

热衷运动健身 追求康养疗愈

年轻人爱为健康养生买单

□ 人民日报记者 齐志明 张文 王沛

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。

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,以实现更高品质的生活。

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

■大数据观察 青年消费新趋势

核心阅读

“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。

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廖锋介绍,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运动赛事,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达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。

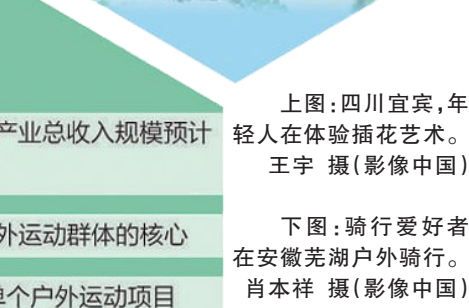
无论寒暑,年轻人打卡健身不断档。美团数据显示,去年底以来,运动健身的搜索量同比增长70%,其中,20至30岁的年轻用户占比近六成,平台上的健身房月卡、24小时健身房、自助健身等新潮供给,深受年轻人青睐。在30岁以下年轻人热衷的新兴运动方面,网球、攀岩、台球的订单量增速位居前三名。

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



上图:四川宜宾,年轻人在体验插花艺术。
王宇 摄(影像中国)



下图:骑行爱好者在安徽芜湖户外骑行。
肖本祥 摄(影像中国)

■ 2024年中国大健康产业总收入规模预计达9万亿元

■ 80后、90后成为户外运动群体的核心

■ 户外运动爱好者在单个户外运动项目上年均消费达2000至5000元

■ 30岁以下年轻人热衷的新兴运动中,网球、攀岩、台球的订单量增速位居前三名

■ 相较服饰、美容,年轻人更愿意在旅行、学习上增加支出



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。

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·栖茶”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、手工作品、3D绘画等摊位,吸引30余名手工艺人及创客入驻。如今,毛家山村摇身一变,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。

数据来源:《健康产业消费趋势发展报告》等
据《人民日报》

最近,许多网友在社交平台上的“网瘾老人”话题中认领起“同款爸妈”:有的沉迷“赚金币”,上网8小时赚回2元钱;有的茶饭不思,刷短视频、看微短剧、听小说直至深夜;还有的不信儿女信主播,跟风下单各种劣质保健品……

在良莠不齐的电子信息“围猎”下,老年人“触网”背后既有精彩也有陷阱。

“网瘾老人”成家人“心病”

今年春节,不少回家过年的人发现,家里的老人使用手机甚至比年轻人还“上头”。第三方平台QuestMobile统计数据显示,老年群体月人均使用网络时长达129小时,其中短视频以35.1%的占比高居使用时长榜首。

——有些老人沉迷于做任务、“赚金币”。

这几年,四川的李奶奶迷上了“赚金币”。“看一个半分钟的广告获得10个金币,集满1万个金币兑换1元现金。一天刷个不停,赚不到2块钱,奶奶还乐此不疲。而且在平台算法规则下,随着使用时间变长,收益会不断减少。”李奶奶的孙女说。

“新华视点”记者调查发现,这些让老人沉迷的赚钱类APP背后都有着精心设计的繁琐程序,完成任务需要耗费大量时间,提现更是关卡重重。

——有些老人陷入微短剧的“微陷阱”。

不久前,云云意外发现60多岁的母亲迷上了“豪门”“闪婚”“保姆”类微短剧。更离谱的是,母亲一个月的微信支付账单竟高达1万多元,仔细查看付款记录才发现,这些开销由多笔数十元的小订单组成,收款方多为“XX剧场”“XX短剧”,几乎都是自动扣费。

“这些微短剧平台付费陷阱很多,刚开始几分钱就能解锁新的一集,但付费页面隐蔽地勾选了默认自动续费等选项,老年人不知不觉中就开启了自动扣费功能。”云云说。

——有些老人非理性网购成瘾。

山东的刘奶奶最近养成了“蹲守”直播间买保健品的习惯。一些主播编造“兄弟反目”“夫妻分离”“千里寻人”等故事,常使用“现在只有最后一批货,爸爸妈妈们快点帮帮我”等话术催促下单。刘奶奶坚信这些内容是真的,认为自己购物就是在做好事。

此外,还有专门套路老年人的“直播养生局”:先以养生科普短视频引流,吸引老年人跳转微信加群;而后,群里“老师”通过开展公益直播课、设置有奖问答等,不断强化其对产品的认知;半个月后,群里开始推销产品,还有“托儿”配合演戏,诱导老年人跟风购买。

不少群众反映,一些直播间以虚假宣传等手段恶意诱导老年人下单,涉及金额动辄成千上万元。记者在黑猫投诉平台上以“直播+老年人”为关键词进行检索,相关投诉近千条。

既伤身又“伤心”

这些在年轻人看来很容易被识破的套路,为何总能轻松“拿捏”老年人?

