

健康生活新趋势

精准营养搭配中式养生 心灵按摩还需社交支持

人均脆皮、血脉觉醒、爆肝打工、脱发危机……各式各样的健康话题不断被推上生活舞台。社交平台上,关注健康内容的年轻人占比近50%,他们通过精准营养、中式养生、健康管理、心灵按摩等来实现对自身健康的关爱。

2023年10月至2024年3月,小红书平台大健康赛道相关种草笔记数同比增长超100%。笔记分类中,医疗养生、美食饮品、生活经验预估互动总量位列前三,彩妆、健身减肥、母婴育儿热度也较高,互动量级均在千万以上。近年来,国民健康意识显著提升。千瓜数据从身体、精神、关系三大维度,结合市场风向、人群画像和内容策略,总结出六大健康生活趋势。

其中,精准营养的兴起反映了个体对健康需求的细致关注。“营养成分、营养素、成分、配方”等热门内容相继出现。其中,“鱼油、补钙、铁蛋白、矿物质”“养肝护肝,保护视力、增强免疫力、健脾养胃”等词频现。人们不再满足于一概而论的饮食建议,而是寻求基于个人体质、生理特征、生活方式的定制化营养方案。

中式养生趋势的流行,让药食同源和古法锻炼焕发新生。年轻一代越来越喜爱传统养生方式与现代生活的结合,如依据黄帝内经进行日常调养,或是通过八段锦等古法锻炼来强化身体素质。相关内容中,“百合、山药、枸杞、生姜、人参、黑芝麻”等“药食同源”热词的互动量达百万级。

无感穿戴的呼吸贴来监测夜间睡眠、智能手表一键获得“十项检测”——健康管理成为全民关注焦点,人们期待通过科学的方法来预防疾病和管理健康。数据显示,医疗器械和保健器材需求激增,人们对能够长期监控和管理健康的产品表现出浓厚兴趣。

睡眠、运动、工作成为健康生活的关键场景,也是所谓的“第三空间”。围绕提高睡眠质量、保障户外运动安全、适应特殊工作环境等,人们热烈讨论交换经验,产品创新也在此寻找新的机会。

心理健康的重要性日益凸显,社交平台的情绪热词中“焦虑”位列TOP1,“压力、内耗、疲惫”等词同样受关注。相关热门内容涵盖“激素水平、神经系

统、抑郁症、消化不良、乳腺增生”等,热门话题包括“解压”“拒绝焦虑”“发疯文学”等。人们开始寻求各种心灵按摩方式来缓解压力和焦虑。心理健康教育、解压工具和放松技巧,可以帮助人们建立积极的心态和应对策略。

此外,社交支持对健康的影响被广泛认可。健康话题中时常出现“一个人、陪伴、独立、搭子”“人际关系、亲密关系、家庭关系”等词,关于社交关系、社交方式的讨论不断升温。健康不单指身体没有疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。人们试图增强自己的社交联系和支持网络,如加入以健康生活方式为主题的社交群组,通过互动彼此支持。

据《北京青年报》报道

本报免费刊登各类声明、启事、公告等信息

群众少跑腿 数据多跑路 持续助力优化营商环境

登报热线: 0471-967967



声明:若发现有个人或机构收费后在内蒙古晨报刊登分类信息的,请拨打上方热线进行举报。扫描二维码看登报流程

注销公告 呼和浩特市玉泉区开发引进服务中心(统一社会信用代码:12150104329019487E)。玉泉区节能监察中心(统一社会信用代码:12150104328930690L)。呼和浩特市玉泉区市场体系建设和建设领导小组办公室(统一社会信用代码:12150104764460891A)。因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务由呼和浩特市玉泉区社会信用和保障中心承接,现面向社会公示。

注销公告 呼和浩特市统计综合行政执法支队(事业单位法人证书:12150100683416880K)依据《事业单位登记管理暂行条例》,主管单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,请债权人自2024年6月5日起45日内向本单位清算组申报债权。特此公告。

