

为了睡个好觉,你愿意花多少钱? 有市民买了数万元“装备”

“80后”“90后”成失眠大军主力,催生千亿“睡眠经济”

□ 记者 周蒿

你有多久没有睡过一个好觉了?对很青年人来说,工作压力大、持续加班、晚归晚睡、疲劳失眠已成生活常态,“睡个好觉”成为奢望。

昨天是世界睡眠日。记者走访发现,随着“失眠”的人越来越多,市场已出现了新的商机,各种与睡眠相关的产业正在逐渐兴起。睡眠,已经成为继饮食和运动之后的第三大可催生高利润的健康产品领域。

故事

进口重力毯、感应弹簧乳胶床垫…… 为买个“好觉”,他花了四万多

3月16日凌晨三点,市民齐先生发了一条微信朋友圈:“一觉醒来再睡不着了,看来今晚又是难熬的一夜。有人跟我一样吗?冒个泡。”很快,就有两个朋友留言:同是天涯失眠人。

34岁的齐先生在市区一家房地产企业上班,平常加班到九十点对他来说是家常便饭。

“生活不规律,睡眠一直比较差,加上去年家里又出了一点状况,精神压力很大,开始失眠。”齐先生介绍,最严重的一段时候,他能一直睁着眼睛躺到天明,在床上翻来覆去,每一分钟都是煎熬。因为缺氧,齐先生经常顶着黑眼圈出门。

不愿意吃安眠药,齐先

生开始尝试用各种方法辅助睡眠。“下了一堆辅助睡眠的APP,去东南亚旅游的时候,特意买回来一个感应弹簧乳胶床垫和一个护颈保健乳胶枕头,光这就花了近两万元。”

在热播综艺节目《我家那小子》中,为了睡个好觉,演员陈学冬使用了一款进口重力毯。齐先生看到后,立刻就花1700多元买了一款。此外,他还买了睡眠眼镜、睡眠智能监测手环等。

“只要能让我睡个好觉,花些钱也愿意。”齐先生说,前前后后,估计已经花了四万多,睡眠质量有一点改善,但依旧很难一觉睡到大天亮。身边的朋友,不少人都有与自己相似的经历。



▲昨天,市区某家居品牌打出的广告 记者 周蒿 摄

行业

愿意花钱的失眠者 催生千亿“睡眠经济”

“消费者愿意为此花钱,促使睡眠经济这块蛋糕越来越多。”近日发布的《2019年中国睡眠指数报告》指出,有越来越多的人开始主动尝试各种方法来缓解睡眠障碍及其产生的一系列问题。

调查显示,有51.3%的人选择听舒缓音乐助眠,44.6%的人采取运动的方式助眠,而有36.6%的受访群体,则会通过更换寝具的方式来缓解睡眠障碍。

“目前,国内调整睡眠的行业涉及智能家居、可以促进睡眠的各种医药保健产品、器械、食品、图书音像制品、护肤品产业等等。产品大到减少震动传动的床垫、电动按摩仪,小到安神饮品、助睡音乐CD,安神眼罩、安眠沐浴露、香薰精油等等。”市区某智能家居经销商介绍,现在,AI智能机器设备也开始进入这一行业。

而据中国产业信息网数据,在2017年我国改善睡眠产业市场规模约2797亿元,其中,睡眠保健品128亿元;睡眠药物134亿元;睡眠器械用品2500亿元;睡眠服务35亿元。至2018年,我国整体睡眠市场容量已超过10000亿元。

“在对睡眠的需求下催生的睡眠产业,某种程度上折射出现代人对于睡眠的焦虑,但另一方面,由于这一产业兴起时间较短,行业准入门槛低,规范化和标准化不够完善,目前行业内也是鱼龙混杂。”丁香医生与健康报移动健康研究院发布的《2019国民健康洞察报告》指出。

