中式养生水：

Qi Lab · 气血实验室

项目成员：连心瑶、王蕴璁、纪淋元、鹿一平



Director
目录
y

01 项目背景与当下趋势

02 项目小样本调研

03 项目产品设计思路



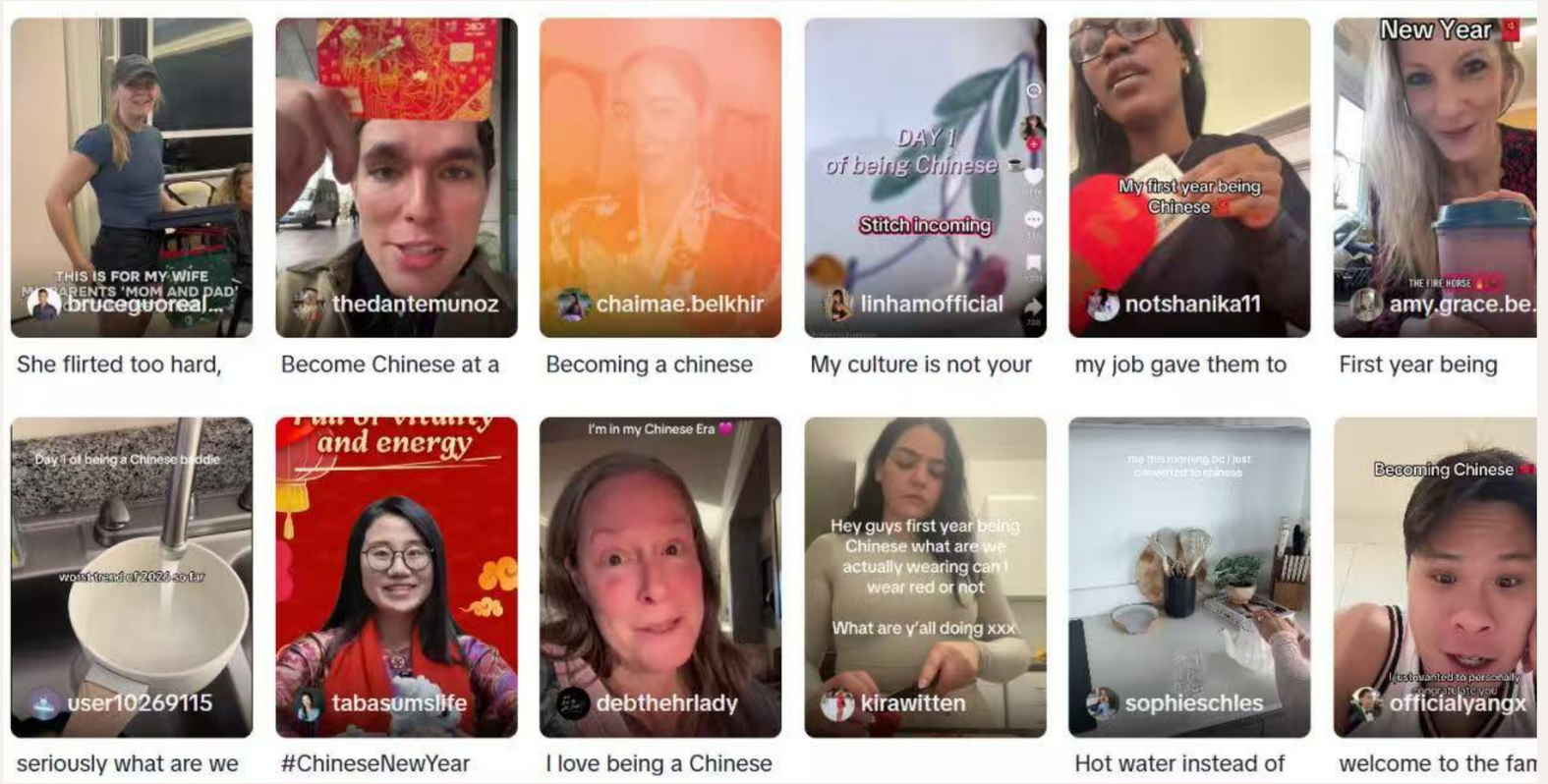
01

项目背景与当下趋势

一、海外“Becoming Chinese”热潮趋势

#BecomingChinese（成为中国人）
#ChineseEra（中国化时代）
#Chinamaxxing（极致中国化）
……

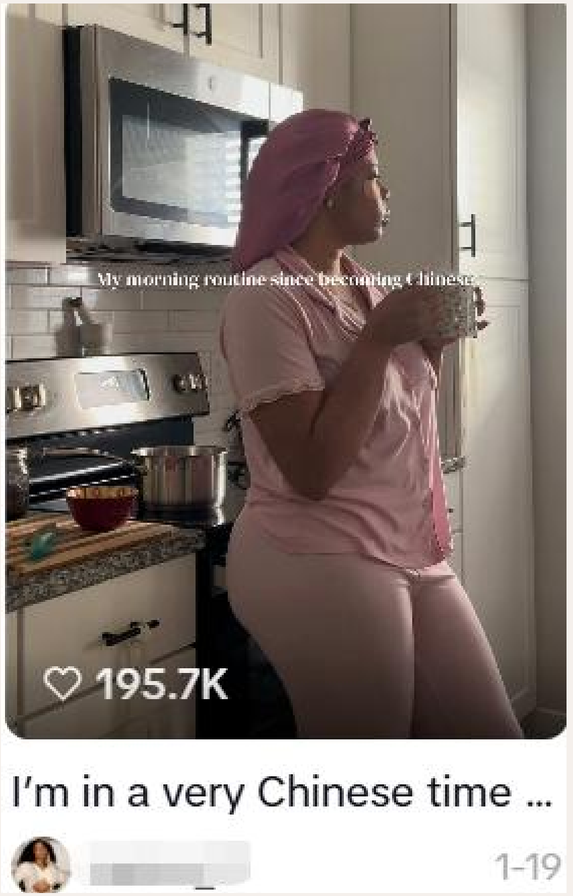
过去几个月，海外社媒上开始掀起像中国人一样生活的潮流，在此热潮下，越来越多外国网友开始尝试中式养生，挑战像中国人一样生活的一天：起床先喝口热水、进屋必换拖鞋、晚上准时泡脚、没事打套八段锦……



