

3·21世界睡眠日

越到深夜越清醒的哄睡师： 凌晨把别人哄睡了 自己却失眠了

王静怡越来越觉得入睡是件痛苦的事情。每天快要睡觉的时候，她就开始焦虑，结果往往是怕什么来什么，越想睡就越精神。对抗失眠，王静怡试过很多法子，她听音乐，看直播，找过“夸夸群”，也下单请过哄睡师，甚至去看了心理医生，但都无济于事，最直接的办法还是深更半夜把自己灌醉。

3月21日是世界睡眠日，王静怡和哄睡师清风分别接受了齐鲁晚报记者采访。

某视频平台上，一条ASMR(耳音)的助眠视频很受欢迎。

齐鲁晚报记者 时培磊

被失眠弄得郁郁寡欢 她无奈去看心理医生

32岁的王静怡是省城济南一名普普通通的上班族。本科四年和研究生三年的时间，她喜欢熬夜，晚上聊天、追剧，经常到深夜12点以后才睡。

即便是最初参加工作的几年，她也习惯于这种作息。在单位待了一个白天，睡太早，她觉得这一天跟没过一样。“以前熬夜只是自己不想睡，跟睡不着完全是两码事儿。”王静怡心里很清楚两者的区别。

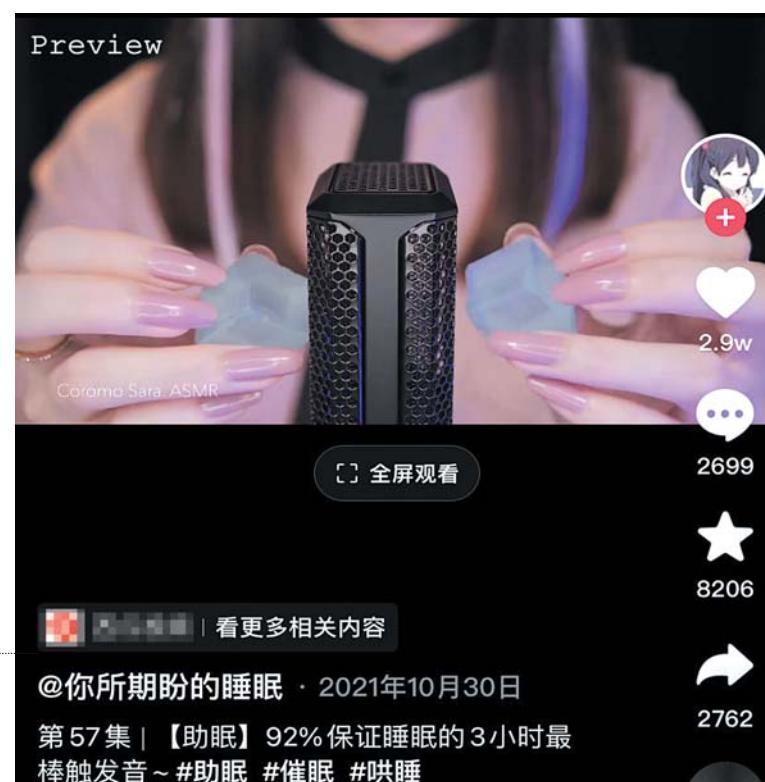
患上失眠障碍是最近一两年的事情，具体哪天开始的，她已经记不起来了。“应该是焦虑引起的，慢慢积累，等到发现的时候，其实已经有点严重了。”王静怡说，那段时间，孩子要上幼儿园，她开始操心孩子的教育问题；再加上她进入职场有五年了，到了瓶颈期，对未来比较迷茫。

“每天晚上就开始想事情，脑子跟跑火车一样，这个事压下去，那个事又出来了，满脑子都是负面信息。”包括婚姻、工作、孩子等方面的问题，让她越想越担忧。“孩子上小学去哪上，作业谁来辅导；这个岁数了事业没有起色，如果当年找工作的时候，怎么怎么样就好了；也经常想许多事都是婚姻造成……”

时间在流逝，逐渐到了下半夜，理智提醒王静怡要睡觉了。“越想睡觉越清醒，然后你就会想第二天要完蛋了，这样就更焦虑难眠了。”这让王静怡很抓狂，看着身边熟睡的老公，她既气愤又羡慕。

“我跟他说过失眠的事，但他说我是闲的。”对抗失眠，往往你只能靠自己想办法。轻微失眠的时候，王静怡会找一些轻音乐，或者听一些助眠的ASMR，搜索哄睡的主播，让自己放松，慢慢进入睡眠。

