

## 既爱健康又爱美 年纪轻轻就开始吃保健品

保健品并非中老年人专属产品,滋补营养品也受到年轻人喜爱。具体而言,购买健康养生产品的90后中,38%的人会购买保健品,27.33%的人会购买相关食物,还有24.67%的人会购买中药饮片类产品。

为了健康美丽常驻,青年人早早地吃上了保健品。据艾瑞数据,针对增强免疫、骨骼健康的保健品同时受到男女性、各个年龄阶层的偏爱。而16~35岁的群体还会更偏爱运动营养、减肥塑身和美容养颜类型的保健品,36岁~45岁的群体开始注重调节三高,46岁及以上的人群则更加注重抗氧化和补肾强身。而在90后偏好的滋补营养品中,传统的养生茶、枸杞、阿胶膏、燕窝也一样不少。

跟上时代新潮流的青年人还在用各类创新的养生产品。在运动中,超六成的90后会使用智能穿戴设备,以获取各种健康信息。线上健身也备受年轻人喜爱。易观分析数据显示,90后人群会集中在傍晚6点至晚上9点之间使用线上健身应用。为了在饮食方面达到养生目的,80后、90后还喜欢购买养生电器。其中,豆浆机、煮粥锅、电饭煲、养生壶和破壁机最受90后喜爱。

各种美容塑形服务消费也记录着各个年龄层对美的追求。其中,16~25岁的年轻消费者喜好使用瘦脸针和抽脂塑形类服务,26岁~35岁的消费者特别偏爱植发及纹眉。消费者年龄越大,便越爱消费玻尿酸。

## 青年特色朋克养生: 不爱运动爱买保险

在养生问题上,众多年轻人出现了矛盾的表现。有人熬夜购买褪黑素(可改善睡眠);有人边减肥药边购买高热量的零食;有人缺少运动,却试图通过购买健康保险来给自己的健康多一份保障。“朋克养生”的概念便用来形容这一类矛盾的行为。

与身体力行的老年人相比,青年人的养生实在不够彻底。丁香医生及健康报移动健康研究院调研的数据显示,七成以上的70前人群每周运动3次及以上,而且偏好在公共体育场所运动,享受阳光和新鲜空气。仅7%的70前几乎不运动,而90后及80后群体几乎不运动的比例均达到三成左右,只有24%的90后每周运动至少3次。同时,年龄层次越低的人群越喜欢在室内健身房、家里等室内场所进行运动。

健康的生活习惯让中老年人拥有部分更好的身体指标。有数据显示,虽然中老年人普遍面临睡眠易醒的问题,但80前的人群仍明显对自身的睡眠质量、饮食感到满意。而即便90后拥有长达7.4小时的平均睡眠时间,超过八成的90后和80后都遇到了睡眠困扰。其中,26%的90后入睡困难,23%的80后醒来后感到腰酸背痛。分别有超三成90后和80后人群因为晚上睡不好,而影响到隔天的工作状态和情绪状态。饮食上,在更富裕的年代成长起来的80后和90后也并没有吃得更好,近四成的90后受到肠胃不好的困扰。

但在最后一道的保险上,青年人却很认真地给自己花钱。丁香医生及健康报移动健康研究院调研的数据显示,在公众人群中,有27%的人购买了健康险。其中,80后购买的比例最高,达到了36%。90后购买健康险的比例也达到21%,高于70前的18%。

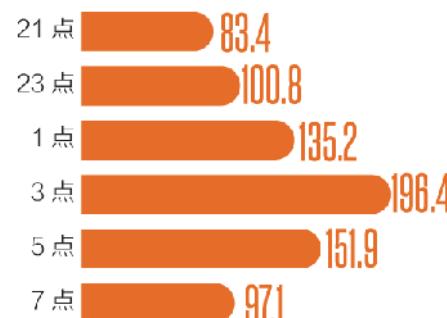
80后和90后的健康险花费也明显更高。其中,70前最省钱,30%买了健康险的70前花费一千元以内,8%的人花费一万元以上。90后和80后为健康险花费超一万元的比例,则分别达到19%和23%。