包头市东河区瀚泽传媒有限公司遗失营业执照副本,注册号/统一社会信用代码:91150202MA7YQDEH6D,编号:1-1,声明作废。

内蒙古呼和浩特恒昌有限公司车辆蒙A Y2865,遗失道路运输证,证号:150104002280,声明作废。

张宇,身份证号:152624199108150035,遗失购买永泰城二期车位所正常开具的内蒙古增值税普通发票1份,号码:02970173,金额:138693.00元,声明遗失。

玉泉区馨园烟酒超市,注册号/统一社会信用代码:92150104MA0PHNUKXJ,遗失呼和浩特市玉泉区市场监督管理局核发的食品经营许可证正本,核发日期:2023年7月,许可证编号:JT11501040056370,声明作废。

云勇彪(身份证号码:150121198309133917)遗失与内蒙古赤诚房地产开发有限责任公司签订的购买呼和浩特市土默特左旗金川开发区110国道

赤峰人川大药房平庄吉祥花园连锁店,注册号/统一社会信用代码:91150403MA0QB8C8X,遗失赤峰元宝山区市场监督管理局核发的食品经营许可证副本,核发日期:2020年06月03日,许可证编号:JY11504030047754,声明作废。

内蒙古品动文化传播服务有限公司,账号:610282965,开户行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特新汇支行,核准号:J1910022969501,不慎将存款人密码纸丢失,特此声明。

注销公告 呼和浩特市玉泉区路政执法监察大队,统一社会信用代码(12150104MBOU95158B),不慎将事业单位法人证书正本遗失,防止证书被不法分子冒用,现郑重声明该法人证书自遗失之日起即告失效。同时,因机构改革,申请注销本单位,特此向社会公示。

乌兰浩特市吴进城运输户(店名)遗失个体工商户营业执照正/副本,注册号/统一社会信用代码:92152201MAONWKE06D,声明作废。

呼和浩特市金川开发区渔小美饭店,注册号/统一社会信用代码:92150100MA7YQ7G46T,遗失呼和浩特市市场监督管理局经济技术开发区分局核发的食品经营许可证正/副本,核发日期:2021年08月12日,许可证编号:JY21501725151814,声明作废。

582公里处路南泰和熙地17号楼1单元401室房屋购买网签合同(合同编号:2015-0005758)。现声明作废。

抗锦后旗鑫泰达金刚砂运营中心,统一社会信用代码:92150826MA0R7A6U0T,遗失公章(编号:15082610001481)一枚,现声明作废。

酒别重逢休闲小酒馆(店名)遗失个体工商户营业执照正/副本,注册号/统一社会信用代码:92150121MABXB4NA6C,声明作废。

呼和浩特市新城区大云音乐餐吧公司,统一社会信用代码:92150102MA13TKG652,遗失呼和浩特市新城区市场监督管理局核发的食品经营许可证副本,核发日期:2021年4月1日,许可证编号:JY21501021138912,声明作废。

内蒙古合顺盛商贸有限公司遗失营业执照正/副本,注册号/统一社会信用代码:91150602MA7E37163C,声明作废。

内蒙古钦定咨询服务服务有限公司遗失中国农业银行呼和浩特中山支行基本户开户许可证一份,核准号:J1910028176501,声明作废。

内蒙古钦定咨询服务服务有限公司,账号:05555101040014149,开户行:中国农业银行呼和浩特中山支行,核准号:J1910028176501,不慎将存款人密码纸丢失,特此声明。

◆新城区嘉元华超硬材料销售部,统一社会信用代码:92150102MACG650W17,遗失预留银行印鉴财务章,声明作废。

◆张普超由于不慎遗失呼和浩特市恒大绿洲7号楼2单元3104的房屋收据,收据编号:019073,收据金额:311504元,由此产生的后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。

