中国健康管理白皮书

©2022.5 iResearch Inc.

摘要

国民追求以“精气神”为内核的健康状态

最期望提升体型、睡眠等生活质量指标

缺乏锻炼最让人担心，熬夜刷手机欲罢不能

数据管理健康：善用智能工具，动态减脂

近五年国民体脂率人均上升2%，偏胖人群占比上升6.9%，健康管理要趁早

国民追求更优体型，减脂成自主变美新风尚

欲速则不达，减脂有方法：妙用体脂率指标构建健康减脂闭环

健康饮食进阶：食材精细化，关注优质成分

新晋成分层出不穷，懂减法，更懂优质营养加法

减脂为健康饮食主要动机，女性期望塑形，男性期望增肌

营养配餐门槛高，期望以周为单位的懒人配餐

运动融入生活：强度高低，丰俭由人

没时间？方便的时间即为最佳运动时间，碎片运动提供无限可能

专业课程启动正确肌群，运动社交获得更多动力

强度适中的排班式运动规划+智能动作纠正受期待

健康生活畅想：AI联动，数智健康

记录数据、跟踪指标互相呼应，规划个性化健康生活方案

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

数据来源

艾瑞联合健康管理App好轻共同发布健康管理趋势报告

定量调研

调研方式：线上定量调研
样本量：1040份
调研时间：2022年2月

	一线城市	新一线城市	二线城市	三四线及县城	小计
18-26岁	60	60	60	60	240
27-31岁	70	70	70	70	280
32-36岁	70	70	70	70	280
37-41岁	60	60	60	60	240
小计	260	260	260	260	1040

健康管理类App数据挖掘

好轻App
体重管理、健身课程、食谱推荐

好轻App 为云麦科技旗下数字健康管理平台

好轻数据挖掘内容	
数据周期	2015年1月1日至2021年12月31日
样本数量	近一年内站内活跃用户，N=7,288,672
数据维度	体重指数变化趋势 营养摄入情况及健康餐偏好 运动消耗情况及运动偏好

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

名词解释

城市归类

城市归类	城市列表
一线城市	北京、上海、广州、深圳
新一线城市	武汉、长沙、南京、苏州、沈阳、青岛、西安、成都、天津、杭州、宁波、重庆、东莞、佛山、郑州
二线城市	厦门、无锡、大连、合肥、福州、泉州、惠州、珠海、南宁、贵阳、哈尔滨、石家庄、长春、常州、南通、徐州、南昌、济南、潍坊、烟台、太原、昆明、温州、金华、兰州、中山、临沂、嘉兴、绍兴、台州
三四线及县城	一线、新一线、二线之外的其他城市

健康指标

概念名称	概念说明
体脂率	指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称**体脂**百分数，它反映人体内脂肪含量占比。肥胖会提高罹患各种疾病的风险。
体质指数BMI	BMI=体重（kg）/ 身高（m）^{2}，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。针对中国人的体型，小于18.5为体重过低，18.5～23.9为体重正常，24～27.9偏重，28以上为肥胖

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

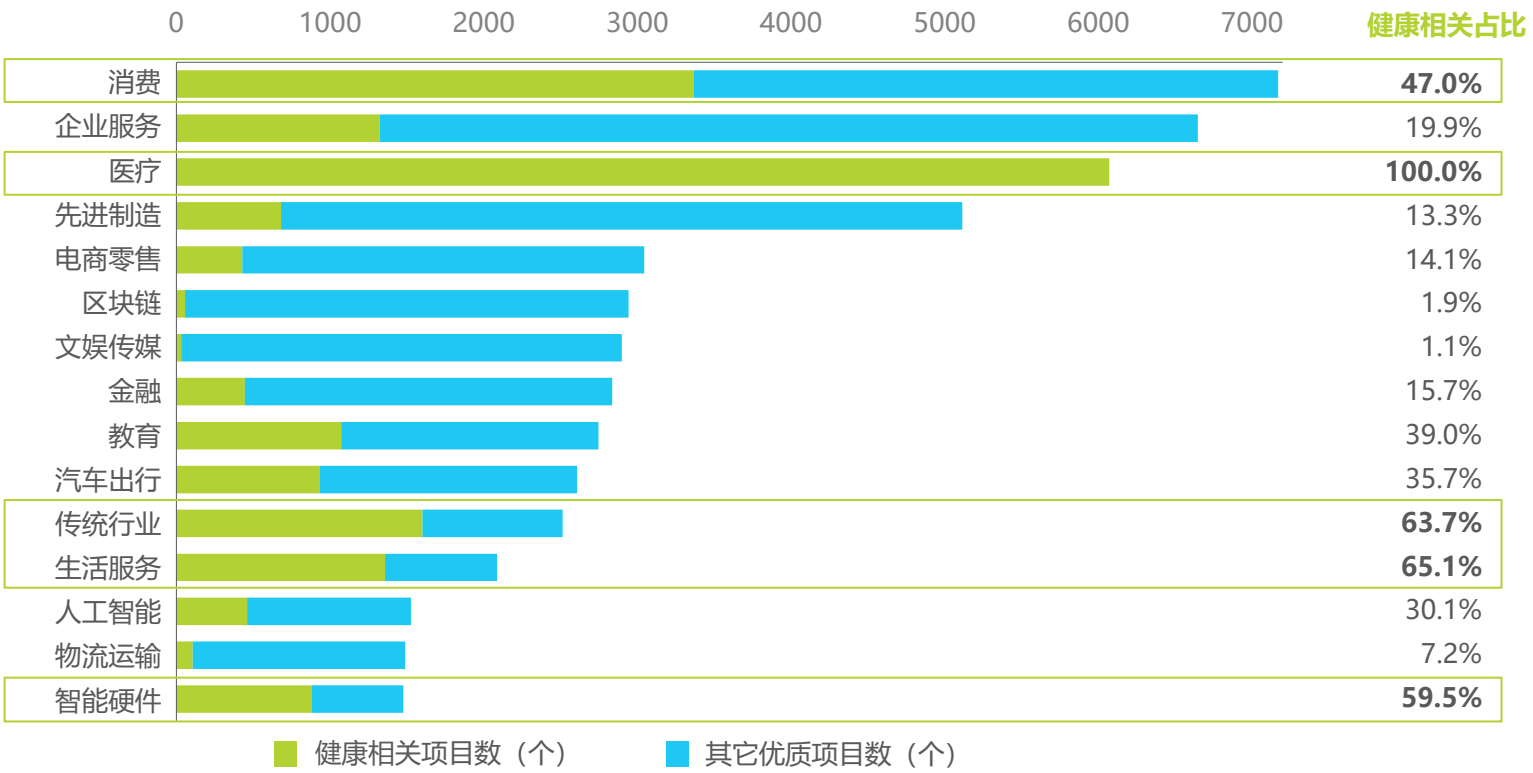
健康乐活：追求更高生活质量	1
数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准	2
健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分	3
运动融入生活：享受运动，可简易可进阶	4
佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天	5
健康生活畅想：终身健康 AI智能	6

万物皆可健康：健康新物种渗入多赛道

ONE Health in ALL Industries

基于创业投资项目数据，健康新物种在各行业赛道均有所露出。消费赛道当中，健康相关项目占据近半数比例（47%）。

截至2021年8月中国主要创投赛道的优质项目数及健康相关项目占比



注释：此处基于各主要赛道的优质项目进行统计，这里的健康相关项目涉及用户健康、雇员健康、社会健康和环境健康，主要指代那些宣称提供有益消费者身心健康或者绿色环保产品及服务的项目。

来源：艾瑞公开报告《2021年中国消费者全健康需求洞察报告》

©2022.5 iResearch Inc.

数智化赋能健康产业全链路

2022年中国数字化健康行业格局

	智能硬件端	数字内容端	线上管理端
日常健康	智能运动设备：Yunmai、YESOUL、FITURE、MERACH 麦瑞克、HYPERICE、PELOTON 健康监测智能硬件：体重/体脂/心率/睡眠：好轻、小米、Apple、HUAWEI、AMAZFIT	健康内容KOL平台：抖音、小红书、bilibili、知乎、微博 健康内容垂直平台：超级猴、Keep、Run、悦动圈、Nike、Adidas	健康管理平台：好轻、KEEP、薄荷营养专家、妙健康、热量减肥法、轻断食、乐心健康、多锐、咪咕善跑、舒华运动、Seed健身
医疗	医疗指标监测智能硬件：血压/血糖：OMRON、yuwell 鱼跃、PHILIPS	医疗垂直平台：用药助手、丁香医生、健客医生、丁香园、1药网	医疗O2O平台：华医通、叮当快药、好大夫在线、平安健康、微脉

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

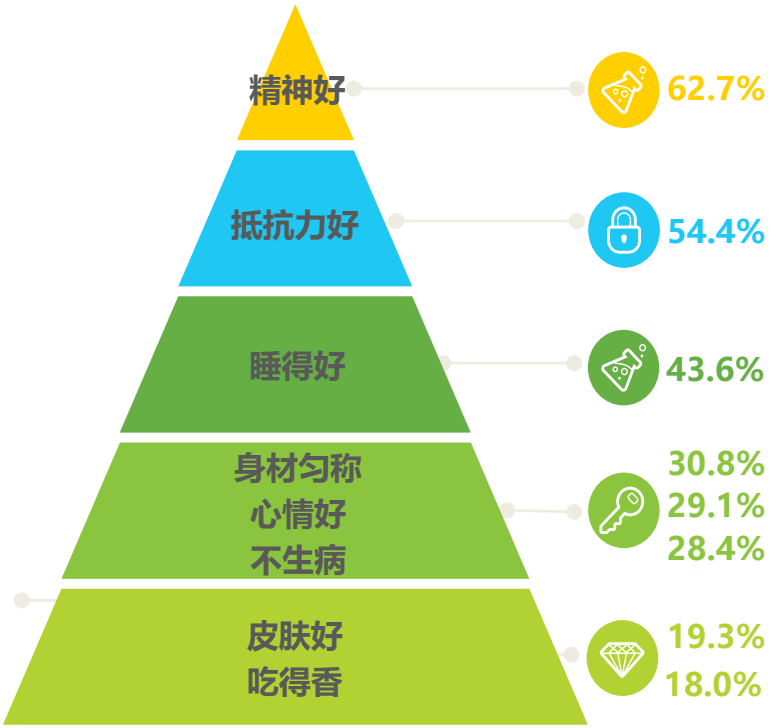
©2022.5 iResearch Inc.

健康标准从不生病提升至“精气神”

精神好、抵抗力好、睡得好成为人们期望的三大健康标签

居民健康观念发生改变，认为健康不仅仅是无病痛、吃得好的舒服状态，最关键的是要有好的精神状态（62.7%），内外兼修实现更高质量的生活。新冠疫情提高了居民对抵抗力的关注，对健康的期望中抵抗力排名第二（54.4%）。

2022年中国居民心中代表健康的标签TOP5



样本：18-41岁城镇居民，N=477，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

2022年微博健康生活话题



来源：艾瑞舆情监测数据，监测时段为2021年9月15日-2022年3月14日。

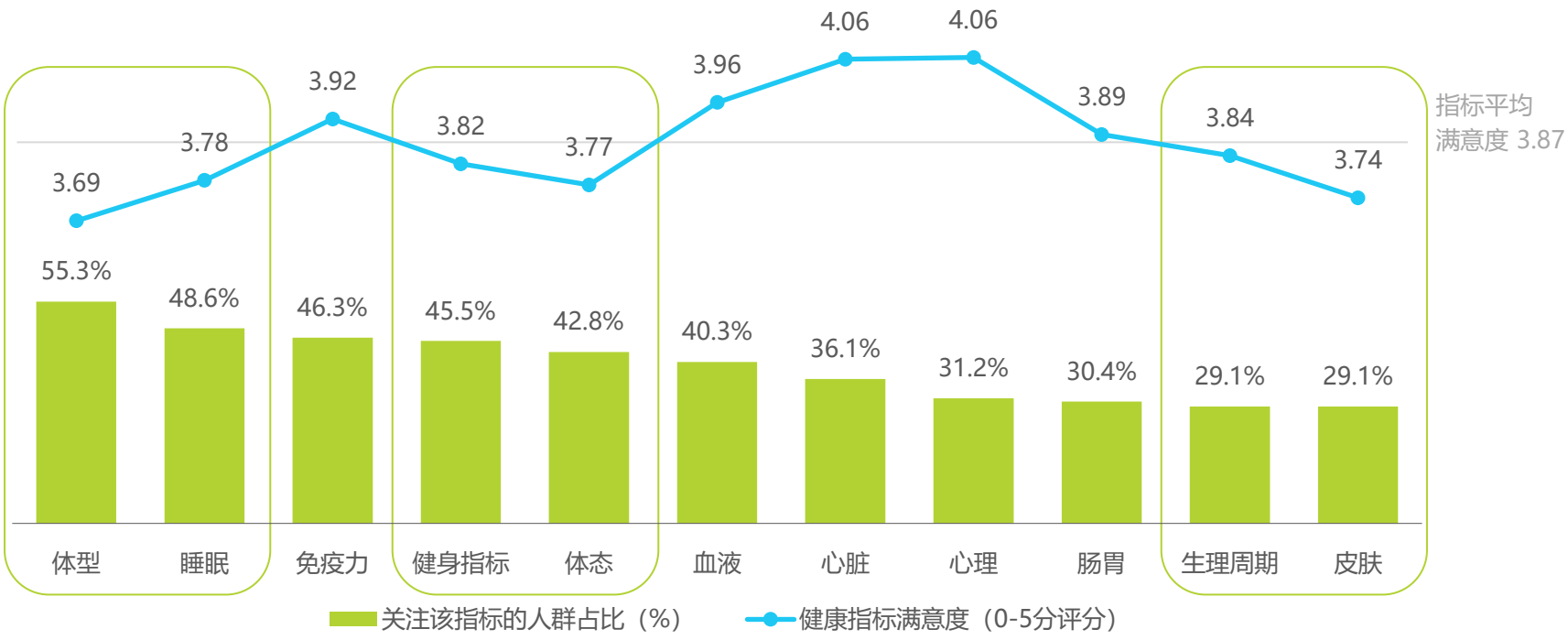
©2022.5 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

“体型”和“睡眠”为健康重要指标

体型和睡眠是居民最关注的健康指标，但指标表现低于均值

在健康生活管理中，用户更关注个人生活质量相关的指标，如体型、睡眠、免疫力、健身指标、体态等，其中体型、睡眠、健身指标、体态的满意度低于平均值。

2022年中国消费者关注的健康指标以及指标满意度



样本：18-41岁城镇居民，N=477，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

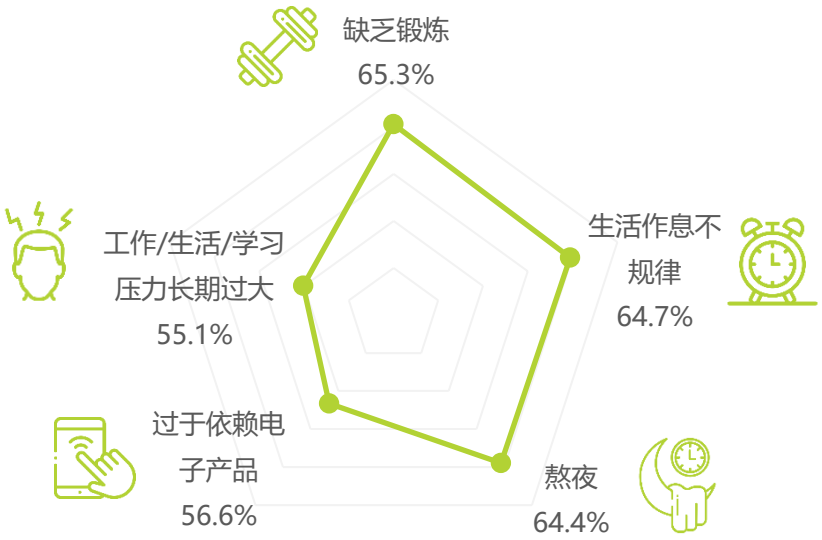
©2022.5 iResearch Inc.

