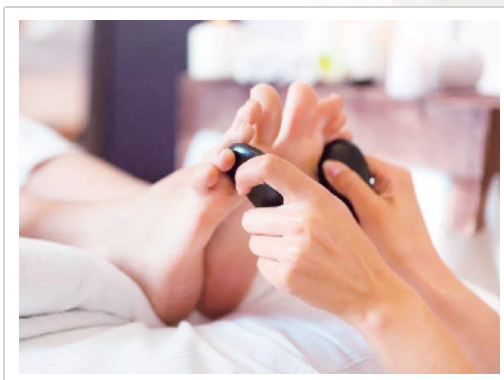

另类“朋克养生法”流行，曾经只有老年人关心的话题，正成为年轻人的生活方式

热衷养生！年轻人激发保健市场热情

“专供20岁，5粒‘小丸子’，叶黄素护眼、胶原蛋白防衰老、乳酸菌调理肠胃……”起床洗漱后，用温水吞服一袋综合维生素已经成为23岁杨悦的日常习惯，“吃完感觉元气满满”。时下，像杨悦一样，“把保健品当零食、养生成为日常习惯”的80后、90后群体正在壮大。养生，这个曾经只有老年人关心的话题，正在成为年轻人的生活方式。

“啤酒加枸杞、可乐放党参”“穿着破洞裤、贴着暖宝宝”“一边熬夜、一边敷面膜”等新潮另类的“朋克养生法”流行起来，睡眠仪、保温杯、养生茶、膳食补充剂等传统保健产品也在年轻人中热销起来。

年轻群体且忙且养生

今年刚满31岁的陆凡是北京某互联网公司的程序员，无论是在家里还是办公室，陆凡的桌上都摆放着装满瓶瓶罐罐的保健品盒子。

2006年，在家人推荐下，陆凡开始吃蛋白粉。“刚开始比较抵触，毕竟没事吃这个感觉很奇怪。但一段时间后，以前长期的肠胃不适有了改善，于是也就接受了。”陆凡算了一笔账，目前，他每月在蛋白粉、基础维生素等膳食补充剂上需要花费约1300元。

“身体是革命的本钱，不能等到失去时才意识到。”在且忙且养生的陆凡看来，快节奏的生活、高压力的工作、老年病年轻化的趋势、健康意识的提高，都是年轻一代开始养生的原因。

据2018年发布的“国人健康关注度大数据”显示，在30岁以下年龄组中，血管、血糖、高血压、枸杞、泡脚、生姜、肠胃、养肝、尿酸和补肾等已经成为最受关注的养生热词。

在消费市场中，年轻人已经展现出巨大的养生需求。据生活服务平台口碑网发布的消费大数据，在线下健康养生市场的用户中，年轻人占比正在提高。26岁以下的90后消费者，在足疗按摩、中医养生等健康养生项目中的消费占比达到29.6%。

商家搅动保养生意经

“等到生病要去医院，就不是吃几粒‘小丸子’那么简单了，不如提前保养。”5年前，经过朋友介绍，杨悦开始了人生第一单养生消费。有家族胃病史的她经常购买肠胃保健品，还定期通过代购、海淘等方式囤清肺汤、葡萄籽胶囊、纳豆精华胶囊等保健品。

据速途研究院发布的《90后养生报告》显示，国内长时间使用保健品的90后占比21.9%，近一半的90后偶尔会使用，而排斥保健品的90后群体只占3.9%。

年轻人对养生的热衷，极大调动了市场的热情。业内人士认为，涵盖健康饮食、健身产业、美容产业等诸多领域的养生经济潜力巨大，年轻人养生消费更是“全龄养生”时代不可低估的一桶金。

记者调查发现，近年来，一些主打膳食补充剂的品牌接连不断地推出小包装、轻食化、潮设计的新产品，有的还针对年轻白领等群体推出个性化产品。

为更好地迎合追逐潮流、标榜个性的年轻消费者，还有商家通过在热门电视剧中植入广告、发布漫画H5、微信、宣传明星带货等方式进行营销，以期更早占领市场。

在一些年轻人聚集的电商平台中，记者以“养生”为关键字进行搜索，发现养生茶、养生壶、健康养生书籍等产品类型丰富，销量也不俗。

杨悦觉得长时间伏案工作、久坐不动、晚睡早起，身体肯定长期处于亚健康状态。“虽然平均每月在养生上要花费2000元以上，占到工资收入的三分之一，但我觉得很有必要。”

理性消费养生产品

“从2007年开始关注养生资讯，到近些年消费养生产品，花了多少钱，我已经算不清楚了。”今年，李华竞终于迎来了自己的30岁，也迎来了自己的孩子。“年龄大了，养生这件事迫在眉睫。”

以前偏爱消费护肤品的她，转而将钱花在了养生上。在问诊中医后，李华竞为自己购置了食疗粉和中成药。李华竞坦言：“我也知道，养生有部分是心理作用，不一定吃了什么就能有效。但我相信，养生与运动一样，需要长期坚持才能看到效果。”

“养生产品很多，但不知道哪种才是最适合自己的”“对产品效果也存在疑虑，但试一试至少没坏处”……记者采访发现，很多年轻人虽然受“全龄养生潮”影响，但是大多数时候只是“跟风”。

目前，市场上一些宣称有养生功效的食品并不属于保健品范畴，没有统一标准，容易出现良莠不齐的现象。以在电商平台热卖的养生茶为例，一些消费者反映某些商家的茶包配料陈腐，甚至有小虫出现。此外，还有年轻消费者反映，一些养生项目存在夸大、虚假宣传以及引诱、欺诈顾客消费等问题。

对此，业内人士表示，年轻人的养生经济仍为蓝海，具有可观的商业价值。商家应减少套路和忽悠，提升产品的功效价值，赋予产品更多独特内涵，以满足年轻群体的消费需求与习惯。年轻人也需量力而行，理性消费养生产品。

摘自《工人日报》

■看天下

西藏先心病患儿抵京 手术前先尝烤鸭

近日，26名西藏先心病患儿来到全聚德烤鸭北京和平门店参观并品尝烤鸭。今年8月，中国红十字基金会联合北京安贞医院在西藏那曲地区开展贫困先心病患儿筛查救助活动，共计筛查300余名儿童，符合手术指征的患儿共31名。此次由爱心企业捐赠145.7万余元，中国红基会配套支持54.3万余元。11日开始患儿将陆续接受治疗。

胡杨林正值观赏季 呈现梦幻般金黄色

金秋时节，位于巴丹吉林沙漠腹地内蒙古额济纳胡杨林旅游区，迎来了一年中色彩最美的季节。正值最佳观赏期的大片胡杨林呈现出梦幻般的金黄色，吸引众多游人前来旅游观光、拍摄动人心魄的美景。

广西南宁一商场 举行纯种猫选美比赛

10月12日，广西南宁一商场举行纯种猫选美比赛，共有72只猫咪参赛。据悉，参加该比赛的猫咪需要提供3代以内直系亲属的血统证明方可报名参赛。

重庆大学国际文化节开幕 各国美食吸引民众尝鲜

10月12日，俄罗斯面包圈、法国红酒、意大利披萨等美食亮相重庆大学90周年校庆国际文化节，各国美食吸引民众尝鲜。据悉，本次国际文化节以“融多元文化，庆九秩华诞”为主题，内容包括世界风情展、“感知中国”文化交流作品展等。

责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 张旭