

# “她健康”时代，消费领域日趋细分

“她经济”是教育部2007年8月公布的171个汉语新词之一，指代围绕女性消费、理财需求形成的经济现象。今年恰逢“她经济”概念十周年，已经成为消费、旅游、医疗美容、职业教育等各行业绕不开的焦点。现代女性拥有了更多的收入和更多的机会，她们崇尚“工作是为了更好地享受生活”，成为消费的重要群体。当今有人称时下为“她经济时代”，也有人称之为“大健康时代”，其实“她经济”和“大健康”也早已互相渗透，“她健康”消费概念也应运而生。

青年报 邵炯

## 女性私密护理市场消费升级

据了解，2000年，女性私密护理市场仅为100亿元，到2005年增长至近300亿元，2010年增长至600多亿元，直至2015年至今，女性私密护理市场已实现井喷式增长达千亿元，整个市场呈现加速度增长之势，在内需不振的大环境下女性私密护理的发展之迅猛令人惊叹。

老品牌在不断地结合女性新的消费概念推陈出新。花王“乐而雅零触感系列”以其“特薄0.1cm”的产品特点早就深入人心。“乐而雅零触感夜用400”在今年3月已经推出，号称“让你几乎忘记生理期的存在，超薄且透气性能俱佳，炎热夏季也不觉闷热潮湿”。外包装则上打出“旅行季”概念，也是深耕于女性经济的消费改变——希望女性们在旅行途中，不论是山野间的户外徒步，还是长时间的公路自驾，即使没有条件及时更换卫生巾，也不再惧怕由于量多而导致的渗漏。乐而雅声称，在给予广大女性安心舒适的体验的同时，支持女性尝试更多的挑战，走出去发现不一样的世界。努力工作、潇洒旅行，通过旅行放松沉淀，在旅途中发现新的自己。

除了老品牌的更新概念，新生力量也不断注入，带来消费升级。近日，轻奢型卫生巾品牌NONOLADY已经完新一轮数千万元人民币融资。本轮融资后，时尚集团总裁苏芒作为明星合伙人、叶茂中作为品牌合伙人加入NONOLADY。NONOLADY创始人张晨表示，新的合伙人的加入将为公司带来更多明星时尚资源，固化NONOLADY的高端轻奢型定位。同时，同济大学也将作为技术合伙人加入公司，为公司解决技术壁垒，寻找代替纯棉、无纺布的卫生



巾原材料。

有统计数据显示，2019年女性消费市场将达到4.5万亿元。根据阿里巴巴大数据显示，保健、美容、育儿成为线上三大主要女性进口诉求品类。其中卫生巾产品的消费升级也成为新趋势之一，除NONOLADY外，轻生活、护你妹等都是近年来新兴的卫生巾品牌。

## 注重健康颠覆传统概念

越来越多的女性注重形象，除了在脸上下功夫的护肤彩妆，真正的身体上的“美”也得到大家的关注。女性们愿意以更为健康的形象出现在社交场合中，审美不再完全由男性主导，“健康”、“肌肉”、“马甲线”等也成了“女性美”的关键词。

近日，由体坛传媒、《Women's Health健康女性》主办，安德玛(Under Armour)品牌冠名赞助的健康女性健身新星大赛“THE NEXT FITNESS STAR”启动仪式北京站举行。百位女子健

身达人体验了超能的训练课程与音乐上演精彩PK。三个小时内，选手们全力诠释了健身舞蹈、搏击操、小器械训练、Insanity终极训练等魔鬼课程。

她们中的两位将在随后的专家评审和网络票选中，晋级于10月在上海举行的总决赛，总决赛决出全国五强将登上杂志封面，并拍摄专题纪录片。

健康女性健身新星大赛THE NEXT FITNESS STAR发端自美国《Women's Health健康女性》，数年来挖掘出多位健身女神和网红。今夏，它落地中国，北京、成都、沈阳、长沙、武汉、广州、昆明、上海八大赛区千余位健身红人报名参与，角逐全国五强。

体坛传媒希望通过大赛，选拔出更多热爱健身、健康自信的精英女性，让她们登上《Women's Health健康女性》的封面，并在全网络通过视频、照片讲述她们“不可比拟”的新星故事。大赛也是给中国健康运动产业打造的更聚能的平台，

以媒体+赛事+人群的合力，促进其更快一步发展。

无独有偶，阿里出身的顾春是国内首个无推销瑜伽“小黑裙”瑜伽的创始人。有着10余年瑜伽经验的她，打造了一款“互联网+瑜伽”平台，用户通过APP在线预约时间、老师和场馆，即可按时到线下瑜伽馆上课。顾春看到了现代人对碎片化时间的利用程度越来越高，她将线下瑜伽馆的地点设置在写字楼，商住两用楼中，便于周边用户前往。目前，小黑裙在杭州有24家线下门店，未来半年内门店数量会扩展到30余家。

