

哲角  
寻味

文/王哲君

# “睡眠经济”爆火背后 是失眠困境与消费迷局

中国睡眠研究会数据显示，我国18—35岁人群失眠率达31.2%，《2025年中国睡眠健康调查报告》亦指出，成年人失眠症状发生率为39.5%，慢性失眠症患病率15.8%，入睡困难、睡眠浅、早醒成主要困扰；而艾媒咨询预测，2025年“睡眠经济”规模将破1200亿元。

一边是千亿市场的热闹扩张，从几十元白噪音App到上万元线下疗程，各类助眠产品涌向杭州、上海等城市；另一边却是消费者“越买越难睡”的普遍困惑。这场围绕“好睡眠”的消费狂欢背后，藏着多少未被戳破的迷局？



## 猎奇服务的效果待解

在杭州、上海等城市的核心商圈或写字楼周边，主打“深度助眠”的线下机构并不少见。部分门店以“地域意境+高端体验”为卖点，比如杭州部分高端SPA机构推出含助眠概念的套餐，依托湖景等环境优势，搭配宣称添加“天然植物成分”的精油，结合声波放松环节，单次消费多在800—1000元——这一价位与当地高端SPA市场行情相符，此类机构常以“定制化放松”为核心，间接关联“助眠”效果。

上海则有部分养生机构将沙疗纳入特色项目，虽未明确标注“商务专属助眠”，但会强调“热疗放松、调节状态”，部分搭配私密空间、专属服务的套餐价格超1200元。不过，普通沙疗项目定价多在100—400元，高价套餐的溢价主要来自环境、服务附加值，而非沙疗本身的“助眠功效”。

从消费者反馈来看，这类服务的实际效果与宣传存在差距。多数人表示，按摩、声波、热疗等环节能带来短期肌肉放松，但对入睡困难、睡眠浅等核心问题无明显改善；沙疗项目因体验感差异大（部分人觉得闷热不适）、效果不持久，被不少人质疑“性价比低”。更值得注意的是，多数此类机构未公示医疗或养生相关资质，仅以“客户反馈好”“进口技术”为宣传依据。

“这类服务缺乏明确科学依据。”从事睡眠医学研究多年的临床医生表示，睡眠问题多与神经调节、心理状态相关，热疗、香薰等手段只能缓解表层疲劳，无法解决深层诱因；且高温沙疗对高血压、皮肤敏感人群存在健康风险，目前尚无权威临床研究证明

其能改善长期失眠。此外，机构常以“效果因人而异”模糊承诺，消费者后续维权难度较大——有杭州消费者曾花费5000元购买10次助眠相关SPA疗程，最终因“早醒问题无改善”申请退款，却被要求“搭配其他产品巩固效果”，无奈不了了之。

## “科技感”包装下的体验差异

线上渠道是睡眠仪的主要销售场景。杭州本土电商平台，“睡眠仪”相关产品超千款，价格跨度从99元到2000元，不少标注“本地仓发货”的产品月销破万；上海消费者则更倾向通过跨境渠道购买“进口睡眠仪”，宣称“源自德国、日本技术”的产品溢价明显，部分价格超1500元。

从产品类型来看，白噪音播放器、头部按摩仪、“脑电波调节”类仪器是主流。其中，白噪音播放器对轻度入睡困难者有一定辅助作用，能通过营造稳定声场缓解外界干扰，多数用户反馈“可缩短10—20分钟入睡时间”；头部按摩仪则以物理放松为主，对因颈椎紧张影响睡眠的人群有一定帮助，但对睡眠浅、早醒无效，部分用户甚至觉得“按摩后头部更兴奋”。

争议最大的是“脑电波调节”类仪器。此类产品多宣称“通过经颅微电流调节脑电波频率”，但用户体验两极分化：近半数人表示“佩戴不适（电极片略压、电流感明显）”，且未感受到睡眠改善；少数觉得“有效果”的用户，也承认“可能存在心理安慰作用”。专业医生指出，目前仅有少数医用级脑电波调节设备有明确临床数据，且需在医生指导下使用，家用产品的电流强度、作用靶点缺乏

统一标准，效果难以保证，“无论是本土生产还是进口，都需谨慎选择”。

## 保健品“自我疗法”难解焦虑

保健品与“自我疗法”是失眠者最早接触的助眠方式，且带有明显地域消费特征。杭州市场上，酸枣仁茶、茯苓膏等药食同源类产品较为常见，多在药店、特产店售卖，价格从几十元到几百元不等；上海则更易买到进口GA-BA软糖、褪黑素制剂，部分产品因“跨境专供”标签价格更高。

