

吃黑芝麻丸,喝姜枣茶,练八段锦……

这届年轻人爱上

新中式养生



黑芝麻丸

黑芝麻丸、甘蔗水等养生产品被放入年轻人的购物车,八段锦、六字诀等养生方式成为年轻人的运动新选择……曾经被视作“中老年专属”的中式养生方式,如今正被年轻人玩出新花样。



八段锦班



超市货架上,琳琅满目的养生饮料

壹

传统补品零食化、饮料化,年轻人成为消费主力

随着养生年轻化,养生产品也变得越来“轻”,主打一个轻便携带,随时随地养生,不局限于专业的养生设备和场景,办公、居家、出差、旅游都能随时享受,以此拯救脱发、熬夜、长痘、失眠等健康问题。

在众多滋补食材中,黑芝麻率先实现了“零食化”。各大老字号纷纷推出了黑芝麻丸,主打一个“拯救脱发”概念,深受职场打工人的喜爱。

紧随其后的是枸杞,开水泡枸杞已经吸引不了年轻人。枸杞原浆凭借360度无死角的介绍、可溯源的生产流程和干净的配料表,开盖即喝,迅速抓住了年轻人的心。

如今,查看配料表已经成为众多年轻消费者的一个重要习惯,市面上的养生产品配料表更免不了被审视一番,配料表越干净,越让人放心。

林女士是一位宝妈,常年手脚冰凉。她在朋友推荐下尝试了红糖姜枣茶。它的配料表非常干净,仅含有红糖、姜片、龙眼、陈皮、红枣这些成分,不含其他添加剂,茶中的红糖补血暖身,姜驱寒祛湿,红枣滋补脾胃,龙眼益气补心,陈皮理气健脾。泡开后,她觉得口感非常好,整体口感平衡,姜味不会太冲。喝完一杯后,感觉身体暖乎乎的,手脚也逐渐回暖。

与此同时,市场也不断地

迎合年轻人的口味和需求。人参被视为大补之物,也是传统养生滋补的首选。曾有一款直接添加一整根人参的饮料,自带滋补属性,一上市就迅速走红,然而它的口感并不被年轻人所接受,仅仅两年后便“销声匿迹”。



红糖姜枣茶

为了更好地迎合市场,更多口感较好的、药食同源的养生饮料应运而生。如今,超市货架上摆满了陈皮水、薏米水、甘蔗水、暑清元气水、黄芪苹果水等饮料,既有养生功效,又通过现代食品加工工艺改善了口感,深受年轻人的喜爱。

艾媒咨询《2023年中国保健品市场研究报告》显示,2023年中国养生保健品市场规模已达约4000亿元人民币,其中18岁-35岁年轻消费者贡献超40%的消费份额,且年均消费增速达15%,显著高于其他年龄段。

贰

从刘畊宏到八段锦,要暴汗更要『慢养生』

2022年,刘畊宏凭借健身直播火爆全网,掀起全民健身热潮。与此同时,传统养生操八段锦也迅速“出圈”,受到了年轻人的热烈追捧。

八段锦为何能在年轻人中迅速走红呢?这与八段锦的练习时间、运动强度、节奏相关。与刘畊宏长达一个半小时的直播不同,八段锦只需十几分钟就能完成一套动作。在快节奏的生活中,年轻人可以利用碎片化时间,随时随地练习,无需刻意安排时间。

八段锦动作舒缓温和,没有剧烈的体力消耗,适合各种人群,尤其是久坐不动的打工人。它既能缓解身体疲劳,又不会对身体造成负担。另外,八段锦能让年轻人在紧张的工作之余,感受慢节奏的宁静,回归自然,放松心情。

值得一提的是,有的单位特地为员工开设了午休时间八段锦班,组织员工集体练习,这不仅能提升身体素质,还能缓解工作压力。

徐女士是一位上班族,长期久坐让她身材走形,还时常感到腰酸背痛。为了改善身体状况,她开始尝试健身。她既跟着刘畊宏跳操,又练习八段锦。她发现,跳刘畊宏的操能让她出一身汗,快速消耗热量,而练习八段锦则让她整个人更加舒缓和放松。“跳完刘畊宏的操,我感觉自己像被‘榨干’了一样,累得不行。但练完八段锦,整个人又充满了能量,而且我发现最近不仅人瘦了,皮肤也变好了,整个人都更有活力了。”她笑着说道。

在抖音平台上,一个八段锦教学视频收获了百万点赞,评论区里满是网友们的分享:“练了之后全身热热的,手脚不冷了。”“练了半个月居然不痛经了。”“这几天腰不舒服,练了一下浑身舒服。”这些都是网友亲身实践后的感受,“真的管用”则是众多网友练过之后的共同感受。

无论是配料表越来越干净的养生产品,还是拯救打工人身体的传统健身运动,都是新中式养生的一个缩影。这场健康革命的背后,既是年轻人文化自信的体现,也是消费升级的必然趋势。

吴昊