1. 养生现在成了一个全民话题，不再属于老人，说起养生似乎有太多人觉得这离自己太遥远，俗话说，年轻时候不养生，老了养医生。所以，很难近距离了解关于养生的知识。
2. 我们生活的这个社会科技发达，各类电子产品占据着我们大部分时间，手机的普及化让人们在上下班的时间里都离不开它，大脑得不到充分休息。熬夜玩游戏、加班更是严重的影响了我们的作息。所以，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很难注重自己的身体健康。