

2026年

大健康新趋势 风向洞察报告



版权说明

本报告版权所有@数说故事2026.保留所有权利。

本报告除部分内容源于公开信息(均已备注)外, 其他内容(包括图片、表格及文字内容)的版权均归数说故事所有。数据获取信息的途径包括但不限于公开资料、市场调查等。任何对本数据及报告的使用不得违反任何法律法规或侵犯任何第三方合法权益, 任何场合下的转述或引述以及对报告的转载、引用、刊发均需征得数说故事方同意, 且不得对本报告进行有悖原意的删减与修改。本数据及报告来源于数说故事, 违者将追究其相关法律责任。



背景说明

大健康行业不局限于传统的医疗保健领域，还包含日常的健康管理、康复护理、养老服务等多个方面，形成了一个庞大而复杂的产业体系。中国宏观环境的特殊性，以及疫情后居民健康意识的进一步提升，势必推动大健康行业成为经济发展的新引擎，为大健康行业的发展带来了巨大的挑战和机遇。

- **政策端：**“健康中国 2030” 战略深化，政策红利持续释放；
- **社会端：**人口老龄化、慢性病患者体量大，催生刚性需求；
- **技术端：**AI、大数据与医疗场景深度融合，驱动智慧健康快速发展。

基于此，数说故事整合多种数据源撰写此报告，分析大健康行业热点及需求，预判2026年大健康行业趋势及机会方向。



数据说明

1、**数据来源：**公开数据整理&数说社媒洞察产品

2、**社媒数据说明：**

时间范围：2024年1月-2025年12月

平台站点：微博、微信、小红书、抖音、B站、新闻、问答、论坛等社媒平台

3、**指标说明**

声量：命中关键词主帖的记录数

互动量：主帖对应的评论数+点赞数+收藏数+转发数

NSR：通过计算当前分析对象在网上正面与负面评价比例来分析网上口碑。

$NSR = (\text{正面情感值} - \text{负面情感值}) / (\text{正面情感值} + \text{负面情感值}) * 100\%$

目录

PART 01



市场背景

Market background

PART 02

社媒热点

Social hot topics



PART 03



健康需求

Health needs

PART 04

健康趋势

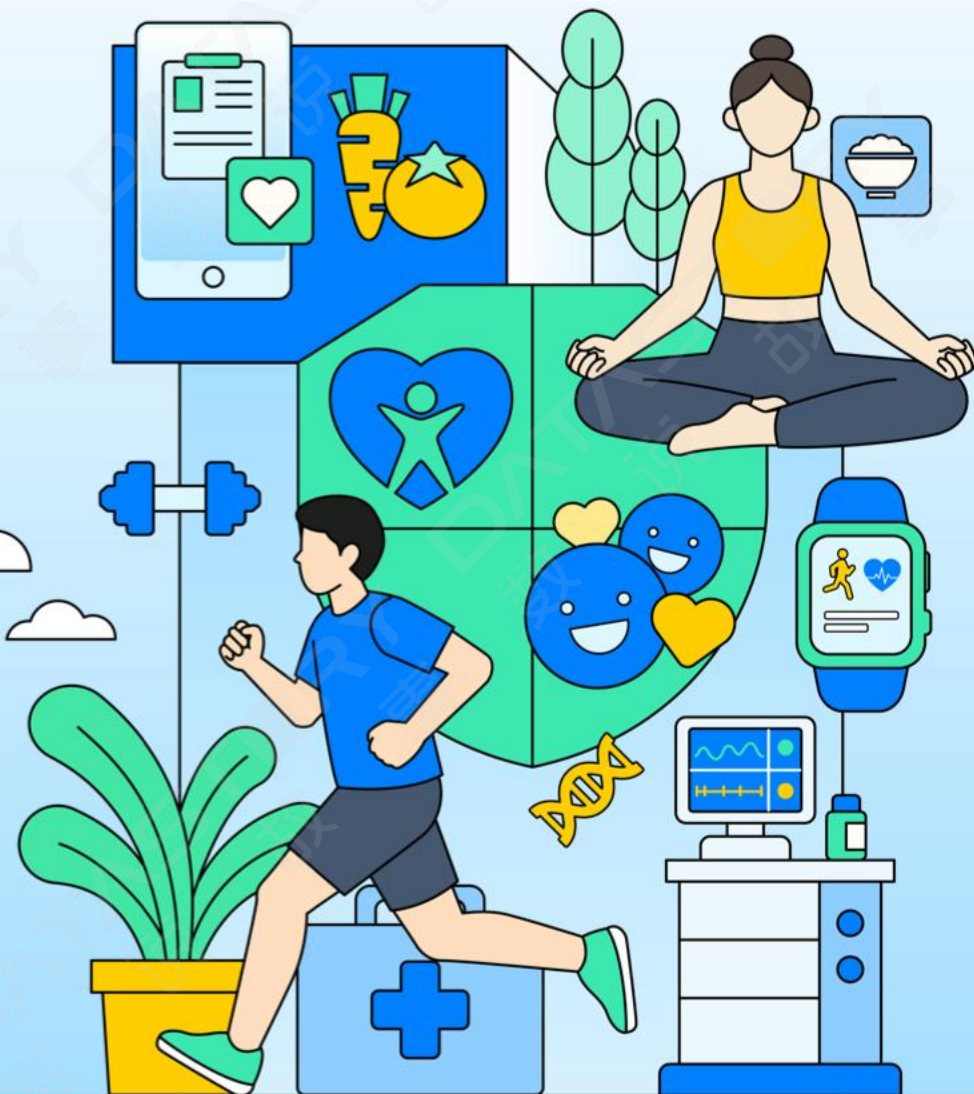
Health trends

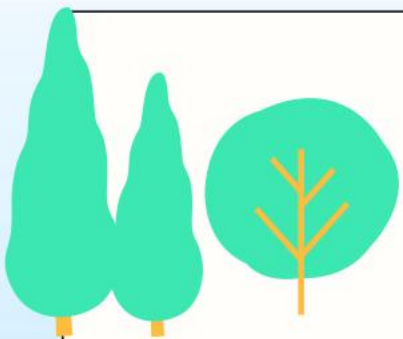


PART 01



十年数据透视 市场背景趋势





造福人类的大健康行业蓄能已久

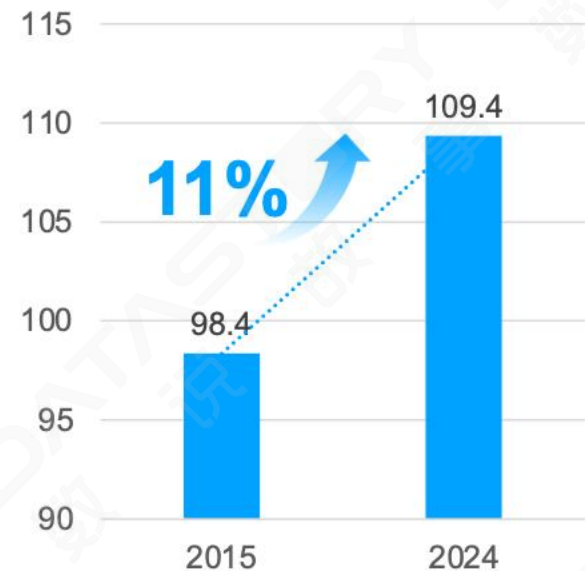
十年跃迁，生命质量已经next level!



医疗资源扩容：医疗服务可及性大幅提升，极大提升大众救治安全感

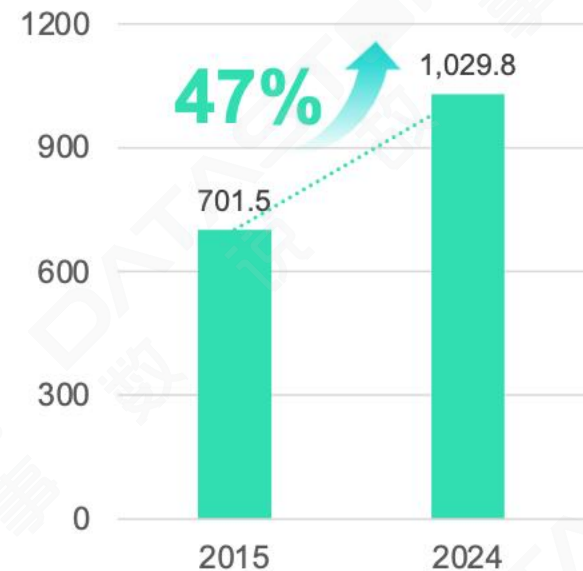
全国医疗卫生机构总数

单位 (万个)



