

02 “睡眠自救”方法层出不穷 催生“哄睡”新兴服务

一直以来,在豆瓣、微博、小红书等社交平台上,有关失眠、助眠的话题热度颇高。例如,在豆瓣“睡吧-和失眠说再见”小组,聚集了超7万名成员,入睡困难、失眠焦虑是他们大多数人的常态。有网友分享自己失眠多年的帖子,更是引发不少人的共鸣和讨论。

面对失眠困扰,每个人的应对方法各有不同。苏轼度过失眠夜的妙法,是“怀亦未寝”,寻访好友观赏月色;明代著名画家沈周在“弗能复寐”中,干脆披衣坐起,点上一盏烛灯,案前习画,夜坐听音。相较古人颇带浪漫色彩的失眠经历,现代人的“睡眠自救”方法是借助各种“睡眠黑科技”产品。有些人入睡困难的人群,在这一点上可谓表现得仪式感十足:在睡前的舒缓放松阶段,要先泡泡脚,点上木质清香的香薰蜡烛;然后躺在记忆功能的乳胶枕、智能床垫上;打开助眠音频,听着丛林鸟鸣声、雨打窗户的声音戴上蒸汽眼罩、睡眠仪,闭上双眼。

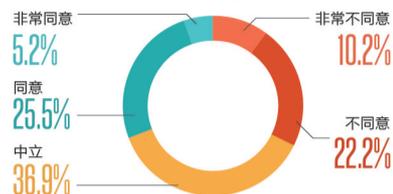
以上种种物品,都可归纳于睡眠产品一栏。当前,市面上的睡眠产品不只是局限于床具纺织品,还逐渐拓展到睡眠保健品、睡眠食品和助眠APP领域,再到周边的睡眠仪、氛围灯、智能床等睡眠硬件产品上,甚至催生了“助眠直播”“哄睡师”等新兴服务。在社交平台,一些“哄睡博主”还会通过播放舒缓音乐、冥想等方式帮助粉丝入睡。

新快报记者在电商平台检索“睡眠神器”“失眠”“助眠”关键词,显示匹配结果有褪黑素、睡眠精油、助眠喷雾、助眠香薰、白噪音耳机、睡眠仪等产品,价格从数十元到上千元不等。据艾普思咨询数据显示,在消费者购买的助眠产品品类方面,助眠香薰/精油、助眠片和助眠枕头的销量占比排行前三,分别为27.78%、24.09%、14.25%,平均单价为71.21元、56.84元和108.64元。

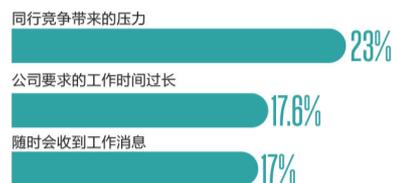
除了各种助眠产品之外,“哄睡”服务同样颇受部分消费者青睐。记者咨询一家提供哄睡服务的电商店铺,发现有文字加语音条、语音通话两种服务内容,价格等级分为“金牌”“盲盒”“镇店”“神级”“首席”“锦鲤”等六种,收费价格依次递增。以语音通话为例,按照上述等级,15分钟内收费20-150元。其中,“锦鲤”等级的语音通话最贵,每小时收费可达到520元。消费者还可指定“哄睡师”的性别。另外,该店铺当月的月销量已超过2万单。

生活压力大,让人睡不着

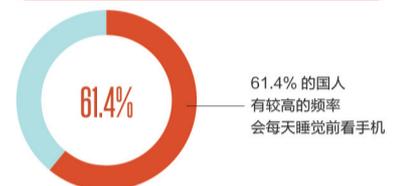
2022年国人对工作或学习压力太大导致失眠的同意程度



年轻人因职场压力失眠的三大原因



手机不关,我不睡



2022年国人因花时间在手机上而导致失眠的情况



容易让人失眠的手机弹窗消息



03 产品同质化和缺乏标准规范 睡眠经济发展多有掣肘

面对不断涌现的睡眠需求,科技企业、家居品牌商、医药保健企业等纷纷进场掘金。天眼查数据显示,我国现有3000余家睡眠经济相关企业。其中,约68%的企业成立于5年内。

