



# 2025新中产 健康生活趋势报告

第一财经

| DT商业观察 ×



健康长久好生活

友邦保险

2025.10

# I 目录

## 02 前 言

### 03 趋势一：新中产关注健康的5个维度，超8成人重视财富健康

### 05 趋势二：“睡得好”最重要，一半新中产开始“智能养生”

### 07 趋势三：95后靠“兴趣”回血，80后去“户外野”疗愈精神

### 10 趋势四：健康关系中，未婚人士要边界感，已婚人士要责任感

### 12 趋势五：相比稳健增长，新中产更看重财富和消费观的“匹配”

### 14 趋势六：新中产践行环境健康的方式，“随手大小绿”

## 16 写在最后

## 17 附录

# 前言

过去,人们对健康的认知是“健康=不生病”“养生=保温杯泡枸杞”;如今,当代人的“健康生活”不仅花样翻新,还多元混搭——

他们喝中式养生水、跳“中式帕梅拉”;下班去健身房撸铁、周末去理疗馆推拿艾灸;吃饭要吃“低GI食物”,运动要戴智能手表、手环……

**《DT商业观察》发现,有一定消费能力、对健康品质生活有追求的新中产,是目前“新式”健康生活的主力军和探索者。**

我们很好奇,都说健康是大趋势,新中产对“健康生活”的定义到底是什么?会因此产生哪些行为趋势?

为了更好探究这些问题,《DT商业观察》联合友邦保险发起“2025新中产健康生活调研”,定向邀请1200位新中产做调研。结合不同机构的定义,我们将“新中产”定义为居住在三线及以上城市、个人年收入在10万元以上的80、85、90及95后。根据调研问卷,总结出一份《2025新中产健康生活趋势报告》,总共有6大趋势,发现如下。



## 趋势1 新中产关注健康的5个维度，超8成人重视财富健康

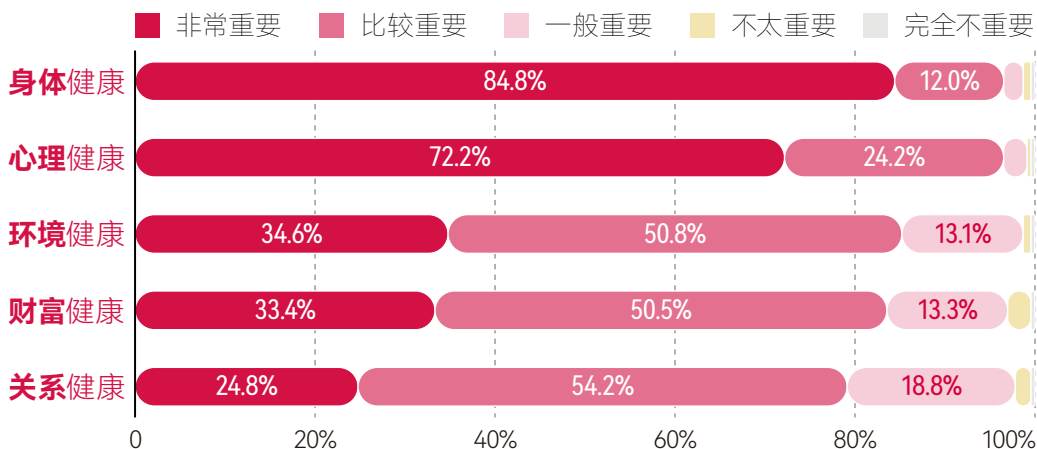
1948年，世界卫生组织（WHO）在《组织法》的序言中提出：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态。”首次将健康从单一的“无疾病”状态，扩展到生理、心理和社会功能的综合平衡。

2025年，人们对健康的定义变得更丰富了。调研显示，新中产认为健康主要包含5个维度，分别是：身体、心理、环境、关系和财富健康。

其中，身体和心理健康最为重要，超过95%的新中产都选择了“非常重要或比较重要”。环境和财富健康其次，分别有85.4%和83.9%的新中产人认为“非常重要或比较重要”。

