

市面上的助眠产品功效几何？

看清蓝帽标签 谨慎购买食用

目前，电商平台上的助眠食品非常丰富，不仅有助眠软糖、助眠巧克力，还有各种助眠饮品。随着“特困生”数量不断增加，助眠消费需求也在快速增长。这些被冠以“助眠”标签的食品真能成就“特困生”们的美梦吗？是否会对身体产生副作用？记者就此进行了深入调查。

助眠食品受青睐

记者在各大电商平台上看到，诸如助眠软糖、助眠奶制品、助眠果汁、助眠巧克力等打着助眠旗号的产品十分丰富，而且销量巨大：一款助眠软糖月销量超过8000瓶；一款助眠富铁浓缩饮料月销量也达400多单。

记者从各电商平台的销售记录中看到，在各种助眠食品中，保健食品销量最大。其中含褪黑素的保健食品数量较多，这些产品多是片剂、胶囊、软糖类。记者在小红书搜索发现，关于褪黑素的笔记就有7万多篇；在另一家电商平台上搜索褪黑素，得到了900多个产品的搜索结果。

记者发现，饮品类助眠产品成分多以氨基丁酸、茶氨酸为主。如华熙生物、汤臣倍健、江中等品牌推出了助眠口服液、饮品；蒙牛推出了助眠牛奶“晚上好”；娃哈哈推出了白桃风味酸奶饮品“妙眠酸奶”。从配料表中可以看到，这些产品多数都含有氨基丁酸成分。记者还发现，助眠饮品的销量虽然还不错，但明显不如片剂、胶囊、软糖类产品。

北京消费者赵军对记者说：“我常年给睡眠不好的父亲购买褪黑素片，最近自己也因睡眠不好开始吃。这种产品非常方便，而且性价比高，多数产品核算下来一天也就花费两三元。但是一些助眠饮料的价格就比较贵。”

北京鸿瀚投资有限公司分析师刘青告诉记者：“目前，助眠市场上口服类产品的占比很大，购买人群的年龄分布也比较广，从青年到老年都是消费群



体。这一市场无论从价格到产品细分都比较完善，可以满足不同消费需求、消费水平的消费者。”

效果因人而异

记者调查发现，正在服用助眠食品的消费者对于产品效果褒贬不一。仔细阅读不同品牌产品说明书发现，目前市场上助眠类食品中的助眠成分主要是褪黑素、氨基丁酸（GABA）、L-茶氨酸等。那么，这些产品真的有助眠效果吗？是否有副作用？

在北京市海淀区阜成路北三街天天瑞康大药房，当记者询问吃什么可以缓解失眠时，两位坐堂药师分别给记者拿出一款含有褪黑素成分的保健食品和两款非处方药。其中一位药师说：“保健食品的助眠效果因人而异，有的顾客吃了就能入睡，有的顾客吃了几个月都没效果，还有的顾客刚开始吃效果明显，慢慢又没效果了。非处方药的效果比保健食品明显，如果迫切需要睡觉，就选非处方药。”

对此，赵军告诉记者，自己吃了好像有点效果，哪怕能起到助眠的心

理暗示作用也挺好。

对于上述助眠产品改善睡眠的效果，某医院药师秦莲对记者表示：“消费者对含有褪黑素的产品认知度比较高。依据2022年6月全国科学技术名词审定委员会批准正式公布的《睡眠医学名词》，褪黑素定义为由松果体产生的一种胺类激素，在调节昼夜节律及睡眠、觉醒方面发挥重要作用。口服补充外源性褪黑素可以一定程度上改善入睡困难等睡眠问题，但长期补充外源性褪黑素可能影响人体自身褪黑素的分泌。”

秦莲还介绍说：“氨基丁酸具有镇定功能，药品中也会使用。特殊食品中的氨基丁酸与药物中的使用浓度差距很大，没有副作用。L-茶氨酸天然品存在于绿茶中，可松弛神经紧张，起到放松的作用。原国家卫生计生委2014年第15号公告批准茶叶茶氨酸为新食品原料，但使用范围不包括婴幼儿食品，每天食用量不超过0.4克。含有这些成分的助眠食品只对某些失眠患者有一定的助益。”

网店宣传有点“过”

记者在网上看到，各种助眠食品的

宣传语给人的感觉是吃了就能睡个好觉，这些产品上有的印有保健食品“小蓝帽”标志；有的则没有“小蓝帽”标志，仅仅是食品。而《食品安全法》规定，普通食品不能宣称保健功能。

记者在采访中发现，线上助眠食品种类不仅十分丰富，宣传也搞得比线下实体店热闹。记者在调查中发现，在天天瑞康大药房仅有一款助眠保健食品；在北京八大处叮当快药店铺中有3款保健食品；在北京模式口恒和百姓平价药店中有4款保健食品。记者还分别走访了6家线下商超，发现只有山姆石景山店有5款助眠类食品在售，均为进口商品，没有“小蓝帽”标志。在药店销售的所有助眠保健食品都有“小蓝帽”标志。

