

# 小红书趋势热点洞察

(11月上旬)

——与行业共创消费趋势

大健康

食品饮料

运动健康

体育消费

服装鞋帽

健康养生

## 小红书热门话题

01

秋一下就降温

推荐理由：超级购物节，一起买买买

服装  
鞋帽

健康  
养生

02

开跑就是马拉松

推荐理由：小众潮流，彰显个性

运动  
健康

体育  
消费

03

干了这杯养生茶

推荐理由：自律使我自由

食品  
饮料

大健  
康

04

贴上就是桂花味

推荐理由：冷露无声湿桂花，应是嫦娥掷与人

节点  
营销

文化  
消费

05

健身人的精神状态

推荐理由：早睡早起断社交之后……

运动  
健康

体育  
消费

06

自然的入口是生活的出口

推荐理由：山川尔尔，万古江湖

旅游  
出行

文化  
消费

07

尝试一个新LOOK

推荐理由：马丁日子真人版闪现

美妆  
穿搭

场景  
营销

08

studywithme

推荐理由：学习搭子期末上线ing

教育

职场

09

我会被文字打动

推荐理由：文字是方正的小幸福

教育

文化  
消费

10

显白口红

推荐理由：红唇白皮，秋冬大魔王

美妆  
护肤

家居  
生活

深入分析话题选择

=

声量价值

+

品类价值

+

行业价值



秋一下就降温  
开跑就是马拉松  
干了这杯养生茶

# # 秋一下就降温

——降温季营销节点大爆发

服装鞋帽

健康养生

## 话题热度解读：秋冬降温季，用户增加对换季产品关注

时值秋末冬初，气温开始骤降，降温这一话题在整个秋季都有所讨论，特别是在由夏入秋以及由秋入冬等换季的时间节点更为明显。在所有参与话题讨论的博主中，穿搭打扮类目的相关博主类型占据主流，穿搭总能成为降温话题离得常青树；相关的博主也凭借这一波热度积极的发送相关作品，增加品牌曝光。

### 话题总览

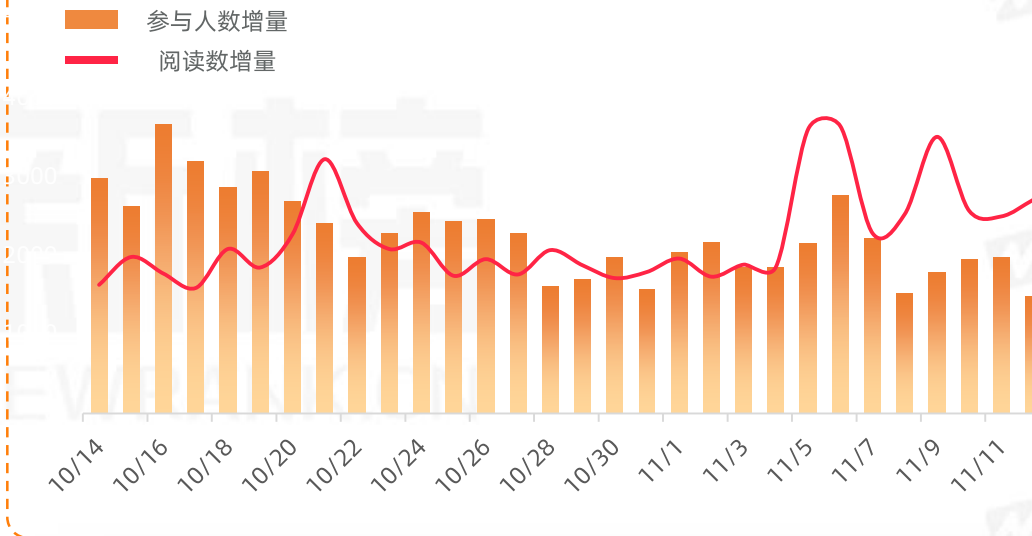


季节变换最明显的身体感知就是温度的高低变化，入秋和入冬对于降温的感知都较为明显，目前正值入冬节点，关于降温的话题热度开始在小众平台有所上升。

笔记数	互动数
<b>4.6w</b>	<b>108.9w</b>
浏览量增量	参与人数增量
<b>1.35亿</b> ↗	<b>6.81w</b> ↗

监测时间：10/14 ~ 11/12

### “#秋一下就降温” 话题发布及互动趋势



### 关联话题

- |           |          |            |
|-----------|----------|------------|
| # 秋一下就降温  | # 初秋降温穿搭 | # 我眼中的秋天   |
| # 秋一下就入冬  | # 降温吃什么  | # 秋天的第一杯奶茶 |
| # 秋一下就降温了 | # 视觉降温穿搭 | # 秋天氛围感    |

