

蒸汽眼罩隔音耳塞 从头武装到脚还是睡不着 买助眠产品的多是90后

据《北京晚报》报道,蒸汽眼罩、隔音耳塞、重力毯、睡眠仪……发明“啤酒加枸杞”“可乐放党参”等养生大法的90后,如今又成了助眠产品的消费主力。国内某电商平台数据统计显示,2019年1月至8月,90后购买进口助眠类商品的增幅为118%,占总消费人数的比例为62%,超过了其他年龄群体的总和。相比60后、70后的前辈们,这届年轻人何为失眠来得这么早?

意外

90后竟成助眠产品消费主力

“每晚回家基本都是深夜十一二点,早上又得六点多起床赶地铁,睡眠时间本就有限,经常还翻来覆去睡不着,心里特别着急。”今年27岁的小顾,在海淀后厂村一互联网企业上班,他告诉记者,为了获得良好的睡眠,自己每个月都会花五六百元用于购买助眠产品,“一次性的蒸汽眼罩,美国进口的褪黑素,还有能制造雨声、浪声等白噪声的机器,我都试过。要是哪种产品保证我能睡着,哪怕要天天花钱买,我也肯定愿意”。

除了小顾这样的90后上班族,“考研党”们也明显感到了失眠焦虑,并试图通过各种助眠产品解决。“租房的同学作息时间不太一样,基本人手一副隔音耳塞入睡。为了培养睡意,我还会定期购买中草药包来泡脚。”“考研党”小梅表示,自己每天凌晨1点半左右入睡成了常态,“有时候明明很累了,还是会躺在床上刷手机,大脑并没有传递出想睡的指令”。

事实上,90后正成为失眠或睡眠质量不佳的高发群体。全国卫生企业管理协会发布的《2019年中国睡眠指数报告》,将睡眠质量分为甜美、舒适、苦涩、烦躁、不眠等五个等级,统计显示,90后睡眠处在“苦涩区”“烦躁区”和“不眠区”的总人数占比达到了68.2%。此外,90后平均入睡时间为23时50分。

记者在淘宝、京东等电商平台浏览发现,各种以“助眠”“催眠”“睡眠神器”等为关键词的产品五花八门,售价在十几元至上万元不等。其中,眼罩、隔音耳塞、足贴等成为线上最受欢迎的助眠产品。“今年蒸汽眼罩的销量增长速度确实很快,带花果香味的最受欢迎。”天猫某品牌旗舰店的客服人员对记者表示,目前该店铺的蒸汽眼罩月销量均在十万以上,睡前使用有助睡眠成为销售主推的一个使用场景。

90后睡眠状况

每天零点后睡觉	48%的95后 35%的90后
凌晨1点后入睡	15%的95后
入睡前玩手机或iPad	54.3%的90后
入睡前平均玩手机时间	50分钟

来源《2019年中国睡眠指数报告》



(网络图片)

探因

从小熬夜的人长大了

是什么“偷”走了90后的睡眠?记者注意到,《2019年中国睡眠指数报告》针对不同年龄段人群进行了观察,发现不同代际之间的睡眠状况各不相同,越是年轻睡眠越是紊乱,越是年长睡眠越有规律。其中,60后最爱午休,70后最爱睡前看书,80后最爱失眠,90后睡得最晚。从小接触大量的电子产品,睡前玩手机已成为大部分

年轻人“难以戒掉”的入睡习惯。

“上床睡觉前玩手机会影响入睡时间,导致快速眼动睡眠减少,而快速眼动睡眠是恢复脑力的睡眠过程。”业内专家表示,手机等自发光性质的阅读器所放射出的蓝光能增强人的警觉性、兴奋性,导致睡眠质量急剧下降。

有趣的是,早在2004年,

中国青少年研究中心研究员孙宏艳就注意到当时的90后已经出现睡眠不足问题,周一至周五睡9小时及以上的人数占比仅有56.9%。而学生睡眠不足的原因首先与作业有关,其次是上网和玩游戏。十几年过去,这批从小习惯熬夜的人长大成人,工作压力取代了培训课业的压力,成为新的失眠理由。

