

睡眠不好?以后将有专人来“管”

人社部上月公示,拟增设“睡眠健康管理师”这一新工种

人的一生中有三分之一时间是在睡眠中度过的,但各种睡眠障碍问题越来越常见。一份《2025年中国睡眠健康调查报告》透露,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06~7.18小时,睡眠困扰率为48.5%。

为了拯救睡眠,新工种“睡眠健康管理师”出现,主要任务是帮助人们进行睡眠数据监测存储、风险评估分析、非医疗干预指导、心理支持与情绪管理,以及长期睡眠健康管理等。根据2025年5月人社部发布公示显示,“睡眠健康管理师”是在“健康管理师”职业下拟增设的新工种。

不过,睡觉这件“私事”找“外人”来帮忙,真的靠谱吗?

肥胖男子打鼾像“过山车” 找睡眠管理师后有改善

曾女士是名饱受失眠困扰的“职场妈妈”。晚上睡觉时,她总会听到家人的呼吸声、空调外机的滴水声甚至自己的心跳声;她还会反复变换睡姿,焦虑地计算时间。

为此,曾女士去咨询睡眠管理师,并在专业指导下尝试一套个性化的非药物治疗方案。

其中,改善焦虑情绪、告别“睡前刷手机”等认知行为治疗成为重点。此外,由于曾女士长时间处于室内工作,缺乏自然光照,她还被睡眠管理师建议,每天清晨进行适量的户外活动,利用早晨的阳光来调节生物钟。

同样受睡眠困扰的还有38岁的祝先生。据介绍,祝先生的鼾声像“过山车”一样,会突然消失10秒以上,然后伴随着“倒吸气”声重新开始打鼾。更让他心累的是,明明睡够了7小时,第二天仍有“宿醉感”。

为此,他找到睡眠管理师咨询。原来,体重超过180斤的祝先生,由于颈部肥胖脂肪沉积,使上气道狭窄,加重打鼾,极易引起呼吸暂停。“我总以为打鼾不是病,没想到严重的可能会‘要命’。”祝先生说。

“失眠和呼吸暂停,是现代人睡眠障碍的两种突出表现。”中国老年学和老年医学学会睡眠科技与技术分会副主任委员于剑扉介绍,如果长时间得不到有效干预,可能导致一系列健康问题,呼吸暂停甚至会引起缺氧,损害全身的器官系统。



业内人士: 需培养更多“睡眠健康管理师”

随着人们对睡眠健康的需求日益增加,规范的睡眠医学专科医师和技术人才教育也迫在眉睫。但在我国,睡眠医学是一门年轻的医学临床学科,只有30余年历史。

为培养更多专业人才,2021年,国家卫健委能力建设和继续教育中心发起睡眠技师专项能力培训项目,由中国老年学和老年医学学会负责筹建,2024年在全国39家医院建立临床教学基地;2023年,有企业向人社部申请开发“睡眠健康管理师”新工种,让企业、社会等相关人才能够“持证上岗”。

叶青正是一名“持证上岗”的睡眠管理师。2年前,她通过了睡眠技师专项能力培训,每天的工作就是和各种睡眠障碍者打交道。

在对咨询者进行睡眠健康管理指导时,叶青会先找出不同的人群睡眠障碍的“元凶”,再给出具体的干预措施。比如,对情绪化失眠患者,可以尝试压力脱敏训练;对不需要维持高度警觉状态的工作者,可利用暂时睡眠剥夺,使在床时间尽量接近实际睡眠时间;大部分的失眠患者适用刺激控制法,有困意时才能上床,强化大脑对“床=睡眠”的神经反射等。

中国睡眠研究会睡眠产业与转化工作委员会总干事蔡畅认为,睡眠健康管理需要面向更广大人群,而这种全社会的普遍性需求,就要求部门、行业,面向企业、社会培养一大批“睡眠健康管理师”。

“新城市病”越发普遍 睡眠赛道将是一片新蓝海

睡眠贴、助眠仪、香薰、养生茶、褪黑素……在电商平台上输入“助眠”“失眠”等关键词,各式产品出现在搜索列表中。有商业咨询机构数据显示,近年来睡眠经济步入快速发展期,2024年我国睡眠经济市场规模达5349.3亿元。有分析师认为,睡眠经济领域市场规模将继续保持增长趋势,2027年市场规模有望达6586.8亿元。

然而,当越来越多的人愿意为“睡个好觉”买单时,专业睡眠健康管理服务却供应不足,在一些养生馆、健康馆还涌现了不少“山寨睡眠师”,网上甚至有所谓的“哄睡师服务”;同时,由于缺乏相关知识,有人过度依赖褪黑素或安眠药,有人把原因归结于“新家风水不好”并寻求玄学帮助,结果越睡越差。

