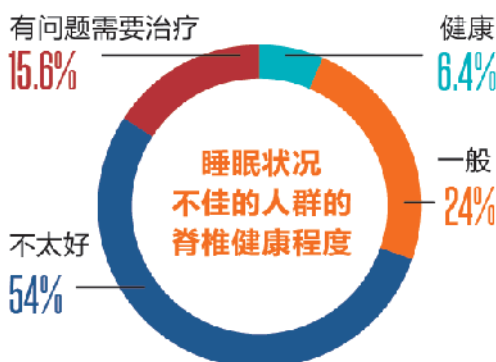
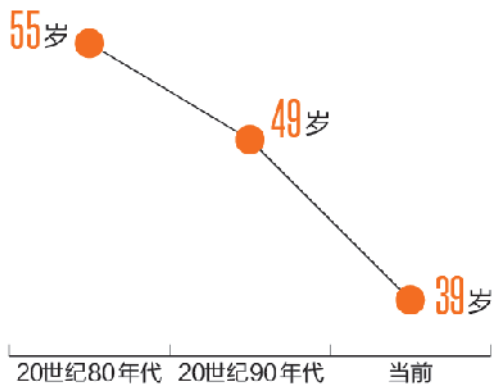


睡不好,脊椎病容易找上门

脊椎疾病有年轻化趋势,睡眠状况不佳与脊柱亚健康相关。

不同年代颈椎病发病高峰期



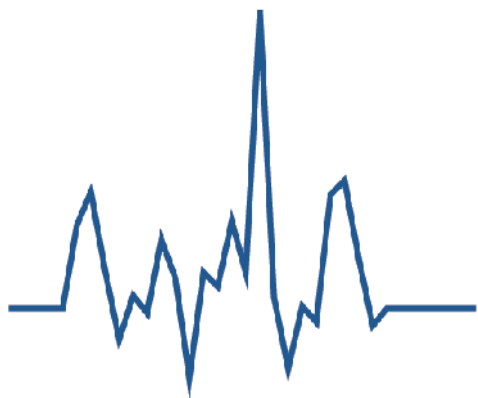
睡眠状况不佳的人群的脊椎健康程度

打鼾也是睡眠问题之一。打鼾最高分贝可与电钻声媲美。

蜗牛睡眠APP用户打鼾比例

52.4%

最高分贝: 95分贝

“黑科技”助睡眠
深圳人最爱智能手表

不同区域消费者偏好的助眠产品

最直接	北部地区(东北/西北/华北): 呼吸机、止鼾器、安神助眠茶等
悠闲风	西南地区: 浴足剂、护腰枕、泡澡药包等
更小资	华东地区: 保健品、酵素、香薰蜡烛等
更细致	华南地区: 复方精油、眼罩、足贴

从助眠产品偏好中窥见一个城市的性格,北京最直接,上海最浪漫,广州最养生,深圳最智能。

北上广深最偏好的助眠产品

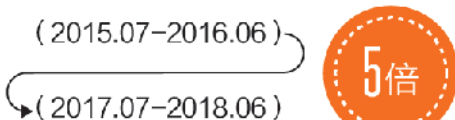


2017.07-2018.06

线上智能睡眠类产品热销 TOP3



线上智能睡眠产品市场规模增长倍数

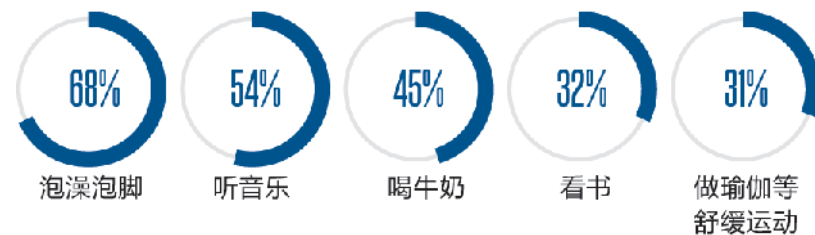


“黑科技”助眠产品



学学助眠小技巧

2019年互联网用户偏好的助眠习惯:



助眠产品哪家强?