缺乏锻炼让人担忧 熬夜刷网成瘾得治

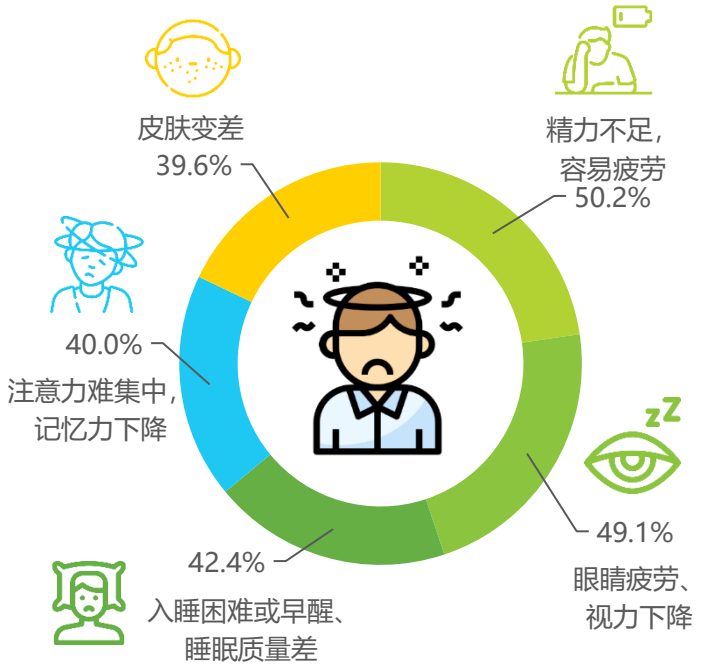
超五成用户“作息紊乱、过度依赖电子产品” 易产生疲惫感

人对环境适应能力，在相当程度上与科学的运动息息相关。被访者最担心的不良生活习惯为缺乏锻炼（65%），其次为作息不规律、熬夜等。被访者最大的健康困扰为精力不足、容易疲劳。电子产品使用过多造成的视力下降、长期作息不规律导致睡眠质量差等问题也非常普遍。

2022年中国居民感到担心的不健康生活习惯



2022年中国居民面临的健康困扰



样本：18-41岁城镇居民，N=477，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：18-41岁城镇居民，N=477，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

慢性疾病年轻化 95后受健康困扰更高频

年轻人刷机熬夜成习惯，引发更多健康问题

从不同年龄段来看，18-26岁被访者中有不健康生活习惯的人群占比更高，同时面临较大压力，受到健康困扰的比例相比其他年龄段更高。27-36岁被访者加班过量，受久坐加班引起的心脏不适及肌肉酸痛、睡眠质量差等困扰。从32岁开始，受慢性疾病困扰的比例增加，37岁后身体代谢速度变慢，更易受体重增长的困扰。

2022年中国居民各年龄段健康困扰



注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：18-41岁城镇居民，N=477，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

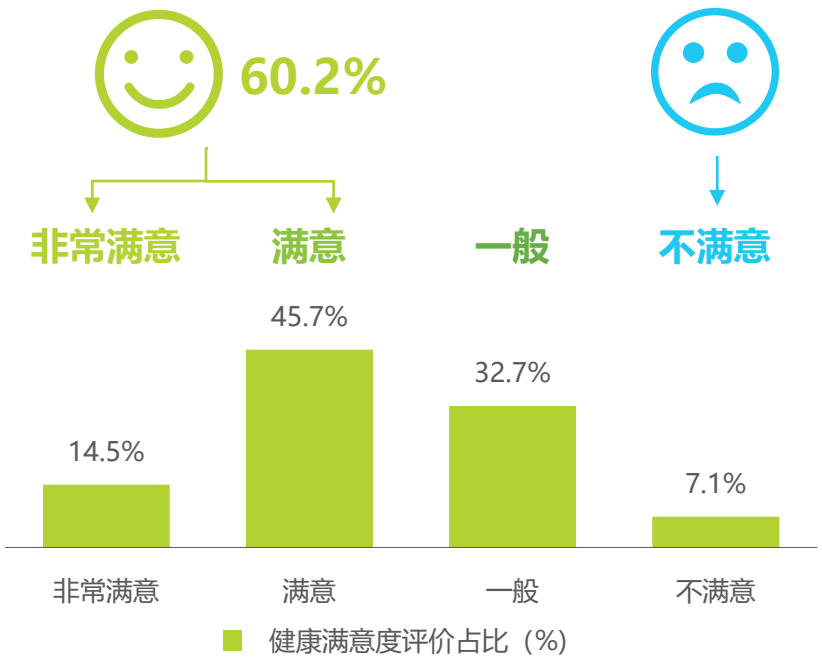
©2022.5 iResearch Inc.

健康满意度不如人意 仅6成居民满意

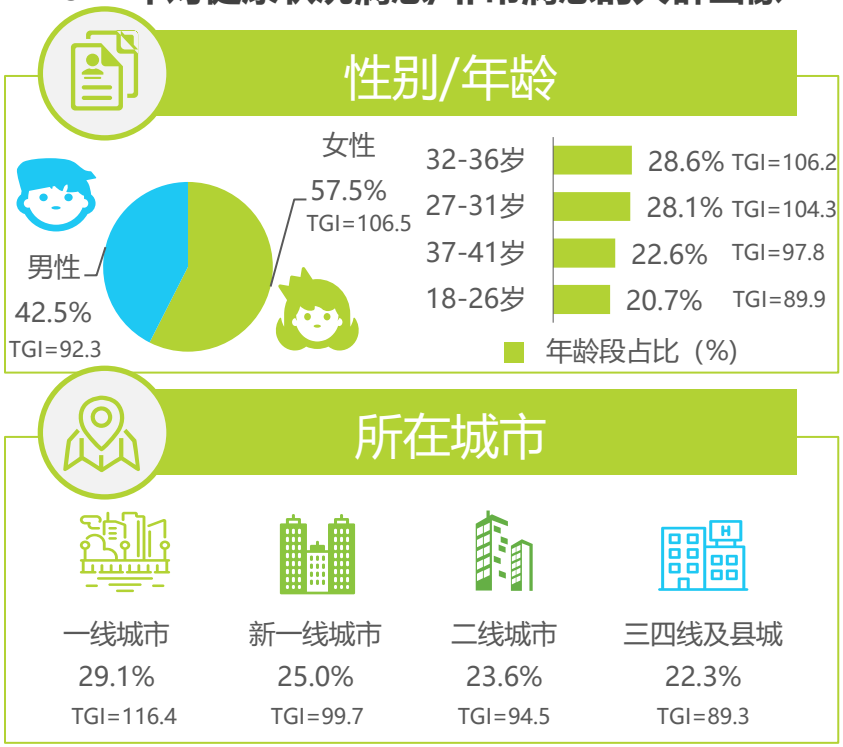
其中女性、26-35岁、一线城市用户群满意度相对较高

女性对健康的满意度相比男性更高。不同年龄段中，85后（1986-1990年出生）的健康满意度相对较高。不同城市等级中，一线城市表现更优，对健康状况满意的人群占比TGI达116.4。

2022年中国居民健康满意度



2022年对健康状况满意/非常满意的人群画像



注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。

样本：18-41岁城镇居民，N=477，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

四类健康生活模式分析

数据管理健康 健康饮食进阶 运动融入生活 佛系躺平养生

本报告分析了饮食和运动对健康的助益，并增加了对体重监测用户的了解，因为调研中发现越来越多的用户开始通过体脂秤等智能工具获取详细的身体指标，并基于指标变化选择适合自己的健康管理方式。同时，我们还关注存在健康焦虑、希望改变的佛系躺平人群，探索简易可行的健康管理方式。



数据管理健康
36.7%

好体型不能只看体重，我会看体脂率、肌肉率，并努力达到一个理想的体脂率



健康饮食进阶
40.7%

健康饮食意味着极简的生活态度，选择优质营养、搭配均衡的餐食，减少无效摄入



运动融入生活
38.6%

运动是一种生活方式，可以慢走，也可以和朋友撸铁进阶，高频次的去做就对了



佛系躺平养生
31.0%

期望更健康的生活，但是难以改变原有习惯，总有一天我会开始改变

调研对象选取			
	用科学的方式从多种指标维度管理身材的人群	选用健康食材，每周坚持至少一次健康餐的人群	保持每周至少一小时中强度运动锻炼的人群	想要开始健康生活，但自律性较弱，从较易操作的健康生活习惯开始的人群

样本：18-41岁城镇居民，N=1040，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

健康乐活：追求更高生活质量 1

数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准 2

健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分 3

运动融入生活：享受运动，可简易可进阶 4

佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天 5

健康生活畅想：终身健康 AI智能 6

数据管理健康：善用智能工具 动态减脂

塑造健康的体型是减脂的永恒追求，使用科学手段才是真理

体重监测人群定义：除体重之外，还关注体脂率等综合指标，每月监测2次或以上
进阶人群定义：除体重之外，还关注体脂率等综合指标，每周监测4次或以上的高频人群

相比男性，女性对体重指标更关注

女性对体重相关数据更加重视，
占比59.1%（TGI=109.5）

相比因亚健康而被动减脂，追求健康身材而主动减脂的人群更多

48.4% 追求更好体型，改善形象

42.4% 担心亚健康/老年病

关注的体重指标类型 ▼

体脂率	身材类型	身材比例	体重	BMI
46.9%	41.0%	36.6%	34.6%	31.0%

健康减脂TIPS：

抄近路不可取，动态、科学制定减脂方案

有效方式：科学制定饮食计划，配合运动，并结合体脂率数据动态调整适合自己的方案

无效方式：减肥药、断食等方式实现快速减重、减脂的方式，从长期看效果不明显

注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：每月监测体脂率2次或以上的人群，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

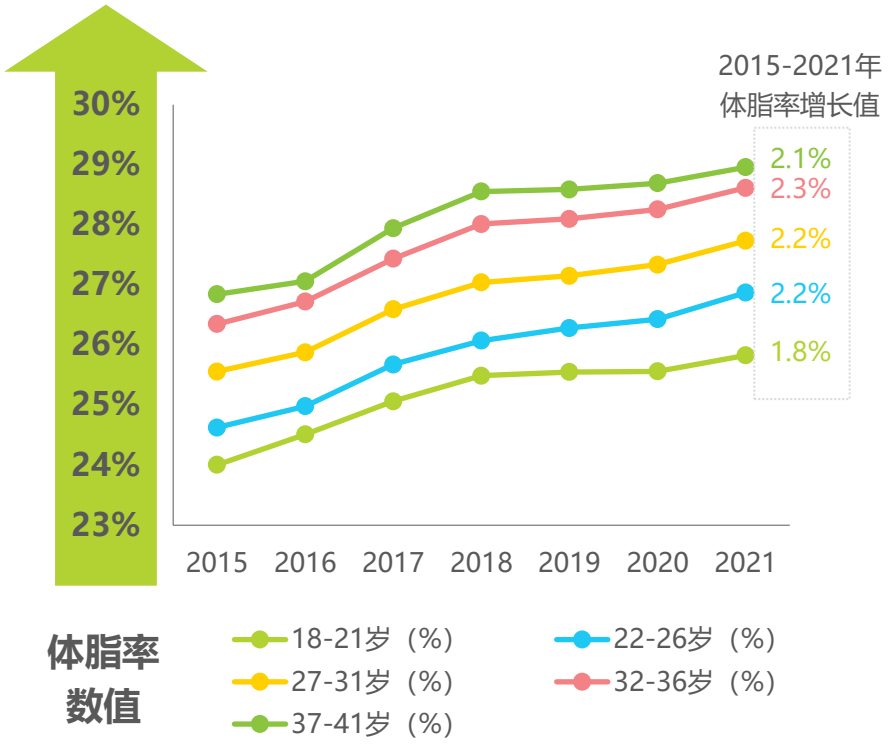
©2022.5 iResearch Inc.

