

花式养生、美容养颜、饮食运动、经期保健、产后修复、更年期管理……

# 女性更喜欢为健康“买单” “她健康”支出超男性63%

中国妇女报全媒体记者 项丹平

近年来女性健康消费支出明显增多，平均每年同比递增20%，2019年女性健康总体支出比男性高38%，2020年双方差距进一步拉大至63%。这是近日阿里健康发布的《女性健康消费数据报告》显示的最新数据。而近日京东发布的《2021女性精致生活图鉴》数据也显示，2020年女性用户运动消费投入明显增加，同比增长38.6%。

同样，由中国妇女报·中国妇女网与小红书联合发布的《2021女性生活新趋势》报告也表明，2020年越来越多的女性开始关注全方位健康，从管住嘴选择低糖低脂饮食到迈开腿开始全场景健身，从日常花式养生到寻求帮助调节心理情绪。数据显示，2020年小红书上运动健身笔记量同比增长300%，“心理咨询”搜索量同比增长44%。从这些报告的数据不难看出，女人更舍得为健康花钱已成为不争的事实，女性已成为名副其实的“健康消费绝对主力”。

**经期：暖宫贴和止痛药成女性小帮手，七成止痛药、近八成避孕药都是女性购买**

科学止痛有门路，经期必须安稳过。《女性健康消费数据报告》显示，在女性经期，暖宫贴和布洛芬止痛药已成为女性的小帮手，2020年暖宫贴购买人数较2019年上涨77%，另外布洛芬止痛药购买人群中七成是女性。

天猫医药平台数据显示，更多女性选择伤害性更小的短效避孕药，2020年短效避孕药销量是紧急避孕药的1.5倍，所有避孕药中有近八成由女性购买。

此外，女性更年期健康管理也渐受重视，尤其是更年期用药销量和人数，2020年较上一年均成倍增长。

**生育：备孕女性增速放缓，宝妈们开始注重产后修复**

今年有全国政协委员在“两会”上提议“将生育成本全面纳入社保”，可见女性生育成本已逐渐被社会关注。从天猫医药平台女性生育消费支出来看，两极分化趋势明显。

首先是备孕女性群体，随着当代女性工作和生活压力的增大，以及未婚单身人群的增加，备孕女性人群增速也在同步放缓。《女性健康消费数据报告》显示，叶酸和排卵试纸的购买人数在近两年并没有明显上升，2019年和2020年增长率都不到3%。

相比之下，产后妈妈的市场变化比较大，有娃也不忘爱美如花。健康观念升级下的宝妈们开始注重产后修复，2020年仅孕产康复仪的销量就比2019年上涨350%，购买人数也同期上涨460%。

## 养生关注



**美容保健：口服美容品上涨100%，养生偏好随年龄、地域不同各有侧重**

随着人们养生观念的变化，女性健康消费衍生出了更多的日常保健支出，现代女性懂生活也懂情趣，对美的追求是“内外兼修”。

“颜值经济”驱动下的口服美容品市场受到了女性关注，显示出巨大发展潜力。《女性健康消费数据报告》显示，口服美容产品2020年全年销量同比上涨了100%。第一财经商业数据中心(CBNData)发布的《2021女性品质生活趋势洞察报告》也显示，2018—2020女性线上护肤品及口服美容产品均持续增长，且2020年女性养颜补品的线上消费规模与人数增速都高于护肤品。相较传统补品的其他养生功效，美容养颜功效的增速尤其突出，其中燕窝、养生茶、蜂蜜、阿胶产品最受女性青睐。

从不同年龄段和不同地区的女性来看，她们对健康产品也各有偏好。《女性健康消费数据报告》显示，00后比较关注美丽，最爱美瞳、代餐产品和酵素；而90后“人到中年

保温杯，枸杞难阻岁月催”，健康管理观念开始觉醒，最爱HPV疫苗预约、医用面膜和女性益生菌；80后则关注如何变美与抗衰老。

同时，不同地域女性也有着不同的养生保健关注点。北方女性偏爱美丽管理，喜欢购买燕窝、酵素和减脂药；南方女性更关注健康管理，体检套餐、HPV疫苗预约和晒后皮肤修复贴是其购物车常客。

