

90 后成助眠产品购买主力 褪黑素类产品 90 后消费占比 85%

年轻人为何睡不着？

阅读提示

据统计，我国有 2 亿失眠患者，有失眠患者为入睡求助于褪黑素。医师表示，褪黑素具有催眠功能，短期、正常量的服用不会有大问题，但长期大量服用会造成低体温、不孕、降低男性生理欲望的副作用。

10 月 17 日，90 后成助眠产品购买主力的话题登上微博热搜第二，上千万网友关注话题。

媒体报道称，我国有两亿失眠患者，5000 万阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(严重打鼾憋气)患者，100 万嗜睡症患者。某电商平台数据，2019 年 1 月至 8 月，90 后购买进口助眠类商品人数占总消费人数的 62%，褪黑素类产品 90 后消费占比 85%。

包括褪黑素在内的助眠产品，成为很多年轻人的选择。在某线上购物平台，销量最好的褪黑素每个月可以卖出 5.5 万瓶。

年轻人，你为什么睡不着？
工作加班导致不规律作息：
成都女会计持续吃了三年半褪黑素

成都的杨小姐，是一名 95 后，现在成都一家会计事务所做审计工作，1996 年的她已经有着三年半的吃褪黑素历史，直到现在，杨小姐仍然在服用少量褪黑素。

杨小姐告诉记者，参加工作以后自己的睡眠情况十分差。因为工作原因，杨小姐时常加班，这也导致了她极不稳定的作息，起码到两点才能入睡，或者更晚，“最严重的是睁着眼睛一个通宵，就是睡不着，工作压力导致的轻度神经衰弱。”杨小姐告诉成记者，由于睡眠严重影响到生活，她在医生的推荐下开始服用褪黑素。

直到现在，杨小姐服用褪黑素已经有三年半时间。“效果我觉得是有的，在所有助眠产品里褪黑素是相对见效更快，副作用更小的，虽然可能有一定副作用，但是只要不影响正常工作我觉得就没问题。”

记者了解到，为了帮助入眠，除了褪黑素，睡眠喷雾、白噪音引导入眠、药用睡眠诱导剂等都是杨小姐使用过的入眠方法。

深夜玩手机根本停不下来：
绵阳女孩持续半年 凌晨四点才能入睡

绵阳的吴小姐是一名自媒体编辑，今年年初开始，她的睡眠时间从之前的半夜两点推后到四点。

“因为做的是自媒体，所以工作时间不稳定，经常错过最佳入睡时间，睡不着后就玩手机，一直能玩到四点。”吴小姐告诉记者，工作性质导致工作时间不稳定，经常晚上还在工作，等工作完成后时间已经很晚，再拿起手机玩就停不下来。今年年初开始，每晚不到四点便难以入眠。

今年八月，吴小姐开始购买褪黑素，“选褪黑素是因为安眠药是处方药，买起来有点麻烦，另外就是听说安眠药吃多了会有依赖性，褪黑素相对而言要安全许多。”吴小姐向记者说道，最开始一个月是每天都吃，后来感觉睡眠情况有所改善便改为几天一次。

针对褪黑素的副作用问题，吴小姐也有过担心，她看过很多科普和经验贴都说不会有副作用，但她还是有意识地在睡眠质量好转后减少服用次数。

数据报告：
电子产品成影响“90 后”睡眠质量最大帮凶

媒体报道，据统计，我国有 2 亿失眠患者，有失眠患者为入睡求助于褪黑素。据悉，褪黑素具有催眠功能，但长期大量服用会造成低体温、不孕、降低男性生理欲望的副作用。此外某电商平台数据，2019 年 1 月至 8 月，90 后购买进口助眠类商品人数



占总消费人数的 62%，褪黑素类产品 90 后消费占比 85%。

今年 3 月份，北京朝阳医院睡眠呼吸中心发布了《2018 中国睡眠质量调查报告》。这次调查共对 10 万人进行了调查，调查对象覆盖全国所有省份。调查结果显示，16%的被调查者存在夜间睡眠时间不足 6 个小时，表现为 24 点以后才上床睡觉，并且在 6 点之前起床；有 83.81%的被调查者经常受到睡眠问题困扰，其中入睡困难占 25.83%，浅睡眠者有 26.49%。

中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的《2018 中国睡眠指数》报告显示，3/4 的“90 后”是在晚上 11 点后入睡，1/3 是在凌晨 1 点入睡，晚睡晚起的“猫头鹰型”和晚睡早起的“蜂鸟型”作息占到六成以上。究其原因，除了工作压力造成的睡眠质量低之外，手机等电子产品成为影响“90 后”睡眠质量的最大帮凶。

专家解读：
导致失眠的原因很多 建议就医听从专业意见

记者了解到，褪黑素(又称为褪黑激素、美拉酮宁、抑黑素、松果腺素)是由哺乳动物和人类的松果体产生的一种胺类激素，能够使一种产生黑色素的细胞发亮，因而命名为褪黑素。当天色变暗，人体就褪黑素分泌逐渐增加，褪黑素的量达到较高水平时，人就开始瞌睡；等到黎明的阳光到来，人体褪黑素分泌减少，人就从睡眠中醒来。

