

“晚安酒”渐流行，新式解压带来新商机

睡前一杯酒成年轻人对抗压力的新选择 酒馆、商超、便利店纷纷跟进



扫码看视频

“用一杯酒接住一天的疲惫”“当代女生的晚安酒是入睡前的仪式感”……

近日，在社交平台上，许多网友分享

自己睡前手举酒杯与城市夜色撞个满怀的氛围感图文，引人注目。一杯酒的睡前仪式，正在成为千万年轻人的缩影——一杯低度“晚安酒”，正成为年轻人对抗压力的新选择。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言



网友在社交平台上分享她的晚安酒。网友 供图

【现象】一杯酒的仪式感，是与生活和解的暗号

7月20日1时，长沙五一广场的写字楼灯火渐稀。25岁的新媒体运营师薇薇推开家门，从冰箱取出一瓶梅子酒，斟入冰裂纹玻璃杯。窗外霓虹映在酒液上，她举起手机拍下这一幕，配文“用一杯酒接住加班的疲惫”，发送至社交平台。短短十分钟，笔记收获近千次浏览量——这是她连续第13天分享“晚安酒日记”。

“低度数的梅见青梅酒，酸甜感刚好盖住疲惫。”薇薇笑着对记者介绍自己的经历，半年前因长期失眠就医，医生建议“睡前远离电子设备”。她发现，酒精比药物更易入眠，“微醺时大脑终于能暂停KPI弹幕”。

【发现】“晚安酒经济”的风吹向酒馆、商超、便利店

有趣的是，当晚安酒的风潮袭来，社区小酒馆也成了许多年轻人的新宠。在长沙天心区西牌楼附近的啤雾精酿酒馆，老板王哥发现，最近半年多了不少“固定晚场客”：“都是附近写字楼的年轻人，晚上10时准时来，点一杯度数不高、价格在30元左右的果味精酿坐在角落，看看手机又或是发呆，一个多小时后准时结账走人”。王哥特意把酒馆的歌单换成了安静舒缓的风格，“可以感觉到这些形单影只的客人，不是来社交的，只是来给自己留个独处的空间。”

7月21日，记者走访发现，除了酒馆，长沙

在长沙，像薇薇一样的年轻人不在少数。某社交平台数据显示，“晚安酒”话题在长沙地区的浏览量呈爆发式增长，“微醺”“助眠”“仪式感”成为核心标签。

对长沙姑娘小琳来说，晚安酒的仪式感比酒本身更重要。“我会提前备好冰块，切两片柠檬，倒上青柠味的气泡酒，再点上柑橘调的香薰。”从事策划工作的小琳喜欢在卧室飘窗上，摆上几只精致酒杯，“有时凌晨改完方案，会在睡前习惯性倒上一杯酒，看酒杯里的气泡慢慢浮上来，就觉得‘今天再难，也有这一刻是我的’。”

部分商超、便利店也把眼光瞄准晚安酒。在盒马鲜生华创国际广场店，售价33.9元的3支分享装的晚安红酒被摆放在酒水区的货架第二层。据工作人员介绍，这款晚安红酒备受好评，“仅在线上小程序就有近800余条评论，好评率达97.9%，很多顾客都表示一瓶仅187毫升，很好入口，而且不用担心喝不完，很适合睡前小酌。”在晚安酒的消费热潮中，便利店也从中分了一杯羹。据新佳宜便利店鸥波港湾店店员透露，近期夜间酒类销量是以往的两三倍，冰杯、迷你洋酒、果味冰块等受青睐。“很多顾客会半夜下单，备注‘睡前喝，尽快送达’。”

提醒 睡前喝酒不可取，表面助眠实则损害健康

睡前一杯晚安酒真的有助眠效果吗？湖南省第二人民医院成瘾医学中心周霞峰医生表示，“睡前饮酒来助眠这种说法肯定是错误的，是非常不健康的一个行为，酒精对睡眠是有一定的影响。”周霞峰进一步解释，在饮酒后，酒精进入人体，会对中枢神经系统产生抑制效果，让人感觉放松、困倦，似乎更容易进入睡眠状态。“这种看似促进睡眠的作用，只是酒精作用于神经系统的短暂结果。实际上对睡眠的节奏、规律等各方面都会造成损伤，久而久之，就会形成不喝酒就

