

热衷运动健身 追求康养疗愈

年轻人爱为健康养生买单

“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。

商场超市内,保健品、富含微量元素食品持续热销;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,以实现更高质量的生活。

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带般缠绕山间,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景区管委会副主任糜锋介绍,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、手工饰品、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。

(人民日报 齐志明 张文 王沛)

气温攀升+机票地板价

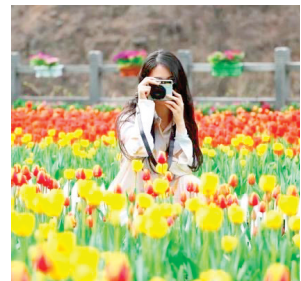
“全球追花游”成今年春天新流行

春季,游客们开始踏青赏花,春日旅游市场提前进入旺季。去哪儿平台最新数据显示,今年2月至3月初,“赏花”相关搜索量同比2024年增长2.2倍。而随着旅客出游半径逐渐增长,“全球追花游”成今年春天新流行。

国内鲜花次第开放

盘点2月下旬至4月国内热门赏花目的地,云南罗平、江西婺源、西藏林芝、江苏无锡、湖北武汉、广东广州、四川成都、重庆潼南、福建漳平和新疆伊犁最热。

在云南,曲靖罗平县百万亩的油菜花相继绽放,四季如春的昆明,郁金香、油菜花、山茶花、海棠花,遍地花海赏花正当时;川渝地区满山遍野的油菜花次第绽放——2025重庆·潼南醉美菜花游开幕,四川省内宜宾、成都、泸州、自贡、崇州等多个城市



跟着电影去旅行!

哈尔滨开启文旅融合新玩法

“作为《哪吒2》的忠实粉丝,我这次已经是‘三刷’了,没想到拿着电影票根到景区还能打折,这个活动太有创意了。”连日来,哈尔滨市开展的“跟着电影去旅行”活动受到欢迎,市民李红梅计划和家人“错峰旅游”。

随着冰雪季进入尾声,哈尔滨文旅市场开启“春日”模式。哈尔滨市委宣传部文艺处二级调研员高莉峰说,通过政企联动,全市各大影城与极地公园、伏尔加庄园、世界欢乐城等多家文旅企业联合推出“电影票根+景区门票”互惠折扣,也就是持电影票根可享景区门票最低3折的购票优惠,为春季消费市场注入新活力。

自春节档以来,拥有超大IMAX GT激光银幕的哈东万达影城,成为不少影迷的打卡地。“电影体验很棒,活动更是贴心,我打算拿着票根去伏尔加庄园转一转,感受异国城堡的魅力。”山东青岛游客庞凯麟说,“花式”促销活动对外地游客很有吸引力,为“尔滨”的创意点赞。

“好点子”正在激发文旅企业积极性。哈尔滨世界欢乐城深入挖掘地域文化,打造两部全息实景舞台剧《印象·哈尔滨》《欢乐之心》;极地公园2月推出《哪吒2》电影票根+海洋馆门票5折、企鹅馆3折等优惠活动,3

万亩油菜花绽放。近一周四川热门赏花地酒店预订量环比上周增长40%。

随着入境游的火热,今年赏花踏青季各地也迎来了世界各地的客人。2月26日至3月底,去哪儿平台上使用非中国护照预订国内航班数量同比增三成,热门目的地TOP5为上海、广州、北京、深圳和杭州。

机票地板价催生“全球追花游”

3月底,1000元往返首尔、1500元往返大阪,看到这个价格,不少爱玩的人决定,马上开启今年第一次说走就走的春假出国游。

春节后进入旅游淡季,出境游机票“地板价”也催生全球追花游,到日本奈良公园的樱花雨下喂小鹿;去意大利西西里岛看杏花开,感受古神庙遗址旁的白花盛宴;到荷兰库肯霍夫公园看郁金香花海铺成彩虹地毯……

目的地选择更丰富、旅游体验更多元。不过,今年赏花游流行玩得更小众,为避开东京、京都的赏樱人潮,有中国游客涌向伊豆半岛河津町,2月底盛开的早樱搭配温泉体验,成为年轻人错峰追花的新选择。

(钱江晚报 马焱 肖鹏)

月打造女性半价月活动;从3月1日起,在波塞冬旅游度假区,游客持《哪吒2》电影票根,可5折购买海底世界年卡,30天内无限次畅玩。

“不管是本地市民,还是外地游客都从中受益。2025年春节档电影上映以来,影城客流同比提升177%。”哈尔滨万达影城城市市场主管许睿文说,这一活动为影城和景区牵线搭桥,能够引导更多游客从影院走向景区,实现“银幕热”与旅游热双向赋能。

活动期间,非遗技艺走进影城,进一步丰富游客观影体验。拓影冰雪画是“冰城”冰雪文化的一个符号,黑龙江省非物质文化遗产代表性项目冰雪雕技艺传承人张伟洪制作了《哪吒2》主题的拓影冰雪画。在他看来,游客在观影之余可体验拓印互动,相关文创产品5折售卖,“影视+非遗”新模式让人眼前一亮。

2025年黑龙江省政府工作报告提出,推动文旅深度融合,打造消费新动能。黑龙江省文旅厅副厅长蒋兴成说,聚焦这一目标,全省将凝聚多方力量,常态化开展文旅促消费活动,通过跟着演出、赛事、影视、文学、非遗去旅行等多形式,支持新型文旅融合业态蓬勃发展。

(新华社 姜思妮 杨思卿)