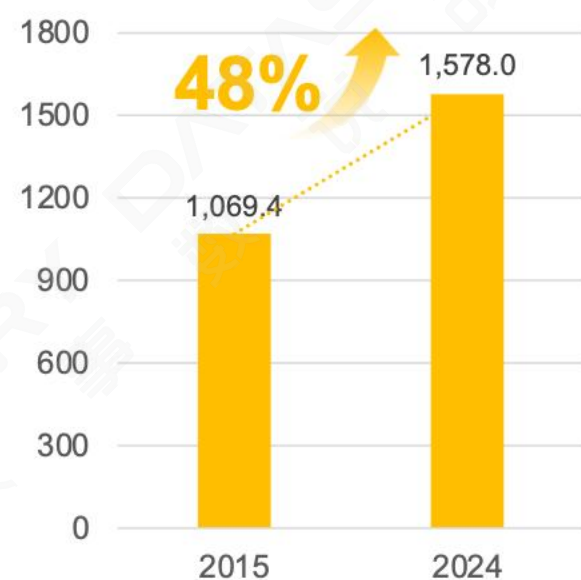
全国医疗卫生机构床位

单位 (万张)



全国卫生人员总数

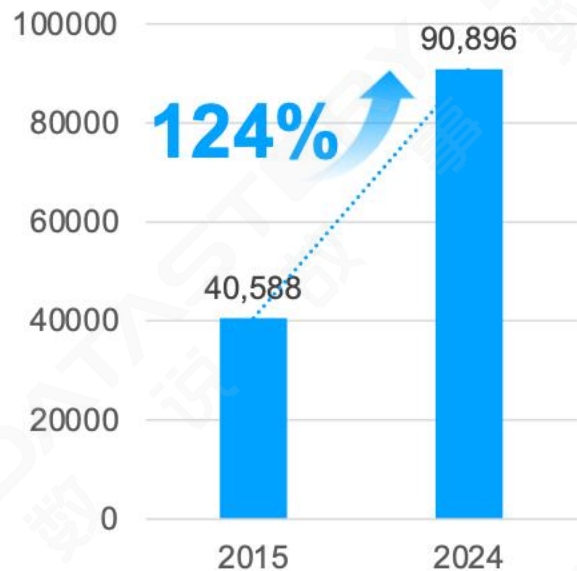
单位 (万人)



健康投入倍增：个人支付能力提升以及社会健康保障的完善，势必催生健康需求的升级

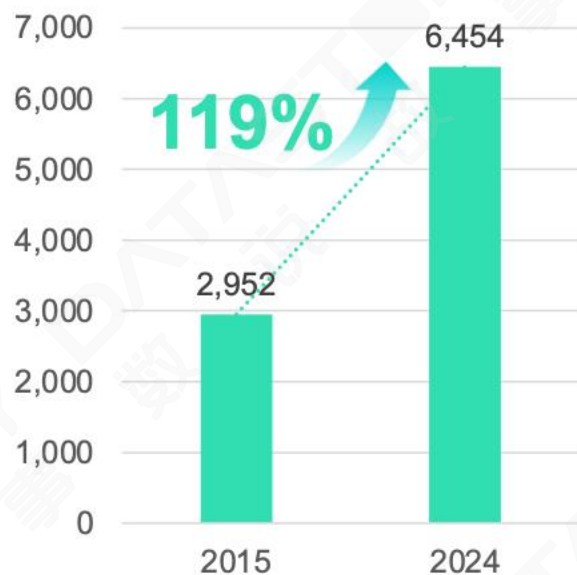
全国卫生总费用

全国卫生总费用 (亿元)



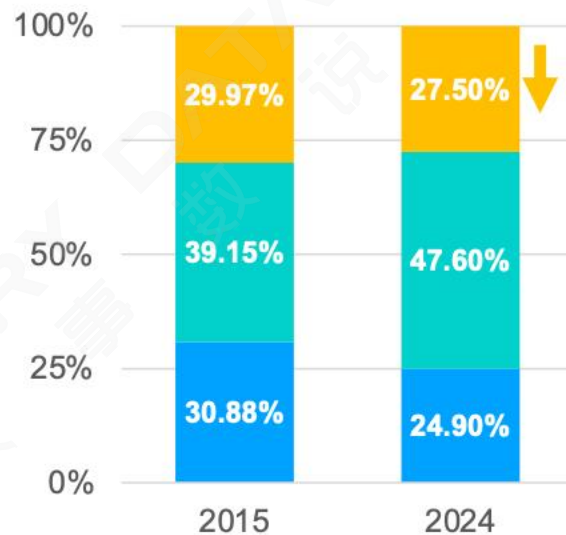
人均卫生总费用

人均卫生总费用 (元)



卫生费用结构

■ 个人卫生支出
■ 社会卫生支出
■ 政府卫生支出



健康产业繁荣：保健食品市场经历疫情调整期后稳步扩张，大众保健意识逐渐成熟



· 2015-2018年：高速增长期（年均增速10%+），2019-2020年：调整期（疫情期增速骤降），2021-2025年：稳健增长期（年均增速4-10%，增速有逐渐放缓趋势）

中国保健品市场规模

2016→2025增长：120%



技术赋能加速：AI 健康走向规模化应用，健康产业生态未来有无限可能性



· 2024年11月，国家卫生健康委联合国家中医药管理局、国家疾控局印发了《卫生健康行业人工智能应用场景参考指引》，明确了84个细分领域的基本概念和应用场景，为“人工智能+医疗健康”提供规范化的发展路径。主要集中在以下四大方向：**临床诊疗与精准医疗、药物研发与创新、健康管理与慢病防控、医疗服务与医院运营**。AI在整个大健康的应用将迎来规模化、标准化的发展。

中国AI医疗市场规模及增长率（2015-2024）

年份	市场规模（亿元）	同比增长率	备注
2015	85	—	互联网医疗与 AI 技术初步融合
2016	118	38.8%	AI 辅助问诊产品开始普及
2017	165	39.8%	健康管理类 AI 应用快速增长
2018	228	38.2%	AI + 医药研发赛道兴起
2019	310	36.0%	政策红利释放，市场加速扩张
2020	480	54.8%	疫情催生 AI 医疗服务新需求
2021	650	35.4%	全产业链布局形成
2022	875	34.6%	AI 大模型技术突破，赋能医疗全流程
2023	973	11.2%	行业进入调整期，商业化模式优化
2024	1157	18.9%	生成式 AI 商业化落地，市场重回增长轨道

