

90后养生日志

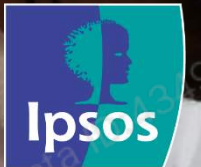
益普索社媒资讯分析服务线 SIAI

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

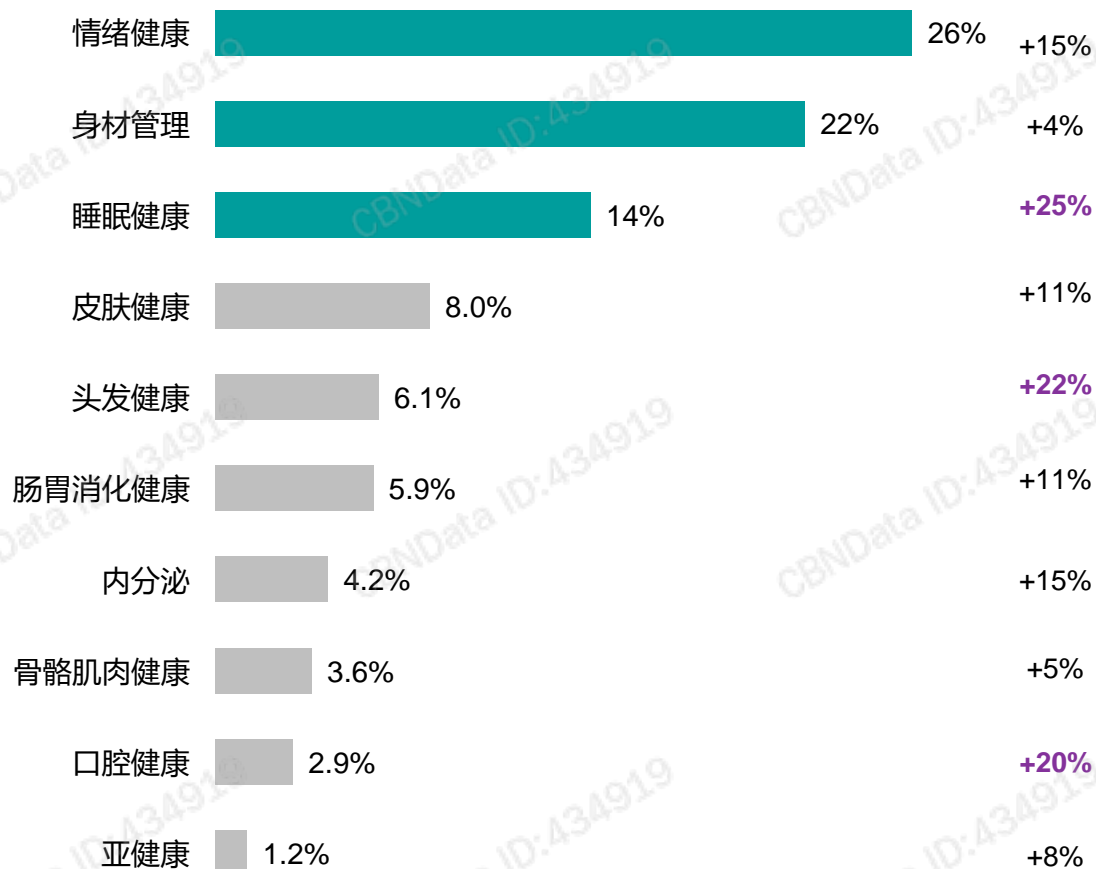
场景

