

# “困”境

我国居民入睡时间越来越晚, 集中在 23 点到凌晨 1 点

昨天是世界睡眠日, 昨晚, 你睡好了吗? 统计显示, 我国有超 3 亿人存在睡眠障碍。2022 年我国居民入睡时间集中在 23 点到凌晨 1 点, 较 2021 年入睡时间推迟了 1 小时。能否睡个好觉、如何摆脱“困”境, 再次引发公众关注。

## 广东人睡得最晚 山东人睡得最早

据《2021 都市打工工人睡眠报告》报告显示, 最能熬夜的城市包括北京、上海、深圳及广州, 睡觉最晚的是广东省, 平均上床时间是 23:55; 玩手机已成为影响睡眠质量的“罪魁祸首”, 六成上班族受其影响; 上床睡觉最早的省份是山东省, 平均上床睡觉时间是 22:58; 起床最早的省份是山东省, 平均起床时间是 6:58; 起床最晚的省份是四川省, 平均起床时间是 7:50。

报告显示, 都市上班族的平均睡眠时长为 7.5 小时, 睡眠时间可以达到 8 小时以上的人仅 22%, 6 小时—8 小时约 53%, 睡眠不足 6 小时的人占比 25%。其中, 35 岁以上的上班族睡眠时间随年龄增长逐渐减少。

“当前, 出现睡眠问题的人群在各个年龄段都有, 以前中老年人多, 现在有白领一族, 甚至还有不少中学生来看门诊, 一部分存在睡眠问题的人群, 甚至都没有意识到呼吸障碍。”复旦大学附属华山医院神经内科主任医师、华山医院睡眠障碍中心门诊执行主任于欢告诉记者。



## 睡眠问题不分年纪

徐曼是一名高三在读学生, 她从 14 岁起就失眠: “白天学习压力大, 节奏快, 一到晚上就有一种身体很累但脑子很清醒的感觉, 睡不着。”

此前失眠的 4 年里, 徐曼经常凌晨两三点才能入睡, 第二天早上 7 点不到就要起床上学, 在学校常常感到困倦。

这些年, 徐曼一直在尝试能更早入睡、睡眠时间更长的办法。最初失眠时, 她认为是睡前玩手机的原因, 于是尝试睡前 1 小时不使用手机, 但收效甚微。他认为, 心不静是睡不着的主要原因。

徐曼向父母坦言自己压力大, 难以入睡, 想去医院咨询时, 父母却说这是一种“矫情”的表现, 让他从此不愿再与父母说起失眠的情况。

上高中后, 他从同样失眠的同学那里接触到了白噪音这一助眠方法, 戴上耳机, 播放雨声

或是森林环境声, 能帮助人静下心来, 排除杂念。在睡前坚持听白噪音助眠一段时间后, 徐曼的睡眠情况有所改善, 基本半夜 1 点之前能入睡, 睡眠时长也维持在 5 个小时以上。除了白噪音, 他也会听一些带朗读语段的轻音乐。

现在徐曼还给自己制订了“睡眠计划”。晚上 11 点就戴上耳机, 听提前找好的白噪音或是文段朗诵, 基本能在一小时内入睡, 保证自己有 6 个小时以上的睡眠。

上班族睡眠问题也尤为突出。40 岁的张生任一家企业的高管, 也是于欢的老病人。从大学时代算起, 张生已经有近 20 年的睡眠障碍病史。这些年他事业发展得很顺利, 团队规模越来越大, 但工作节奏不断加快, 失眠也越来越重了, “晚上一直睡不着, 一夜醒来两三次, 托朋友开过几种新型的安眠药, 吃上了, 醒了能再睡, 但早上起床总是‘头蒙蒙的’, 提不起精神。”

在于欢所在的华山医院睡眠障碍中心门诊中, 患者小到十多岁, 大到八九十岁, “如今, 睡眠问题不分年纪, 几乎贯穿了全人群, 而随着疫情的出现, 带来社会焦虑、精神压力, 包括学生的学业压力等等, 导致因失眠问题的就诊率越来越高。”

## 褪黑素、白噪音、粉噪音真的有效吗

针对睡眠问题, 社交平台上近年来流传着诸多解决方法, 如褪黑素、白噪音或粉噪音, 亦有人长期佩戴手环来监测睡眠质量, 这些是否真的能“促眠”?