近五年体脂率人均上升2% 需引起关注

年龄与新陈代谢息息相关，随年龄增长体脂率呈现上升趋势

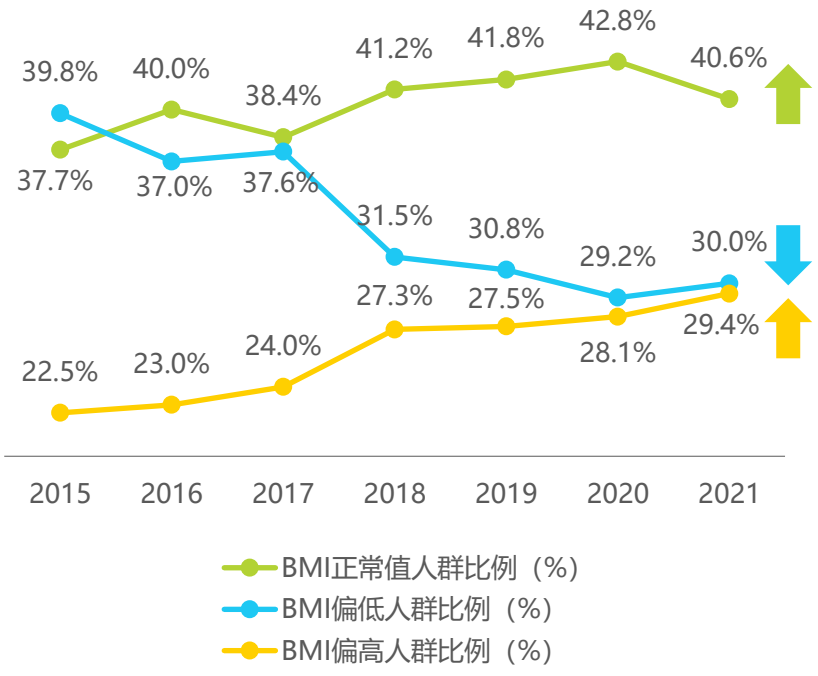
根据好轻App显示，从2015到2021年，中国居民体脂率呈上升趋势。从2015-2021年，BMI偏低人群占比明显降低，偏高（即偏胖）人群占比显著增长。

2015-2021年中国国民体脂率数值趋势



来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

2015-2021年中国国民BMI数值趋势



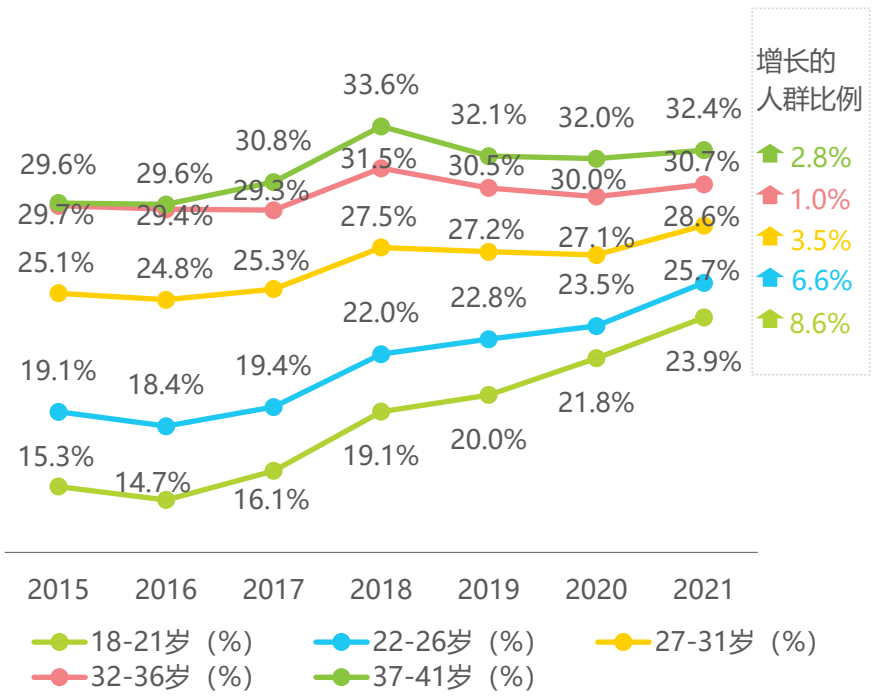
来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

偏胖用户多为男性 90后偏胖人群增多

40%男性BMI偏高，18-26岁人群BMI偏高占比增长近7%

根据好轻App显示，BMI值和年龄成正相关，随着年龄增长，需要更多关注肥胖带来的健康风险。相比女性，男性面临更大的肥胖风险。

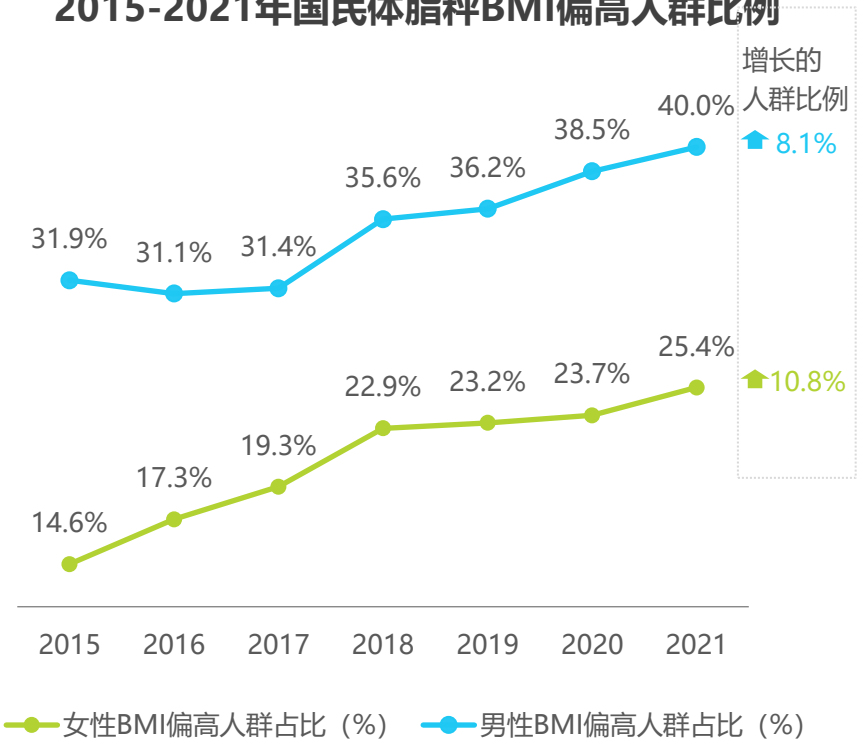
2015-2021年国民体脂秤BMI偏高人群比例



来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

2015-2021年国民体脂秤BMI偏高人群比例



来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

高体脂影响深远 健康管理要赶早

超6成高体脂用户常有困倦感，近5成表示处于亚健康状态

体脂率偏高的人群相比总体人群更易感到困倦、乏力，慢性病风险更大。对于高体脂率人群，减脂是保障身体健康的必然选择。

2022年体脂率偏高人群面临的健康困扰

62.7% TGI=107.3
成天困倦，头昏脑涨

“每天工作状态不太好，中午很困；那时候200多斤的时候，经常半夜起来上洗手间的时候，经常会觉得很不舒服，要猝死的感觉”

52.0% TGI=118.4
运动吃力，爬楼费劲

“我长胖以后，我的小腿会疼，我不知道是什么原因。因为胖的原因，很多运动都做不了，也很难坚持”

49.3% TGI=111.1
亚健康，容易生病

“体检发现体脂率非常高，体型也不是很好，腰腹这一圈特别胖，当时体检报告就说要控制体脂，我去健身房的时候，教练跟我讲腰腹这一圈的脂肪特别容易沉淀在内脏里面，就会不健康”

样本：每月监测体脂率2次或以上，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

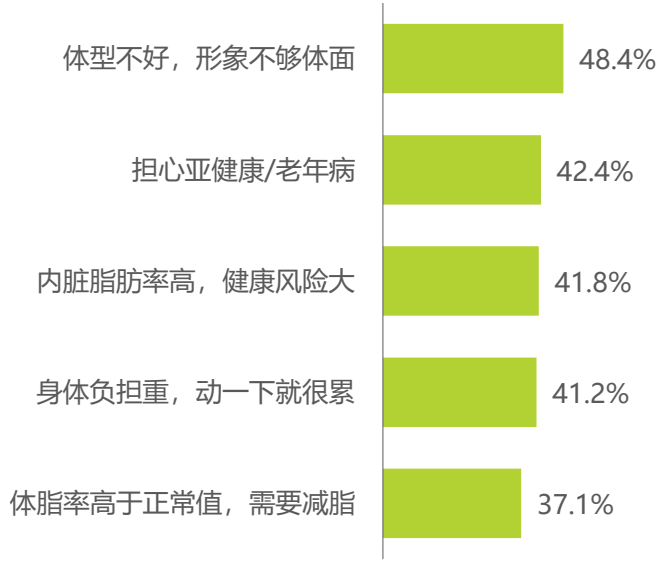
©2022.5 iResearch Inc.

主动塑形成为减脂主要动机

体脂率不高的用户 仍有过半比例定期关注体脂率数值

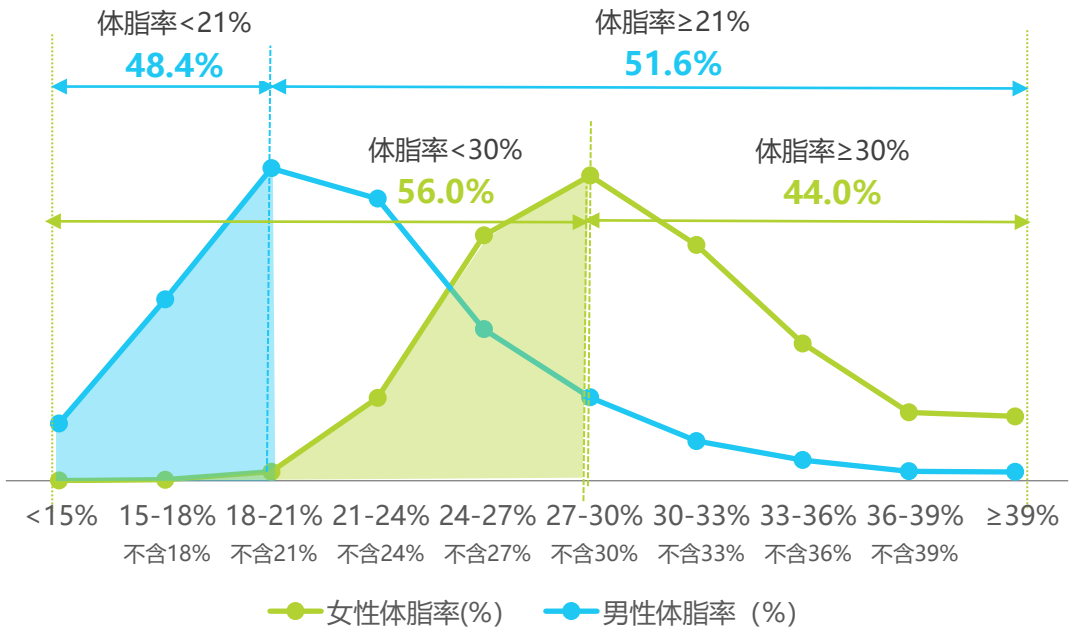
“体型”为用户最关注的健康指标，相比于因高体脂率担心健康状况，主动减脂追求更优体型的人群占比更高。过半体重监测用户的体脂率处于正常区间。根据云麦体脂秤测量，男性体脂率集中区段为18%-21%，女性为27%-30%，监测体脂率的男性中，48.4%的体脂率低于21%的分界值，女性比例为56.0%。（男性和女性生理结构存在差异，男性体脂率正常值更低）

2022年中国体重监测人群期望改善指标的原因



样本：每月监测体脂率2次或以上，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

2021年5-12月云麦体脂秤活跃用户体脂率分布



注释：活跃用户指一个月使用体脂秤测量体脂两次以上的用户。

来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

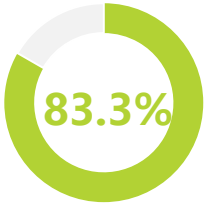
©2022.5 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

全民减脂时代或将到来

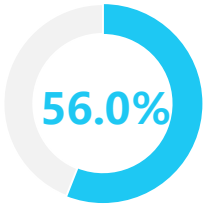
四成女性减脂为了明星身材 男性更担心高脂带来疾病困扰

低于分界值的人群中，有83.3%的女性期望更低的体脂率。相比男性，女性更多被“穿衣好看的明星身材”打动而开始减脂。男性则更多被过高的体脂率困扰，因健康原因开始减脂。同时在体脂率低于分界值的男性中，56.0%期望更低的体脂率，男性也开始主动减脂以改善形象。

2022年中国体脂处于正常范围的人群中，83.3%的女性想减脂，56.0%的男性想减脂



定期监测的**女性**用户中，**体脂率低于30%**的占比**56.0%**，其中**83.3%有减脂需求**



定期监测的**男性**用户中，**体脂率低于21%**的占比**48.4%**，其中**56.0%有减脂需求**

2022年中国体重监测男性/女性的体重管理动机女性为了好看衣服，男性担心指标异常

羡慕穿衣好看的明星身材
40.7% TGI=133.4

原来的衣服穿不上
26.6% TGI=107.5

体脂率高于正常值，需要减脂
43.9% TGI=109.2

医院检查指标不合格，建议减脂
32.4% TGI=121.8

来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。
样本：每月监测体脂率2次或以上，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：每月监测体脂率2次或以上，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

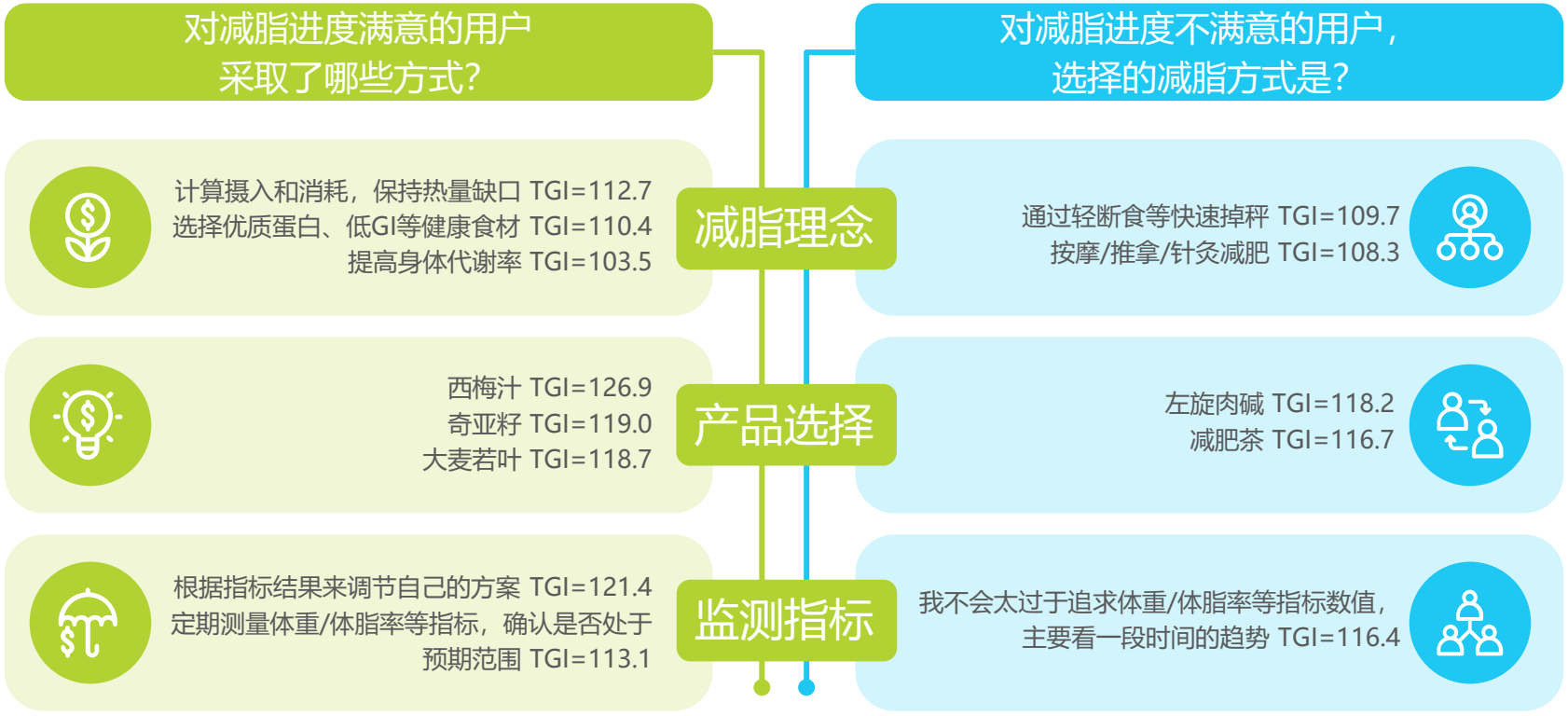
欲速则不达 减脂切忌抄捷径

iResearch 艾瑞咨询

断食/药物强效但易反弹，提升代谢、保持热量缺口才是正途

对减脂进度满意的用户更注意饮食结构的调整，通过选择健康食材、控制热量摄入和消耗、提高身体新陈代谢率，来实现更低的体脂率。而对减脂进度不满意的用户，较少关注饮食结构的改进，试图通过服用减肥产品等抄捷径快速减脂，反而更难达成目标。