### 活跃达人



## 话题营销价值：紧抓时间节点，特色产品系列齐推广

“秋一下就降温”这个话题在小红书平台上具有很高的营销价值，各品牌可以通过与之相关的内容推广自己的产品。例如，时尚品牌可以推出新的秋季系列，餐饮品牌可以推出新的秋季菜品，保健品品牌可以推广适合秋季的保健品，家居品牌可以推广适合秋季使用的家居用品。不同行业的品牌都可以通过这个话题来吸引消费者的关注，推广自己的产品和品牌。

### 分享秋季穿搭

秋季是时尚品牌的换季期，适合推出新的秋季服装、配饰等。企业可以围绕这个话题发布穿搭建议，展示新品，吸引消费者购买。



### 健康保健营销

降温是养生的好时机，保健品品牌可以推出适合秋季使用的保健产品，并分享保健知识，提高消费者对品牌的认知和购买欲望。



### 特色饮食营销

换季时是各类特色菜品的进发时机，各类餐饮品牌可以推出新的秋季菜品，通过分享美食制作过程和成品照片来吸引消费者光顾。



### 家居用品营销

秋季气温降低，家居用品如毛毯、暖壶等需求增加。品牌可以分享秋季家居布置建议，推介适合秋季使用的家居用品，吸引消费者购买。



# #开跑就是马拉松

——“跑马经济”领跑体育营销

运动健康

体育消费

## 话题热度解读：“跑马精神”引领运动热潮，传递健康生活态度

“开跑就是马拉松”话题的价值在于，它积极倡导人们投身于运动、超越自我，引领健康生活的新风尚。借助马拉松的精神内核，它成功唤醒了大众的毅力与耐力，传递着乐观向上的生活理念。此话题在小红书社区引发了广泛共鸣和热烈讨论，成功掀起了一股运动健身的热潮。

### 话题简介



小红书搜索Q开跑就是马拉松，抽 1000份赛事名额。上马参赛机会正在发放中🔥

笔记数

**7664**

互动数

**65.8w**

浏览量增量

**2158.4w** ↗

参与人数增量

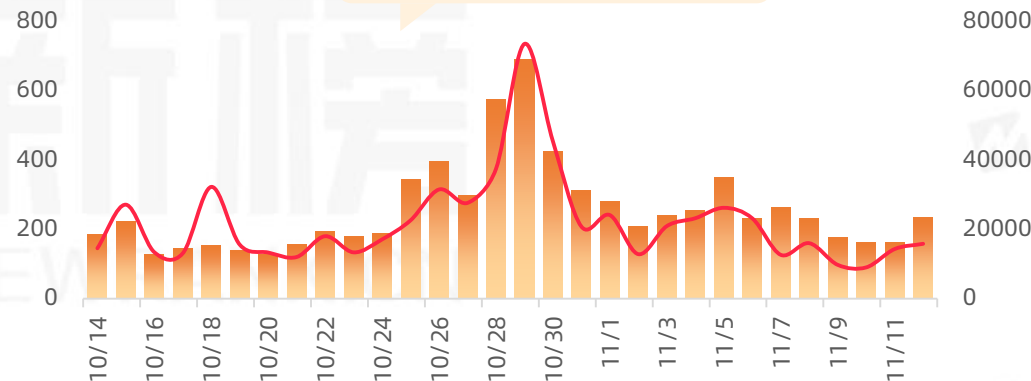
**1.54w** ↗

监测时间：10/14 ~ 11/12

### 发布及互动趋势

■ 作品数  
■ 互动数

《跑个马拉松四舍五入赚个小目标 | 比赛现场》 / 互动量：24,273



### 关联话题

# 开跑就是马拉松  
# 半程马拉松  
# 北京马拉松

# 马拉松比赛  
# 大连马拉松  
# 西安马拉松

# 成都马拉松  
# 天津马拉松  
# 上海马拉松

### 活跃账号



沈乌贼

**54**篇



申申

**38**篇



杨包包包包zi

**35**篇



跑者阿飞

**33**篇



小猫

**31**篇

## 话题营销价值：“跑马经济”领跑体育营销，助力产业融合与城市发展

城市马拉松赛事路线通常穿越主城核心或重要商区，全景展现城市的自然人文魅力，让参赛者深感城市的生机与活力，是城市的重要的文旅经济项目。马拉松如一场城市“狂欢节”，凝聚百万人流，拓宽消费圈层，增强消费黏性；它引领体育营销，极大释放商业价值，既推动体育产业进阶，又促进产业融合，为城市经济文化交流注入新动力。