二、趋势大赏：几类被老外拿捏的“中式养生”精髓

喝热水：对欧美冰水的抛弃

“扔掉冰水，改喝热水”，高阶玩家还会往水里加枸杞、姜片、红枣、柠檬，产生了对“Chinese Wellness”（中式健康）的仪式性模仿。



中式食疗：熬汤、粥和苹果水

熬骨头汤、早上喝粥、煮苹果水等，这些被框定为“中式养生饮食”。对应的正是中医“食疗”调理身体的想象。



二、趋势大赏：几类被老外拿捏的“中式养生”精髓

血脉觉醒：泡脚、拔罐与草本饮品

泡脚、贴膏药、拔罐、针灸，以及各种中药或草本饮品，也频繁出现在“Becoming Chinese”的vlog中。





慢生活哲学：太极、八段锦

“扔掉冰水，改喝热水”，高阶玩家还会往水里加枸杞、姜片、红枣、柠檬，产生了对“Chinese Wellness”（中式健康）的仪式性模仿。

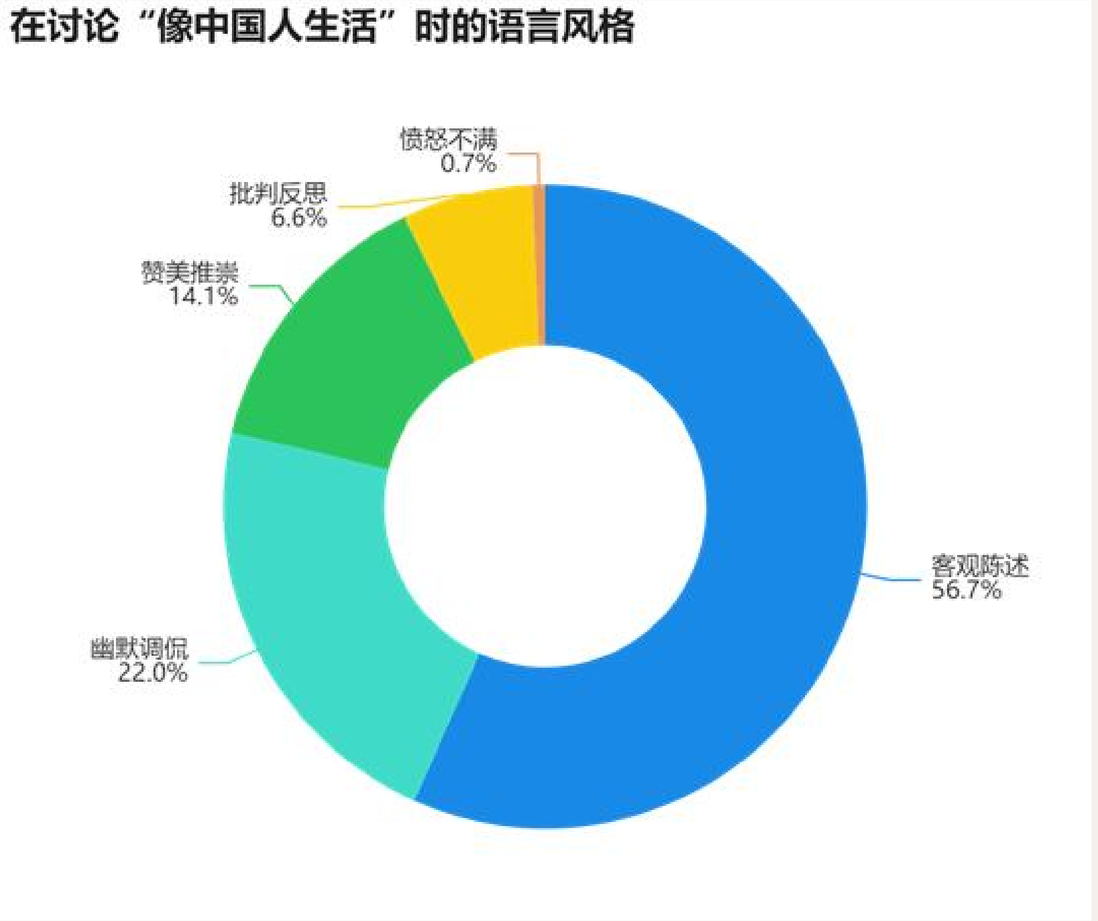
三、国外群体对中式养生的态度到底怎样？

整体以客观陈述为主，占比超过一半，说明相关内容多采用介绍式、信息式表达，有利于中式养生的社媒传播与群众认知发展。

幽默调侃居第二，反映该话题在社交媒体上常被梗化传播，一定程度上可以推动中式养生的传播度。

赞美推崇占比也较高，主要围绕热水、八段锦、喝粥、穿拖鞋等日常细节，强调这些生活方式带来的舒适感、健康感和文化亲近感，增强海外群体对其接受度。

批判反思占比较少，主要集中在对“文化挪用”是否成立的讨论，以及对这种跨文化模仿热潮的审视；愤怒不满几乎可以忽略，整体舆论氛围较为温和开放。

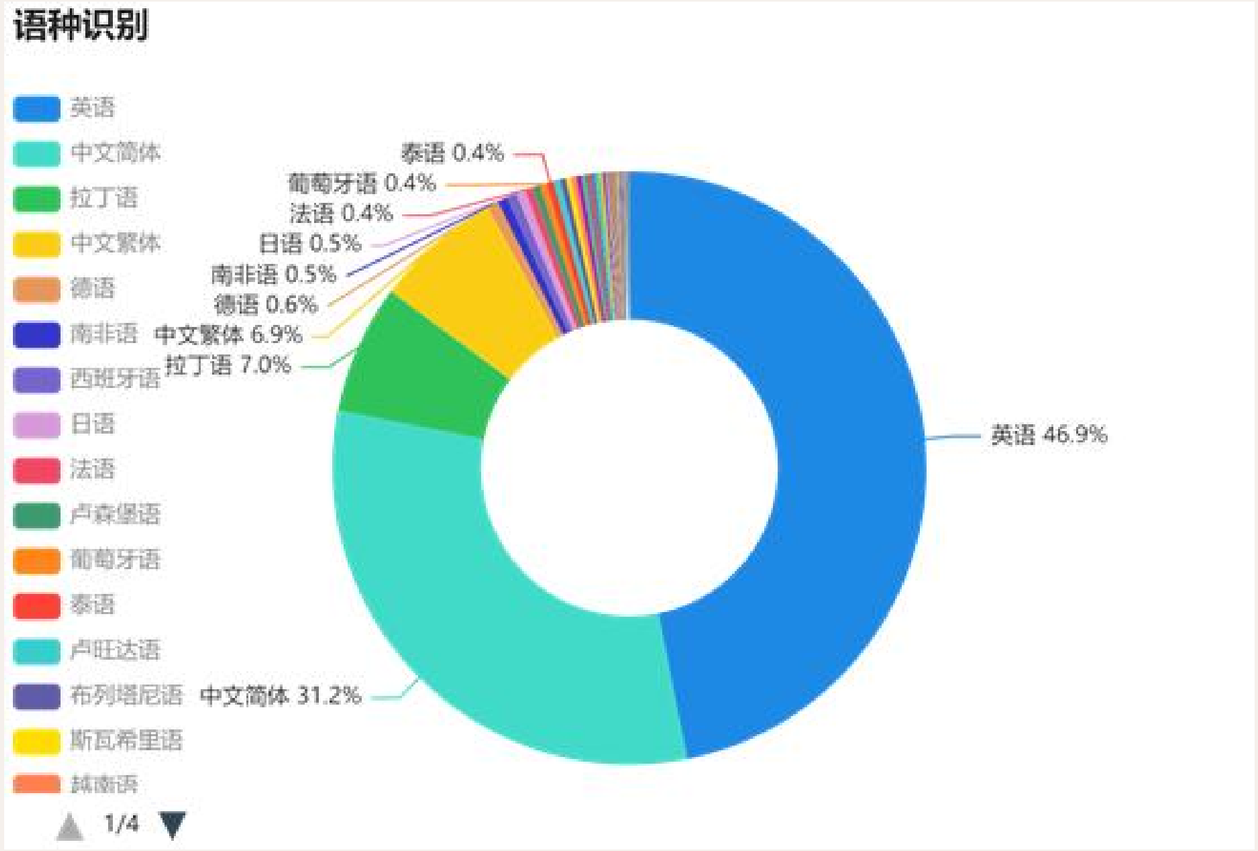


四、多语种battle！中式养生引发的全球共鸣

语种识别数据显示，**英语占比最高，达46.9%**，中文简体次之占31.2%，其余语种占比较小。

在英语主导的内容中，“Becoming Chinese”趋势显著，主要围绕喝热水、穿拖鞋、练习八段锦及气功等养生习惯展开，**反映了全球网民对中式健康生活方式的向往与模仿。**

