

# “宠咖经济”携爱来袭 成为当代年轻人新的情感慰藉

文/图 胡蝶

### 宠咖安全需谨慎 科学养宠不遗弃

笔者走访东莞多家猫咖发现,很多猫咖店里的装修以木质为主,搭配暖黄色的灯光,简单又温馨,在场营业的猫咪们大多温驯可爱,整个空间充满爱意,但是也不可避免存在一些潜在风险。

猫咪性格相较狗狗较为高冷,多数猫咖一进门首先映入眼帘的就是入店须知,比如禁止私带食物投喂、禁止强行与宠物互动等,商家也会在顾客进场前提醒猫咪性格不一,那些没有意愿的猫咪不要强行抱起。猫咖一般对小朋友也有所限制,汇一家的一家猫咖不接待12岁以下的小朋友,还有的猫咖则是限制1.2米及以下的小朋友单独进入,需要成人陪同才可进场。经营猫咖最需要保障的卫生问题不少场馆也有严格规定,相应场所应定期消毒,宠物定期洗澡,注射疫苗,做好“撸宠”安全防护。

在走访过程中笔者了解到,东莞市自2021年便正式推出养犬管理条例,从政府的层面上加强养犬管理,规范养犬行为。自此,每只狗狗都有了属于自己的“身份证”,记录着狗狗主人信息、狗狗疫苗、健康情况等,保障养犬人士及其周边居民,以及宠物狗的权益。然而作为时下另一主流宠物——猫咪方面并没有正式规章制度制约管理,不少猫咖店主也表达了自身的担忧。

“其实走在大街上不难发现,现在流浪狗已经不算常见了,但是依然可见一些流浪猫待在某个角落无助徘徊。”一家猫咖店主表示,虽然自己在经营店铺的同时也在救助流浪猫,但是力量单薄,难免力不从心。如今有一些人养猫狗只是一时兴起或是为了消遣、为了打发时间,或者因为各种主观原因导致弃养事件的发生,社会上才会出现流浪猫、流浪狗,该店主表示,开店的初衷除了自己喜爱猫咪外,还想向更多人普及养猫,“吸猫”的科学知识,让更多的人关注流浪动物,传达爱护小动物的理念。

同时在东莞,包括墨墨屋在内的很多猫咖店都提供领养服务,提倡领养人以领养的方式代替购买,并且强调一定要科学养宠,一旦认养,就请负责到底,切勿随意丢弃。墨墨屋店内救助的流浪猫狗一旦被领养,店主会严查领养人资质,分享科学养宠知识,并且定期回访,让“流浪猫”们真正找到幸福领养家庭,开启生活新篇章。



萌宠能够给当代年轻人提供良好的情绪价值

## 东莞这家宠咖,爱意满满

走进店铺,在店员的指引下阅读进场须知并签字确认后,穿上一次性鞋套并进行简单的消毒,才可以正式进入场馆“撸宠”。与市面上常见的猫咖不同,墨墨屋是东莞唯一一家以宠物狗为主的宠咖店,哈士奇、阿拉斯加、柯基、柴犬、贵宾……店里的狗狗品类众多,与之相比,猫咖店却仅有店家自养的缅因猫一个品类,但是缅因体型较大,较之部分小型犬种也不遑多让,看起来萌萌非常。在“迁星球”,有的狗狗互相打闹嬉戏,有的则和客人玩得不亦乐乎,有的小型犬甚至懒洋洋地窝在客人

怀里睡觉,与人十分亲近。不少顾客拿着宠物零食投喂,狗狗们也没有表现争抢,礼貌有序地等待分发。

墨墨屋创立的背后还有一段治愈的小故事。据店主小卡介绍,他是新莞人,2000年随家人来到东莞定居,早年和团队曾经在深圳创业。2016年底,因缺少陪伴,小卡的爱宠哈士奇墨墨不幸罹患抑郁症,为了更好地治愈它,引导其社交,2017年5月,他们开了墨墨屋。正式开业后,墨墨屋先后救助了因各种原因遭遗弃的宠物狗阿拉斯加呆呆、哈士奇杰克、吉娃娃努比等,



来宠咖店消费的顾客正在投喂小动物们

随着救助的宠物越来越多,慢慢地墨墨屋就成了一家半公益性的宠咖。发展至今,墨墨屋已经探索出了一套成熟的商业化+公益救助的新模式,6年来救助的宠物超七百只,在经营宠咖的同时,也向大家更好地宣传科学养宠、不弃养的理念。



狗咖墨墨屋贴满了与宠物的合照

## 市场活跃,宠物经济方兴未艾

作为东莞唯一一家“狗咖”,墨墨屋有它的“江湖地位”。在一些餐饮点评软件内,店铺的评论数量是其他猫咖的几倍至数十倍。店主小卡介绍,目前店铺的营业时间在上午10点到晚上10点,周末客流量较大,一天可达200人次,平时工作日维持在每天30~40人次,这个数据在整个东莞宠咖中当上游水准。