2022年有效减脂模式分析



注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：每月监测体脂率2次或以上，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

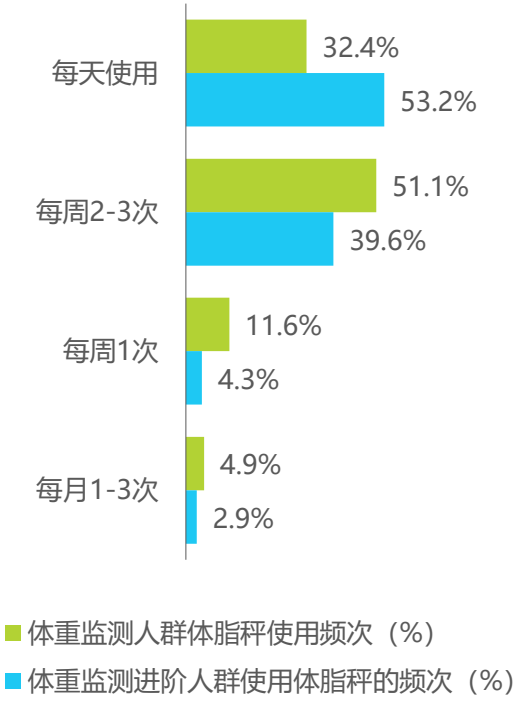
注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：每月监测体脂率2次或以上，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。
©2022.5 iResearch Inc.
www.iresearch.com.cn

妙用体脂率指标 构建健康减脂闭环

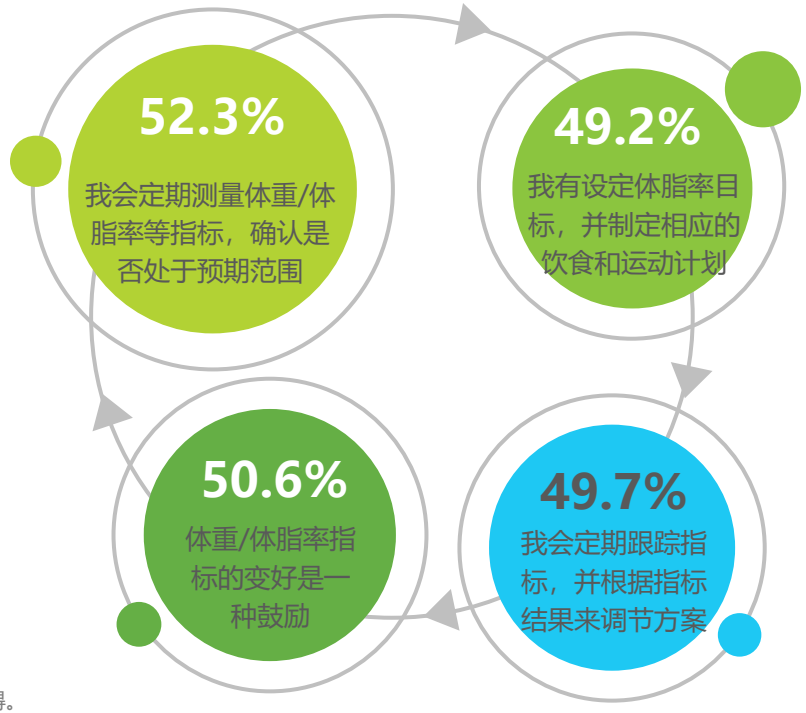
83.5%体重监测人群每周使用体脂秤超2次

对减脂效果满意的人群擅长利用体脂率的变动指导减脂方案，结合指标一段时间的变化，探索适合自己的体重管理模式。找到合适的模式后指标变好，获得激励，形成良性循环。

2022年中国体重监测人群使用体脂秤的频次



2022年对减脂效果满意的体重监测人群测量指标、制定方案、跟踪效果的监测闭环



样本：每月监测体脂率2次或以上的人群，N=346，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

健康乐活：追求更高生活质量 1

数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准 2

健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分 3

运动融入生活：享受运动，可简易可进阶 4

佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天 5

健康生活畅想：终身健康 AI智能 6

健康饮食进阶：科学饮食看成分

精细化考究食材成分，高线城市健康饮食理念更前沿

健康饮食人群定义：平均每周选择健康饮食1次或以上
进阶人群定义：每周选择健康饮食4次或以上，并且至少有一天全天都选择健康餐

健康饮食主力人群为女性、高线城市居民

女性更注重健康饮食，
占比60.9%（TGI=112.9）

一线健康饮食理念更前沿，
占比27.3%（TGI=109.0）

新一线健康饮食理念紧随其后，
占比27.0%（TGI=108.2）

健康饮食实现减脂/减重，促进肠道健康

70.1%
减脂/减重

52.9%
促进肠道健康

女性为塑形 TGI=112 51.5%

男性为增肌 TGI=164.4 33.3%

健康饮食TIPS：

优质食材概念精细化，周期性食谱受期待

健康饮食选择：低碳水、高蛋白、优质脂肪、高膳食纤维；
低GI等更精细的食材理念进入用户视野；

健康饮食方式：主要困扰在于不清楚合理的配餐模式，如有适合个人体质的周期食谱提供，更易实现规律性健康饮食

注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

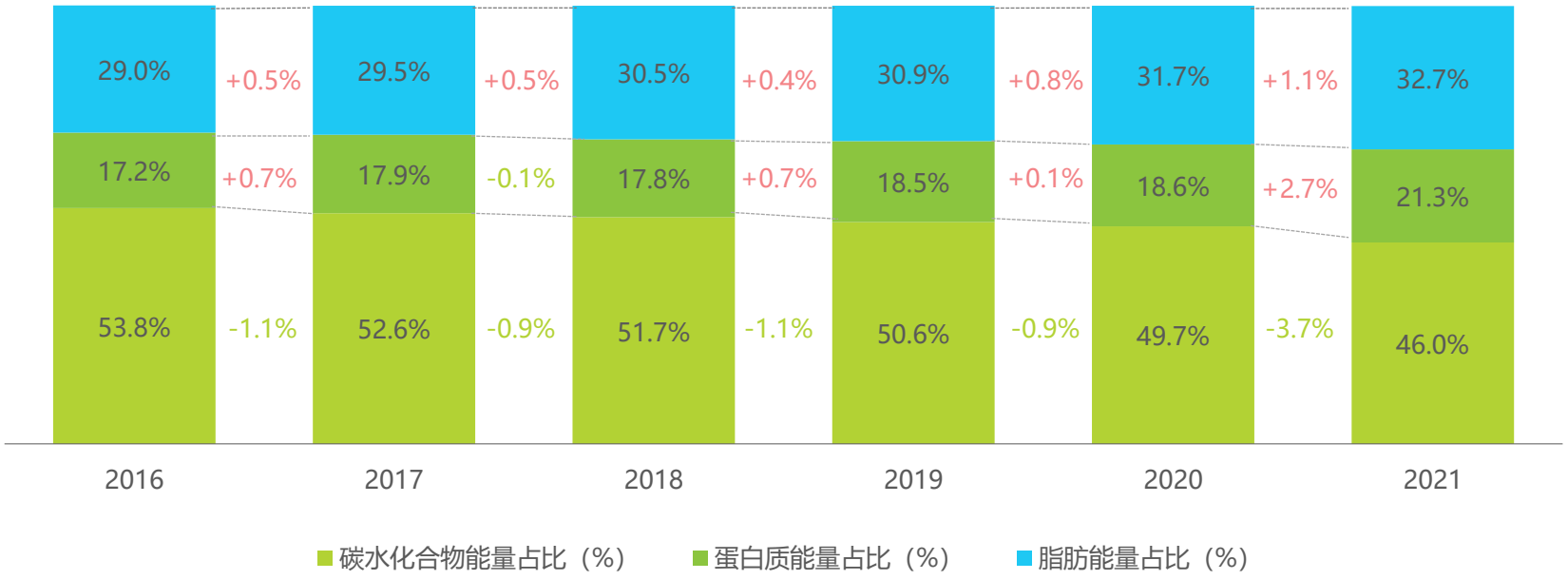
©2022.5 iResearch Inc.

饮食结构变化大，碳水降低，蛋白提升

近6年数据显示，蛋白质占比提升超4%

根据好轻App2016年-2021年用户能量摄入占比的变化趋势，可以看到碳水化合物依然为主要能量来源，但供能占比从53.7%降至46.0%，蛋白质从17.2%增加至21.3%。

2016-2021年好轻App用户能量摄入变化趋势



来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

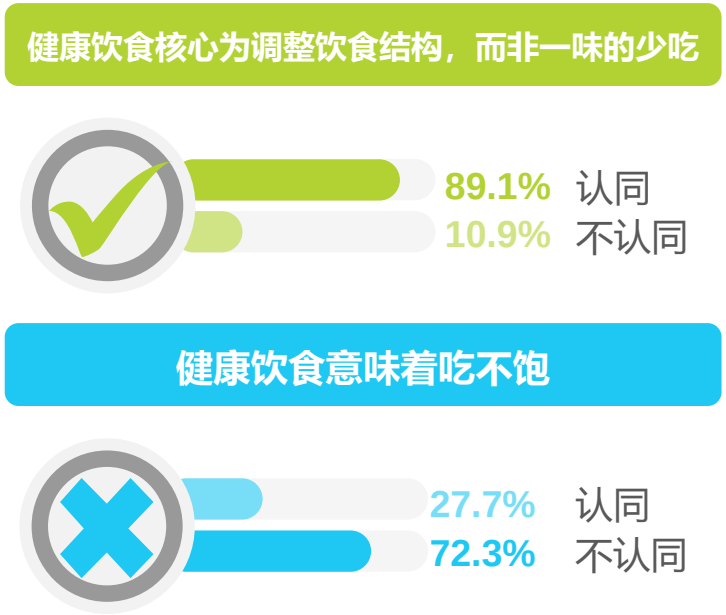
©2022.5 iResearch Inc.

重新定义“吃得好” 优质营养做加法

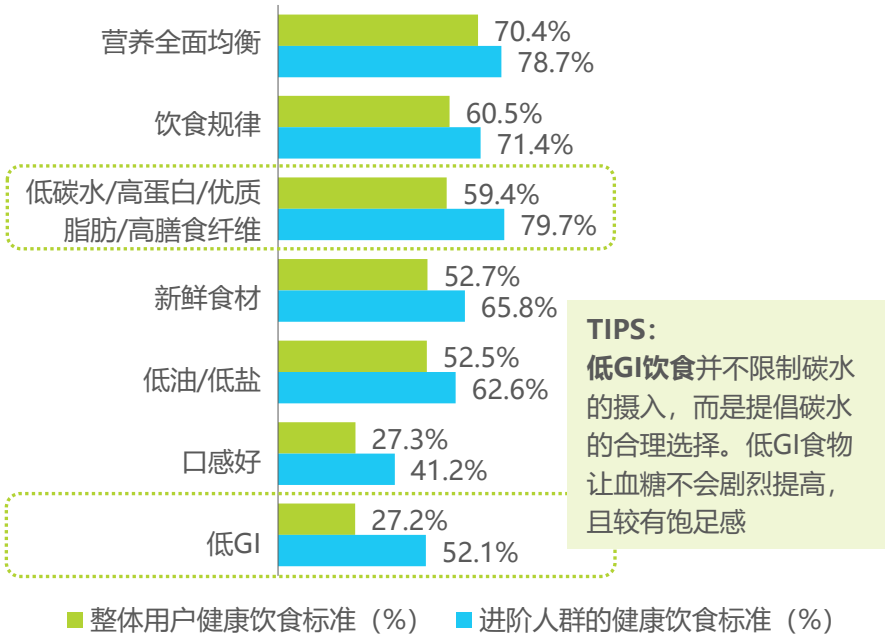
近9成用户认为健康饮食核心在于饮食结构的科学性

被访者认为健康饮食的核心为调整饮食结构，而非少吃、吃不饱。在饮食选择上应该注重营养全面均衡，减少碳水，增加优质蛋白、优质脂肪和高膳食纤维的摄入。每周健康餐频次4次以上的进阶人群对口感的要求更高，同时更关注食材成分，如追求低GI特性等。

健康饮食重在调整饮食结构 而非少吃或吃不饱



2022年健康饮食标准： 营养全面均衡、饮食规律、优质食材



TIPS:
低GI饮食并不限制碳水的摄入，而是提倡碳水的合理选择。低GI食物让血糖不会剧烈提高，且较有饱足感

样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

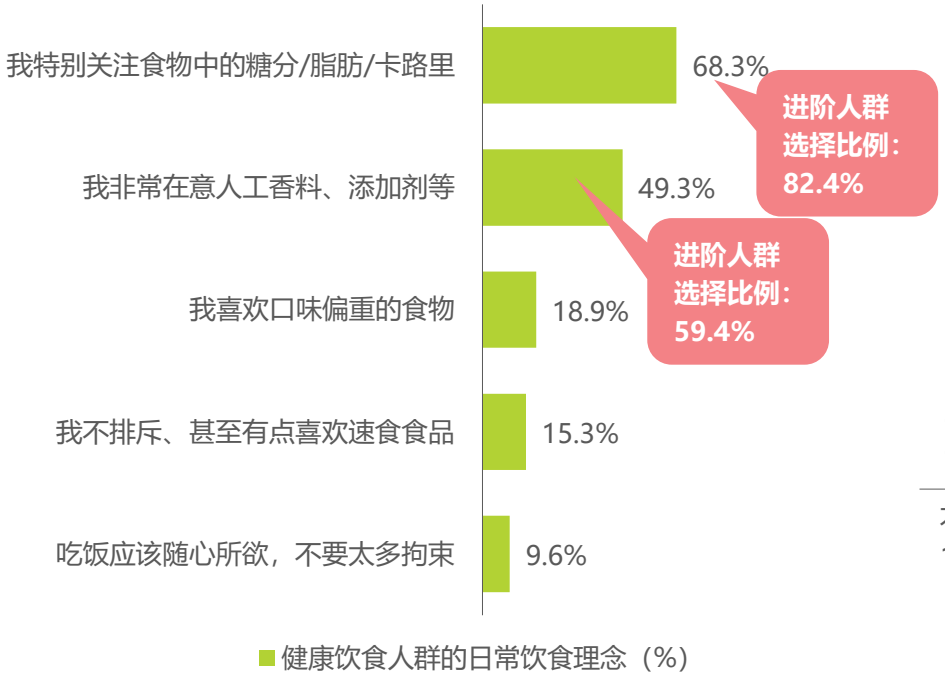
©2022.5 iResearch Inc.
www.iresearch.com.cn

