

收稿日期:2026-01-28

青年健康消费的实践图景、 现实困境与治理路径

罗兴奇

(盐城师范学院 历史与公共管理学院,江苏 盐城 224007)

摘要:伴随中国社会结构的快速变迁与消费格局的持续升级,青年群体的健康消费呈现消费范畴从传统生理维护扩展至心理关怀、消费行为兼具实用性与符号性、消费方式的数字赋能与智能量化、消费动机理性决策与情感驱动并存的显著特征。然而,青年健康消费的蓬勃发展在带来积极效应的同时,也在消费主义逻辑的深刻影响下,面临个体消费异化、市场失范与健康不平等等多重困境。为此,需要构建涵盖健康教育、行业规范与政策支持的多维治理体系,通过树立具身化的健康理性、建设价值共创的产业生态、构建促进健康公平的公共政策体系,为推进“健康中国”建设提供重要支撑。

关键词:青年健康消费;实践图景;现实困境;治理路径

中图分类号:C913.3

文献标识码:A

文章编号:1003-6873(2026)03-0079-07

基金项目:国家社会科学基金项目“乡村振兴战略背景下资本下乡与农民生活空间重构研究”(20BSH087)。

作者简介:罗兴奇(1983—),男,江苏盐城人,盐城师范学院历史与公共管理学院教授,博士,主要从事消费社会学研究。

DOI:10.16401/j.cnki.ysxb.1003-6873.2026.03.009

当前,在“健康中国”战略深入推进与平台经济迅猛发展的双重背景下,青年群体已逐渐成为健康消费市场的核心主体。面对工作高压与作息紊乱等多重健康风险,该群体的健康消费行为呈现从传统“治已病”向现代“治未病”、从追求“延年益寿”向注重“状态改善”的显著嬗变,但也带来了偏离健康本义、引发新的社会焦虑与不平等异化困境。因此,深入剖析青年健康消费的实践图景与现实困境,构建有效治理路径具有重要现实意义。

一、多维图景:青年健康消费的实践表征

当代中国社会正处于快速转型期,青年群体的健康消费行为已呈现前所未有的复杂性与多元性。这种消费现象已超越传统的医疗保健范畴,演变为一种集身体管理、心理调适、社会认同与文化表达于一体的复合型社会实践。青年群体以其巨大的消费能力,正在成为驱动市场变革的关键力量。《2025年Z世代健康消费趋势报告》显示,“Z世代”对健康消费的参与度普遍较高,

渗透率已达到84.3%。在年度健康支出方面,Z世代平均消费金额约为3 250.7元^[1]。作为市场的关键参与者,青年消费者不仅是构成消费的主体,也是激发行业创新的重要动力。与此同时,在消费主义与健康文化的双重驱动下,青年健康消费呈现从传统治疗向全面预防、从单一生理维护到身心整合管理的显著转型。

(一) 范畴延展:从生理维护到心理关怀

当前,青年健康消费的范畴正在经历持续性的扩展与重构,形成了涵盖生理、心理与社会适应等多维度的完整谱系。这种扩展不仅体现在对传统健康消费领域的深化,更表现在对新兴消费形态的不断创新,反映出青年群体对健康概念的全面理解与重新定义。

第一,运动健康专业化。消费行为呈现显著的专业化与系统化趋势。传统的运动装备购置已转变为嵌入专业化健康管理系统的入口行为。以“Keep”平台为代表的数字化健康管理服务,通过人工智能技术为用户提供个性化训练方案,实现了从标准化服务到定制化解决方案的转变。与此同时,“超级猩猩”等新型健身机构通过创新商业模式,将团体课程与社交体验有机结合,降低了专业健身的参与门槛。《中国户外运动产业发展报告(2023—2024)》指出,当前户外运动的核心参与力量由“80后”与“90后”构成,在年度户外运动参与群体中占比分别为37.13%与35.17%^[2]。此外,根据美团相关统计,自2024年底起,运动健身类别的搜索量较去年同期增长约70%,其中,20至30岁的年轻用户在此类搜索中的占比接近60%^[2]。由此可见,运动健康消费的产业链条正在不断延伸,运动康复、营养指导、心理调控等衍生服务构成了新的消费增长点,反映出青年健康消费需求的全面性与系统性。

