

助眠产品热销， 真能“花钱买好觉”？

专业人士:培养健康的睡眠习惯是最有效的“助眠剂”

随着大众日渐追求健康睡眠，越来越多的助眠产品进入人们生活，由此催生出规模庞大的“睡眠经济”。近日，一则“‘失眠药’价格五年涨数倍”的消息引发广泛讨论，还有一种“晚安牛奶”因名称和“10倍+原生褪黑素”的宣传语也吸引了众多希望改善睡眠质量的消费者。关于“助眠”这门生意，是不是“花钱就真的能买到好觉”呢？昨天，本报记者展开专访。



记者拍摄的助眠产品。

市民吐槽—— 为改善睡眠 费了九牛二虎之力

“上大二时，为了备考英语六级和会计资格证，学习压力较大，心情焦虑。晚上经常会失眠，有时好不容易睡着了，但宿舍里一有‘风吹草动’，我就会被惊醒。”昨天下午，26岁的冯妍告诉记者，为了改善睡眠，她曾在舍友推荐下购买过一款北美进口的睡眠软糖。

根据冯妍提供的购买记录，记者看到该产品标价一瓶85.21元，商品页面介绍这种睡眠软糖含有GABA(γ-氨基丁酸)。经了解，GABA是一种功能性非蛋白质氨基酸，具有增进脑活力、安神、调节激素分泌等生物学功能。

“对于失眠群体来说，通常睡前吃一到两颗软糖就行。但是我情况比较严重，需要吃4颗。”冯妍坦言，“睡眠软糖确实有一定改善睡眠的效果，但也会产生依赖性。”

她告诉记者，除了睡眠软糖，她还购买了耳塞、蒸汽眼罩等一些热销助眠产品。

像冯妍一样有着睡眠障碍的人有很多。中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》显示，中国成年人平均夜间睡眠时长仅为6.85小时，零点后入睡人群占比超半数，26%的人睡眠不足6小时，36~45岁中年人成为“最缺觉群体”。

“只有失眠者才能理解‘睡一个好觉’是一件多么奢侈的事。”“80后”徐斌在一家国企担任管理人员，他颇为无奈地告诉记者，“从入职以来，我的失眠状态基本上就断断续续存在着，让我困扰不已。为改善睡眠问题，我费了九牛二虎之力。”

服用各类助眠中成药和褪黑素等保健品，跟着师傅学习穴位按摩和打坐入定，尝试购买一些助眠仪器和设备来解决失眠问题……徐斌说，折腾了不少办法，但好像效果有限。

现场探访—— 含褪黑素的“晚安牛奶”月 销3000+

《2025中国睡眠健康研究白皮书》调查研究表明，多数人均有睡眠困扰，65%的人群每周出现1~2次睡眠困扰，主要的睡眠困扰有：夜醒/早醒、入睡困难、夜间如厕等。

睡眠问题成为困扰许多人的生活难题，越来越多的人开始通过购买助眠产品或服务来改善睡眠质量，助眠类产品变得炙手可热，规模庞大、数量惊人的“睡眠经济”应运而生。

记者在某电商平台搜索“助眠”关键词发现，睡眠贴、深睡枕、睡眠膏、助眠仪等助眠产品五花八门，令人眼花缭乱。这些助眠产品大多打出“轻松入睡”“安睡无忧”“深眠整晚”等宣传语，价格从几十元到数千元不等。

“阿里健康大药房”售卖的一款“北京同仁堂舒眠艾草贴”销量已超过3万件，商品信息显示该产品成分包含艾草、酸枣仁、黄芪等，使用时将膏贴敷于身体神阙、神门、涌泉等穴位。有消费者购买后表示，“用助眠贴后很快就能入睡，成效卓越”；但也有消费者表示，助眠贴是智商税，并无改善睡眠质量的效果。

该店售卖的另一款销量3万件的“智能助眠仪”，外观呈水滴状，使用时用左手握住产品。其主要原理通过低强度微量电流调节异常脑活动电波，促使大脑分泌抑制相关神经递质，起到安抚不良情绪的作用，消费者使用后褒贬不一。

盒马鲜生近期推出的新品“晚安牛奶”在社交平台引起广泛关注。昨天下午，记者在市区一家盒马鲜生店内看到，该产品标价4瓶29.9元，每瓶250毫升的“晚安牛奶”含有12500pg褪黑素。该店工作人员现场向记者介绍：“‘晚安牛奶’月销量已经超过3000。”

专家观点—— 培养健康的睡眠习惯 至关重要

“睡眠是人体最基本的生理需求之一。我们每天大约有三分之一的时间都处于睡眠状态，以此休息放松，保障身心健康。”昨天下午，南通大学附属医院神经内科主任医师曹茂红向记者介绍，正常的睡眠需要一定的睡眠时间、睡眠质量和睡眠节律。“人体是有机的生理系统，医生给一名失眠患者诊疗，首先要结合其睡眠规律、运动状况、饮食特点等，了解他是否存在入睡困难、睡眼中易醒、难以深睡、浅睡且早醒等问题，而非单纯凭患者自述的睡不着、很烦躁就草率判断其失眠。”曹茂红解释，“很多人所谓失眠其实源于睡眠节律紊乱，譬如，不少白领工作压力过大、精神焦虑，在办公室里天天面对白炽灯，又缺少户外运动，大脑难以接受自然界的反馈，久而久之就会出现一些睡眠问题。还有的人属于手机不离手的‘手机控’，或是长期熬夜、玩游戏，导致睡眠节律彻底被打乱，完全偏离正常生活节奏。”谈及助眠产品的功效，曹茂红认为，一些辅助睡眠的饮品、药物或保健品只能对特定人群起到一定辅助作用，其作用或功效不应该被夸大。近年来，推出的一些监测睡眠状态的设备和仪器，譬如华为监测腕表、装有感应器的床垫等，虽具有一定的辅助评估睡眠质量的效果，但对于一些睡眠问题比较复杂的人群，建议到医院进行针对睡眠问题的规范化精准诊断检查。要想睡得香、睡得好，最有效的方法还是培养健康的睡眠习惯和合理的睡眠规律，营造良好的休息环境。

本报记者张园 周朝晖

演出信息

(广告) 6月13日19:30——越剧《孟丽君》 6月14日19:30——越剧《女驸马》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668