为健康豪掷千金 看成分抠热量

七成进阶人群每月为健康食材支出900元以上

健康饮食人群对食物摄入非常考究，特别关注食物中的糖分/脂肪/卡路里等热量相关成分（68.3%），并会在意人工香料、添加剂等（49.3%），进阶人群对食物成分的关注比例达到82.4%。出于对成分的考究，人们愿意为健康食材支付更高金额。

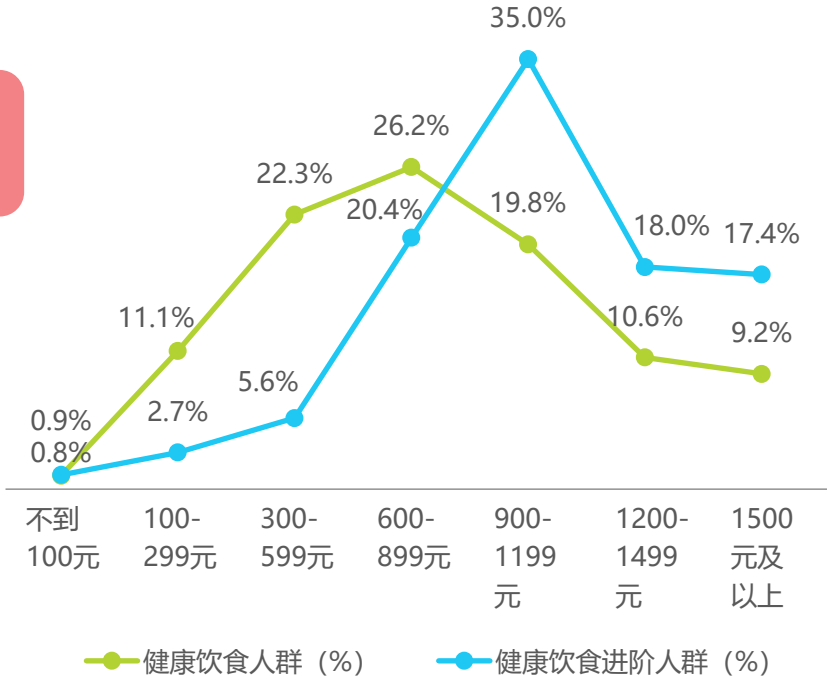
2022年中国健康饮食人群的饮食观念



样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

2022年中国健康饮食人群的健康餐食材月均花费



样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

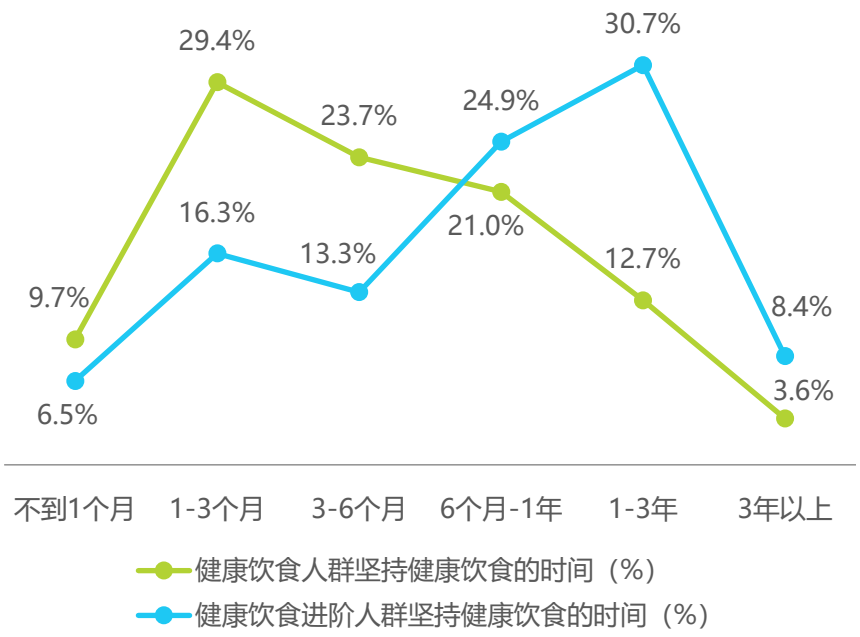
©2022.5 iResearch Inc.

90天成就健康饮食习惯

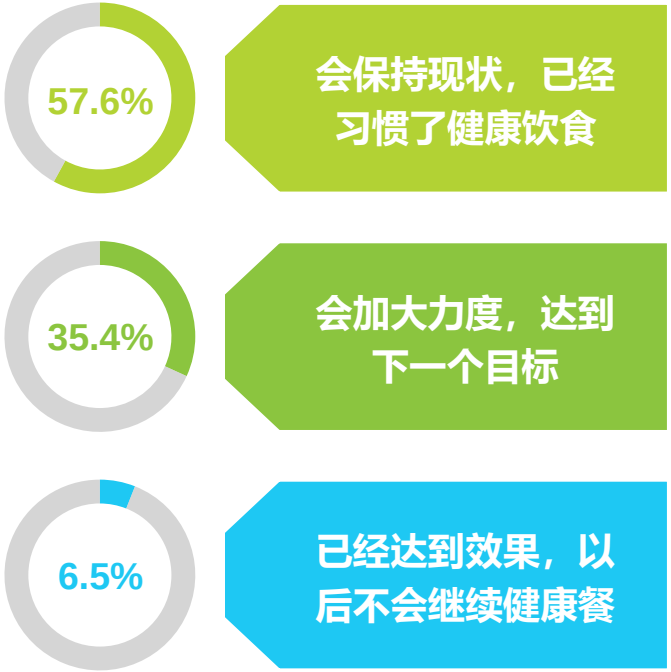
只要吃了健康餐，有90%的概率会继续坚持

中国健康饮食人群中坚持健康饮食的时间集中在1-3个月，占比29.4%，3个月以后人群比例降低，而进阶人群大多坚持了1年以上，占比39.1%。有93.0%的用户表示已经习惯了健康饮食，会继续保持健康饮食习惯或加大健康饮食的力度。

2022年中国健康饮食人群坚持健康饮食的时间



2022年中国健康饮食人群未来继续选择健康餐的意愿



样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

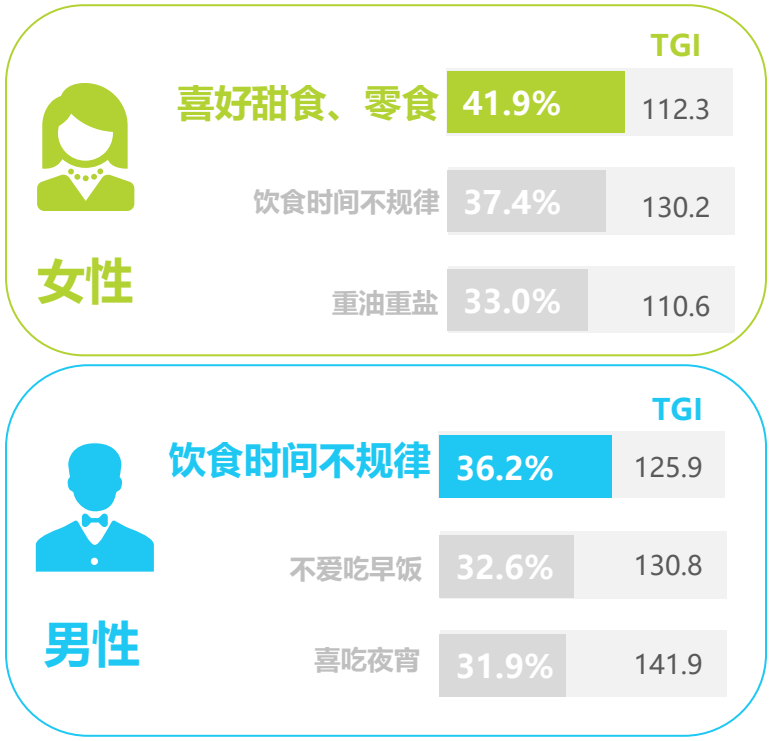
©2022.5 iResearch Inc.

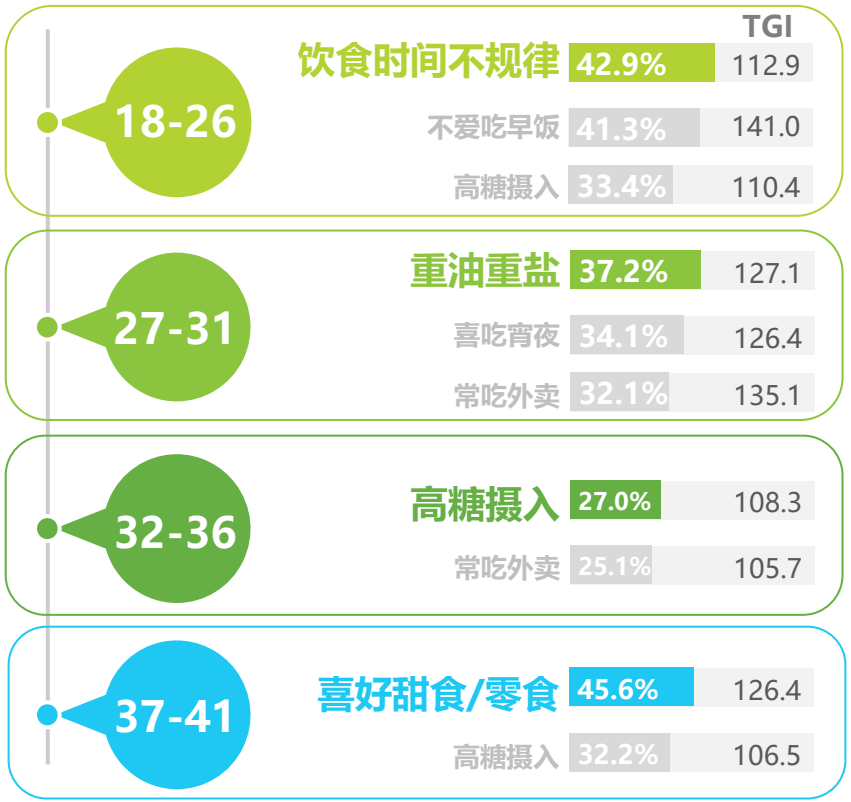
女性难抵零食诱惑 男性不爱早餐爱夜宵

95后饮食不规律，85/90后外卖太多，80后糖分摄入过多

在日常饮食习惯中，女性对零食有天然的喜好，男性饮食时间不规律，不吃早餐，爱吃夜宵。
18-26岁作息、饮食不规律为主要的健康饮食障碍，27-31岁在职场打拼，较多重油重盐的聚餐场合，并依赖外卖，32岁以上用户习惯高糖摄入较难改变。

2022年中国健康饮食人群的不良饮食习惯





注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：每周吃2次及以上健康餐，且会选择一天整天吃健康餐的人群，N=361，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.
www.iresearch.com.cn

健康乐活：追求更高生活质量 1

数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准 2

健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分 3

运动融入生活：享受运动，可简易可进阶 4

佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天 5

健康生活畅想：终身健康 AI智能 6

运动融入生活：强度高低 丰俭由人

运动模式无高低之分，动起来才是关键

运动人群定义：每周中高强度运动1小时以上的人群
进阶人群定义：每周中高强度运动3小时以上的人群

高线城市更崇尚运动

一线城市更崇尚运动的生活方式
占比29.5%（TGI=117.9）

90后运动为解压 80后运动为健康

越年轻越需要通过运动解压。95后运动主要为了解压，占比57.0%，80后比例仅为43.2%。95后运动刚需属性不强，运动和娱乐相结合更匹配年轻群体运动场景。

随年龄增长，主要动机转为健康改善和减脂减重，80后中占比分别为75.4%和72.4%，对运动的健康助益需求较高，会配合体脂秤等指标监测工具检查效果。

运动生活TIPS：

锻炼不在于强度，选择简单易行的养成习惯，保持频次

运动类型选择：选择自己喜欢的、力所能及的、擅长的运动；
运动时间选择：方便的时间就是最适合的锻炼时间；
运动需要注意：动作规范，减少运动代偿

智能运动工具：健康类App记录运动打卡、提供运动课程，成为运动得力帮手
智能体脂秤：指标联动，监测运动效果

注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

95后运动为解压 80后运动为健康

95后更喜欢搭配音乐运动，80后则实时跟踪体脂率等指标

根据调研数据，健康改善、减脂/减重为运动的两大主要目的。同时，不同年龄段人群的运动目的有所差异，95后等相对年轻群体运动为解压，同时改善体态等，而80后等逐渐步入中年阶段的群体则更加关注健康相关的指标。对应运动场景，95后更喜欢将运动和音乐结合，享受解压空间。80后在运动的同时关注体脂率变动，期待指标好转。

2022年中国运动人群的锻炼动机及分年龄段运动习惯

		18-26岁	27-31岁	32-36岁	37-41岁
65.5%	健康改善	51.2%	65.2%	64.4%	75.4%
64.5%	减脂/减重	48.0%	61.1%	69.9%	72.4%
49.5%	体态调整/塑形	56.7%	49.0%	41.8%	53.3%
49.0%	解压/放松	57.0%	50.4%	48.6%	43.2%
31.0%	提升运动技能				
30.7%	缓解身体不适（如舒缓肌肉僵硬疼痛等多种症状）				
18.9%	社交（通过共同爱好结交朋友）				
17.6%	增肌				
10.9%	竞技				