深圳人爱智能手表,广州人爱复方精油

为了保障睡眠质量,不少人求助于助眠产品。京东数据显示,截至2018年,我国整体睡眠市场容量已超一万亿元,线上睡眠类商品日益丰富。分年龄段看,70后和80后更偏好床垫、按摩椅等助眠器械,85后更偏好助眠保健品和智能枕头,95后和00后则更喜爱耳塞、眼罩等助眠小物品。其中,95后是近年来睡眠消费成交额增长最快的群体,目前300元以下的助眠小物品也最受消费者喜爱。

从不同区域看,消费者所偏好的助眠产品也各具特色。CBNDATA数据显示,北部地区对助眠产品的需求最为直接,偏好呼吸机、止鼾器等。西南地区则走“悠闲风”,喜爱浴足剂、泡澡药包等。“小资”的华东地区偏爱香薰和酵素,华南地区则喜欢足贴、眼罩等。不同城市的“睡眠性格”也不尽相同。北京最爱的助眠产品是止鼾器,上海最喜欢香薰蜡烛,而同处广东的广州和深圳则分别最爱复方精油和智能手表。

智能睡眠产品近年来成为“助眠界”的一匹黑马。数据显示,与商

务精英、银发老人和大学生相比,科技发烧友群体的睡眠类商品人均消费最高,分别有16%和9%的人群愿意尝试500元以下科技产品和1000元以上科技产品。此外,有近三成的人群更在意产品效果而非产品价格。其中,智能睡眠小夜灯、智能手环和智能健康设备是线上最热销的智能睡眠类产品,科技发烧友喜爱的助眠产品还包括智能睡眠眼镜、智能睡眠机器人等。

新快报记者在线上购物商城看到,有助眠功能的小夜灯价格多在100元以上,白噪音睡眠仪、有改善脑电波功能的手握睡眠仪以及智能睡眠手环价格在几百元左右。智能睡眠监测器和智能睡眠眼镜价格则达到上千元。其中,智能睡眠监测器可监测心率和呼吸率、预警可能存在的健康疾病,智能睡眠眼镜可以调节人体褪黑素分泌水平。有消费者评价称,与药物治疗相比,使用智能助眠产品进行物理治疗效果明显,更重要的是无须担心副作用。

如何拥有优质睡眠?

喝牛奶、听音乐……良好助眠习惯走起!

除了使用助眠产品,良好的睡眠习惯对睡眠质量也十分重要。慕思寝具调研数据显示,调节饮食和作息、增加运动量是人们改善睡眠的最普遍方式,看书或听广播舒缓心情、玩游戏或看电影至疲倦也是改善睡眠的有效方法。睡前,互联网用户最爱采用泡脚、泡脚、听音乐、喝牛奶的方法帮助睡眠。此外,做瑜伽等舒缓运动也被人们喜爱。

近年来,利用声音助眠也成为一种趋势。CBNDATA数据显示,耳塞正在从“隔音”效果走向“白噪音入耳”。作为一种对耳鸣等神经系统疾病有效的“声音化妆处理”,白噪音越来越多被应用到改善睡眠的应用中。睡前,人们可通过手机APP、白噪小风扇、睡眠耳塞等设备听海浪、瀑布、雨声、溪流、风声等自然类白噪音,以提高对噪音的遮蔽效果,促进神经放松。

听特定的音乐也成为助眠的新手段。用户不仅能在音乐或视频APP上搜到助眠音乐,还可以尝试“氛围音乐”,进行“声音疗愈”。新快报记者注意到,“氛围音乐会”的形式在国内已经出现。据音乐人王璐介绍,此类音乐能使人进入一种比较安静的状态,不仅可以舒缓等形式达成心理上的放松,还可通过频率的正确排列产生生理上的放松效果。线下举办的音乐会现场一般会有声音理疗师等参与设计,音乐人在台上表演,观众则在昏暗的灯光下席地而躺,进入自我的状态。由于疫情影响,目前已有“氛围音乐会”从线下转移至线上直播。

你在睡着的边缘试探过多少回?▶▶