生命质量飞跃：在延长的生命体验里，减少生命的病痛，增加生命的甜度

人均预期寿命

年份	人均预期寿命 (岁)
2015	76.34
2024	79.00

居民健康素养

年份	全国居民健康素养水平
2015	10.25%
2024	33.69%

幸福指数

年份	幸福指数 (0-10分)	中国在全球的排名
2015	5.12	84位
2024	5.92	68位

人均预期寿命持续攀升

- 十年增长 2.66 岁，反映医疗技术、公共卫生与健康管理水平的全面提升。

居民健康素养显著提升

- 健康素养水平增长 228.7%，国民对身心健康的重视程度显著提高，健康意识从“被动治疗”向“主动健康”转变，从源头减少了疾病发生，同时提升了健康获得感。

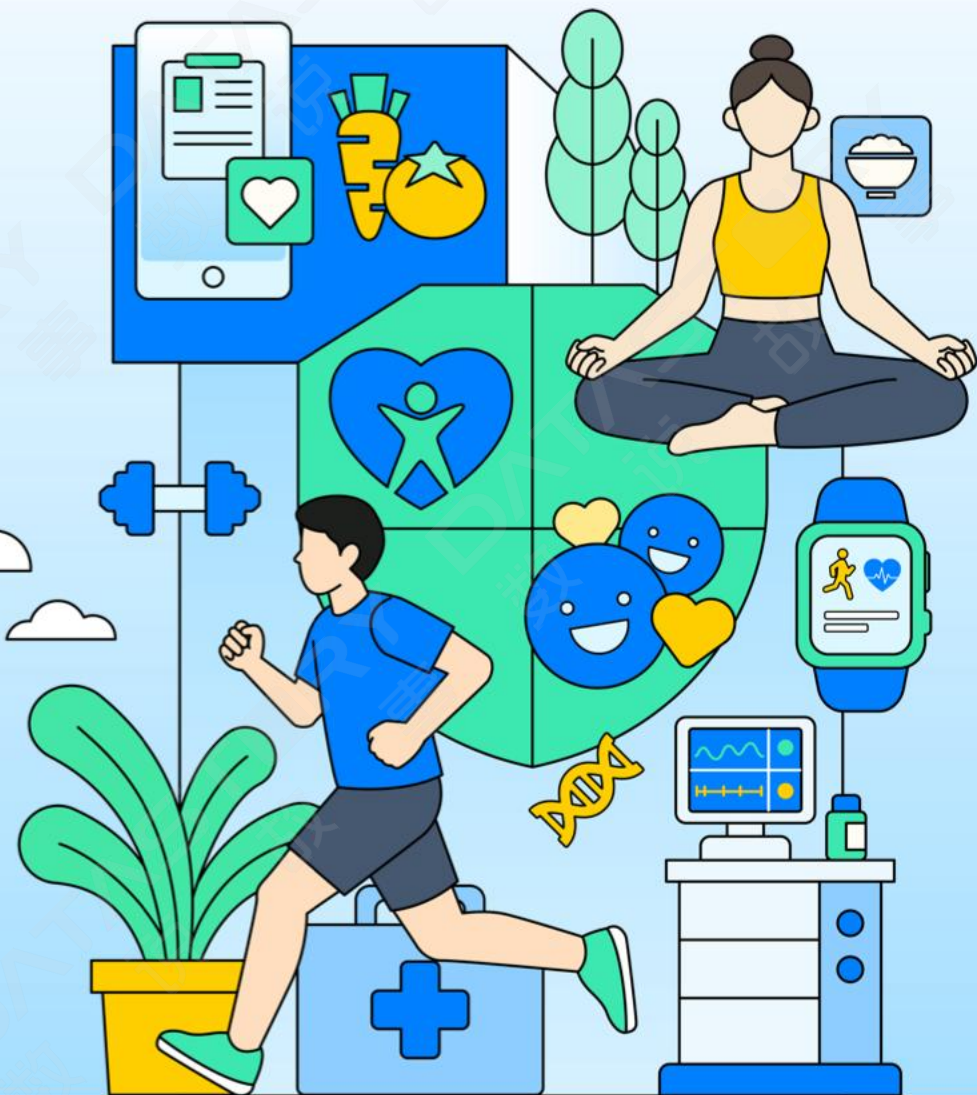
幸福指数在全球排位提升明显

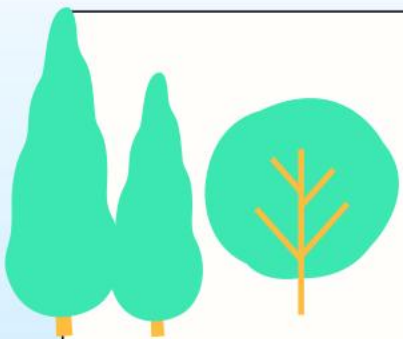
- 上升 24 位，反映中国在经济、社会发展、社会稳定、健康改善等方面的综合进步。
- 健康状况成为影响幸福感的重要因素，而幸福感的提升又反向促进身心协同健康，形成“健康提升幸福，幸福赋能健康”的正向循环。

PART 02



2025年社媒热点 折射市场显性需求





大健康热点层出不穷，持续发酵

生命质量的核心从“生存”升级为“生活质感”！



2025年健康社媒讨论热度分析



- 健康相关话题在社媒的热度持续高涨，用户对健康话题的参与度及情感上升明显，大健康市场展现出巨大的活力与潜力。
- 流感、中医养生、体重管理、AI健康等话题引发高关注。



声量稳步增长

6.4亿 (GR: 2%)



互动量激增

260.5亿 (GR: 23%)



净情感值NSR上升

89.94% (2024: 87.21%)





微博平台热议话题分析

排名	话题	阅读量↓
1	#全民营养提升计划#	12.8亿
2	#大S流感并发肺炎#	4.6亿
3	#女性健康关爱行动#	2.6亿
4	#八段锦#	2.4亿
5	#蔡依林自曝患蛇缠腰后才早睡#	2.4亿
6	明星抑郁症不挂号挂热搜	1.8亿
7	#警惕微笑背后的情绪负债#	1.8亿
8	#不听劝的老人开始听AI的话了#	1.7亿
9	#八宝粥怎么成了减脂餐平替#	1.7亿
10	#到底谁还在搞吃苦式养生啊#	1.5亿
11	#得流感自救不要错过黄金48小时#	1.5亿
12	#国家版减肥指南来了#	1.3亿
13	#饿瘦和运动瘦的区别#	1.3亿
14	#睡得少和睡得晚哪个伤害大#	1.3亿
15	#三伏天养生就这么干#	1.1亿

科学营养与体重管理

- 相关话题：#全民营养提升计划#、#八宝粥成减脂餐平替#、#国家版减肥指南来了#、#饿瘦和运动瘦的区别#
- 反应市场对体重管理日趋理性科学，意识到盲目减重（饿瘦）会导致营养不良、代谢紊乱、免疫力下降，而科学减脂（运动+营养）能维持体成分平衡、提升代谢能力。

防御养生与传统功法回潮

- #大S流感并发肺炎#、#得流感自救不要错过黄金48小时#、#八段锦#、#三伏天养生就这么干#、#到底谁还在搞吃苦式养生啊#
- 反应市场对健康的关注点大幅前置，从“被动就医”转向“主动预防、及时自救”，构建个人健康防御屏障；传统养生（八段锦、时令养生）契合中医“治未病”理念，让健康融入日常。

“隐性健康”损耗——睡眠及情绪

- #蔡依林自曝患蛇缠腰后才早睡#、#明星抑郁症不挂号挂热搜#、#警惕微笑背后的情绪负债#、#睡得少和睡得晚哪个伤害大#
- 反应市场开始深刻反思睡眠、心理和作息这些容易被忽视的隐性损耗。

银发健康与科技赋能

- #不听劝的老人开始听AI的话了#
- 老年群体是健康风险最高的人群，传统认知中老年人健康意识薄弱，而AI赋能推动银发人群建立科学健康管理意识，打破老年健康服务的信息壁垒与可及性问题。



抖音平台热议话题分析

排名	话题	播放量	声量↓
1	熬夜	412亿	11274822
2	失眠	477亿	10610649
3	吃瘦不饿瘦	1273亿	1864959
4	体重管理	238亿	1669847
5	肩颈疏通	422亿	1426364
6	流感	139亿	1334710
7	滋补养生	227亿	1116978
8	情绪管理	101亿	836487
9	运动康复	92亿	475453
10	痛风	284亿	468963
11	荨麻疹	95亿	462788
12	耳鸣	47亿	439369
13	入睡困难	41亿	409681
14	改善睡眠	64亿	405042
15	肺结节	217亿	400340

睡眠障碍“全链路”焦虑与情绪管理

- 相关话题：#熬夜#、#失眠#、#入睡困难#、#改善睡眠#、#情绪管理#
- 熬夜→失眠→入睡困难→改善睡眠热议话题反应全链路的睡眠障碍场景及诉求，睡眠问题已成为“国民级”痛点，且与情绪问题高关联。

身体慢性损耗修复及疾病早筛关注

- #肩颈疏通#、#运动康复#、#荨麻疹#、#通风#、#肺结节#、#流感#、#耳鸣#
- 大众对其关注本质是对疾病早筛、自我防护、重症规避的需求，且关注长期久坐、熬夜或压力带来的慢性生理不适，追求针对性的缓解方法。

“低损耗”的体重管理诉求

- #吃瘦不饿瘦#、#体重管理#
- 大众对身体管理的追求倾向于“更高效、更舒适”；如大众极其渴望在不牺牲食欲和舒适感的前提下，达成体重管理的目标。

中式生活化的养生诉求

- #滋补养生#
- 对其关注反应大众诉求传统养生融入日常饮食、作息，让健康养护成为生活化行为，提升生命质量的可持续性。

排名	话题	浏览量	声量↓
1	熬夜	48.4亿	5584774
2	失眠	36.2亿	2271390
3	痘痘	47.2亿	1908650
4	抑郁	20.3亿	1823616
5	养生茶	20.8亿	1189491
6	免疫力	7.2亿	1030590
7	中医养生	78.7亿	1007692
8	上火	4.8亿	975369
9	皮肤管理	42亿	940418
10	益生菌	19.1亿	937836
11	女性健康	131.8亿	905033
12	冥想	10.1亿	710721
13	情绪管理	15.4亿	709896
14	轻养生	3294万	684642
15	糖尿病	24.6亿	645650

女性健康及皮肤颜值管理

- 相关话题：#痘痘#、#皮肤管理#、#女性健康#
- 聚焦女性专属生理健康、妇科养护、女性全周期健康管理，皮肤管理上诉求问题肌修复、科学护肤、皮肤屏障养护，摒弃盲目护肤，追求功效化、成分党式皮肤管理。

睡眠+情绪补剂

- #熬夜#、#失眠#、#抑郁#、#情绪管理#、#冥想#
- 消费者不再追求“苦药”，而是追求在不改变现有生活习惯（如继续加班/熬夜）的前提下，通过“轻成本”获得心理与生理的安慰，聚焦情绪疏导、抑郁焦虑缓解、冥想放松，追求身心同调，是都市职场女性的核心心理诉求。

