

如果要概括当代年轻人的潮流文化，“新中式”大概会榜上有名。比如，新中式烘焙糕点颇受欢迎，新中式茶馆是年轻人周末的去处，把盘扣、立领等传统元素融入现代服装的新中式穿搭也成为潮流人士新宠。

“新中式养生”日渐成为流行趋势。一方面，年轻人积极下单宅家小型运动器械，如折叠跑步机、哑铃等；另一方面，又把火锅局换成“养生局”，把中式滋补零食当成一天里的“第四餐”，只为提高免疫力。

“非必要”不生气 “气出病来无人替”

中国消费者近年来的养生需求继续增长。来自麦肯锡的一份调研数据显示，26至30岁的人群为国内“养生”主力，超过七成的90后已把健康当成大事。

2022年，在全球疫情大流行的大背景下，虽然我国居民的健康状态也出现了波动，但因疫情防控策略的成功，总体呈现出稳中向好的态势。

《2022年全民中医健康指数研究报告》显示，分年龄段来看，90后处于疾病状态的比例最高，达到38.6%。由此来看，三十而立似乎没有想象中那么容易，表面上成熟得体，实际上关节都是噼里啪啦“僵硬”的声音。

每一份情绪焦虑、每一次日夜颠倒都在暗中标好了“健康的代价”。不同的健康问题中，情绪不稳定对健康的影响较大。情绪不稳定的受访者中，超过一半（57.7%）处于疾病状态，有44.0%日夜颠倒的受访者处于疾病状态。

此外，饮食不规律、饮食不健康和从不运动的受访者中，都各有大约三分之一的人处于疾病状态。

结合调研数据和日常观察，《报告》建议各位年轻人做到“四合理”，即饮食有节、起居有常、运动有度、情志有衡。尤其是情绪方面，健康不仅仅是不生病，情绪健康也很重要。所以“非必要”不生气，气出病来无人替。

年轻人趋向“保底养生”提升免疫力成头等大事

尽管“朋克养生”曾风靡一时，但从调研结果来看，年轻人趋向“保底养生”——把身体当作长期投资对象，回归“免疫力是身体最好的保护”的源头。

免疫力、抗病能力是人们最希望通过养生解决的问题。00、95和90后因为出现免疫力下降的症状，产生了“免疫危机”。80后则更多源于经历过疫情，希望提高免疫，增强身体防御外在风险的底气。

按时吃饭、睡觉有点难，但健身视频不再躺在收藏夹吃灰。过去，养生从一句充满雄心壮志的口号开始，然后在“三天健身两天腿疼”的“摸鱼”中迅速放弃。现在，年轻人虽然还是没能“管住嘴”“早入睡”，但比之前更能坚持每天“迈开腿”。

相较疫情前的生活习惯，年轻人在疫情常态化后规律饮食、按时起居的比例都有所下降，每天运动的比例则在提升。相比其他年龄段，00后更愿意通过坚持运动提升免疫力，90后则更偏向使用功能型健康零食。

敷眼罩、泡脚、喝养生茶新中式养生符合现代人生活习惯

新中式养生，是指在传统中式养生方式的基础上，融合现代人生活习惯的养生方式。

不同养生方式中，新中式养生更受年轻人欢迎。数据显示，70后至90后居民选择新中式养生的比例最高。

新中式养生不仅有效，而且方便快捷，比如白天花15分钟敷草本眼罩，晚上花15分钟泡脚.....为健康“添堵”，只需要一次日夜颠倒;但一生的健康，却需要很多个15分钟的积累。

对高薪人士来说，新中式养生可以让他们一边认真搞钱，一边碎片化养生,保住“革命的本钱”。

年轻人靠吃养生，追求“动嘴就行”00后比前辈更自律。从保温杯泡枸杞到一整根人参熬夜水，新中式养生正随着我国“药食同源”文化和国潮崛起，年轻人也流行“靠吃养生”。

首先，接近四成人每个月的养生消费在500元以内，而这些钱主要花在保健类食品上。其次，新中式养生产品“零食化”，功效精细化，成为最受年轻人喜欢的食补产品。95后更喜欢喝养生茶、吃养生补品，90后则更喜欢吃滋补小零食，悄悄养生。

“良药”要好吃也要好看 00后理想养生要“秒懂”

