

健康消费的蓬勃发展,能够有效带动医疗、食品、康养、体育运动等产业链协同升级。今年召开的全国商务工作会议明确提出,要发展数字消费、绿色消费、健康消费,激发下沉市场活力。

在周口中心城区,一场围绕“健康”的消费升级正在悄然发生:拔罐、按摩、穴位贴敷等成了年轻人的下班“必修课”;益生菌、护肝片等保健产品走进寻常家庭;羽毛球馆晚间场地要靠提前预订;智能手表戴上了更多市民的手腕。当“健康”从一句口号融入日常消费时,三川大地的消费市场正悄然重构。

艾香飘街巷: 中医理疗转向“养生”

7月13日晚8时,周口中心城区文昌大道的一家中医理疗馆里,艾草香淡淡飘散,推拿师的手掌在顾客肩颈上起落。刚下班的“90后”上班族小李正在进行肩颈推拿。“对着电脑坐一天,肩膀硬得像石板一样。每周按一次,比聚餐解压多了。”小李说。

这样的场景,正在周口中心城区的大街小巷反复上演。过去提起中医,人们想到的多是“生病抓药”。如今,拔罐、艾灸、推拿、穴位贴敷早已跳出医院“围墙”,成为普通市民的日常消费选项。

周口市中医院是中心城区中医健康服务领域的“正规军”,开展火龙罐、艾箱灸、督灸、穴位贴敷、耳穴压豆等多种中医外治项目,服务人群更多是体质偏弱的亚健康市民。近日,该院医务人员走进周口文昌万达广场,举办三伏“冬病夏治”中医市集义诊活动。医务人员现场为市民辨证问诊、科普养生知识,并提供穴位调理、健康咨询等公益服务。

“以前想贴三伏贴得跑中医院,挂号排队折腾大半天,现在遛弯顺路就能做,真是把健康服务送到家门口了!”附近居民张女士说。

基层中医网点的铺开,让健康消费离居民更近。川汇区中医院先后在六一路爱心驿站、家庭茂等地设立便民点位,推拿、针灸、火龙罐等特色项目让居民在家门口就能体验。各类中医文化市集、夜间中医诊疗服务也陆续推出。中医理疗正从医疗服务变成生活服务,从“病人专属”变成“全民养生”。

健康消费风起三川

——周口中心城区健康消费市场观察

□记者 邱一帆



市民在中医市集享受公益服务。记者 李鹤 摄

瓶罐藏刚需:保健消费走向全龄覆盖

周口中心城区七一路一家连锁药店的保健品货架前,32岁的王先生拿起一瓶护肝片,仔细查看配料表。“经常加班熬夜,应酬也多,买来护肝片用于日常调理身体。”王先生说,这是他今年回购的第二瓶。

如今,益生菌、护肝片、护眼丸、鱼油、钙片……形形色色的保健产品,正从“老年人专属”走向全年龄段消费。年轻群体的加入,正在重塑整个保健品市场的格局。

“以前顾客买益生菌大多是给孩子调理肠胃,现在很多年轻人也自己买。”一家连锁药店的店员介绍,年轻顾客多是冲着“调理肠胃、增强免疫力”来的。久坐、吃外卖、作息不规律,是他们的共同困扰。

护肝类产品的爆发同样引人注目。熬夜、应酬、外卖饮食,让护肝从“中老年肝病患者”的需求

变成年轻人的“预防性补充”。多家药店店员反映,购买护肝片的顾客里,三四十岁的中青年占了一半以上。

护眼类产品同样增长迅速。长时间看手机、电脑,让干眼症、视疲劳成为都市通病。叶黄素、蓝莓提取物等口服护眼产品销量稳步上升。

在价格上,周口保健品市场呈现“两头热”:百元左右的大众产品走量最快,是市场主力;两三百元的中高端品牌也有稳定客群。

记者走访发现,周口中心城区的保健消费正在经历三重转变:消费人群从以老年人为主,转向全年龄段覆盖;消费动机从“治病”转向“预防调理”;购买渠道从单一药店,转向线上线下多元融合。小小的瓶罐背后,是周口人健康意识的整体增强。

汗水见活力:运动健身成为生活方式

如今,运动正在周口人的生活里占据越来越重的分量。它不再是“有空才做”的消遣,而是越来越多人的生活必需品。

7月14日晚7时,位于永丰路的一家羽毛球馆里,球鞋摩擦地胶的吱吱声、羽毛球破空的嗖嗖声、击球后的喝彩声交织在一起。“我团购了一张年卡,才1000多元,每天下班打打球,放松又解压。”市民赵先生说。

健身房是健康消费的另一主赛道。从经营多年的老牌综合场馆,到刚落地的连锁品牌门店,再到遍布社区周边的小型健身工作室,不同规模、不同定位的场所梯度布局,满足市民多元的健身需求。

消费人群的结构之变耐人寻味。七八年前,健身房主力客群以年轻人为主,大多为了减肥塑形;如今,45岁到55岁的中年群体占比明显提升,追求转向身体健康与身心愉悦。在持续扩容的健身消费群体中,上班族占了很大比例,他们把健身当成工作之余的“充电”方式。市民任女士的

说法很有代表性:“每天跟着教练练一个小时普拉提,出汗浑身都舒展了。有人指导,比自己瞎练效果好得多。”

此外,智能穿戴设备的普及为运动消费添了一把火。心率监测、步数统计、睡眠追踪、血氧检测……一块智能手表,把健康管理戴在了手腕上。根据2026年周口市消费品以旧换新政策,智能手表和手环被纳入数码产品补贴范围,按最终售价的15%给予补贴,单件最高补贴500元。政策实施以来,中心城区各大数码卖场的智能手表销量明显提升,不少市民趁着补贴入手了新设备。

如今,周口中心城区的健康消费正在多点开花。它不是某一个行业的单独增长,而是医疗、保健、体育等多个领域的协同升温;不是某一个年龄段的专属消费,而是青年、中年、老年的全龄参与。当越来越多周口人为健康买单时,这座城市的活力,也将在每一次推拿、每一次挥拍、每一滴汗水中持续生长。



市民在练普拉提。记者 邱一帆 摄