拉丁语及其他语种内容，也占有主要部分，**体现了跨文化交流中对中华生活与文化魅力的关注。**

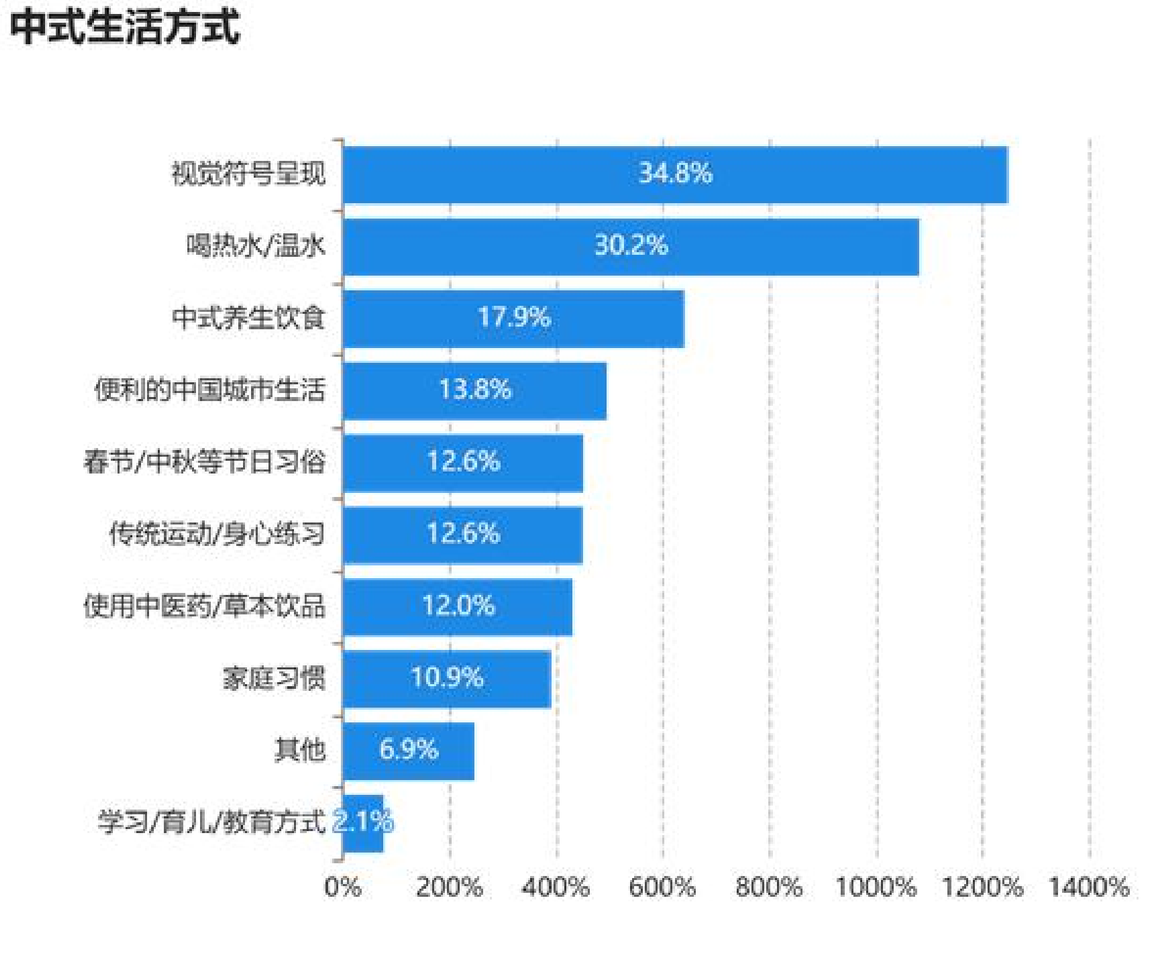


五、“喝水”与“养生”：中式食饮的潮流

数据显示，老外对中式生活的关注，以视觉符号和日常养生习惯最为突出，其次是喝热水、养生饮食和便利的中国城市生活。

“喝热水/温水”则与枸杞、煮粥、泡脚、八段锦等内容一起，体现出外国网友对中式养生逻辑的模仿与认同。

且社交媒体中，关于“养生水”的讨论逐日增加，受国外群体的青睐。





02

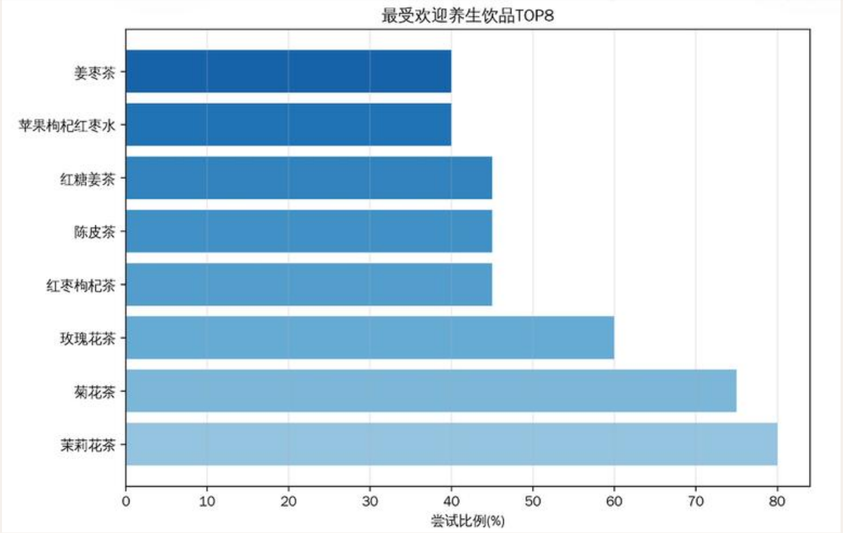
项目小样本调研

本次针对外籍留学生中式养生的调查共回收有效样本 20 份，样本性别比例均衡，年龄高度集中于 18-25 岁青年群体，且多数在华居住时间为半年至一年，同时超六成受访者对“CHINAMAXXING/BECOMING CHINESE”相关内容有所了解，为中式养生的接受与传播奠定了良好认知基础。