于欢解释说, 褪黑素, 如果短期吃, 确实可以起到助眠的作用。“有人 1 周一 2 周会见效, 有人需要个把月, 每个人的情况都有所不同。”于欢解释说, 过去有一种保健品“脑白金”一度受到大众追捧, 其中的成分就是褪黑素。

于欢坦言, 褪黑素并不是一种药, 仅仅是作为保健品, 不以治病为目的, 只有调理作用, 褪黑素是人类大脑的松果体分泌的一种激素, 主要参与调节人类的睡眠—觉醒周期和昼夜节律, 由于褪黑素分泌会动态变化, 普通人很难控制自己的睡眠时间、服用褪黑素的剂量, 因此掌握不好, 反而会影响睡眠。

于欢解释, 医生并不主张长期服用褪黑素来治疗失眠, 甚至随着外服褪黑素的长期使用, 反而会导致人体本身的褪黑素的分泌受到影响。

年轻人用的各种声音疗

法, 包含阿尔法脑波音乐、白噪音、粉噪音等。于欢介绍, 白噪音类似白光, 是各种频率声音在相仿强度上的混合, 粉噪音则采用频率强度呈反比的规律合成出低频高高频弱的频谱。白噪音由人耳可以感知的不同频率的声音构成, 是一种单调的、有规律性的声音, 如淅淅沥沥的下雨声、风吹过树林的沙声等, 它确实可以帮助睡眠, 但临床发现, 效果也是因人而异的。目前, 国外在针对认知减退的小样本研究中得出结论, 粉噪音治疗睡眠障碍的效果相对较好, 但还需要长期观察和大样本研究。

于欢表示, 目前社会上用的均为民用级手环, 并不能很好地进行睡眠分析, 不恰当地使用, 对结果的过度解读, 反而会造成一些人群的睡眠恐慌。

于欢说, 目前已有新型的医用级睡眠监测设备进入临床, 区别于以往那些体积相对大、携带麻烦的穿戴设备, 现在的医用级睡眠监测设备只有一个戒指般大小, 套在手指上, 再配一台雷达小盒子放在床头柜上, 就可以整晚监测睡眠, 医生能通过云端数据分析检查结果, 睡眠中是否出现呼吸暂停, 是否存在血氧饱和度下降等, 这些都可以被监测到。

“通过远程睡眠监测, 我们能更好地发现患者的睡眠问题究竟出在哪里。同时, 我们也希望, 越来越多的人群能在日常生活中观察到自己的睡眠状况, 从而能够更早期地发现疾病, 更早期地进行干预治疗。”于欢表示。

据央广网

一些商家刷好评、“攒”人气, 导致许多消费者“入坑”

# “口碑评价”真假难辨 “货比三家”越来越难

随着网络购物, 线上下单成为大众消费习惯, 消费者越来越把商品或服务的口碑评价作为“货比三家”的重要参考。然而记者发现, 一些商家抓住这种心理, 通过各类“刷单炒信”方式刷好评、“攒”人气, 导致许多消费者“入坑”。