从使用效果来看，这类产品的“短期效应”明显。比如褪黑素，初期能帮助缩短入睡时间，但长期服用后易出现“效果衰减”，需增加剂量，停药后甚至可能加重失眠；酸枣仁茶、GABA软糖等则更多起到“心理安慰”作用，多数用户反馈“喝着/吃着感觉‘有用’，但实际睡眠质量无实质变化”。执业药师提醒，褪黑素仅适用于短期倒时差或偶发性失眠，长期服用会抑制自身激素分泌；药食同源类产品效果因人而异，且不能替代药物治疗，脾胃虚弱、过敏体质人群需谨慎使用。

“自我疗法”的困境则更突出。杭州流行的“睡前冥想”、上海常见的“夜跑助眠”，初期能帮助部分人放松，但一旦遇到工作压力大、作息不规律等情况，效果便会消失，甚至产生反作用——比如夜跑后身体兴奋导致睡眠更浅，冥想时过度关注“是否放松”反而引发焦虑。国家二级心理咨询师分析，这些方法本质是“表层干预”，若不解决失眠背后的深层诱因（如高压工作节奏、作息紊乱、情绪焦虑），仅靠盲目尝试，只会让失眠者陷入“尝试—失望—更焦虑”的循环。

## 睡眠市场中寻找睡眠方向

采访中，多数失眠者提到“越买越焦虑”的感受。杭州消费者刘芳三年来在助眠产品上花费近3万元，从街边的养生膏到商圈的SPA卡，每次购买都抱着“这次肯定有用”的期待，却一次次失望；上海的王浩则吐槽“助眠消费太贵”，跨境代购的睡眠仪、高端机构的疗程随便一花就是几千元，效果却不如老家寄来的荞麦枕头。

这种焦虑还被市场进一步扩大。杭州的助眠机构常以“慢生活”为噱头，宣称“帮你逃离工作压力”；上海的产品则主打“高效助眠”，迎合“快节奏人群”的迫切需求。“商家抓住了失眠者‘急于解困’的心理，用地域特色或概念包装服务，却回避了‘对症治疗’的核心。”心理咨询师表示。

专业人士建议，失眠者首先应明确自身失眠类型：若为生理性问题（如睡眠呼吸暂停），需及时就医干预；若为心理性问题（如焦虑、压力），可寻求心理咨询帮助；若为环境性问题（如噪音、光线），则可借助白噪音、遮光帘等基础工具改善。“盲目消费不仅浪费钱，还可能延误改善时机，不如先从调整作息、梳理情绪等基础方式入手，找到适合自己的‘慢节奏’。”

如今，刘芳开始固定23点上床，周末去湖边散步而非泡养生馆；王浩放弃夜跑，改用艾草泡脚包睡前泡脚，并通过心理咨询缓解工作压力。“虽然睡眠改善不是一蹴而就，但比买产品踏实。”刘芳的感受，或许道出了众多失眠者的共同需求——好睡眠的答案，从来不在消费清单里，而在对生活节奏的掌控与对自我状态的接纳中。



文/王哲君

你有没有过这种时刻？通勤地铁里盯着窗外来回晃的树影，想抓点不那么“有用”的东西；泡茶时看着茶沫浮上来又散开，突然想知道别人是怎么把日子过得出滋味的？

这5本书，没讲大道理，却藏着阅读的黄金、茶碗的豁达、劳动者的暖、女性的韧，还有迷失者的光——像拆盲盒，每本都能摸到生活不一样的温度。



## 《我播种黄金》

作者：唐诺  
出版社：云南人民出版社  
出品方：理想国  
丛书：理想国·唐诺作品  
出版年：2025—8

唐诺用三年攒的“读书搭子指南”，在大家都刷短视频的时代，轻轻拽你坐下来读会儿书。他专挑“比你想象的复杂”的小说，从格林的悬疑到三岛由纪夫的尖锐，从《圣经》的厚重到小众小说的细腻，把文学里的星光摘出来，说“小说能拼合碎掉的自己”。翻书时像听个老读书人聊天，没压力，却想跟着他再读一本。



## 《放宽心 吃茶去》

作者：莫言 / 王振  
出版社：人民文学出版社  
出版年：2025—8—1

谁能想到写《红高粱》的莫言，会左手写书法、随手记喝茶的日子？左手书法是他跳出常规的“快活”，这本诗歌随笔集里，没有大西北的豪情，全是山河市井的小确幸：写毛笔字时的笨拙、泡茶时的走神、看风景时的细碎想法。裸脊锁线能平摊，四色印刷里的书法像随手画的，翻着翻着，自己也想泡杯茶慢慢喝。



## 《人间旅馆》

作者：陈年喜  
出版社：天津古籍出版社  
出版年：2025—7

“矿工诗人”把人间故事都装在了人间旅馆里：矿工下工后拍掉身上的煤渣，背水客扛着水桶走在山路上，县剧团老生对着空舞台嗓子。他写的不是传奇，是每个普通人“为了活路好好扛”的朴素日常，连细节都带着烟火气。读着像坐在旅馆角落听人聊天，平凡人的日子，却比电视剧还让人心里发暖。