### 品牌曝光与赞助机会

在马拉松比赛中，各大品牌纷纷借势营销，通过赞助、合作和广告投放等方式，将自己的品牌和产品与马拉松联系在一起，得益于流量的力量，让品牌得到更广泛的曝光和认可。



### 城市推广与旅游经济

马拉松赛事往往成为城市推广的重要载体。赛事的举办能够提升城市的国际知名度，吸引更多游客前来旅游，带动酒店、餐饮、交通等相关行业的发展，带来可观的旅游经济收入。



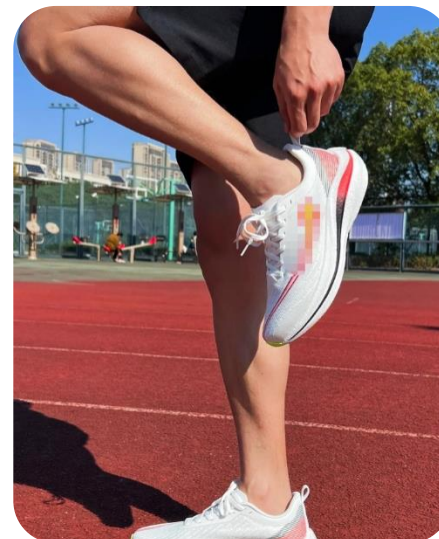
### 健康生活方式倡导

马拉松作为一种健康的运动方式，它的普及和推广也有助于相关健康产品和服务的销售。比如，健康食品、健身课程、运动康复等服务也可能因马拉松热而受益。



### 体育用品与装备销售

马拉松赛事的举办也会带动相关体育用品和装备的销售。比如，跑鞋、运动服装、运动手表等产品的销量通常会在赛事期间有所增长；为体育产业带来了巨大的商业价值。





# #干了这杯养生茶

——秋冬时节，润肺健脾

大健康

食品饮料

## 话题洞察：干了这杯养生茶 暖胃养体过生活

据相关数据显示，中国茶叶市场规模已经超过千亿，其中养生茶市场占比逐渐提高。养生茶以其独特的药膳效果，能够满足消费者对健康生活的追求，例如养生茶如普洱茶、姜茶等，可以帮助消化，调整肠胃功能，舒缓胃部不适。当前养生茶市场上品牌众多，竞争激烈。既有传统的茶叶品牌，也有专门针对养生茶市场的新兴品牌。

### 话题简介

话题内容主要是用户们分享自己“冬天的第一杯养生茶”。主要内容包括了各种养生茶饮的制作方法、效果以及喝茶的心得体验等内容，有的则是分享喝这些养生茶后的身体变化和感受。



