智能床具,“助睡神器”还是“智商税”

人生大约三分之一的时间在睡眠中度过。怎么才能睡个好觉呢?

在近日举办的第57届中国(广州)国际家具博览会现场,智能睡眠展区人流络绎不绝,有人驻足聆听工作人员讲解,有人亲身躺卧体验。“大家都越来越重视睡眠健康,智能床、智能床垫在市场上特别火,很多人希望借助它们改善睡眠。”一位参展商工作人员说。

记者在展会现场走访了解到,目前市面上智能床产品价格跨度极大:低至七八千元,功能更丰富的产品普遍在万元以上,有的售价甚至可达数十万元。

在火热的睡眠消费热潮之下,这些售价不菲、充满科技感的助眠产品,究竟是拯救睡眠的“神器”,还是收割焦虑的“智商税”呢?

“睡眠焦虑”催生新赛道

睡眠攸关人的身心健康。中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群受睡眠困扰的比例高达48.5%。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出要重视睡眠健康,出现睡眠问题及时就医。中国人民解放军总医院神经内科副主任技师高宇红指出,短期失眠与工作压力、情绪焦虑相关,若持续一年以上则可能发展为慢性失眠,其罹患抑郁风险是正常人的4倍,需及时干预。

睡眠问题的常态化催生出“睡眠经济”。睡眠产业涵盖床具、睡眠纺织品、健康服务、助眠产品及睡眠类APP等多元领域。艾媒咨询数据显示,中国睡眠经济市场规模从2016年的2616.3亿元增长至2023年的4955.8亿元,预计到2027年将达6586.4亿元。

“以往消费者更关注助眠类产品的购买,而近两年围绕睡眠过程的状态维持与觉醒阶段的体验优化所产生的消费需求持续攀升。”中国睡眠研究会智库专家承小马表示,如今消费者更追求贴合自身需求的个性化解决方案。

消费需求的升级,推动了睡眠消费从泛化走向个性化。天猫新品创新中心家装家居类目负责人刘铭观察到,智能睡眠品类正呈现出三大核心变化:从被动监测向主动干预转型、从单一功能向场景联动升级、消费人群需求分化。

一系列变化直接带动了产业端的积极响应,希瑞、慕思、梦百合、喜临门等头部品牌纷纷加码布局,从技术研发到服务体系全面升级,一个千亿级的睡眠经济“蓝海”已然成型。

从被动使用到主动干预

在各类助眠产品中,智能床与智能床垫无疑是最受关注的品类。天猫平台数据显示,2025年智能床和智能床垫整体GMV(商品交易总额)近10亿元,年复合增长率保持在35%以上,其中5000元以下与10000元以上价位段同比增长明显。

究竟什么是真正的智能床?

根据2025年8月1日实施的GB/T 45231—2025《智能床》国家标准,智能床(含智能床垫)被明确定义为“通过人机交互、数据采集、存储和运输,以及处置调整或其他智能化技术,实现床体形态和功能控制等一种或多种功能的卧具”,且若具备交互功能,应至少具备通信、叫醒、记忆、语音交互中的一项功能。

中国睡眠研究会睡眠产业与转化工作委员会总干事蔡畅表示,传统床具与床垫仅能为人体提供基础承托,无法依据使用者状态做出动态调整,本质上属于“人适应床”的被动模式。而随着智能技术在睡眠领域的深度应用,智能床能够精准感知用户的睡眠状态,并基于实时数据主动进行针对性调整,为用户打造更适宜的睡眠环境,实现从“被动适配”到“主动干预”的升级。

中国质量认证中心华东实验室运营总监张鹏表示,智能床垫行业历经近十年发展,早已不局限于基础支撑,逐步具备心率、呼吸、体动、离床感应等生命体征监测能力,精度与集成度持续优化,更贴合健康睡眠需求。

“智能床对人体生理需求的满足,主要集中在三个核心层面。”中国标准化研究院研究员呼慧敏表示,其一,是对人体脊柱生理曲线的科学支撑,这是智能床的核心需求;其二,是对人体压力的合理分配,这是智能床需重点突破并满足的关键生理需求;其三,是睡姿的动态适配性,这也是智能床区别于传统床的核心优势。