近年来, 各级市场监管部门组织专项行动严打“刷单炒信”黑灰产业链, 依照反不正当竞争法对涉事企业和个人予以处罚。

## 虚假口碑评价 乱象不止

记者结合近期多位消费者反映和调查发现, 网络平台中虚假口碑评价问题仍然存在, 且相比过去的纯“好评”, 评价内容迷惑性更强。

——“精致好评”充满“诚意”。记者在某购物平台多家网店看到, 评论区除“一致好评”外, 评价内容更是图文并茂, 洋洋洒洒上百字, 充满感情, 还配有“九宫格”照片。以某眼镜店为例, 店内一款墨镜 30 天内销售 100 多件, 评论区“全好评”, 称赞不绝。但是仔细一看, 几乎所有评论都是俊男靓女试戴的照片, 且拍摄角度、摆拍姿势和照片色调基本一致。

记者注意到, 此类评论通常出现在一些个性品牌的新店铺。

一位消费者说, 看到这类“诚意”满满的评论, 就打消了“这个牌子没见过, 不知质量咋样”的疑虑。但下单购买后才发觉“根本不值这个钱”, 品质和设计都很普通。

——“测评+弹幕”配合诱导消费。许多消费者把测评直播作为对功效型产品的判断标准。北京市民张女士说, 她在某平台直播间挑选一款气垫时发现, 主播虽然在对多款产品“全面测评”, 但说到某品牌时却只说优点、不谈缺点, 此时的“弹幕”中也充斥如“这是我用过最牛的气垫”“非常方便”等好评信息, 不少消费者纷纷下单。

一位业内人士说, 许多商家已经把直播带货和测评结合作为营销手段, 所谓的“测评”其实可以看作软文广告, 利用水军“刷弹幕”“刷好评”也是常用伎俩。

——“大 V 探店”冲口碑引流。记者采访发现, 对于餐饮服务和休闲娱乐场所, 利用“大 V 探店”撰写口碑已经成为一套“标准化”操作。日前, 北京市第三中级人民法院审理了一起案件, 某主营剧本杀的公司找到一家做“线上推广”的公司, 双方约定的项目就包括付费“组织大 V 体验然后写点评”, 结果因为效果不佳, 产生费用结算纠纷, 最终诉诸法院。



## “刷单炒信” 扰乱市场秩序

受访业内人士表示, “刷单炒信”已形成规模化的产业链。促使部分经营者“刷单炒信”的主要因素有两个: 一是这些投入很快就能在平台上见到实际效果, 带动销量; 二是同行间的经验分享已把“刷单炒信”当成了一种“潜规则”。

某商业推广公司业内人士透露, 刷单、控评的最终目的是去契合相关平台评分的算法, 同时维系住“高分”。他以某点评网站举例说, 公司需要组织有着特定级别账号的用户群体去撰写好评体验, 才能对“涨分”有帮助, 此外, 还要以“明消费暗退款”的形式虚构在线交易额, 短时间内完成好评数、访客量、曝光率等特定指标, 收费 2 万余元。这样一来, 新店的人气 and 评分排名就能靠前, 吸引更多消费者。

正当竞争十大典型案例。

## 形成整治合力 打击“刷单炒信”

受访法律人士和从业者建议, 监管部门、执法单位和网络平台等要形成合力, 继续针对“刷单炒信”加大打击力度, 坚决治理乱象。

北京市第三中级人民法院法官郑吉喆表示, 无论是店铺经营者还是推广服务者, 均应当知晓在进行互联网推广活动时要遵守诚实守信原则, 将真实信息呈现于消费者面前。要强化网络平台第一监管人的责任意识, 负起主体责任, 发现“刷单炒信”行为, 应立即向监管部门报告并配合调查与处理。同时不断优化算法, 对研判出的“刷好评”进行“折查”, 实现行政执法部门与电商平台的携手共治。

广东格律律师事务所律师何倩认为, 要进一步细化“刷单炒信”行为的认定标准及查处的实施细则, 从法律层面遏制灰色产业链蔓延。探索税收监管、质量监管、网络监管相结合的方式, 对各类电商平台的后台信息等进行全过程监管, 一旦发现“刷单炒信”行为, 即追踪这条产业链上的组织者、卖家和“刷手”, 提高违法成本。

据新华社