“种种网络沉迷行为,暴露出老年人的情感需求。”华东师范大学社会发展学院教授魏万青说,随着空巢家庭增多,互联网成为老年人重建情感和社会支持网络的重要渠道,短视频和直播间里的一声声“家人们”“爸爸妈妈”,填补了他们现实社交的匮乏。

记者发现,在短视频、直播、微短剧等领域,一些营销手段和骗局也开始“适老化”,加上算法机制精准捕获,让辨别能力不足的老年人容易形成行为依赖。

“一是夸大信息,二是提供便利,三是情感慰藉,招招都对老年人特别‘致命’。”清华大学公共管理学院副教授贾西津说,老年群体信息验证渠道相对单一,更容易相信网络上各类违规营销内容,且相较于实物价值更看重情感价值。

老年人长时间沉迷网络,除易造成经济损失外,还容易引发或加重视力损伤、睡眠障碍、颈椎病等健康问题。

2020年至今,小莫的爸爸已经花了10多万元买保健品。小莫说,他爸爸坚信吃保健品能长寿,不去医院看病,不好好吃饭,结果摔了一跤后粉碎性骨折,检查发现还患有骨质疏松、高血压、高血脂、反流性食管炎等多种疾病。

“熬夜上网会扰乱生物钟,导致失眠、多梦等问题,还会引起眼睛干涩、疲劳,甚至加速眼疾的发展。”湖南中南大学湘雅三医院临床心理科主任蒲唯丹说,过度依赖网络,脱离现实生活,还可能导致老年人生活适应困难、社交能力退化,甚至引发抑郁和焦虑情绪。

中国社会科学院财经战略研究院研究员刘诚认为,短视频平台正成为老年人获取新闻的重要来源,使其更容易陷入信息茧房,从而降低对事物的判断力。记者在采访中发现,老年人上网成瘾后,子女常常抱怨“管不住”“说了不听”,激发家庭矛盾和代际冲突。

助力银发族摆脱网瘾

置身于数字化社会,老年人融入互联网是大势所趋。如何扫清老年群体跨越“数字鸿沟”过程中的陷阱?如何将网络工具转化为老年生活的赋能手段?

早在2021年,工信部就曾发布《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》,明确指出适老版界面、单独的适老版APP中,严禁出现广告内容及插件,也不能随机出现广告或临时性的广告弹窗。

魏万青等建议,面对层出不穷的诱导式网络消费、网络诈骗等,相关政府部门应强化监管力度,对恶意诱骗行为进行坚决打击,着力解决重点人群触网的安全隐患。同时,积极开展培训服务,常态化向老年群体普及网络安全知识,对典型不法行为进行曝光,筑牢老年人科学上网“防护网”。

“帮助老人更好地适应数字化生活,平台负有重要责任。”刘诚等表示,平台应对面向老年群体的健康类信息加强审核,持续优化算法设定,不过度向老年人推送同一类型内容。同时,还可对65岁以上用户增设“弹窗提醒”“防沉迷提示”等功能,在大额付款、连续上网超过一定时长等情形下,提醒老人规避风险。

受访专家认为,不少老人退休后面临社交“断裂”,很容易因无所适从而沉迷网络世界。助力老年群体摆脱网瘾,需要强化适老化设施保障,增加社区服务供给,在现实生活中对他们给予更多关心,提升养老服务水平。

武汉大学社会学院副教授夏柱智等建议,在城市社区和农村建设更多老年活动中心,提供丰富多彩的文体活动,帮助老年人维系、拓展社会关系,促进其广泛参与社会生活,满足其情感、社交等基本需求。此外,还应大力倡导家庭观念,鼓励子女尽可能增加对老年人的陪伴,提高他们的存在感和幸福感。

通宵「赚金币」、沉迷「直播间养生」……

老人缘何「困」在手机里?

□ 新华社「新华视点」记者 陈一帆 周思宇 刘芳洲

春暖大地
劳作忙



春回大地,各地抢抓农时,田间地头一片繁忙劳作的景象。

图①为2月23日,农民在山东省聊城市茌平区贾寨镇崔老庄村田间给小麦进行施肥作业(无人机照片)。

新华社发 赵玉国 摄

图②为2月24日,在云南省文山壮族苗族自治州文山市马塘镇珍珠蜜桃基地,农民辛勤护理桃花。

新华社发 熊平祥 摄

新华社发