中式生活化的养生诉求

- #中医养生#、#养生茶#、#轻养生#
- 传统中医日常化，聚焦草本茶饮、轻量化养生、辨证调理，适配都市人群快节奏生活。

内在生理机能与慢病防控

- #免疫力#、#益生菌#、#上火#、#糖尿病#
- 聚焦免疫提升、肠道菌群调理、上火清热、糖尿病等慢病管理，从外在颜值转向内在机能养护。

抖音和小红书高增速话题分析



排名	话题	声量增幅↓	排名	话题	声量增幅↓
1	AI医疗	506%	1	在小红书轻养生	2025新话题
2	排湿驱寒	483%	2	中式养胃计划	2025新话题
3	儿童流感	444%	3	轻养生	6629%
4	入睡困难	311%	4	排湿气寒气	5465%
5	肺结节	241%	5	AI诊断	1301%
6	体重管理	181%	6	AI医疗	719%
7	耳鸣	151%	7	银发养生	711%
8	荨麻疹	105%	8	慢病管理	282%
9	运动康复	89%	9	睡眠好物	240%
10	慢病管理	83%	10	润燥	144%

AI+健康成为新常态

- 大众对健康问题的解决手段正在发生代际更替，科技感和精准度成为核心诉求

中式+轻量化的养生方式持续受追捧

- 大众不仅关注病症表面，更开始溯源体质，追求更温和、更具东方智慧的调理方式（排湿驱寒、润燥），年轻人追求一种“随时随地、低成本、无压力”的健康补给方式

慢病关注度提升

- 大众对职业病及身体亚健康信号等慢性疾病的定向清除意识提升

睡眠问题持续高增

- 养生正在打破年龄层，从小众的“养生圈”走向全龄段、全生命周期的专业管理

6大热点趋势

1 睡眠健康全周期管理

“好的睡眠”：全民第一刚需，聚焦都市人群作息紊乱痛点，从“熬夜危害”到“失眠改善”，追求可落地、轻量化的睡眠解决方案，是跨年龄、跨平台的最高频健康关注方向。

2 科学体重管理与营养均衡

“好的体态”：是近几年一直火热的诉求，方法五花八门，但大众已在逐步摒弃“饿瘦”等极端方式，追求“营养均衡+温和减脂”，拒绝身材焦虑，强调“健康体态优先于极致纤瘦”，是年轻群体最具传播力的健康话题。

3 疾病防控与慢病管理

“好的疾病防御方式”：聚焦“流感、肺结节、糖尿病、痛风”等大众可感知、易焦虑的疾病，侧重“早筛自查、日常防控、应急处理”，从“被动就医”转向“主动防御”。

4 情绪心理疗愈

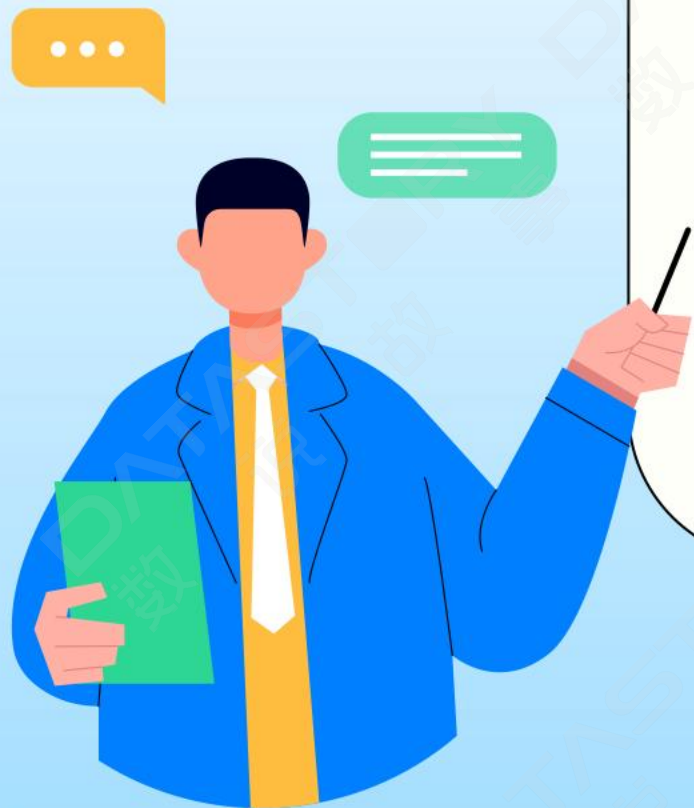
“好的情绪”：身心协同新刚需，打破心理疾病“病耻感”，聚焦“抑郁干预、情绪疏导、冥想放松”，适配都市职场人群、年轻群体的心理压力痛点，强调“情绪稳态”的核心价值。

5 传统与轻量化养生融合

“好的日常养生方式”：全民新趋势，传统方式不再只是老一辈的专利，中式养生智慧，越来越受到年轻人的追捧，推动传统中医养生“年轻化、日常化”，摒弃“突击式”养生，追求“碎片化、低成本、可坚持”的轻养生模式，适配都市人群快节奏生活。

6 科技赋能与特殊人群健康

“好的服务”：AI+健康相关话题呈现高增长，反映了市场在引领以及大众在追求更高效、便捷的健康服务；同时关注银发、儿童等特殊人群，推动健康服务向“全民普惠”延伸。



现象级的热点趋势本质反应的是市场的健康需求升级与对生命质量认知迭代：

大众健康关注覆盖“睡眠、体重、疾病、情绪、科技”，诉求“科学便捷、普惠、生活化日常化、身心协同”

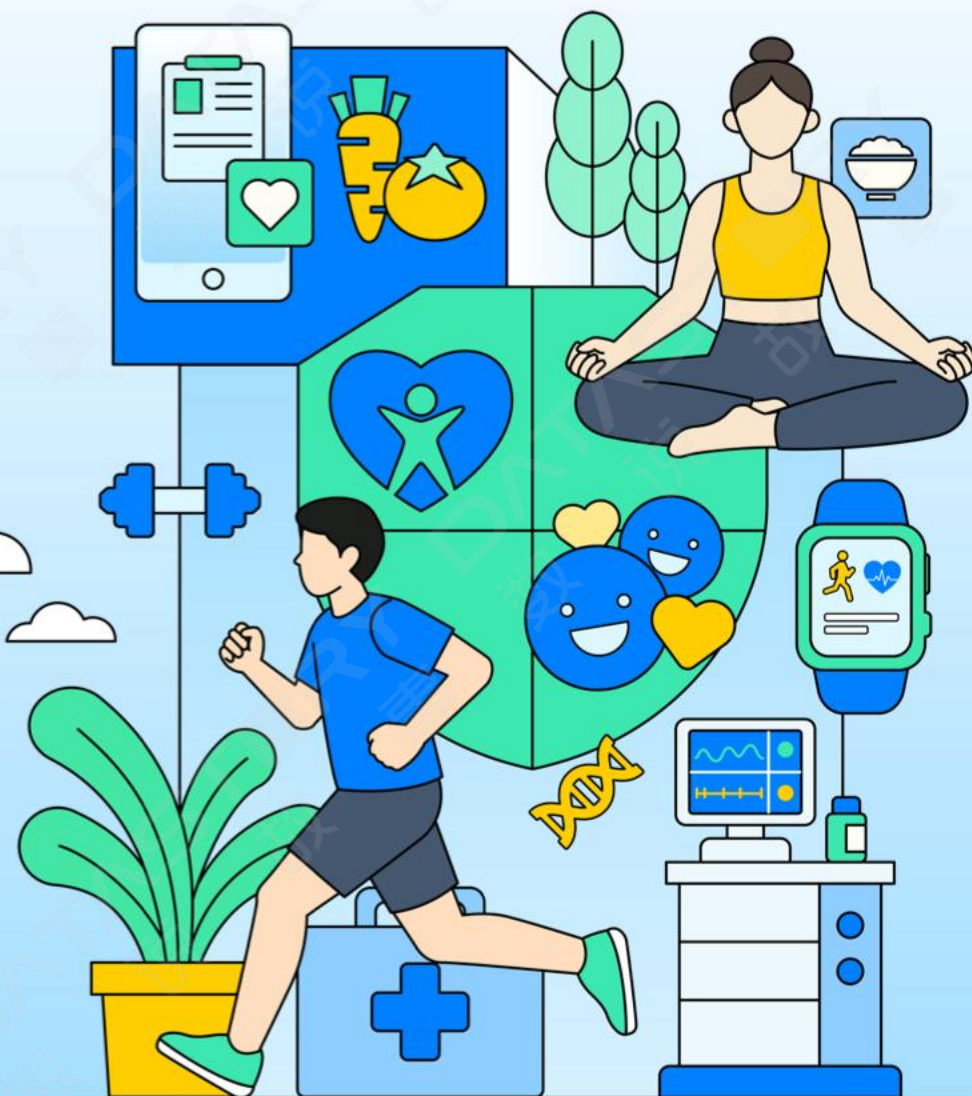
对生命质量的思考，从“被动应对到主动经营、从单一生理到身心协同、从极端功利到科学理性、从精英专属到全民普惠、从功能满足到品质提升”的转变

