

3億人特「睏」 豪擲千金為好眠

「預約去醫院看睡眠科，沒想到已經排到一個月後，看來很多人和我一樣有睡眠障礙。」被糟糕的睡眠困擾了幾個月後，後女孩肖凡，不僅買了眼罩、耳塞、枕頭、電子助眠器，還下載了各種助眠音樂，在社交平台上關注了多位哄睡博主。「花了幾千塊，但睡眠沒有改善，醫生說我焦慮了。」

何德花福州報道
大公報記者



在內地像肖凡一樣出現睡眠障礙的超過3億人，繼而衍生出的「睡眠經濟」市場頗為龐大。艾媒諮詢的數據顯示，2016年至2020年，中國睡眠經濟市場的總規模從2616億元（人民幣，下同）增至3778億元，增幅高達44%，預估2030年有望超過1萬億元。

市場規模四年增44%

80後秀鈺在福州一間美容院工作，她與大公報記者聊起了自己的失眠史。「我床上有九個枕頭，各種形狀各種用途，就是為了能睡個好覺。」秀鈺也常常為一些有睡眠障礙的客戶提供服務。「電腦和手機用多了，頸椎出了問題，對睡眠影響很大。」一位從事互聯網工作的林小姐告訴記者，自從成了睡眠困難戶後，她購買的助眠產品可謂五花八門。「首先是買枕頭，有薰衣草的、艾葉的、乳膠的；後來床墊也換成了乳膠的；還有香薰、褪黑素等，最近我還買了智能助眠儀。」她表示，最近在美容院通過智能機器人的按摩，頸椎狀況有改善，再加上氫氧療法，感覺睡眠好了很多。「我又往美容院卡裏充了2萬塊錢。」

秀鈺也透露，有客人覺得氫氧機對睡眠改善明顯，再加上還有其他功能，就咬牙將一台售價5萬元的氫氧機買回家。

中國睡眠研究會公布的《2020年中國睡眠指數報告》顯示，2020年，67.4%的受訪者購買過足浴盆、助眠枕、睡眠儀、褪黑素、蒸汽眼罩等網紅助眠產品。而隨着大數據、物聯網技術的發展，睡眠也進入了智能時代。「我們店裏的手握睡眠助眠

儀很受歡迎，一天出貨多則上百件。」在淘寶上經營生活用品的小陶告訴記者，智能睡眠儀種類繁多，除了手握型外，還有耳夾型、手環型、頭部按摩型等等，價格幾百到上千元不等。與電子助眠儀相比，搭載精密傳感器的智能床，則在北京冬奧會上被美國運動員拍攝的短視頻帶火了。

冬奧掀起智能床熱潮

「不僅可以隨意切換睡姿，還有按摩、零壓力等功能；不僅檢測睡眠，也輔助睡眠，提高睡眠質量。」福州一家紅星美凱龍商場內一位銷售人員告訴大公報記者，智能床的售價從一萬多到十幾萬都有，北京冬奧會帶動了一波線下智能床購買潮。「冬奧床」爆火後，關鍵詞「智能床」的百度搜索指數翻了五倍。京東消費及產業發展研究院發布的《2022線上睡眠消費報告》顯示，2021年智能床墊的銷售量同比增長2.4倍，26至35歲年齡段人群智能床的成交額同比增長106%。

龐大的睡眠困難戶催生了高達千億的睡眠經濟市場。天眼查App數據顯示，中國目前有2700餘家睡眠經濟相關企業，其中約18%的企業成立在一年以內，52%的企業成立在一至五年之間。從企業發展趨勢來看，近五年來睡眠經濟相關企業年度註冊量呈整體上升趨勢，每年均有超400家企業註冊成立。

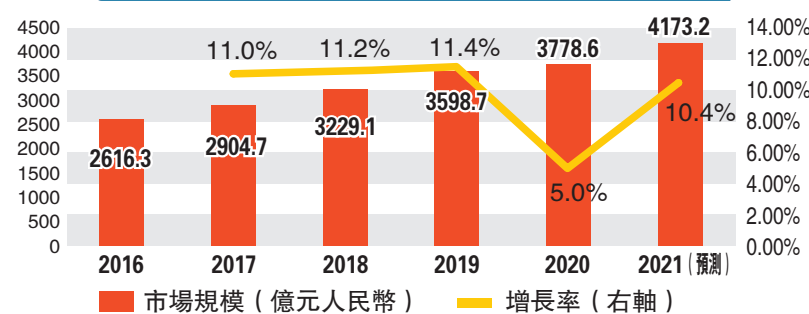
「睡不着」催出萬億經濟



睡眠經濟定義



中國睡眠經濟行業規模及預測



消費趨年輕 更講究顏值智能化

發展方向

3月21日世界睡眠衛生日當天，廈門初三學生羅羽浩在電商平台為自己 and 同桌各買了一個助眠眼罩。「可能壓力大吧，最近老覺得睡不好，班上好些同學都這樣。」羅羽浩說。大公報記者也從一位相熟的精神科醫生處了解到，門診中失眠人群年輕化趨勢明顯，不少患者在十三、四歲。該醫生表示，學業壓力、手機電腦等電子產品的使用依賴等，是青少年出現睡眠障礙的主要原因。

