



# 语晴的健康生活

中视龙泽文化传媒

高端生活方式IP —— 语晴的健康生活

( 分享自我成长 , 运动养生 , 精致好物 )

全网粉丝超过500W+

微博平均阅读量500W+



中视龙泽文化传媒

我是一个有专业态度的运动博主

因为热爱 所以专业!!!

全美RYT200小时瑜伽教练

1

国家职业健身教练

2



4

SSI基础美人鱼

5

注册营养师

3

PADI OW开放水域初级潜水员

中视龙泽文化传媒

我是一个热爱生活的  
全能运动博主



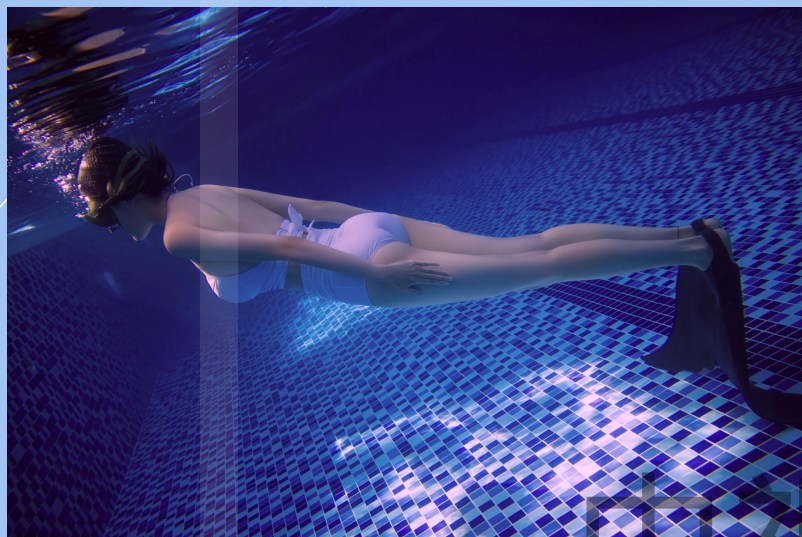
户  
外



健  
身



瑜  
伽



潜  
水

拳  
击



羽  
毛  
球



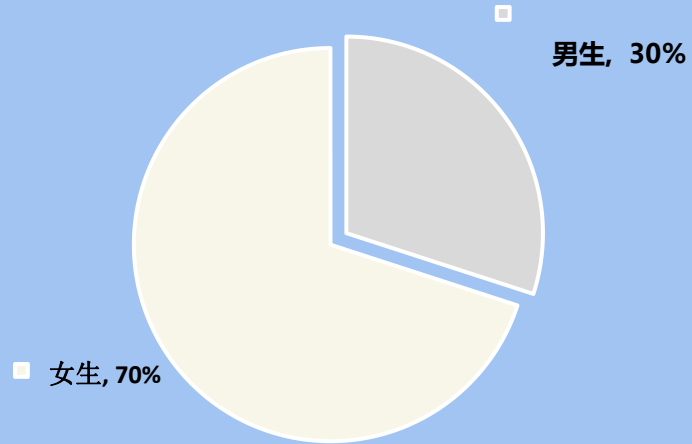
赛  
车



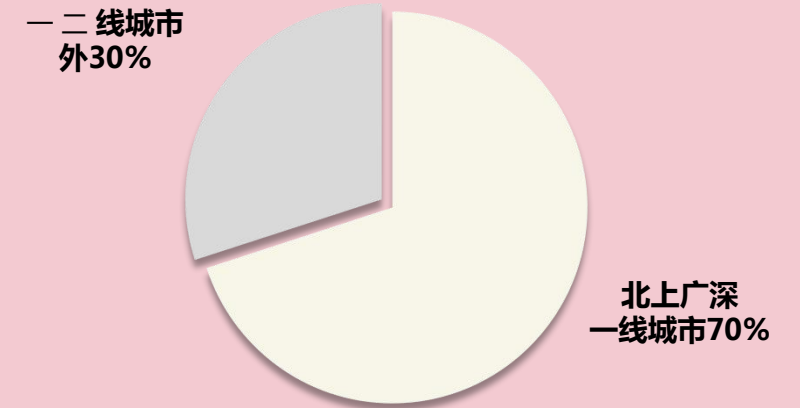
中视龙泽文化传媒

# 具有强大购买力的年轻群体

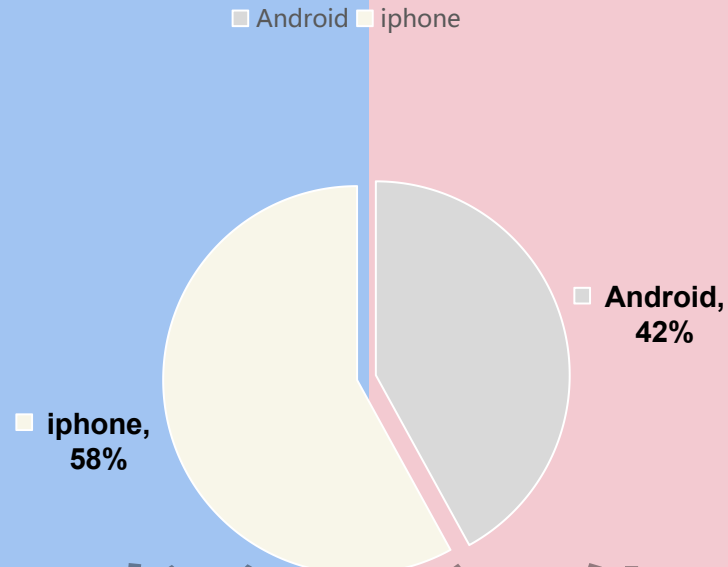
用户比例



城市分布比例



用户机型比例



中视龙泽文化传媒

# 我的粉丝全网超过500w啦

## 微博平台

微博昵称：语晴的健康生活

粉丝量：203W

微博认证：运动博主 微博原

创视频博主



## 小红书平台

小红书昵称：语晴的健康生活

ID：113309636

粉丝量：20W



身高  
176CM

体重  
56kg

## 一直播平台

一直播账号：语晴的健康生活

ID：24605439

粉丝量：296万