第二,传统养生的年轻化与科技赋能。“养生”不再是中老年人的专利,而是被青年群体赋予了新的时代内涵。有调查表明,“保健养生”类消费已位列我国18~35岁年轻群体日常开支的前三位^[3]。与此同时,根据美团与大众点评的统计数据,自2024年底起,在“滋补养生类火锅”的相关搜索中,25~30岁用户表现出最高的关注度^[2]。一方面,传统养生智慧与现代科技实现了创新性融合,推动了智能艾灸仪、便携式颈椎按摩仪等科技产品的热销,体现了青年群体对技术赋能型传统养生的高度接纳。另一方面,“新中式养生”浪潮兴起,催生出草本咖啡、养生茶饮等多种新兴业态,诸如“熬夜水”“刮油茶”等概念产品,精准击中了青年在快节奏生活中的健康焦虑,迅速赢得年轻消费者的喜爱,满足了其个性化和多样化的健康需求,更重新定义了传统养生文化在当代社会的表达方式^[4]。

第三,心理健康消费的发展。这一领域的发展呈现出明显的去医疗化与日常化趋势。线上心理咨询平台通过数字化服务模式,大幅降低了专业心理援助的获取门槛;冥想类应用则通过标准化课程设计,将心理调适融入日常生活节奏。根据《2024有意思生活方式报告》,年轻人在消费上更倾向于为旅行(36.5%)与学习(23.1%)增加投入,其比例已远超服饰(16.2%)和美容(13.7%)^[2]。这表明徒步、露营等户外活动被赋予了新的情绪疗愈功能,成为青年构建心理韧性的社会性实践。这些将心理健康维护从专业机构转向日常生活的趋势,反映了心理健康概念的范式转换,即从需要专业干预的疾病转变为可以自主管理的健康资源。

(二) 行为演变:符号表达与社交属性凸显

在消费社会语境下,青年健康消费的实践逻辑发生了本质性演变,其符号价值与社会功能日益凸显。这种转变使健康消费超越了单纯的使用价值,成为一种复杂的社会符号与互动媒介,在青年群体的身份建构与社会互动中发挥着重要作用^[5]。

第一,品味展演的文化资本外显。布迪厄^[6]认为消费是品位和阶级身份的体现。消费选择

具有高度的知识门槛与符号区分度,选择并非基于普适性,而在于其能否有效传递关于消费者知识、品位与阶层的信息。当前,青年对专业运动品牌、小众健康食品的选择,以及对特定健康知识的掌握,实质上是通过消费进行一场“品位竞赛”,这种消费行为不仅满足基本的功能需求,也将健康消费转化为维护阶层边界、彰显文化优越感的策略性行为。

第二,关系构建的社交货币。养生社交化现象成为热门,年轻人热衷于在朋友圈、小红书等平台晒出打卡高难度健身动作、分享马拉松成绩,使健康消费具备了“社交货币”属性。社群化消费场景不断涌现,据统计,在中医药夜市等新兴场景中,特色养生饮品的消费者中80%是35岁以下年轻人^[7]。这类场景通过互动体验、文化打卡等方式,成功将健康转化为有趣、可参与、可分享的社交体验,其核心动机包含互动期待。消费与分享构成一个闭环,这使得健康消费成为维系社交关系、进行形象管理的日常仪式。

第三,作为身份锚点的亚文化社群消费。不同的健康消费模式催生了形态各异的亚文化群体。青年通过嵌入特定健康消费模式,主动寻求并强化其亚文化社群归属,消费成为社群准入的凭证和内部认同的仪式。消费行为与特定的社群规范、价值理念和专业知识体系深度绑定。社群通过共同的消费实践,构建了清晰的边界。跑者社群对特定跑鞋型号与训练数据的崇拜,素食社群对食物来源与伦理标准的严格审核,在这些场景中,购买装备、参与课程等不仅是个人行为,更是向社群表明立场、巩固成员身份的必需实践,健康消费由此转化为社会资本积累的有效途径。

