

年轻人养生“新势力”崛起

打开康养消费新空间 激发康养市场新活力

电商平台上,年轻女性成为保健品消费主力军;中医医院里,百合红枣八宝饭、姜黄肉桂奶茶等“国潮养生品”广受年轻人欢迎;日常生活中,各类补剂成为许多年轻人“第四餐”……相关研究报告显示,2023年我国保健食品消费人群中,25岁至40岁占比达39%,超过了51岁以上群体31%的比重。

年轻人缘何涌入健康养生市场? 养生“新势力”又会激发哪些康养消费新活力? 记者进行了调查。

年轻人掀起“养生热” 市场前景看好

透明的塑料袋子里,7个药片整齐排列。“紫色片剂是蓝莓提取物,能够补充眼部营养;软胶囊包含乳化型DHA和羟基酪醇,激活大脑提升工作效率……”31岁的天津女职员李彤如数家珍,“这都是搭配好的,一天一包随餐吃,不容易忘,也很方便。”

随着健康经济、颜值经济兴起,越来越多年轻人尤其是女性消费者成为健康养生品的忠实消费者。《2024女性营养健康食品618消费洞察报告》显示,近5年淘宝天猫和京东平台女性营养健康食品的线上市场年均复合增长率高达15.5%,主要客群为“85后”已婚已育用户。

随着中医文化的广泛传播,“国潮养生”成为年轻人日常康养的新选择。

今年夏天,不仅晒背和三伏贴在年轻人中间“火”起来,“中医馆打败奶茶店”也冲上了微博热搜。针对年轻人的喜好,不少中药房推出特调的奶茶和酸梅汤,有的还搭配上药膳。山东省中医院均价2元一副的“中药代茶饮”方剂,线上线下日均开方超3000副;浙江省中医院因“1元酸梅汤”线上订单过多服务器崩溃,通过微博在线“求饶”。

成都市第一人民医院针对不同节气分别研发推出了特色中药药膳。“其中一款姜黄肉桂奶茶销售很火爆。”该院临床营养科副主任刘言说,“特色中药药膳非常受欢迎,年轻人也很喜欢。”

健康养生消费者的年轻化趋势,推动保健品行业向上发



养生奶茶店深得年轻人喜爱。

展。市场机构艾媒咨询的报告指出,中国保健品市场规模近五年来一直保持稳步增长,预计2027年有望达到4237亿元。

需求升级、供给提质 激发年轻人康养消费活力

在传统观念中,“康养”一词似乎是“中老年”专属,年轻人为何纷纷加入“养生局”?

“《‘健康中国2030’规划纲要》等系列政策促进了全民健康意识的提升,年轻人对自己的身体状况有了更多、更为科学的关注。”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说,教育生活水平提升、科学健康信息获取更方便,以及慢性疾病低龄化案例的警示等,

让越来越多人更加注重健康方面的自我管理。

国家统计局数据显示,2023年我国人均医疗保健消费2460元,同比增长16%。《2023中国新消费趋势白皮书》显示,超四成“00后”购买过功能性保健食品或保健仪器,三分之一的“00后”“95后”购买过营养补剂。

随着年轻人康养消费不断升级,健康产业的头部品牌和新兴企业都在加大产品研发,在消费者服务上下功夫,从供给侧为年轻人提供多元化、高质量的产品和服务。

拜耳医药保健有限公司亚太跨境电商及中国境内电商副总裁万妍婧介绍,年轻人生活忙碌,“零食化”“轻量化”成为年轻

人选择健康养生品的重要方向。对此,安琪纽特、汤臣倍健等品牌都在加快布局,功能性食品品牌“美那有”推出的富铁软糖、叶黄素酯软糖等产品,受到年轻人普遍欢迎。

供需有效互动激发年轻人康养消费的同时,各类社交媒体、短视频对养生话题的广泛传播,也助推年轻人康养消费渐成风潮。西南财经大学消费经济研究中心副主任叶胥说,年轻人喜欢追求时尚和个性化,有时候可能仅仅是为了追逐一个热点就去排队打卡。

规范行业发展 以高质量助推“产业旺”

当前,年轻人康养消费需求

旺盛,市场蓬勃发展,但行业相关标准仍需进一步完善,监管也需不断加强。

中国消费者协会不久前发布的《健康产业消费趋势发展报告》指出,健康产业中仍存在一些为了追求短期利益,采取不正当竞争手段,侵犯消费者合法权益,扰乱市场秩序,损伤消费者信心的产业发展“蠹虫”。

该报告建议,建立完善质量管理体系,严守产品质量安全底线。从原材料采购到成品出厂,均应经过严格的检验检疫程序。利用现代科技手段不断改进生产工艺,提高产品质量,确保消费安全,不断向消费者提供高质量产品和高品质服务。