“我今天是第一次来,因为自己想养一只狗狗,听说这里可以遛狗,就来体验试试。”“有不少朋友专程为体验遛狗而来,上周我过来的时候还需排队预约,才能有狗可遛呢。”笔者在现场了解到,墨墨屋受东莞年轻人青睐的原因,除了它是东莞唯一一家狗咖,还离不开店铺的公益性经营、创意性举措。据介绍,店铺除了经营上的一些琐事外,每天最麻烦的就是遛狗,狗不像猫可以自己待一天,狗狗需要每天带出门“放风”社交。考虑到此,店主小卡索性放开权限,尝试让顾客自主带狗出去“遛弯”,没想到正是这一“偷懒”的举措,反而成了吸引更多年轻人来店体验的原因。“根据目前东莞的气温,每天设置了两场遛狗活动,每场大家热情都很高。”小卡说。

近年来,各式各样的猫咖不断

地在东莞街头巷尾交替涌现,尤其东莞年轻人最爱流连的几大主流商圈周边:汇一城、东城万达、西城楼……据笔者在某消费点评软件上统计,截至目前,东莞已有20余家的猫咖入驻,但仅有一家成规模的狗咖,其他异宠类场馆自不必多说,由于市场环境宽泛,对比广深仍有很大的空间亟待挖掘。

猫咖狗咖这一宠物文化是如何流行起来?据了解,20世纪末在中国台湾出现最早的猫咖,随后传到日本,引起热潮。“大众对猫及其相关产品的热情永远高涨,只要商家正确使用猫咖这个概念,就能吸引关注,并从中获益。”这便是著名的“猫咪经济学”概念。目前在莞营业的宠咖可大致分为公益性和商业性,当然也有二者兼备者,除了不少真心热爱宠物为爱发电的人士,也有嗅到宠物经济市场红利而来的纯粹商人群体。

随着东莞经济迅猛发展,年轻人也在不断增加,东莞这座青春之城蕴藏着热度不亚于广深的宠物市场和机遇,但同时经营宠物类店铺也不似表面看起来那么风光。市场上宠咖经营模式较为单一,难以创新打动顾客的“点”,且宠物不像寻常商品,管理起来更是需要倾注心力,如何经营倒是其次,谨慎入场才是首选。

# “世界睡眠日”临近 你的睡眠好吗?



睡前喝咖啡将影响睡眠质量



长期睡前玩手机将影响睡眠质量

## 睡眠问题不可忽视

事实上,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,被列为国际社会公认的三项健康标准。睡眠问题近年来也越来越受到社会的关注。

阮燕山表示,近年来因睡眠问题前来就诊的患者数量有所上升,失眠类型呈多样化。尤其90后、00后的睡眠问题凸显,来就诊时,他们只说自己头疼、头晕,经过问诊,往往都是休息不好惹的祸。

记者了解到,90后、00后往往因工作繁忙、学业繁重以及“报复

性熬夜”等原因,导致睡眠时间进一步减少。尽管熬夜的危害大家心知肚明,但为了获得熬夜带来的“短暂快乐”,近一半的95后依然选择在凌晨后入睡。

“一年365天,每天少睡1.5小时,每年‘丢失’22.8天的睡眠时间。”阮燕山说,“睡眠障碍困扰着很多人,可真正接受治疗的人却很少,这与大家对睡眠的了解不够有关。如果长时间无法入睡,最好还是去医院接受治疗。”

据国际睡眠障碍分类,临床上

有80多种睡眠障碍,神经疾病、精神疾病、心肺疾病等都会导致睡不好,其中以失眠最常见。“很多疾病都是从睡眠开始出现问题或者睡眠异常开始的。”阮燕山说道,“像抑郁症、双相情感障碍,甚至精神分裂症等精神疾病,早期也会表现出睡眠时间和睡眠节律的改变。特别是老年人的痴呆、帕金森病等神经退行性疾病,都是以睡眠的改变为早期症状的。一旦出现睡眠障碍应该及时调整,必要时就医。”

## 如何提高睡眠质量?

那么,对于普通人来讲,遇到失眠情况该怎么办?如何获得高质量的睡眠?