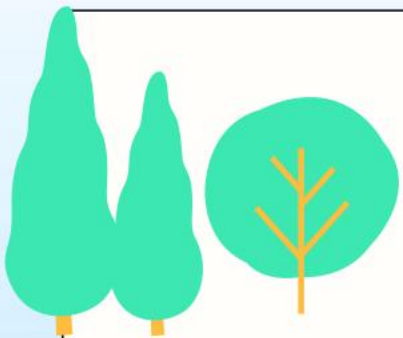
预示着，未来大健康行业将向“生活化、科学化、普惠化、身心一体化”方向发展，精准适配大众对“高品质生命质量”的核心追求：6好标准-好的睡眠、好的体态、好的情绪、好的疾病防御方式、好的日常养生方式、好的服务。

PART 03



2025年健康需求 探寻未来市场机会





回归用户需求，主动健康的诉求呼之欲出

从“面子工程”到“内在平衡”，健康诉求正在升级



健康需求矩阵：双维度构建健康需求体系



接下来基于这40+健康需求进行分析

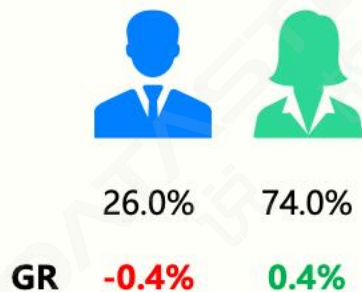
健康需求人群画像：下沉市场刚需释放 + 年轻群体主动健康觉醒



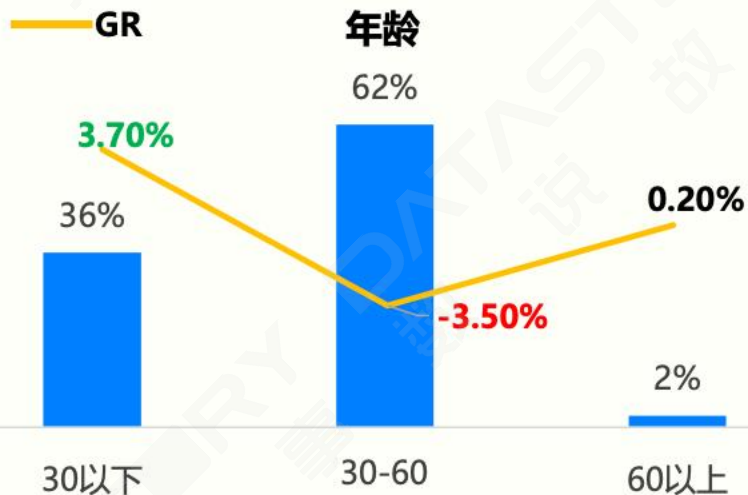
- 打破了传统“一二线 + 中老年”的消费格局，四五线城市与30岁以下群体的增长，是政策赋能、科技下沉、消费升级、观念转变共同作用的结果。这一变化不仅重塑了大健康行业的增长格局，更标志着全民健康的目标更进一步。

2025年健康需求人群画像

性别



年龄



城市级别

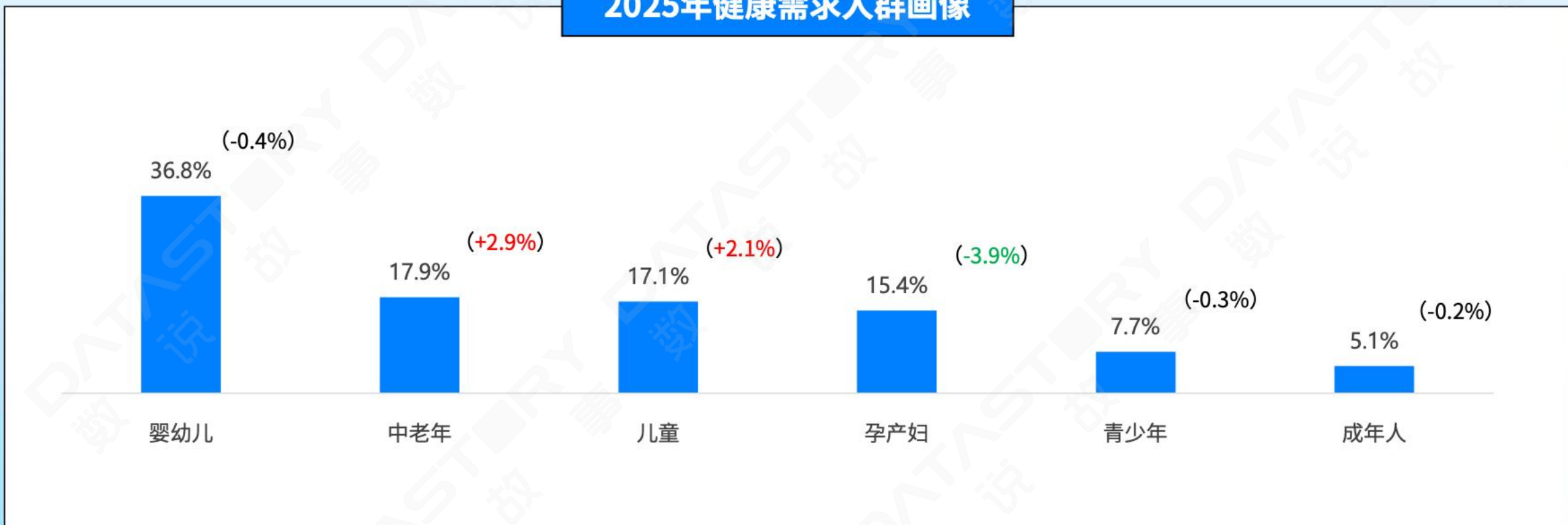


健康需求人群画像：对家庭成员的健康更关注一老一少



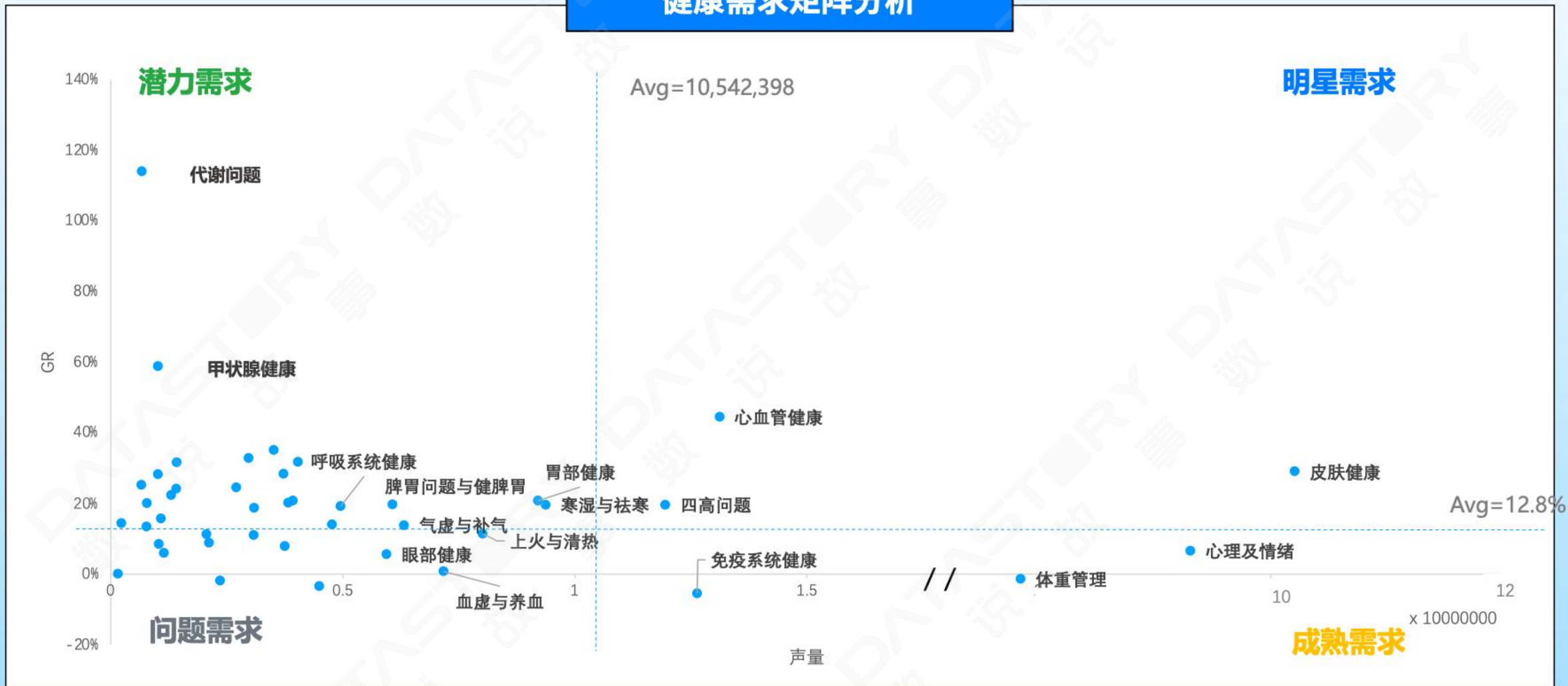
- 中老年人与儿童的家庭健康关注度增加，一定程度上是人口结构变化、政策引导、健康风险凸显共同作用的结果。家庭成员的健康是家庭共同的责任与资产逐渐成为共识，中老年人的健康长寿、儿童的健康成长，直接决定家庭的幸福感与生活质量。

