想睡个好觉 这些助眠好物看过来

褪黑素软糖、睡前播客、智能床垫……众多助眠好物登场,目的都是让人们“睡个好觉”。艾媒咨询数据显示,2024年中国睡眠经济市场规模成功突破5349.3亿元,按照年均复合增长率7.4%预测,2025年预计达5717亿元。企查查数据显示,我国现存2万家睡眠经济相关企业。

改善环境因素可优化睡眠

睡眠困扰包括夜间如厕、夜间易醒或早醒、入睡困难等。近日,中国睡眠研究会发布《2025年中国睡眠健康调查报告》指出,中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。其中,女性存在睡眠困扰的比例为51.1%,高于男性的45.9%。随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上最高,达73.7%。

不过,我国居民整体睡眠状况有所改善,平均睡眠时长增加。人们睡眠健康意识不断增强并积极采取措施优化睡眠质量,如改善光线、温湿度和噪声等环境因素。

宜家家居的一项调查显示,最受欢迎的助眠工具包括:空调和风扇、药物、饮食补充剂或舒缓饮品、音乐和播客、香薰加白噪音、书、睡眠眼罩、特殊床垫和枕头、具有冷却或加热功能的床上用品,以及遮光窗帘等。

AI空调升级“睡眠管家”

空调和风扇凭借精准的温控能力稳居助眠工具榜首。26℃左右的室温搭配循环气流能有效降低人体核心温度,帮助更快进入深度睡眠阶段。市场上最新的AI空调具备全新升级的“睡眠管家”模式,通过AI算法智能优化夜间空气环境,基于睡眠曲线增加偏好和专属定制功能,还能根据使用者反馈自动优化睡眠环境。

药物与饮食补充剂市场近年增长显著,褪黑素软糖等产品热销,但医生提醒长期服用可能产生依赖性。相比之下,草本茶饮,如酸枣仁茯苓百合茶因天然成分更受年轻群体青睐,一杯温热饮品配合深呼吸练习成为睡前固定流程。

香薰与白噪音的组合实现感官疗愈,薰衣草精油扩散器搭配雨滴敲打树叶的立体声效,能同时激活嗅觉与听觉的放松机制。睡眠播客也呈现多元化趋势,在社交平台热门话题“睡前播客推荐”下,诗歌朗诵、睡前故事是助眠好内容,收录城市雨声、森林鸟鸣等自然白噪音,以及海浪声、风声等环境音效,也是营造睡眠氛围的“好声音”。

专家提示不可过度依赖外物

物理遮蔽工具持续迭代升级。深睡眠眼罩双面不同材质,在柔软与冰凉间切换,包裹双耳的设计实现无感佩戴;石墨烯睡眠眼罩则可以调节温度,通过热敷改善眼部循环。此外,全遮光窗帘隔热防晒,周末的白天也能轻松拥有黑夜般的深睡环境。

床上用品的竞争更为激烈,连酒店品牌也加入“睡眠经济”赛道,记忆枕、控温被成为新的市场宠儿。某智能睡眠品牌近日获得资本亿元级B轮融资,其智能电动床、智能床垫等产品,不仅具备传统家居产品的舒适性,还融合了先进的AI技术,可根据用户需求进行智能调节,提供个性化的睡眠解决方案。京东数据显示,2024年,智能止鼾枕成交额同比增长超过10倍,智能电动床、智能床垫成交额同比增长125%和82%。

这些助眠好物背后是庞大睡眠经济的缩影。但专家提醒,过度依赖外物可能削弱人体自主调节机能,睡前半小时切断电子设备、保持黑暗环境等基础措施仍具不可替代性。

据《北京青年报》

冒充客服、诱导下载、盗窃资金……
“劫持手机”诈骗高发需当心

新华社天津4月23日电(记者黄江林)记者从天津市反诈中心获悉,近期,一种新型电信网络诈骗高发,骗子冒充抖音、拼多多、腾讯等平台客服及快递公司工作人员,诱导受害人下载不明App后,远程控制受害人手机或偷窥屏幕信息,盗窃账户资金。

近日,天津市民刘女士接到自称“腾讯保险”客服的电话,称其购买的保险即将到期,若不取消,次月起每月将自动扣费2000元。“客服”提供了一个网址链接,刘女士点开后看到包含有其个人信息的“保单”,且盖有“保险专用章”,便信以为真。