64.4%

边听动感音乐边运动



62.8%

日常运动打卡分享，获得朋友鼓励



58.8%

记录并跟踪体重/体脂率指标，看到指标逐步好转



69.4%

记录并跟踪体重/体脂率指标，看到指标逐步好转

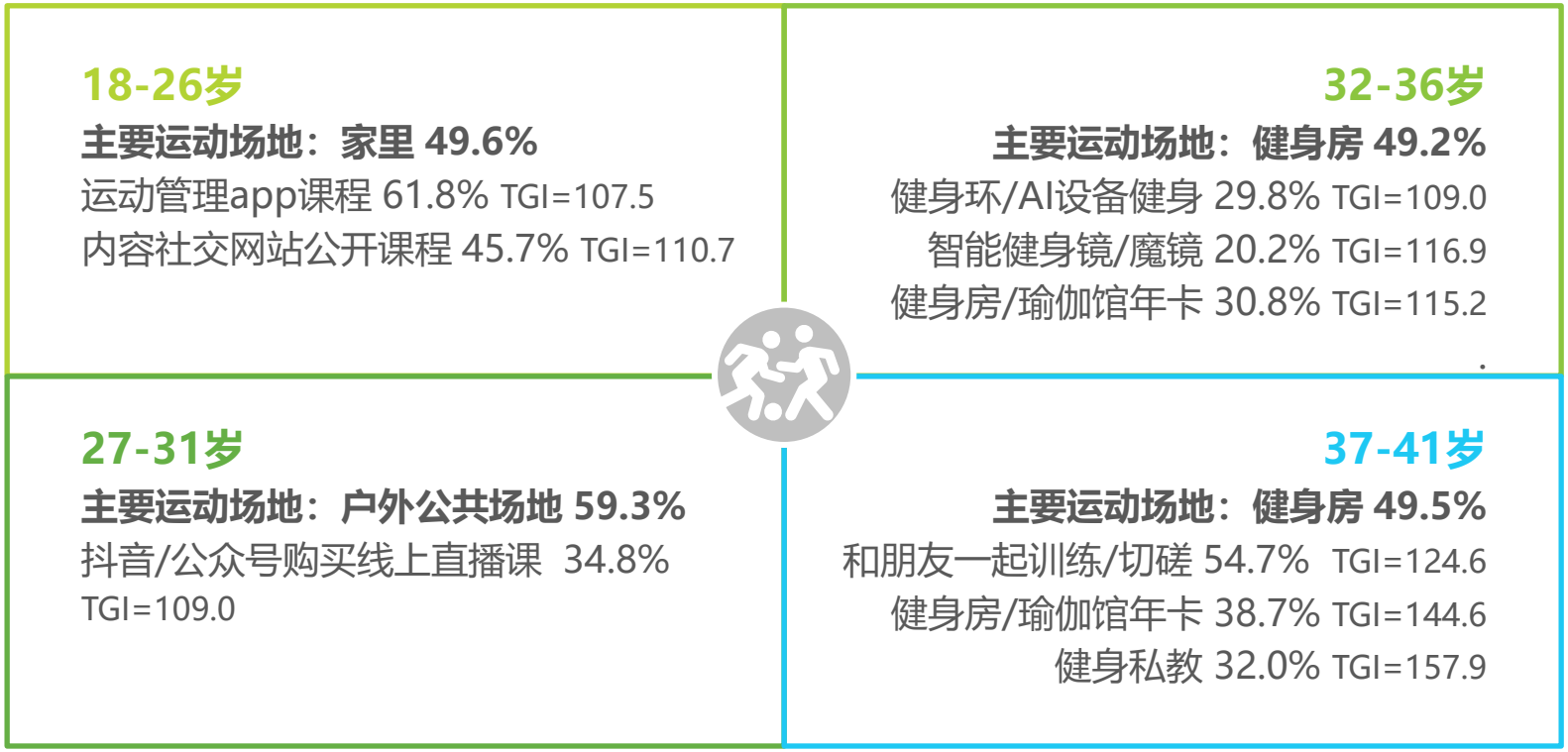
样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

95后宅运动 85后玩智能 80后花钱私教

90一代更依赖线上内容 80一代的运动锻炼花费更高

2022年中国95/90/85/80年代人群的锻炼模式



注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。

样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

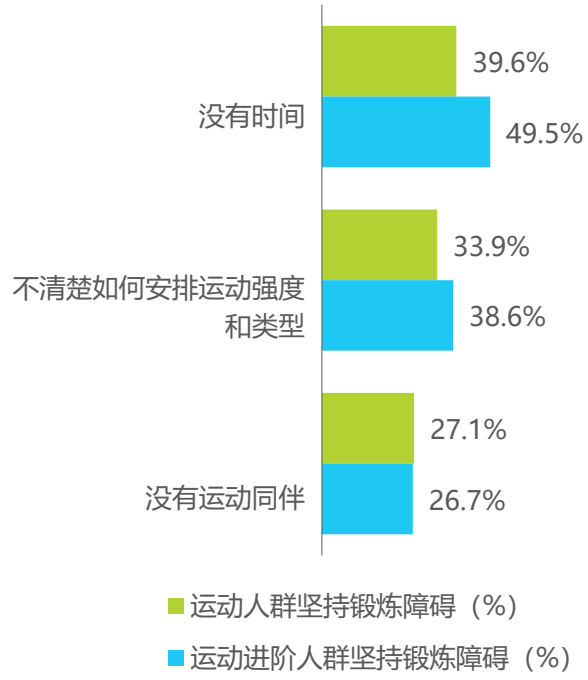
©2022.5 iResearch Inc.

方便的时间就是最适合的锻炼时间

进阶人群锻炼次数多，17.2%没有固定在某个时间锻炼

根据调研数据显示，坚持运动的最大障碍为没时间，对于每周运动3小时以上的进阶人群更是如此。进阶人群中每周运动3次以上、不固定运动时间的人群占比更高。进阶人群不局限于固定的大块时间，反而获得更多的运动时间。

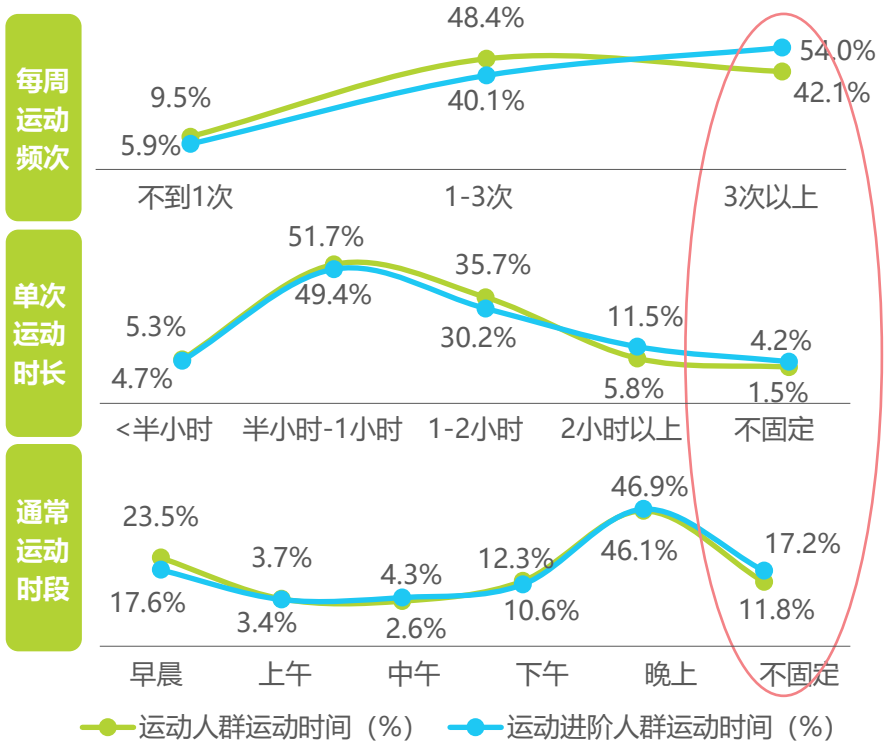
2022年中国运动人群坚持锻炼的障碍



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

2022年中国运动人群通常选择的锻炼时间



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

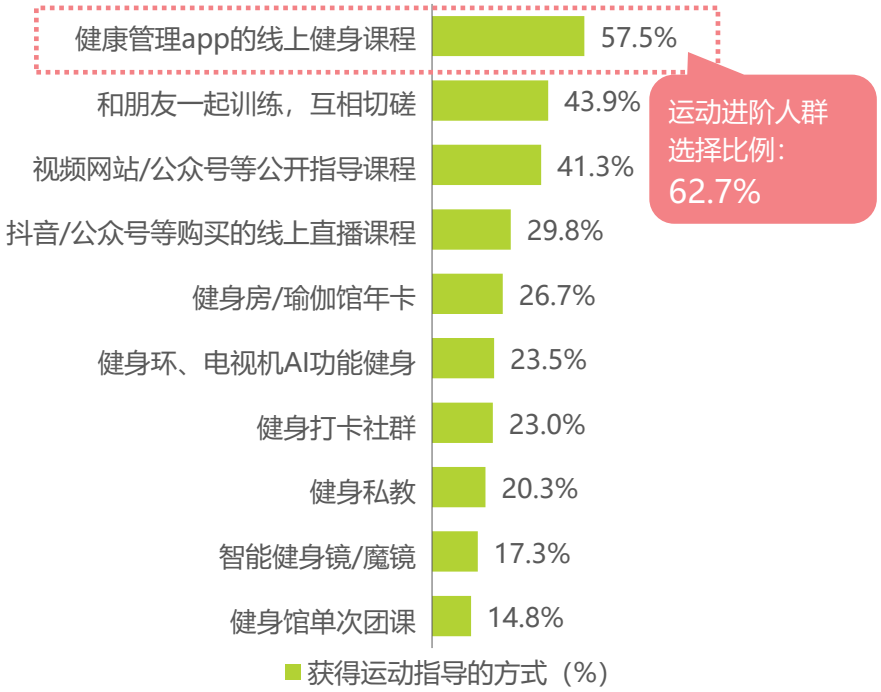
©2022.5 iResearch Inc.

碎片化愉悦式健身 10分钟燃脂受欢迎

健康管理App线上健身课程最受欢迎

健康管理app的线上健身课程成为主要的运动指导服务获取渠道，在线上健身课程中，燃脂类课程观备受关注，其中，“大体重无跳跃轻松燃脂”课程的观看人次最多。

2022年中国运动人群获得运动指导的方式



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

2021年好轻App观看次数最多的线上健身课程



大体重无跳跃轻松燃脂



10分钟 快速燃脂



10分钟 站立无跳跃燃脂



零基础减脂



HIIT燃脂 全身激活

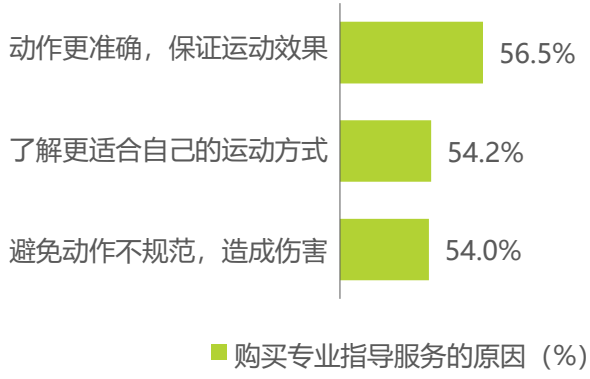
来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

主动消费专业指导课程 启动正确肌群

41.3%的运动人群近半年花费上千元购买专业指导服务

购买课程主要目的为确保动作规范到位、了解适合的运动方式。运动动作不规范极易产生运动代偿，造成对身体的伤害。

2022年中国运动人群购买专业指导服务的原因

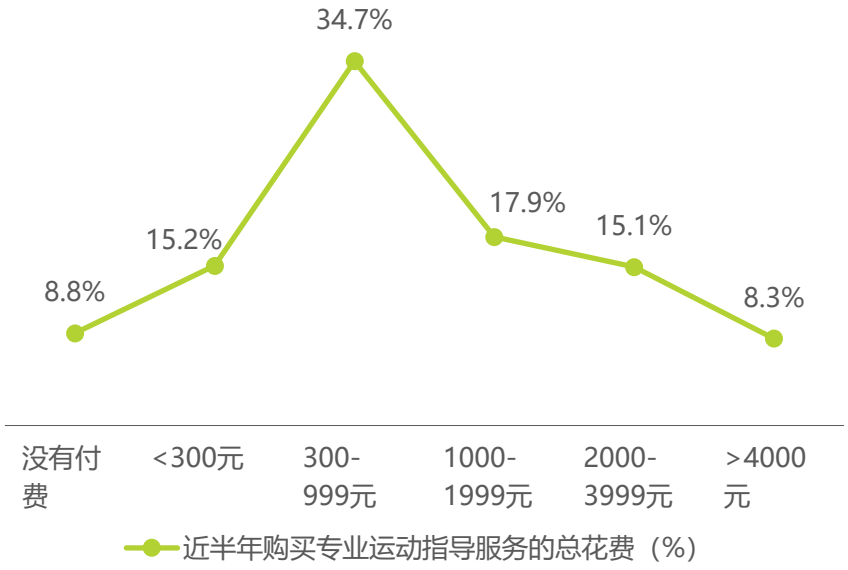


动作不规范易造成运动代偿，又称代偿性动作，其本质是身体的一个本能保护机制，指的是机体为完成某种运动功能，身体用不该启动的部分来代替了应该启动的部分。出现了代偿的动作时，表示有些肌肉和关节正在负担着它不需要负担的工作，长期下来会出现对身体的伤害，比如腰疼，肩颈疼痛，或者肩背部越练越厚等问题。

样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

2022年中国运动人群近半年运动指导服务花费



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

运动交友成趋势 互相鼓励共成长

近5成用户表示，通过运动可以结交到有趣的朋友

社交圈在运动场景中占据非常重要的位置。在运动中， 43.9%的运动人群会和朋友切磋训练要点、提高运动技能，48.9%通过运动结识到新朋友。

2022年中国运动人群的社交联动



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

身体参数实时记 运动效果可视化

57.6%的用户受益于体脂率对运动效果的直观反馈

74.8%的运动人群会通过手机app/运动手表自动记录运动数据。57.6%运动人群会跟踪体重/体脂率指标。将运动消耗和体脂数值的变动相联动，运动效果肉眼可见。根据好轻显示，三个月内坚持每周运动2.5小时以上的用户中，81.5%的用户体脂率有下降，平均下降幅度为2.8%。

2022年中国运动人群的指标记录方式

记录运动消耗

74.8% 通过手机app/运动手表自动记录运动数据

其中，他们更关注以下运动相关指标：

- **热量消耗** 64.8%
- **运动强度** **60.9%**
- **运动心率** 52.8%

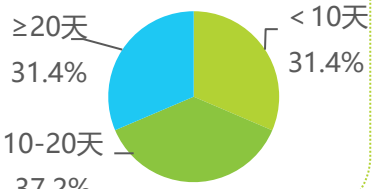
记录体脂数值



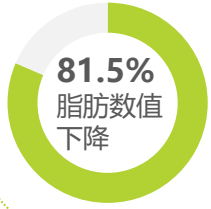
57.6%认为

记录并跟踪体重/体脂率指标，看到指标逐步好转是有效的激励方式

好轻App近三个月*运动*用户每月体脂秤使用次数



好轻App近三个月*平均每周运动2.5小时以上*的用户体脂率下降情况



总体下降幅度为2.8%

男性为4.3%

女性为2.3%

样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

来源：由好轻App提供，艾瑞咨询研究院自主研究绘制；2. 样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

©2022.5 iResearch Inc.