## 《她的第三种生活》

作者：[俄] 玛丽娜·斯杰普诺娃  
出版社：贵州人民出版社  
出品方：后浪 / 后浪文学  
丛书：我们 WoMen  
原作名：Женщины Лазаря  
译者：张政硕  
出版年：2025—8

《卫报》夸爆的俄语小说，写透三代女性怎么“不按剧本活”：加林娜敢对不幸婚姻说“等”，玛露霞把爱给了战时的陌生人，莉多奇卡不想跳舞就真的不跳了。棉柔护封裁开能当书签，文字像在耳边说“你有权选自己的活法”，连细节都戳中女性困境，读完想给身边的姑娘递句话。



## 《迷失者的行踪》

作者：张新颖  
出版社：上海文艺出版社  
丛书：张新颖作品系列  
出版年：2025—7

张新颖20—29岁写的“心灵小日记”，全是现代人的小迷茫：城市里看不见的群鸟在叫，笼子里的孔雀像失踪的朋友，初恋变成两个游移的小黑点。便携文库本揣在兜里，通勤时读两篇，会发现“原来我不是一个人在找方向”，字里行间藏着年轻人特有的赤诚，连迷茫都写得很真实。

# 咖啡祛魅与底色回归

文/王哲君

楼下的咖啡店又换了招牌，玻璃橱窗里陈列着缀满金箔的特调咖啡，杯套上印着“限量款·山茶花dirty”。我站在门口看了半分钟，转身走进便利店，要了一杯热美式。

几年前，第一次喝水冲，咖啡师用温度计测量水温就觉得仪式感爆棚，肯尼亚豆的莓果酸在舌尖炸开时，甚至专门写了条朋友圈：“原来咖啡不是只有苦。”后来像收集邮票一样打卡各种品类，浅烘的耶加雪菲要配冰滴，深烘的曼特宁得用摩卡壶煮，连喝拿铁都要挑剔奶泡的绵密程度。那时候的咖啡像本翻不完的书，每天都能发现新章节。

去年，家附近一口气开了四

家咖啡店，每家都在推“季节限定”：桂花龙井美式、陈皮普洱拿铁、还有酒糟特调。我挨个试了个遍，却在某个加班的深夜愣住——面前这杯号称“用云南小粒豆冷萃16小时”的咖啡，喝起来居然和三年前喝的拼配黑咖没太大区别。而为了这杯“差异化”，我平时多花了15块，等了20分钟。

现在的咖啡店像在参加一场永无止境的选秀，拼命给自己加戏。仔细想想，咖啡好像正在沿着耶加雪菲的老路狂奔，把自己泡成了一杯五颜六色的糖水。街角的咖啡店又出了新品，“草莓厚乳Dirty”的海报贴在最显眼的位置，杯壁上挂着粉色奶泡，顶上撒着冻干草莓碎——这杯看起来更像奶茶的东

西，正被归类到“精品咖啡”的菜单里。菜单上密密麻麻的“咖啡+”选项里，燕麦奶、椰乳、焦糖酱成了主角，浓缩咖啡反而成了可有可无的“调味剂”。有次点了杯“黑糖珍珠拿铁”，喝到最后才发现，咖啡的苦味早就被糖浆盖得严严实实，和一杯加了咖啡因的奶茶没两样。

奶茶和咖啡的底色，是截然不同的。奶茶从诞生起就带着市井的甜暖，珍珠、椰果、烧仙草都是让快乐加倍的配料，它的使命是讨好味蕾，把日子过得甜一点。可咖啡的底色里，藏着成年人清醒的挣扎——微苦的回甘里有清晨的挣扎，浓郁的焦香里有深夜的坚持，它更像个沉默的伙伴，陪你扛过那些需要咬牙撑住的时刻。现在的

咖啡却忙着学奶茶加青稞、加麻薯，甚至加爆珠，把原本的微苦调成了齁甜，就像把一本严肃的书改成了热闹的漫画，虽然读着轻松，却丢了最珍贵的内核。

慢慢的，我开始怀念最朴素的喝法。早上路过便利店，买杯现磨的热美式，用纸杯装着，烫得指尖发麻，喝起来带着点焦香，10块钱就能喝到冒汗。周末在家，自己用最简单的法压煮一壶，无糖无奶，反而能尝到咖啡豆本身的坚果香。

这大概就是咖啡给我的“祛魅”吧。好咖啡和好日子一样，内核都是简单。就像恋爱到最后，不是看对方送了多少玫瑰，而是清晨醒来递过来的那杯温水。