随后,“客服”诱导她下载了一款会议App,安装后开启屏幕共享,并将银行账户、余额、支付密码、验证码等信息告知对方。这期间,刘女士手机出现黑屏,当恢复正常后,她发现银行卡已被转出三笔资金。当她被“客服”要求到银行取出100万定期存款时,银行柜员和民警成功将其拦截,刘女士这才意识到被骗。

天津市公安局刑侦总队副总队长李彬说:“这类诈骗中,骗子一般靠伪装身份设下陷阱,然后制造恐慌、获取信任,引导受害人下载不明App,其中一些App携带木马病毒,可对受害人手机实现远程控制或屏幕共享,从而‘劫持手机’。随后,骗子借‘指导操作’之名,让受害人对着黑屏、假界面等待,骗子则直接远程操控手机转账盗窃资金。还有的骗子会以‘核实账户’‘操作失败’为由要求受害人提供银行卡号、密码、验证码。”

“接到陌生电话自称客服,提及关闭保险、会员等业务的,都要当心。遇到让点击不明链接、二维码下载App的,千万别做。”李彬提醒,操作过程中感觉不对劲、心里没底的,都是危险信号,应立刻停止操作。

天津市反诈中心提示,如果怀疑手机被控制或已被骗,应立即断网止损,用其他安全电话迅速报警,并联系银行紧急挂失账户,同时注意保留通话记录、短信、App截图等证据,在警方或专业人士指导下卸载可疑App,必要时将手机恢复出厂设置。

降压治疗可有效降低痴呆发生风险

新华社沈阳4月22日电(记者于力 高爽)中国医科大学附属第一医院孙英贤教授团队联合赵传胜教授团队研究发现,高血压患者降压治疗可降低痴呆发病风险15%,为高血压防治及痴呆疾病预防提供了高质量循证医学证据。研究成果21日在国际医学期刊《自然·医学》上发表。

由于目前针对痴呆尚无有效治疗措施,因此只能通过控制高血压等危险因素来预防痴呆发生。此前,高血压引发痴呆的证据多来源于流行病学观察性研究,缺乏高质量证据支撑,因此降压治疗是否可降低痴呆发生风险一直存在争议。

研究团队将33995名高血压患者纳入降压预防痴呆的整群随机对照研究,干预组采用以130/80mmHg为目标的强化降压方案,对照组为常规治疗。经过48个月随访,结果显示干预组显著优于常规治疗组,全因痴呆发生风险降低15%、认知障碍风险降低16%。

目前,痴呆已成为继心脑血管病、癌症之后的又一重大公共卫生挑战。随着全球人口老龄化趋势加剧,包括痴呆在内的神经退行性疾病发病率正不断上升,据世界卫生组织预计,全球患痴呆的人数将从2019年的5740万增至2050年的1.528亿。

“该研究成果拓展了我们对高血压治疗及痴呆发生的认识,对全球高血压及痴呆防控有重要促进作用。”中国科学院院士顾东风说。

对花粉过敏的人不能赏花?

谣言

不准确

引发季节性过敏的主要是风媒植物的花粉(如柏树、杨树、柳树等),这类植物通常花朵不显眼,依靠风力传播大量轻质花粉。而人们日常观赏的显花植物多为虫媒花(如桃花、梨花等),其花粉颗粒较大且质量重,主要依靠昆虫传播,难以通过风媒进行传播,因此实际致敏风险很低。

花粉过敏患者在户外活动时症状加重,绝大多数情况下是由周边环境中风媒植物的花粉引起,而非观赏花卉本身。当然,极少数人可能对特定花卉存在特应性过敏反应,但这需要通过专业过敏原检测才能确诊。

对大多数花粉过敏者而言,只要避开风媒植物密集区域,选择合适时段(如避开早晨传粉高峰),并做好基本防护(如佩戴口罩、护目镜),是可以享受赏花的乐趣。将“花粉过敏”等同于“不能赏花”是一种过度简化的错误认知。

据中新网

《平原晚报》编辑部出版 地址:新乡市平原路东段441号 电话:2681111 邮编:453003 广告中心:3052742 发行中心:3833789 经营许可证:豫新广字95001号
新乡日报社印刷厂印刷 地址:新乡市平原路东段441号 电话:3024427 零售价:1元