毕竟，在现代社会中，环境和人们的起居、通勤息息相关，而财富则是保障身体和心理健康的物质基础。

### 你认为健康生活的哪些方面，是比较重要的？



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

具体来说,“健康生活”是一种怎样的状态呢?我们通过在问卷中设置填空题,邀请新中产们描绘理想的健康生活,得到了五花八门的答案。

### ○ 有人认为,健康生活不是追求完美,而是一种“平衡”:

对于我个人而言,健康的定义是指我的生活状态或者是收支状态属于一个完全平衡的状态。我早上可以按时吃早餐,中午累了可以休息,晚上可以睡一个好觉,然后自己想买认为值得买的东西。

——广东深圳, 95后, 女

### ○ 有人认为健康要有积极乐观的态度:

健康的饮食和运动习惯,有足够抵抗各种风险的储蓄金,有良好的人际关系,必须要有积极乐观的生活态度。

——山东济南, 80后, 男

### ○ 还有人认为,健康是对生活有“掌控感”和“小期待”:

对生活有掌控感,在大多数时候,能感觉到自己是生活的主人,拥有选择的自由和权利,而非完全被外界推着走。

——上海, 95后, 男

——湖北武汉, 90后, 女

情绪稳定不内耗,遇到烦心事能快速调整,对生活有小期待,比如期待一顿饭、一次散步,能接受自己的不完美,也能平和应对压力。

健康定义的多元化,也逐渐成为行业和品牌的“新共识”。一些前沿企业已经在品牌理念、产品上做出调整。

去年,友邦保险推出了全新品牌倡议“健康新‘享’法”(Rethink Healthy),旨在跳出对健康的刻板印象和狭隘描述,呼吁人们对健康作出新定义、活得更健康。

既然健康的内涵如此丰富,具体来说,人们是在意健康的哪些细分维度呢?

## 趋势2 “睡得好”最重要， 一半新中产开始“智能养生”

在各项身体健康维度中，83.9%的新中产选择了“睡眠质量好”，位居TOP1。

对睡眠的重视，和当下越来越普遍的“睡眠困扰”有关——今年3月，中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，中国18岁及以上人群睡眠困扰率约为48.5%，超3亿人存在睡眠障碍，其中约1.5亿人需积极干预。

有人在结束一天工作后，还要间歇性回复工作消息、思考项目进度；有人白天靠冰美式撑着赶方案，晚上却翻来覆去数羊到凌晨；还有人睡眠质量很差，一点小动静就会在半夜醒来……

### 除了“不生病”，你还比较在意哪些细分维度的身体健康？

排名 维度

比较在意该维度身体健康的人数比例



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

在日常生活中,“吃”和“动”是新中产们健康管理的“基操”:运动健身、营养补充和针对性饮食的占比都超过了6成。还有56%的新中产会主动体检,尤其是80后、85后,选择主动体检的占比明显高于95后。

此外,“智能养生”的风潮也在新中产当中兴起。调研显示,52.4%的新中产会使用智能手表、手环等工具来监测自己的身体状态,比如运动时的心率、饭后的血糖、深度睡眠的时间……