留学生群体—中式养生意向基本画像

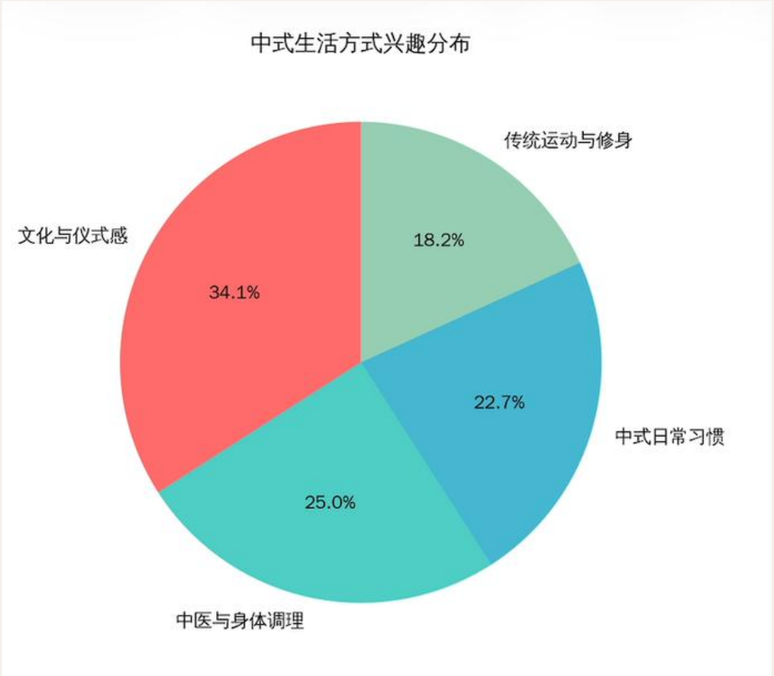
在养生饮品偏好方面：

留学生群体呈现出明显的口味倾向，清淡适口的花茶类饮品最易被接受，其中茉莉花茶、菊花茶、玫瑰花茶凭借低接受门槛成为最受欢迎的品类。**这一结果表明，口味温和、无浓烈中药味的饮品是留学生接触中式食疗养生的最优切入点。**



对中式生活方式的整体兴趣：

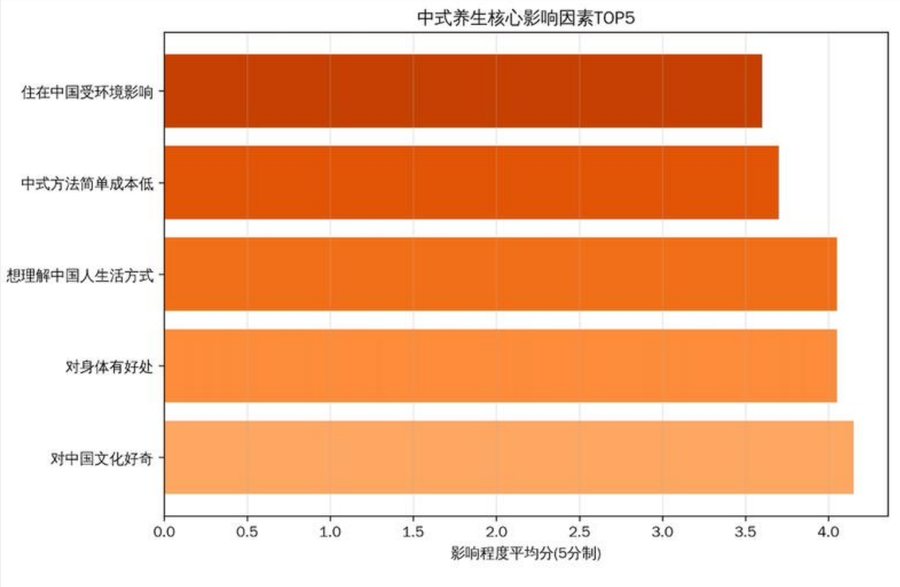
文化与仪式感相关内容吸引力最强，中医身体调理、饭后散步、泡脚等日常养生习惯也受到较多关注，而太极拳、八段锦等传统运动的兴趣度相对偏低，**说明留学生对中式养生的需求更偏向轻量、易操作的日常实践，而非专业性较强的传统运动项目。**