(三) 技术转向:数字赋能与智能量化

技术在当前青年群体的健康消费实践中,已成为驱动其核心范式转换的关键力量。它深刻重构了个体实现健康价值的方式、行为互动的模式以及对自我身体的认知,标志着整个领域正全面转向依托数据驱动和虚拟融合,进而塑造出一种全新的数字化健康生存样态。

第一,身体的数据化管理。数字技术打破了健康管理的传统整体性,将内隐的身体机能与外显的健康行为,解析为可被持续追踪、精确度量并经由算法优化的数据。一是数据采集监控的日常化。智能手表、运动手环等可穿戴设备,通过与健康类应用程序的深度整合,持续捕获心率、血氧等多元指标,并将其编织成动态、连续的个人生命体征数据图谱。这使得年轻消费者能够超越模糊的自我感知,转而依据客观量化指标进行健康决策,推动了身体管控朝向精细化与准医学化方向发展。二是算法赋能的消费决策。青年群体的健康消费选择日益依赖于算法系统的推荐。小红书、抖音等社交媒体平台上的“种草”分享与电商基于大数据的个性化推送,通过分析用户行为数据,构建了高度定制化的信息与商品流。这一机制在降低信息筛选成本的同时,也不可避免地导致健康知识在传播中的商品属性强化与概念标签化,潜移默化地重塑了年轻人的健康观念与消费准则。

第二,健康产品的智能化运用。青年消费者普遍将智能科技产品视作能够直接强化身体功能、优化健康管理流程的技术辅件。一是从监测记录向主动干预转变。当下的青年消费需求已不满足于被动记录,而是追求对生理状态的直接调节与体验。例如,筋膜枪、智能脉冲按摩仪等产品被寄予即时缓解肌肉酸痛、促进恢复的功能期待;智能健身镜、互动式骑行设备则将专业级动作指导与实时反馈融入家庭场景,显著提升了运动过程的沉浸体验与长期坚持的可行性。二是效率至上健康理念的物化。面对普遍的时间稀缺压力,科技产品被赋予了高效解决健康问题的期望。这一趋势不仅体现在满足青年人“高效养生”的智能烹饪设备上,也表现为专业医疗设备的消费化。比如,动态血糖仪正被大量年轻群体用于日常的体重和饮食管理,而不再局限于糖尿病患者。这反映出青年健康消费的深度和专业性正在提升,其核心吸引力在于通过技术应

用将复杂的健康管理压缩为直观、即时的数据反馈与干预。

(四) 价值动机:理性决策与情感驱动并存

青年健康消费的价值动机呈现多层次复合结构。既包含对健康的理性考量,也融入了情感需求与社交动机。

第一,工具性消费。青年将健康消费视为应对外部环境不确定性的主动风险管理工具和技术化解决方案。面对诸如食品安全问题以及流行病传播等系统性风险,许多青年选择购买空气净化设备、囤积进口保健食品,以及优先选购有机农产品。这些消费行为,在一定程度上为他们提供了心理上的安全保障。

第二,意义性消费。部分健康消费脱离了基本的健康维护框架,演变为青年追寻生命意义、实现精神超越的仪式性实践和生活美学载体。登山、冥想等实践活动超越了基础的健康维护功能,成为对抗生活异化、提升生命品质的重要途径。这类消费的共同特点是将健康与生命意义紧密关联,通过身体实践实现精神追求,反映了现代青年对“美好生活”的重新定义与主动建构。

二、困境审视:青年健康消费的现实挑战

青年健康消费的蓬勃发展在带来积极效应的同时,也在消费主义逻辑的深刻影响下,衍生出一系列值得警惕的异化现象与结构性困境。这些困境不仅涉及个体层面的认知与行为偏差,也包括市场运行的失序与社会资源分配的不公,共同构成了青年健康消费领域的治理挑战。

(一) 个体消费异化:非理性支出与认知偏离

在消费主义话语体系中,青年健康消费的目标偏离导致一系列个体层面的困境。

第一,从使用价值到符号价值的偏移。健康消费的核心本应是满足促进身心健康的使用价值,然而,在消费主义话语中,商品的符号价值即其作为身份、地位象征的意义被极度放大,部分青年热衷于购买限量版运动鞋却疏于运动,花费重金购入各类保健品却忽视均衡膳食和规律作息。消费行为本身成为目的,健康反而沦为消费的借口。这种异化使得健康消费不再是服务于真实需求的手段,而演变为在社会空间中争夺象征资本、进行身份展演和社交攀比的工具^[6]。