# 微博平台：内容质量高，多次获得官方活动**全网第四**，单条视频播放量**全网60名**

**pick me** 语晴的健康生活 4-21 来自运动·视频社区

#减脂无米炒饭##减肥##瘦腿# 千呼万唤始出来的漫画腿👉家庭版教程来喽，不需要羡慕我的大长腿你也可以的💪，一起加油打卡👉我会随机翻牌哒@微博垂直博主 @微博健身 语晴的健康生活的微博视频



**超强瘦腿教程 Yes!**  
6个动作 七天练成漫画腿  
\*瘦大腿内侧  
\*改善腿形  
\*骨盆前倾  
\*塑形美腿

VLOG日榜最高第54名 · 53万次观看

大连

1068 1393 2836

**微博热推** 4-11 12:45 来自热情小雅的iPhone... 已编辑

【活动战报来袭👏👏】#健康tips请接力# 和#pick一个健康好物# 活动战报来啦👏

征集大赛获奖公布：NO.1@... NO.2@... NO.3@... **NO.4@语晴的健康生活**、NO.5@... 请私信小雅领奖哦！感谢参与活动的艺人明星+达人+蓝v品牌的鼎力支持👏👏👏 更多活动持续关注@微博热推

微博 | 微博企划

## #健康tips请接力#

阶段性战报

主话题阅读量 **111Z**  
主话题讨论量 **32w**

## #pick一个健康好物#

分话题阅读量 **311Z**  
分话题讨论量 **114w**

**热门** 语晴的健康生活 来自日常·视频社区

#我的生活新灵感# 梁朝伟@梁朝伟 老师专程坐飞机去巴黎喂鸽子，宋语晴专程坐飞机去海边捡垃圾！！为了寻找初心？热心公益？自我迭代？探索未知？这里没有人设，只有最真实的我。语晴的健康生活的微博视频



