

一方面“困却不肯睡”，一方面在助眠类产品上大把花钱

什么偷走了90后的睡眠

当城市的灯火慢慢熄灭,熬夜的人开始拿出褪黑素软糖、睡眠喷雾、眼罩……某电商平台统计的数据显示,今年“6·18”期间进口助眠类商品成交同比增长530%,整体市场规模超3亿元。

几个月过去,上述产品的销量仍在增长。数据显示,90后购买进口助眠类商品的人数超过了其他年龄群体的总和。消费市场的火热背后是睡眠需求的上涨与睡眠状况不良。



熬夜的人长大了

今年25岁的赵亮(化名)记不清从什么时候开始晚睡,相比于白天,从事传媒领域的他更喜欢在夜间工作。“不想放弃这个夜晚”成为他劝慰自己独处到天明的说法。

更多的90后有类似的想法,他们在“90后成睡眠特困户”的微博话题下描述自己的睡眠状况与晚睡原因:“没勇气结束今天,没信心开始明天”“舍不得睡,一天属于自己的时间真的很少”……7天时间,该话题阅读量达2.9亿次,讨论量超过5万次。

睡眠投资里的养生需求

回忆起吃褪黑素后的反应,赵亮只记得“眼皮发重”,这款由朋友介绍的保健品“偶尔有效果”。

但一款包含了褪黑素的软糖却真实地占据了助眠类产品的消费市场。这个添加了西番莲、洋甘菊提取物等的产品以“健康无负担”为卖点,并在产品介绍里标注“木糖醇代替蔗糖,不伤害牙齿”。

95后林启(化名)用“工作与学业无缝切换”来形容自己熬夜的原因,为了在剩下的夜晚快速入睡,他打算购入一款“促进快速入眠”的睡眠喷雾。但之后的挑选

“2004年我们研究当时中小学生生活方式时,就关注到了睡眠问题。”中国青少年研究中心研究员孙宏艳提到的这次研究,调查对象大多为90后。当时的结果显示,平时(周一到周五)睡9小时及以上的人数占比为56.9%,学生睡眠不足的原因首先与作业有关,其次是上网和玩游戏。

十多年过去,很多东西代替了学业压力,继续争夺长大后的90后的睡眠。

“有的孩子睡前玩手机,手机砸到脸上才有困意。”在孙宏艳

过程又加剧了他的失眠,“都能够调节睡眠规律,而且添加的物质各有‘功效’”。

最终林启选择了电商平台内销量较高的一款助眠枕头喷雾,因为该产品“不使用化学物质和添加剂”。

“年轻人愿意在有条件的基础上为这些产品埋单。”孙宏艳发现,相比于60后、70后,90后更依赖于药品、营养品、保健品,“但不结合适当运动的话,光靠这些产品反而会弱不禁风。”

助眠类产品也会提供“依据”。王芳遇到过带着手环来找自

看来,部分90后不是睡不着而是主动熬夜。中国中医科学院广安门医院睡眠医学科医生、哈佛SMART压力管理项目培训师王芳也接触过不少“困却不肯睡”的年轻人。“年轻群体与其他年龄层咨询者或患者最大的区别是,他们愿意来求助,对一些新方法、新理念的接纳程度更高。”王芳说。

实际上,信奉“朋克养生”的90后不仅看重医学干预方法的科学性,在购买助眠类产品时也十分在意其中的成分是否健康。

己的年轻人。“他们拿着手环来,说自己深度睡眠为零怎么办”,在王芳看来,手环通过呼吸频率等指标推测睡眠状况,只能作为一种辅助手段,“用手环显示的结果来判断深度睡眠情况,是不准确的”。

“关注助眠产品的健康与纯天然是90后潜在的心理需求。”王芳认为,在服用有关产品时,心理暗示往往代替了实际效用,“但作为保健品,它的治疗作用相对有限,长期大量使用对身体有潜在的危害。”

青年睡眠健康写进国家级规划

如今,更多年轻人愿意走进她的治疗室,学习压力情绪管理,对睡眠质量问题进行系统干预。“不像过去,人们觉得睡眠是小事,认为心理问题不是问题。”王芳说。

有关睡眠的迷思影响着不少人的态度与决策。赵亮就曾质疑过睡眠的必要性,“感觉主要的作用就是补充精力”。孙宏艳也了解到,不少家长会认为求学时的“偶尔”晚睡没关系,甚至觉得“今天作业多或者成绩不好就要熬夜”,“这些想法都首先得从家长那里得到改变”。

我国的睡眠医学在20世纪八九十年代才发展起来。“与睡眠有关的疾病有90多种,关于睡眠,仍有很多谜团需要医生去探索和解答。”王芳说。

随着越来越多的人关注到睡眠问题,尤其是青年人的睡眠健康问题,该问题也写进了国家级青年发展规划。

2017年实施的《中长期青年发展规划(2016-2025年)》将青年体质健康提升工程作为重点项目,要求完善青年体质健康监测体系,倡导青年形成良好的饮食、用眼和睡眠习惯。

“一方面,国家要在运动场所,心理疏导等多方面提供资源保障;另一方面,比家长敦促更重要的是同伴教育。”在孙宏艳看来,青年群体内部良好作息氛围的带动将更加有效,“如果只靠家长说教,很可能导致亲子关系的矛盾”。

(据新华网)