

“全国超3亿人存在睡眠障碍”的话题登上微博热搜榜,各种助眠产品层出不穷,品质良莠不齐——

助眠产品,真的能让人睡个好觉吗

本报记者 李昕也

晚上休息前,30岁的苏媛媛有一整套入睡“仪式”:先吃保健品褪黑素,在床头点上香薰灯,然后戴上耳机打开助眠音乐,最后将蒸汽眼罩敷在眼睛上……

“无论晚上几点睡,我都要把这套流程走下来,这样睡得踏实些。”苏媛媛说。

当一夜好觉成为奢侈品,也催生了潜力巨大的睡眠市场。有调查数据显示,今年,我国睡眠经济的市场规模将超过4000亿元。

为“睡不着”苦恼 失眠“缠”上年轻人

孙莹已经很长时间没有睡过一个好觉了。晚上10点躺到床上,直到次日凌晨1点多才能真正睡着。

今年29岁的孙莹在一家保险公司上班,工作的特性让她一直很有压力,“总是很焦虑,有时在梦里都是给客户打电话介绍产品”。

在城市的另一边,“80后”张军杰耳机里助眠的海浪声已经播了很久,但他依然毫无睡意,在床上辗转反侧。“白天忙于工作,只有晚上才是属于自己的时间。”在他看来,好的睡眠是保证身体健康的前提,但是工作的压力和家里的各种杂事像电影一样在脑子里回放,扰得他难以入睡。

一边在焦虑,一边睡不着。同样的情况存在于很多和孙莹、张军杰一样的“80后”“90后”身上。

中国睡眠研究会发布的一组数据显示,中国成年人失眠率高达38.2%,超过3亿中国人有睡眠障碍。而在业内人士看来,这一数据或许被低估了,其实80%左右的人群多多少少会有睡眠困扰。

京东大数据研究院发布的《2019-2020线上睡眠消费报告》

显示,“80后”“90后”的睡眠问题比中老年人更为严重。“除了工作压力造成年轻人睡眠质量差之外,睡眠行为和电子产品也是影响睡眠质量的重要原因。”业内人士分析称,不管是主动熬夜还是被动失眠,毋庸置疑的是,睡眠问题已经成为当代社会的“时代病”。

花300元买抱枕 只为一夜好梦

面对失眠,很多人开始“自救”,把希望寄托在助眠类产品或是可以改善睡眠环境的用品上面。

“90后”苏媛媛为了能睡着,尝试了各种各样的方法,喝牛奶、泡脚、用蒸汽眼罩、换枕头、点香薰灯、中药调理……

最近,她为了“一夜好梦”,打算再网购一个抱枕。“这款抱枕是圆柱形的,1米多长,抱着睡觉比其他形状的抱枕手感要好,也更舒服。”她告诉记者,这款品牌抱枕300多元,虽然比二三十元的普通抱枕贵了不少,“但如果能让自己睡得踏实也值了”。

现在,像苏媛媛一样为睡眠忧心的人越来越多。市民小张为了能在晚上快

中国睡眠研究会发布的一组数据显示,中国成年人失眠率高达38.2%,超过3亿中国人有睡眠障碍。在业内人士看来,其实80%左右的人群多多少少会有睡眠困扰。

速入睡,趁着双十二的优惠活动,网购了一款睡眠喷雾和一个泰国乳胶枕。在这之前,她还尝试购买了100多元一瓶的褪黑素,但对她而言效果并不大。

“这些产品不一定有用,更多的是一种心理安慰。”小张说出了受失眠困扰的年轻人的普遍心理,为了能睡个好觉,在有条件的基础上,他们愿意“花钱买觉”。

《2019-2020线上睡眠消费报告》显示,在助眠类小商品中,使用便捷的助眠喷雾成交额同比去年增长了33倍;足浴粉、香薰类商品成交额同比增长超过50%。其中,“90后”用户睡眠消费成交额增长最大。

商家闻“眠”而动 助眠产品层出不穷

记者在某电商平台输入关键词“助眠”进行搜索,发现助眠类的产品五花八门。口服的有睡眠软糖、睡眠冲剂、睡眠片、安神补脑液等;外用的有蒸汽眼罩、耳塞、睡眠枕、睡眠手环;还有号称“一觉睡到自然醒”的电子睡眠仪。其中,褪黑素与熏香喷雾最为常见。

