

POP
FASHION

LIFE
STYLE

POP
TREND

2026

松弛养生

life style
生活方式



目录

LIFESTYLE INSIGHT



1 “松弛养生”生活方式解读

2 市场研究数据分析

3 生活方式一：松弛居家舒适区

- 应用：养生主题公仔/药香玩偶
- 应用：天然材料家居/松弛感家居/亲肤家居服
- 应用：一米菜园/阳台植物空间



4 生活方式二：节律养生轻行动

- 应用：节气养生/时令调养
- 应用：古法健身/轻养活动
- 应用：养生主题讲座/中医义诊

5 生活方式三：养生社交氛围场

- 应用：新中式茶馆/养生馆
- 应用：养生主题市集
- 应用：草本香囊DIY/草木画DIY

6 潜力需求：

- 居家疗愈空间
- 古法文化传承
- 社交型养生体验空间/社群活动

7 要点总结





综述

LIFESTYLE INSIGHT



松弛养生：松弛感 × 轻养生 × 社交化

1 松弛养生 生活方式洞察

解读：大健康市场不断扩容，消费者健康管理认知升级

根据中国消费者协会《健康产业消费趋势发展报告》，2024年中国大健康产业总收入规模预计将达到9万亿元并将不断扩容，于2030年有望达到29.1万亿元。在快节奏的现代生活中，“松弛养生”正从理念走向日常，消费者对健康管理有了新的认知，健康不再局限于一种“不生病”的目标，而是逐渐成为一种融入细节的生活方式。它强调身心平衡，摒弃过度消耗，既满足了对舒适生活的追求，也为大健康产业带来了新的增长机遇。

本报告聚焦松弛养生、轻养生的生活方式场景，通过洞察健康维护的日常需求与互动形态，深度剖析当下关联居家、养生文化、轻养运动、健康社交行为的潜在市场机遇，为相关消费领域的市场营销、品牌建设及产品开发提供创新的灵感方向。





市场研究数据分析

LIFESTYLE INSIGHT



—— 松弛养生成为生活常态

#养生休闲相关热门话题



社媒平台相关互动内容 ON



210.4亿+ 次浏览量

小红书#健康养生

9.1亿+ 次浏览量

小红书#八段锦

2.3亿+ 次浏览量

小红书#节气养生

1.5亿+ 次浏览量

小红书#古法养生

1813W+ 次浏览量

小红书#轻养生

737.6W+ 次浏览量

小红书#中医夜市



数据来源：小红书 数据时间：截止2025年8月18日

“轻健康”倾向日常化、年轻化，低投入、高体验

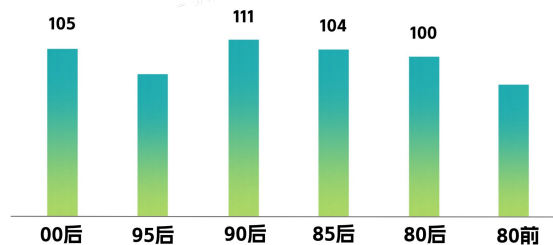
消费者对身心放松的需求日益增长，放松方式呈现多元化趋势，其中居家场景成为主要实践空间。健康生活理念正向各年龄段渗透，并呈现年轻化趋势，消费者更倾向于选择低投入、高体验的健康管理方式。

消费者放松方式（居家成为首要放松场所）



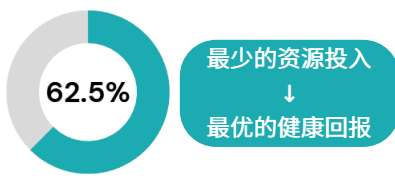
数据来源：《2025年居家健康放松方式研究白皮书》，艾瑞咨询；N=1500

对轻健康的喜爱渗透到各个年龄段，其中90后是“轻健康管理”的主力军 (TGI>100)



