

蒸汽眼罩隔音耳塞 买助眠产品的多是90后 这届年轻人为何失眠来得这么早?

蒸汽眼罩、隔音耳塞、重力毯、睡眠仪……发明“啤酒加枸杞”“可乐放党参”等养生大法的90后，如今又成了助眠产品的消费主力。国内某电商平台数据统计显示，2019年1月至8月，90后购买进口助眠类商品的增幅为118%，占总消费人数的比例为62%，超过了其他年龄群体的总和。相比60后、70后的前辈们，这届年轻人为何失眠来得这么早？

>>意外 90后竟成助眠产品消费主力

“每晚回家基本都是深夜十一二点，早上又得六点多起床赶地铁，睡眠时间本就有限，经常还翻来覆去睡不着，心里特别着急。”今年27岁的小顾，在一家互联网企业上班，他告诉记者，为了获得良好的睡眠，自己每个月都会花五六百元用于购买助眠产品，“一次性的蒸汽眼罩，美国进口的褪黑素，还有能制造雨声、浪声等白噪音的机器，我都试过。要是哪种产品保证我能睡着，哪怕要天花钱买，我也愿意。”

除了小顾这样的90后上班族，“考研党”们也明显感到了失眠焦虑，并试图通过各种助眠产品解决。“租房的同学作息时间不太一样，基本人手一副隔音耳塞入睡。为了培养睡意，我还会定期购买中草药包来泡脚。”“考研党”小梅表示，自己每晚凌晨1点半左右入睡成了常态。

事实上，90后正成为失眠或睡眠质量不佳的高发群体。全国卫生企业管理协会发布的《2019年中国睡眠指数报告》，将睡眠质量分为甜美、舒适、苦涩、烦躁、不眠等五个等级，90后睡眠处在“苦涩区”“烦躁区”和“不眠区”的总人数占比达到了68.2%。此外，90后平均入睡时间为晚上11点50分。

记者在电商平台浏览发现，各种以“助眠”、“催眠”、“睡眠神器”等为关键词的产品五花八门，售价在十几元至上万元不等。其中，眼罩、隔音耳塞、足贴等成为线上最受欢迎的助眠产品。“今年蒸汽眼罩的销量增长速度确实很快，带花果香味的最受欢迎。”某网店客服人员对记者表示，目前该店铺的蒸汽眼罩月销量均在十万以上，睡前使用有助睡眠成为销售主推的一个使用场景。

>>商机 “睡眠经济”驱动创业新赛道

深夜不眠的人群越来越多，因此催生的“睡眠经济”不但带动了精油香薰、乳胶床品以及助眠保健品等传统助眠产品的销售，也让科技创业者们盯上了这条创业新赛道，各类软硬件产品纷纷涌入市场。

记者注意到，可穿戴的助眠头带、助眠手环、助眠眼镜以及体积小巧的助眠机器人，是目前市面上最热门的硬件产品，声称采用的技术涉及光学睡眠调节、生物钟调节、电脉冲刺激提高脑内啡肽分泌等，

售价从几百元到上万元不等。“用头戴式设备助眠，可以避免药物的依赖性和副作用，也不用定期购买，经济安全又实用。”某睡眠仪网店的客服表示，目前店内售价为799元的头部睡眠仪月销量接近3000件。

各类助眠APP也纷纷涌现。目前各大应用商店里，有多达几十款声称能改善睡眠的APP供用户下载，不少APP需充值包月会员方能使用。“我下载过七八款助眠APP，虽然每款都说自己有独到的专业课程，但基本功能大同小异，比如播放自然界白噪音、播放冥想音乐、睡觉提醒、睡眠监测、录制梦话等。”小顾表示。

在卧室之外，创业者们也看到了办公室场景中的“睡眠”需求。在上月举行的中关村论坛上，一款睡眠舱引起了人们的关注。“与普通休息舱不同，这次展出的睡眠舱是集成了AI情感识别和语音交互技术的情感倾诉对话系统，可以帮助体验者快速放松、缓解和抽离高压紧张的环境，感受一场沉浸式的休息体验。”现场工作人员对记者表示，这款对外销售的睡眠舱主要客户是各大公司，“很多员工都有午睡需求，睡眠舱可以自动消毒，方便公用。”