严重的时候，这些似乎都不管用。王静怡曾尝试过下单



齐鲁晚报记者 时培磊

职业被戴有色眼镜 她不愿向家人提起

哄睡师，但发现其实这就是聊天或是听故事。她也曾进过夸夸群，花钱让别人夸奖，想以这样的方式消除那些负面情绪。“这些都太刻意了，夸不到点子上。比如我想让他们夸我是个好妈妈，他们就说小姐姐真棒。”

如果再不起作用，王静怡就要用物理方法入眠。她选择的是靠酒精。“有次到了凌晨四点，我一个人起来喝酒，晕晕乎乎也就睡着了。”她知道这对身体伤害很大，但也是万不得已。有段时间，她觉得自己抑郁了，“晚上睡不好，白天还多想，每天郁郁寡欢，想事情走极端，夫妻关系也不好。”去看过心理医生，医生说是失眠的问题，但怎么解决失眠的问题，医生的法子并没起多大作用。

这样下来，每天晚上，王静怡仍在跟失眠对抗。

职业被戴有色眼镜 她不愿向家人提起

中国睡眠研究会的调查数据显示，当前中国有超3亿人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%。与此同时，中国人睡眠时长在呈逐年下降趋势，入睡时间在不断延迟。

市场需求催生了哄睡经济，哄睡师成为不少年轻人眼里的香饽饽。王静怡翻开之前夸夸群的订单，发现这家店铺主业也换成了陪聊哄睡。在淘宝搜索“哄睡”可以发现，这里有数不胜数的大小店铺，不少店铺下单量都过千了。

去年的时候，清风思考再三还是兼职做起了哄睡师。这位23岁的小姑娘以前是名舞蹈老师，这两年受疫情影响，培训班不算忙，有些地方的课程干脆就停了，可自由支配的时间多了，她就想利用这些时间赚点外快。她说，哄睡师入行不需要专业门槛，会聊天，别跟顾客吵架就行，特别适合她。

“现在可以说是我的主业了。”清风说，她现在的生活节奏很简单，除了上班休息的时间，她一天要保持十多个小时在线。晚上12点是她的上班时

间，等单、接单，一直熬夜到凌晨4点，第二天上午9点多醒来，再接单到晚上十来点钟。

很多人对哄睡师的印象是聊聊天就能把钱赚了，但清风说，实际情况是复杂的，应付起来并非这么轻松。“顾客什么样的人都有，你得学会用适当的方式去应对。”清风有些无奈地说道，她之前就遇到过聊天越界的顾客，这让她感到很不舒服。“你又不能强制终止，只能不接茬儿往别的话题上引。”还有些顾客对哄睡师的个人隐私感兴趣，不断询问她的个人信息，让她发自己的照片。

和一个陌生人聊天并不总是愉快的，有时还有尴尬和无话找话的压力。清风说，当她遇到类似这样的客户是最头疼的，“全程都是我在说话，对方不咋接话，就非常难聊。”往往一场聊天下来，对面的人困了，她却在凌晨的夜晚感到精神异常亢奋，“把别人哄睡了，自己却失眠了”。

这两年，清风明显感觉到，店铺派下来的单子越来越多了。“不知道店铺是做广告了，还是大家普遍有失眠问题，单子比以前多多了。”她现在一天少则五六单，多了能到十来单。她说，每次看到有人在她的帮助下入睡，都会让她感受到这份职业的价值所在。

不过，清风并未向亲朋好友尤其是父母亲说起过自己做哄睡师的事情。她觉得，眼下很多人似乎对这个职业还戴着有色眼镜，“也确实有一些打擦边球的，去做带颜色的内容”，她害怕别人的误解。“等我有男朋友了，肯定不会再做这个了。”问及原因，清风反问道，“你会愿意让你女朋友每天和陌生人聊天吗？”

(应受访者要求，文中均为化名)



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:蓝峰 美编:继红 组版:颜莉

■延伸阅读

睡眠从未像今天这样困扰着很多人。迎合市场需求，哄睡师和哄睡主播近两年来备受青睐。然而，齐鲁晚报记者调查发现，个别从业者在哄睡、助睡的过程中打“擦边球”，内容充满了不雅的暗示。

齐鲁晚报记者 时培磊

小店自称“绿色” 看上去很正常

中国睡眠研究会的调查数据显示，当前中国有超3亿人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%。市场需求催生了哄睡经济，哄睡主播和哄睡师成为行业里的两大群体。在淘宝上，以“哄睡”为关键词搜索，相关小店数不胜数。绝大多数店铺都打出“陪伴说话、聊天、哄睡、树洞、叫醒、小奶狗哥哥姐姐、倾诉、安慰”等字样，看上去很正常。