在走访的实体店中，记者并未看到关于助眠食品的宣传彩页，产品包装上的说明也都十分规范，在效果上仅提到“有助于改善睡眠”。但是线上店铺的产品宣传却十分诱人，例如“挑战30分钟入睡”“快速入睡”“安睡一晚”……

北京汇祥律师事务所合伙人律师刘涛对记者分析说，对于保健食品以及食品的宣传有着非常严格的监管要求。没有取得保健食品批准文号的，应该当作普通食品来判断。保健食品可以声称保健功能，而普通食品如果声称保健功能则是违法的。《广告法》第四十六条规定，发布医疗、药品、医疗器械、农药、兽药和保健食品广告，以及法律、行政法规规定应当进行审查的其他广告，应当在发布前由有关部门对广告内容进行审查；未经审查，不得发布。因此，部分产品为了避免直接宣传疗效，便提出了一些新的说法，例如“挑战30分钟入睡”。

刘涛还分析道，广告违法的认定过程中，应该结合广告的整体进行判断，而不仅仅是依据某个特定的词语切割进行判断。因此，针对广告宣传过程中的擦边球行为，不仅要联系上下文来确认其是否构成广告违法，还要调查其表述内容是否具有科学依据、是否真实。

据新华网

中物联：

3月份中国物流业景气指数为55.5%

中国物流与采购联合会网站4月3日发布的2023年3月份中国物流业景气指数为55.5%，较上月回升5.4个百分点，连续两个月回升超过5个百分点；中国仓储业指数为50.2%，较上月下降6.1个百分点。

中国物流与采购联合会总经济师何辉认为：3月份，伴随各地稳需求、促消费等政策措施落地，物流业景气指数呈现强劲复苏态势。其中，业务量和新订单指数持续增长，库存周转次数和资金周转率指数加快，投资指数、主营业务利润指数、从业人员指数、业务活动预期指数均继续保持回升。从区域看，东中西部地区均较上月有所回升。从企业规模看，大中小微型物流企业业务量均有增加。随着经济活动趋于活跃，物流业运行有望继续回升。

业务总量指数回升。3月份，业务总量指数为55.5%，环比回升5.4个百分点，显示物流行业业务规模在扩张区间，继续保持较快增速。

新订单指数回升。3月份，新订单指数环比回升4.4分点，显示物流需求继续改善，商品流通需求增多，订单数量明显增加，为行业景气后期回升提供基础保障。

库存指数保持双升。3月份，平均库存量指数和库存周转次数指数回升到50%以上，环比分别回升2.2和3.9个百分点，显示出生产和消费两端均趋于活跃，库存和周转次数均有增加。

从后期走势看，3月份业务活动预期指数为58.1%，连续4个月回升，显示出随着经济持续复苏，企业对物流行业将继续快速增长的信心较强。

据中新网

中国发布头盔“新国标”

首次纳入电动自行车乘员头盔技术要求

中国公安部4月3日在北京召开新闻发布会，集中发布百项公共安全行业标准。记者从会上获悉，近期批准发布的GB811-2022《摩托车、电动自行车乘员头盔》国家标准，首次将电动自行车乘员头盔类型和技术要求纳入标准，填补了标准空白，解决了无标可依的问题。

摩托车、电动自行车乘员头盔是道路交通事故中降低驾乘人员头部伤害的重要装备。中国摩托车保有量已近1亿辆，电动自行车保有量超过3亿辆，已成为百姓日常出行的重要交通工具。据统计，摩托车、电动自行车道路交通事故中因颅脑损伤导致死亡的人数占总死亡人数的80%以上，佩戴安全头盔可以有效降低头部损伤和致死风险。

国家市场监管总局标准技术司副司长魏宏在会上介绍说，为有效保障百姓出行安全，国家市场监管总局会同公安部、工业和信息化部，组织相关标准化技术委员会和技术机构，在2010版《摩托车乘员头盔》国家标准基础上，修订发布了新版《摩托车、电动自行车乘员头盔》国家标准。

该标准适用于摩托车、电动自行车驾驶人及乘坐人员佩戴的头盔，本次修订有以下三个特点：一是扩大适用范围，在原有摩托车头盔的基础上，首次将电动自行车乘员头盔类型和技术要求纳入标准，填补了标准空白，解决了无标可依的问题。

二是细化产品规格，结合中国人的头部形状特征，将头盔尺寸规格由3类增加至5类，兼顾未成年人和成人的佩戴要求，在头盔形状上提出全盔、3/4半盔、1/2半盔等三种类型，适应不同季节的使用需求，提升佩戴的舒适性。

三是提高安全要求，增加护目镜耐磨性、头盔表面强度等指标，完善了固定装置稳定性、佩戴装置强度、吸收碰撞能量性能、耐穿透性能等要求。

另据公安部科技信息化局局长厉剑介绍，目前公安机关组建了安全技术防范、刑事技术、警用装备、道路交通管理、爆炸物品公共安全管理等5个全国标准化技术委员会；组建了信息处理、信息安全、公安通信、应用基础等4个行业标准化技术委员会；截至目前，共发布标准2599项。

据中新网