>>探因 从小熬夜的人长大了

是什么“偷”走了90后的睡眠？记者注意到，《2019年中国睡眠指数报告》针对不同年龄段人群进行了观察，发现不同代际之间的睡眠状况各不相同，越是年轻睡眠越是紊乱，越是年轻睡眠越有规律。其中，60后最爱午休，70后最爱睡前看书，80后最爱失眠，90后睡得最晚。从小接触大量的电子产品，睡前玩手机已成为大部分年轻人的人睡习惯。

“上床睡觉前玩手机会影响入睡时间，导致快速眼动睡眠减少，而快速眼动睡眠是恢复脑力的睡眠过程。”业内专家表示，手机等自发光性质的阅读器所放射出的蓝光能增强人的警觉性、兴奋性，导致睡眠质量急剧下降。

有趣的是，早在2004年，中国青年岁研究中心研究员孙宏艳就注意到当时的90后已经出现睡眠不足问题，周一到周五睡9小时及以上的人数占比仅

有56.9%。而学生睡眠不足的原因首先与作业有关，其次是上网和玩游戏。十几年过去，这批从小习惯熬夜的人长大成人，工作压力取代了培训课业的压力，成为新的失眠理由。

也有专家分析，失眠的原因有很多种，包括心理、环境、疾病、药物等因素，而90后失眠的主要原因还是心理因素，同时和缺乏运动、生活不规律有一定关系。

>>提醒 过度使用助眠产品 加重精神负担

值得注意的是，不少消费者反映，目前市面上的助眠产品虽然五花八门，但不少是噱头大于实质内容。“明明买到手就是一个普通的乳胶枕，但声称有‘助眠’效果，就比同类产品贵出两三百块。”白领徐女士对记者表示，她发现目前很多线上商品都贴上了“助眠”标签，但她在使用过程中感觉心理安慰作用可能远超实际效果。

记者注意到，电商平台上如益生菌饮料、牛奶、甜葡萄酒、床头夜灯、薰衣草喷雾等产品也被商家写上醒目的“助眠”关键词。

“试过市面上很多助眠APP后，我发现，这并不能解决我的睡眠痛点。”小顾表示，虽然很多APP主打生成睡眠监测报告、录制梦话等，但这些功能并不能帮助他真正解决睡眠问题。

而另外一些高科技的助眠硬件则因售价昂贵、门槛太高而让很多消费者望而却步。“前段时间我在电梯里见到某款助眠机器人的广告打得铺天盖地，上网一查，发现最便宜的一款也要1999元，对我们来说还是难以承受。”小梅同学表示。

“失眠的因素有很多，如心理因素、环境因素、睡眠规律改变等。人体有强烈的自愈趋势和能力，不需要任何的调整和干预就可以自行恢复。”中国中医科学院西苑医院李贻奎医生提醒，饮食清淡、适度运动、睡眠管理、放松心情等，都是自然助眠的好方法，过度或过早地使用助眠产品，反而可能加重精神负担。 据《北京晚报》

房钱两空 内部认购买到“空气房” 房地产违规预售为何管不住？

云南昆明的高女士遇到闹心事：她2017年在龙湖半山楼盘内部认购了一套位于33层的房屋，却发现近期封顶的楼房只有31层。她为这套不存在的“空气房”维权至今，房款和房屋都无着落。目前，这个楼盘共有190余套违规预售房产生纠纷。

尽管国家三令五申禁止未取得预售许可证提前卖房，但未批先行行为屡禁不绝，消费者维权困难，深陷钱房两空的境地。

一栋31层的楼卖出33层的房 开发商称内部团购协议无效

位于云南昆明经济技术开发区的龙湖半山楼盘6栋高层楼房近期封顶。据了解，这个项目今年3月才拿到预售许可证，但早在2016年，就以内部团购的名义在销售。高女士告诉记者，2017年1月，在销售人员某甲的推销下，她签订了“团体认购协议”，以每平方米3200元的“内部价”购买了3栋33层A1号住房，房款35万余元，首付30%，交房时间为2018年6月30日前。