对于他们来说,身体健康不再是一个模糊的概念,而是一组组可以被量化的数据。

这些行为在一定程度上说明,新中产的“健康管理”正在前置化,从“治病”转变为“治未病”。

## ■ 你有过哪些身体健康管理行为?

排名 身体健康管理行为

有过该身体健康管理行为的人数比例



注: 数据统计时间为2025年9月23日, N=1200

数据来源:《2025新中产健康生活调研》

## 趋势3 95后靠“兴趣”回血， 80后去“户外野”疗愈精神

现在的新中产，也是无比重视精神健康的一代人，在社交网络上，他们喜欢“发疯”“搞抽象”，本质上是一种情绪的释放。

调研显示，不管对于哪个年龄阶段的新中产来说，“情绪稳定、会主动调节情绪”都是最重要的维度。而运动是他们普遍认可的、释放压力的方式。

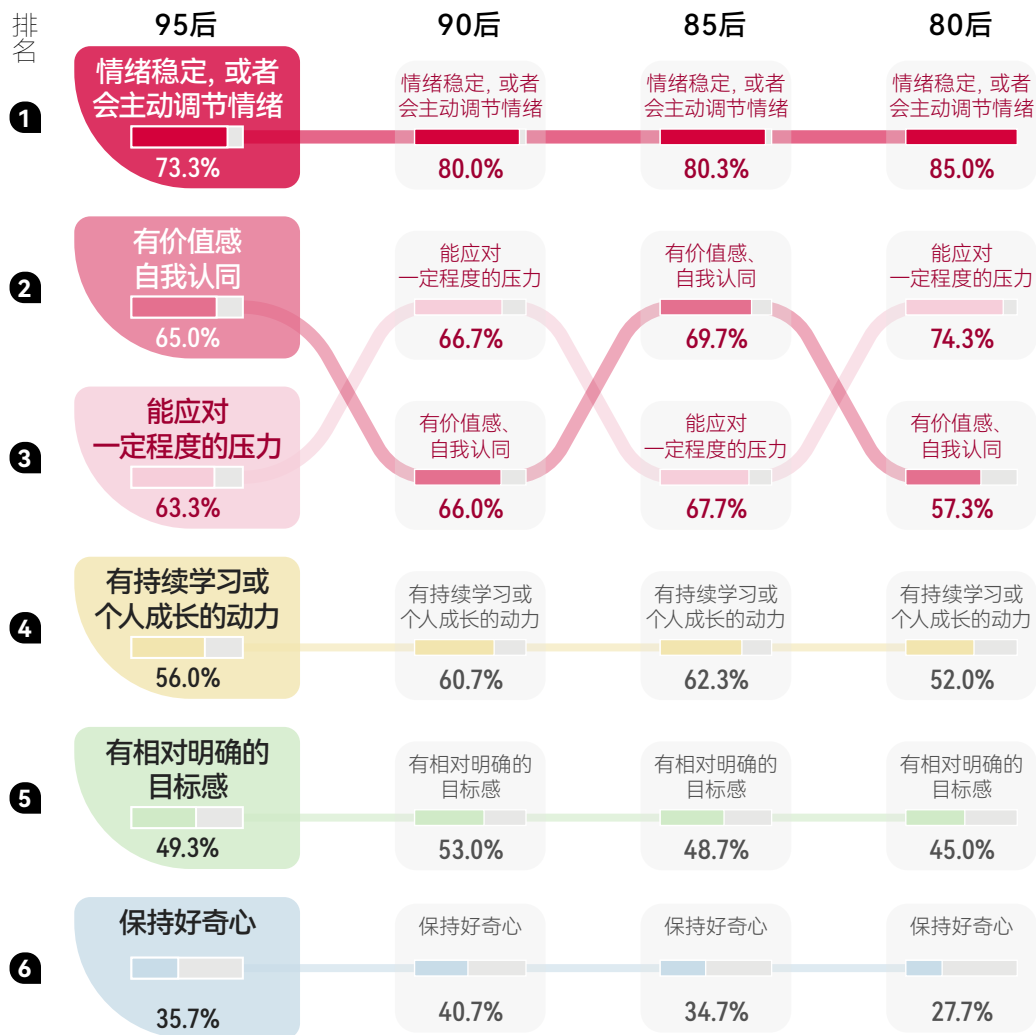
当然，人生阶段不同、成长环境的差异，导致不同年龄新中产对精神健康的侧重层面、疗愈方式不同。