地区分布方面,广东省的睡眠经济相关企业最多,数量超900家;其次是北京市,数量近300家。企业成立数量方面,近几年来,每年均有超400家睡眠经济相关企业注册成立。其中,2018年注册量一度达到峰值,有近600家企业成立。此外,我国睡眠相关专利申请数量逐年递增,其中2021、2022年每年新增睡眠相关专利申请均超2000件。

在不同的细分赛道,其市场表现和潜力各有不同。头豹研究院在《2021中国睡眠经济行业概览》里,将睡眠经济划分为家居硬件、助眠APP和辅助类产品等三大板块。其中家居硬件类的消费规模占总体睡眠经济的

比例约为70%,其次则是治疗失眠的药物和促进用户入睡的保健品等辅助类产品,消费规模占比约为20%,助眠APP消费规模最低,约为10%。

在上述的三大板块中,“硬科技”“床垫”等产品较受市场追捧。以硬件市场的代表产品睡眠仪为例,2021年该产品全渠道全年规模为7.5亿元,2022年市场持续扩张,规模有望达到近10亿元,同比增速25%以上。其中有超过40%的睡眠仪企业分布在广东,聚焦零售业、科技推广、批发行业,产品以保健类为主。

同时,消费者日常熟悉的床垫产品也呈现出智能、科技、高端的特点。诸如可以通过采集睡眠数据、分析睡眠质量和提供智能化的睡眠方案,对用户的睡眠环境、睡眠质量和睡眠习惯进行监测和调节,以帮助用户提高睡眠质量等。

不过,这些产品是否真正能为消费者提供足够的满意效果,不少人仍

多数受访者有“睡眠拖延症”

2022年国人睡眠信念和行为因素分析



是“说不明、道不清”,消费者也心存疑虑。有业内人士指出,睡眠问题成因复杂,市面上的睡眠产品难以做到针对性解决每位消费者的睡眠痛点。此外,产品同质化严重,创新型产品较少,以及市场监管多有模糊之处,产品缺乏足够的临床数据验证和无明确的标准要求,这些因素都一定程度上制约了睡眠产品的更新迭代与睡眠经济的持续发展。

睡眠经济有望走向“万亿市场”

在2016年至2020年间,中国睡眠经济市场规模已从2616.3亿元增长至3778.6亿元,年均增速达9.6%,到2030年总规模有望破万亿元。



睡眠产品日渐多元

当下,睡眠产品从床具纺织品拓展到睡眠保健品、睡眠食品和助眠APP领域,再到周边的睡眠仪、氛围灯、智能床等睡眠硬件产品。

2022年以来,在淘宝平台搜索“助眠”相关的产品同比增加近500%,其中睡眠仪销量同比增长914%,褪黑素销量同比增长40%。

广东睡眠经济企业数量居全国榜首

天眼查数据显示,我国现有3000余家睡眠经济相关企业(名称或经营范围含“助眠、失眠、睡眠”),且状态为在业、存续、迁入、迁出)。其中,约68%的企业成立于5年内。

从地区分布来看,广东省的睡眠经济相关企业最多,数量超900家;其次是北京市,数量近300家。

近5年来,每年均有超400家睡眠经济相关企业注册成立。其中,2018年注册量一度达到峰值,有近600家企业成立。

喜临门&中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心《中国睡眠研究报告2023》、智联研究院 & Just So Soul研究院《2022中国职场青年睡眠质量报告》、奥维云网 & TMIC《2022睡眠仪市场趋势洞察报告》、慕思&中国睡眠研究会等《健康睡眠新时代:2023中国健康睡眠白皮书》、头豹研究院在《2021中国睡眠经济行业概览》、艾媒咨询、银河证券、天眼查、艾普思咨询