第二,健康知识的商品化引发认知扭曲。复杂的健康科学知识在商业推广中被简化为易于传播和销售的“标签化”概念,如“排毒”“抗氧化”等。在算法推荐机制形成的信息茧房中,青年更容易接触到碎片化、夸大其词甚至伪科学的营销信息,一些商家通过“疾病隐喻”将正常的生理现象如偶尔的疲劳、轻微的水肿病理化,制造健康焦虑,从而诱导非必要的消费。这种健康的商业化扭曲,导致青年健康认知的碎片化与焦虑化,削弱了其进行独立、理性判断的能力。

第三,数字监控下的自我客体化困境。“自我规训”在现代社会通过智能健康设备得以强化和普及^[8]。当个体过度依赖智能手环的睡眠评分、步数排名,而忽视自身真实的疲劳感、饥饿感和情绪状态时,身体便从一个活生生的主体,沦为被数据测量、评估和改造的客体。这种“自我客体化”使青年将外部的、常常是商业化的审美与社会规范,内化为严苛的、无休止的自我要求,陷入通过消费持续对身体进行监控和规训的现代性困境,与健康促进的初衷背道而驰。

(二) 市场失范:监管失序与信任危机

健康消费市场的快速迭代与新业态的层出不穷,与行业标准、法律法规建设的相对缓慢形成尖锐矛盾,导致市场失范行为频发。

第一,标准缺位与权威削弱。健康消费的新兴领域,普遍面临标准缺失或执行不力的困境。

健身教练行业认证五花八门;保健食品的功能边界模糊,与药品功效混淆不清;传统养生理念与现代营养学标准之间存在张力,给虚假宣传留下了空间。这种标准体系的混乱,不仅使消费者陷入选择困境,更动摇了其对专业健康知识的确定感和信任感,损害了行业长期发展的根基。

第二,监管滞后与“灰色地带”。面对代餐食品、在线健身直播带货、数字健康 App 等新形态,现有的监管体系存在明显的空白地带和模糊区间。例如,代餐产品的营养成分标准、安全性缺乏强制性规范;健身主播的专业资质、课程内容的科学性与安全性难以有效审核和监督;智能设备收集的海量个人健康数据,面临隐私泄露和商业滥用的风险。

第三,信息不对称加剧信任缺失。健康领域具有高度的专业性和知识壁垒。普通消费者在面对琳琅满目的保健品宣传、价格不菲的私教课程、各种相互矛盾的健康理论时,往往缺乏足够的辨别能力和议价能力。这种固有的信息不对称,加之部分商家与网络关键意见领袖出于商业利益进行的夸大或虚假宣传,使得消费者处于极度弱势的地位。其结果是真正优质的产品和服务难以脱颖而出,整个行业的信誉受到严重侵蚀。

(三) 健康鸿沟:资源不均与不平等再生产

健康消费领域的不平等现象是社会结构性不平等在健康领域的再现与强化,揭示了资本与权力在健康资源配置中的深刻作用^[9]。

第一,健康资源的阶层分化。社会经济地位不同的青年群体,将经济资源转化为健康优势的能力存在天壤之别。高收入青年可以轻松获取定制化健康管理方案、顶尖医疗资源和私密健身空间;中等收入群体或许能负担得起商业健身房会员和普通保健品;而低收入青年和弱势群体则主要依赖公共体育设施和基本公共卫生服务。经济上的不平等,通过健康消费这一渠道转化为更隐蔽的人力资本和生命质量上的健康不平等。

第二,健康认知的代际固化。家庭的文化资本如教育水平、信息获取与辨别能力不仅塑造了青年的初始健康观念,也深刻影响其健康消费的行为模式。高文化资本家庭倾向于选择有科学依据、系统性的健康管理方式;低文化资本家庭则更容易受商业广告和网络流言的影响,其健康消费行为可能更具盲目性、冲动性。这种文化资本的隐性代际传递,使得健康认知与行为的不平等在代际间被复制和强化^[10]。