留学生群体—中式养生意向基本画像

驱动留学生尝试中式食疗养生的核心因素：

对中国文化的好奇心、对健康益处的追求以及理解中国人生活方式的意愿占据主导地位，方法简单、成本低廉以及在华生活环境的影响也起到重要推动作用。

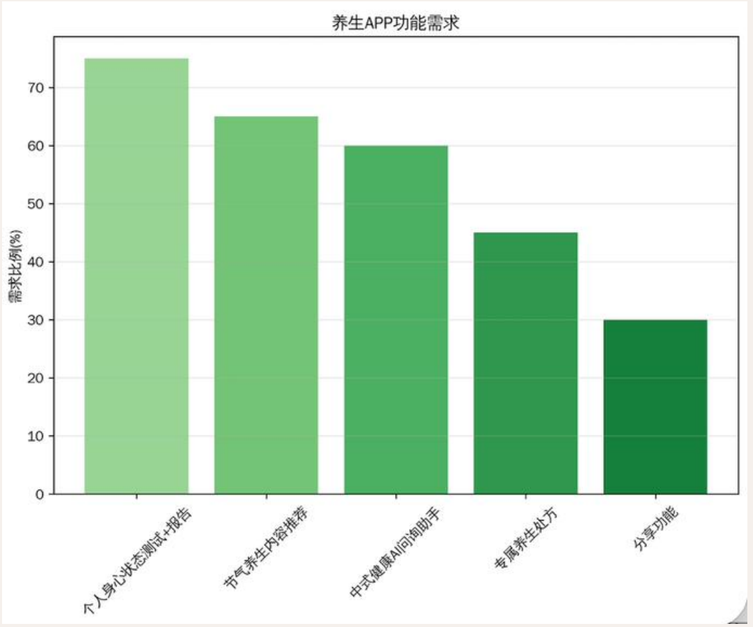


对中式养生 APP 的接受度与功能需求

整体使用意愿较高，超六成受访者表示大概率会使用；

功能需求上，个人身心状态测试与报告、节气养生内容推荐、中式健康 AI 问询助手是最受期待的核心功能；

体现出留学生**更需要个性化、轻量化、兼具文化解读的养生工具，而非复杂的专业医疗服务。**





03

项目产品设计思路



一、关于养生水

中式养生水是遵循中式养生理念，以“药食同源”的天然食材为基础，通过煮制、慢熬或萃取等工艺制成的即饮型植物饮料。

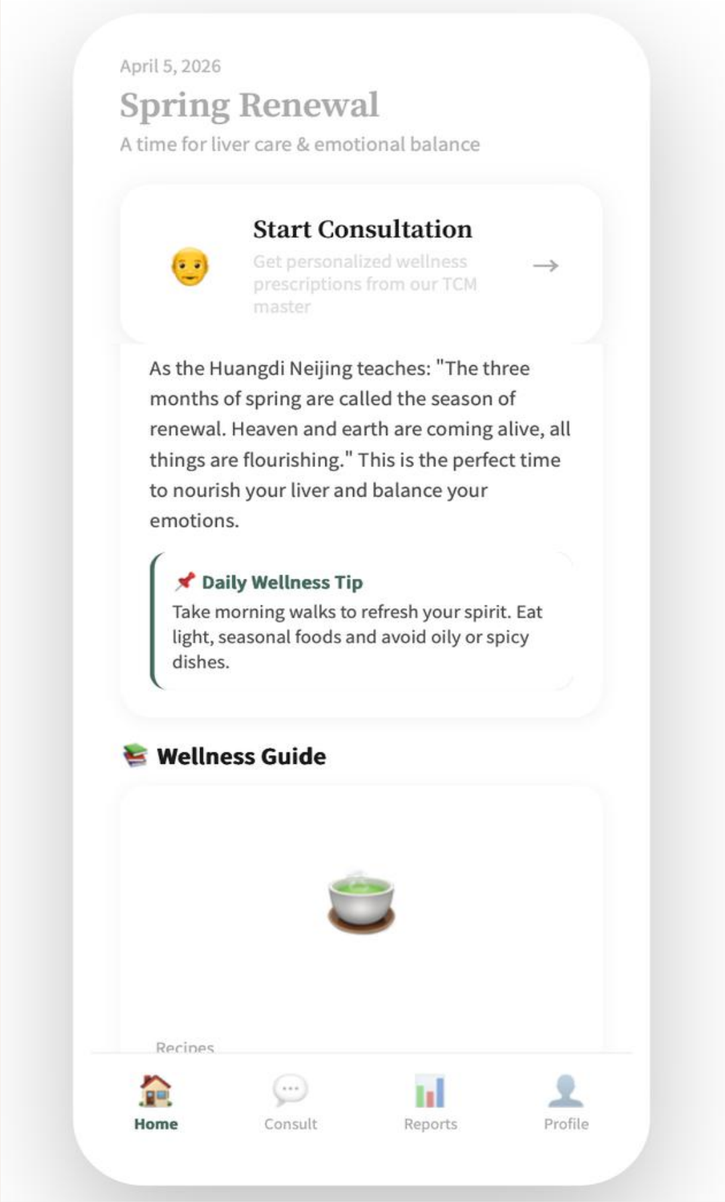
二、养生水历史渊源

上古萌芽期：远在周代，宫廷中就设有专为帝王调配保健膳食的“食医”一职。

发展于晋唐：唐代孙思邈在《千金要方》中让食疗成为一门正式学科，而“代茶饮”概念也在此时期正式确立。

