或许,到达健康的彼岸需要的只是更坚强的意志。近年来,“朋克养生”的概念在网络流行。它指的是年轻人熬夜、喝酒、饮食不规律导致身体状况下降,同时买各类健康产品或服务试图维持身体健康。

有数据显示,脱发、视力减弱、睡眠障碍、肥胖等都是众多 90 后年轻人面临的亚健康问题。相比老年人,青年人群体甚至认为自己更不健康。工作压力、工作习惯诚然是青年人身体亚健康的一大诱因,没时间运动或懒得运动也是任由亚健康持续发展的一大因素。要身体健康,不能只靠进补、体检、买买买,“真谛”依然是管住嘴、迈开腿。

■ 策划:新快报记者 罗韵  
■ 统筹:新快报记者 罗韵  
■ 采写:新快报记者 郑栩彤  
■ 制图:廖木兴

## 这届青年人面临情绪不好、肥胖、免疫力下降等问题

意气风发、身强力壮等众多正面词汇总是用来形容社会的顶梁柱——青年人。但现实情况是,青年人也面临着众多健康问题。据易观分析的数据,脱发、肥胖、视力或听力减弱、性冲动减少,以及运动能力和免疫力下降都是众多 90 后已经出现的亚健康状况,仅 8% 的 90 后未出现以上情况。以上数据并非耸人听闻。与老年人相比,如今不少青年人确实认为自己不够健康。丁香医生与健康报移动健康研究院调研的数据显示,90 后对自身的健康评分只有 6.6,明显低于 70 前的健康自评。

此外,情绪问题、皮肤状态不好、身材不好也困扰着不少青年人。CBNDData 数据显示,超半数 00 后和 95 后都受到皮肤状态不好困扰,这个数据在 90 后群体中也达到 45%。而随着年龄增大,70 后及 70 前群体则很少有人因皮肤状况而烦恼。青年人的爱美之心也体现在关注身材。同样的,不少 80 后、90 后及更年轻的群体因为身材不好而受到困扰,中老年人则显得更为坦然。

实际上,青年人因健康问题烦恼并不能只归因到对自身健康状况的关注。青年人的亚健康问题有实打实的现实基础。繁忙的工作及与之相伴的生活压力,正在磨损一批年轻人的身体健康。艾瑞咨询数据显示,缓解疲劳类产品的购买者中,近八成年龄处于 26-46 岁之间,正是社会的中流砥柱。其中,教师、服务业人员、金融从业者、白领职员都是主要的缓解疲劳类产品购买者。而在北京、上海、广州、深圳这四座城市,面临较大工作生活压力的白领人群则都酷爱买体检套餐,以定期给自己交一份健康答卷。

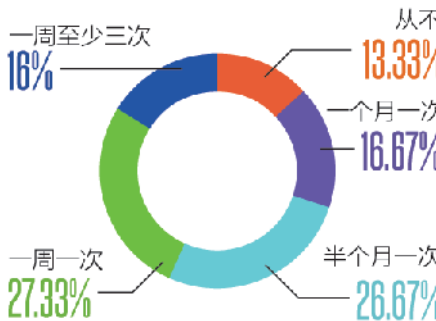
更早觉醒的健康意识以及身体亮起的各种红灯,让青年人很难忽视健康问题。易观分析数据显示,完全不在意健康养生的 90 后只有 3%。但可惜的是,已经在行动上开始健康养生的 90 后仅有约三成。相比健康意识,90 后在行动上更加“佛系”。

### 工作压力大 职场需“续命”

#### 健康消费的人群关键词



#### 90 后加班频率

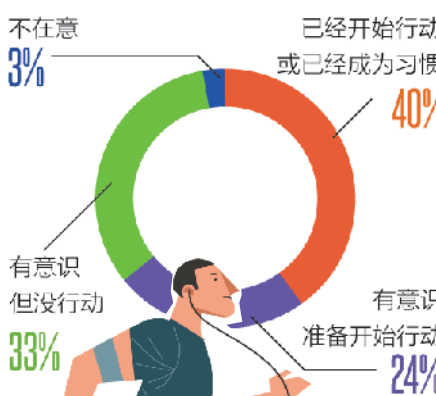


#### 国内缓解疲劳类保健品成交额职业分布 TGI 指数



■ 注: TGI 指数能反映目标群体在特定研究范围内的强势或弱势

#### 90 后对待健康养生的态度



### 不少 90 后出现健康状况下降信号

#### 不同年龄人群的自评健康得分



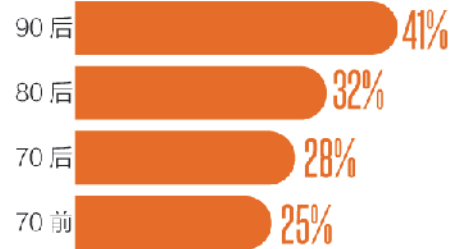
■ 注: 分越高, 认为自己越健康

### 不少年轻人其实吃不好、睡不好, 还掉发

#### 不同年龄的饮食满意度



#### 不同年龄肠胃不好的比例



#### 不同年龄的睡眠满意度



#### 8090 后最主要的睡眠障碍



### 90 后群体出现健康状况下降信号的比例