第三,公共制度的包容性缺失。现有的某些公共政策与制度安排,在实际运行中对不同群体产生了差异化的影响。例如,基本医疗保险制度侧重于疾病治疗,对于健康促进的高端体检、心理咨询等预防性服务覆盖严重不足;城市公共健康资源,如体育公园、绿道等,在区域间的分布存在显著不均;现行的职业健康保障体系,主要覆盖标准劳动关系下的职工,对于数量庞大的灵活就业青年、平台零工等非标准用工形式的保障存在缺失。这些制度性的障碍,系统性地将部分青年群体排除在优质、高效的与健康资源与服务之外,加剧了起点和机会的不公平。

三、 路径探索:青年健康消费的治理方向

面对青年健康消费领域的复杂图景与多重挑战,任何单一主体的单方面努力都难以奏效。必须构建一个整合个体、市场、社会与政府多方力量的多元共治框架,旨在重塑健康消费的本真价值,促进其朝着理性、公平、可持续的方向发展。

(一) 主体性培育:树立具身化的健康理性

首先,系统性健康素养教育的嵌入。将媒介素养与健康素养教育深度融合,纳入国民教育体系与社区教育网络。通过学校课程、公益讲座教导青年如何批判性地审视海量健康信息,例

如核查信息源权威性、识别营销话术。教育部门、卫生健康部门应与专业机构合作,开发适合青年特点的健康素养教材和评估工具,从根本上提升青年群体的健康认知水平与自主决策能力。

其次,倡导“具身化”的健康实践方式。鼓励青年从对数字和符号的迷恋中解脱出来,重新关注身体本身的感受与体验。健康应源于持续的、融入日常的生活实践,如均衡饮食带来的身体舒适、适度运动产生的愉悦感。支持社区、学校和社会组织举办非商业化、低门槛的体育活动、健康生活工作坊,让青年在亲身参与和互动中,体会健康作为一种生命状态的真实价值。

最后,确立个性化健康消费观念。通过公共健康服务、校园健康咨询等渠道,为青年提供个性化健康状况评估与指导,帮助他们明确符合自身条件和需求的健康目标。引导青年进行消费反思,形成理性消费习惯,使健康消费真正服务于个体生命质量的提升。

(二) 行业规范:建设价值共创的产业生态

首先,建立健全行业标准与自律机制。大力培育和发展行业协会、商会等社会组织,鼓励其牵头制定高于国家基础标准的团体标准、行业公约,特别是在代餐食品、智能健康设备等监管空白领域。建立行业内部的信用评价体系和“黑名单”制度,对存在虚假宣传、价格欺诈等行为的企业实施联合惩戒,形成优胜劣汰的市场自净机制。

其次,构建全面透明的信息发布机制。通过立法或强制性标准,要求所有健康产品与服务提供者,必须向消费者提供清晰、准确和无误导性的信息,特别是关于产品成分、功效原理、适用人群、潜在风险等内容。支持和培育独立的第三方评估机构,对市场上的健康产品与服务进行科学、公正的评价,并公开发布结果,为消费者提供权威、可靠的决策参考。

最后,明确企业的社会责任。引导与健康相关的企业超越利润最大化的单一目标,将促进公众健康纳入企业核心战略。鼓励企业在产品包装、广告宣传中融入科学、易懂的健康知识;定期举办面向社区的公益健康讲座和体验活动;资助或参与针对弱势群体的健康促进项目。推动企业从单纯的产品提供者,转型为健康生活方式的倡导者和共建者。

(三) 制度保障:构建促进健康公平的公共政策体系

首先,建立基于风险分类的动态监管机制。针对健康消费新业态新模式,构建跨部门协同监管机制。根据产品服务的潜在风险等级进行分类,实施差异化管理措施。充分利用大数据、人工智能等技术手段,实现智慧监管和高效执法。同时,加快填补法律空白,完善相关国家标准,为新兴领域的健康发展提供清晰、稳定的法律框架和行为预期。