**饮食运动：女性更追求健康与快乐并存，越来越趋向“悦己”消费**

《2021女性品质生活趋势洞察报告》还显示，女性在饮食上更追求健康与快乐并存。2020年女性零食消费增速远高于整体人群，Z世代、90后增长尤其明显。在购买零食时，四成人遵循口味第一，近三成会考虑零食成分的健康。而女性在健康类零食上的消费近3年都呈现高速增长态势，其中低卡低脂类占比最高。

《2021女性精致生活图鉴》数据表明，近年来女性越来越热衷于强身健体，关注运动的女性阵营在不断扩大。2020年女性用

户运动消费投入同比增长38.6%，并呈现出从一线城市向二三线城市辐射的趋势。其中一线城市女性更注重多元化和体验感强的运动方式，二三线城市女性更愿意在跑步机上挥洒汗水，不用出门就可随时开练。而2020年购买运动类书籍的女性用户也大幅增长。《2021女性品质生活趋势洞察报告》还发现，瑜伽类健身器材成为最受女性欢迎的居家健身法宝，瑜伽类目的消费人数高速增长，空中瑜伽吊床、瑜伽披肩等瑜伽类产品呈现出较高增速。

天猫医药平台数据则显示，在私处健康管理上，女性私处护理产品2020年全年销量较2019年上涨43%。2020年情趣用品全年销量相较2019年上涨了7%，且其销量是情趣内衣的4倍，最受00后女性青睐，体现了现代女性喜欢“悦己”消费的新趋势。

整体而言，随着如今“她力量”“她经济”的崛起，女性更加关注自己的身体和健康，已占据了健康消费的“大半江山”。从基本生理支出、生育支出，到日常保健支出，女性不断探索着新的健康方式，并且在努力生活的道路上越来越健康。

## 老年养生

中国妇女报全媒体记者 乔虹

“预防是最经济有效的健康策略，对中老年人群来说，要坚持预防为主方针，将关口前移。日常生活中可以通过合理膳食、适量运动、开展心理调节、培养健康意识等生活方式入手，尽早控制危险因素。”这是中国疾控中心慢病中心主任吴静近日在“健康中国 预防先行——2021人民健康社区中老年人健康促进系列活动”全国启动会上强调的。

中国妇女报全媒体记者在会上获悉，该活动是由人民网·人民健康主办，北京方庄社区卫生服务中心支持，葛兰素史克中国公益支持的，旨在引导中老年人群树立早认识、早预防、早健康的意识，助力健康老龄化和健康中国的实现。活动将在全国10个城市开展，以线下科普宣教、线上科普传播的形式，向广大中老年人群普及健康知识，传播健康理念，引导大众主动关注健康，及提前做好疾病预防，不断提升群众健康素养。

吴静介绍，当前我国接近75%的老年群体都受慢病困扰，有五分之一的老年人甚至同时患有3种以上慢性病。除了多病共患之外，高复发率、年轻化趋势以及急性发作导致严重后果等都是当前我国慢病防控面对的严峻挑战。慢病防控需要全社会共同努力，要以社区作为主阵地和基础，针对可控的危险因素采取综合措施，进一步提升慢病防控水平，改善整体国民健康水平。吴静表示，要让接种适宜疫苗成为一种新的健康生活方式，应倡导符合条件的中老年人群接种具有成本效益的流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗，提升我国中老年人健康水平。

北京医院皮肤科主任医师常建民表示，中老年群体是病理性疾病、感染性疾病的高发和易感人群，提升自身免疫力至关重要，而接种疫苗是提高自身抵抗力的有效手段之一。春季也是皮肤病高发季节，对于带状疱疹来说，接种疫苗是预防的重要手段。