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。



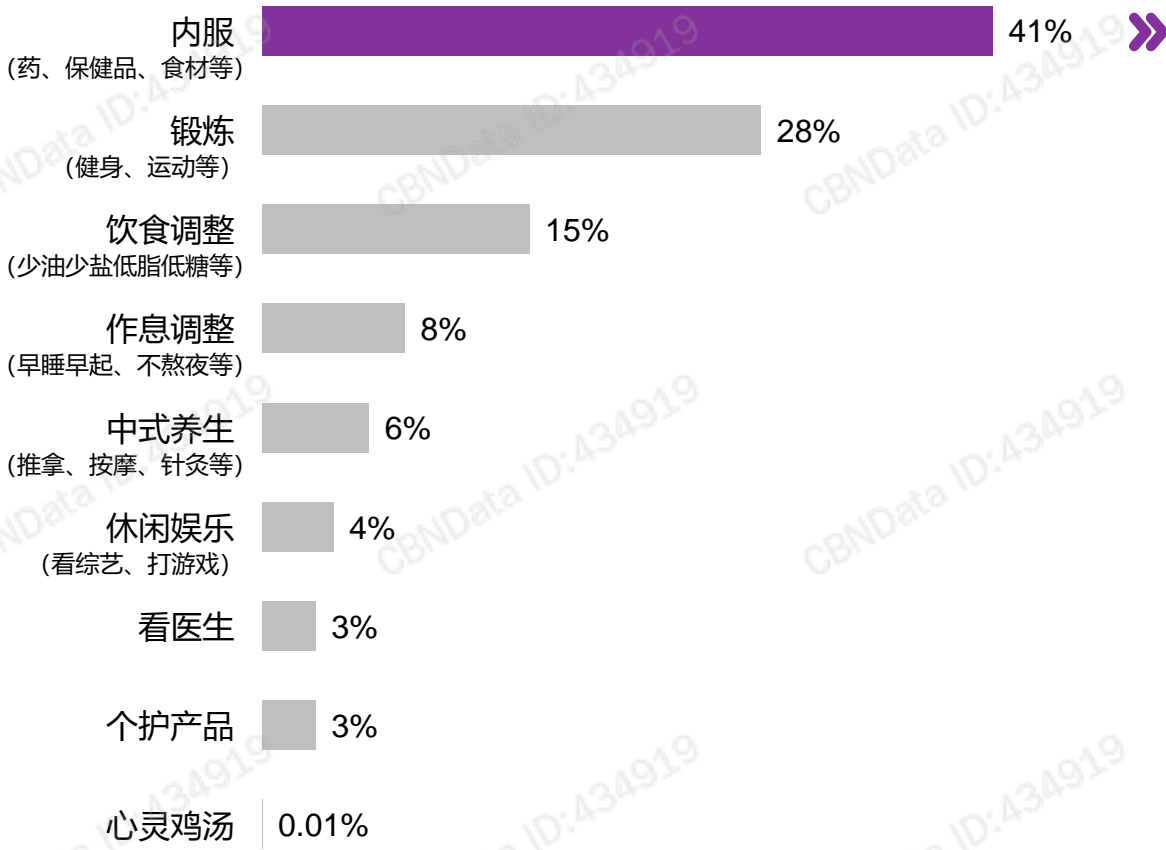
20%

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啦！
- 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%

