《经济参考报》日前刊发文章《爱健康 爱自己 “自我经营”成主动健康新趋势》。文章称，当前，人们的健康管理观念，正从“被动治疗”向“主动健康”发展，越来越多年轻人把主动经营自身提上日常议程。近日，《2026当代人“重仓老己”趋势报告》（以下简称《报告》）发布。基于全国936份有效样本的调研显示，当健康的标准从“无病痛”换成“有充足生命活力做想做的事”，自认达标的比例从61%骤降至18.2%；约64%的受访者理解或高度认同“自己是需要长期投资的资产”；超90%的受访者已采取不同程度的“自我经营”行动。

“活力充沛”取代“无病痛” 成为新的健康标尺

《报告》提出的“生命力资产”，是指个体在多尺度（细胞–组织–个体）、多维度（生理–心理–社会）层面，维持、恢复与提升生命活力状态的综合能力与价值总和，是可通过科学手段评估、精准干预、长期经营并实现时间复利增值的核心个人资本。

北京大学全球健康发展研究院院长刘国恩表示，“健康人力资本”是横跨经济、社会、心理、医学多领域的现代健康管理核心学术根基，“生命力资产”作为这一理论的时代化延伸，在传统生理指标之外新增“生命活力”维度，具有广阔的学术研究与产业落地空间。



看不见的“活力赤字”

调研显示，睡眠质量差（46.8%）、焦虑持续/难放松（31.4%）、精力不足/容易疲惫（31.1%）是排名前三的困扰。

更值得警惕的是“隐性耗竭”：26.8%的人即使没有高强度工作，也常感到身心疲惫。生命活力的流失，不一定发生在加班的深夜，也可能藏在每一个“什么都没干却很累”的日常里。

越来越多年轻人，正面临不同程度的“生命活力缺口”。这不是“懒”。武汉大学心理学系系主任喻丰指出，高耗竭率反映的是自我调节资源的过度透支。在绩效评价泛化、数字持续在线的结构性背景下，长期密集的自我调节会逐步消耗心理能量，年轻人并非缺乏动力，而是耗竭后无法启动。



“自我投资”的认知升级

被年轻人称为“重仓老己”的自我投资热，正在从消费型满足转向资产型增值。

认知层面，约64%的受访者理解或高度认同“自己是需要长期投资的生命力资产”。这一观念已跨越小众门槛，正在向主流共识演进。

行动上，96.9%的受访者有不同程度的自我经营支出，排名前三的领域为容貌身体管理（42.2%）、运动保健（34.6%）和情绪心理调节（33.4%）。

广东省第二人民医院首席专家罗盛康指出，生物学年龄、日历年龄等单一指标不能完全代表生命力资产，个人的精神状态、目标感与内在动力同样是核心组成。当人们投入热爱的事物时，即便生物年龄偏成熟，生命力资产可能依然处于高活力状态。

一个清晰的转向正在发生：当前投入，容貌身体排第一（42.2%）；五年后预期，情绪心理跃居首位（30.3%）。从“外在优先”到“内外兼修”再到“内在侧重”，年轻人的自我投资正在走向成熟。

爱美客总经理石毅峰表示，人们正经历一场关于健康的“认知革命”，旧认知将健康视作被动医疗支出：无病不防、有病才治，健康成本单向消耗；生命力资产理念倡导主动投入，将运动、作息、心理调节视作每日健康投入，生命力随时间持续复利增值，长期投入收获更长寿命与更高品质生活。

“可持续轻量经营”打败“独立宏大计划”

调研发现即使有了自我经营的主体意识，但制订的单个管理计划越宏大，用户越难以维持。反而是门槛低、融入日常的“轻量微调”，跑出了最高的坚持率：每天基础护肤（46.4%）、给自己留出慢下来的时间（40.9%）、散步等轻度活动（33.8%）。

浙江省人民医院皮肤科主任医师樊一斌指出，宏大计划失败率高的根源，在于其本质仍是KPI思维的延续，只是将绩效压力从职场延伸到了生活。当自我调节已严重透支时，难以坚持并非自律缺失，而是身体的自我保护。与其追逐完美，不如从可持续的日常小改变做起，稳步提升生命质量。

调研还发现，旺盛的自我经营需求与市场供给之间存在明显落差。阻碍自我经营的前三大原因分别是“试过但坚持不了”（34.9%）、“不知道什么方式真正有效”（31.9%）和“见效太慢”（23.3%）。