实际情况如何？齐鲁晚报记者咨询了一家店铺，该店铺客服人员给出了价位表。根据该价位表，哄睡师分为文语和连麦两大类，价格相差10元。根据服务时间和哄睡师的级别，相应的价格也有浮动。比如，连麦一个小时，最便宜的盲盒要50元，而最高级别的首席则需要220元。

哄睡师价格浮动为何会这么大，从业者有没有相关资质？该店铺客服人员称，店里很多人都是兼职的，行业没有什么资格证书，哄睡师的等级是由声音、颜值、续单量以及客户的好评率决定的，“等级越高综合能力、话题感、聊天能力越强，首席是有心理证书的。”

该店铺客服称，店里都是绿色经营，无不良服务。

淘宝一些哄睡店铺 展示页面非常露骨

淘宝店铺都是如此吗？记者查阅发现，一家“解忧小店”的封面图非常露骨。

该店铺介绍显示提供的都是纯绿色聊天。但记者在咨询客服时，一位客服称服务内容很多，并多次提出加QQ说。记者添加后，该客服提供了一个“加强版菜单”，可以文字、连麦和视频，但该菜单价格显然要比普通的价格贵一倍多。

在另外一家店铺，加强版菜单显示，最低等级的连麦半小时价格就需要80元。该客服道出其中缘由，原来该菜单提供的服务

是可以聊“带颜色”的内容。记者注意到，该菜单提供10分钟视频畅享餐，价格从100至288元不等。客服称，视频是实时连线，“想看什么都可以”。

在淘宝另外一家“暖心馆”店铺，记者同样看到该店铺贴有非常露骨的宣传照片。记者咨询该店铺客服是否招人，哄睡内容都包含什么，该店铺客服称，“有些事加V才能聊”。在微信上，该客服把记者拉进一个“秘密基地极品面试群”，并称有些客户尺度非常大，自己能接受就接，尺度越大报酬也越高。

对于两家涉嫌提供违规内容的店铺，记者向平台进行了反映。

一名主播 涉嫌违规被整改

记者了解到，在直播行业有不少专门的“哄睡直播”，直播哄睡主要靠轻语聊天、讲剧本故事或者通过立体声、用设备模拟各种声音，让“老铁们”缓缓入睡。但记者调查发现，在有的直播平台，一些主播打“擦边球”，靠发出一些不雅的声音来吸引粉丝、获得打赏。

在虎牙直播的二次元专区，不少主播穿着都很露骨。每到特定时间，一些主播会提供小剧场，讲述连载剧情。记者注意到，往往此类的小剧场并不简单。其中一位主播自演了一场校园剧情，但内容充满暗示，并不时发出一些不雅声音。

虎牙直播有专门的管理人员，该主播播完剧场后不久，直播页面被关，显示该主播涉嫌违规正在整改。

还有一些主播，利用ASMR设备制造耳音。据媒体此前报道，ASMR主要分为重复敲击、轻声耳语、近距离接触音以及慢速手部动作等。目前有少量研究认为，触发音能形成强烈的“刺听感”通过大脑前额传递到身体四肢，进入愉悦、镇静、积极的精神状态，睡眠质量提升，慢性疼痛缓解。但在一些直播间，ASMR被赋予了不雅的含义。

在虎牙直播，一些主播虽然没有言语挑逗，但不时制造不雅声音，并做出不雅表情。主播不时指着一旁的礼物，提醒大家刷完礼物，有更多突破直播间限制的内容。

公 告 济南住房公积金中心限期缴交决定书

[2022]济住中缴字X101号

济南地毯厂(统一社会信用代码:9137010463141182T):

宋至国(身份证号:37010419*****1318)向我中心投诉你单位欠缴其住房公积金，我中心已向你单位送达了《济南住房公积金中心催缴通知书》([2021]济住中催字X101号)，而你单位无正当理由至今未缴纳。为此，根据《住房公积金管理条例》(2019年修订)第三十八条的规定，决定责令你单位收到本决定书之日起7个工作日内，为宋至国(身份证号:37010419*****1318)缴存欠缴的住房公积金9448.18元(其中单位应缴4724.09元，单位为职工代缴4724.09元)；欠缴时间段为1999年4月至2005年8月。

如不服本决定，你单位可在收到本决定书之日起，依照《中华人民共和国行政复议法》的规定，60日内向济南市人民政府提起行政复议，也可依照《中华人民共和国行政诉讼法》的规定，在6个月内向人民法院提起行政诉讼。逾期不申请行政复议，也不提起行政诉讼，又不履行本决定，我中心将依法申请人民法院强制执行。

执法人员:徐雁飞 证件编号:15010016010

执法人员:赵莹 证件编号:15010016022

济南住房公积金中心
2022年2月21日