

90后养生日志

益普索社媒资讯分析服务线 SIAI

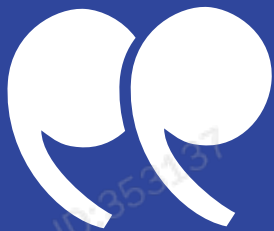
Elaine.ju@Ipsos.com

Fiona.Wang@Ipsos.com

Irene.Weng@Ipsos.com

GAME CHANGERS





90后养生日志概览

当90后开始聊养生，他们在聊什么？

90后养生需求下的核心话题维度



年轻群体涉及到养生及健康话题时，会相关说场景、解决方案及病因三大话题。

健康诉求

解决方案

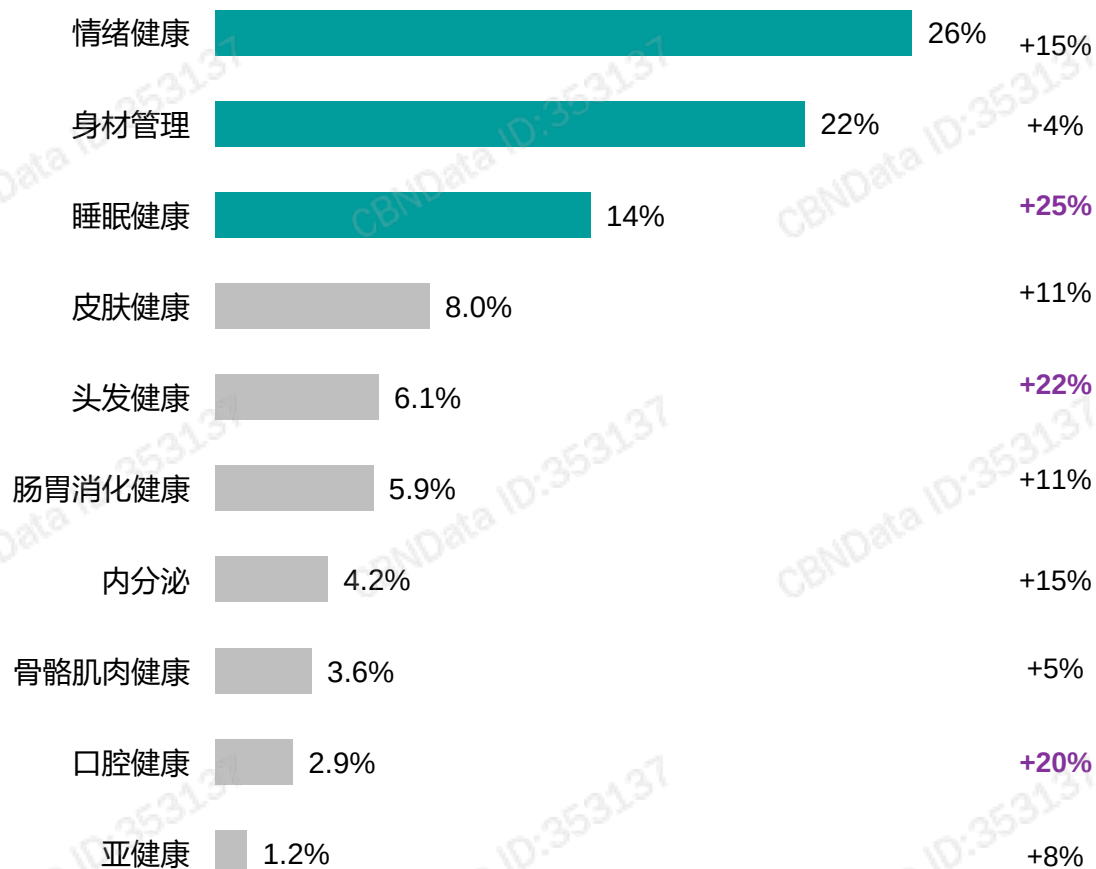
场景

驱动因素

情绪健康、身材管理、睡眠改善成为90后TOP3健康诉求；同时，睡眠、脱发、口腔问题成为高增长TOP3的健康需求。

90后十大健康诉求

半年增长率*



健康诉求增长TOP3



25%

睡眠健康

- 失眠是当代年轻人常有的事吗，白天犯困一直困，晚上想睡睡不着。
- 失眠真的好难受，我十七岁开始就开始失眠了，听到一点声音都睡不着，好害怕猝死，提前衰老。



22%

头发健康

- 两年前工作有变动，一切都是新的开始，压力也激增，导致失眠，莫名就开始了严重的脱发。
- 当代年轻人的苦恼，秃头和便秘，非常不好意思的我两个都占，而且异常严重。