相对来说，年轻的95后、90后，看重“目标感”和“保持好奇心”的比例更高；而80后，看重“能应对一定程度的压力”的比例最高。



## 你认为“心理健康”的哪些细分维度比较重要？

■ 认为“心理健康”的该维度比较重要的人数比例



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

不同年龄段的新中产，疗愈自我的方式也不一样。

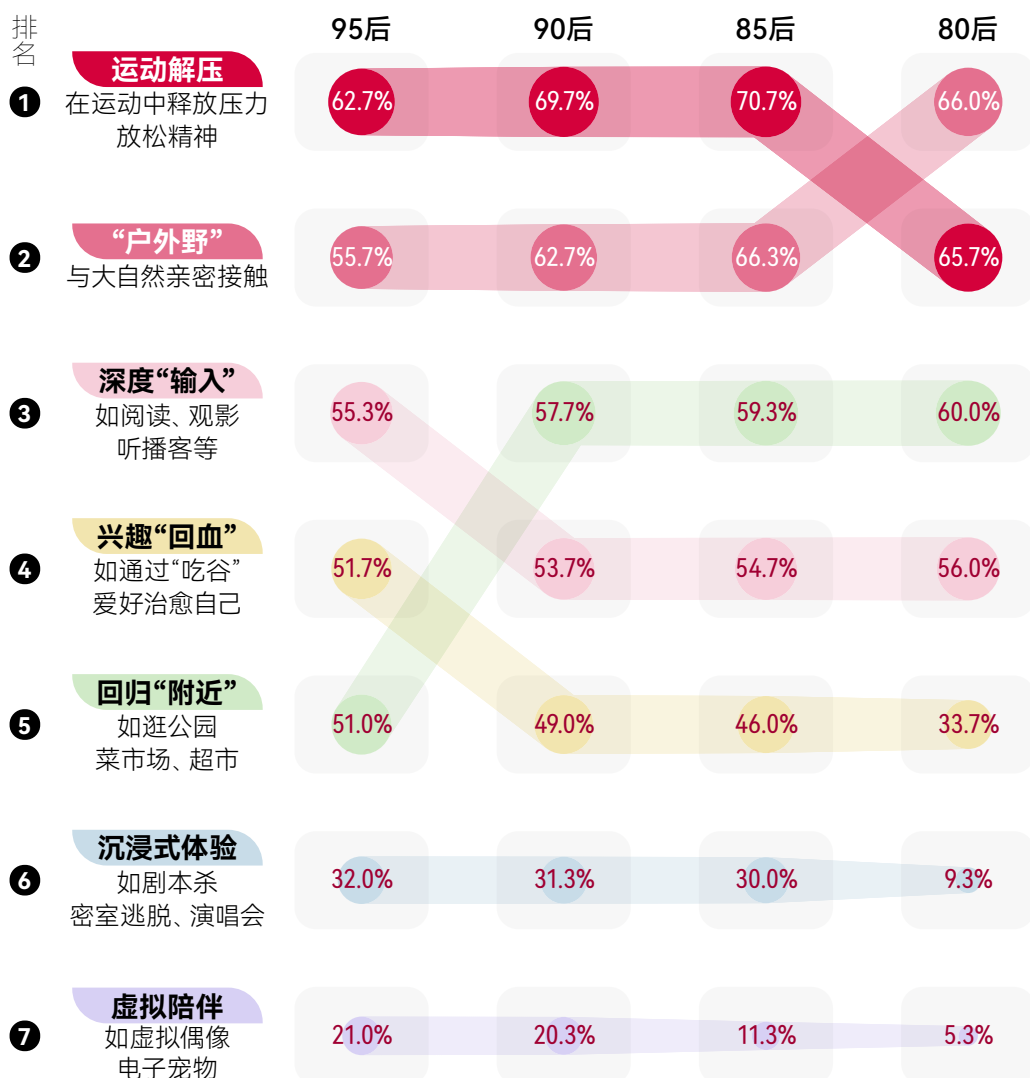
与90后、95后相比，80后和85后更倾向于从“户外”和“附近”中寻求精神放松。这种放松可以是一场远足，走向山野湖海，在自然中放空自我；也可以是一次散步，在家门口的公园里走走，逛逛菜市场，在熟悉的环境中找回内心的宁静。