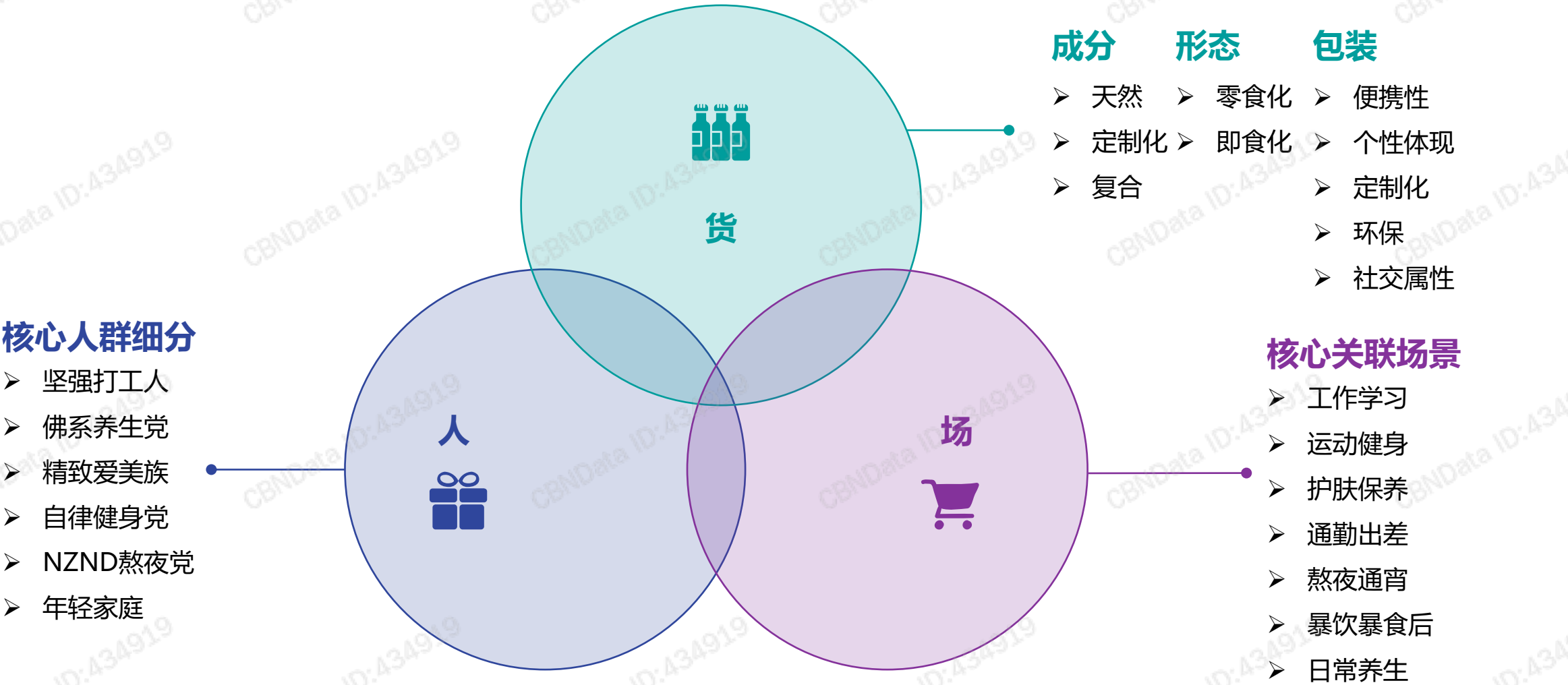


备孕或孕期

2%



90后营养膳食补充剂市场总结



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。大约吃了两周以后，我发现下巴上的闭口减少了不少，真的超级好啊。



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。平时早餐吃一片，遇上咳嗽发烧就早晚各1片，效果明显，我会持续吃，希望能治好我的鼻炎，顺便美白也不错。



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，有抗氧化、促进血液循环的作用，也被称为海中类胡萝卜素。



趋势二：按需定制、精准养生成为当代90后开始关注的产品方向之一。

根据年龄、性别定制营养

FANCL这款综合营养补充保健品在性别上分男款和女款，年龄上分为20代，30代，40代，50代。根据年龄的增长，需要补充的种类更多。

私人订制产品成分

微量元素要根据自身情况需求来补充，过量摄入会对身体有害，因此自己服用维生素钱最好具体问题具体分析，像我吃lemon box定制维生素一样，先进行问卷调查，根据自身情况，每天补充哪些维生素。



这样子每天看日历就不会忘记吃维生素了，机智如我。
你们是怎么监督自己吃养生口服呢？



趋势三：保健品零食化、即食化趋势。

保健品零食化



冻干

Vmores 酸奶冻干，好吃到停不下来的一款“小零食”，每天一小包，随身携带方便，唯一一款能让我坚持吃到现在的保健品，主要是这价格这便携度这口感这成分含量很香。



糖果

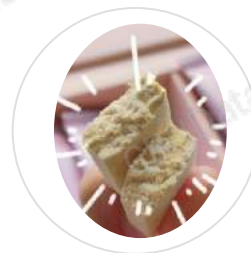
各种内服的保健品非常多，我就钟意这款产品！以压片糖果形式出现，口感特别棒，酸酸甜甜，吃起来完全不会有药物的感觉，可以作为零食来吃。



果冻

2个月前新入手了慢火的 Mesoceutical 的抗糖果冻，在效果差不多的情况下，这个果冻的味道我真的是爱了，口感酸酸甜甜的，没有那种吃保健品美容液的感觉，更像在吃零食。