健康管理态度

投产



体验



数据来源：《2024 新健康消费生活趋势报告》，CBNdata



3

生活方式一： 松弛居家舒适区

目标消费者在居家生活中更加重视松弛感与身心平衡，追求从空间到物件的整体舒适体验。这一趋势不仅体现在养生文化衍生品上，也延伸至天然材质家居与服饰的选择。同时，阳台菜园与绿植养护让居家环境成为与自然互动区域，消费者在创造绿色空间的过程中获得身心滋养。以上方向均有潜力拓展新的消费品类。

消费特征：情绪疗愈 | 自然亲近 | 自在舒适





4

场景二： 节律养生轻行动

消费者正在回归古法养生理念，并以更轻量的方式融入日常生活，顺应节气的调养与温和运动成为主要路径。同时，结合传统中医知识与文化体验，养生逐渐演变为一种更具仪式感与共享感的日常实践。这一趋势为健康食品、运动休闲、文化活动及健康服务产业带来新的增长潜力。

消费特征：古法回归 | 轻养日常 | 文化体验



松雅湖吾悦×长沙市中医



#节气养生

@Keep



#轻养运动



#古法健身



《顺时生活：2025健康日历》

南京万象天地 × KAILAS | 中法八段锦



5

生活方式三： 健康社交氛围场

养生正逐渐突破个体化的范畴，向社交化与场景化发展。消费者不再满足于独自实践，而是倾向于在公共与半公共空间中，通过茶饮、聚会、手作等活动实现交流。这一趋势使养生具备了更强的社交属性，也赋予其社群链接价值。养生社交活动正在催生出“养生+社交+体验”的新型消费场景。

消费特征：社交养生 | 松弛互动 | 场景共融

#新中式茶馆



#养生馆



#养生主题市集



#草木香囊DIY



#草木画DIY





6 松弛养生潜力需求

LIFESTYLE INSIGHT



Moxa Machina | 智能艾灸产品



POP 趋势·家居
JIAPANG.COM



ReSaltZ | 健康个护产品

Aqua Health Clinic | 护理空间

在消费逐渐趋向理性、生活方式回归日常化的趋势下，“松弛养生”正成为年轻群体的新型生活方式。它不再局限于传统的保健或养生场景，而是通过居家环境布置、轻度运动、饮食调养、身心疗愈等多维度渗透到日常生活。消费者追求的是“可持续的放松体验”，在有限的时间与成本中，持续获得身心舒缓与能量恢复。

概念机会

居家疗愈空间

古法文化传承

社交型养生体验空间/
社群活动

商品机会：



Hoo香 | 中药香包

松弛居家：草木染家居/原木风家居/香薰机/松木香薰片/模块化沙发床/陶瓷香薰炉/无火香薰摆件/多功能瑜伽垫/手工感制品/温感按摩靠枕/音波助眠机/智能床/多场景居家服

古法养生：古法健康护理产品/可穿戴热敷产品/创意草本足浴包/香薰艾草沐浴球/古法个护产品/轻养运动线上活动/传统运动场景化服装

健康社交：养生茶饮馆联名礼盒/创意集市快闪产品/社群共享养生APP/DIY健康沙龙/轻社交运动盲盒



7

要点总结

LIFESTYLE INSIGHT



上方总结页
为本篇报
告重点内容
提炼。

下方为开发
延伸推荐。

“松弛居家”

私人空间/自然亲和/舒适放松

消费需求：
寻求独处、自我调养
疗愈感、身心平衡
养生日常化

“养生行动”

古法回归/养生文化/轻养运动

消费需求：
传统智慧
节点性、周期性
低强度、可持续

“健康社交”

公共空间/主题市集/场景共融

消费需求：
社交化、场景化
注重体验与交流
社会认同、群体驱动消费

开发延伸推荐

(面辅料趋势)

自然力量

FORCES OF NATURE

26/27秋冬

XXXXX



26/27秋冬软装面料趋势预测--自然力量



2026春夏主题展望--临界之境



26/27秋冬家纺趋势预测--植物疗愈