早已过了交房时间，楼房迟迟未能完工。近期高女士听说封顶了，赶忙来确认。“没想到我买的3栋总共只有31层，根本就没有33层！”她气愤地说。

该项目开发商——云南天骏房地产开发有限公司回应称，卖房给高女士的销售公司没有获得授权，使用的公章是假章，购房款也没有进入天骏公司账户，“此前的认购协议无效，与天骏公司无关，请走司法程序。”

记者调查发现，就在高女士等业主交付认购金后不久，天骏公司资金链断裂导致项目停工。2018年，债权人重组了公司，更换了法定代表人和管理层，项目重新开工。在这场房企内部债务纠纷中，196套违规预售房变成了“空中楼阁”，购房款也不知去向。

违规预售是国家多年来三令五申的治理重点，但一些房地产公司通过内部认购等说法依然我行我素。看似合规的认购协议为何“一推就倒”？接受了多起商品房销售纠纷咨询和代理的云南冰鉴律师事务所执行主任陈泽表示，内部认购不受法律保护，虽然签订了协议，但由于无法进行网签备案，房屋可以被再次出售，甚至用于抵押。

管不住、罚不了？

早在2010年，住建部就明确规定：未取得商品房预售许可，以内部认购等名义向购房者收取诚意金或房款，属于违规销售。

2018年6月，住建部联合六部委在全国30个城市开展治理房地产市场乱象专项行动。记者从云南省住房和城乡建设厅房地产市场监管处了解到，云南省共检查了2166个项目，处理637起，违规销售不在少数。

开发商为何顶风违规预售？多位业内人士表示，开发商都希望能加快资金回笼速度，多年来，种种原因导致预售许可规定停留在纸上，违规预售反而成了行业“惯例”，只要不出问题，一

般也就无人过问。

出售“空气房”的龙湖半山楼盘曾在长达数月的时间里，堂而皇之地在售楼部公开未批先行为何没人管？

昆明市经开区住建局回应称，经开区商品房预售管理及许可证发放工作由昆明市住建局负责，未办理预售许可的违法违规行为查处由昆明市城市管理综合行政执法局负责，该局没有对违法预售行为的调查处理权限。而昆明市住建局局长陈汉表示，房屋预售按照要求确实由市局审批，但监管则由市区两级住建局一起进行。

对于违规预售如何处罚？云南省住建厅房地产市场监管处副处长张灵介绍，根据《城市房地产开发经营管理条例》规定，“擅自预售商品房，没收违法所得，可以并处已收取的预付款1%以下的罚款。”她认为，违法所得难以界定，没收也难以执行，“购房款都是老百姓的钱”。

受访住建部门相关负责人表示，内部认购通常发生在资金运转困难或烂尾重组的楼盘，在执法中如果处罚过重、罚款过多，容易导致企业资金链再次断裂，更加损害购房者的权益。

违法成本低 监管处罚仍需加力

记者近日了解到，昆明市住建局已将龙湖半山楼盘780套房源全部锁定，停止网签备案，并要求企业妥善处理196户涉及的问题。该楼盘开发商承诺，不逃避应承担的责任，并制定提交了对应的初步处置方案：要求退款的客户予以退款，要房的客户结合目前房价予以优惠，“空气房”可更换同户型房源，不能达成一致的建议走司法程序。

国家明确要求，各地要切实履行房地产市场监管的主体责任，根据本地区实际情况，制定工作方案，细化工作任务，全面排查、精准打击。

“监管与处罚应该监管前置，处罚只是一种手段而不是目的，房地产企业违法违规行为应及时制止，这需要各级主管部门积极研究管理办法，创新管理手段。”中国人民大学法学院教授刘俊海说，住建部门不应“坐堂执法”，要走进市场，深入问题最突出、消费者权益受侵害最严重的一些领域，精准监管和执法。

专家提醒，各级住建部门在门户网站上公布了楼盘预售许可信息，消费者购房时，应查看楼盘《商品房预售许可证》，对未取得该证的项目，不要购买或支付定金。 据新华社电