兴盛于宋代：宋由于官方和民间的共同推动，宋代涌现了《太平圣惠方》等大量记载药茶的典籍，让代茶饮从宫廷传入了市井。

成熟于元明清：明清时期，药茶理论更加完备，用中草药煎汤代茶、日常调理的养生文化已相当成熟。

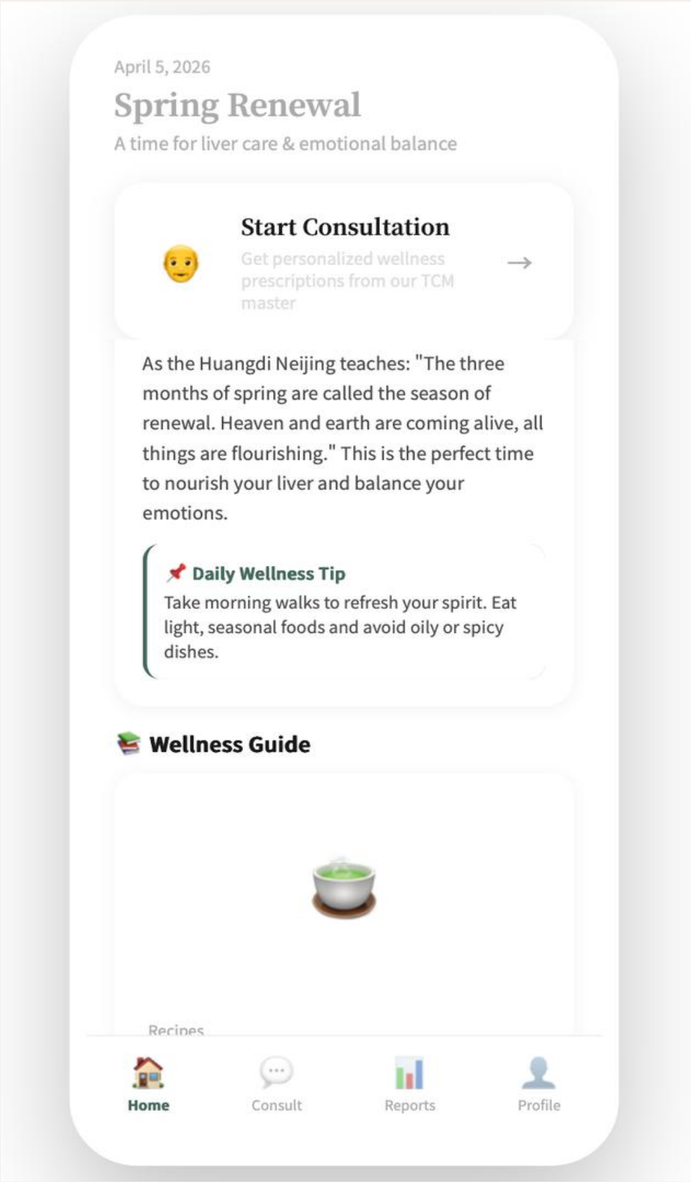


一、产品简介

Qi Lab（气血实验室） 是一款**面向海外用户的中医体质养生应用，以「中华文化出海」为核心理念，将传统中医智慧与现代数字健康体验相结合，为用户提供中式“养生水”的健康服务。**

我们相信，真正的健康不仅仅是数据的追踪，更是身心的和谐与平衡。通过 AI 问诊、经典文献溯源和个性化养生方案，Qi Lab 致力于成为每一位用户的「口袋里的中医顾问」。

特色	说明
AI 驱动的智能问诊	基于 8 道专业问题，模拟中医「望闻问切」四诊合参
经典文献溯源	所有处方均追溯至《黄帝内经》《伤寒杂病论》等四大经典
个性化养生处方	根据体质分析结果，推荐专属中式养生水方案
持续追踪改善	可视化报告追踪气血、睡眠、情志等多维指标变化
文化出海桥梁	专为海外用户设计，让中医文化无障碍触达全球



