

## 热点事件：养生年轻化

### 一、热点概述

近年来，随着全民大健康意识的形成和发展，消费者从被动的寻医问药变为主动的健康管理，药食同源食品等成为热销品类。养生同样也成了当代年轻人的新追求。据新华网发布的《Z世代营养消费趋势报告》，当下的养生消费主力军正是年轻人群体。18~35岁的年轻消费人群占到了健康养生消费人群的83.7%。而年轻人对口味、品质有着独特的评判标准，药食同源加滋补类成为新生代消费选择。

### 二、答题素材

#### 1. 事实（举例）论证：

(1) 在外卖平台搜索“养生茶”，能看到玉米须桑叶茶、熬夜甘清茶、新会陈皮雪梨汤等多种现制养生茶饮，定价在15元到30元之间。相关网络数据显示，今年10月16日以来，关键词带有“养生”的外卖餐品销量比去年同期增长了372.20%。针对年轻人的养生需求，包括同仁堂在内的众多品牌，推出“熬夜水”等系列产品，据称成分中包含蜂王浆、人参、红枣等食补材料。今年5月，一整根人参纵贯整瓶的“一整根”熬夜水，在罗森等便利店上架后，引发不少年轻人跟风“尝鲜”。据统计，8月份，该款饮料在外卖平台的销量较5月实现了翻倍增长。

(2) 年轻人的养生热潮为保健行业带来了新的增长点。鱼油+维生素+镁+辅酶的所谓“防猝死套餐”概念收获一票拥趸。保健品的效果见仁见智，然而舍得为养生做功课、掏腰包，的确是越来越多年轻人的显著特点。爷爷辈打太极拳，“00后”练八段锦；不仅爱拔罐，还要三伏贴，传统文化、中医养生在年轻一代中获得了良好的传承。

#### 2. 道理论证：

(1) 如果说中老年面临身体机能的衰退，选择被动养生，年轻人养生则是瞄准健康痛点的主动作为。一份针对90后、00后的调查显示，颈椎痛、眼疲劳、睡不醒是职场人最常见的健康难题，久坐、熬夜、饮食不规律和饮水不足等是威胁生活状态的几大不良习惯。媒体人、教育从业者和建筑行业的健康自评最低，主动养生、防病健体可谓迫在眉睫。

(2) 话语流变折射心态变迁。我们曾经聊过“脆皮大学生”的走红，夸张戏谑的说法背后，是硬朗、豁达的积极心态。同样，随着生活水平的提升、健康意识的觉醒和医疗知识的普及，主动“防未病”、拒绝“亚健康”成为年轻人的自觉行动。客观来看，当下社会节奏快、压力大的青年群体，正在知重负重、爬坡过坎的重要阶段。越是打拼的关键处，越要搞好身体、护好本钱。

#### 3. 开头/结尾：

(1) 养生不论早晚，坚持以求万全……

(2) 或许每一代人都有自己养生的节奏和偏好，但养身体、求健康从不嫌晚，更从不怕早。只要

理性适度、因地制宜，拒绝“智商税”、学会“打呆仗”，固本培元、强身健体都是值得从年轻开始坚持一生的必修课……

### 三、出题方向

#### （一）你怎么看？

1. 此前发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示，年轻人正成为当下养生消费的主力军，18岁—35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。据CBNData《年轻人养生消费趋势报告》显示，在“90后”消费人群中，高达97%的受访者在生活中有意识地进行健康养生。年轻人成养生主体，对此，你怎么看？

**◎审题判断——你怎么看？（热点现象类）——答题结构【点题/破题-意义-原因分析-过渡-对策-总结结尾】**

#### ◎解题思路

##### 第一步——点题/破题：

养生曾是中老年群体专属标签，如今却越来越呈现年轻化趋势，这是我们欣喜于看到的……

##### 第二步——意义：

其一，有利于身体健康：养生年轻化有助于年轻人树立正确的健康观念，采取积极的生活方式，预防慢性疾病的发生。通过培养健康的饮食习惯、适度的运动和规律的作息，年轻人可以降低患糖尿病、高血压、肥胖等慢性疾病的风险……

其二，增强社会适应能力：在快节奏、高压力的现代社会中，年轻人需要具备良好的心理素质和抗压能力。养生年轻化可以帮助年轻人更好地管理自己的情绪和压力，提高心理调适能力，从而更好地适应社会环境……

##### 第三步——原因分析：

首先，健康意识提高：随着社会的发展和教育水平的提高，年轻人对健康的关注度不断增加。他们更加注重预防疾病、保持健康的生活方式，因此开始关注养生保健……

其次，社交媒体的影响：社交媒体平台上关于养生保健的信息广泛传播，年轻人通过这些渠道更容易获取养生知识和方法，社交媒体上的相关宣传也对年轻人产生了一定的影响……

最后，消费观念的转变：随着消费观念的转变，年轻人更加注重品质生活和个性化需求。养生作为一种提高生活质量的方式，逐渐成为年轻人消费的一部分……

##### 第四步——过渡：

养生毋庸置疑，但一定不能盲目跟风……

##### 第五步——对策：

第一、强化健康意识：养生不是一时兴起，更应该持之以恒，把健康的理念融入到生活的方方面面，既要注重养生，也要加强身体锻炼，保持身心的平衡……

第二、避免盲目跟风：不要盲目追随潮流或听信没有科学依据的养生方法。对于一些热门的养生产品或方法，要保持理性，进行充分的调查和研究……

第三、寻求专业建议：在开始养生之前，最好咨询专业的医生、中医师或健康专家。他们可以根据个人情况和健康需求，提供适合自己的养生建议……

**第六步——总结结尾：**

或许每一代人都有自己养生的节奏和偏好，但养身体、求健康从不嫌晚，更从不怕早。只要理性适度、因地制宜，拒绝“智商税”、学会“打呆仗”，固本培元、强身健体都是值得从年轻开始坚持一生的必修课……