对此,不同品牌凭借技术创新,期望在智能助眠领域走出差异化路径。

希瑞以AI自适应床垫与仿生关节底座,打造30余种场景模式,帮助用户放松入眠;慕思除了自主研发AI技术外,还联动华为鸿蒙系统,让灯光、空调、窗帘等设备真正互联,打破智能家居“设备孤岛”的局面;喜临门宝褓切中年轻人床上娱乐时间变长的需求,推出可弯折智能床具;梦百合则带来了0压床垫,使人体与床垫实现高贴合度,从而提升助眠效果。

中国人民解放军总医院高宇红团队与清华大学合作研究显示,针对轻、中度失眠患者,智能床(床垫)通过电生理减压与放松,可有效增强睡眠动力。“它不属于医疗器械,不能替代专业的医疗干预,但作为辅助手段,有一定的助眠效果。”高宇红说。

体验两极分化

回归真实的消费场景,智能床与智能床垫的市场口碑却呈现出两极分化态势。

“用户需求呈现‘高增长、高困扰’的状态,但供给端目前还无法提供完美的解决方案。天猫平台提供的数据显示,66%的有睡眠问题的消费者表示现有的睡眠方案无法解决他们的实际困扰。”刘铭表示,这恰恰是品牌实现差异化突破的关键机会点。

希瑞总裁蔡彦明认为,智能床的核心价值是科学改善睡眠,而非“治疗失眠”,其助眠逻辑围绕“睡前、睡中、睡后”三个核心阶段展开,精准对应消费者“睡不着、睡不好、睡不醒”的三大痛点。

“目前大多数寝具产品虽在向智慧化推进,但实际体验仍停留在基础智能阶段。”承小马认为,制约智慧睡眠发展的关键并非硬件,而是算法与数据。

宝褓健康数字科技(海南)有限公司常务副总经理余宏表示,当前AI大模型在睡眠领域主要应用于睡眠监测与数据报告生成,但真正能提供指导性意见的大模型分析,尚需更多数据积累。他同时提醒:“‘减鼾’不等于‘止鼾’,消费者应认清病理性打鼾的误区,切勿盲目依赖产品功能。”

呼慧敏坦言,目前国内不少智能床头部企业已积极开展技术探索,通过智能算法实时感知人体体型、睡眠姿态等的变化,采用多维精准调节模式替代传统的固定分区调节,以提升产品适配性。但此类智能调节技术仍受限于传感器的检测精度与算法响应延迟,要实现更精准、更及时的适配性调整,还需要企业持续积累用户生理数据、优化算法模型,通过不断迭代升级完善技术体系。

“另外,当前智能产品还存在价格虚高的问题。”爱舒集团总裁菅浩然指出,智能床垫本质上是常规床垫叠加智能模块,具备规模化量产的条件,成本可通过精益生产有效控制。未来,随着行业集中度进一步提升,智能组件生产将逐步向头部企业集中,产品溢价也将更多体现在售后服务上,智能床垫有望从小众产品逐步走向大众市场。

好睡眠不止一张床

从实用角度来说,智能床(床垫)对特定人群有一定价值,比如老年人、腰椎术后或行动不便者、打鼾明显但未达到呼吸暂停综合征的人,以及轻中度睡眠障碍等人群。广大消费者该如何理性选购一张适合自己的床呢?

张鹏介绍,目前有两项国标可用于评估智能床、智能床垫,其中GB/T 45231-2025《智能床》、GB/T 46272-2025《智能床垫》为专项标准,均明确了可量化的技术要求。

“无论选择智能产品还是常规床垫,都不能只看价格和广告。”菅浩然认为,选择智能床垫应结合自身使用场景与核心需求。

呼慧敏建议,选购时首要关注产品宣称的功能是否有相关标准依据,若没有对应的国家标准,需查看是否有权威实验室的功效性测评报告作为支撑;其次要结合自身核心需求;同时需重点关注标准中是否涉及自身关注的功效性指标。

优质的睡眠环境,不仅需要合适的寝具,还依赖光线、空气等多方面因素共同营造,形成一个完整的睡眠场景。

比如,三菱重工海尔市场部总监薛方刚指出,通过无风空调、舒适风空调及新风中央空调等产品,也有助于用户获得高质量的睡眠体验。

蔡彦明认为,睡眠管理不应局限于夜间,白天的身体状态同样影响睡眠质量。因此,希瑞产品线延伸至全场景睡眠生态,推出自适应智能沙发,自动调节座面支撑度,保护日间脊椎健康。