95后更能从兴趣爱好中“回血”，比如从盲盒中收获惊喜、为棉花娃娃亲手制作“娃衣”……

这些看似日常的选择，都折射出当代新中产对心理健康的高度关注。他们不再将心理健康局限于传统定义，而是赋予其更丰富的内涵——愉悦、解压、治愈、认同等等。

## 在日常生活中，哪些方式能给你带来“心理疗愈”？

● 凭借该方式带来“心理疗愈”的人数比例



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

## 趋势4 健康关系中，未婚人士要边界感，已婚人士要责任感

在对健康的定义中，有78.9%的新中产认为“健康的关系”很重要或非常重要。

一段健康的关系是什么样的呢？

根据调研，新中产定义健康关系的TOP3关键词分别是：尊重（65%）、信任（62.7%）和理解（62.7%），而选择“互惠”“依赖”的占比较少。这反映出，在当代关系中，精神层面的契合比功利性考量更受重视。

我们还将这一问题和婚育状况做了交叉分析，结果发现，不同人生阶段，新中产对健康关系的理解也存在差异。

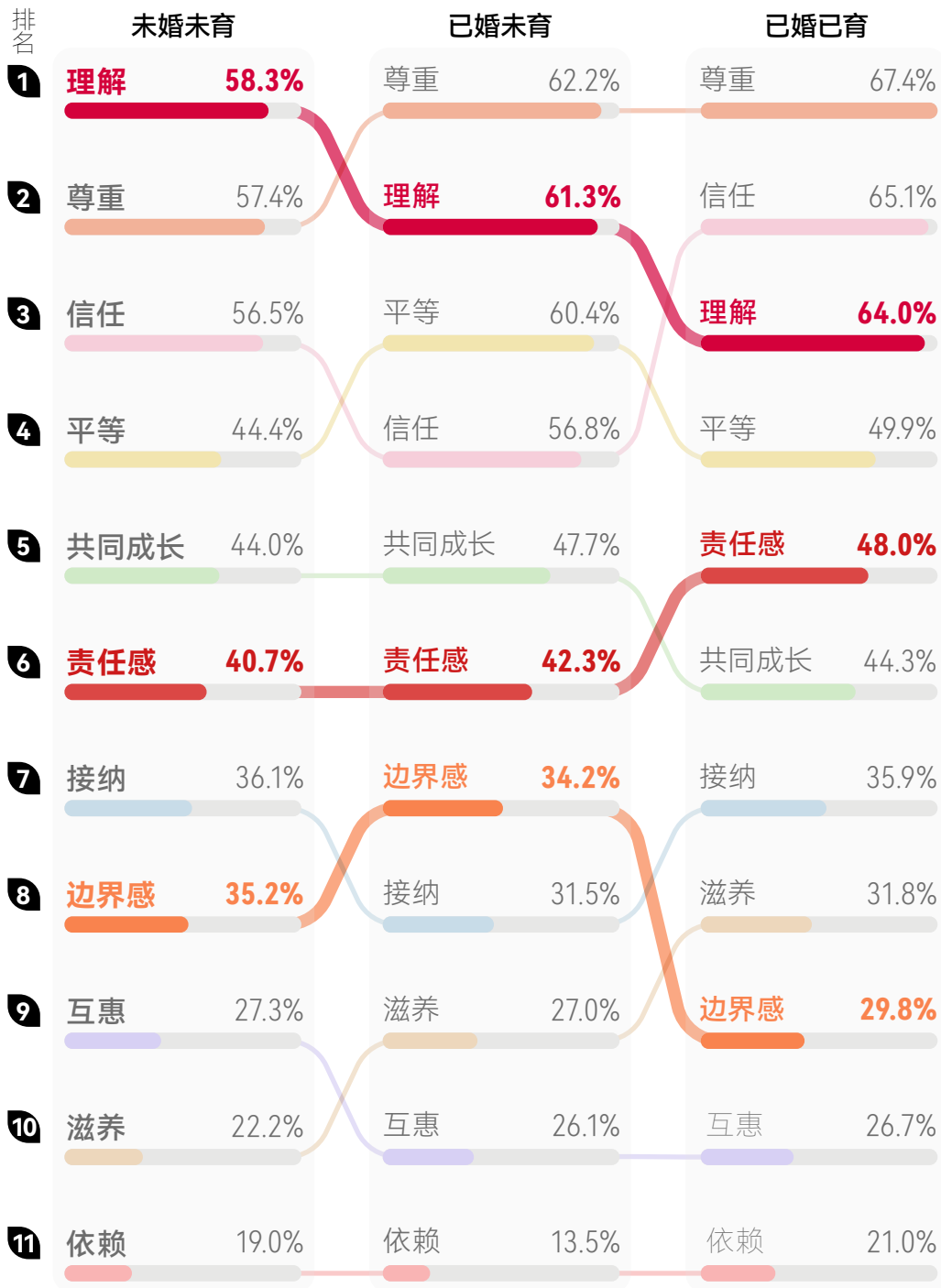
未婚未育群体把“理解”排在第一，更看重关系中的“边界感”。在人际关系中，年轻人习惯用“已读乱回”来应对越界的私聊，即便是在亲密关系中，“拥有个人空间”也是和伴侣相处时非常重要的因素。