相关链接

“80后”“90后”成失眠大军主力

“50后最快入睡,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,00后赖床最久,05和10后睡得最长。”这是近日发布的喜临门2019年中国睡眠指数报告中的一组数据。

而丁香医生与健康报移动健康研究院发布的《2019国民健康洞察报告》指出,我国年轻人比老年人面临更加严重的睡眠问题,84%的90后存在睡眠困扰,90后也被称为最“缺觉”的一代。

“睡啦”的开发团队也表示,影响睡眠质量的因素有很多,包括身体不适等生理因素,焦虑、抑郁等心理因素均可导致失眠,白天劳累过度、临睡前深思熟虑次日的工作或纠缠于白天不愉快的事情也都会对睡眠造成破坏。建议在使用助眠设备之外,每天适量运动,睡觉之前尽量不吃油腻的东西,可以喝杯热牛奶,但是不要在睡前吃甜食,这容易增加大脑的兴奋度,同时合理安排作息时间,避免劳累,不要经常熬夜。

注销公告

株洲市政装饰广告有限责任公司拟向工商部门申请注销,公司已成立清算小组,请有关债权人于45日内来公司办理相关事项。

清算组负责人: 林华

交房公告

尊敬的栗雨·湖景名城1.2、3、4栋业主: 您所购买的栗雨·湖景名城1.2、3、4栋已达到交付使用条件。请您按与我公司签订的《商品房(预售)合同》的约定和我公司《交房通知书》要求前来我公司办理房屋交接手续,现将交房相关事项告知如下: 一、集中交接手续办理时间:2019年3月31日 二、集中交接手续办理地址:株洲市天元区湖景名城售楼中心 开发公司名称:株洲鸿洋房地产开发有限公司:0731-28536666 特此公告。

株洲鸿洋房地产开发有限公司 2019年3月22日

2019年03月22日
责编:李曙光 美编:言宇懿 校对:刘昱



“把亮点擦亮,把短板补齐” 我市公交都市创建验收进入倒计时

今年将重启新华路和建设路的快速公交通道建设

上周,省交通运输厅巡视员邝邹飞一行对我市公交都市创建工作调研,会上提出,我市务必尽快“把亮点擦亮,把短板补齐”,全面冲刺公交都市创建验收。3月19日召开的市十五届人民政府常务会议上,市长阳卫国也听取了我市公交都市创建工作汇报,要求统一思想、明确任务,加强领导、明确责任,各相关部门务必各司其职、各负其责,确保实现创建目标;迅速行动、明确方案,科学选择交通制式、线路,狠抓创建任务落实,强化督查考核。

进度 已完成约七成创建指标

2013年11月8日,我市由省交通运输厅推荐成为第二批全国公交都市建设示范工程创建城市。按照交通运输部批复同意《株洲市公交都市创建实施方案(2014—2018年)》的文件,明确我市创建指标共33项,其中考核指标20项,参考指标10项,特色指标3项;创建时间5年。

据市创建办统计,目前,我市公交都市创建工作33项指标已有23项全面达标。通过自查对标后发现,公共交通机动化出行分担率、公共汽电车正点率、公交专用道设置率、公交优先通行交叉口的比率、早晚高峰时段公共汽电车平均运营时速等指标,均与快速公交系统有着紧密的关联。

为此,我市编制了《株洲市公共交通近期建设整体方案》,确定了快速公交体系的三种制式组合模式,全力推进BRT、智轨ART的建设。同时,针对公共交通乘车一卡通使用率指标长期处于低水平徘徊的状况,调整为投币2元、刷卡五折优惠的“二元票价制”,公共交通乘车一卡通使用率随即由原来的18%上升到了80%。

