在人们生活品质越来越高的今天，越来越多的人在工作之余更加注重自己的身体健康。据最新数据显示，养生  健康类节目的比重在电视市场中在大比重上升。日前，节目已上达百余个。以北京卫视的《养生堂》为例，自开播，前三月的平均收视率约为0.8%，五月份上升至1.58%，七月份为2.15%，到九月份将近3%，最高时能达到4.53%。

养生的人群是无关乎年龄的。随着我国GDP总值与人均值的提升，十九大报告指出，我国社会主要矛盾已经转  化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡、不充分的发展之间的矛盾，而追求美好生活的基本前提是健康。由此，养生的市场会越来越大。

1. 多数人不知道如何养生，
2. 不知道如何针对自己进行养生计划和养生的饮食计划。
3. 养生知识的搜集渠道比较散乱。