

# 懒人生活新主张

## 撬动消费新赛道

### 1

#### 分工与科技托起高效生活

近年来,“懒人经济”行业的市场规模正在不断扩大,且展现出了蓬勃的增长势头。据中研网数据统计,预计从2021年到2025年,中国“懒人经济”行业市场规模以12.8%的增长率持续增长,淘系平台的销售趋势同样呈现波动上升趋势。随着消费者对节省时间和提高生活品质的需求增加,“懒人经济”预计将继续扩张,展现出巨大的市场潜力。

“懒人经济”的兴起,源于社会对“时间价值”的重新定义,两大核心动力推动其从概念走向日常。

一方面,社会分工的持续细化,催生出一系列贴近生活场景的新职业。家庭整理收纳师、上门美甲师、遛狗师,甚至专

注于餐饮服务的“剥虾师”等岗位不断涌现,让过去需亲自完成的琐事可通过专业服务高效解决。数据显示,2024年相关家政服务需求同比增长24.8%,专业分工带来的“省时体验”,正被越来越多的人接受。

另一方面,科技进步成为“懒人需求”落地的关键支撑。智能家电的迭代、即时配送技术的成熟,让“解放双手”从想象变为现实。小到能自动规划路线的扫地机器人,大到可远程操控的洗烘套装,技术突破让“家务零负担”成为可能;而即时配送体系的完善,更让餐饮、日用品等需求实现“分钟级送达”,进一步降低了生活时间成本。

### 2

#### 谁在拥抱省时生活

电商数据分析平台炼丹炉发布的信息显示,“懒人经济”的核心体验者呈现出清晰的群体特征,其需求并非盲目追求“便捷”,而是兼顾效率与品质。

从人群分布来看,女性是主要参与者,占比54%,高于男性的46%,更倾向于通过服务与产品简化生活流程;年龄层上,25至35岁群体成为绝对核心,这一群体工作节奏快,对“高效解决生活琐事”的需求最为强烈;地域方面,一线与新一线城市占比达43%,这些地区配套完善、时

间成本高,“省时服务”的渗透率领先。

从使用习惯来看,“省时服务”已融入日常:41.2%的年轻人每天使用外卖、跑腿、家政等服务,37.7%每周使用3至5次;但在“懒人产品”拥有量上,34.9%的消费者仅使用1至2件,41.9%使用3至5件,仅4.3%拥有5件以上,意味着市场仍有巨大的体验升级空间。而在品类偏好上,外卖、预制菜、智能产品位列前三,洗护清洁剂、粮油速食、生活电器等品类在淘系平台占比超60%,成为“省时生活”的核心载体。

### 3

#### 三大领域引领省时体验升级

在“懒人经济”的浪潮中,智能家电、食品饮料、彩妆个护三大领域表现突出。

智能家电是“懒人经济”的核心赛道,其中洗碗机、扫地机器人、洗烘套装等家务替代型产品,销量持续攀升。淘系数据显示,2024年6月至2025年6月,洗碗机销售额实现翻倍增长,洗鞋机、洗烘套装、扫地机器人销售额均保持每月10%以上的环比增幅。

食品饮料行业是“懒人经济”的另一重要阵地,预制菜、养生零食、代餐粉、方便面包等即食即烹品类,因能快速解决人

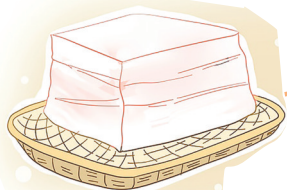
们的饮食需求,销售额持续走高。值得关注的是,在品类选择上,鸡肉零食、坚果、冻干水果等健康零食占比超40%,传统西式糕点、膨化食品占比下降至20%以下。

彩妆个护行业同样深受“懒人经济”的深刻影响,素颜霜、磁吸假睫毛、免洗洗发水、多用霜等省时产品,因能简化美妆护肤流程,销售额呈周期性增长。轻量化、省时是这类产品被反复提及的优势。(陈斯)



(CFP)

“用更少时间,享更优生活”——当家庭整理收纳师上门规划空间、扫地机器人自主完成清洁、预制菜十分钟搞定一餐,这些曾被贴上“懒人”标签的生活方式,如今已演变为都市人群追求高效便捷的新潮流。“懒人经济”的背后并非真“懒”,而是通过创新服务与技术手段降低时间成本,满足现代人对快节奏、便利化生活的追求。



猪油

## 发胖的“锅” 猪油不背

许多人认为猪油是动物油脂,热量高,也富含饱和脂肪,比植物油更容易让人发胖。其实这是个误区。

发胖的根本原因是能量摄入>能量消耗,多余的能量会以脂肪的形式储存在体内,从而让人长肉,体重增加。

根据《中国食物成分表》中的数据,猪油(炼)的热量为897千卡/100克;植物油中菜籽油、豆油、花生油、橄榄油、茶油、大麻油等的热量均为899千卡/100克。也就是说,如果

摄入相同重量的猪油和植物油,它们提供的能量基本差不多,“猪油热量更高”的说法是不对的。

猪油,在奶奶辈的厨房里占据着重要地位,一勺融化的猪油就能让寡淡的饭菜瞬间香气四溢,所以也容易让人陷入“美味的陷阱”。猪油含有超过50种挥发性风味物质,各种香味成分的叠加呈现出猪油独特的风味和浓郁的香气。这种香气能够极大地刺激食欲,使得用猪油烹调的菜肴(如猪油炒青菜、猪油拌饭等)格外诱人,容易让人胃口大

开,从而在不知不觉中吃下更多的食物,导致总热量摄入超标。

划重点:不是猪油本身比植物油“更容易”让人发胖,而是其诱人的风味可能导致“更容易吃多”的行为造成发胖。

要注意的是,与猪油相比,植物油常带着“健康光环”。人们潜意识里认为植物油更健康,可能在烹饪时不自觉地放宽用量导致热量超标,从而引发肥胖。总之,无论猪油还是植物油,都建议适量摄入。(中新)



植物油

