

运动是睡眠的好帮手

因人而异

适度运动对于睡眠会有一定帮助

但长期失眠的人不能过度运动
因为运动会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张
导致大脑更加清醒

睡前点香薰可以助眠

尚无定论

具体成分不明确时，不建议点香薰

不同香薰产品的成分差异很大
有些香薰的成分非但不能起到助眠效果
反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能

一定要睡满8小时

不一定

好睡眠不是单纯看时长

好睡眠最主要的一个判断标准
是看起床之后是不是感觉精神饱满、体力恢复
而不是单纯看时长

平日熬夜周末补觉

不可取

保持规律睡眠节律很重要

休息日嗜懒觉，会打破平时形成的睡眠节律
不利于提高睡眠质量

从数羊到买“电子羊”，各种睡眠疗愈馆、助眠服务遍地开花

睡眠“困难生”撬动数千亿“大生意”

李苗 刘志坤
实习生 莫李凝 王心铭 济南报道

“睡眠消费”蔚然成风

3月20日，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者在社交平台搜索发现，“睡眠疗愈馆”“睡眠疗愈”等关键词相关笔记超18万篇，线下业态更显蓬勃——SPA馆、心理咨询室、瑜伽馆纷纷引入助眠相关服务，单次体验价98—394元的“睡眠消费”蔚然成风。

“躺在床上，疗愈师敲击床下琴弦，空灵震动声让我很快入睡。”在广州某睡眠疗愈馆体验1小时深度睡眠的小刘称。

类似的颂钵、冥想等疗愈服务，正成为失眠群体的“睡眠急救站”。“睡眠疗愈这个市场还处在萌芽阶段。我觉得这个领域将来需求量会比较高。”济南某疗愈工作室店主表示。

不仅是助眠服务，很多睡眠障碍人群还将目光投向了科技类助眠产品，智能助眠仪、脑电波监测床垫等各种新兴助眠产品持续热销。购物平台“助眠”类目下，多款智能睡眠仪的单品销量突破3万单。饱受失眠困扰的杨女士在尝试过“助眠神器”重力毯后说：“重力毯让我多睡半小时，做梦也少了，只要有用就物有所值。”

但在助眠功效上，记者浏览了大量使用者的留言。同一款商品，有的反馈效果不错，有的说有点儿效果，还有的说根本没用。

“失眠的治疗首选非药物方式是合理的，医学上首先推荐的是认知行为疗法。帮助失眠患者重新建立正确的睡眠认知，学会

近年来，在快节奏生活与多重压力交织下，我国睡眠障碍人群规模十分庞大。面对这一庞大的睡眠“特困生”群体，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者调查发现，以助眠仪、睡眠监测手环为代表的智能硬件销量激增，全国范围内各种睡眠疗愈馆、助眠服务遍地开花。这些睡眠产品和疗愈馆背后藏着怎样的“生意经”？又会有怎样的发展趋势？



如今各种形式的睡眠疗愈馆很常见。资料片

■相关新闻

睡眠产品亟待标准引领

全国卫生产业企业管理协会睡眠产业分会执行会长、中国睡眠大会秘书长汪光亮表示，对于助眠，市场不乏好的技术和产品，当前最亟待的是标准引领。他表示，对于宣传有助眠功效的相关产品，应符合国家相关的市场准入要求，如果是药品和器械类，需认准国家药品监督管理局的“械”“药”字注

册批准文号。

业内人士普遍认为科技创新已成为睡眠产业未来发展的重要引擎。中国睡眠研究会理事长黄志力表示：“随着科技进步，睡眠产品日新月异。如何借助AI等新技术，通过声、光、电、磁、震动、温度调控等原理来改善睡眠，值得我们期待。” 据《瞭望东方周刊》

用放松的方法解决失眠问题。”陆军军医大学西南医院神经内科桂莉教授表示，对于诸如重力眼罩、床垫等物品，都属于微观睡眠环境的组成部分，其功能和舒适性能够影响人们的睡眠质量，但不能起决定性作用。

未来将形成综合业态

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者在企查查以“睡眠”为关键词搜索发现，带有“睡眠”标签的企业达9876家。这背后是睡眠经济市场规模的高速扩张。据3月18日中国社会科学院社会学研究所发布的《中国睡眠研究报告2025》显示，中国睡眠健康产业呈现显著增长趋势。从2016年的2616.3亿元增长到2023年的4955.8亿元。预计到2030年，中国睡眠健康产业市场规模或突破万亿元大关。

睡眠经济为什么会发展如此迅速？“促进睡眠经济发展的关键性因素包括‘推’和‘拉’两类。”济南大学商学院教授朱瑾表示，除了日渐凸显的睡眠问题，人们对于睡眠的更高质量要求也是睡眠经济强劲的“推”力量。

朱瑾还表示，企业通过创新研发产品，创新营销以及各种服务的优化，让用户感受到高质量的睡眠体验，同样是个特别重要的力量。“‘拉’即企业睡眠产品和服务的创新，不断拉着大家往更健康的高质量睡眠发展。”

朱瑾预测，睡眠产业中的各种产品服务，包括心理疗愈等一系列业态，在未来可能会产生线上线下的融合，形成睡眠设备和睡眠服务相互配合的综合业态。“睡眠经济会向服务于人们日益增长的高质量的生活追求的方向发展。”朱瑾说。

编辑：于海霞 美编：杨晓健 组版：侯波

“讲文明 树新风”公益广告

水无形而有万形，水无物能容万物
请珍惜每一滴水

世界水日

- 3.22 -