保健品即食化



粉剂干吃

这一款益生菌吃起来味道酸酸甜甜的，我个人比较喜欢干吃，长期吃益生菌还可以增加抵抗力哦，现在我也会坚持吃，养胃护胃真的很重要。



即饮产品

对我这个经常出差的人来说特别友好 不用另外带着杯子去冲泡 喝完了我把外包装皮撕掉 带出去就是一个粉嫩嫩的喝水瓶 放包里一点也不占分量 不错不错 效果也是杠杠滴 掉了四五斤了

趋势四：包装风格更加多样化：便携、个性、定制、环保、社交特征化的产品包装受到年轻消费者喜爱。



精准便携



组合定制



社交属性



个性风格



绿色环保



趋势五：不同养生场景下，在基础营养补充之外，消费者会针对性摄入不同细分功能的保健品。



运动健身



蛋白粉



代餐



关节健康



护肤保养



综合营养



胶原蛋白



酵素



工作学习



综合营养



褪黑素



抗疲劳



熬夜通宵



护肝片



抗疲劳



益生菌



暴饮暴食后



膳食纤维



复合维生素
(加速新陈代谢)



益生菌



日常养生



红参石榴



红参液



补铁剂





90后养生人群细分

90后养生6大人群细分

1



坚强打工人

2



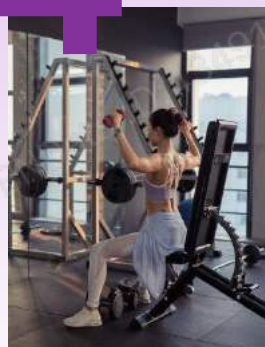
佛系养生党

3



精致爱美族

4



自律健身党

5



NZND熬夜党

6



年轻家庭

坚强打工人：工作与生活的双重压力驱动该人群开始关注养生



“

我们中的大部分群体已然投入到工作当中，在步入职场的初中期，面临着陌生而亟待学习的职场话题，我们坚信：只有保持良好的身体状态，才能打好工。

保健品可以帮助维持良好状态，缓解身心疲劳、以及提高工作效率。

人群特征

- 高线城市的快生活节奏，饮食习惯不佳
- 部分人群伴有亚健康症状，疲惫、入睡困难、睡眠质量差等
- 高频、长时间使用电子设备（电脑、手机等）

核心养生场景

- 办公室、通勤出差等
- 随餐服用

保健品的产品选择

- 关注功能：综合营养、抗疲劳、睡眠健康、抗焦虑、眼部健康等
- 关注成分：维生素、褪黑素、HABA、5-HTP、叶黄素等
- 注重食用便捷性

复合营养



抗焦虑



抗疲劳



睡眠健康



提及保健品占比：9%

抗疲劳、助睡眠、抗焦虑是打工人主要追求的保健品功效；此外，抗焦虑、护眼、改善免疫力增速突出。

打工人追求的产品功效

			半年增长率*
抗疲劳	26%		+7%
睡眠健康	22%		+28%
抗焦虑	14%		+56%
提高免疫力	8%		+29%
护眼	6%		+39%
抗衰老	6%		+7%
抗氧化	5%		+10%
提高记忆力和专注力	4%		+9%

代表产品

	澳佳宝 Mega-B		西洋参含片		正官庄 红参浓缩液
	汤臣倍健 褪黑素		VitaFusion 褪黑素软糖		康恩贝 维生素b6
	健安喜 圣约翰草精华片		Swisse Mood		NOW 诺奥羟色氨酸胶囊
	善存多维元素		养生堂 天然维生素C		Herbs of Gold 高强度有机硒
	澳佳宝叶黄素		德国双心 多维叶黄素		Jamieson 维生素A软胶囊
	芳珂 胶原蛋白液态饮		POLA 抗糖丸		澳佳宝 辅酶Q10胶囊
	Swisse 葡萄籽		Unichi 葡萄籽粉精华胶囊		第一三共 美白丸
	澳佳宝 鱼肝油		SorLife 补脑素		Herbs of Gold 神经酸补脑素

佛系养生党：日常养生一小步，身体健康一大步



“

我们已具备了良好的养生意识，养生工作是我们的日常routine。保温杯泡枸杞、晚上泡脚足浴，帮助我们实现好的气血循环、健康的身体状态。除此之外，保健品是我们日常养生中会考虑的解决方案之一。复合营养及改善气血为主要的功效诉求。

