

# 为“睡个好觉”买单，“睡眠经济”悄然兴起

## 线上线下服务形式多样，有疗愈门店月均接上千单

近日，#亚朵酒店凭借卖枕头“火”了起来#登顶热搜，“睡眠经济”引发网友热议。近年来，助眠APP、助眠小程序、连麦聊天……线上线下助眠服务逐渐兴起，不少消费者开始为“睡个好觉”买单。



辅助睡眠治疗的产品样式越来越多。



文/片 管悦 济南报道

### 助眠服务在济悄然兴起 有门店客户增长迅速

柔和的灯光、轻松的音乐、安神香薰……

10月23日晚上8点，济南市历城区花园路一家颂钵疗愈体验馆内，店员小张正在手持钵钵，在钵钵上轻轻敲击。一旁的体验者戴着眼罩平躺，渐渐进入睡眠模式。

“一般就是通过聆听颂钵疗愈的方式，让消费者放松，就像是给大脑‘按摩器’，从而达到助眠的效果。”小张介绍，面对顾客，睡眠疗愈师会先了解其睡眠问题及需求，再有针对性地提供改善建议。通常使用的乐器有颂钵、音叉、水晶钵等，也会用香薰、音乐、冥想等方式帮助顾客进入深度睡眠。

在小张看来，除了改善失眠问题外，更多人开始关注睡眠质量。“基本每天都有3-5位顾客前来体验，主要以年轻人为主。”

记者相继走访济南市多家提供睡眠疗愈产品的门店发现，疗愈舒压活动越来越受到人们青睐。“从去年开店以来，一个月差不多能成交一千多单。”济南市历下区一家睡眠康复中心店主王女士介绍，该店主要是针对都市人“失眠”开设的疗愈服务，在传统的瑜伽基础上，加入颂钵和心理沙龙等形式。

“每个月新顾客增长率达到20%-30%，未来睡眠经济这个市场肯定还会继续增长。”在王女士看来，当下，消费者寻求解压的方式已经不再局限于传统的娱乐和户外活动，瑜伽、品茶、芳疗、冥想等消费也成为人们日常减压的渠道。

随后，记者在社交平台

评应用上搜索“睡眠”“颂钵”“疗愈”等关键词，不少商家都开通了相关体验项目，价格在98-394元之间，社交平台上，相关笔记数量已经超过485万篇。

根据中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》，我国有64%的居民睡眠质量不佳，平均每日睡眠时长仅为6.75小时。59%的人遭受着不同程度的失眠困扰，而完全没有睡眠障碍的人群仅占19%。

### 智能产品抢滩助眠赛道 线上助眠形式层出不穷

除了线下治疗，智能家居设备、记忆棉枕头、助眠APP、助眠小程序、连麦聊天，各类创新产品与服务层出不穷。

记者走访济南市历下区多家家居用品门店发现，不少消费者正在选购精油、香薰、蒸汽眼罩、记忆枕头等助眠产品。“有时候工作比较忙或者睡前使用手机时间过长，容易睡不着或者睡不深。”市民杨女士说，通过使用助眠产品后，感觉睡眠质量有所提高，“主要是能够放松神经，更快入睡，睡得更安稳”。

记者在电商平台上输入“助眠”“失眠”等关键词，香薰、记忆枕、褪黑素等各式产品出现在搜索列表中，价格从几十元到上千元不等。其中，有的智能助眠仪、头部按摩器等助眠产品销量高达30万单。

据亚朵星球发布的2024年618大促战报显示，今年618大促期间线上全渠道商品交易总额达3.7亿元，其中深睡体验类产品交易总额同比增长230%。

相对于睡眠产品所提供的物理功效外，线上助眠APP等在线电子助眠，大多是通过播放白噪音、跟练冥想等形式，让用户心情放松并进入睡眠状态。部分电子助眠平台还可以通过睡眠监测、梦话监测、鼾声监测等方式改善白噪音播放程度，从而达到改善睡眠质量的效果。

艾媒咨询数据显示，2023年中国睡眠经济行业市场规模达4955.8亿元，同比增长8.6%。随着睡眠产品市场渗透率不断提高，产品类型不断增多，中国睡眠经济市场规模将保持增长趋势，预计2027年市场规模达6500亿元。

### 助眠“神器”真助眠吗？ 专家：要先搞清楚原因

事实上，睡眠经济爆火的背后，是睡眠相关的产业在快速发展。据天眼查数据统计，我国已有超过2500家企业涉足“睡眠、助眠、哄睡、褪黑素”等领域，其中七成为新兴企业，所覆盖品类从家居类扩展到保健类、AI科技助眠等产品。在一些应用市场中，与助眠、睡眠监测相关的应用，下载量高达4000万以上。

睡眠经济悄然兴起的同时，质疑也随之而来。在社交平台上，不少消费者反映线上助眠类产品同质化现象严重。虽然容易入睡，但也很容易醒。持续暴露在噪音下，听觉系统得不到休息，人反而会感到疲劳。