而已婚已育群体则更看重“尊重”与“信任”，并更加注重关系中的“责任感”，这可能是源于家庭角色发生了变化。



## ■ 如果要用几个词语形容“健康的关系”，你认为比较准确的是？

● 认为该词语能比较准确形容“健康的关系”的人数比例



注：数据统计时间为2025年9月23日，  
该调研样本N=1200，本题样本N=1197

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

# 趋势5 相比稳健增长, 新中产更看重财富和消费观的“匹配”

在新中产的观念里, 财富健康不完全等于存款多、收入高。

54.9%的新中产认同观点: 财富健康应该是收入、存款和个人消费观、价值观“匹配”。这比选择收入增长、存款到达某个具体数字、有被动收入的比例都要高。

在钱和观念“匹配”的前提下, 抗风险能力也很重要。具体体现在:

要拥有充足的应急储备金 (53.5%)、具备基础财务知识, 能识别风险 (40%) 和资产配置多元, 分散风险 (35.8%) 。

## 有关“财富健康”的观念, 你比较认同哪些?



注: 数据统计时间为2025年9月23日, N=1200

数据来源: 《2025新中产健康生活调研》

正是出于这样的理念，在最近两年流行的新型财富管理方式中，保险是新中产最想尝试的。

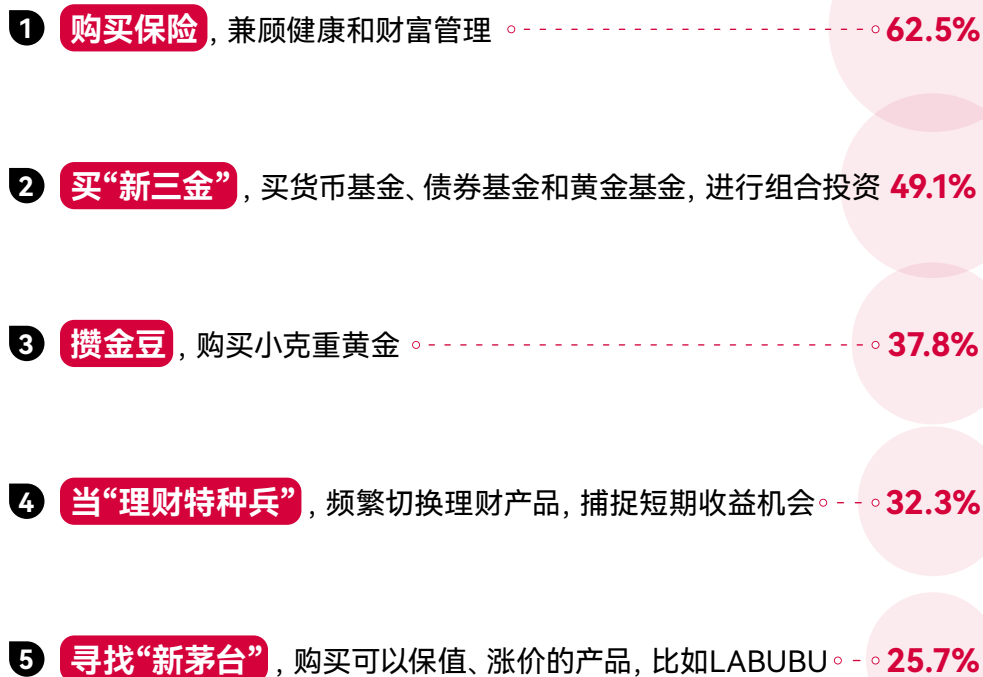
与此同时，49.5%的新中产还想尝试购买“新三金”：货币基金、债券基金和黄金基金，用“组合拳”的方式，分散风险。

这些选择背后，其实是新中产财富观念的转变：大家不再仅仅追求冰冷的银行卡数字，而是希望在不确定的时代里，努力构建一个能同时抵御健康风险和财富风险的“安全感账户”。

## 最近两年有一些新型理财方式，你比较想尝试哪些？

排名 新型理财方式

比较想尝试该理财方式的人数比例



