



卷首语 |

## 别让一夜好梦成奢望

失眠了，顾贞观听风——“落叶满天声似雨，关卿何事不成眠”；蒋捷听雨——“悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明”；李煜听风雨——“昨夜风兼雨，帘帏飒飒秋声。烛残漏断频欹枕，起坐不能平。”

长夜漫漫，饱受失眠困扰的你，又会干些什么？

相较于农业社会“日出而作，日落而息”的生活节奏，在快节奏的现代社会，越来越多人的生活作息不再那么规律。3月18日，中国睡眠研究会发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示，中国有超3亿人存在睡眠障碍，这其中，律

师、企业高层管理者及医生这三类职业人群经常因加班而晚睡。

失眠现象日益严重，以90后、95后、00后为主的年轻人睡眠问题最为突出。今年2月，话题#超3亿人存在睡眠障碍#登上微博热搜，无数被失眠困扰的年轻人深夜留言签到，诉说自己的苦恼与无奈。

不少人开始尝试各种助眠产品，搅动“睡眠经济”的一池春水。从枕头床品、遮光眼罩到隔音耳塞，从辅助性药物到电子助眠仪及APP，睡眠产品的边界迅速拓展，并不断迈向“高端”，“网络哄睡师”、“网络助眠师”也成为一种新兴职业。

当良好的睡眠成为“奢侈品”，失眠者不惜砸钱试错，只为买到一夜好眠。市场规模达4000亿的“睡眠经济”背后，潜力与乱象并存，专业者与投机者共生。业内人士指出，睡眠质量的好坏缺乏统一的评判标准，衍生产品及服务所宣称的效果也无法直观衡量，缺乏行业及从业标准的背后，出现“商家用噱头概念炒作，消费者图新鲜买安慰”的乱象。

3月21日，正值第21个世界睡眠日，三湘都市报记者走近睡眠障碍人群，分析睡眠问题背后原因，求解改善睡眠之法，让更多的人享受“睡眠自由”带来的生活乐趣。

■黄亚萍

02-04