

# 年轻人为“睡个好觉”买单

深睡枕、AI 床垫、褪黑素等助眠品热销 睡眠经济炙手可热

3·21 世界睡眠日 调查



新闻延伸

## 理性看待助眠“神器”

“想睡个好觉”成了王博的头等心事后,他购入了售价2000多元的智能手表,可以检测睡眠时间、深度睡眠时间、打鼾情况等。他说:“监测报告提醒我深度睡眠不足时,我便会放弃熬夜。如果上床后没有睡意,便听听细雨、河流声等白噪音,助眠效果不错。”

亚洲睡眠学会主席韩芳在接受媒体采访时表示,用智能手表来判断深度睡眠情况,现在技术上做不到。一旦出现应用错误,反而会引发使用者焦虑,导致睡不好。而对于白噪音,精神学家提醒,对于一些患有严重睡眠障碍或心理问题的人,需要专业的医疗干预。此外,“特定声音=睡眠准备”的心理锚定,可能会导致心理上的依赖。

对于目前社交媒体上的“助眠宠儿”——褪黑素,中国睡眠研究会理事长黄志力教授表示,褪黑素只针对特殊人群,如老年群体由于内源性的褪黑素分泌不足,可以在医生指导下服用;其次是生物节律紊乱的人群,如在倒时差的情况下可以服用褪黑素。如果是精神紧张、焦虑或抑郁而引起的失眠,服用褪黑素不会收到良好效果。

黄志力还表示,很多助眠产品效果因人而异,需谨慎选购。

本版撰稿摄影  
青报全媒体/观海新闻记者  
陈小川

### 既想熬夜又想睡个好觉

王博(化名)从两年前孩子上幼儿园起,开始“主动熬夜”。妻儿进入梦乡后,他便会推开书房的门,打开一罐啤酒,追国漫、盘串。在这短暂的一个小时里,他整个人很放松,像是走进了自己的精神港湾。

人们由于工作、生活压力,私人时间减少。出于“补偿心理”,将睡前可支配的时间留给自己成了年轻人的生活主张。在睡眠科学领域,这种故意晚睡被称为“报复性熬夜”,也被称为睡眠时相延迟。入睡时间可以延迟,但起床时间因为工作生活需要无法延迟,长期的熬夜让王博出现了入眠困扰。如何能睡个好觉成了他的心头事。

丁熙(化名)是90后,她为了工作会选择策略性熬夜。她说,在两个地方写报告效率最高,一个是下班后只有自己的办公室,一个是孩子熟睡后的家中书房。安静的环境,尤其是深夜,最容易找准写报告的思路。对于千字左右的小报告,丁熙会在下班后加一个小时班搞定;对于字数较多,需要分析、总结、找对策的报告,她会选择回家熬夜写,常常一口气写到凌晨2点。

抛开工作,丁熙和许多宝妈一样,想要“为自己活一个小时”,即开启睡前“补偿模式”,看一会带货直播,选点东西放进购物车,除了日常用品,还包括亚朵的睡枕,小红书推荐的褪黑素、睡眠监测手表等。她说,为了睡个好觉,自己买的助眠装备越来越多。

### 午休“神器”销量大幅增长

科学研究表明,睡眠不足会导致各种心理和身体健康问题。对于“策略性熬夜”和“报复性熬夜”的人群,午休成了消除疲劳的方法之一。

丁熙有个习惯,中午几乎从来不参加时间较长的同事聚餐,车内常放一套枕头和被子,以备睡午觉的不时之需。她说,只要中午能小睡10分钟,下午便精力充沛。王博每天从11点30分到13点30分有两个小时的休息时间,他会利用这段时间眯一会“回血”。据瑞思迈全球睡眠调查报告显示,我国受访者平均每周需要午睡4次,午休认可度较高。简易折叠床、午休枕等与咖啡一样,成为职场人必备“神器”。

京东消费及产业发展研究院联



海尔智能睡眠床。

合“京洞察”,通过问卷形式调研了1000位消费者,结果显示近三成消费者在不断升级职场午睡装备。由于办公室空间限制,职场人多是趴在桌子上小憩,午睡枕是基本配置;若办公室条件允许,折叠躺椅是最优选择。为了午睡睡得更舒服,调研中有24.9%的人买过3件及以上助眠产品。京东数据显示,2024年午睡枕、趴睡枕、U形枕的成交额同比增长均超4倍。

### 睡眠经济发展迅猛

艾媒咨询发布的《2024年中国睡眠健康产品创新及消费洞察报告》显示,中国睡眠经济市场规模已经从2016年的2616.3亿元增长至2023年的4955.8亿元,预计2027年市场规模将达到6500亿元。我国睡眠经济近年来进入快速发展期,其中睡前环节的助眠经济发展尤为迅猛。目前,国内主流助眠产品涵盖家居助眠类、睡眠环境类、助眠保健类、AI科技类四大类,其中AI科技类床垫单价较高,较受年轻人欢迎。据京东调研显示,购买过单价较高的智能床垫的年轻人数量占到11.1%。

在青岛富尔玛家居海尔海享睡眠体验馆,一款能监测睡眠、可多功能升降和智能止鼾的智能床十分吸睛。记者了解到,智能床监测到打鼾时,床垫会自动调节角度,直到打鼾声很小或者消失为止。使用者入睡时可以选择零压力模式;当选择TV模式时,床垫最高可抬至60度,方便使用者看手机或者电视。智能床同时还可以检测心率、呼吸等,使

用者在规定时段离床后长久未回,智能床还可以发出预警。销售人员表示,虽然这款智能床价格较贵,但年轻人的接受程度较高。

在富尔玛慕斯家具店,有一款AI床垫标价2.98万元。销售人员表示,这款产品特别受年轻人喜爱,一年能卖出30多套。记者躺到AI床垫上,床垫开始与记者的体重和体型进行匹配,臀腿部的床垫明显变软,腰部支撑力变强,肩背部感觉越来越舒服。销售人员表示,当床垫与人体达到较高匹配度时,入睡会特别容易,睡眠状态会特别好。

### “深睡枕”一年卖出120万个

打瞌睡时得有枕头,枕头是大家心目中决定睡眠质量的核心装备。提起助眠枕头,绕不过亚朵。亚朵曾发布财报,称2023年在“深睡”场景发展的零售收入同比增长283.2%,达9.72亿元;其中,深睡枕Pro全年累计销售超120万个,深睡控温被累计销售超10万条。

能从强大的床上用品品牌中“杀出重围”,亚朵既抓住了商旅人士的精准定位,也踩中了睡眠经济的风口。亚朵的爆款枕头“2代深睡枕Pro”目前售价400元左右,并不便宜。据2024年天猫枕头行业白皮书显示,以亚朵爆款枕头为代表的记忆枕,无论是市场占有率还是增长速度,都是最快的品类。在天猫商城中,除了这种网红枕头,中医保健枕头也相当吃香。单价50—60元的荞麦枕销量过万的店铺不在少数。荞麦枕具有清热安神、促进睡眠的优点,受到消费者尤其是老年人和注重传统养生人群的喜爱。