人群特征

- 养生是日常的routine，主要借助饮食摄入和外调手段
- 认为养生保健是一个需要坚持的事情
- 对于保健品有基础认知，但未有深入研究

核心养生场景

- 晨间、午间、晚间的养生时刻
- 随餐服用

保健品的产品选择

- 复合营养、气血改善为主
- 关注石榴、人参、三七、铁等成分

红参石榴



红参液



三七粉



补铁剂



提及保健品占比：4%

外调内服，身体倍棒。日常外调从泡脚开始；枸杞、参类和三七更是年轻养生党的必备食材。

外调养生方法TOP3

46%
泡脚

- “当代年轻人的恶臭佛系养生，红花当归艾草泡脚.....
- 泡脚的好处真不用我多说了吧，养生少女，大概这个习惯我已经养成快有一年了，现在每天下班回到家不泡脚就感觉好像忘了什么一样！！

32%
按摩

- “年轻人养生不仅要保温杯里泡枸杞，还得按摩推拿SPA
- 养生女孩好去处....可以利用按摩推拿让气血正常运行，改善身体血液循环，疏通经络，减轻身体的疼痛。

18%
艾灸

- “当代年轻人养生大赏：艾灸是去年养成的习惯，哪里不舒服了，或者日常保养都灸一灸。
- 作为一个90后养生boy，只有日常枸杞+保温杯的标配当然是远远不够的。有时间就会去一趟中医馆做艾灸。



内服产品选择



枸杞

- “养生女孩必备，即食枸杞鲜浆：作为新一代养生人，枸杞一直都是我非常喜欢的一种养生食材，不仅可以补充气血、养肝护目，还可以养颜润色。



参类

- “养生女孩日常，因为我经常手脚冰凉，特别是冬天所以买了红参，说是补气补血的，喝了对身体好！



三七

- “现在好多年轻人都注重养生，我也不列外，林下三七花它可是纯天然的，0化肥，0农药，真的改善睡眠

佛系养生党在保健品的选择中，除基础营养，主要考虑气血改善的产品。

气血改善及滋补类产品为主

▶ 产品举例



正官庄红参液

“

我之前因为身体原因贫血比较严重，经常感觉乏力、头晕、免疫力低下，这个喝了一段时间后就有明显改善！



正官庄石榴液

“

我现在喝的石榴饮，石榴汁的含量比较高，其次是红参，主要功效是提炼肤色美白，补血抗氧化，觉得效果还不错。



培维乐补铁小熊软糖

“

培维乐的小熊软糖口感真的蛮不错，一点铁腥味都没有，含铁量真的爆棚！吃4颗就差不多可以补充一天人体所需的铁元素了！

精致爱美族：旨在成为更美丽健康的自己，时刻保持最佳状态



“

我们是一群在生活中非常注重外在形象的一群人。为了保持一个良好的状态，我们会投入较多的时间来进行对个人外在形象的管理。除了护肤品的使用，也考虑日常膳食补充剂达到美容相关的功效诉求。我们紧追潮流，愿意尝试新兴成分产品，美容养颜及复合营养为两大主要考虑品类。