中国医科大学航空总医院老年医学/全科医学科主任刘祎秀、方庄社区卫生服务中心中医康复科副主任医师胡向林，也在活动现场就中老年人常见病及预防等话题开展了科普讲座，向社区居民普及健康知识，提高中老年人基本预防意识。

## 超七成老人受慢病困扰，早预防早健康

2021 人民健康社区中老年人健康促进系列活动启动

## 时令养生

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏  
戴欣 韩早远

春季万物复苏，气温变暖，此时也正是养肝护肝的好时节。解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任王睿林提出了科学养肝“六步法”，帮助大家春季养好肝，拥有健康体魄。

**养肝第一步：睡眠要充足。**中医认为，

夜间23点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间，养肝重在睡眠。经常熬夜会导致身体抵抗力下降，影响肝脏夜间的自我修复。青少年和中年人每天需睡足8小时，60岁以上老年人需睡7小时左右，80岁以上老年人应睡8~9小时。

**养肝第二步：饮酒要适度。**长期过度饮酒，导致酒精性肝病，包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。普通

人日常应做到少饮酒，肝炎病毒携带者应做到不饮酒。

**养肝第三步：眼睛要保护。**中医认为，肝藏血开窍于目。长期使用电脑、看电视、看手机或长时间看书，都会造成用眼过度。“久视伤血”，很容易使肝血不足。长时间用电脑人群，每隔一段时间应休息一下眼睛，可通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视疲劳，达到养肝目的。

**养肝第四步：饮食要注重。**黄曲霉素是肝癌主要诱发因素之一，霉变的大米、花生和瓜子都含有较多黄曲霉素，不要吃。此外，胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、荠菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富，利于滋补肝脏，应该常吃。

**养肝第五步：情志要疏通。**现代社会竞争压力大，人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁，这些负面情绪会伤肝。中医认为，容易生闷气的人常肝气郁结，易怒者则会肝气横逆，肝阳上亢。建议合理安排自己的生活和工作，学会疏导不良情绪，保持平和心态，多交一些天性乐观的朋友，遇到不顺心的事多与朋友交流倾诉，培养多方面兴趣爱好，多参加集体活动。

**养肝第六步：运动要合理。**肝脏具有贮藏血液和调节循环血量的作用，安静状态下血液归藏到肝脏，整个肝脏包括静脉系统，可贮存全身血容量的65%；正常人一旦运动需要，则肝脏至少可释放1000~2000毫升血液以最大限度保证足够的心排血量。而步行运动，运动量适中，既不增加肝脏负担，又可锻炼心脏功能。肝病患者则应尽量避免剧烈运动，可采用散步、快走等运动方式。



## 养生新鲜报

### 睡眠障碍容易导致更年期女性体重增加

一项小规模研究显示，解决女性更年期的睡眠症状可能会降低体重增加的敏感性。

美国布莱根妇女医院的研究人员对21名健康未绝经女性进行了睡眠与体重增加关系的研究，发现更年期的睡眠障碍可能会导致中年妇女体重增加。因此，帮助女性在绝经期睡得更好可能会减少她们的发病概率，从而降低她们患糖尿病和其他相关疾病的风险。

过去人们常认为，与绝经有关的体重增加是由于雌激素缺乏而引起。然而，雌激素不太可能是唯一因素，因为所有女性在绝经期都停止分泌雌激素，而只有约一半女性体重增加。

研究者使用一个模拟更年期睡眠障碍的实验模型来检验睡眠不足对身体脂肪消耗的影响，发现与正常睡眠的人相比，经过3个不正常睡眠之夜后，这些女性身体消耗脂肪的速度明显减少。当雌激素被抑制时，即使在正常睡眠中脂肪利用率也出现了类似减少。

研究人员指出，除了雌激素减少，睡眠障碍还会降低脂肪的利用，这可能会增加绝经期脂肪储存和随后体重增加的可能性。

(芳草)