“月入超三万元。”“坐拥百万粉丝。”近日，有关“哄睡师”的话题登上热搜，引发网友热议。有网友惊讶于这样的高收入，也有网友表示第一次听说这个职业，直言有睡眠障碍，想去体验一下；还有人觉得，“哄睡师”的噱头大于实际，就是智商税。“哄睡服务”真的能帮助快速入眠吗？

记者调查了解到，除了“哄睡师”，各类助眠产品和助眠APP也层出不穷。而作为新兴职业，目前其从业人员并没有统一的准入制度，服务方式也存在一些灰色地带，专家认为应加强监管，制定相应规范与服务标准，才能引导这一细分领域良性发展。

Z综合扬子晚报 楚天都市报 光明日报

花钱雇人哄睡 靠谱吗？

“哄睡师”月入三万元引热议，专家建议睡眠障碍最好就医治疗

建隆插画

记者体验“哄睡”
二三十元可连麦15分钟 或聊天半小时

近日，“哄睡师包月套餐标价1.8万”的相关话题，登上微博热搜，阅读量高达1.9亿。记者在某电商平台输入“哄睡”等关键词，检索到大量提供一对一付费“哄睡”服务的商家。其中，绝大多数店铺的简介是“陪伴说话、聊天、哄睡、连麦、语音、情绪树洞、叫醒”等字样。

记者随机进入一家店铺，向客服询问如何助眠。客服介绍，店铺有“文字+语音条”和“连麦语音通话”两种选择，并且都是真人对话，主要以时间和提供服务的人员级别来收费。盲盒、金牌、镇店、神级、首席依次排列，费用逐渐增加，盲盒的“文字+语音条”最便宜，收费标准是每小时35元，首席的“连麦语音通话”最贵，为每小时520元。

记者付费体验了15分钟的连麦盲盒套餐，花费25元。客服告诉记者，盲盒的“哄睡师”是随机安排，运气好的话，还可以抽中男女神和首席级别的，有经验、负责任、声音好听。下单之后，客服3分钟之内就安排了一位“哄睡师”，在交流过程中，对方透露，这份工作是自己的兼职，到目前为止做了5个多月，主要是倾听客户的一些烦恼，聊聊天。当记者询问有什么方法可以帮助入睡时，对方回复在自己接到的客户中需要助眠服务的并不多，还是以交流沟通为主要的服务方式。

之后记者又花30元下单了时长半小时的金牌“文字+语音条”服务。哄睡师表示“哄睡方法”一般是讲小故事或者一些欧洲史诗，再比如念《资本论》等常常被认为枯燥无味的内容。

困在“失眠”里的年轻人
助眠神器、助眠直播 为入睡尝试各种方法

“哄睡师”出现的背后，是大量存在的睡眠困难群体。中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示，中国有3亿人存在睡眠障碍，其中80%为年轻人。

而在各种网络平台搜索“失眠”，除了上述记者体验的“哄睡师”服务之外，各种助眠神器也早已屡见不鲜，各种助眠直播更是收获了大批粉丝。

长期受失眠困扰的新媒体从业者王小姐就是助眠直播的忠实用户之一。因为难入睡，王小姐每晚睡觉前都会刷短视频来消磨时间，不久前，她无意中刷到了一个睡眠直播间，主要是不间断播放纯粹的大自然雨声、溪流声等，让人安神。“直播间里的人还挺多的，有时候大家还会自发地聊天，诉说各自工作的疲惫或者遇到的烦心事，也是一种发泄。”王小姐坦言，时间长了之后，和几个经常遇到的网友成了朋友，感觉很好。

“很多时候都是处于想睡，但睡不着的状态。”95后刘小姐从事设计方面的职业，每次在遇到高强度的工作时，就会出现焦虑、难以入睡的情况。“因为自己是阶段性的睡眠不好，所以也没有看医生，但是会买一些助眠产品或服务。”她告诉记者，最开始只是买一些所谓的蒸汽眼罩，每次睡觉前戴上，但是使用效果一般。她还下载过一个关于睡眠的APP，花58元买了一个季度的会员，可以每天生成睡眠报告，还有免费的冥想课程等。“但是后来发现用得最多的还是助眠的白噪音，这些在网上都很容易免费获取，后来就不买会员了。感觉这些也没法真正帮助我解决睡眠问题。”

