

说数

在这里读懂中国消费

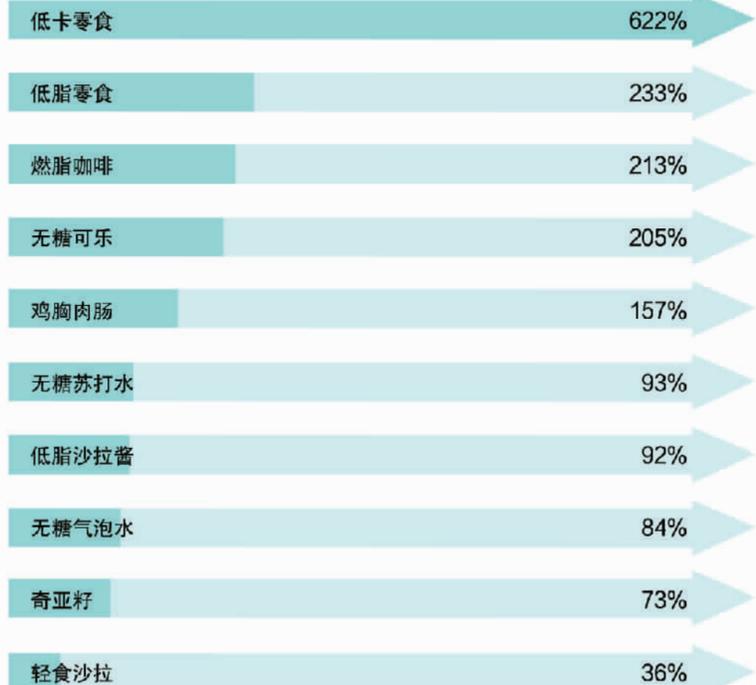
体重管理引领健康消费风尚

孟飞



整体消费情况

▼ 体重管理相关食品饮品成交额同比增速TOP10



“十五五”规划纲要提出，实施合理膳食行动与国民营养计划，持续开展健康体重管理行动。在国家政策引导与大众健康意识增强双重驱动下，近年来体重管理受到越来越多的重视，并带动体重管理消费热度持续升高。

从相关数据看，体重管理相关食品饮品成交额保持较高增速。低卡零食、低脂零食、燃脂咖啡、无糖可乐等食品饮料成交额同比增速都超过200%。健身用品和体育用品成交额增长快。健身爬楼机、跳高训练器、滑雪机等器材，篮球服、体育服务等用品或服务成交额同比增速均超200%。这显示出体重管理消费市场增长潜力大。

从调研数据看，调整饮食结构、吃得更少、有氧燃脂、优化生活节奏、增加日常消耗、调整饮食规律、定期检测体重、肌肉训练、压力管理、食品替代等是被受访者认可的体重管理主要方式。这也意味着，除了饮食和运动，个人整体健康状态比单个数据更重要。体重管理

消费不仅限于“管住嘴”和“迈开腿”，睡眠质量、情绪状态、压力管理、基础代谢等方面，依然有不小的市场空间。

智能穿戴设备为精准管理个人健康状态提供了很好的辅助。随着智能穿戴设备硬件与软件不断完善，使用者可以实时获取心率、血氧、热量消耗、血糖水平等数据，不仅能够进行简单的健康数据监测分析，还能实现与医疗机构和健康服务平台的深度对接，帮助人们更科学地执行健康生活方式，也将引领未来健康消费新风尚。

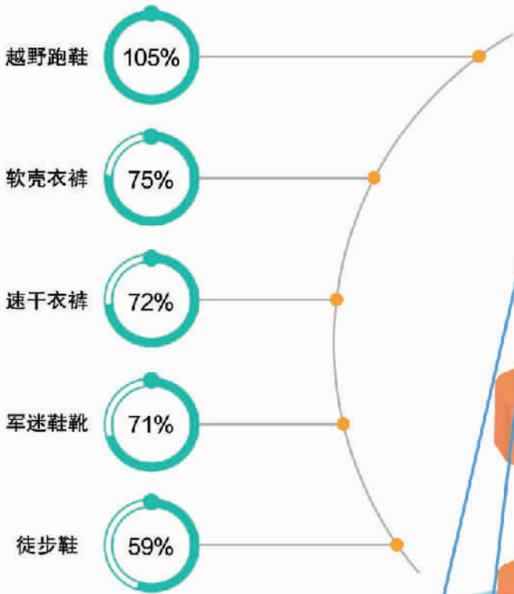
此外，随着药物研发进程加速，相关药物应用也成为体重管理的重要手段。目前，国内已有多家企业布局司美格鲁肽等减肥类创新药，带动该领域热度提升。除了创新药，一些医院开设体重管理门诊，整合营养、运动、心理干预在内的多学科模式，给相关人群带来更专业的减重管理，并带动健康管理机构与远程医疗平台发展。医疗消费也是体重管理行业