人群特征

- 女性为主
- 追随潮流，容易被推荐所影响
- 乐于尝试新的产品及成分

核心养生场景

- 随餐服用
- 晨间、晚间护肤之时

保健品的产品选择

- 美容养颜、复合营养、体重管理、抗衰老等
- 液体、糖果类产品形态

复合营养



葡萄籽



酵素



胶原蛋白



提及保健品占比：11%

时尚潮流的精致爱美族兼顾内服外调，容易被新媒体渠道种草，也保持开明的心态愿意尝新。



直播种草

“前段时间看李湘在直播间吃这款herbaland小仙瓶软糖，立马被种草了，因为我本身皮肤暗黄，随着年龄增长细纹也开始变多

“有一次看李佳琦直播，他推荐这款复合维生素，什么还能提高新陈代谢？这我怎么能错过，果断在几百万粉丝观看的直播间里下手抢了两瓶



社交平台种草

“Holland & Barrett是一家英国随处可见的保健品超市，第一次也是在小红书上种草的，网传葡萄籽具有美容养颜的功效，20+抗初老赶紧安排上

“看了一圈小红书。他们说每天吃保健品维生素十年以后别人老了你就不会老。我就信了这些邪！维生素葡萄籽壳聚糖吃起来，十年以后我就是最美的30s

从外调到内服，内外兼修



“作为一个爱美女孩每天花在护肤上面的时间肯定少不了，很多时候即使买了很贵的护肤品但是效果却不太理想，这时候可以试试内调+外用了，内服我选择了鹿选轻饮（日夜瓶）。

除日常基础营养摄入，精致爱美族也关注美容养颜及改善消化相关的成分。含有虾青素、神经酰胺等通常用于护肤产品的新兴内服产品也被该人群关注。

精致爱美族关注成分



酵素



维生素
(维C/B/E等)



胶原蛋白



植物提取物
(葡萄籽等)



益生菌



矿物质
(铁、锌等)



虾青素



神经酰胺

自律健身党：减脂还是增肌？男女不同健身需求带动差异化产品选择



“

我们将运动作为活中必不可少的日常之一，希冀通过选择合适的运动方式来保持良好的身材及个人精神状态。

在规律运动的同时，我们时常会考虑摄入一些膳食补充剂以巩固健身成果同时达到更显著的运动效果。其中，蛋白粉、代餐、复合营养、关节健康等为主要考虑产品。

人群特征

- 男女在产品的选择上有所区别
- 注重产品功效，会着力研究成分
- 往往在健身教练、运动达人的推荐下进行选择

核心养生场景

- 运动健身前后
- 餐前餐后

保健品的产品选择

- 运动营养、体重管理、复合营养、关节健康等
- 蛋白粉、代餐为核心产品
- 运动场景下的便携及精准用量的需求，在家服用大包装的性价比需求

蛋白粉



代餐粉



关节健康



鱼油



提及保健品占比：8%

运动保健品的选择差异：减脂是女生首选，增肌是男生核心诉求。

女生健身多为“瘦成闪电”

48%

减脂

43%

塑型

39%

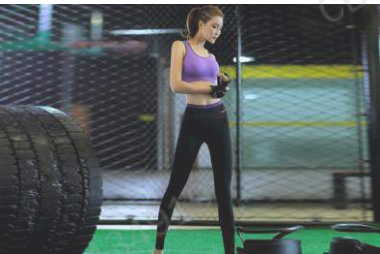
体重管理

13%

增肌

12%

增强体力



减脂/减肥



塑型



体重管理

男生健身多为“强壮肌肉”

58%

塑型

56%

增肌

36%

减脂

12%

增强体力

10%

体重管理



塑型



增肌



减脂



VS.

女性健身党通常寻求含左旋肉碱、白芸豆等促进脂肪分解的产品； 男性健身族更多选择蛋白粉、肌酸、鱼油等能够增加肌肉量和蛋白质的产品。

健身前准备-左旋肉碱

“健身前半个小时喝大概10ml，水至少喝250ml，让左旋肉碱发挥作用，原理就是加速脂肪分解，帮助我的有氧和无氧训练都达到加倍的效果！”

健身期间-Bcaa

“BCAA是支链氨基酸，主要用于肌肉的恢复，防止肌肉的流失。因为女生还是比较在意减脂这回事，但在减脂过程中容易造成肌肉流失，所以我经常在做有氧等运动时都会吃BCAA。”

日常-白芸豆、维生素、膳食纤维等

- 白芸豆胶囊，这个太适合女孩子了，主要是辅助我降低体重，控制对甜食的渴望，阻断淀粉热量摄入。健身后偶尔一杯奶茶真的蛮难控制的，必备！
- 维生素、膳食纤维、矿物质这些都是减脂的必需品，尤其是B族，可以促进脂肪分解，是很需要的。



健身后、睡前-蛋白粉

“增肌阶段的蛋白质摄入量一般是每公斤1.5~2g，乳清蛋白最能被身体吸收，运动后吃上20-30g，能帮助迅速增加肌肉，酪蛋白释放时间长，消化更全面，适合睡前喝。”

健身后-肌酸

“肌酸是我增肌期时用的，训练完一小时内，用一勺蛋白粉兑着喝。它主要作用是帮助快速组合肌肉，提高肌肉的稳定性，如果体脂率够低，更能体现出线条。”

