

# “助眠神器”真有用吗？

中研普华研究院《2022—2027年中国睡眠经济行业市场深度调研及投资战略规划研究报告》数据显示：我国成年人失眠率高达38.2%。这意味着有3亿多人有睡眠障碍。如此庞大的睡眠困难人群在被睡眠障碍困扰的同时，也创造了一个巨大的助眠产品市场。据权威机构测算，中国睡眠经济整体市场规模2030年有望突破万亿元。天眼查数据显示，我国现有3000余家睡眠经济相关企业。近5年来，每年均有超400家睡眠经济相关企业注册成立。

市场上的助眠产品也非常丰富，从助眠糖、助眠香薰、助眠香，再到助眠音响、哄睡师，还有助眠仪、睡眠床垫、睡眠枕头……入睡困难的人们在服下助眠保健品、头枕睡眠枕、手握助眠仪、打开助眠音箱后，真能睡个好觉吗？这些助眠产品对睡眠能有多大作用？面对良莠不齐的助眠产品，消费者究竟该如何选择呢？记者就此进行了调查。



网络图片

## 助眠产品层出不穷

近日，记者在各大电商平台看到，智能睡眠仪的价格相差悬殊，从一百多元到四五千元不等。这些产品的用法也不同，有的是睡觉时握在手中，有的是戴在脑门上，还有的是夹在耳垂上。不过这些产品的工作原理基本相同，都是采用微电流刺激达到改善睡眠的目的，并在功效上宣称可“减轻入睡难症状”“缓解睡眠困难”等。

在智能睡眠仪产品中使用最多的技术是经颅微电流刺激技术

(英文简称CES)。记者在网上看 到一款标价为158元的“春晓助眠仪”，该产品为手握式，产品介绍称，可通过刺激手部达到刺激脑部的目的，起到平缓心情的功效，改善体内各种神经递质的分泌，从而助眠。另一款“左点医用智能睡眠仪”是耳夹式助眠仪，价格为1499元，产品介绍中写着“CES物理疗法，利用一定强度的低频脉冲，通过预先设定的刺激程序来刺激神经或者肌肉……从而达到治疗或改善失眠症状”。还有

## 真有效还是忽悠

价格不同、技术原理也不同，这些助眠产品的功效又如何呢？记者浏览了大量使用者的留言，有的反馈效果不错，有的说有点儿效果，还有的说根本没用。

“助眠产品在一定范围内对部分人群的睡眠障碍有调节、缓解、改善的作用，但不会有奇效。”采访中，国家心理咨询师刘志明对记者说，“市面上的微电流治疗仪、磁刺激治疗仪等助眠设备，医院也在使用。但是市场上售卖的产品输出单位数值要

小于医院的设备，安全性提高了，但是治疗效果会降低。经颅磁刺激技术的产品在医院一般是治疗抑郁症等精神疾病时使用的，其中一个功效就是缓解精神疾病引起的失眠。所以在选用助眠产品的时候要全面了解，谨慎选择。”

夏境心理咨询中心高级心理咨询师张晗告诉记者：“睡眠障碍引发的原因是多样的，有的是心理问题造成的，比如焦虑症，还有其他疾病引起的。因此要先搞清

## 无标准引发退货难

近日，有消费者投诉称，其在网上一家名为“生态睡眠调理店”购买了一款第2代负离子脑波睡眠仪，今年2月11日到货。购买前商家告知如果30日之内不满意可以无理由退货退款。3月10日，因为产品使用无效，消费者提出退货退款，但商家却称此交易异常，无法退货。

接到投诉后，记者多次电话联系该商家。但截至发稿时，商

家没有给出明确回复。

记者调查发现，不同的助眠产品有7—30天不等的试用期，而且都称“试用无效可退货”。但有不少消费者反映，有的店家说得好听，真要退货时并不容易。

“消费者退货的主要原因就是使用后效果不明显，因为这些产品在宣传时都信誓旦旦地称可以改善睡眠，但助眠作用并没有

一款名为“思优佳医用睡眠仪”的产品，同样采用CES技术，价格为4380元。

除了采用CES技术的产品外，市场上还有工作原理为脑波频率共振的产品。商家介绍称，产品利用物理共振原理将人该有的睡眠频率植入晶片，再由电源释放出与脑电波产生共振，以此来促进睡眠。此类产品价格相对较贵，都在千元以上。此外，价格较贵的助眠产品多具有“药械字”。据北京西诺咨询公司负责医疗器械注册咨询工作人员刘婷介绍，具有药械字批号的产品经过了临床试验，在有效性、稳定性上更可靠，因此价格贵一些。

记者还发现网上不少日用品也被开发成助眠产品，在原有功能的基础上附加了助眠功能，如助眠枕、助眠眼罩、助眠音响、助眠香薰等。比如枕头，有的在结构上稍加改变，更符合人体工学，有的则是添加中药成分，还有的在枕头中增加了音乐功能，可以在睡觉时开启音乐；再比如助眠眼罩，在眼罩中增加了音乐、热敷的功能；助眠音箱则内置了来自自然界的各种白噪音，如虫鸣、泉水流淌、雨打芭蕉的声音；还有助眠香薰、助眠喷雾，号称可以散发出让人情绪舒缓的香气，有助于快速睡眠。相同的一点是，这些打上了“助眠”标签的产品价格都比同类产品略贵。

睡眠障碍的原因，才能对症选择缓解的方式。多数失眠、入睡困难的人都是因为白天工作压力大、精神紧张、焦虑。助眠产品能够影响人们的睡眠质量，但却不能起决定性作用。”

张晗还表示，不建议没有睡眠问题的人使用助眠产品，人们睡觉时所需的条件越少越好。原本睡眠没有问题的人，如果制造一种声音来辅助睡觉，时间长了会产生依赖，没有了反而有可能睡不着。

统一的标准，助眠的功效只能商家说了算。”有关人士对记者说，“除药械字产品外，目前助眠产品存在没有标准和规范的问题，商家称产品有助眠作用，就可以当助眠产品销售。”

睡眠经济是一个大市场，近年来的投资量不断增加，市场也显得格外活跃，但只有规范的市场才有更大的发展潜力。

(据《中国消费者报》)