而不少标榜可以提高睡眠效果的寝具、家居等产品，售价通常不低。例如，一款助眠仪标价3000元，一款睡眠床垫售价上万元。但不少消费者在购买后，在评价中反映，并不能直观地看到使用产品后的改善效果。

助眠“神器”真的能助眠吗？夏境心理咨询中心高级心理咨询师张晗表示，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，要先搞清楚睡眠障碍的原因，才能对症选择缓解的方式。

张晗表示，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。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。”张晗说。

当下网络视频中的各种能量舱，宣称功能强大，结构外观相似，充满科技感。但使用方法却非常简单，只要人往里一躺，开启电源就能开始养生、治病。

“能治百病”的养生床垫骗局虽然曾被揭露，记者又发现似曾相识的骗术套路，于是针对能治病、能赚钱的“人体能量舱”展开了调查。

### 执行家用电器标准 能治顽疾、养细胞？

记者来到河南郑州的荟生科技养生管理中心，店内就有网络视频中出现过的“ZFK-5D生物芯片能量舱”。工作人员讲起这款设备的工作原理，简直就是“大变活人”。讲起使用过的顾客的神奇经历更是滔滔不绝，多年无法治愈的各种疾病，通过躺舱便奇迹般地恢复了。

在西安的荟生科技养生管理中心，工作人员也清楚地告诉记者，这个躺舱可以治高血压和痛风。

记者亲身体会了能量舱，除了能感觉到舱内的垫子有些发热，并没有任何其他感受。河南、西安两地的店内工作人员都表示，这种治疗过程是人体感觉不到的。为了消除记者的疑虑，工作人员拿出一个装着金属块的透明小盒，放在能量舱中，盒子里面的金属块便快速地震动起来。工作人员告诉记者，金属块就是模拟人体细胞、血液，金属块快速震动就代表着细胞、血液的震动，正是因为这些震动才产生了对各种疾病的神奇疗效。

针对另一款也高频出现在短视频平台的“GBC基因生命能量芯片舱”，记者找到多家名为“绿色生活科技养生”的门店，工作人员同样也在大肆宣传该“芯片舱”对各类疾病的神奇疗效。

尽管这类能量舱都在宣传对疾病的治疗效果，但店里的工作人员却都拿不出产品的任何医疗器械证明。通过进一步调查记者发现，荟生公司官网上显示，他们的这款“ZFK-5D生物芯片能量舱”执行的生产标准为GB4706.1-2005，也就是家用电器的国家标准。

### 有诺贝尔奖背书 其实是自己研发

几经辗转，记者在广东清远找到了荟生“ZFK-5D生物芯片能量舱”生产厂家。

能量舱的机身上印有“托马斯诺奖科学家联合实验室联合出品”的字样，和荟生公司对外宣传的内容一模一样。但公司工作人员告诉记者，这款能量舱完全是他们公司自主研发生产的，

至于要刻意写上这些与诺贝尔奖相关的文字，这只是荟生公司自己推出的营销手段。工作人员也告诉记者这款能量舱并没有什么治疗疾病的效果，只能发汗，其实就是个桑拿舱。

生产厂家向记者介绍，这款能量舱的出厂价是6000元左右。

记者同时了解到，某健康产业有限公司发展加盟店，加盟商在缴纳29991元加盟费之后，由该公司提供该能量舱产品，价格几乎是出厂价的5倍。而在门店，能量舱使用一次的价格仅几十元，加盟后若要回本，需要很长的周期。

工作人员告诉记者，这科技感满满的能量舱只是他们吸引顾客的一个手段，拉人头加盟才是真正挣钱的门道。每发展一个29991元的下线加盟商，上线加盟商都能收入5500元左右，上线的上线收入500元，再往上一级收入1000元。

在“绿色生活科技养生”门店，店主告诉记者，他们加盟的这个品牌是哈尔滨粮投粮食集团有限公司创办的。要想开一家有能量舱的加盟店，加盟费需要99800元，还附赠一系列的产品。如果不需要能量舱，交22000元的加盟费就可以开店营业了。发展缴纳99800元加盟费的下级，可以收入43000元的分成，而发展一个缴纳22000元加盟费的下级，可以收入10800元。

用夸大虚假宣传的各种产品来诱惑人加盟组织，达到发展下线的目的，加盟的人以为能在这个线上线下的营销结构中“躺赚”，却不知不觉进入了“骗人同时被骗”的怪圈。

记者参加了粮投公司的内部培训会，公司负责人之一的莫总一直在鼓励加盟商往公司多投钱，购买公司的产品，甚至怂恿加盟商借钱、贷款进行投资。并承诺投的钱越多，加盟等级就越高，获得的期权也越高，未来公司上市后，加盟商获得的回报也就越高。

这家公司让加盟商购买的产品其实就是饼干、纳豆糖果、杂粮等普通食品，但在销售人员口中这些食品能治疗疾病，而且价格昂贵。

在这样的盈利模式下，很多加盟商表示，时至今日他们都没有回本，更别提赚到钱了。

据央视

## 「能量舱」虚假宣传，「加盟局」更坑人

躺进去就能治病养生？