在蔡畅看来,这从另一个角度说明了睡眠管理师的紧缺性,未来睡眠赛道将是一片新蓝海。

(综合央视网消息)

既能智能提词、实时翻译,还能AI拍摄、AI识图

成交量暴涨800%! 智能眼镜火了

近日,“智能眼镜卖爆了”等话题在社交平台引发热议。

得益于AI大模型与增强现实技术的深度融合,近期,智能眼镜线上线下销售火热,国产智能眼镜也迎来一轮“上升潮”。

暴涨800%

工作日傍晚,深圳市罗湖区一家眼镜店里,不少消费者正在体验智能眼镜。店长称,目前门店上架了近10款智能眼镜,功能从最简单的播放音频、拍照片视频到更复杂的语音助手、导航、翻译等,价格从几百元到几千元不等。近期,智能眼镜新产品集中上市,吸引了不少消费者。

智能眼镜市场火热,对传统眼镜厂商来说,意味着新的商机。

某眼镜生产企业CEO范勤表示,在2025年到2029年之间,智能眼镜的年复合增长率应该在60%以上。目前,他们有100多家智能眼镜专区,未来三年有200多家眼镜店布局智能眼镜。

某电商平台数码业务部负责人赵灿表示,近期,智能眼镜市场呈现出爆发式增长,成交量同比增长超8倍,智能提词和实时翻译功能越来越受到职场人士、外贸人士和学生用户的喜欢,具有AI拍摄、AI识图等功能的智能眼镜也吸引了很多科技爱好者、户外达人和摄影玩家。

智能眼镜销量大涨,带动产业链上下游各个环节业务量快速上升。近两年,国内智能眼镜关键技术不断成熟,产业链持续完善,智能眼镜更轻便价格更“亲民”。

国际数据公司IDC数据显示,2025年全球智能眼镜出货量预计将达到1280万台,同比增长26%;其中,中国市场将突破275万台,同比增长高达107%,跃居全球第一。

随着智能眼镜软硬件的不断成熟,未来,终端产品售价将持续下降。

某消费电子品牌XR(扩展现实)业务线总经理郭鹏称,光波导的眼镜,由于技术难度稍微高一点,一般在2000元到3000元;观影类的眼镜现在基本上是1000元到2000元。随着量的增加,整

个成本会非常快地下降。

火到海外

消费级AR眼镜研发、设计和制造公司XREAL全球销售业务负责人张龙杰此前告诉记者,由于需求旺盛,该公司的新品XREAL One在2024年12月发售后,日本、美国等地的经销商渠道近两个月出现了断货的情况。

“去年我们的AR眼镜全球销售额约6亿元人民币,海外业务占比接近70%,海外业务销售额同比增长了30%。”张龙杰称。

据张龙杰介绍,自首款产品上市以来,截至2024年12月,XREAL历史累计出货量超50万台。目前XREAL One在全球已经售出6万多名。产品全球定价499美元(按当前汇率约合人民币3624元),不过在不同地区会略有差异。

感受到海外市场对智能眼镜强劲需求的不止XREAL。速卖通提供的数据显示,在3月周年庆大促中,以Rokid、XREAL等品牌为代表的VR/AR眼镜环比日销6倍增长。

北京达睿咨询公司创始人、首席分析师马继华指出,智能眼镜近年来一直备受关注,其作为距离眼睛最近的大型屏幕设备,在便捷性方面具备天然优势,在早期甚至比折叠屏更受重视。然而,智能眼镜长期存在交互性欠佳的问题,至今尚未找到理想的人机互动方式。此外,其使用场景也较为有限,缺乏不可或缺的功能。不过,随着AI技术的发展,尤其是生成式人工智能的日益成熟,AR眼镜迎来了新的发展热潮。

根据Counterpoint Research的《全球智能眼镜型号出货量追踪报告》,2024年全球智能眼镜出货量预计将达到1280万台,同比增长26%;其中,中国市场将突破275万台,同比增长高达107%,跃居全球第一。

马继华判断说,在产业竞争力方面,中国智能眼镜成本低,价格优势突出,尤其是在突破299美元这一价格障碍上具备强大实力。此外,产品设计能够快速适应市场需求。因此,未来智能眼镜市场一旦兴起,中国产品有望占据80%~90%的市场份额。

(据新华网)



随手关灯 倡导节能减排!

中宣部宣教局 中国文明网

公益广告