老祖宗的灵光，药食同源茶饮的新势力~

监测时间：10/11 ~ 10/30

笔记数

**2.47w**

浏览量增量

**1379.7w** ↑

日均获赞

**2.59w**

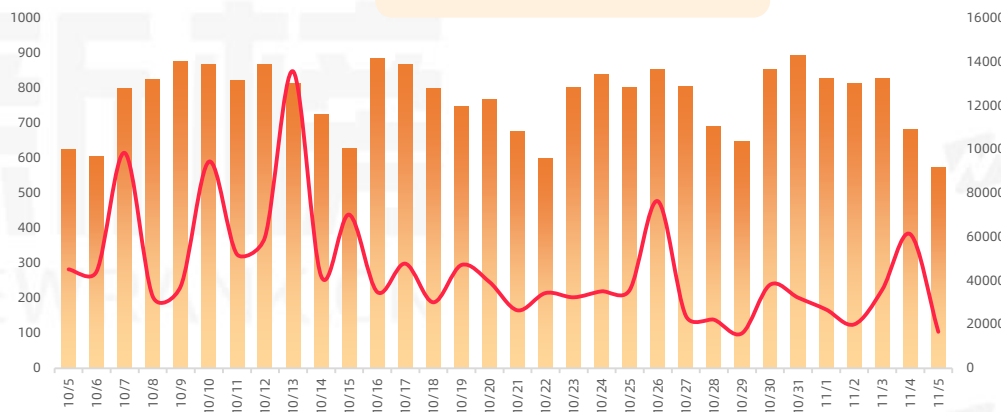
参与红人数

**1.18w** ↑

### “#干了这杯养生茶” 相关笔记发布及互动趋势

■ 作品数  
■ 互动数

《暖胃养生!很适合秋冬季的苹果热橙红茶!》 / 互动量: 2.43w



### top笔记

### top笔记获赞数

暖胃养生!很适合秋冬季的苹果热橙红茶!	2.43w
冰糖雪梨热橙茶!想告诉全世界润嗓小秘方!	2.35w
我怎么才学会石榴的这个喝法!	1.12w
姑姑教我的!让我秋天一定坚持喝!!谁喝谁懂	7479
玫瑰花茶怎么喝?内调养出好皮肤✓	7058

### 关联话题

# 自制神仙饮品  
# 秋冬热饮  
# 养生日常

# 一人食吃什么  
# 喝出好气色  
# 美容养颜食谱

# 吃了甜食会开心,  
# 瘦腿瘦腰瘦肚子  
# 为你煲汤

### 热门笔记

## 话题营销价值：适合与秋冬节日联动

这一话题紧扣健康养生的主题，符合当前消费者对健康生活方式的追求，具有广泛的受众基础。其次，这个话题涉及的内容多样，从茶叶选择、冲泡方法，到饮用感受和效果分享，为品牌和产品提供了多角度的展示空间。例如，茶叶品牌可以分享自家产品的独特口感和养生功效，茶具品牌可以展示产品如何帮助冲泡出更好的养生茶等等

### 秋冬季节是营销养生茶的重点季节

- 秋冬季节是养生茶的最佳饮用时期。因为在这个季节里，由于天气转冷，人体的新陈代谢会相对减慢，而一些暖胃、健脾、提高免疫力的养生茶就可以在这个时候发挥出它们的作用。

### 推荐SEO热词

词汇

热度

免疫力

秋冬季节是感冒和流感高发期，许多养生茶，如金银花茶、菊花茶等，具有提高免疫力，预防感冒的作用

3421

滋润

秋冬季节，空气中湿度低，容易导致人体肺部干燥，某些养生茶如雪梨枇杷茶、罗汉果茶等，可以滋润肺部，缓解咳嗽。

3113

养胃

秋冬季节，人们的食欲通常会增加，而一些健脾养胃的养生茶，如茯苓茶、党参茶等，可以帮助改善消化功能，防止吃得过多导致的身体不适。

2857

### 推荐活动1：冬日热茶挑战



- 鼓励消费者分享他们冬季的第一杯养生茶的制作过程，包括选择什么样的茶叶、添加哪些辅料、煮茶的过程等。用户可以在社交媒体上用照片或视频的形式记录下来，配上相关的故事或心得，并附上活动的特定标签

### 推荐活动2：圣诞养生茶话会



- 品牌可以推出一款关于圣诞节特别版养生茶，通过线上线下的各种提示，让消费者猜测这款茶的成分或功效。正确答案的用户可以得到产品折扣或赠品

# 关于新榜有数商业数据咨询与定制服务

## 研究能力

媒体数据定制

用户与产品研究

舆情与热点洞察

行业趋势洞察

竞对调研与分析

商业模式深度报告

## 覆盖行业

美妆

母婴

食品饮料

汽车出行

新零售

数码3C

旅游

教育

体育

文化娱乐

医疗

传统制造

元宇宙

AIGC

.....

## 覆盖新媒体平台



▶ 定制需求请扫码联系顾问 ◀





# The End



如有行业新媒体数据  
与咨询需求请扫码联系我们

限于观察范围，6大平台之外仍有很多优秀的内容平台，如微博、西瓜视频、百度百家等。新榜将在未来逐步完善，以提供更接近全生态的观察限于数据选取、定义和观察能力，以及观点成立前提，请谨慎使用本报告的结论，不构成投资建议。