**坐飞机去海边捡垃圾?**  
爱情 自我迭代  
人生初心 探索未知  
友谊

VLOG日榜最高第60名 · 63.4万次观看

645 1169 3389

< 视频 排行榜

综艺 影视 音乐 **VLOG** 体育 科技数码

50 兄弟赶海 4.7万人关注 +关注

51 一路走来都有你们支持，我才是这个幸运鹅！ 综合热度 168175 6503次互动 +关注

52 生活需要新灵感 综合热度 167960 5178次互动 +关注

53 王小猴儿 100万人关注 +关注

# 微博平台：更新频率高，粉丝粘性强

返回 语晴的健康生活

转发 1566 评论 2812 赞 4701

这是潜水服吗？也太漂亮了



语晴的健康生活: 是美人鱼的专用潜水服哦  
语晴的健康生活回复 @听雪 2017:完全是根据个人三围定制的。  
共 82 条回复 >

8-14 14:34

笑清风笑烟雨 铁粉  
现在都流行玩潜水么，你这装备都很专业哈

语晴的健康生活: 哈哈哈哈哈  
语晴的健康生活回复 @阿呀嘛优秀:嘻嘻  
共 90 条回复 >

8-14 14:39

行星那十二颗星星  
语晴你是运动全能呀

语晴的健康生活: 对呀。玩的比较广  
共 40 条回复 >

公开 语晴的健康生活 421万阅读

8-14 来自 iPhone 11 Pro Max

#潜水##朱一龙吴邪潜水戏# 努力成为一条合格的美人鱼 期待我的潜水视频吧



1566 2812 4701

公开 语晴的健康生活 435万阅读

8-18 来自 iPhone 11 Pro Max

#蒙古国为什么捐赠3万只羊# 好好可爱，感谢蒙古国。今天晴晴子也是个放羊的小姑娘哦



3087 5135 1万

公开 语晴的健康生活 377万阅读

8-12 来自运动·视频社区

#有氧运动# 正所谓夏练三伏，冬练三九。让我们一起来一套夏日激情有氧操吧



让我们伴随激情四射的♫开始吧

VLOG频道·运动 62.8万次观看

1563 2566 4485

公开 语晴的健康生活 363万阅读

8-10 来自 iPhone 11 Pro Max 已编辑

#我的减脂餐# 8月限定减脂餐“橙”意满满呀。也是我6点之前必须要吃完的晚餐。蜻蜓们几点吃晚餐呢？



1577 2919 4999

# 中视龙泽文化传媒



# 小红书平台:爆文制造机, 话题制造机



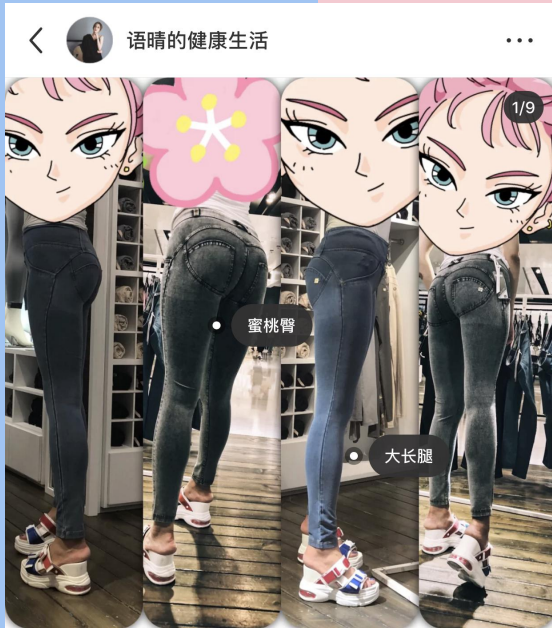
中视龙泽文化传媒

# 小红书平台:爆文制造机, 话题制造机



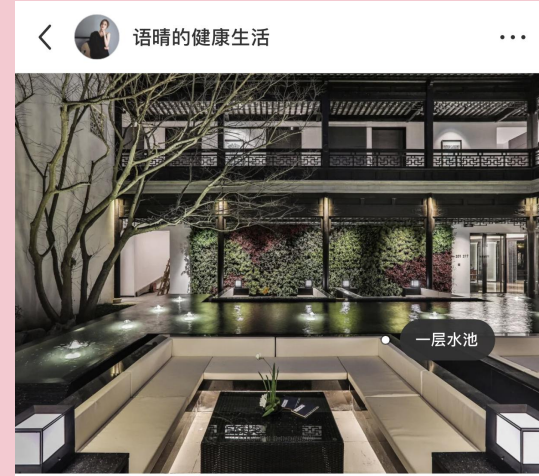
探店|为北京的这个拍照圣地打call  
荣幸至极,在798开放日之前,我受航班管家的邀请去了参加了#抓嘛航空公司#的网红店,除了我之外还有很多网红姐姐都去了,说实话当时还没有完全准备好,里面拍照的地方就已经很多了,而且有很多场景真的超级有意思,这么好的地方,在开放日来临之时,肯定不能错过,当然要来给你们分享一下啦👉。  
地址:北京798艺术区706北小街9。  
开放时间:9月14日17:00—21:00,9月15日到9月16日10:00—21:00,9月17日10:00—12:00如果想要玩的时间长一些,然后把里面的展览看个遍,顺便拍照,建议15号或者是16号去是最好的,可以玩了一整天,超级nice👉。  
扫码免费入场以后就看到各种免费抓的娃娃机和爆款DIOR YSL口红机,开放日的时候可以免费无限次抓,抓