其次,构建推动健康公平的政策支持网络。运用财政补贴、税收优惠等政策工具,引导优质健康资源如心理咨询服务、健康管理平台等,向基层社区、农村地区和低收入青年群体倾斜。探索将更多具有成本效益的预防性、促进性健康服务如定期心理健康筛查、科学健身指导等逐步纳入基本公共卫生服务包或医保支付范围^[11]。可针对特定青年群体如应届毕业生、灵活就业者,试点发放“健康消费券”或设立“健康储蓄账户”,实施精准化的消费支持。

最后,建立健全健康素养教育体系。制定从学前教育到高等教育各阶段连贯统一的健康素养教学内容,确保每一位青年在校期间都能接受系统、科学、适用的健康知识教育。整合学校、家庭、社区等各方资源,形成传播健康理念、倡导健康生活的强大合力,全面提升青年抵御健康风险与理性消费的能力。

青年健康消费的多元实践,深刻折射出中国社会转型期的时代特征、青年群体的价值诉求与现代化进程的内在张力。为推动该领域从当前的符号化、焦虑驱动模式转向以人为本的可持续发展,需要构建以激发青年主体性为内在基础,以规范市场秩序为外部保障,以强化制度公平

为系统支撑的治理体系。通过三者协同发力,共同引导健康消费回归其赋能青年全面发展、助力“健康中国”建设的本真目标。

参考文献

- [1] 吴笑寒,蔡亦婷. 当“Z世代”开始养生:首要标准是“气色好”[N]. 中国科学报,2025-11-11(A4).
- [2] 热衷运动健身追求康养疗愈:年轻人爱为健康养生买单[N]. 人民日报,2025-02-26(A7).
- [3] 郑红娥. 青年花式养生背后的健康焦虑与化解[J]. 人民论坛,2024(4):92-96.
- [4] 解垚. 年轻人健康消费新趋势[J]. 人民论坛,2025(2):92-96.
- [5] 让·鲍德里亚. 消费社会[M]. 刘成富,全志钢,译. 南京:南京大学出版社,2008:28-34.
- [6] 皮埃尔·布迪厄. 区分:判断力的社会批判[M]. 刘晖,译. 北京:商务印书馆,2015.
- [7] 从“啤酒烤串”到“草药特调”,解码年轻人的健康消费新账单[EB/OL]. [2025-07-26]. http://news.cyol.com/gb/articles/2025-07/26/content_0zpOe5tvaj.html.
- [8] 米歇尔·福柯. 规训和惩罚:监狱的诞生[M]. 刘北成,杨远纆,译. 北京:生活·读书·新知三联书店,1999:219-255.
- [9] 鞠牛,梁玉成. 健康不平等产生机制及其治理途径探析:健康消费分层的视角[J]. 公共行政评论,2022(6):155-172.
- [10] 布尔迪厄. 文化资本与社会炼金术[M]. 包亚明,译. 上海:上海人民出版社,1997:189-194.
- [11] 商务部国家卫生健康委等 12 部门关于印发《促进健康消费专项行动方案》的通知[EB/OL]. [2025-04-07]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017828.htm.

The Status Quo, Challenges, and Governance Approaches of Youth Health Consumption

LUO Xingqi

(School of History and Public Administration, Yancheng Teachers University, Yancheng, Jiangsu, 224007, China)

Abstract: With the rapid transformation of China's social structure and the continuous upgrading of the consumption pattern, the health consumption of youth presents distinctive features: expansion from traditional physical to mental well-being; material and symbolic consumption; digital empowerment and intelligent quantification of consumption methods; and rational decision-making and emotional motivation of consumption. Regardless of the positive effects brought by the vigorous development of youth health consumption, under the influence of consumerism, it also faces multiple dilemmas such as individual consumption alienation, market anomie and health inequality. Therefore, it is necessary to construct a multi-dimensional governance system covering health education, industrial norms and policy support. By establishing embodied health rationality, building an industrial ecosystem of value co-creation, and forming a public policy system that promotes health equity, we can provide support for the Healthy China Initiative.

Key words: youth health consumption; status quo; challenges; governance approaches

[责任编辑:陈济平]