日常-钙、维生素、鱼油等

钙+维生素可以提高训练效果和增加肌肉力量，提高线粒体的活性，极速ATP-CP的恢复，此外还可以促进肌肉的合成，增加肌肉量。深海鱼油有两种omega-3脂肪酸：EPA和DHA，有助于体内蛋白质的合成，增加肌肉合成基数。

NZND熬夜党：吃着的保健品，熬着最长的夜



“ 通宵熬夜、享受夜晚时间，比如：打游戏、看剧等杀时间的活动已经是我们的日常。我们在熬夜的同时，也意识到这些不良的生活习惯或多或少会带来一些健康问题。因而，带着悔恨弥补的心态，也为了确保我们可以在第二天快速恢复状态，会针对性选择一些保健品摄入。

人群特征

- 作息习惯不佳，喜欢熬夜
- 同时担忧熬夜会带来对身体的负面影响

核心关联场景

- 夜晚、早起后
- 随餐服用

保健品的产品选择

- 综合营养、护肝、抗疲劳、精力提升等
- 益生菌、护肝片、辅酶Q10等

美容养颜



护肝



抗疲劳



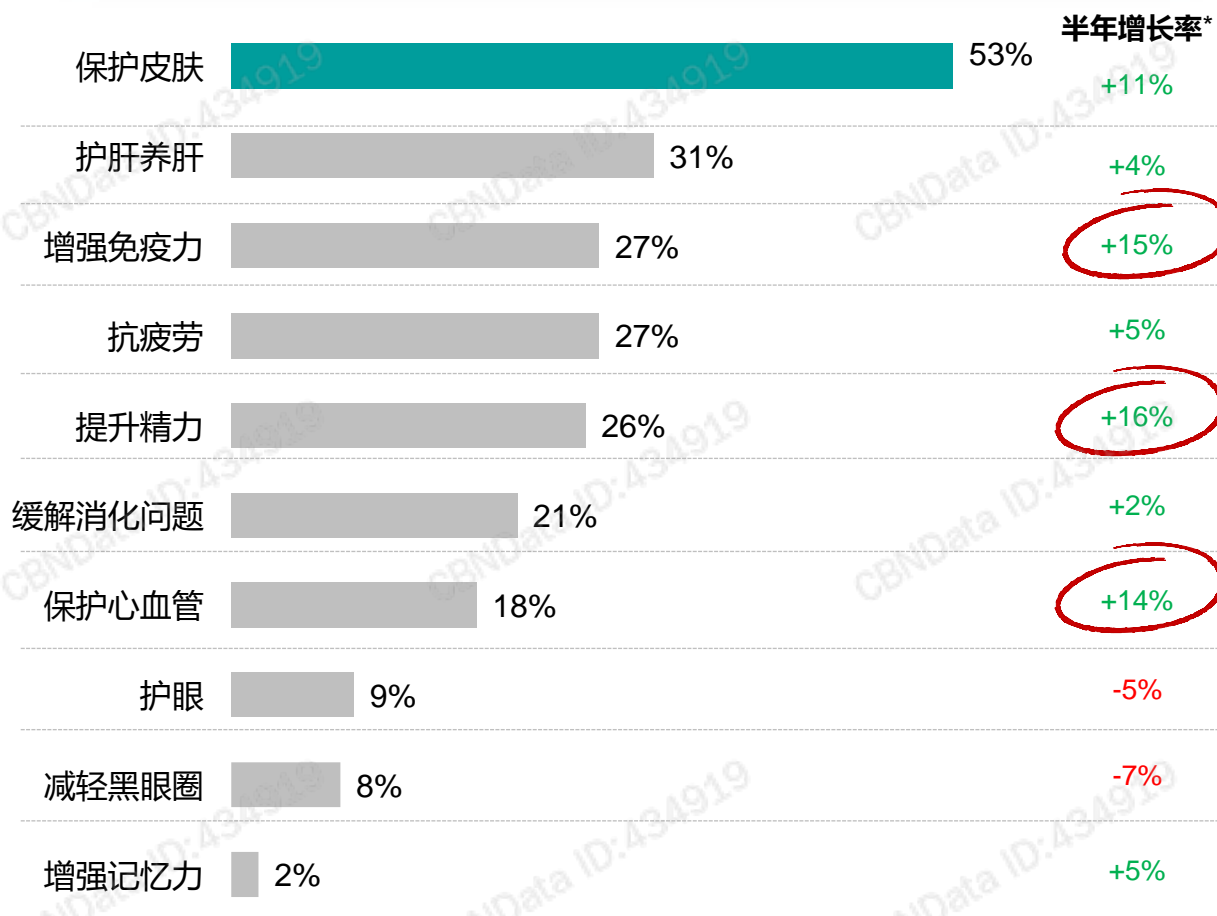
消化健康



提及保健品占比：6%

深知熬夜伤身，熬夜党追求的健康诉求更多元，偏重皮肤改善、护肝、增强免疫力、改善疲劳、提升精力、改善消化问题等方面的产品。

NZND熬夜党追求的产品功效



© Ipsos | 90后养生日志

*半年增长率时间段为2020年4月-10月 vs.2020年10月-2021年4月

代表产品



年轻家庭：为了自己与全家更好的生活质量



“

我们开始步入全新的人生阶段，组成自己的小家庭。无论是为了更加健康地孕育下一代，还是为了让全家享受更高质量的家庭生活，营养保健品都成为了家庭常备物品。

在保健品的选择上，我们考虑的产品细分功能相对广泛。包括：备孕、孕期健康、日常营养元素、儿童与老年人保健、免疫力提升等。

人群特征

- 女性为主
- 注重产品功效，信任药企大牌
- 追求成分安全

核心养生场景

- 家庭场景突出
- 随餐服用

保健品的产品选择

- 备孕产品、孕期营养品、综合营养等
- 叶酸、蕃茄红素、玛咖、维生素及矿物质等
