



洗个热水澡、吞下一颗助眠软糖、打开香薰机、枕上新买的薰衣草助眠枕、戴上遮光眼罩……3月18日晚，在湖南高新区某科技公司实习的小丁如往常一样，进行着睡前助眠“五部曲”，“真羡慕那些雷打不醒的人，我的愿望是世界和平、周末睡个懒觉。”

春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。当睡个好觉成为一种奢侈，睡不着的年轻人正推动睡眠经济的发展，成为了睡眠产品消费的主力军，越来越多的失眠群体也拉动了助眠类产品的消费。三湘都市报记者走访发现，在长沙市场上，与助眠有关产品已从床具、睡眠纺织品、睡眠医疗服务和保健品，延伸至各式助眠音乐以及监测、改善睡眠状况的手机应用软件等。为了睡个好觉，花钱买晚“安”的人越来越多。 ■ 记者 黄亚苹

助眠喷雾、功能枕……助眠产品花样百出，黑科技层出不穷 “困”中生意来，你会为睡眠买单吗

调查

近三成消费者
愿意“花钱买好觉”

中国睡眠研究协会发布的《中国青年睡眠现状报告》显示，仅有10.2%的受访对象表示睡眠质量能“自己做主”，同时，还有超过六成的人作息时间不规律，没有形成稳定的生物钟，睡眠时间随意，而作息时间十分规律的人不到一成。

“今年来门诊部求诊的患者至少增加了一倍。原先，睡眠障碍常见于中老年人群体，如今年轻人睡眠不规律导致的睡眠障碍，让失眠的年轻化趋势愈发明显。”长沙市一家三甲医院医生说道。

那么，长沙消费者的睡眠情况如何？3月19日，三湘都市报记者以“年轻人睡眠情况”为主题发布网络调查问卷，结果显示，超98%受访者均出现过失眠情况，22.3%的受访者曾通过食疗、针灸、购买保健品等方式助眠，更有26.67%的受访者为助眠产品花费过200元以上。

观点

“助眠市场”机遇与困难同在

“不可否认，市场上有很多睡眠手环、睡眠检测类产品，尽管能提供一份综合性睡眠质量报告，但消费者更希望了解睡不好的原因及针对性解决方案。”业内人士认为，“睡眠经济”概念已存在3—4年，市场却仍处于起步阶段。

该业内人士表示，睡眠质量及每个人需要的睡眠日均时长缺乏统一的评判标准，睡眠产品所宣称的效果也无法直观衡量，缺乏可供参考的睡眠数据，企业也无法从根本上解决失眠群体的痛点，“失眠人群不断砸钱试错，只为求得一夜好眠的背后，书面产品同质化严重，部分产品甚至有虚假宣传的嫌疑，令消费者真假难辨。”

此外，对于消费者长期依赖褪黑素的情况，前述三甲医院神经内科主任医师指出，褪黑素本身是大脑分泌的光信号激素，夜间褪黑素水平的高低会直接影响睡眠质量，随着年龄的增长，人体自身分泌的褪黑素会明显下降，在医生建议下服用褪黑素能治疗中老年人因褪黑素分泌不足引起的失眠，“国家每日推荐褪黑素剂量为0.1—0.3mg，若长期超量服用褪黑素，不仅可能会导致起床后的头晕眼花，自身分泌减少，甚至还会加重肝肾负担。”



为了睡个好觉，小丁先后购买了助眠香薰、遮光眼罩、隔音耳塞等商品。受访者 供图

走访 助眠喷雾、功能枕，助眠产品花样百出

“晚上吃褪黑素助眠，白天喝冰美式提神，就这样日复一日的重复，深受其扰。”2018年，刚刚踏入大学校门的小丁迷上英雄竞技类手游“王者荣耀”，约上三五好友在“王者峡谷”中熬夜奋战成了在繁忙学业中解压的唯一方式。一个月后，小丁惊讶地发现，原本倒头就能睡着的她，成了一名睡眠“特困户”，“以前雷打不醒，现在室友说几句梦话、打几声呼噜就会被吵醒。”