□专家解读

声音疗法本质是让大脑放松 重度失眠还需接受专业治疗

对于“哄睡服务”“助眠直播”，南京鼓楼医院神经内科主任医师赵辉表示，其本质还是针对睡前的放松，属于一种声音疗法。赵辉主任解释，像很多白噪音、轻柔的音乐、耳语的声音都是比较小的，这些声音能和大脑产生谐振，使大脑逐渐安静、不活跃，达到真正的放松。而在专家看来，“哄睡服务”中提供的一些比如念故事、讲枯燥无味的理论，其本质也还是试图让大脑感到放松。

不过，赵辉主任提醒，虽然低语哄睡、听白噪音助眠可以起到一定作用，但如果入睡之后声音还一直徘徊在耳边，对睡眠也并不友好。“睡着之后声音还会继续的话，会影响到整个睡眠周期，难以进入或打断深度睡眠，人就很难得到彻底的休息。”

在赵辉主任看来，要想真正拥有“婴儿般好睡眠”，还是要找到背后原因再针对性地解决。“对于患有重度睡眠障碍的群体，建议应该及时接受专业医生的治疗。”

□声音 存在“灰色地带” 应加强监管制定职业规范

有专家认为，作为一个新兴行业，目前“哄睡”服务还没有统一的准入制度和职业规范，行业内存在着一些灰色地带和发展隐患。例如，一些店铺会为了吸引流量打“软色情”擦边球；有的“哄睡师”无端被顾客骚扰；还有的“哄睡师”背离服务初衷，一味忽悠客户不断加时续费，让“早早入睡”变成“遥遥无期”。

对此，相关部门和平台应加强监管，制定相应的职业规范，引导其良性发展。另外，消费者对“哄睡师”也要有更全面的了解，在消费前做足功课，并理性消费，避免上当受骗。

□小贴士 如何睡个好觉

Z海都记者 林宝珍 胡婷婷

如何判断是不是“睡好了”？助眠方法又有哪些？中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员、福建省级机关医院睡眠医学中心主任严金柱提了几点建议。

1. 每天一定要睡足8小时吗？

这是很多人关心的一个问题，严金柱主任表示，其实不应该以时间来决定睡眠好坏，它只是量的指标，并不是质的指标。因为睡眠需求时间是由基因决定的。有些人睡眠需求时间比较短，是短睡眠者。另外一些人睡眠需求时间相对较长，单纯以8小时来定义睡眠需求时间不是很科学。

此外，不同年龄的人群睡眠时间也不一样，比如青少年睡觉时间7~9个小时比较合理，老年人4~5个小时就足够了。

2. 如何判断是不是“睡好了”？

严金柱主任表示，可以通过白天的状态，来判断前一晚的睡眠好或不好。比如第二天精力充沛，或者疲乏感消除，这些都是判断“睡好了”的非常重要的指标。

3. 睡不着时，“数羊”真的有用吗？

有一些人刚开始用“数羊”的方法，疲劳之后感觉比较容易入睡，但会导致一个非常不好的习惯，在入睡时都要用“数羊”这个方法，才可以逐渐启动睡眠程序。长期下来并不利于睡眠，所以不提倡这种方法。

4. 有哪些助眠方法？

对于如何助眠，严金柱主任提倡“睡前放松”的这种方式。比如可以选择放一些很柔和的音乐，像流水的声音、轻音乐等；也可以通过练瑜伽或者泡脚的方式。

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第22126期开奖公告
开奖日期：2022年11月3日
本期开奖号码：01+15+20+21+30+32+35 09
本期出球顺序：01+15+32+20+30+35+21 09

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	1注	38612元
二等奖	14注	2758元
三等奖	35注	500元
四等奖	358注	50元
五等奖	756注	20元
六等奖	13405注	6元
幸运奖	0注	0元
六等奖派奖	13405注	6元

本期销售金额：1034148元。
60652965.30元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2日，逾期作弃奖处理。
第22127期开售时间：2022年11月3日20:10:00。止售时间：2022年11月5日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第22293期开奖公告
开奖日期：2022年11月3日
本期开奖号码：02+13+15+20+22+25+28 17
本期出球顺序：02+13+25+20+28+22+15 17

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	90注	31元
任选二	360注	22元
任选三	603注	128元
任选四	130注	900元
任选五	2注	8000元
任选六中六	0注	84000元
任选六中五	30注	100元
任选六中四	571注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	4.5元
猜单双四单	7注	3.5元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期全国销售金额：477412202元，本省（区、市）销售金额：697560元。
710813712元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2日，逾期作弃奖处理。
第22294期开售时间：2022年11月3日20:10:00。止售时间：2022年11月4日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第22293期开奖公告
开奖日期：2022年11月3日
本期开奖号码：02+13+15+20+22+25+28 17
本期出球顺序：02+13+25+20+28+22+15 17