2025年健康需求人群画像



健康需求图谱：基于40+健康需求的声量及声量增速看未来需求趋势

健康需求矩阵分析



健康需求图谱：心理及情绪、体重管理、免疫系统健康已是成熟需求，在保持关注的同时，未来可更加关注皮肤、心血管、四高三大明星需求，以及呈现高增长的代谢问题、甲状腺健康等高潜力需求。

★ 明星需求

- 皮肤健康: 1.12亿 (+29.0%)
- 心血管健康: 1312万 (+45.0%)
- 四高问题: 1195万 (+19.5%)

📈 成熟需求

- 心理及情绪: 9327万 (+6.6%)
- 体重管理: 8961万 (-1.4%)
- 免疫系统健康: 1263万 (-5.4%)

🌱 潜力需求

高潜力

- 代谢问题: 67万 (+114%)
- 甲状腺健康: 102万 (+58.8%)
- 心问题与养心: 352万 (+35.1%)
- 通脉活络: 297万 (+32.9%)
- 骨骼健康: 404万 (+31.7%)
- 神经系统健康: 142万 (+31.6%)
- 阴阳虚: 372万 (+28.3%)
- 术后修复: 101万 (+28.2%)
- 胆脏健康: 66万 (+25.3%)
- 肝脏健康: 270万 (+24.6%)
- 改善营养: 141万 (+24.1%)
- 肾脏健康: 130万 (+22.3%)

中潜力

- 寒湿与祛寒: 937万 (+19.5%)
- 胃部健康: 920万 (+20.7%)
- 气虚与补气: 632万 (+13.8%)
- 脾胃问题: 608万 (+19.7%)
- 呼吸系统健康: 456万 (+19.2%)
- 耳鼻喉健康: 477万 (+14.1%)
- 肝问题与养肝: 393万 (+20.8%)
- 大脑健康: 383万 (+20.2%)
- 肺问题与润肺: 309万 (+18.7%)
- 泌尿系统健康: 108万 (+15.7%)
- 固本培元: 77万 (+20.0%)
- 睡眠健康: 77万 (+13.4%)
- 收敛止泻: 23万 (+14.4%)

📊 问题需求

- 上火与清热: 802万 (+11.4%)
- 血虚与养血: 717万 (+7.6%)
- 眼部健康: 594万 (+5.6%)
- 女生健康: 500万 (-3.4%)
- 口腔健康: 375万 (+3.8%)
- 瘀滞与化瘀: 307万 (+11.0%)
- 抗衰延年: 236万 (-1.9%)
- 肠道健康: 211万 (+8.9%)
- 腰肾问题与补腰肾: 206万 (+11.3%)
- 男性健康: 114万 (+5.9%)
- 利尿消肿: 103万 (+8.4%)
- 加速康复: 15万 (+0.1%)
-

健康需求图谱——高增长赛道聚类

慢病与代谢健康赛道

- 成为刚需性且高增速的需求
- 核心需求：代谢问题（114%）、心血管健康（45%）、四高问题（20%）、甲状腺健康（59%）
- 关联需求：肝、肾、骨骼问题与四高、老龄化深度绑定，是家庭健康关注的核心；
- 下沉市场、中老年群体的慢病防控需求释放，叠加代谢紊乱年轻化，体重管理赛道向代谢管理转化，推动了该赛道成为大健康行业的核心增长极。

中医体质调理赛道

- 生活化、国潮化特征
- 核心需求：寒湿与祛寒（20%）、脾胃问题与健脾胃（20%）、肝问题与养肝（21%）、阴阳虚（28%）、固本培元（20%）、通脉活络（33%）
- 契合抖音 / 小红书轻养生、中式养胃的平台趋势；该赛道可全龄覆盖：中老年侧重固本培元、通脉活络，年轻群体关注脾胃、寒湿调理，女性侧重滋阴补阳。

皮肤健康赛道

- 高声量且高增长，从“颜值护肤”到“健康养肤”的需求转变。
- 两大方向的需求：
 - ① 难缠的皮肤病问题：荨麻疹等热点话题突出的皮肤疾病的防治，特别需要外涂修护+内调外养相结合的方式
 - ② 问题肌的皮肤养护：生活方式导致问题肌高发：熬夜、高糖饮食、情绪焦虑引发痘肌、暗沉、敏感肌等

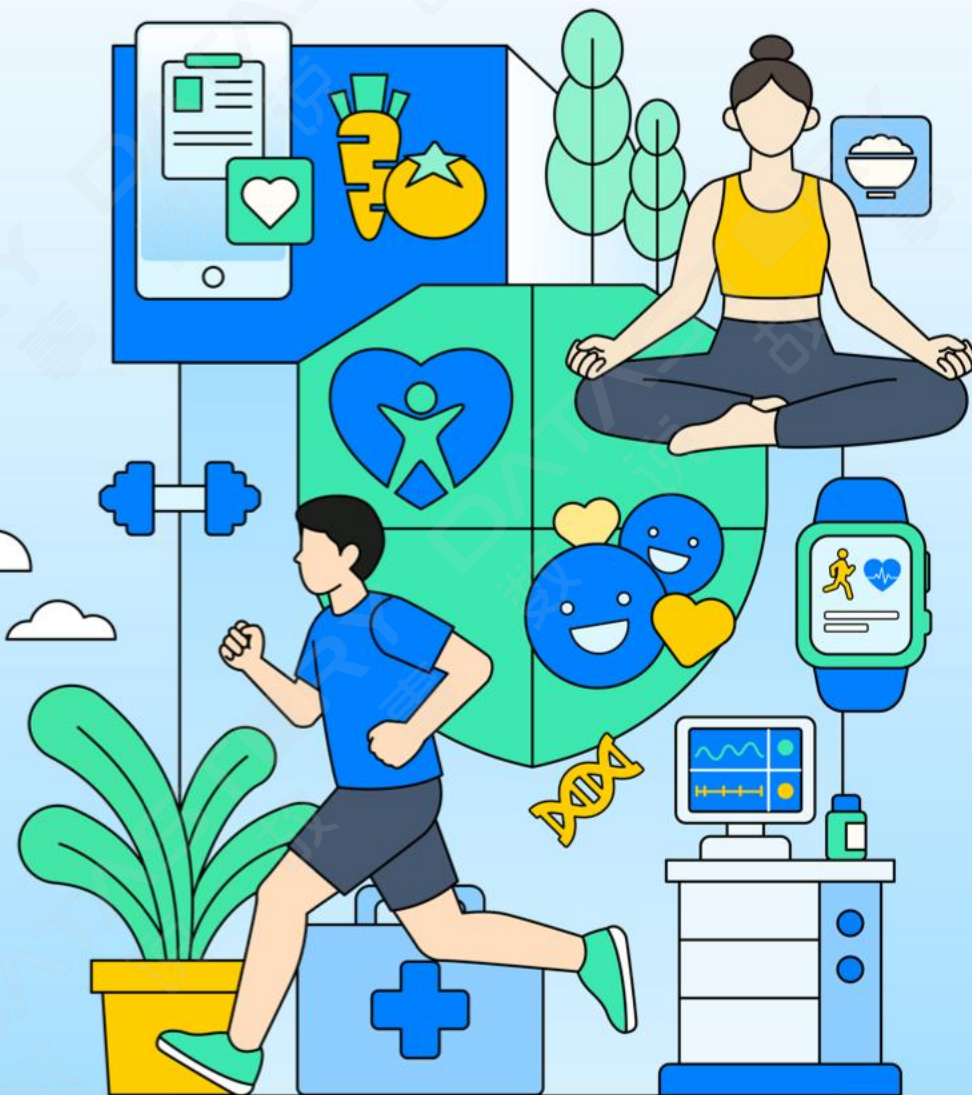
身心协同赛道

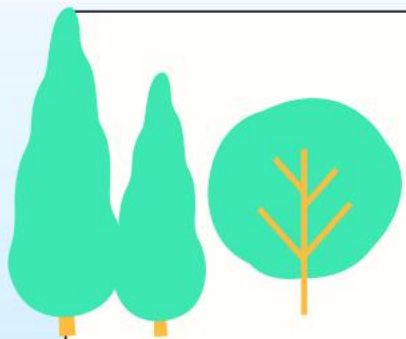
- 心理与情绪健康的热度处于高位，讨论趋势微涨，而养心、睡眠健康趋势上涨明显
- 需求普及：普通人群的日常情绪调节、轻度焦虑人群的疏导干预、重度心理问题的专业治疗；核心诉求为缓解压力、摆脱内耗、重建情绪平衡。这势必决定了这个需求的解决方案非单一的“疾病治疗”，而更需要日常情绪疗愈，需要更场景化产品，如办公区情绪解压小物、卧室助眠组合（香薰+助眠灯）、通勤便携养心茶饮，适配全民日常消费习惯。

