

## 购买“助眠神器”、助眠音哄睡…… 记者走近失眠群体、睡眠领域短视频博主 听他们讲述“失眠故事”

# 睡吧！冰城失眠者入局 “四千亿睡眠经济”

□本报记者  
陈悦

凌晨3点，刘文翻来覆去睡不着，睡眠障碍让刘文感到痛苦。2020年10月底中国睡眠研究会调查显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%。与此同时，睡眠经济迎来快速发展，2023年市场规模将达4955.8亿元，预计2027年中国睡眠经济市场规模有望达6586.8亿元。连日来，记者采访受失眠困扰的冰城失眠群体、睡眠领域短视频博主，听他们讲述“失眠故事”。

### 生活的苦楚与压力 让他们夜不能寐

刘文主动加入了豆瓣“睡吧-和失眠说再见”小组，最近三年，小组成员从1万多人涨到7万多人，所有的帖子都是关于睡眠的问题——“工作清闲，找不到生活的意义，胡思乱想睡不着”“生完孩子后，没睡过一个整觉”。类似的失眠小组，在豆瓣网有上百个，都十分活跃。

在一家上市公司工作的吴强，2018年婚姻出现问题，离婚后他边工作边带孩子，整个人沉浸在家庭破裂的负面情绪中。他每天只能睡一两个小时，早上6点半还要送孩子上学。“心慌、胸闷，怕自己会猝死”，折腾了三四年，吴强瘦了20多斤。

“睡吧”小组内很多成员深受失眠困扰，入睡困难、焦虑是他们的心理状态。年轻人失眠原因虽然各不相同，但似乎都与“生活的苦楚”和“压力大”有关。

睡眠障碍，过早地出现在吴双的人生中。吴双是一名高二学生，今年17岁的她已经被失眠困扰了三年，最夸张的一次是中考前，她一夜未眠，一躺下就会想起第二天的考试，只好起床看会儿书，结果第二天脑袋昏昏沉沉，发挥失常了。

### 为治失眠花了几万块 催生睡眠经济

静静调整不管用，很多人开始寻求外力来解决问题。“80后”李蕊受失眠困扰三年，她尝试喝热牛奶、泡脚，购买眼罩、睡眠喷雾、舒适的枕头、AI床垫等助眠商品。她说，“为失眠投入的钱已经几万块。尝试过无数种入睡办法，光功能枕堆起来就有十多个”。

各种助眠商品也不断出现在本地各个商场和电商平台。29日，记者在南岗区一家销售生活用品的店铺内看到，香氛蜡烛、眼罩、睡眠精油等睡眠商品被摆放在显眼位置，光香氛蜡烛就有橙子、铃兰、薰衣草等多种味道。

记者在某电商平台以“睡眠神器”为关键词进行搜索，发现睡眠精油、助眠喷雾、白噪音耳机等产品，在搜索榜单中排名靠前。天猫数据显示，2022年以来，在淘宝平台“助眠”相关产品搜索量增加近500%，睡眠仪销量增长914%，褪黑素销量增长40%。

“2023-2024年中国睡眠经济行业发展与消费需求研究报告”显示，尽管有过半的消费者认为

为助眠产品没效果，但改善睡眠的需求，还是催生了巨大的市场，预计2027年中国睡眠经济市场规模有望达6586.8亿元。近年来，睡眠经济“蛋糕”越做越大，天眼查数据显示，我国现有3000余家睡眠经济相关企业，超半数企业成立时间为5年内。

一位医生朋友告诉李蕊，很多失眠是心理和情绪性的，与其使用“花里胡哨”的助眠商品，不如深挖自我。想太多、能做的太少，也许才是她的“病根儿”。央视《人物新周刊》的报道也曾印证了这一点，在失眠的人群中，80%的失眠是因为心理原因造成的。

### “睡眠主播”入局 制作各类解压声音

在睡眠经济的助推下，AMSR已经成为年轻人常用的助眠音，它指的是人体可以通过视、听、触、嗅等感知上的影响，在颅内、头皮、背部或身体其他部位产生令人愉悦的独特感觉。一些主播会模拟或记录敲击键盘、剪头发、翻书等声音，让听众更快进入睡眠世界。