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	13注	1200元
四等奖	30注	200元
五等奖	1129注	20元
六等奖	11497注	6元

本期销售金额：621130元。
429249.72元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2日，逾期作弃奖处理。
第22294期开售时间：2022年11月3日20:10:00。止售时间：2022年11月4日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第22293期开奖公告
开奖日期：2022年11月3日
本期开奖号码：05+14+16+19+21
本期出球顺序：16+19+05+14+21

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	1注	30756元
一等奖	129注	50元
二等奖	2612注	6元

本期销售金额：107916元。
本期特等奖出自：平潭；3510021013门店（1注）。
0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2日，逾期作弃奖处理。
第22294期开售时间：2022年11月3日20:10:00。止售时间：2022年11月4日20:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第22293期开奖公告
开奖日期：2022年11月3日　本期开奖号码：3 8 5
本期开奖号码：3 8 5 3 9

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	19453注	239注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	69150注	3338注	173元

本期全国销售金额：1643948.4元。
330213428.12元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2日，逾期作弃奖处理。
开奖信息数据来源网站：https://www.lottery.gov.cn

中国体育彩票排列5第22293期开奖公告
开奖日期：2022年11月3日
本期开奖号码：3 8 5 3 9

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	68注	100000元	6800000元
合计	68注	-	6800000元

福建省体育彩票管理中心

海峡都市报 分类广告 2022年11月4日
☎ 0591-87811583

声明公告

清算公告

南平东南眼科医院有限公司，统一社会信用代码：91350700MA31E2NG27，经公司股东决定终止经营并注销，现已成立清算组进行清算，清算组由赵广健、魏金鑫、黄大春、于海波、黄楚等人组成。现请有关债权人在本公告登报之日起45日内来我司办理债权申报等相关手续，债权人如逾期申报债权的，则视为放弃相关权利并自行承担不利的法律后果。
联系人：黄楚，联系电话：13905912563。
地址：福建省南平市延平区滨江北路19号2-4层商业楼。
以下无正文！
南平东南眼科医院有限公司
2022年11月4日

收购邮票
诚信收购邮票，纪念钞等13400577737

白蚁防治
白蚁专线★87601116

房地产租赁权拍卖公告
受委托，兹定于2022年11月15日上午10时至2022年11月16日上午10时止（延时的除外）在阿里拍卖（https://zc-paimai.taobao.com/）举行房地产租赁权拍卖会。拍卖标的：
福建省莆田市北岸管委会文甲邮政综合楼一至二层房地产五年期租赁权（出租建筑面积约561㎡）。（标的信息详见本公司网站）
有意竞买者，请与本公司联系看样，办理相关报名登记手续。
★展示时间：2022年11月9日—10日，标的物现场
★联系电话：18650065557、13600819581
★联系地址：福建省福州市鼓楼区五四路210号国际大厦20层
★网　　址：http://www.fjhxpmh.com　公司微信号：hxpmh1995
福建省海峡拍卖行有限公司
2022年11月4日

拍卖公告
受委托，本公司定于2022年11月17日（星期四）上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台（https://paimai.caa123.org.cn）公开拍卖三菱牌轿车壹辆（不含号牌，具体详见清单，项目编号：SP20221117）。
竞买保证金：人民币伍仟元整。
报名截止时间：2022年11月16日12:00（以保证金到账时间为准）。
看样时间：2022年11月14日—15日。
展示地点：福州市鼓楼区洪山园路68号招标大厦。
有意竞买人请提前联系本公司，并应于2022年11月16日12:00前将竞买保证金汇入我公司帐户（户名：福建省拍卖行有限公司，账号：11706010010079570，开户行：兴业银行福州五四支行），并持有效身份证明到我公司办理竞买登记手续。
联系地址：福州市鼓楼区洪山园路68号招标大厦C座209室。
联系电话：0591-28059613、13600828871　王先生、黄女士
福建省拍卖行有限公司　2022年11月4日

拍卖公告
受委托，本公司定于2022年11月16日10:00在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）公开拍卖：1、邵武市城区一批公交站亭广告位五年使用经营权，共643面广告位，整体拍卖，参考总价：41.56万元。2、邵武市五一九路190-2、3号店面三年的租赁权，建筑面积：94.49㎡，参考价：16200元/月。以上标的保证金各5万元，有意者请于11月15日17时前缴纳竞买保证金并办妥竞买登记手续。看样时间：即日起至2022年11月15日，看样地点：标的物所在地；
联系电话：0599-6219988、18960646999，公司地址：邵武市五一路104号二层201室。
福建方圆拍卖有限公司南平分公司　2022年11月4日