在万妍婧看来,年轻“专业消费者”“成分党”的不断增加,对行业提出了更高的要求。“许多年轻人不仅会从社交媒体上获取保健食品成分信息,还会查权威期刊论文,并十分关注服用保健食品后身体指标的改善。”万妍婧说,“这就要求企业必须生产出更多更有竞争力的产品。”

“年轻人‘花式’养生涉及的产品和服务种类繁多,在快速发展的过程中必须加强行业监管,不要让康养消费新场景变成消费‘新陷阱’。”叶胥表示,企业针对年轻人康养需求开展产品和服务创新的同时,监管部门也要持续发力,督促企业严守产品质量安全底线、不作虚假宣传、不夸大产品效果、不误导消费者,营造诚实守信的消费环境。

多位业内人士分析,行业规范化程度和准入门槛进一步提高,将对康养行业的长期发展和竞争格局产生积极影响,有助于相关产业做大做强。

据新华社电

搭建“家校医”协作平台 聚焦未成年人身心健康

这家医院成立跨学科特色门诊 构筑儿童青少年心理精神健康防线

青年报记者 顾金华

本报讯 “做了两个小时的作业,孩子就一直在发呆”“开学后孩子动不动就哭,甚至不愿意吃饭”……孩子们才上学几天,不少家长就陷入焦虑状态:是不是孩子心理出了问题?

新学期开始,上海嘉会国际医院推出《开学第一课:家长分享会》主题讲座第一期,并正式成立“儿童青少年心理健康门诊”,旨在搭建“家-校-医”协作的平台,以专业力量构筑儿童青少年心理精神健康防线。

分离焦虑、学习拖延、网络成瘾……时下,越来越多未成年人面临心理健康困扰,社会、学校、家庭、医院该如何协力破局?“随着现代科技的发展,孩子接

触信息的渠道越来越多,但他们尚未具备判断和筛选信息的能力,因此我们发现儿科就诊患者中存在潜在心理障碍的比例日益增加,年龄也呈现低龄化趋势。小学与初中阶段的孩子在面临身份转变及外界压力时该如何自处? 未成年人的精神世界该由谁来关注与守护? 需要帮助时该去儿科还是精神科? 这些问题仍然面临诸多挑战。”谈及设立儿童青少年心理健康门诊的初衷,嘉会医疗儿科主任滕国良告诉记者,基于这一社会痛点,成立了跨学科门诊,希望发挥综合医疗优势,共同守护未成年人身心健康。

据悉,该儿童青少年心理健康门诊汇聚儿神经内科、儿保、精神心理和心身医学科的专

家与医生,致力于通过专业评估与诊断,提供针对性的干预方式(行为治疗/语言治疗/作业治疗/心理治疗等),解决18岁以下少年儿童的情绪与心理问题,其中包括社交障碍、恐惧、厌学、注意力缺陷、多动冲动、分离焦虑、拖拉拖延、游戏成瘾、言语交流困难、刻板行为、儿童及青少年情绪障碍、焦虑、抑郁、学习困难、抽动障碍、对立违抗等。同时,医院还将联合家庭与学校,推出丰富多样的内容与活动,让孩子的情绪问题被更早发现、预防心理问题的恶性循环,构建积极健康的社会环境。

孩子的情绪与行为往往折射出社会、家庭的多系统问题。作为特色门诊发起的首场讲座,《开学第一课:家长分享会》邀请

了30多位家长来到医院,聊聊亲子沟通那些事。活动围绕分离焦虑、网络成瘾、学习拖延等常见亲子问题,通过情景演绎、案例解析、互动问答等方式,揭示孩子行为表象背后的情感需求,帮助家长了解如何有效回应孩子不同阶段的情绪与行为问题,破解亲子关系困境,构建爱的健康循环。

“孩子出现的问题,其实都是表象,我们要更多地去看这个问题背后,是怎么样的一种原因。只有了解了孩子这么做背后的原因后,才能更好地帮助孩子以及联动整个家庭一起成长。”嘉会医疗心理治疗师袁明曾为一位游戏成瘾的初中生提供咨询,他的母亲为了避免他玩到半夜试过哀求,也试过砸手

机,但孩子宁愿“跳窗”威胁也不听劝,父亲也总躲在卧室里。深入沟通才发现,孩子认为母亲情绪的起伏无迹可循,而游戏奖惩分明的规则给了他家里缺失的安全感。袁明建议家长为孩子创造一个安全的小环境,比如当他们通过建立全家每天在白板上夸奖对方这个激励规则后,父亲的融入和家庭的鼓励就逐渐扭转了亲子间对抗的关系。

类似这样的案例分享与实用指导贯穿整场讲座,前来参加的家长纷纷表示获益良多:“以前碰到孩子的无理取闹,自己也会情绪失控。虽然知道这样不对,但不知道应该如何解决与改善。今天听完专业老师与医生的分享,我学到了很多实用方法。”