3年来，小丁前后试用过十几种助眠方法，并相继购买褪黑素、助眠喷雾、泡脚桶等宣称能“还你一夜好梦”的助眠产品，“七七八八的助眠产品买了十几样，花了两三千块钱，失眠的毛病却一直治不好。”

与小丁一样急需睡个好觉的年轻人，撑起了睡眠经济背后的庞大市场，也让保健品、家纺品等商家发现了新商机。

“荞麦枕、柠檬草枕、舒压抗菌调和枕这3种添加了草本药物的枕头都具有安神助眠的功效，决明子散发的清新香气能宁

神助眠、安抚情绪。”3月18日，位于湘江中路一段梦洁家居体验馆内的导购介绍，店内在售的功能型助眠枕销量都不错，遇上店庆做特价促销时，每天能卖出十几个，“工作压力这么大，谁都想睡个好觉不是吗？”

三湘都市报记者注意到，这种以添加助眠填充物为卖点的功能性助眠枕已成为家纺品牌专柜中，导购们口中的“明星商品”，在五一商圈多家购物中心的家纺专区，除常见的乳胶枕、薰衣草枕外，还有填充物为聚乳酸纤维、荞麦壳、磁粒等物质的枕头，售价最高可达上千元。

在电商平台上，助眠产品早已突破以往床品的限制。同日，记者在淘宝上以“助眠”为关键词进行检索，得到售卖相关产品的店铺数量超过480家，其中包括床头助眠灯、睡眠香包、褪黑素、助眠酸枣仁、助眠喷雾等十余款商品。如，黄金搭档官方旗舰店销售的一款售价为39.9元的褪黑素，实时月销量已超过4万笔，累计评价多达18.1万条。

市场 睡眠市场催生“黑科技”

在电子产品“一日一变”的时代，深夜依然活跃在社交平台上的年轻人，让“睡眠经济”市场进一步扩大。一方面，智能手表、智能手环，开始将能检测睡眠数据作为产品核心卖点之一；另一方面，助眠机器人、助眠仪、助眠灯等衍生类睡眠科技产品也在刺激着消费者的购买神经。

如今，在微博、小红书、知乎、豆瓣等平台上，消费者能看到各类助眠产品的推广文案。如，通过微电流刺激大脑皮层神经递质调节情绪的智能睡眠仪、采用低频脉冲按摩方式对头部眉心失眠点物理按摩的高科技智能眼罩；能记录用户入睡时间、深睡时长、浅睡时长、翻身次数等数据，以此综合评估睡眠质量检测类APP；以“γ-氨基丁酸”为主要成分的助眠饮料等等。

普遍认知中，消费者认为牛奶具有安

神助眠的作用，食品企业也利用这一点，将牛奶与拥有助眠功效的天然小分子物质，如5-羟色氨酸(5-HTP)、γ-氨基丁酸(GABA)、L-茶氨酸等相结合，进行功能性饮品研发。养元饮品旗下六个核桃便推出添加“γ-氨基丁酸”成分的饮品，宣传其能有效缓解老年人睡眠障碍和焦虑等状况；旺旺食品旗下以茶叶茶氨酸、德国春黄菊花提取物为主要成分的“梦梦水”，在天猫旗舰店中已收获近2000条用户评价。

此外，面对日益增长的睡眠市场，创业者如雨后春笋般涌现。天眼查专业版公开数据显示，从全国看，经营范围包括“睡眠”“失眠”“助眠”等关键词的相关企业达1198家；其中，超过一半(697家)都是在近5年内注册的，有776家属于小微企业。

04 消费

数据

我国睡眠产业市场规模达4000亿元

京东发布的《2019—2020线上睡眠消费报告》显示，超七成用户存在不同程度、不同表现形式的睡眠问题；其中，有51.4%是90后用户，超过68%的90后表示自己“作息不规律”“睡眠时间不足”。相比70后因身体原因产生睡眠问题，90后、80后因“作息不规律”“睡眠时间不充足”而产生睡眠问题的比例更高。

越来越多的失眠群体也拉动了助眠类产品的消费。央视财经相关报道中指出，有数据显示，全国有超3亿人存在睡眠障碍，2020年我国睡眠产业的市场规模将达到4000多亿元，2030年将突破万亿元。天猫医药数据显示，2020年1—9月，褪黑素的销量同比增长了57%。