◆勾通于近期不慎遗失律师执业证,证号:115230423247288,特此公告。

◆吕婷婷遗失内蒙古拓房地产开发有限公司开具的购房收据3张,金额合计为162154元,收据编号分别为:0012342(1000元);0030312(10000元);0030073(61154元),声明作废。

◆(母亲:程艳艳)韩裕泽,2013年07月16日出生,遗失

◆双金遗失呼和浩特市永泰城房地产开发有限公司开具的购房收款收据1张,房号:永泰城二期丽景小区14幢2单元1503号房,收据号码:003274(开票日期:2014年07月24日,金额:898628元);现特此声明。

◆呼和浩特铁路公安局包头公安处单位车辆行驶证及机动车登记证书遗失,遗失车辆车牌号为蒙O0702警,车辆型号:金杯SY6480AB-E,车辆识别代码:040034,发动机号码为:00702170。以上系本单位真实表述,如有虚假,承担一切法律后果。

◆(父亲:王鹏飞,母亲:张巧娟),2015年04月24日出生,遗失出生医学证明,证件编号:P150184466,现声明作废。

◆土默特左旗寂寞的芽豆儿餐饮店,统一社会信用代码:92150102MABURWL9E,遗失土默特左旗行政审批和政务服务局核发的食品经营许可证正/副本,核发日期:2022年8月1日,许可证编号:JY21501211021793,声明作废。

◆李书豪警务辅助人员工作证丢失,警号:F011102,特此声明作废。2024年6月3日。

◆兴安盟荣信融资担保有限责任公司,注册号/统一社会信用代码:91152200MA0MVK0U1C,遗失工会法人章(法人姓名:刘欣)一枚,现声明作废。

◆张志强(身份证号码:150105197707210610)遗失与长兴房地产开发公司签订的房屋购买(建和嘉园)合同和购房发票丢失。名称:房屋买卖合同;签署地址:呼和浩特市恩和大厦23楼;签订日期:2011年8月28日,现声明作废。

出生医学证明,证件编号:N150186272,现声明作废。

◆内蒙古睿科日昕信息科技有限公司,统一社会信用代码:91150291MA7ECKQ83M,遗失公章(编号:15029110014846)一枚,现声明作废。

◆梁彩峰呼和浩特市嘉泰和物业服务有限公司开具的房屋租赁保证金收据,金额:2500元,编号:3626843;金额:2500元,编号:3626844,声明作废。

◆乌审旗诚鑫农牧业有限公司,统一社会信用代码:91150626MA0CTMW458,不慎将营业执照正/副本遗失,声明作废。

◆何儒杰不慎遗失新闻记者证,统一编号:G32050066650638;工作单位为:内蒙古广播电视台;发证日期:2020年4月28日。特此声明作废。

◆呼和浩特市玉泉区商务服务业管理中心(统一社会信用代码:12150104MBOU48124T)。因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务由呼和浩特市玉泉区工业和信息化局承接,现面向社会公示。

◆包头市健沃工程信息技术有限公司,注册号/统一社会信用代码:9115029131840614X2,遗失法人章(法人姓名:张子昂)一枚,现声明作废。

◆包头市驰邦物流有限公司因保管失误,将道路经营许可证正副本原件全部丢失(证号:150205005223),特此登报申明。

◆李书豪警务辅助人员工作证丢失,警号:F011102,特此声明作废。2024年6月3日。

◆兴安盟荣信融资担保有限责任公司,注册号/统一社会信用代码:91152200MA0MVK0U1C,遗失工会法人章(法人姓名:刘欣)一枚,现声明作废。

◆张志强(身份证号码:150105197707210610)遗失与长兴房地产开发公司签订的房屋购买(建和嘉园)合同和购房发票丢失。名称:房屋买卖合同;签署地址:呼和浩特市恩和大厦23楼;签订日期:2011年8月28日,现声明作废。