在一家品牌保健品旗舰店,一款售价189元的50粒装褪黑素软糖,月销量超1万笔。客服称其为“助眠神器”,既能

安抚情绪还可以舒缓助眠。“店里的褪黑素有好几款,有的添加了神经酰胺成分,不仅助眠还能为肌肤补水。”客服说。

除了口服产品,智能化的助眠产品也成为销售“黑马”。一款戴在头上的电子睡眠仪,标价320多元,在一家线上平台的月成交量有1000多单。商家称其原理是采用了经颅微电流刺激疗法,有缓解压力、催眠的功效,“非药物调理,更安全健康”。

记者发现,含有薰衣草精油的睡眠喷雾、能监测睡眠质量的智能手环、平复焦虑和帮助睡眠的减压重力被、提供各种疗愈音乐的手机助眠APP等多种助眠产品受到了不少消费者的追捧。

产品作用有限 切勿盲目使用

“戴了1个多小时还没睡着!想想睡不着的话就白花了好几百块钱,越戴压力越大,就越睡不着……”在社区平台上,一位购买过助眠仪的消费者“控诉”助眠仪“很鸡肋”。

浏览一些助眠产品的评价,其中有不少消费者的吐槽,觉得不少助眠产品是浑水摸鱼,噱头大于实际效果。

业内人士称,睡眠问题错综复杂,涉及生理、心理等诸多因素,而助眠产品存在一定的片面性,若仔细研究其产品功能、成分含量,多数经不起推敲。

以智能手环为例,手环通过呼吸频率等指标推测睡眠状况,这只能作为一种辅助手段。用手环显示的结果来判断睡眠状况,是不准确的。再比如,褪黑素作为一种保健品,它的治疗作用相对有限,而且,长期大量使用对身体会有潜在的危害。

不少专业人士表示,网红助眠产品的实际效果并不明显,睡好的关键还是培养良好的作息和睡眠习惯,恢复正常的睡眠节律。

沧州锦上添花

致力养生休闲,娱乐,汗蒸,茶道,豪华客房等高端水疗会所。2021年1月1日试营业,特聘聘:1.销售经理数名,月薪4500-10000元+售卡,带客提成+满勤奖。2.服务员数名,月薪3000-5000元+绩效+满勤奖。3.足疗技师数名,月薪8000-20000元。4.SPA技师数名,月薪12000-25000元。相关待遇:1.免费食宿。2.享受国家法定假10天。3.公司固定每月组织员工生日会。4.公司每年组织春游、秋游。5.公司设立工龄假及工龄奖。地址:沧州市运河区永安大道(经二路)四合市场红绿灯往北100米路东明珠轻纺城对过

分类广告

电话:13931760178(微信同号)

滴滴旗下社区电商平台 招聘

市场专员 7600元【要求】男女不限,学历不限,18-35岁,沟通正常。【待遇】无责底薪3800+3800绩效(最低3500)+当地六险一金,晋升提成+奖金综合7K-1W,每月20日发上月薪资。【工作时间】早9晚7,上6休1,每月休息4天(轮休)不提供吃住,市区就近分配。【晋升通道】拉新专员→拉新团长→拉新区总【电话】13931760178(微信同号)

群丰不锈钢制品有限公司

1、数控操作工10名,4000-8000元;2、国际贸易业务员10名:底薪+高比例提成,如果有能力的可达到15000元/月,要求熟练掌握英语;3、制图员3名,3000-6000元,要求:能熟练掌握机械绘图;4、跟单员5名,3000元,掌握英语。公司概况:1、公司有食堂、宿舍;2、公司在沧州市内。报名带身份证和1寸免冠照片2张。联系人:陶经理:15131714566

沧州圣雄 不锈钢制品有限公司

数控操作工6名,8小时工作制,计件工资:4000-7000元;学徒工(实习三月)1800-2400元;车间质检员2名,熟练工优先,计件工资3000-4500元;学徒工(实习二月)2000-2400元。公司有食堂宿舍,公司每月有伙食补贴。地址:沧州市运河区307辅线大洋公司西行500米路南电话:13102418883 13903271776 联系人:邵经理

上市公司 诚聘

富安娜家纺聘店面销售人员,年龄45岁以下,底薪2200元+销售提成+丰厚奖金,待遇优厚。沟通能力好,有销售经验的优先,市内就业工作。电话:18632771566(微信同号)康经理

盐山水韵江南足疗会所 开业在即,现面向社会招聘

1.Spa芳疗师20名:保底10000-15000元;2.采耳师5名:保底10000-15000元;3.足疗师20名:保底8000-12000元(各方面优秀直接保底1万起);4.前台收银4名,女,底薪3500元起(综合工资5000元左右);5.学徒工10名,免费培训,带薪上岗。6.保洁员2名,55岁以下3000元左右。公司人性管理,管吃管住,福利多多,奖金多多,公司安排聚餐,旅游等等福利。联系电话:18303179153 联系人:周经理(微信同步)