宁宁第一次接触到AMSR是在2020年。那时她上一段创业以失败告终，回到哈尔滨老家。她在抖音上制作了一段视频，开头用了助眠音，结果收到的反馈意外地好，她开始尝试专门制作这种视频。起初，她买来麦克风用来录制自己吃饭的声音，饭桌就是她的工作间，她靠咀嚼和敲击碗盘的声音来创造助眠音。后来，为了收集更多敲击声，她敲遍了家里所有能敲的地方，鱼缸、洗碗槽都成了收声道具。

今年年初，刮刮乐在国内各城市爆火，她趁机推出相关助眠视频，一大叠600元的刮刮乐，能拍满3分钟，视频中，宁宁用银行卡刮奖，来回摩擦油墨纸面而发出的“嚓嚓”声被网友评价“很解压”。

借助声音和想象的力量，让很多人逐渐摆脱了入睡困难的烦恼。总是早醒的霍山按照朋友的建议，闭上眼睛，想象自己站在一片美丽的海滩上，他感受到了海风轻拂，看到远处的海豚在跳跃，天空中白云飘荡。在平静的想象中，霍山渐渐地感到身体变得轻松起来，头脑中的负面想法也逐渐消失。最终，他成功地再次入睡了。醒来后，感到久违的精神焕发。后来每当他感到焦虑不安时，就会想象自己身处在一个美丽而宁静的场景中，这让他能够快速地放松身心。他发现，当自己不去抵抗失眠，而是试图平静与它共存时，失眠症状会有很大的缓解。

### 坚持“打卡” 健康生活摆脱失眠

“失眠不仅是睡不好，同时在清醒的时候无法正常生活。”“睡吧”小组组长Ukino是个新生儿妈妈，靠每天坚持运动，她用两个月时间摆脱了失眠。Ukino分享，运动会带给人幸福的感觉，虽然过程很枯燥乏味，但也就那么几十分钟，坚持下来，汗水顺着眉毛流淌的感觉很美妙。

她说，失眠的朋友会不自觉地担心失眠影响了自己的身体健康，所以干什么都是畏首畏尾，而运动让她产生了一种“我越来越健康”的心理暗示，“我会觉得自己身体越来越好了，也越来越愿意积极地投入生活”。

关于牺牲自己的睡眠时间，来换取一个想象中更好的未来这件事，36岁的李蕊发现这已经成为这一代社会中年人的“病症”。连续多年没升职加薪，副高级职称也不容易评，这些都成为了压垮李蕊精神的“稻草”，深夜她总盘算着换份工作，但作为一个只闷头干活的技术工，人脉较少，很难有跳槽机会。“每一天都过得按部就班，缺乏前进的动力，感受不到生活的乐趣，我明白失眠就是这么来的。”李蕊清楚，通过失眠身体在提醒她，也许应该换个别的生活方式。

在“睡吧”组，很多网友摆脱失眠后便退了组，留下的分享经验的帖子带动了很多网友的正向思考，在一篇高赞帖子中，很多网友跟评“想要改变睡眠，就必须改变自身有问题的生活状态”。

常被朋友调侃“晚上不睡，白天不起”的王鹏，利用假期时间去街道做了义工，他发言说：“每天都有活干，白天起得很早，根本没有失眠机会。”他用“动起来”充实自己的方式摆脱了失眠困扰，不到一周时间就退出了小组。

王悦今年10月初创建了一个哈尔滨本地失眠互助微信群，虽然群成员目前只有8人，但每一天，大家都会在群里积极分享每日的改变：刘亮午休时暂时撒手繁重的科研任务，去楼下享受阳光。和婆婆在育儿观念上有分歧的王悦向群友汇报“今天我可没有抱怨”。王悦认为，睡眠的好坏只是当前生活状态的一种表现，当我们的生活一团糟、身心处于低谷的时候，睡眠自然会出现问题。归根结底，想要改善自己的睡眠和情绪，一定要去改善自己的生活。

李蕊开始“断舍离”一些助眠产品，趁着周末，把衣柜彻底收拾了一遍。她想每天改变一点点，坚持做好一件事，鼓励自己开启一个积极、健康、均衡的生活方式。

(应受访者要求，本文人物均采用化名)

### 名词解释

失眠是指入睡困难(超过30分钟)或维持睡眠障碍(易醒、早醒和再入睡困难)，导致睡眠时间减少或质量下降，明显影响日间社会功能或生活质量。

失眠可由许多原因引起，其中包括一些身体疾病和精神疾病，如甲亢、慢性肾功能不全、抑郁症、焦虑症等，还有一些属于心理生理性失眠以及一些不良的生活习惯引起的失眠。