也有专家分析,失眠的原因有很多种,包括心理、环境、疾病、药物等因素,而90后失眠的主要原因还是心理因素,同时和缺乏运动、生活不规律有一定关系。“不眠之夜,刷不完的手机、愁不完的KPI、做不完的梦、习惯不了的床、控制不了的情绪,都是偷走我们睡眠的原因……”有90后网友自我调侃说。

商机

“睡眠经济”驱动创业新赛道

深夜不眠的人群越来越多,因此催生的“睡眠经济”不但带动了精油香薰、乳胶床品以及助眠保健品等传统助眠产品的销售,也让科技创业者们盯上了这条创业新赛道,各类软硬件产品纷纷涌入市场。

记者注意到,可穿戴的助眠头带、助眠手环、助眠眼镜以及体积小巧的助眠机器人,是目前市面上最热门的硬件产品,声称采用的技术涉及光学睡眠调节、生物钟调节、电脉冲

刺激波提高脑内啡肽分泌等,售价从几百元到上万元不等。“用头戴式设备助眠,可以避免药物的依赖性和副作用,也不用定期购买,经济安全又实用。”天猫某睡眠仪的客服表示,目前店内售价为799元的头部睡眠仪月销量接近3000件。

各类助眠APP也纷纷涌现。目前各大应用商店里,有多达几十款声称能改善睡眠的APP供用户下载,不少APP需

充值包月会员方能使用。“我下载过七八款助眠APP,虽然每款都说自己有独家的专业课程,但基本功能大同小异,比如播放自然界白噪声、播放冥想音乐、睡觉提醒、睡眠监测、录制梦话等。”小顾表示,一开始使用这些APP比较有新奇感,可这些APP也是基于手机,时间长了难免会忍不住在睡前跳转到其他视频类网站。

在卧室之外,创业者们也看到了办公室场景中的“睡眠”

需求。在上月举行的中关村论坛上,一款睡眠舱引起了人们的关注。“与普通休息舱不同,这次展出的睡眠舱是集成了AI情感识别和语音交互技术的情感倾诉对话系统,可以帮助体验者快速放松、缓解和抽离高压紧张的环境,感受一场沉浸式的休息体验。”现场工作人员对记者表示,这款对外销售的睡眠舱主要客户是各大公司,“很多员工都有午睡需求,睡眠舱可以自动消毒,方便公用”。

提醒

过度使用助眠产品加重精神负担

值得注意的是,不少消费者反映,目前市面上的助眠产品虽然五花八门,但不少是噱头大于实质内容。“明明买到手就是一个普通的乳胶枕,但声称有‘助眠’效果,就比同类产品贵出两三百块。”白领徐女士对记者表示,她发现目前很多线上商品都贴上了“助眠”标签,但她在使用过程中感觉心理安慰作用可能远超实际效果。

记者注意到,电商平台上如益生菌饮料、牛奶、甜葡萄酒、床头夜灯、薰衣草喷雾等产品也被商家写上醒目的“助眠”关键词。

“试过市面上很多助眠APP后,我发现,这并不能解决我的睡眠痛点。”小顾表示,虽然很多APP主打生成睡眠监测报告、录制梦话等,但这些功能并不能帮助他真正解决睡眠问题,“本来就睡眠不足,每天给

我看一些睡眠数据统计有什么意义呢?有时候显示我的深度睡眠只有一个小时,反而会加深我的焦虑感。”

而另外一些高科技的助眠硬件则因售价昂贵、门槛太高而让很多消费者望而却步。“前段时间我在电梯里见到某款助眠机器人的广告打得铺天盖地,上网一查,发现最便宜的一款也要1999元,对我们来说还是难以承受。”小梅同学表示。

“失眠的因素有很多,如心理因素、环境因素、睡眠规律改变等。人体有强烈的自愈趋势和能力,不需要任何的调整和干预就可以自行恢复。”中国中医科学院西苑医院李贻奎医生提醒,饮食清淡、适度运动、睡眠管理、放松静卧等,都是自然助眠的好方法,过度或过早地使用助眠产品,反而可能加重精神负担。

(袁璐)