“睡眠是一种高度保守的生理行为,人们从健康的睡眠状态转变为睡眠障碍,核心原因是生活方式的偏离。”中国睡眠研究会理事长黄志力表示,“健康中国”战略的核心在于“主动健康”,而实现主动健康的关键,是建立科学、合理的生活习惯。

睡个好觉,是关乎健康的人生大事。优质睡眠既离不开科学合理的作息习惯,也需要舒适的睡眠环境与恰到好处的科技辅助。面对层出不穷的智能睡眠产品,消费者终将回归自身真实的睡眠需求。唯有如此,科技才能真正服务于人,才能让每一夜都睡得安心、睡得踏实。

新华网记者 聂静 王日晨

我国首次南极冰下湖热水钻探钻穿3413米冰盖

麒麟冰下湖迎“中国深度”

新华社“雪龙”号4月7日电(记者 顾天成 王立彬)记者7日从自然资源部获悉,中国第42次南极考察队成功完成我国首次南极冰层热水钻探试验,钻深达3413米,突破了国际极地热水钻探的2540米的最深纪录。

钻探试验位于南极哪里?

中国第42次南极考察“冰下湖”队队长、中国极地研究中心(中国极地研究所)正高级工程师郭井学介绍,考察队于今年2月5日在我国自主命名的麒麟冰下湖区域成功完成这次钻探试验。麒麟冰下湖位于东南极内陆冰盖伊丽莎白公主地区域,深埋在超3000米厚冰盖下方,距离中国南极泰山站约120千米。2022年,中国正式将这个形似“麒麟静卧”的冰下湖命名为“麒麟冰下湖”,并被南极研究科学委员会收录。

为何要向冰盖深处钻探?

郭井学说,在科研价值方面,南极冰下湖长期被封存于高压、低温、黑暗、低营养的极端环境中。钻探冰下湖,是研究地球古环境变化、预测地球气候变化、探索生命边界、拓展人类认知的国际前沿科学研究。

中国第42次南极考察“冰下湖”队队员、吉林大学教授张楠说,在工程技术方面,此次现场试验,主要目标为开展大深度冰盖热水钻探系统南极应用示范,通过钻穿麒麟冰下湖上方的冰盖,为后续开展冰下湖原位观测、水体和湖底样品采集提供无污染通道和关键技术支撑。

钻穿3413米冰盖,不仅考验着多学科交叉技术支撑,也考验着强大综合保障能力。

据悉,现场试验经历海冰和内陆物资运输、设备组装调试、热水钻探作业、过程污染监测等多环节攻坚作业,最终成功钻穿麒麟冰下湖上覆冰盖。本次极地热水钻探试验的成功标志着我国具备了在90%以上的南极冰盖和全部北极冰盖开展钻探研究的能力。

什么是热水钻?突破了哪些关键技术?

热水钻是一种非机械、靠高温高压热水融冰的钻探技术,速度快,千米级冰层最快一天就能打通;深度大,极地钻探可超3000米。因为是用水作介质,无钻井液污染冰下湖或海洋。

中国第42次南极考察“冰下湖”队队员、中国地质大学(北京)教授李冰表示,相较于传统机械冰钻,热水钻探穿透能力强、钻进效率高、易于实现大口径与洁净作业,能够高效抵达冰下湖、冰架底部、冰下基岩等关键界面,是国际社会研究极地冰盖与冰架深部环境的主流技术。

“成功利用热水钻探不仅填补了我国在该领域的技术空白,更是‘绿色考察’‘环保技术’等中国理念和中国制造在南极的又一次典型实践。”张楠说。

孕妇缺乏维生素D或致子女易过敏

韩国一项研究显示,孕妇缺乏维生素D或导致子女免疫力降低,增加将来过敏的几率。

据《韩国先驱报》4月6日报道,韩国国家医疗中心研究团队对322名年龄在3岁至9岁之间的儿童进行检查,评估其对尘螨、花粉及宠物皮屑等常见空气传播过敏原的敏感性。血液检测显示,对多种过敏原敏感的儿童体内非活性维生素D数值偏高。