未来的一大增长点。

不过，当体重管理成为新的消费风口，也要警惕行业乱象。比如，为了追求“立竿见影”减肥效果，有的不法商家竟将国家明令禁止的有害成分添加进减肥食品；有的不法商家炮制减肥焦虑，通过“线上引流+私域收割”方式设置营销骗局；还有的不法商家推销所谓的瘦身减肥贴或者理疗仪，通过夸大功效来收割消费者；等等。

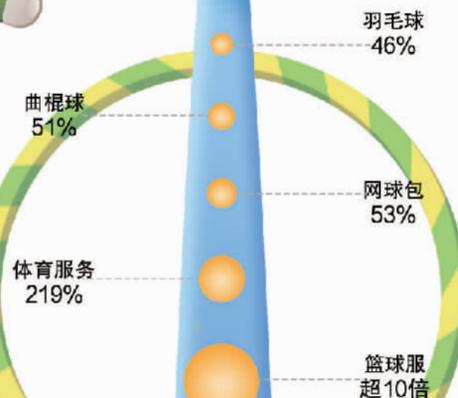
一个健康的体重管理产业，应该以“帮助人们获得健康”为使命，而不是以“贩卖身材焦虑”为噱头。面对行业乱象，监管部门应进一步完善全链条监管机制，对减重产品生产、销售、宣传等环节进行严格审查，严厉打击虚假宣传、违规添加等行为。平台方也应承担起主体责任，加强对线上减重产品和服务的审核，及时下架相关产品，处理违规商家。通过多方协同，让消费者健康减重的同时，促进体重管理行业健康发展。

▼ 户外产品成交额同比增速TOP5

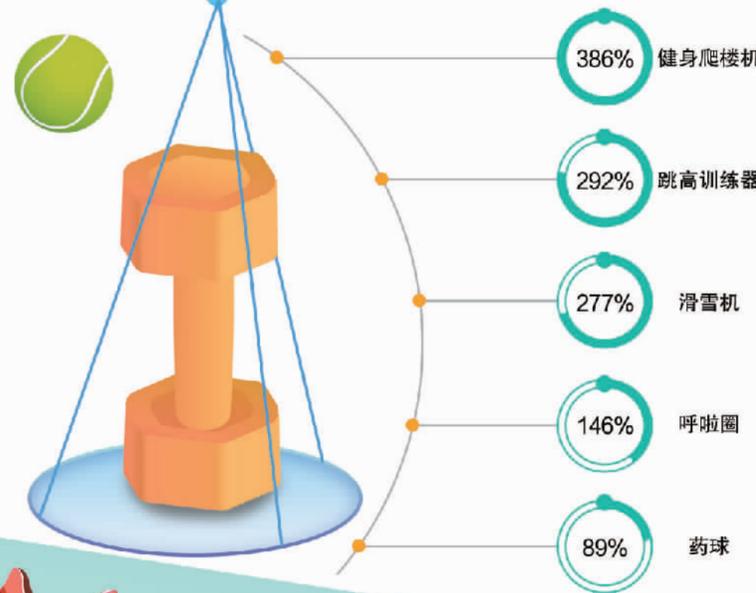


体重管理相关关键词搜索量
同比增速 **超100倍** ↑

▼ 体育用品成交额同比增速TOP5



▼ 健身用品成交额同比增速TOP5



消费者特征

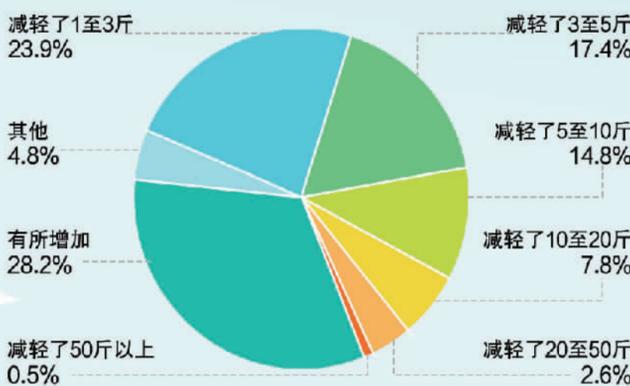
2026年2月，京东开展体重管理调研，调研采用分层随机抽样方式，抽取**10000名**样本，并对性别、年龄等人口属性进行配额控制，确保样本代表性。

- 94.7% 的受访者 **具有体重管理意识**
 - 72.2% 的受访者 **主动进行了体重管理**
 - 46.6% 的受访者 **部分达成体重管理目标**
 - 19.3% 的受访者 **完美达成体重管理目标**
 - 93.2% 的受访者 **收获了额外“健康红利”**
- 其中
- 睡眠质量提升
 - 情绪更稳定
 - 体态改善
- 位列前三
- 92.6% 的受访者 **养成了至少一项健康习惯**
 - 83.8% 的受访者 **对体重管理认知更全面**

▼ 体重管理的主要方式TOP10 (多选)



▼ 2025年3月到现在的体重变化



▼ 体重管理的目的



▼ 每日有氧运动平均时长



数据周期：
2025年3月8日至2026年3月8日