业内人士认为，重投入项目门槛过高，零碎小妙招缺乏专业支撑，而标准化、低门槛、能融入日常的系统性生命力经营方案供给明显不足。

四大趋势：生命力经营的新图景

综合调研数据，《报告》梳理出当代青年自我生命力资产经营的四大趋势。

一是健康标准升级。从“没病就行”转向“有生命活力做想做的事”，“活力充沛”取代“无病痛”成为新的健康标尺。

二是认知观念转变。“把自己当生命力资产长期经营”的理念正在从小众走向大众，自我投资从消费型满足转向资产型增值。

三是消费行为成熟。从单一外在管理转向内外兼修的系统性投入，长期主义取代即时满足，“轻量微调”比“高压自律”更可持续。

四是供给缺口凸显。标准化、科学化、可及性强的综合方案严重不足，产业端亟需搭建从评估到干预再到长期管理的完整服务链条。

从“治病”到“防病”再到“经营生命力”，主动健康观念的迭代，折射的是一代人对生命质量的更高追求。据悉，《报告》由爱美客研究院、未来生命力研究院联合新华健康共同发布。爱美客研究院及未来生命力研究院表示，将持续深化生命力资产领域的学术研究与产业实践，联合高校、科研机构和行业伙伴，推动建立科学规范的评估体系与产品标准，让更多人受益于系统性的生命健康管理。

据了解，爱美客成立于2004年，2020年9月成功登陆A股，公司立足于生物医用软组织修复材料的研发和转化，是国内生物医用软组织材料创新型的领先企业，目前正向生命科学龙头企业全面转型。 据新华社

汽油、柴油价格迎来“两连降”

国家发展改革委26日发布消息，自11月26日24时起，国内汽、柴油（标准品）价格每吨分别下调440元、425元。

国家发展改革委价格监测中心国际价格监测处副处长钟弥嘉说，虽然本计价周期内国际油价震荡下降后又有所回升，但10个工作日一揽子国际油价平均价格低于上次调价前10个工作日平均价格，汽油、柴油价格迎来“两连降”，继11月12日下调后再度降价。全国柴油和部分地区92号汽油价格重返“7元时代”。

据介绍，本次汽、柴油（标准品）最高零售价格每吨分别下调440元、425元，折合92号汽油、0号柴油每升分别下降0.35元、0.36元。初步测算，私家车加满一箱油可少支出18元左右，大货车加满一箱油可少支出180元左右。 据新华社



11月26日，首个载客出港航班在呼和浩特盛乐国际机场起飞。

当日，位于内蒙古自治区呼和浩特市的呼和浩特盛乐国际机场实施转场运营，原呼和浩特白塔国际机场同步关闭。这是内蒙古第一座按照民用机场飞行区最高等级4F标准打造的大型航空枢纽。 据新华社

全球科研城市榜 中国包揽前三

记者26日从2026科技创新中心与科研城市论坛了解到，清华大学产业发展与环境治理研究中心与施普林格·自然集团旗下自然科研智讯联合发布《国际科技创新中心指数2026》。指数显示，中国科技创新中心城市表现亮眼，北京首次跃居全球第二，19座城市进入全球百强。《2026自然指数–科研城市》显示，中国城市首次包揽该榜单全球前三。

国际科技创新中心指数自2020年起已连续7年面向全球发布，是为跟踪全球典型城市、都市圈的最新发展趋势而开发研究的一项重要指数。《国际科技创新中心指数2026》从科学中心、创新高地、创新生态三个维度的30项指标，对全球115个城市（都市圈）和12个微型国际科技创新中心进行评估。报告显示，旧金山–圣何塞蝉联榜首，北京、上海、粤港澳大湾区稳居前十，南京和武汉连续四年进位，较2022年均提升33个位次。

中国其他城市的科学知识转化能力和科技人才基础不断增强。杭州、成都、西安的论文被专利、政策、临床试验引用的总频次均实现10%以上增长，沈阳、福州、重庆等城市的每百万人活跃科研人员数增幅超过10%。

同日在会上发布的《自然》杂志增刊《2026自然指数–科研城市》显示，北京获得2025年全球科研城市榜首，中国城市首次包揽该榜单全球前三，上海、南京分列第二、第三。

据新华社