PART 04



2026年 健康趋势预见





2026年八大健康趋势洞见

Are you ready? 大健康产业下一个黄金期抢位赛开启





趋势1：社交情绪疗愈，压力常态化 + 社会观念革新，情绪价值成“硬通货”

核心发现

- **政策利好：**国家卫健委将“社会心理服务体系”纳入“十五五”规划，北京/上海试点冥想课程医保报销。
- **压力社会催生刚需：**职场、育儿、社交等多重压力叠加，情绪问题从“少数人困扰”变为“大众痛点”
 - 心理与情绪健康属于成熟需求，高声量且小幅稳健增长，链接的“养心”需求呈现高增长。
- **社会认知提升：**将抑郁、焦虑等情绪问题以及失眠问题视为需长期关注的“慢性疾病”，社交互动成为关键疗愈手段。
 - 情绪管理、失眠、睡眠等相关问题在2025年微博、小红书、抖音的热点话题上都有相关词条引发大众高度关注。
 - 社交疗愈模式创新：“搭子社交”大火，年轻人偏好“运动搭子”“冥想小组”，社交互动可降低心理干预门槛。

市场机会畅想

轻量化心理干预工具

利用技术降低服务门槛，如冥想APP、情绪日记、AI陪伴聊天机器人等，提供便捷的自助式服务。

垂直社交疗愈平台

基于共同兴趣或情绪问题建立的线上/线下社群，通过群体互助和正向社交互动实现疗愈效果。

五感疗愈的产品组合

遵循“嗅觉-听觉-触觉-视觉-味觉”联动逻辑，根据需求场景进行设计（睡前助眠产品），强化情绪疗愈效果，且需具备高颜值高社交属性（联动APP睡眠数据判断个体对五感的偏好做产品组合调整）。



趋势2：中式养生现代化回归，“国潮+科技”双向驱动

核心发现

- **政策扶持：**国家加大对中医药产业的扶持力度，利好频出。
- **文化自信：**年轻一代回归传统文化，对中式养生产生浓厚兴趣
 - 热点话题：八段锦、三伏天养生、滋养、驱寒排湿、养生茶等中式养生话题受追捧
 - 相关需求增速明显：寒湿与祛寒（20%）、脾胃问题与健脾胃（20%）、肝问题与养肝（21%）、阴阳虚（28%）、固本培元（20%）、通脉活络（33%）
- **技术赋能：**食品科技发展，为养生食品的即食化提供技术支持。将药食同源、节气养生等传统理念，与现代食品工业技术结合，开发出便捷、美味、即食的养生食品，适应快节奏生活。

市场机会畅想



结合文化热点的中式养生场景化组合套装

文化传播+产品场景化创新：例如八段锦居家疗愈套装（八段锦教学手册+便携瑜伽垫+艾草香包+通脉活络草本茶）



中医药+科技便携疗愈工具

结合智能科技，打造便携、易用、安全的中式养生工具，适配居家、通勤、银发康养场景，解决传统理疗“操作复杂、携带不便”痛点，联动通脉活络、固本培元等高增速需求，如：中式香薰扩香仪、助眠脑波音箱、体质测试小程序



趋势3：超个性化精准养护，告别“一刀切”的健康革命

核心发现

- **技术革命奠定基础：**AI 算法、生物组学 (基因组学 / 肠道微生物组学)、可穿戴设备、云计算突破数据采集与分析瓶颈，让“个体差异量化”成为可能。利用AI算法整合基因、生活习惯及健康指标，提供涵盖饮食、运动、睡眠及用药的全生命周期个性化管理会是一个热门趋势。
- **市场认知及期待：**AI+健康热点话题增长趋势明显。
 - 抖音：AI医疗（2025年声量 506%增幅）；
 - 小红书：AI诊断（2025年声量1301%增幅）、AI医疗（2025年719%增幅）。

市场机会畅想

AI健康管理平台

整合多源异构数据，打破信息孤岛，为用户提供一站式、智能化的精准健康服务入口。

定制化营养补充剂

基于个人基因检测和代谢特点，结合中式养生趋势，量身定制中西合并的融合营养包，如维生素、益生菌、人参、灵芝等补充剂，实现精准营养。



趋势4：从“治病”到“调频”，预防导向+轻量化需求，消费级赛道成热门趋势

核心发现

- **健康意识觉醒：**“防御治未病”理念深入人心，快节奏生活下，用户对耗时费力方式接受度降低。健康管理从“治疗疾病”向“预防与调节”转移，用户更偏好便捷、高效的轻量化健康解决方案。
 - 轻养生、养生茶等极简养生方式成为小红书的热点话题，说明匹配当下女性用户、年轻用户的流行风尚。
 - 流感自测、自救的热度持续保持高位
- 结合消费者关注的健康需求，做高热度高增长疾病防治
 - 皮肤问题、四高问题、心血管问题
- **家庭成员一老一少关注度提升。**
- **消费级产品技术成熟，使用体验大幅提升。**

市场机会畅想

家庭健康防御智能套装

整合皮肤、流感（儿童），以及慢病问题（四高、心血管）等高增长需求，以智能监测+主动预防+便捷干预为核心，打造一站式家庭健康防御套装，适配全家庭健康管理。全家共享数据，AI生成个性化健康方案，定期推送预防建议、节气养生、风险预警。

轻量化功能食品

药食同源内调饮、轻养生茶饮、慢病调理包等即食营养品。



趋势5：银发健康品质升级，人群扩容+数字普及，聚焦“科技+服务”闭环

核心发现

- **老龄化加剧与消费升级**：老年人口基数大，消费能力显著提升。
- **老人科技接受度高**：“60后”群体成为主力，对智能设备无抵触。
 - 微博话题#不听劝的老人开始听AI的话了#阅读量1.7亿
- **家庭照护压力外溢**：少子化导致家庭照护能力不足，催生社会化服务需求。
- **诉求从“基本照料”到“品质生活”飞跃**：老年群体不再满足于基础照料，转而追求有尊严的健康生活。智能科技的深度应用，正在重塑养老服务的效率与体验。
- **家庭照护压力外溢**：少子化导致家庭照护能力不足，催生社会化服务需求。

市场机会畅想

AI 驱动的个性化健康管理方案

- **智能监测终端**：智能血压计、血糖仪
- **AI 健康管家终端**：语音交互，自动同步血压 / 血糖 / 心电 / 血氧数据；AI 体质分析（含舌诊、脉诊）；生成个性化健康建议；一键呼叫社区 / 医院；子女远程监护。
- **AI 中医体质调理方案**：基于 AI 体质识别，匹配固本培元、通脉活络、健脾胃等中医调理方案；提供药食同源食谱、穴位按摩指导、节气养生提醒。
- **智能用药管理系统**：AI 定时提醒、服药记录、药物相互作用预警；支持子女远程查看；药盒自动分药、防误服。
- **安全预警设备**：跌倒报警器、定位器

高品质康养服务

- **银发社交健康社群**：AI 组织兴趣社群（书法、广场舞、中医养生、棋牌）；定期健康讲座、身心疗愈活动；
- **虚拟陪伴 + 情感关怀方案**：养老陪伴机器人、语音助手、亲情视频通话终端。



趋势6： 皮肤问题的精准养护：需求升级+技术迭代，细分赛道升温

核心发现

- 皮肤健康需求呈现高热度高增长趋势，有两大方向的需求突出：
 - ① 难缠的皮肤病问题：荨麻疹等热点话题突出的皮肤疾病的防治，特别需要外涂修护+内调外养相结合的方式
 - ② 问题肌的皮肤养护：生活方式导致问题肌高发：熬夜、高糖饮食、情绪焦虑引发痘肌、暗沉、敏感肌等
- 皮肤微生态与健康关系的科学研究日益深入。
- 基因检测、AI皮肤检测等技术应用普及。