“一般来说，如果只是直接服用褪黑素，建议以 65 岁以上老年人群为主，褪黑素本身会对失眠有所帮助。但对于年轻人来说，褪黑素本身身体分泌充足，再额外服用褪黑素会导致此激素过多，起作用会过度，甚至会导致生物节律的紊乱。”四川大学华西医院睡眠医学中心医师任蓉建议。

对于褪黑素的安全性，任医师表示，短期、正常量的服用不会有大问题，但不建议大家长期大剂量服用褪黑素。至于网上说的“长期大量服用或致不孕”，任蓉表示，“小剂量正常使用褪黑素不会导致不孕。”

任医师建议，如果市民长期被失眠所困扰，还是建议前往医院就医，在医生的指导下治疗。“失眠本身可能是由很多原因导致的，不同的人群有不同的原因和治疗方法，建议就医听从专业指导意见。”

据《成都商报》

莲都区供电公司停电公告

(24 小时电力抢修电话:2103456)

因工作安排、以下线路届时停电,请相互转告:

10 月 18 日 07:00—18:00 10kV 泄川 147 线(莲都区雅溪镇上金竹村、八石坑村一带用户)

10 月 18 日 07:00—12:00 10kV 泄川 147 线(莲都区雅溪镇库头村、上金竹村、八石坑村一带用户)

10 月 18 日 06:00—18:00 10kV 人民 206 线(莲都区白云小区白云足购超市、白云幼儿园、白云小区 73 栋、69 栋、68 栋、76 栋、72 栋、67 栋一带用户)

10 月 19 日 08:00—15:00 10kV 解放 214 线(丽水学院附属高级中学一带用户)

10 月 21 日 06:30—14:30 10kV 泄川 147 线(莲都区联城街道董里村部分一带用户)

10 月 21 日 08:30—17:30 10kV 官亭

665 线(莲都区丽阳路得亿大厦、白云小区 102—104 栋一带用户及店面)

10 月 21 日 07:30—13:00 10kV 巨溪 801 线(莲都区太平乡里坑口村一带用户)

10 月 22 日 08:00—16:30 10kV 工业 122 线(莲都区西银苑小区 113 幢、114 幢、115 幢一带用户)

10 月 22 日 07:00—14:30 10kV 白岸 812 线(莲都区老竹镇六江源、后坑村、老竹加油站、前道村、狮子山村、丽新乡樟塘安村、范用村、白岸口村、白坛下村、岭前村、吾赤坑村、陈后山村、麻田村、丽新矿业、正浩建设有限公司一带用户)

10 月 22 日 10:30—17:30 10kV 风化 618 线(莲都区紫金办事处塔下塔用户、下河塔 1801 路灯用户)

10 月 23 日 07:00—17:00 10kV 风化 618 线(莲都区紫金办事处高塘村一带用户)

10 月 23 日 08:30—12:30 10kV 工业 122 线(莲都区花园路与解放街东北侧金苑新村 2 幢、3 幢、28 幢一带用户)

10 月 24 日 08:00—12:00 10kV 双黄 230 线(莲都区岩泉办事处顺达石化加油站一带用户)

10 月 24 日 06:30—18:30 10kV 丁香 131 线(烟草大楼、宇雷路、丽青至长虹街路段部分店面用户、莲都区蓝天花园 1—10 栋一带用户)

10 月 24 日 06:00—17:30 10kV 工业 122 线(莲都区银苑小区 131、132 栋、156—163 栋附近围山路与宇雷路路口西北侧社区一带用户)

10 月 25 日 07:00—17:30 10kV 丽新 802 线(莲都区丽新乡塘辽村、绿洲农业、黄岭上村、岭下自然村、杉树坑村、朱岭脚村、山后村、西坑村一带用户)

10 月 25 日 09:30—18:30 10kV 工业 122 线(莲都区解放街农商银行一带用户)

10 月 25 日 09:30—18:30 10kV 工业 122 线(莲都区金苑小区路灯控制箱)

10 月 25 日 07:00—09:30 10kV 工业 122 线(莲都区金苑小区路灯)

南城供电局停电公告

(24 小时电力抢修电话:2578958)

各位客户:

因工作安排、以下线路届时停电,请相互转告:

10 月 18 日 7:00—18:30 10kV 邻东 513 线(开发区公用路灯)

10 月 18 日 7:00—18:30 10kV 力胜 M704 线(南方竹木、中新五金)

10 月 22 日 6:00—18:30 10kV 管弄 717 线(南城再生资源、上树岭公变、徐建平)

1、停电工作可能根据天气原因和特殊情况顺延、变更或取消。

2、感谢您一直以来对我们工作的支持和帮助,我们对停电给您生产、生活带来的不便深表歉意,请给与理解和支持。

2019 年 10 月 18 日