據中國睡眠研究會統計，2021年，超過3億中國人存在睡眠障礙，成年人的失眠概率更是高達38.2%，其中以「90後」

的年輕人居多。艾媒諮詢的數據也顯示，有失眠問題的人群中年齡為22至40歲的青年佔比74.3%。購買過助眠產品的人群中年齡為22至40歲的人群佔比為84.3%，而購買過睡眠保健產品的人群中年齡為26至40歲的人群佔比則為66.3%。此外，電商平台數據顯示，90後購買進口助眠類商品人數佔總消費人數的62%，褪黑素類產品90後消費佔比85%。

年輕人群體現已成為睡眠產品消費的主力軍。「年輕消費者對睡眠產品需求與其父母、爺爺奶奶的需求不同，更講究高品質、高顏值、高智能化。因此，智能化會是睡眠產品發展的重要方向之一。」中國服務貿易協會社交電商分會聯席秘書長、福建省海峽電子商務研究院院長陳永惠如是說。



一邊熬夜一邊養生

家常便飯

作為設計師的肖凡，熬夜已是家常便飯。「2020年前都在英國讀書，在那邊染了新冠肺炎，回國後不知是新冠後遺症還是因為時差倒不過來，睡眠就一直不好。醫生說我焦慮了。」

睡眠不好，再加上因為工作時常熬夜，導致精神狀態越來越差。肖凡除了買助眠產品外，父母也給她買了很多的養生補品。「燕窩、海參、冬蟲夏草這些補品常常吃。」肖凡說。

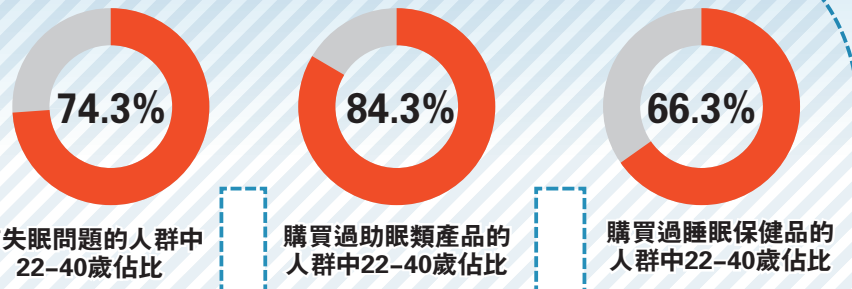
「我們這屆年輕人慘啊，高中三年，抗疫三年，能不抑鬱嗎？」今年馬上就要步入高考的學生陳子昂苦笑道：「白天靠冰美式（咖啡）清醒，晚上靠褪黑素睡覺。熬夜、養生兩不誤，也為拉動經濟做貢獻。」

數據顯示，2021年有80.88%的國人在近半年有熬過夜，其中43.09%表示熬夜是主動選擇，77.05%表示熬夜頻率在每周一至四次。艾媒諮詢分析師認為，由於生活與工作壓力、手機和過量信息干擾等因素，一邊養生一邊熬夜成為了越來越多年輕人的選擇，給睡眠經濟帶來新的商機。

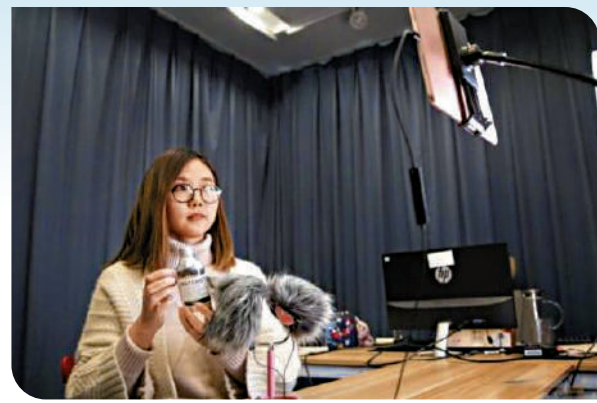
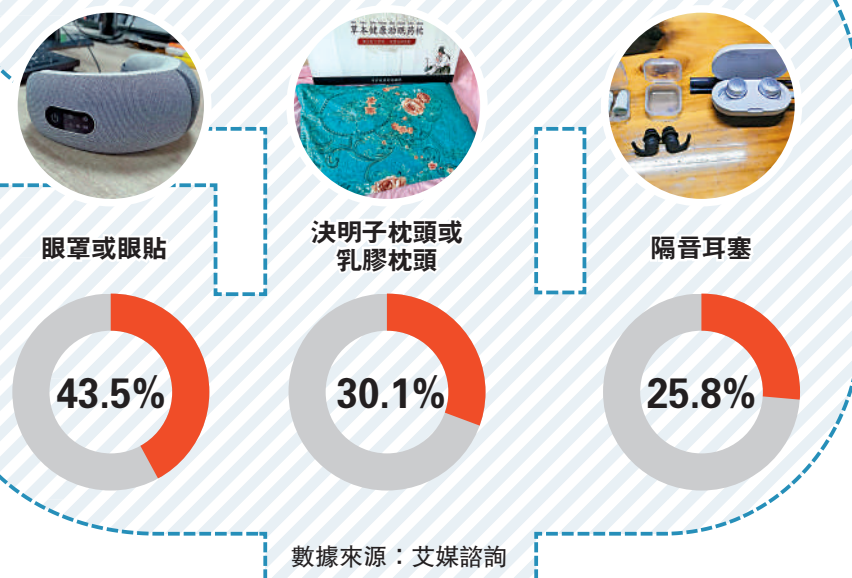
2020年的「雙十一」，保健品類不負眾望成為消費熱點。當日蘇寧保健品類銷售額增長2.2倍，京東、天貓的銷售額也大漲，其中銷售額同比增長均超過10倍的是維生素類。而保健品的消費主力軍不僅有90後，也包括00後。