据了解，“小黑裙”课程价格也比传统健身房和瑜伽馆亲民得多，上一堂瑜伽课最低只需要支付39元。

除此以外，各类原本以男性为主的运动项目也有愈来愈多的女性愿意尝试，例如长跑、拳击等，女性们自我意识的崛起让她们更愿意主导自己的喜好，用崭新的“健康自信”的形象出现在生活与工作中。

## ■资讯

### NDP项目再度举行 提高公众健康素养

近日，由中华预防医学会、中国疾病预防控制中心营养与健康所主办，青岛市预防医学会承办、青岛市疾病预防控制中心协办，葆婴有限公司支持的“营养与疾病预防”(NDP)全国医生营养继续教育项目再度落地青岛。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》报告显示，2012年，全国18岁及以上的成人高血压患病率为25.2%，糖尿病的患病率为9.7%；全国居民慢性病死亡率为533/10万，占总死亡人数的86.6%。

与会嘉宾一致认为，国民营养知识的匮乏已成为威胁国民健康的主要问题之一，开展大众营养健康知识传播，实施适宜的营养干预技术手段，是遏制这些疾病进一步蔓延的有效策略之一。同时，专家也纷纷指出，提高医务人员的营养相关知识意义重大。医务人员要成为传递科学营养知识的骨干力量，更好地指导社会公众合理膳食及平衡营养，以此纠正居民不健康的饮食习惯和生活方式。

青年报 邵炯

### 太太乐推新书 解读鲜味文化

近日，来自全国各地的数十位权威专家与媒体齐聚上海太太乐食品公司，共同见证行业内首部“鲜味”专著——《鲜味科学与鸡精调味料工艺概论》的出版上市。本次新闻发布会旨在追寻鲜味的历史渊源，揭开鲜味的科学之谜，让更多的人认识鲜、享受鲜。中国调味品协会副会长白燕对企业为鲜味科学所作的贡献表示赞赏。

随后，太太乐董事长荣耀中就鲜味科学和与会嘉宾们做了精彩分享。现代科学研究表明，“鲜味”来源于多种呈味核苷酸、氨基酸、多肽等物质，是优质蛋白质的滋味。1985年在夏威夷召开的鲜味研讨会上，鲜味正式被确定为人类第五种基本味，潜移默化地促进人类的生长发育和繁殖。

在我国，提味增鲜的调味品主要有鸡精和味精。味精的主要成分是谷氨酸钠，是以粮食为原料，经微生物发酵、提取、精制而成。而鸡精则是由多种鲜味物质复配而成的复合调味料，口味协调性好，滋味丰富、鲜美、醇厚，得到了大量消费者的衷心喜爱。

据介绍《鲜味科学与鸡精调味料工艺概论》是鲜味行业内首次生动而系统介绍鲜味科学知识及其工业化发展之路的专著，填补了国内空白，有利于更多的社会大众熟悉鲜、了解鲜，并正确认识鲜味产品。据悉，该书还将翻译成英文、日文出版。

青年报 解敬阳

## 立秋过后如何养生？多食养肺润燥食物

青年报 于诗婕

前日刚迎来“立秋”节气，过了立秋就意味着气温将开始慢慢下降。但立秋并不代表秋天到了，今年立秋正撞上三伏天，立秋过后天气仍然炎热。在这个夏秋之交的节点，有诸多需要注意的地方。

立秋之后，早晚和午间的温差变大，最低气温27度左右，最高气温37度左右，早晚的体感温度会比之前低一点。同时，夜间的风也会更加剧烈，平时最好多备一件外衣，小心着凉。“一场秋雨一场寒”，立秋之后雨水增多，身边常带雨伞，有备无患。

若夏日习惯睡凉席，立秋后请立即把凉席收起来。晚上睡觉时最好不要使用电扇、空调。被褥也应换成厚度合适的秋季被，避免夜间寒气侵体，造成肌肉酸痛、腹泻、头痛等不良反应。

俗话说：秋后有一伏。立秋过后，虽然体感温度变低，但白天的气温仍然很高。因此防暑降温仍有必要，一些防暑的食品还不能全撤下桌。感到炎热时，可以煮些绿豆汤、菊花茶、金银花茶等饮品以供消暑清火。但毕竟立秋过后寒气入侵，也不宜食用过多瓜果和寒性食物，以免引发肠胃道疾病。

“贴秋膘”是立秋的一项民

间习俗，人们爱在立秋之后进补身体。适当吃肉有助于补充体力，但多吃少动不免“发福”，一些油脂较高的食物也会引发心脑血管疾病、痛风、肠胃疾病等病症。随着天气渐凉，秋季天干物燥，建议食用一些养肺润燥的食物，如百合、莲子、杏仁、银耳、蜂蜜、芝麻等。平时也要注意补充水分和维生素。

立秋过后早晚凉，中午热，这样的凉爽天气是锻炼的好时候。登山可以增强人体的呼吸和血液循环，能够锻炼人体的心肺功能，是立秋之后不错的户外运动项目。建议爬山的速度不要太快，以免对关节造成负担。