分析 快速公交系统势在必行

市创建办分析,按照交通运输部办公厅下发的《公交都市建设示范工程验收评分细则》,我市创建工作目前差距分别表现在:公共交通机动化出行分担率2018年自评值为42%,创建目标值为60%;公共汽电车进场率2018年公共汽电车进场停放率为86.5%,创建目标值为100%;公共汽电车正点率、公交专用道设置率、公交优先通行交叉口的比率,与创建目标值89%、20%、12%都存在不小的差距。特别是快速公交系统,至今还尚未启动建设。而与快速公交系统建设直接相关的指标又有6项,而且都是考核指标。分别是公共交通机动化出行分担率、公共汽电车正点率、公交专用道设置率、公共交通出行分担率、公交优先通行交叉口的比率、早晚高峰时段公共汽电车平均运营时速。因此,如不启动快速公交系统建设,这6项指标以及有间接关联的指标如:公共交通人均日出行次数、公共交通智能化服务也无法达标。



▲ART智轨列车是我市快速公交体系的重要组成部分 记者戴凇 摄

计划 按照“ART+BRT”组合模式推进项目建设

针对这些存在的困难和问题,市创建办也起草了《株洲市公交都市创建工作专报》,并向市主要领导作了专题汇报。

去年10月10日,市委书记、市人大常委会主任毛腾飞作了重要批示,要求“早日建成真正意义上的公交都市”。今年1月,市委副书记、市长阳卫国在《政府工作报告》中明确提出:“建成公交都市”。

对此,我市计划按照“ART+BRT”的组合模式,全力以赴推进公共交通项目建设。

建议 分三期加快快速公交体系建设

市交通运输局在调研汇报中表示,建议分三期加快快速公交体系建设。

市交通运输局相关负责人介绍,目前,我市已建成ART快速公交示范运营线,共计运送乘客3.5万人次。同时,已完成快速公交BRT的数据模型设计。另外,快速公交系统建设已列入市2019年重点项目计划和市政府投资计划,预计5月份可以开工,年内基本完成建设。

对此,该局也计划向政府提出建议,分三期进行快速公

建,打造成网成系统的快速公交系统,全面提升公共交通机动化出行分担率、公共汽电车正点率、公交专用道设置率、公交优先通行交叉口的比率,以及早晚高峰时段公共汽电车平均运营时速等硬性指标达标。

按照计划,今年将重新启动新华路和建设路的快速公交通道建设,同时拉通神农大道至武广西路的ART示范运营线,实现两种不同的公共交通制式在快速公交走廊中能灵活换乘。

体系建设。具体为:一期建设新华路(工业大学至向阳广场)段,建设路(即白石港至天桥下)段;二期双向延伸新华路以及建设路BRT廊道;三期建设神农大道至武广西路智能轨道列车快运系统。市交警支队也表示,在启动快速公交BRT项目的建设时,还会再按计划在云龙大道、衡山路、荷塘大道、华强路等主要干道增设22.4公里的公交专用道,并结合道路建设进一步拓展公交专用道和公交优先路口,保障公交优先。(记者 戴凇 通讯员 张小季)



▲市民在中心广场有序等候公交车 记者 戴凇 摄

记者手记

公交优先,就是民生优先

交通出行,从来就是老百姓最关注的问题之一。特别是近年来,城市机动车数量迅猛增长,给城市交通带来了更大的压力。如何让更多老百姓出行顺畅、快捷?公共交通系统必须要承担起这一重大的责任。

然而现实情况是,猛增的私家车经常随意占用公交专用车道、占用公交港湾违停等,造成自己的速度不但没有快起来,同时还严重影响到公共交通出行的便捷度和安全性。

对此,株洲市政府也关注到了这个问题,并着手通过创建公交都市,进一步提升公共交通出行效率,以解决出行不够快、和市民出行最后一公里的问题。特别是即将启动建设的快速公交系统,将真正改善城区公共交通通行速度的问题,让上班族出行更从容,让学生族出行更安全。

另外,公交优先不仅可让市民出行更加便捷,客观上也有利于减少私家车出行,降低车辆尾气排放,提升城市空气质量。因此,让公共交通优先,就是让民生优先。(记者 戴凇)