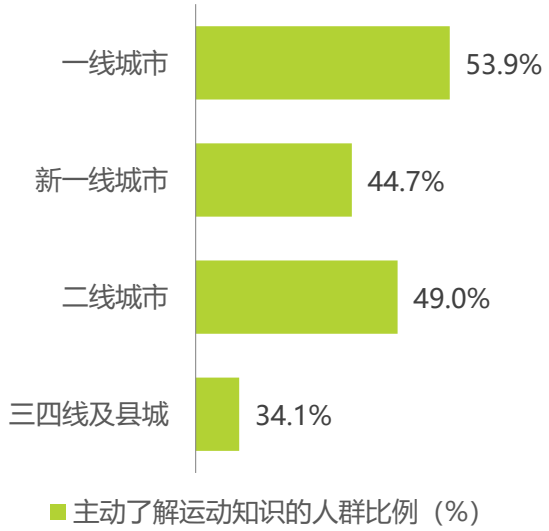
一线人群开启自研模式 探索更多可能

训练核心肌群，配合饮食达到更好的效果，尝试各类运动

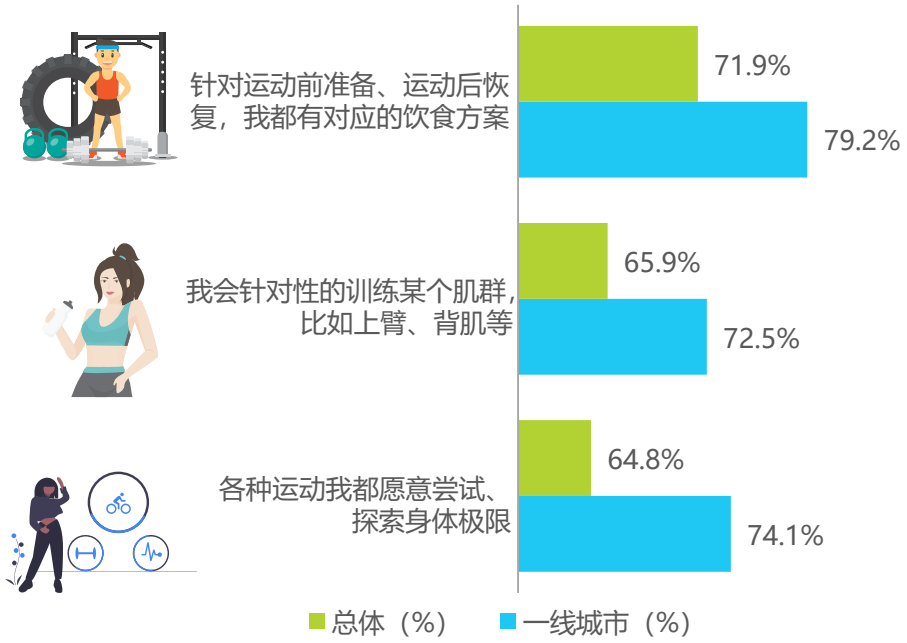
根据调研数据，相比低线城市，一线城市更乐意脱离app首页推荐或教练推荐，更深入的研究科学运动方式。一线城市人群在针对性训练肌群、将饮食和运动方案相结合、探索各类运动的身体极限上有更高的意愿。随着运动人群的增加、锻炼年限加长，将有更多的运动达人出现，带来运动市场的新变化。

2022年中国运动人群运动健身知识储备

对于**“我经常研究自己适合的运动类型，而不仅仅依赖首页推荐或教练建议”**这一论点，
一线城市认同比例53.9%，三四线及县城认同比例34.1%



2022年中国运动人群认同的健身理念



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

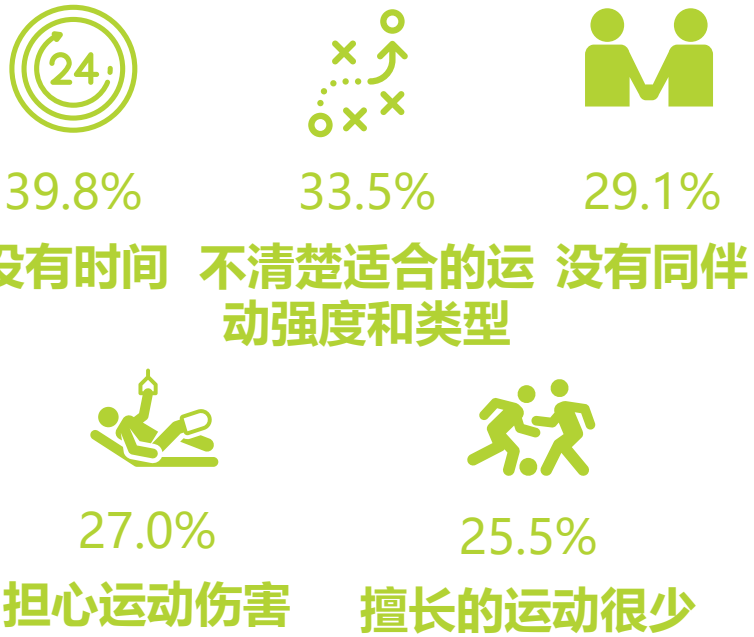
©2022.5 iResearch Inc.

期望排班式运动规划+智能化动作纠正

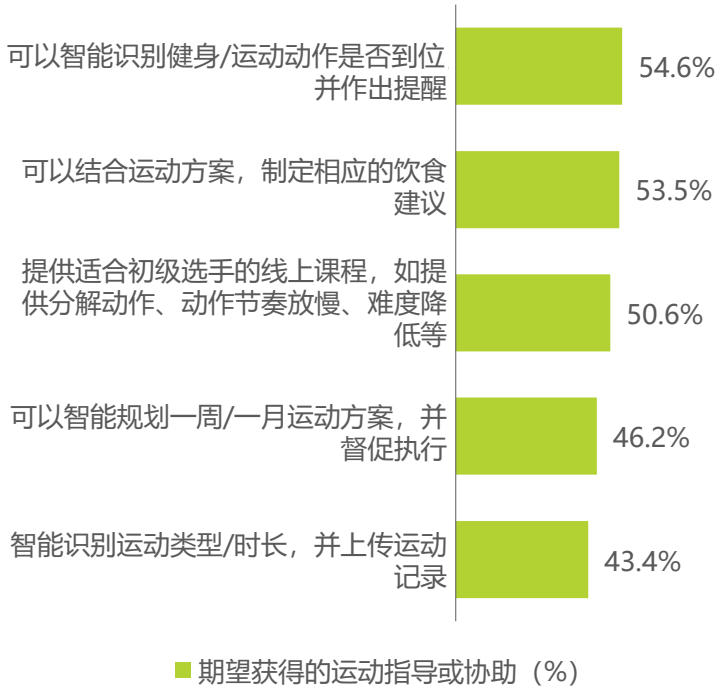
近4成用户表示自己没有时间运动

根据调研数据，坚持运动的主要障碍为没有时间，缺乏专业的运动知识也造成了较大的运动障碍。
因此，运动人群期望能有智能工具监督并纠正动作，或者有适合初级选手的低难度精讲课程，并期望获得根据个人运动方案和身体情况制定的饮食建议，提高运动效果。

2022年中国运动人群坚持运动的障碍



2022年中国运动人群期望获得的协助



样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

样本：每周中高强度运动1小时以上的人群，N=335，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

健康乐活：追求更高生活质量 1

数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准 2

健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分 3

运动融入生活：享受运动，可简易可进阶 4

佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天 5

健康生活畅想：终身健康 AI智能 6

佛系躺平养生：具备健康意识 缺乏行动

从点滴做起，优化健康状况

躺平人群定义：不属于体重监测、健康饮食、运动人群中任何一类的用户

年轻男性享受躺平，低线城市躺平天堂

男性更爱躺平，
占比50.0%（TGI=108.7）

95后

95后躺平比例更高，
占比30.0%（TGI=130.0）

三四线及县城为躺平天堂
占比28.6%（TGI=114.2）

躺平人群对健康理念了解不足，摇摆不定

躺平人群的健康满意度并不高，期望改善。对自身健康状况满意或非常满意的人群比例仅为48.9%，低于均值60.2%。

对健康生活理念了解不多，了解意愿不强。38.1%的用户认为吃健康餐容易饿，对健康餐理解为营养、规律进食、新鲜食材。

佛系躺平TIPS：

健康生活习惯不需要太夸张的改变，一点点做起，向朋友学习经验

减脂方式：避坑快速掉秤的减脂捷径，保持热量缺口，不饿肚子也有收获；

饮食方式：增加对食物成分的了解，选择优质营养食材和烹饪方式，既能吃饱也能减脂；

运动方式：融入运动社交圈，选择适合的运动并享受其中，享受解压氛围

注释：TGI= [目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]*100。
样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

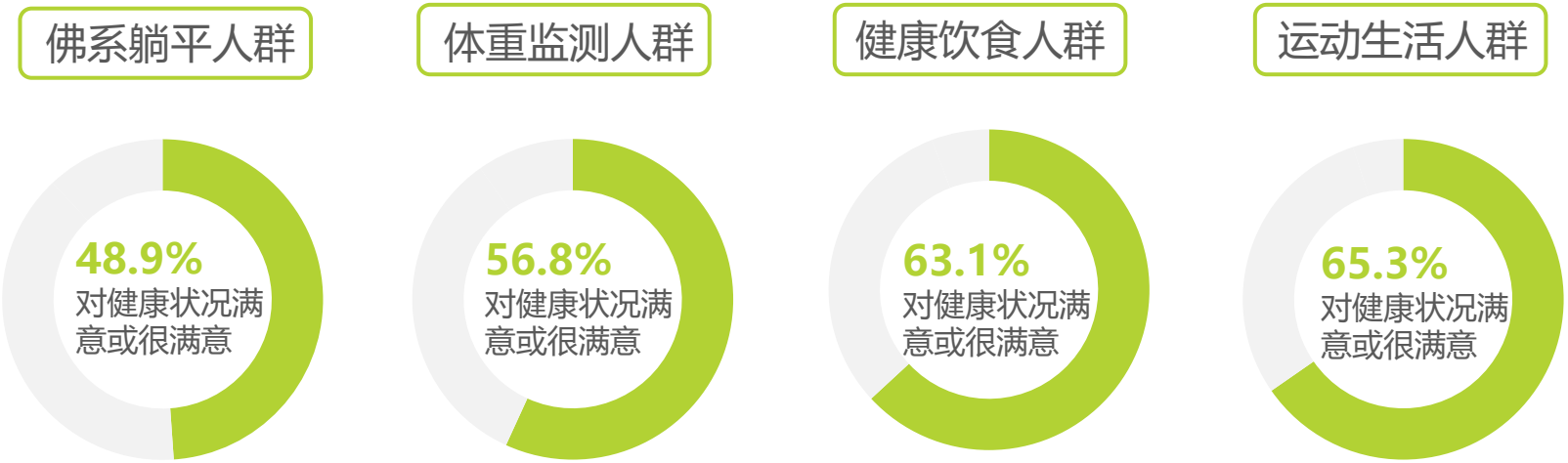
©2022.5 iResearch Inc.

躺平人群健康满意度低于总体人群

过半躺平人群认为自己健康状况一般或较差

根据调研数据，对比总体人群，躺平人群对健康状况的满意度均处于略低的水平，对健康状况存在焦虑。

2022年中国四类健康人群中对健康状况满意的人群占比



样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

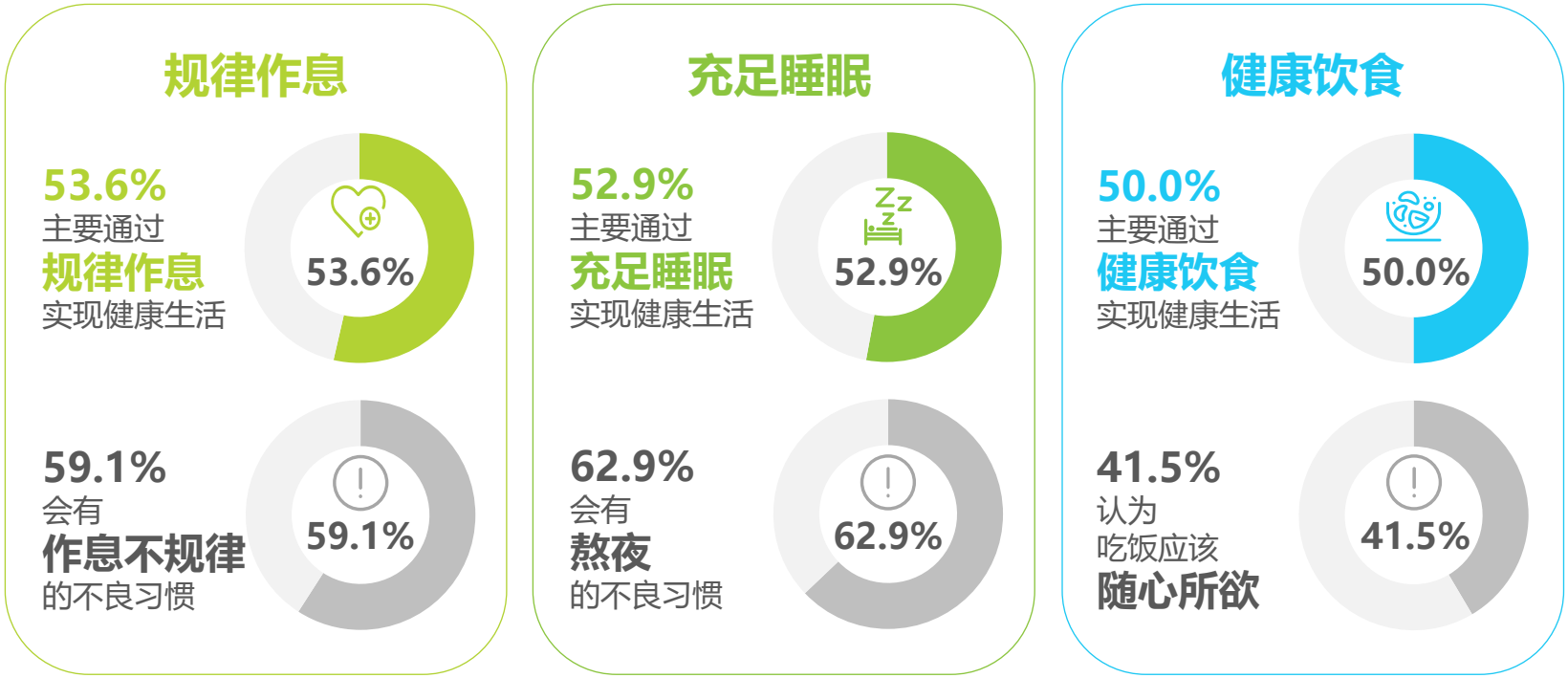
©2022.5 iResearch Inc.