“长期失眠将致人体免疫力下降,对于健康人群来说,规律的睡眠则能提高免疫力,因此,充足的睡眠对人体十分重要。在临床上,影响睡眠的因素包括心理因素、环境因素、健康因素、营养因素、个人因素和药物因素等。”阮燕山说道。

阮燕山表示,睡眠不是睡得时间越长、睡得越多就越好,而是保

障精力恢复即可。应养成睡眠时规律,定时地睡,定时地醒,不要破坏生物钟。过长时间的卧床会扰乱睡眠节律,加重入睡困难,应减少不必要的卧床。

此外,阮燕山建议,睡前要调节情绪,如观看易让人兴奋或恐惧的影视或书籍,睡前1小时避免接触手机、电脑等电子设备,睡前2小时内不剧烈运动等。“睡眠期间要有一个安静的睡眠环境,房间温度和被褥薄厚要适中,不要开灯睡觉。”阮燕山介绍,在饮食上,睡前

不要饮用咖啡等含有咖啡因的饮料,避免饮酒、抽烟,可以喝一杯热牛奶促进睡眠。

阮燕山表示,对于很多睡眠障碍患者,应该保持心情平和,避免情绪起伏太大,特别是不要养成熬夜的习惯,避免破坏生物钟。如果一周内出现三次以上失眠并且持续三个月以上,患者应及时到专业机构就诊,不能长期自行服用安眠药物,以免导致慢性顽固性失眠发生。

(文/图 姚梓婷)

## 失眠已成年轻人普遍困扰

“熬最晚的夜,敷最贵的面膜,吃最多的保健品。”虽然这听起来是句玩笑话,但对于受失眠困扰的95后女生小朱(化名)来说,这却是她的生活常态。因为睡眠质量差,小朱一直在吃药调理,“我每晚入睡很困难,睡不安稳是常态,还经常做噩梦。”这样的结果就是第二天的状态“昏昏沉沉”。她猜测,睡眠质量不好跟自己经常熬夜的习惯有关,“比如昨天,放下手机才发现已经是凌晨一点了”。

这种情况在假期尤其明显,小朱经常会陷入“晚上不想睡,早晨不想起”的循环中,“反正第二天也不用早起,总觉得有大把时间可以挥霍”。

与小朱比起来,“宝妈”刘芳(化名)的睡眠质量要好一些,但也时不时会遇到睡眠问题。“遇到烦心事,往往

会失眠,特别严重的时候能一直到第二天天亮。”家庭琐事、工作压力……这些问题都曾成为她睡不着的原因。

“年纪渐长,睡眠不足身体也会‘抗议’。有一天熬夜后,第二天上班一直犯困,坐着就睡着了。”她试着调节睡眠,但目前成效不大,“熬夜时间虽减少了,但因为情绪原因,还是会失眠。”

失眠问题可以说是现代人的“流行病”,而年轻人正成为“失眠大军”中的主力。为什么现代人爱失眠?阮燕山表示,90%以上的失眠都是由心理问题导致的,比如工作压力大、精神紧张等,年轻人社会经验不足,自己无法很好地纾解压力,加上一些不良的生活习惯,比如睡前看手机、玩游戏等,导致睡前身体无法放松,因而引起睡眠障碍。

## 东莞平安人寿举办金融知识进校园活动

3月14日,东莞平安人寿金融知识进校园活动在企石镇中心小学举办。活动现场,东莞市保险行业协会、东莞平安人寿与企石镇中心小学共同启动了“3·15消费者权益保护教育宣传周”活动。

据了解,东莞市保险行业协会、东莞平安人寿联手与学校共建“四个一”东莞保险业金融知识教育示范基地(即一个图书角、一个宣传栏、一堂金融知识课堂和一支宣传队),形成常态化、阵地化、特色化的金融知识教育宣传新模式,并在现场举办了揭牌仪式。

现场,东莞平安人寿携手各保险公司启动“有诚信消费,寄健康金融”别具一格的“邮寄”捐书仪式,向学校捐赠金融书籍,并送去了暖心的寄语,期望通过提供优秀的书籍、良好的阅读环境,帮助学生拓宽阅读渠道、丰富学习内容。活动围绕金融消费者八项权益即财产安全权、知情权、自主选择权、公平交易权、依法求偿权、受尊重权、信息安全权,对应设置八个趣味互动游戏,让同学们从游园玩乐中学习金融消费知识。

活动中,东莞平安人寿讲师为学生开讲《初识金融与校园防诈攻略》,讲师以幽默风趣的语言,带领学生们了解金融的本质,解读常见的金融概念,让学生学会用金融的视角看待社会的运作,提升学生的金融认知,同时结合校园诈骗案例,帮助学生避“坑”有方。

(周晓玲)

## 失眠治疗的误区有哪些?

关于治疗失眠,常见的误区有以下几个方面:

1、盲目用药。患上失眠症,有近四成人会自己到药店或网络购买各种助眠类药物或保健品,盲目服用这些药物或保健品,或许能暂时缓解失眠的症状,但不能从根本上治疗失眠,甚至会引发许多问题。

2、不规范用药。有的患者睡不着时就吃1片安眠药物,还睡不着就再吃1片。不规范用药,会导致对药物产生成瘾性或依赖性。有的安眠药物半衰期很长,随意服用会使人第二天昏昏沉沉,严重影响工作和生活,甚至还会导致发生意外的风险增加。

3、拒绝服用任何药物治疗。一些患者认为“是药三分毒”,助眠药物都会成瘾、依赖或者对身体会造成不必要的损伤。要知道拒绝治疗、拒绝服药会导致病情迁延,可能错过最佳治疗时机。