说点什么... 436 445 67



偷偷告诉你蜜桃臀+大长腿只有一条裤子的距离  
上海芮欧百货逛街的时候,无意发现的一个意大利牛仔裤品牌。简直太好穿啦,当场拿下两条牛仔裤👖。  
买了一条烟灰色的中腰牛仔裤和浅色高腰牛仔裤。烟灰色比较个性,酷酷的。高腰款巨显腿长,而且直!!我笔记里经常都是这条牛仔裤,使用率非常高。去日本的时候只能带一条裤子果断选择它,爱它爱到不能自拔。别人都夸我腿好看。屁股好翘。  
他们家还有运动款,让你就算运动的时候也可以有大长腿。本人身高176cm,体重60kg。可以说是非常不好买裤子。运动裤女款最大号我穿都短。搞的我只好买男款

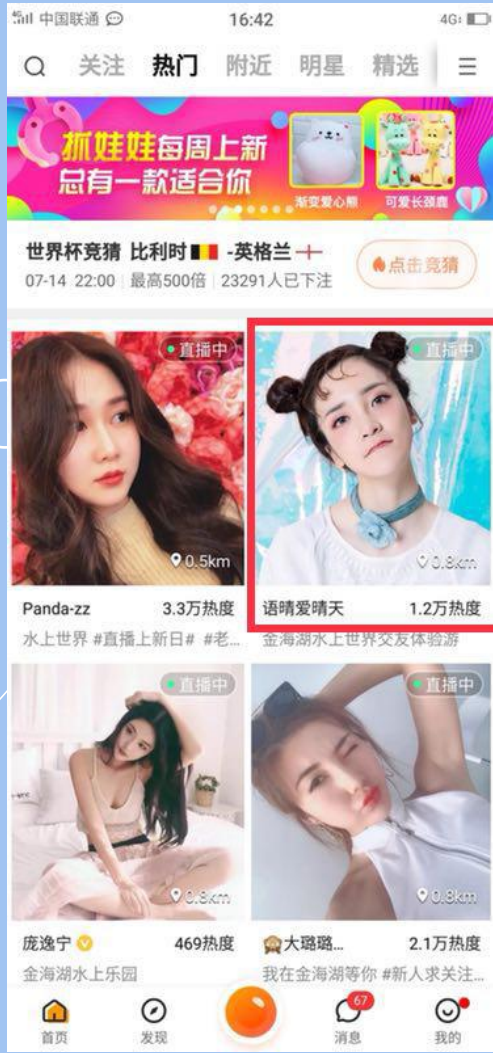
说点什么... 453 213 63



西塘越里|超性价比浮兮民宿酒店  
最近跟朋友在新西塘越里玩耍,这边真的特别好玩,人少不像很多,景点人那么多,但是一点都不枯燥吃的饭店特别多,不管是川菜火锅西餐酒吧还是粤菜,只要你想吃的,这边都有。酒店还能点外卖,住在这边感觉很舒服,每天早晨都是在鸟儿清脆的叫声中醒来。  
本来呢,我们之前订的并不是这一家酒店,这家酒店完全是我跟朋友无意中发现的。酒店风格是属于那种古香古色的风格,跟整个西塘越里的气质很搭。这边一共有两层14间房,价格在600-800不等。我选了一间loft,只要600元!!房间里有免费的矿泉水可乐,洗发水和护发素都是韩国吕这个品牌的,沐浴露都是英国的The body!!!  
4月份嘉善那边都可以穿短袖了,花草都绿了,夜晚我们几个坐在一层水池边一起聊天,一起拍视频。好惬意好

