

# 智能助眠产品网络热销



俗话说“一日不睡，十日不醒”，睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，也是健康不可缺少的组成部分。优质的睡眠对人体免疫、健康等都有相当的好处。然而，当下熬夜仿佛已成为一种非常普遍的现象，越来越多的年轻人睡得越来越晚。与此同时，智能助眠产品也应用而生，销售量还不错。

## 熬夜成不少人常态

现代生活节奏快，生活压力大，夜生活丰富，熬夜成为年轻人的常态。对于为什么熬夜，有人说，熬夜是因为没有做好迎接明天的准备；有人说，忙碌了一天，觉得晚上的时间才是自己的，想多留一点时间与自己相处；还有人说，生前何必多睡，死后必定长眠；于是熬夜追剧，熬夜看综艺，熬夜刷短视频……根本停不下来。

《2022年中国作息报告》显示，一周7天中，公众平均每周熬夜3.6天，只有8.6%的人从不熬夜。熬夜的原因五花八门、形形色色，刷微博、抖音、直播更是以近6成(59.1%)的比例高居榜首，追剧、看小说也以超过半数的比例排在前列。此外，工作也是导致熬夜的“原罪”，35%的人因为工作而熬夜；其中高职位、高收入水平群体熬夜问题尤其突出；广告公关行业从业者睡眠质量最差，比例高达36.6%。因学习而熬夜的也占比17%。值得一提的是，年轻人格外能熬，90后人群

熬夜工作和熬夜娱乐的情况都比80后和70后更严重，堪称熬夜“课代表”。

80后网友小月和父母分开住，因为自己住，所以时间比较自由。在吃完晚饭、洗漱完毕后，她习惯性窝在床上看手机，有时候看抖音有时候追剧，追剧到两点半都是家常便饭。

95后小梅是“公考一族”，因为最近考试比较集中，她索性报了可以住宿的培训班。培训班为了节约开支，分配2个人住一个房间。“一个房间的同学作息时间不太一样，所以我们俩都各自买了一副隔音耳塞入睡。为了培养睡意，我还会定期购买中草药包来泡脚。”小梅表示，自己每晚凌晨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。”

熬夜的危害很大，会伤害皮肤、引起肥胖、伤害眼睛、免疫力下降、情绪紧张、损伤肠胃、记忆力下降和伤害肝脏等。

网友小月说，因为长期熬夜，她的头发大把大把掉，洗头发时，洗脸池都是掉下来的头发。也因为长期熬夜又早起，她的精神状态很差，上午工作时必须得喝一大杯咖啡，要不然一上午都是恍恍惚惚的。

小梅每晚凌晨1点左右睡，早上6点起来开始背书，短时间的休息让她的身体很不好，在上课时，偶尔会听不进去老师讲课，头晕目眩，严重时还出现过幻听。有一次妈妈来探望她时，直言她的脸色发青，妈妈很是心疼。

尽管大家都知道熬夜对身体的危害很大，可还是抵制不住熬夜。像小梅这样被迫熬夜的，只能想办法把对身体的伤害降到最低。由此，睡眠问题的存在与人们对健康生活的诉求，使得助眠产品市场悄然兴起。较为常见的助眠产品包括褪黑素等保健品，香薰、智能灯等打造睡眠环境的用品，以及智能止鼾枕、睡眠仪等科技类产品。

## 熬夜催生“睡眠经济”

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。“我们的蒸汽眼罩的销量是非常好的，带花果香味的最受欢迎。”天猫某品牌旗舰店的客服人员说，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。

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音、播放冥想音乐、睡觉提醒、睡眠监测、录制梦话等。”网友小

月表示，一开始使用这些App比较有新鲜感，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追剧网站。

网友柳絮也下载了各种App助眠，但是使用了一个月左右也没有任何效果，她还是去医院做了各种检查咨询了医生。医生告诉她，对大部分人而言，物理性催眠方法只能在一定程度上缓解失眠状况。现代人的失眠与社会环境、自身情感密切相关，想要拯救失眠，更重要的是内心的平静。可行的助眠方案最终都要回归对生物钟的调节，如果失眠严重，可以辅以药物治疗。

七月

## @微语录

@庆山：我从来不觉得人生无意义。即使我觉得人的一生，从年轻到年老，要体验千般万般滋味，去克服内心的变幻起伏、迷惘、哀伤与不时升起的那种严酷的孤独……不管如何，经历了一路前行，我从不觉得人生无意义。

@苏芩：人生的节奏，是恰逢其时最好。不要过分追求快或早，有时候上天让你等一等，是为了你在有能力驾驭时，能更稳妥地抓住幸福。

@一个普普通通的人：暗示自己运气好这件事特别有用。人一旦有了正向的气场，很多事情都会不一样。你相信自己能做到的话，其他人也会更愿意伸出援手。真实的灵魂自有引力，当你真心渴望某样东西时，整个宇宙都会来帮忙。

@igotadoctordog：简单来说，至少要能做到这3点的人在一起：不贬低你为之骄傲的、不阻止你真正喜欢的、不攻击你与生俱来的。

## @微趣图



那边好热闹，让我看看发生了什么。

## @微笑话

@当红炸子鸡小陈：别人性格开朗的原因：生活顺利、工作轻松、有钱、长得好看！我性格开朗的原因：记性不好。

@捧腹笑话：一哥们特抠门，家里什么东西都舍不得扔。一天我去他家，他正在洗冷水澡。我说：“这么冷的天，家里又不是没暖气，你怎么洗冷水澡啊？”他说：“家里还剩两包感冒药，再不吃就过期了！”

@半分幽默：每次路过网吧，看到那些沉迷于网络的青少年，我就感觉阵阵痛心。本想凭我一己之力来唤醒他们心中的斗志，可奈力不从心，所以我只能刷上身份证件，占一台机器，能挽回一人算一人。

@魅儿：哥哥躺在沙发上玩手机，嫂子在沙发那头悠闲地嗑瓜子，小侄女在灯下静静地写作业。哥哥动情地说：“多么希望时光就这样静止，女儿不要长大，永远生活在我们的关怀里。”小侄女笔一放瞪他：“你一辈子都上五年级写作业试试？”

据新浪微博