另据《2017-2022中国健康养生行业市场发展现状及投资前景预测报告》数据显示，当前健康养生市场规模已经超过万亿元，平均每位城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生。其中，18至35岁的年轻人群占比高达83.7%。

为何年轻人会青睐养生类产品？英敏特洞察认为，伴随着现代都市生活节奏加快，现实压力下形成的作息不规律、高频的外卖与宵夜、过量的烟酒摄入，以及几乎不运动等不良生活习惯严重影响着年轻人的身体健康；但自律科学的养生方式不容易实现，年轻人更青睐于轻松、灵活、多场景的自我保健，饮食无疑是最为唾手可得的方式。

虽然年轻人以健康为代价赚来的钱，有一部分正在以各种形式投资回流到自己的健康上，但这并不意味着年轻人会冲动下单。相反，年轻人在养生消费中追求实用与品质并存，理性消费的同时，也要让自己享受养生。

00后和95后不仅希望“良药”不苦，还要赏心悦目，愿意为更时尚的设计、更好的体验、更轻松的使用方式付出溢价；90后和80后则看重更精细化的功能和更专业的机构背书。

分年龄段来看大家采用新中式养生的原因，也可以窥见年轻人的理想养生：00后选择新中式养生是因为它更容易理解，没有复杂的概念，这意味着他们更喜欢去繁就简的养生方式，一眼就懂才是他们的养生信条；而在95后眼中，新中式养生比其他方式更身心结合，能提供精神享受。他们既要提高免疫，抵抗、消灭外来侵入细菌、病毒，也要拒绝精神内耗，加强对抗不确定性世界的精神防御。（记者 陈斯）

◎相关◎

饮食“健康”人士：管不住嘴却迈得开腿

饮食对于健康起着至关重要的作用，一些良好的饮食习惯、科学合理的饮食搭配，可以使自己更健康。随着健康观念的不断升级，健康饮食理念也已成为崇尚时尚健康的年轻一族的生活新潮流。同时，年轻人也赋予饮食观念新的活力，不断推出新概念、新理念、新方式，促进饮食产品的更迭创新。

年轻一代对于饮食健康的重视，是否意味着他们在生活中一定会严格要求自己呢？

自称“饮食健康人士”正在逐年增加。根据新生代增长策略研究院的一项涉及近9万名消费者的关于健康饮食主题的调研，如果将认同“我偏爱对健康美容有益的食物”，“我认为自己的饮食是有益健康的”和“就餐时，我通常选择低热量的食物和饮料”的交集作为有代表性的“饮食健康人群”，可以看到自2018年以来，这类人群总体呈稳步上升趋势。

根据数据，这部分自认为“饮食健康人士”一般生活在一线城市，本科以上学历，年龄在25至35岁之间，其中单身女士倾向更加明显。

他们是怎么说的？又是怎么做的呢？CMMS中国市场与媒体研究数据库从2018年第三季度至2022年第三季度在全国46个大中城市做的一项调研分析有一些有趣的发现。

饮食健康人士更认同丰富的饮食可以保证均衡的营养。他们不仅认知上认同，行动上也积极实践。从饮料品类来看，虽然饮食健康人群在选择无糖饮料时候比总人群更多，例如喝可乐也要选择“无糖”版本。但是，这并没有减少他们对有糖可乐的兴趣。

这类人群对于健康的“植物类产品”的兴趣在总体人群中更为突出。但是，他们几乎并没有抵触太多高热量食品，只是对方便面不太感冒。

不过，虽然嘴上说选择低热量饮食，但是对于冰激凌、坚果等高热量食品的食用频次反而更高。与此同时，虽然该类人群更加认同“自己做饭才可以吃得更健康”，但平均每月的外出就餐次数却比总样本人群更高。

综上所述，“饮食健康”人群的饮食似乎并不完全符合传统对健康的看法。不过，健康与否不仅仅要看他能否“管住嘴”，还要看他能否“迈开腿”。调研结果也有“积极”的一面：饮食健康人群中经常运动的人的比例更高。

他们爱好多种体育活动，对绝大多数的体育活动的参与程度比总样本人群要高，锻炼频率也更高。可见，饮食健康人群虽然很难“管住嘴”，但在运动方面表现出了较高的积极性，做到了言行一致。（记者 陈斯）

来源：北京青年报