市场机会畅想



AI + 基因驱动的皮肤精准分型检测方案

以皮肤微生态研究、基因 / AI 检测技术普及为支撑，打破传统“千人一面”护肤模式，实现肤质精准分型、问题根源定位，为用户定制专属的精华与面霜等护肤产品。



难缠皮肤病+问题肌内调外养一体化方案

急性期：快速控敏 + 屏障修复

稳定期：固本调理 + 微生态重建

长期管理：AI 随访 + 居家监测，进行皮肤微生态专属养护



趋势7： 体重管理的升级需求——代谢健康精准干预

核心发现

- **政策推动认知升级**：2025年3月9日国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上宣布持续推进该行动，同步发布《居民体重管理核心知识（2024年版）》，制定BMI标准、运动建议及特殊人群管理规范。
- **GLP-1药物爆火教育市场，唤醒代谢干预意识。**
- **代谢需求未来有较大潜力**：呈现高增长（114%），且关联健康问题四高问题（20%）也呈现高增长、体重问题霸榜热搜，下沉市场、中老年群体的慢病防控需求释放，叠加代谢紊乱年轻化，体重管理赛道向代谢管理转化，推动了该赛道成为大健康行业的核心增长极。
- **肥胖、糖尿病等代谢综合征，突破“管住嘴迈开腿”的通用建议，通过精准检测锁定根源，提供个性化干预方案。**

市场机会畅想



全周期代谢健康管理服务闭环

从“单次检测 / 干预” 转向长期管理，构建监测 - 干预 - AI随访 - 复评全链路，贴合大健康“预防与调节” 趋势，提升用户粘性。



个性化代谢调理方案

基于检测结果，定制益生菌、益生元及膳食补充剂等组合，精准调节代谢平衡。



趋势8：修复赛道值得关注-运动康复与术后修复

核心发现

- **需求端：运动损伤人群增加，康复需求刚性增长；**
 - 运动康复上抖音热议话题榜
 - 据《2023—2024年版中国运动康复产业白皮书》显示，全国约4.3亿有长期运动习惯的人群，其中约1亿人是运动损伤人群。但是，目前运动康复服务的渗透率还比较低，未来康复产业拥有广阔的发展空间。运动康复市场空间巨大据某机构预测，2020年至2025年期间，我国康复医疗行业市场规模年复合增长率将达20.9%；至2025年，市场规模将突破2000亿元。
- **消费升级：**用户追求更科学、个性化的运动方案，运动不再局限于塑形，而是结合康复与功能提升。智能穿戴、AI教练及VR技术的应用，显著提升了运动的科学性与体验感。
- **术后修复需求虽声量不大，但呈现高增长趋势。**其中医美术后修复、骨科术后修复市场需求明显。

市场机会畅想

智能运动硬件升级

代表产品：智能健身镜、可穿戴肌电传感器、AI跳绳等。通过数据反馈实现精准指导。

分场景的康复全流程服务

针对特定康复场景，中医+现代康复融合，兼顾安全性与效果；AI/VR赋能，解决康复枯燥、依从性低痛点；全周期管理，覆盖从运动损伤/术后到康复的全流程。

数说故事(DataStory)成立于2015年，是**全球领先的数据智能与AI营销科技公司**。以全域大数据和AI技术为核心，围绕Social to Sales商业闭环，帮助全球企业实现**商业洞察、智能营销、销售赋能的全链路增长闭环**，已为全球**1000+头部品牌，300w+全球中小卖家**，实现智能商业决策和生意增长。

提供洞察 - 营销 - 销售三大解决方案，实现商业全链路增长闭环

Social



商业洞察
AI Insights



智能营销
AI Marketing



销售赋能
AI Sales

Sales

成立于

2015

1000+

人数

60%

研发

**广州
&
横琴**

双总部

**北京、上海、福州、
香港、澳门、纽约**

分支

热点追踪 - 多站点、实时、多角度追击热搜内容

营销应用

行业动态

内容创意

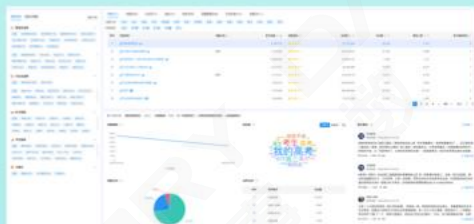
话题挖掘

营销启发

流量转化

应用设计

热搜实时榜



分平台热搜榜



热搜订阅

序号	热搜话题	首次上榜时间	平台	热搜最高排名	热搜详情
1	蟹肉比萨被指用过期肉片	2023-03-03 13:10	微博	4	蟹肉比萨被指用过期肉片
2	苹果上架家用扫地机器人	2023-03-03 13:10	微博	4	苹果上架家用扫地机器人

数据处理

分钟级采集及监测

热搜词条分钟级/热搜详情/24H热门文章

多类型商业标签处理

行业/时令/节气/大事件……

跨平台热度整合

通过热度指数评估跨平台热点热度

数据储备

采集站点

社媒平台

视频类



数据类型

热搜



导语



原文



Social Research Pro - 革新式智能化报告

每个岗位都需要自己的“角色看板”

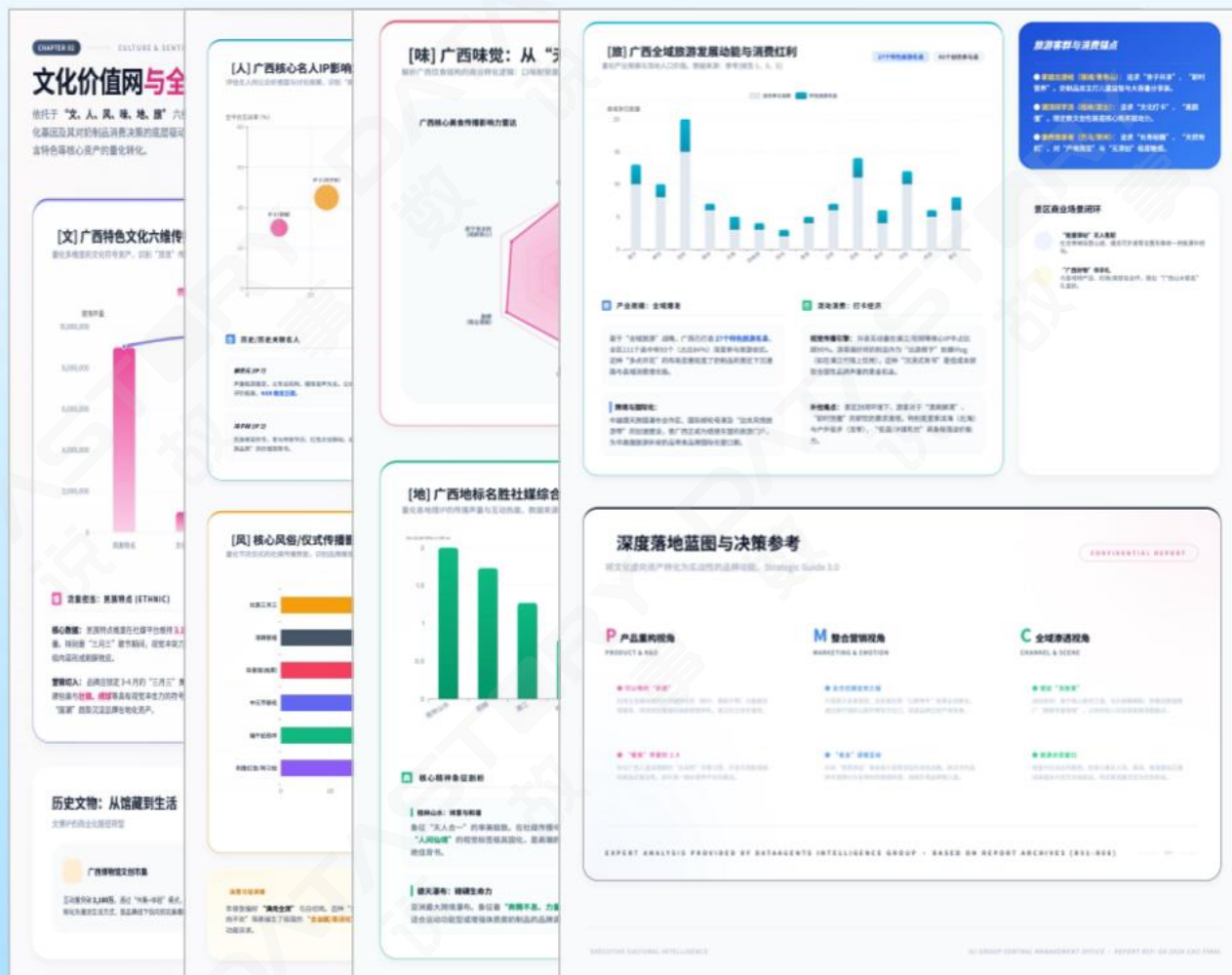


专属的Agentic AI

专属的交互UI



power by 轻定制AI



Thanks



关注公众号
解锁更多内容