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

## 趋势6 新中产践行环境健康的方式， “随手大小绿”

环境也是“健康”非常重要的一环——有接近9成的新中产认为环境健康对个人健康的影响“非常大”或“比较大”。

在践行环境健康方面，新中产倾向于融入日常生活。不一定要去沙漠植树、雨林防护，或者参加绿色公益，而是更多在日常细节里做一些努力，如果套用网络流行语来说，新中产的绿色行为，更像是“随手大小绿”。

比如，他们会在购物时自备帆布袋、选择公共交通或骑行、减少一次性塑料的使用、随手关灯节水，甚至是在点外卖时选择“无需餐具”。这些看似微小的举动，让环保从口号落地为自然的生活习惯。

此外，超过4成的新中产会主动购买空气净化器、净水器，让自己和家人处于更健康的居住环境中。

对于新中产来说，环境保护、环境改善不遥远，它就在每一次日常选择中。



## 新中产怎么认知和践行“环境健康”

认为“环境健康”

对个人健康的影响

“非常大”和“比较大”的比例

→ 89.8%

### 最近一年，你有过以下哪些具体的环境健康实践？

排名 环境健康实践

有过该环境健康实践的人数比例



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

# 写在最后



到底什么是健康的生活？

现如今，这个问题已经没有“唯一答案”了。正如调研结果，人们眼中的健康是多维度、多元的，也是和人生阶段、状态相关的。每个人的心中，健康都有不一样的定义。

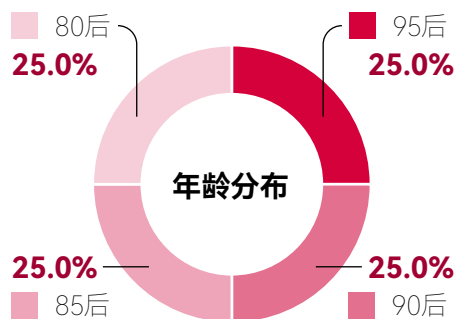
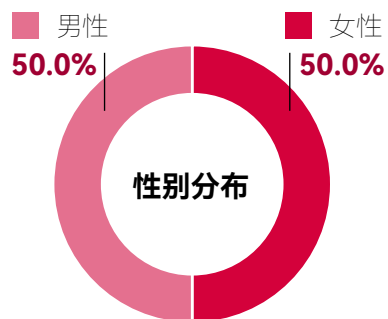
这和友邦的全新品牌倡议“Rethink Healthy”不谋而合，友邦呼吁人们重新思考健康的定义，本质上，也是鼓励人们重新思考生活方式、生活的意义。