二、面向人群

1. 健康意识强的都市白领

· 年龄：25-40 岁

· 地区：北美、欧洲、澳洲等英语国家

· 特点：工作压力大、久坐、亚健康状态，对中医文化有好奇心的 Western 用户

2. 中医文化爱好者

· 对东方哲学、传统医学有兴趣

· 希望深入了解中医理论和经典文献

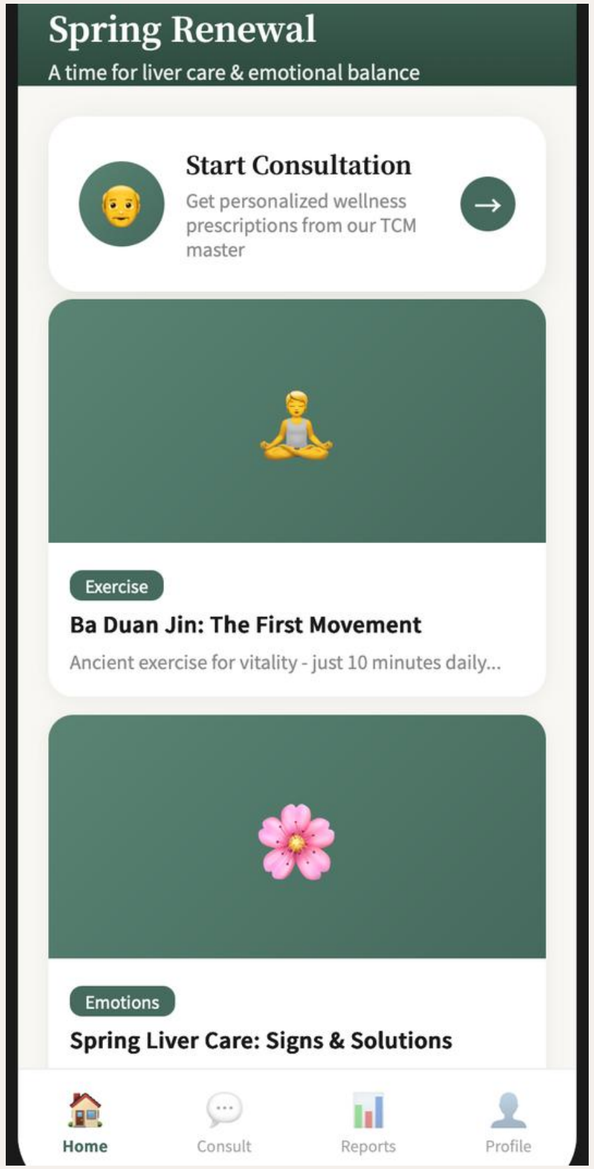
· 愿意尝试天然草本养生方式

3. 追求天然养生的健康人群

· 倾向选择草本、无添加的健康产品

· 对替代医学（Complementary Medicine）持开放态度

· 希望将中医融入日常生活方式



三、主要功能

1. 首页 · Home

1.节气提醒

· 根据二十四节气自动推送当季养生建议

· 融合《黄帝内经》时令养生智慧

2.问诊引导

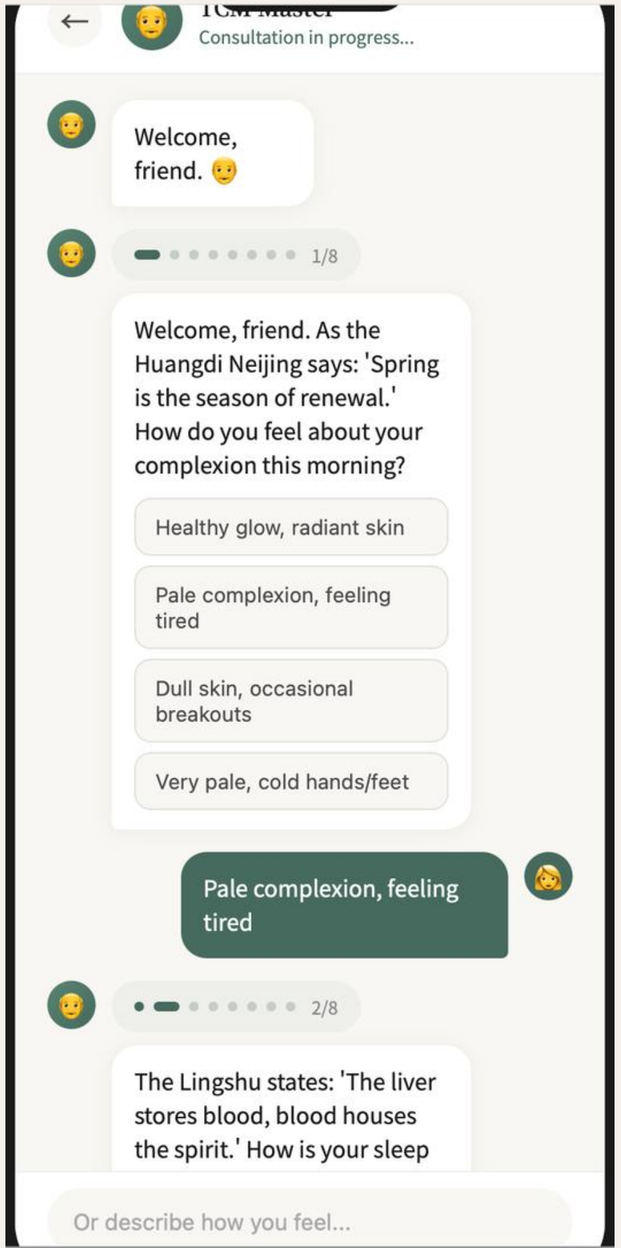
· 一键进入 AI 老中医问诊流程

· 展示近期问诊记录和气血变化

3.养生内容流

· 定期推送食疗、功法、情志等实用内容

· 涵盖茶饮配方、运动建议、情绪调理等话题



三、主要功能

2. 智能问诊 · Consultation

1.对话式问诊体验

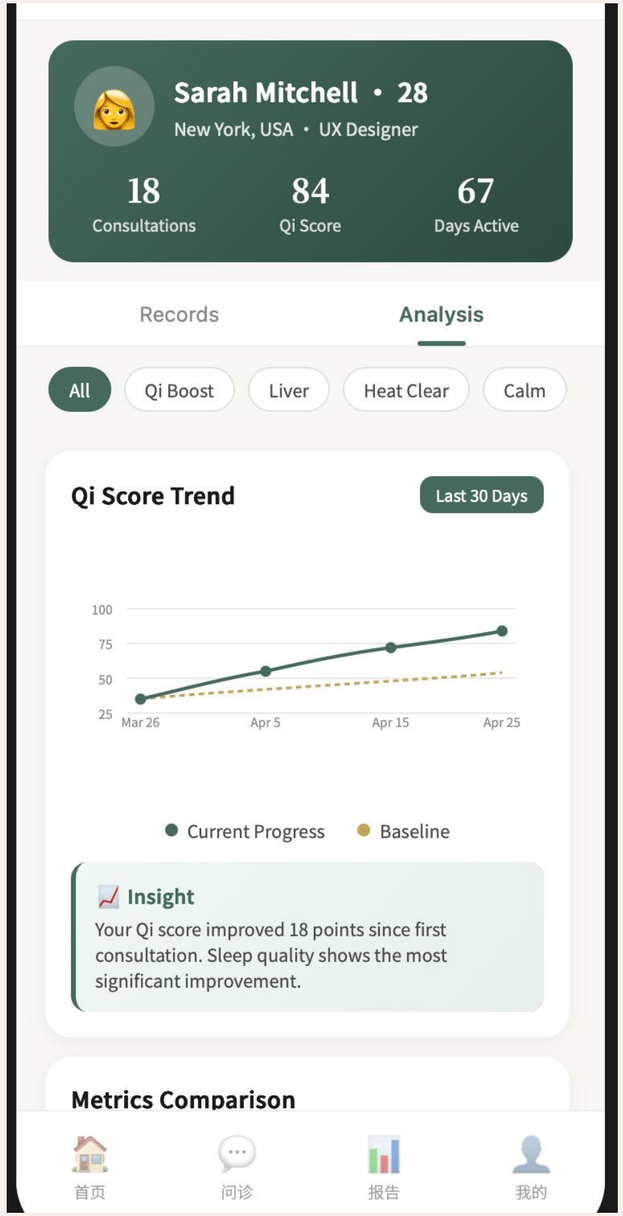
- 模拟与「老中医先生」的对话
- 每轮回答后显示进度（1/8, 2/8...）

2.八维体质评估

1. 面色 / Complexion
2. 睡眠 / Sleep Quality
3. 胃口 / Appetite
4. 情志 / Emotions
5. 心悸 / Palpitations
6. 运动 / Exercise
7. 出汗 / Sweating
8. 大便 / Bowel Movements

