



商家推出养生茶饮。
许纳芳 摄

“熬最长的夜，敷最贵的面膜”，当代年轻人一边痛快享受生活、一边努力补救的“朋克养生”已经多次引起热议。这种“孜孜不倦熬夜、勤勤恳恳养生”的现象，折射出年轻人对自身健康状况的重视。从咖啡奶茶到中药代茶饮、从无糖无辣不欢到0糖低卡低脂肪、从全方位防晒到三伏天晒背、从KTV聚会到中医养生局……如今，越来越多的年轻人在养生方面“整活”，并逐渐孕育出消费新风口。 记者 吴佳

观点

掘金新消费热点 企业可以跨界合作

如今，低龄化养生来势汹汹，养生不再是老年人的专属，当代年轻人正在成为养生主力军。2023年发布的《中国美好生活大调查》显示，在18岁-35岁年轻人消费榜单排名中，保健养生位列第三。《2023中国新消费趋势白皮书》也显示，超过四成00后选择为健康花钱，购买过功能性保健食品或保健仪器。

“年轻人流行养生，原因是多方面的。”厦门市商业联合会常务副会长兼秘书长林雄彪说，一是健康意识的提升，当下，年轻人面临多方面的健康挑战，如熬夜、不规律的饮食、久坐缺乏运动等，这些都促使他们关注并重视健康状况；二是生活方式的改变，随着生活水平的提高，年轻人开始注重生活品质，愿意为健康投资，选择更养生的生活方式；三是社会文化的影响，在社交媒体时代，养生文化逐渐成为一种社会潮流，也影响着年轻人的价值观和消费选择。

林雄彪说，年轻人对健康养生的重视，孕育出巨大的商机，想要赢得新的市场份额，企业需要紧绷创新这根弦。比如，通过市场调研、数据分析等，深入了解年轻人的养生需求和消费习惯，研发新产品、提供新服务，满足年轻人多样化的养生需求；注重品牌建设和形象塑造，积极传递出年轻、健康、专业、可靠的品牌形象，赢得消费者的信任和青睐；利用社交媒体、短视频等新媒体平台，开展精准营销和品牌推广，吸引年轻人的关注并激发其购买欲望。

林雄彪也提醒，机会和挑战并存，企业可以选择跨界合作，扬长避短，共同掘金新消费热点。

记者手记

年轻人提升养生意识 商家需提升经营水平

年轻人养生是盲目跟风，还是寻求心理慰藉，又或者是真的为了身体健康，不管是出于何种目的，可以肯定的是，健康不是简单的加减法，最重要的是要找到适合自己的养生方式。思明区鹭江街道社区卫生服务中心中医科中医师许小艺就提醒说，个人体质不同，饮用养生茶也需因人而异，建议遵医嘱。

年轻人养生意识的提升，也促生了亟待填补的新商机，开辟出一条全新赛道。随着入局选手的日益增多，商家也需要提升经营水平，注重产品差异化、经营特色化才是可持续发展方向。

编后语

本报“Z世代有态度——当代年轻人消费新风尚观察”系列报道从不同角度展现当代年轻人的新消费观，并深度剖析背后逻辑，为消费者市场创新提供了更多思路。至此，该系列报道暂告一段落，期待商家能乘“热”而上，在亮点频现的消费市场有所作为。

孜孜不倦 熬夜 勤勤恳恳 养生

养生不是老年人专属，年轻一代“花式养生”孕育出消费新风口

案例1 晚睡晚起是常态 泡脚艾灸是必选

昨晚9点左右，在旅游行业工作的厦门女孩李晓鑫才结束一天的工作，但她并不打算赶紧洗漱休息。她说，敷个面膜再追个剧，真正属于自己的个人时间刚刚开启。

对于李晓鑫来说，因为工作原因，晚睡晚起是常态，但是为了身

体健康，她的养生项目还不少。在她家中，不仅有蜂胶、维生素C、养生茶等，还有面膜、按摩棒、泡脚桶、艾草，日常饮食也是严格控糖，低糖、无糖是“必选项”。李晓鑫说，平时经常熬夜，久坐办公室运动量少，身体肯定受影响，所以要用多种方式“修复”自己。现在，她每周都会去健身房，还花费将近1500元购入一款智能手表。她说，主要是想监控心率、记录消耗的卡路里等，随时监测身体的健康状况。

提及“朋克养生”，李晓鑫并不陌生。她说，“朋克养生”，前半部分表达的是年轻和自由；后半部分代表成长和疗愈。“朋克养生”是大家在繁忙工作与个人生活之间努力寻求的平衡点。

年轻人在办公室常备养生茶、保健品等。
吴佳 摄

市场 药食同源受青睐 “人参水”回头客多

像张昊一样热衷中医养生的年轻人不在少数。近年来，药食同源的养生理念备受青睐，主打养生的茶饮也逐渐受到关注。

今年1月，养生茶饮品牌“陆黎·开了个方子”正式“登鹭”，目前已经开了三家门店，还有一家正在装修。昨晚，记者来到位于SM三期的门店发现，店内大约三分之二的产品都契合养生需求，最吸睛的莫过于装着整根人参的熬夜水。该品牌厦门主理人告诉记者，厦门门店的日均销量都不错，客群多是年轻白领，并且不乏回头客，“厦门年轻人养生的意识很高”。

此外，2023年，厦门弘爱医院曾专门开设中药茶饮门诊，将多款经典中药汤剂配成代茶饮，颇受年轻人青睐。



案例2 用药盒分装保健品 建群组建“养生局”

出于“防病于未然”的考虑，今年27岁的张昊（化名）也加入养生大军。从去年开始，他就常备保健品，不仅有对眼睛有益的叶黄素片，还有改善睡眠的褪黑素片。同时，为了保证每日服用“不断档”，他特别入手一款7天便携式密封药盒，将每日需要服用的保健品，按早中晚分装好。酷爱喝咖啡的他，还改喝普洱茶了。

因为工作原因，张昊经常在电脑前一坐就是大半天，时常感到肩颈酸胀，并伴有睡眠质量下降，这

让他深感不安。2023年底起，他开始关注中医养生，并频繁进出中医馆做理疗、艾灸、推拿等项目，每次花费都要上百元。今年初，他还和多名好友建群，方便组建“养生局”，相约一起去推拿馆、健身房。而每月168元的健身费，又让张昊的养生花销多出一笔。

该省的省、该花的花，张昊认为，养生再贵也贵不过医疗费。为了随时监测健身效果，他还专门购买了一款智能手表，用来监测心率。



7天便携式药盒分装早中晚保健品。
受访对象供图