2021年睡眠經濟消費主體年輕化程度



2021年購買助眠工具前三類



抖音助眠達人月入上萬

商機無限

為了睡個好覺，近年內地還催生出「哄睡師」的新職業。在淘寶上搜索「哄睡師」，不少打出首單體驗價10元（人民幣，下同）/小時吸客，月銷量多則2000單以上。截至4月27日，抖音平台上僅「助眠」這一話題便就有119.8億次播放；「聲控助眠」也有32億次播放。視頻多以利用麥克風與各種工具模擬出各類聲音，達到舒緩神經和助眠的效果。

一位在抖音上有七十多萬粉絲的「聲控助眠達人」告訴記者，做助眠視頻，最常見的是記錄觸碰各種道具產生的觸發音。「我做的多為場景模擬助眠視頻，比如有模擬深夜海浪拍打海灘的聲音，也有模擬洗頭、採耳等聲音。」據其介紹，抖音助眠達人變現的方式除了直播間打賞外，還有模擬場景中各種道具也有商家提供廣告費用。「入行門檻低，一個月收入少說上萬元不成問題。」

治療腦退化的「靈丹妙藥」

財經分析

李靈修

目前全球十大致死疾病當中，唯一缺乏有效治療方法的就是阿爾茨海默症，也就是俗稱的「腦退化症」。而該病與睡眠障礙存在直接關係。

2019年，波士頓大學研究團隊對十三名受試者進行研究，發現受試者的大腦在睡眠期間，血液會週期性地從腦部流出，腦脊液會趁機發動一波攻擊進入大腦，並有節奏地沖洗大腦。在這一「洗腦」的過程中，會將大腦中的代謝毒物清除，其中就包括β澱粉樣蛋白。β

澱粉樣蛋白被認為是造成阿爾茨海默症的主要「元兇」。

事實上，隨着人類平均壽命增長、老年化社會加劇，阿爾茨海默的患病率正在不斷攀升。眼下全球約有5000萬人罹患該病，專家預計到2050年，患者規模將增加至1.5億以上。中國則是阿爾茨海默症患者最多的國家之一。據《中國阿爾茨海默病報告2021》統計，2019年中國現存阿爾茨海默症及其他痴呆患者人數為1324萬例，約為全球總數的五分之一。

然而，針對阿爾茨海默症的藥物研發遲遲未有進展。在2003年之

前，美國食品藥品監督管理局(FDA)共批准了五款相關藥物，但這些藥物都只能舒緩症狀，不能阻止阿爾茨海默症病發。直到2021年6月7日，FDA宣布加速審批渤健(Biogen)的單抗藥物Aducanumab上市，用於治療阿爾茨海默症源性輕度認知障礙(MCI)及輕度阿爾茨海默症。

上述消息極大刺激了醫藥行業，中國藥企爭相湧入該領域。先聲藥業、新華製藥、康弘藥業、長春高新等上市公司先後宣布，在阿爾茨海默症新藥方面有所布局。據不完全统计，2021年，國內阿爾茨

海默病領域發生了74起融資案例。

悲劇的是，這種藥物其後持續傳出患者死亡事件，專家認為新藥副作用風險不可接受。就在本月3日，渤健公布2022年一季度財報，總營收25.23億美元，同比下降6%。其中，備受爭議的Aducanumab銷售額為280萬美元，僅佔公司總營收的0.1%。渤健宣布取消其商業化措施，並撤回其在歐洲的上市申請，同時公司CEO亦辭職。

如此看來，充足睡眠仍然是目前治療阿爾茨海默最有效、也是最廉價的「靈藥」。