- 大容量包装经济性更高

女性备孕



男性备孕



补铁剂



番茄红素



提及保健品占比：7%

广泛的保健品功能追求，以满足不同阶段家庭成员的营养所需。



备孕阶段

叶酸、番茄红素、钙等是常见的备孕保健品。



孕期

DHA、益生菌、补铁产品比较受孕妇欢迎。

产后-育婴期



婴孩营养品

复合维生素、单一维生素以及钙元素等帮助宝宝健康发育。

成人保养品

产后期，除了给自己的孩子购置保健品，自己、爸妈、神人宠物也是保健品的受益对象。

叶酸

准爸爸和准妈妈们服用叶酸，防止畸形，让胎儿更健康。

DHA

孕妇DHA我怀孕的时候就开始吃，有助于宝宝脑部发育和视力发育，还能防产后抑郁。

复合维生素

补充多种维生素，调节饮食，对偏食儿童进行营养补充。我家宝宝吃饭不是很好，怕他缺维生素所以补着了。

乳母钙

钙片这个一定要补，哺乳期的妈妈是很缺钙的。

番茄红素

番茄红素主要是给老公吃，功效就是养护前列腺，提高小蝌蚪的活力。

益生菌

很多孕妈妈孕期会出现便秘的情况，我属于便秘比较严重的，Life space孕期益生菌胶囊拯救了我。

D3滴剂

我一直给我女儿吃这款D3，加在奶里一起服用，计量准确有效，促进宝宝钙制吸收。

免疫力片

我们家一直都有备着一些提高免疫力的保健品，自我感觉是蛮有效果的。

柠檬酸钙

提前补钙，防止孕期腿抽筋。钙片我选的是柠檬酸钙，是人体最容易吸收的一种钙。

铁粉剂

孕育生命需要大量的血液，孕检要抽血，因此需要补充铁元素。

液体乳钙

自从换成澳大利亚bio island婴幼儿液体乳钙，我家小宝吃钙非常积极，现在孩子缺钙的情况已经大有好转。

深海鱼油

我买的是3倍浓缩的鱼油，本着人和猫都能吃的原则，爸妈吃了软化血管，不容易血栓，猫吃了不掉毛，毛色更有光泽。

THANK

YOU

2021年5月
益普索 敬呈

Elaine.Ju@Ipsos.com;
Fiona.Wang@Ipsos.com;
Irene.Weng@Ipsos.com;

GAME CHANGERS