**朋克养生**  
释义:泛指年轻人一边保持熬夜、喝酒、饮食不规律的生活方式,又一边以枸杞、保健品等疯狂进补,表现出“又作又怕”的独特养生方式

## “朋克养生”走起 边熬夜边治失眠

### NO.1 半夜不眠,下单褪黑素

90后/95后褪黑素产品下单时间TGI指数



### NO.2 边减肥边吃零食

90后/95后减肥塑身产品消费群

关联购买TOP4品类



### NO.3 给自己买个保险

购买了健康养生商品的90后

对不同类型商品的年均投入金额(单位:元)

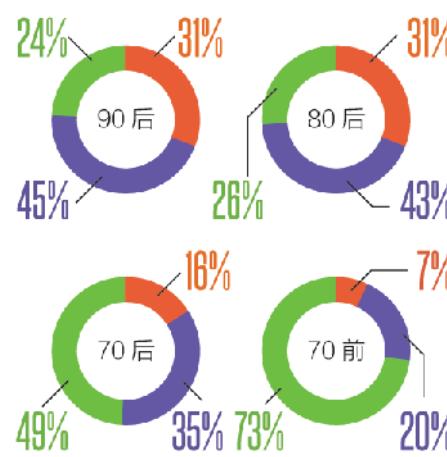
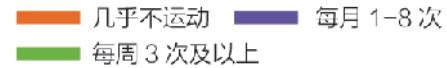


90后买健康险的对象



### NO.4 运动量少, 却要日常检查身体指标是否正常

不同年龄的群体运动频率



2019年,血压计品类京东年度搜索量级

超200万次

### 90后在运动中使用 智能穿戴(可监测健康信息)的比例

会使用 62.67% 完全 不使用 37.33%

## 身体亮红灯 “买买买”来解决

### 90后偏好的养生电器TOP5



### 90后偏好的传统滋补营养品TOP6



### 各代际偏好的抗衰老口服美容产品



## 均衡饮食、睡眠改善、多运动才是健康正解

一边缺少运动、睡眠不佳,一边又希冀于买买买解决健康问题,不少青年人陷入“养生而不得”的怪圈。有专家指出,要改善饮食状况、重视睡眠及适度运动,才能真正得到一个健康健美的好身体。

丁香医生及健康报移动健康研究院调研的数据显示,基于中国人的饮食习惯,精细主食的食用比例较高,杂粮、海鲜、大豆坚果类食用比例较低。食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋指出,全谷物可提供更多B族维生素、矿物质等营养成分,应均衡饮食,以保持营养均衡和控制健康体重。由于工作和生活压力,肥胖、焦虑、肠胃不好等问题越来越低龄化,但各种节食及网红减肥法可能会导致营养不良等健康问题。长期而言,减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡。

至于睡眠问题,有数据则显示,半数有睡眠困扰的人群会通过规范睡眠时间来改善睡眠问题。此外,借助枕头、床垫、香薰灯辅助工具的做法也得到不少失眠者的喜爱。但仍有不少人并没有采取行动应对睡眠困扰。北京协和医院神经内科主任医师、副教授王含表示,目前睡眠已成为中青年公众最在意的健康问题。而认知行为治疗是治疗成年人慢性失眠的首选方案之一,首要的措施便是纠正不良的睡眠卫生习惯。例如,睡前4~6小时不要饮用兴奋性物质或暴饮暴食,也不要用酒精助眠。要适度锻炼,保持良好规律作息。

年轻群体的低运动参与度也拉响了健康的警钟。首都医科大学附属北京友谊医院、骨科主治医师齐嶽嶽表示,“工作忙”限制了年轻人的运动时间,但另一方面,“我还年轻,疾病还远”的错觉也成为了不运动的借口。事实上,上班族由于久坐、低头、不爱运动等不良习惯,已经成为颈腰痛、肥胖等问题的高发人群。其中,女性如果没有在年轻时通过运动储备足够的峰值骨量,未来会更容易罹患骨质疏松症。因此,呼吁80、90后的年轻人能够抽出时间真正投入到体育运动中。

■参考数据:艾瑞咨询《2019年中国大健康消费发展白皮书》、CBNData《年轻人养生消费趋势报告》、易观分析《90后健康养生大揭秘》、丁香医生 & 健康报《2019国民健康洞察报告》



就算朋克养生也好过不管不顾,  
今天你养生了吗? ►►