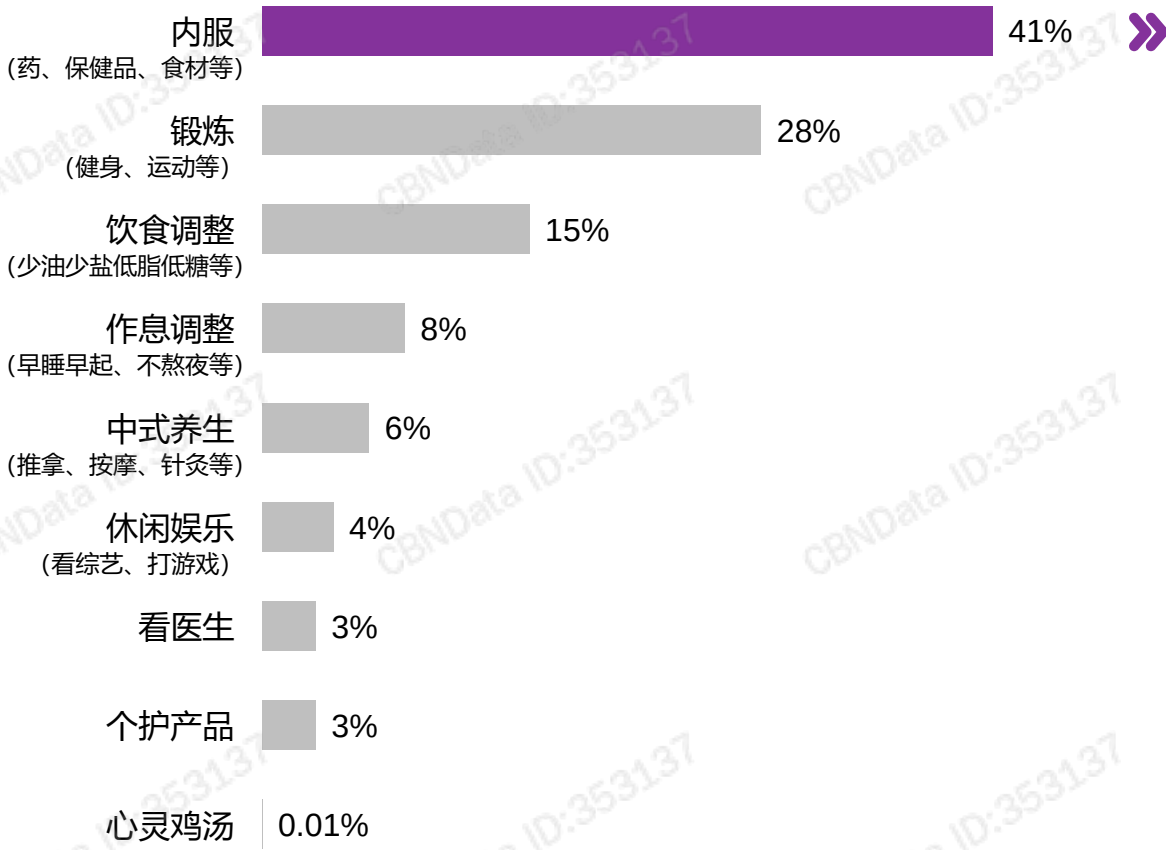
20%

口腔健康

- 年轻人少熬夜，口腔溃疡快给我折磨疯了，吃一口饭疼，喝口水，疼！
- 连上五天白班加倒了个夜班，结果是四个口腔溃疡加荨麻疹，我太惨了，年轻人应该惜命。

90后养生，内服外调两手抓。他们普遍认为摄入类食物与产品的选择都对养生起到效果。其中，保健品成为众多内服选项之一，且同比19-20年增幅达40%。

90后主要健康解决方案



63% 食物正餐类

- 红薯小米粥，每天一碗，健康美丽喝出来，发现养生真的是会上瘾哒！
- 魔芋丝是超级优质的刷脂实物，0脂肪0碳水0糖，剩下全是膳食纤维，饱腹感非常强。
- 有美食美酒相伴就能够减轻焦虑