有人觉得“能积极应对生活”，就是“最大的健康”，有人觉得月薪5000元也可以在一定程度上“自由”。其实，只要对自己的身体、精神、财务、或者周边的环境，多一点小的关照，做出一点小的改变，我们也就距离“健康”更近了一步。

健康很重要，但健康并不遥远。

# 附录

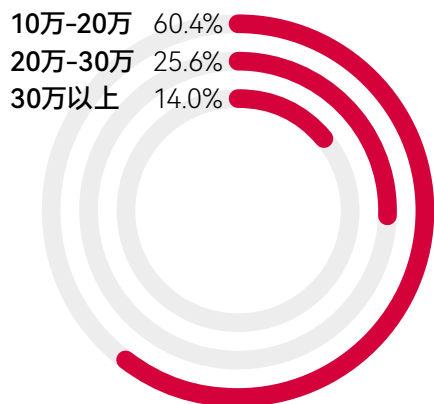
## 《2025新中产健康生活调研》人群画像



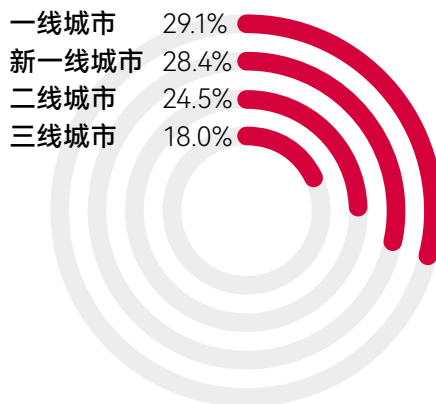
### 婚育情况



### 年收入



### 城市线级



注：数据统计时间为2025年9月23日，N=1200

数据来源：《2025新中产健康生活调研》

## 出品机构

### DT商业观察

第一财经旗下年轻态财经商业媒体。关注消费、互联网、电商、文娱、科技、城市等领域，融合媒体和研究机构的禀赋，加持丰富的可视化经验，旨在厘清趋势和商业间的关系，用年轻化的视野帮助读者更清晰地认识商业世界，助力品牌企业更好地决策、沟通和连接。相关账号已积累超300万读者，是权威媒体报道的重要信息来源及行业公司的学习资料。

### 友邦保险

友邦保险控股有限公司及其附属公司（统称“友邦保险”）是专注于亚洲的独立上市人寿保险集团，覆盖中国内地、中国香港特别行政区、泰国、新加坡、马来西亚等累计18个市场。友邦保险提供一系列的产品及服务，涵盖寿险、意外及健康保险和储蓄计划，为超过4300万份个人保单的持有人及逾1600万名团体保险计划的参与成员提供服务。

### 友邦人寿

友邦人寿保险有限公司（简称“友邦人寿”）是友邦保险有限公司全资持股的寿险子公司，统一经营友邦保险在中国内地的寿险业务，为客户提供人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务。2020年6月，友邦获批将友邦保险有限公司上海分公司改建为友邦人寿保险有限公司。2020年7月，友邦人寿正式成为中国内地首家外资独资人身保险公司。



合作请联系

## 撰写人员

李 晶

罗 琦

张晨阳

郑晓慧

戚桐珩

苏洪锐

本报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图表、标志、标识、商标、商号等）版权均归DT商业观察所有。

凡未经DT商业观察书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部内容。

任何单位或个人违反规定的，均属于侵犯我司版权的行为，我司有权追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

第一财经

| DT商业观察 ×



健康长久好生活