说点什么... 587 322 47

# 一直播平台：热情大方的长腿主播，开播就在热门



中视龙泽文化传媒

# 合作案例展示

善存



钙尔奇



正官庄

中视龙泽文化传媒

# 合作案例展示



资生堂



菲洛嘉



碧欧泉

中视龙泽文化传媒

# 合作案例展示

三星



沃尔沃



Gentle Monster



中视龙泽文化传媒

# 合作案例展示

360



华夏幸福

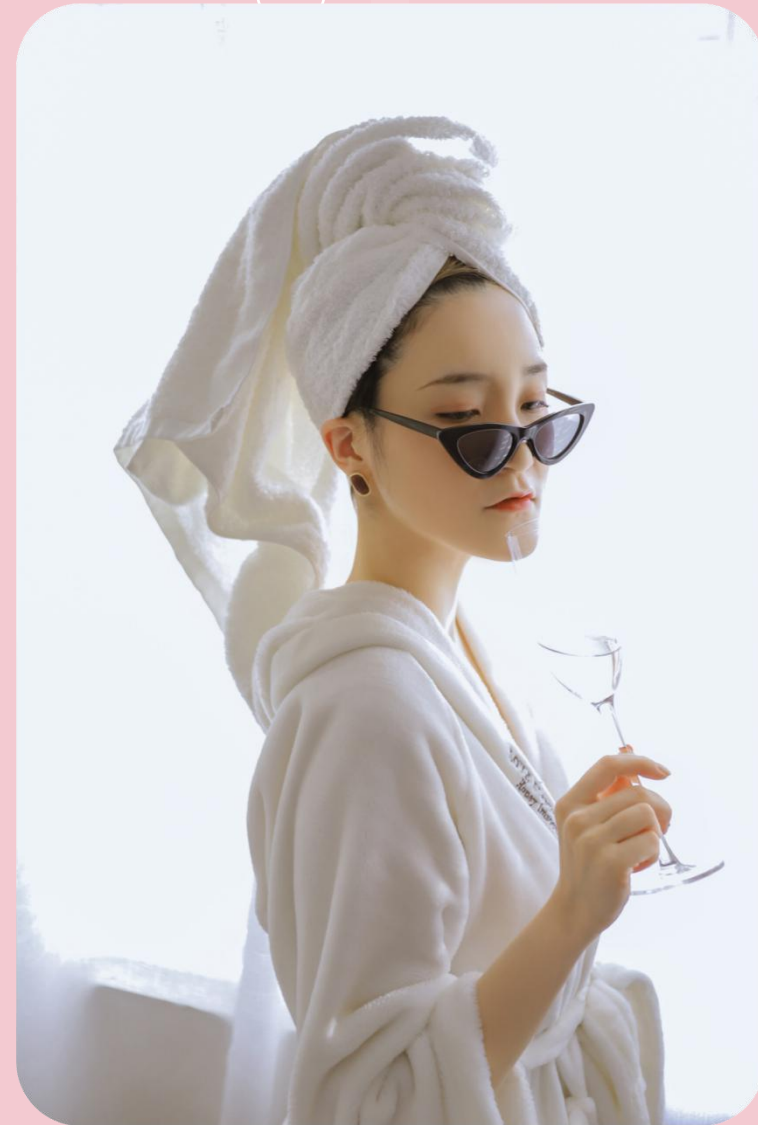


京东



TCL

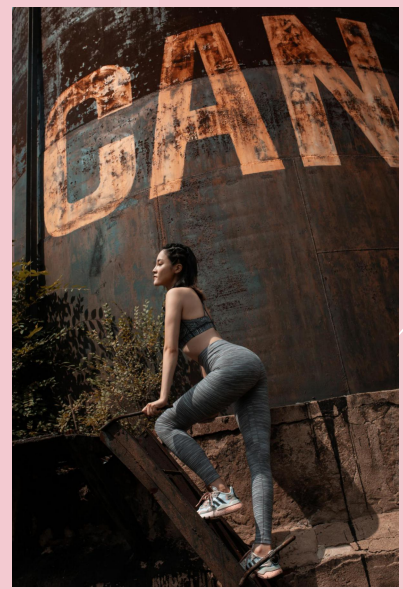
# 形象照



中视龙泽文化传媒



# 形象照



可盐可甜



中视龙泽文化传媒

# 形象照



中视龙泽文化传媒



**thanks**

中视龙泽文化传媒