19% 饮品类

坚持每天喝牛奶的
第31天，希望身体
健康、充满活力。

16% 蔬菜水果类

膳食纤维含量高的
熟才，能帮助肠道
蠕动、排毒。

10% 零食类

生病的时候只
喜欢吃垃圾食
品，大概吃的
是一种情怀。

8% 药物

同仁堂的药果然没错，之前睡眠
超差，头晕耳鸣还头疼，这种现
象差不多三个月了，吃了这个养
血安神丸，一周感觉神清气爽。

7% 保健品

(同比，40%增长)
之前学习压力大，每次洗完头头
发大把大把掉，吃了Swisse的头
发营养保健品，发现自己发际线
长出来了！

工作学习和熬夜通宵让90后不得不开始关注养生；此外，运动健身、护肤保养、日常养生也是自律且具备自我意识的90后一族关注的养生场景。

90后主要养生场景

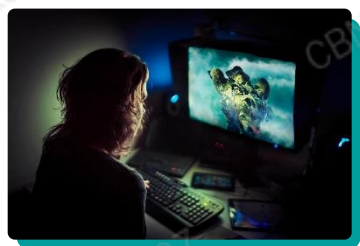
工作学习

35%



熬夜通宵

30%



运动健身

26%



护肤保养

25%



日常养生

22%



外出出行

14%



正常用餐

12%



暴饮暴食

7%



睡前

6%



备孕或孕期

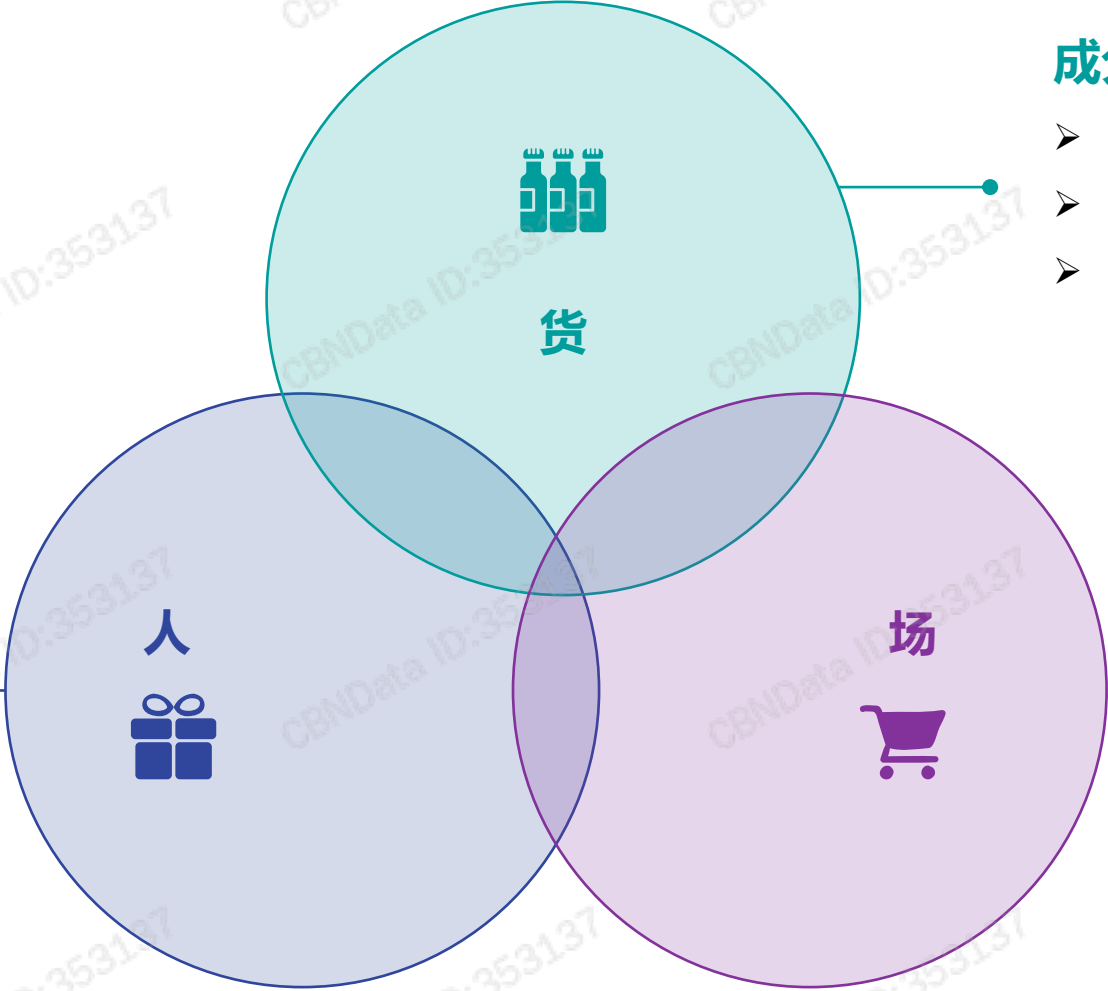
2%



90后营养膳食补充剂市场总结

核心人群细分

- 坚强打工人
- 佛系养生党
- 精致爱美族
- 自律健身党
- NZND熬夜党
- 年轻家庭



- | 成分 | 形态 | 包装 |
|-------|-------|--------|
| ➢ 天然 | ➢ 零食化 | ➢ 便携性 |
| ➢ 定制化 | ➢ 即食化 | ➢ 个性体现 |
| ➢ 复合 | | ➢ 定制化 |
| | | ➢ 环保 |