难以入睡的状态。因此，想依靠酒精来治疗失眠实则是下策。”她表示，单纯用睡前喝酒的方式去助眠，实则治标不治本，还将损害身体健康。

此外，周霞峰指出，若想改善睡眠质量，不建议采用睡前饮酒的方式。可以通过建立规律的睡眠时间、创造舒适的睡眠环境、避免晚上摄入咖啡因和大量液体等方法来实现。“改善失眠的方式多种多样，最主要的还是要找到失眠的根本原因，以便‘对症下药’。”周霞峰如是说。

湖南6家企业上榜 2025《财富》中国500强

较去年减少1家，5家老面孔1家新晋上榜



扫码看视频

三湘都市报7月22日讯 7月22日，2025年《财富》中国500强排行榜发布，上榜门槛为36.2亿美元。榜单显示，共有6家湖南籍企业上榜，数量较去年减少1家。

老面孔排名均上升

根据企业注册地信息，三湘都市报记者对榜单进行了梳理，今年湖南共有6家企业跻身《财富》中国500强，数量较去年减少1家，其中5家为老面孔，1家为新晋上榜企业。

具体来看，湖南钢铁集团有限公司以333.67亿美元的营收领衔6家上榜湘企，排在全国第125位，较去年上升6位。湖南钢铁集团由湖南省三大钢铁企业——湘钢、涟钢、衡钢联合组建，是全球最大的单体宽厚板生产企业、亚洲最大的薄规格高强钢生产基地、国内第二大无缝钢管供应商、全球技术最先进的汽车板生产企业。

蓝思科技营收为97.14亿美元，排在第252位，较去年上升63位。蓝思科技是全球手机玻璃盖板的龙头企业，近年来转战新能源汽车智能座舱及结构件卓有成效，更成功卡位AI眼镜、人形机器人、智能终端等新兴赛道。

湖南首家A股上市银行长沙银行，以65.4亿美元营收排在第325位，较去年上升15位。

工程机械龙头企业中联重科的营收为63.2亿美元，排在第331位，较去年上升4位，公司从2009年起在全球塔机市场的占有率便稳居第一。

湖南博深集团以49.81亿美元的营收排在第391位，排名上升42位。目前公司旗下拥有高新技术材料及元器件、数字智能设备、境外经贸合作区投建营、供应链和海外仓、股权投资、双创平台六大核心业务。

此次新晋上榜的湖南黄金，以38.69亿美元的营收排在第469位。湖南黄金是全国十大产金企业之一，主要从事黄金及锑、钨等有色金属矿山的开采、选矿、冶炼及加工，以及有色金属矿产品的进出口业务等。由于黄金价格大涨，公司2024年的营收和净利润都有不错的增长。

去年在榜的湖南裕能、唐人神，今年遗憾落榜。

国家电网蝉联榜首

500家上榜的中国公司2024年的总营业收入达到14.2万亿美元，和上年上榜公司相比，下降约2.7%。按美元计算，2024年中国的GDP总量达到18.75万亿美元，今年榜单中500家公司的收入总和约为中国当年GDP的四分之三。

国家电网以5484亿美元的营收位居榜首，中国石油和中国石化分列榜单第二位和第三位，位列第四的是中国建筑集团，中国工商银行位列第五。

从行业角度来看，在大宗商品价格持续高企的背景下，今年上榜公司数量最多的行业是金属产品行业，共有55家公司上榜。

互联网行业的代表企业，在竞争格局下持续增长：京东位列第11，较去年上升2位；阿里巴巴位列第18，较去年上升3位；腾讯位列第32，较去年上升6位；拼多多排名较去年大幅上升49位，位列第70；美团排名上升19位，位列第80。

在盈利能力方面，今年500家上榜的中国企业净利润达到7564亿美元，较上年增长约7%，其中工商银行以508.49亿美元的净利润位居第一。

■文/视频 全媒体记者 潘显璇 通讯员 杨佳茜