时常躺平 偶尔仰卧起坐

在作息不规律、熬夜、随意饮食的间隙中，考虑健康生活

躺平人群管理健康的主要方式为规律作息、充足睡眠和健康饮食。但在日常生活中，“作息不规律”、“熬夜”的人群占比达六成。认为自己有在注重健康饮食的人群中，超过40%对饮食选择并没有太多顾虑。

2022年中国躺平人群健康管理方式及日常贯彻情况



样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

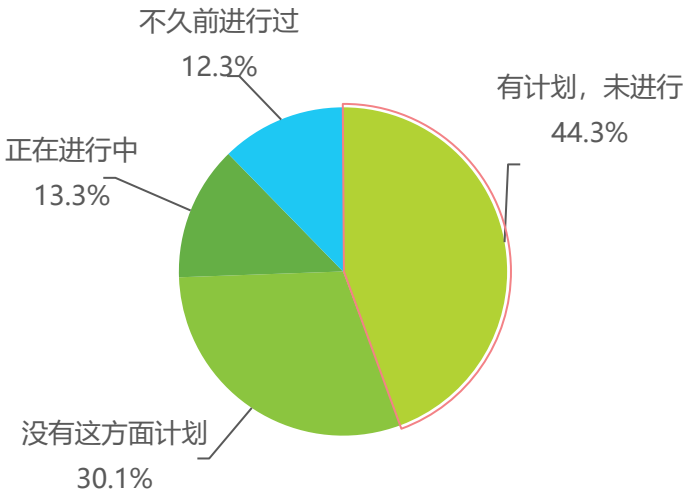
©2022.5 iResearch Inc.

减脂的拖延症患者 难以坚持过严方案

44.3%的躺平人群有未执行的减脂计划

躺平人群有减脂计划但没有执行，原因为难以坚持执行严格的饮食和运动要求，或找不到适合自己的方法和教程。躺平用户需要执行难度较低的指导方案以开启健康管理进程。

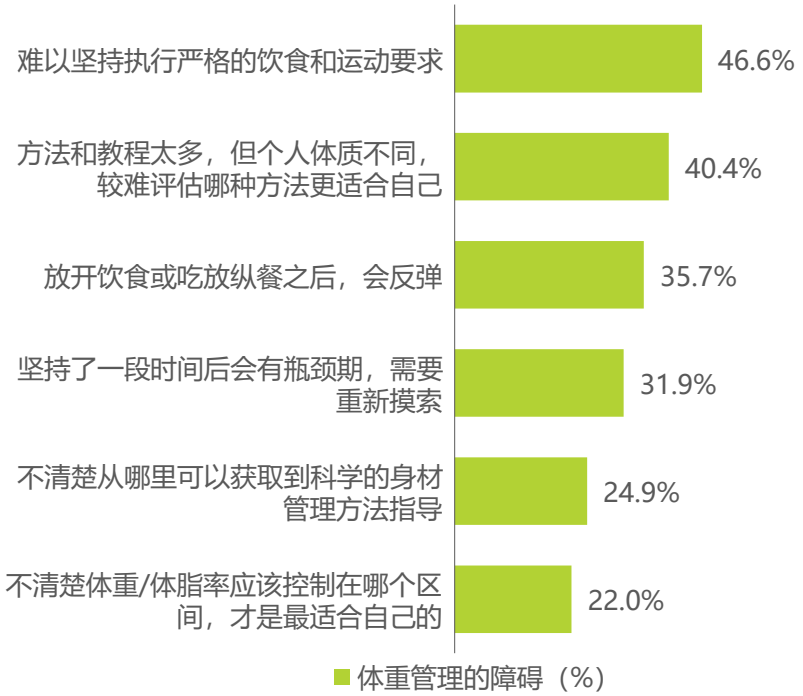
2022年中国躺平人群的减脂计划



样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

2022年中国躺平人群体重管理障碍



样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

认为健康餐食之无味 期望多元口味

超4成用户觉得健康餐口感一般，种类单一且不饱腹

躺平人群中37.5%担心健康餐营养不均衡，38.2%吃健康餐容易饿，表明其对健康饮食概念不清晰。
认为健康餐口感单一，难以忍受，期望有辣味等多元化的口味。

2022躺平人群健康饮食障碍TOP5

01 聚餐的场合比较多，容易破戒（44.0%）

02 健康餐太单一，口感一般（42.8%）

03 工作学习太忙，没时间做健康餐（41.2%）

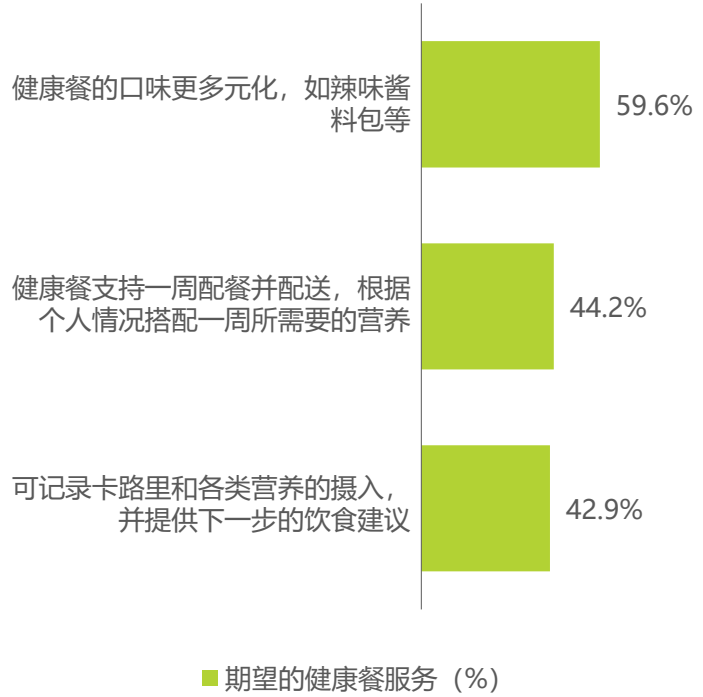
04 吃健康餐容易饿（38.2%）

05 担心健康餐营养不均衡（37.5%）

样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

2022年中国躺平人群期望的健康餐服务



样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

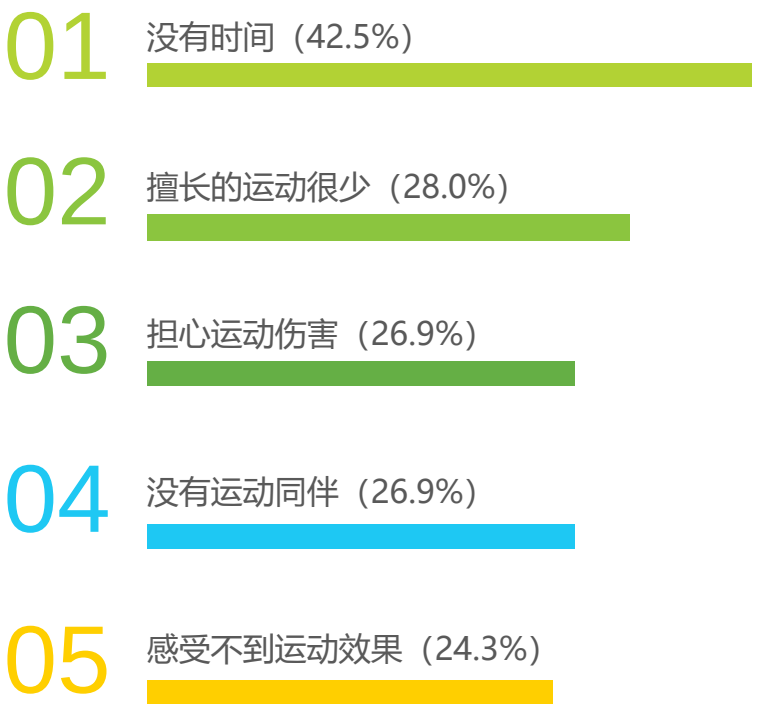
©2022.5 iResearch Inc.

需要碎片化运动方案 插缝健身

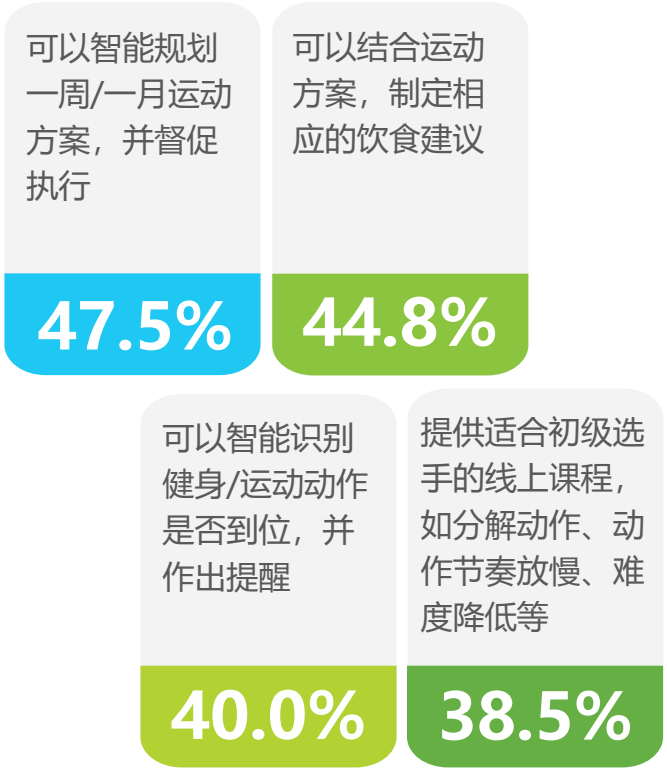
超4成用户没有时间运动，期望“入门级排班式“运动方案

躺平人群认为没有时间是主要的运动障碍，需要碎片式的一周/一月入门级运动方案。

2022年中国躺平人群运动障碍TOP5



2022年中国躺平人群希望获得的运动指导



样本：除体重监测人群、健康饮食人群、运动人群之外的人群，N=381，于2022年2月通过线上问卷形式调研获得。

©2022.5 iResearch Inc.

健康乐活：追求更高生活质量 1

数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准 2

健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分 3

运动融入生活：享受运动，可简易可进阶 4

佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天 5

健康生活畅想：终身健康 AI智能 6

于健康生活中打破内卷 重获自在愉悦

减脂塑形内卷 好睡眠、好精力和好心情为健康生活最大收获

减脂/塑形为体重管理、健康饮食和运动的重要动机，用户期望改善体型，实现更完美的自己。在健康过程中，追求更好更快更科学，健康行为内卷化。但在健康生活的过程中，用户得以收获更轻松愉悦的生活状态，优雅面对生活，破除内卷化的焦虑感。

2022年健康生活图谱



来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

个性化定制方案受到期待

用户对指标的运用进阶 期望智能化定制方案

在信息爆炸的时代中，各种减脂、健康餐、运动指导信息和课程层出不穷。用户在庞大的信息量中感到迷失，不断更换新的方案，又因跟不上大潮流而感到焦虑。进阶用户开始回归自我，通过监测身体指标变化，向内探索适合自己的方式。针对个人体质情况制定的个性化方案将成为健康生活平台新的发力点。

关注的身体指标

体型	55.3%
睡眠	48.6%
体态	42.8%
血液	40.3%
心脏	36.1%

2022年中国健康生活管理进阶路线



来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

健康管理以数智为媒 向定制化发展

结合用户体脂和摄入消耗数值，提供智能硬件+定制化运动饮食指导，助力健康生活

2022年中国健康生活管理平台案例-好轻App



来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

艾瑞定制化解决方案

iResearch 艾瑞咨询



品类拓展

多种方式帮助企业圈定未来业务中可拓展的高潜能产品品类，挖掘产品机会点，触达目标人群，实现品类拓展和业绩增长。



产品创新

为企业在产品机会点挖掘和产品创新可行性验证上提供数据分析，并通过可行性验证为企业新产品创新。



品牌定位与追踪

助力企业建立全新子品牌或品牌升级/再定位，并以品牌为抓手实现业务增长。并对企业品牌进行长期监测，提出品牌建设与运营建议。



TMIC isv服务

依托TMIC阿里天猫创新中心的isv认证以其数据资源和艾瑞的专家资源，为品牌的新品创新全流程提供服务。包括寻找新品机会方向、产品创意、新品概念测试优化与上市市场模拟。



人群洞察

为企业提供360度全景用户画像，亦可通过定制化研究分析用户的购买动机、场景、需求等U&A和人群细分研究，助力企业理解用户。



CEM-客户体验

顾客体验管理系统开发与洞察。通过多元数据（大小数据结合）为企业定制顾客体验管理体系与系统开发，定期监测顾客体验的变化并提供顾客体验优化洞察。



社群洞察运营

依托大数据源（如TMIC等）搭建真实的品牌目标人群社群。持续运营公有社群为特定品牌提供快速真实的调研洞察服务，也可为品牌提供私有社群搭建和持续运营洞察服务。



营销策略及效果

覆盖广告投放前中后全链路，为企业提供投前策略分析、投中KPI监测及投后效果分析。为企业持续提高广告投放ROI、降低获客成本及提升品牌资产提供数据依据。

关于艾瑞

艾瑞咨询是中国新经济与产业数字化洞察研究咨询服务领域的领导品牌，为客户提供专业的行业分析、数据洞察、市场研究、战略咨询及数字化解决方案，助力客户提升认知水平、盈利能力和综合竞争力。

自2002年成立至今，累计发布超过3000份行业研究报告，在互联网、新经济领域的研究覆盖能力处于行业领先水平。

如今，艾瑞咨询一直致力于通过科技与数据手段，并结合外部数据、客户反馈数据、内部运营数据等全域数据的收集与分析，提升客户的商业决策效率。并通过系统的数字产业、产业数据化研究及全面的供应商选择，帮助客户制定数字化战略以及落地数字化解决方案，提升客户运营效率。

未来，艾瑞咨询将持续深耕商业决策服务领域，致力于成为解决商业决策问题的顶级服务机构。

联系我们 Contact Us

400 - 026 - 2099

ask@iresearch.com.cn

企 业 微 信

微 信 公 众 号

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

iResearch
艾瑞咨询

好轻