| | | ➢ 社交属性 |

核心关联场景

- 工作学习
- 运动健身
- 护肤保养
- 通勤出差
- 熬夜通宵
- 暴饮暴食后
- 日常养生

趋势一：90后内服养生偏好含天然成分的保健品。天然成分意味着更安全、更可信。

1 天然成分更安全、更可信

这款Blackmores的越橘片，是我做完激光手术后医生给我推荐的，当时眼睛经常觉得疲劳。我每天吃一片，吃了快两周了，毫不夸张地说，眼睛真的很舒服，而且越橘是纯天然成分，也不含添加剂这些。



Herbs of gold这款祛痘片，有效含量很高，而且里面是纯草药的，有紫维菊，金盏花这些，它们可以帮助治疗皮肤痤疮。对皮肤有净化作用，之前吃了西药

2 果蔬植物有机萃取深受喜爱

NATURELO坚持从天然食物中提取营养成分，最大的亮点是维生素大多来自天然食物，比如有机樱桃中提取的维生素C、向日葵中提取的维生素E等，相当完美的配方了，我很中意。我基本上每天随早餐用一颗，最主要的感受是精力的逐渐巩固提升。



这款Super Diet有机维C咀嚼片是巴西针叶樱桃萃取的，维C之王，有机产品非化学合成物，不含添加剂。平时早餐吃一颗，早上精神会好很多，已经吃了1周

3 中药材&珍稀成分成为新宠

这款瘦身茶是纯中药配方，包含茯苓、陈皮、决明子、山楂，这些都是清解油腻的药材，而且有茶叶性质的每天都可以泡来喝，自己喝着也比较放心。



科普啦！这款不是普通鱼油类胶囊，里面的提取物是从磷虾中萃取的，据说磷虾生活对水的要求非常苛刻。而且里面的虾青素，对氧化应激反应有很好的抑制作用

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_19754