3.智能“养生水”处方生成

- 问诊完成后即时生成五维雷达图
- 推荐对应**养生水的种类饮用建议**
- 处方功效标签清晰展示



三、主要功能

3. 修身报告 · Wellness Report

1.用户数据总览

· 问诊次数、当前气血评分、坚持天数

· 以可视化的方式展示个人健康趋势

2.处方记录列表

· 历史所有处方的详细记录

· 支持按类型筛选（补气血、疏肝、清热、安神等）

· 每条记录可分享或保存

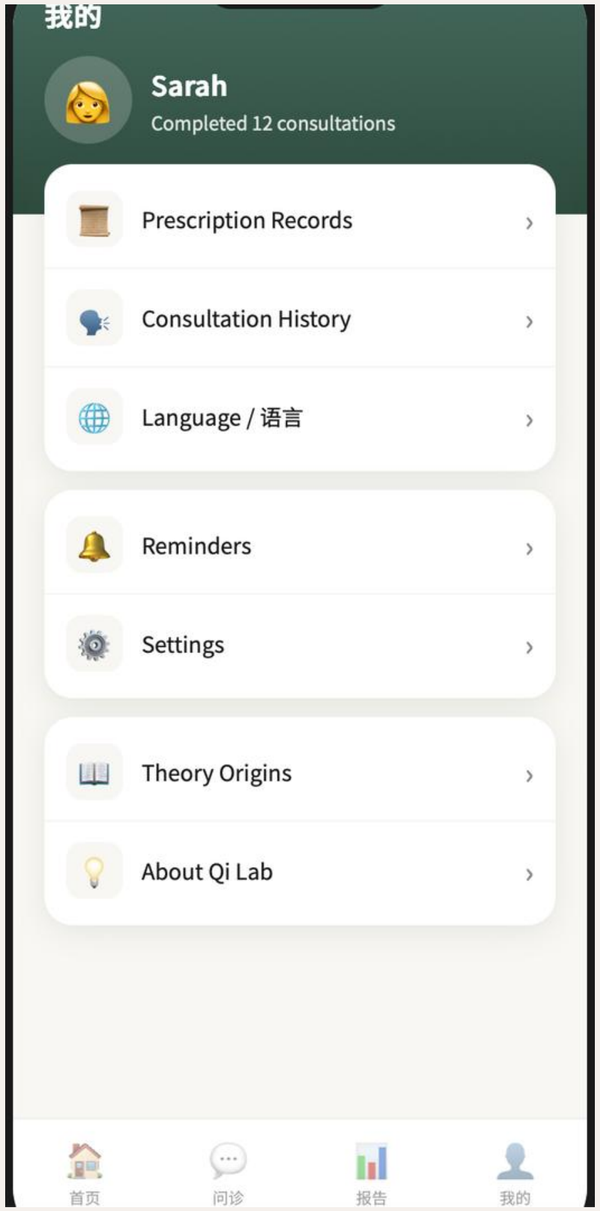
3.对比分析

· 折线图展示气血趋势变化

· 当前进度 vs 基线对比

· 指标卡片显示各维度改善幅度

· 支持两处方之间的效果对比



三、主要功能

4. 个人中心 · Profile

1.基础设置

· 头像和昵称管理

· 语言切换（支持中英双语界面）

2.数据管理

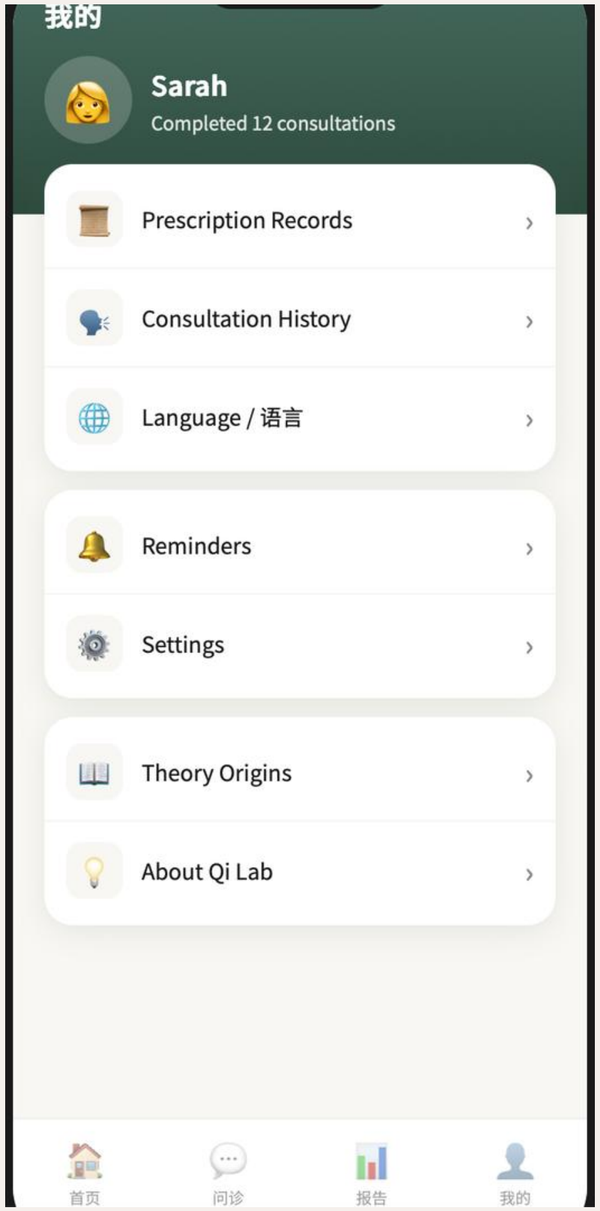
· 处方记录查阅

· 问诊历史回顾

3.提醒功能

· 服药/喝茶提醒设置

· 周期性问诊提示



三、主要功能

使用流程

① 首页点击「Start Consultation」

↓

② 与 AI 老中医进行 8 轮对话

↓

③ 获取五维体质评估报告

↓

④ 获得个性化养生处方

↓

⑤ 收藏/保存/分享处方

↓

⑥ 在「Reports」追踪改善效果

Thank you for watching

感谢观看