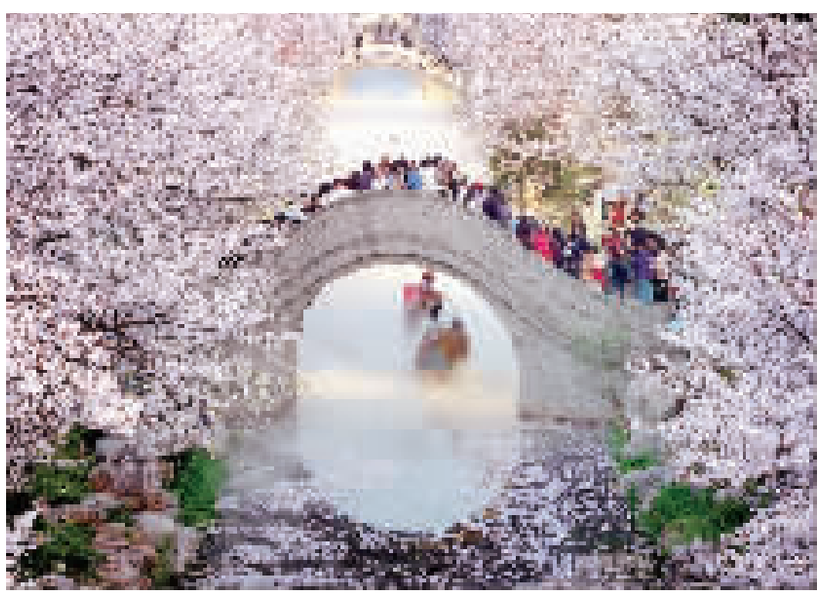
研究人员说,非活性维生素D无法被身体直接利用,其数值与人体内免疫炎症标志物数值存在正向关系。

分析发现,童年时期体内非活性维生素D水平高的孩子,出生时脐带血中维生素D水平往往较低。研究人员认为,这一结果表明,孩子出生时的维生素D状况可能会影响其免疫系统发育,对过敏风险构成潜在影响。

韩国疾病管理厅旗下国立保健研究院慢性病研究部门负责人金元浩(音译)说,上述研究结果凸显在孕期保持足够维生素D水平的重要性,建议孕妇每周晒太阳两次、每次5到30分钟。如果需要,可以口服补剂。

新华社微特稿 荆晶

春日经济



清明假期,人们度假休闲,踏青游玩,释放“春日经济”新活力。图为游客在江苏南通洲际梦幻岛欣赏樱花河。 新华社发

人类距离地球最远飞行纪录被打破

新华社洛杉矶4月6日电(记者 高山)根据美国国家航空航天局6日消息,美东时间当天13时57分左右,正在进行的“阿耳忒弥斯2号”载人绕月飞行任务打破1970年阿波罗13号月球任务创造的人类距离地球最远飞行纪录。

美航空航天局数据显示,阿波罗13号曾飞至距离地球248655英里(约400171公里)处。此次“阿耳忒弥斯2号”载人绕月飞行任务预定在美东时间6日19时07分(北京时间7日7时07分)飞至距离地球252760英里(约406778公里)的最远距离,最终较原纪录超出约4105英里(约6606公里)。

“阿耳忒弥斯2号”载人绕月飞行任务1日实施,使用美国新一代登月火箭“太空发射系统”和“猎户座”飞船,将4名宇航员送往月球轨道。任务为期10天,包括绕月飞行以及在加利福尼亚州圣迭戈海岸附近溅落等节点。据美航空航天局官网数据,“猎户座”飞船预计从发射到溅落总共将飞行695081英里(约1118624公里),飞船在最近接近月球时距离月球表面约4066英里(约6544公里)。

美一徒步者被野蜂蜇百余次险丧命

美国一名徒步者上周末在野外遭蜂蜇100多次,险些丧命。有关部门随后提醒民众在野外勿扰蜂巢、不要喷香水等。

多家媒体4月6日报道,一名男子4日上午在亚利桑那州菲尼克斯北部地区山间徒步,在山顶附近遭遇野蜂袭击,被蜇100多次,情况危急。他赶紧拨打应急部门电话求助。有关部门设法将他送往附近医院急救,其伤情被诊断为“非常严重”。

专家分析,亚利桑那州刚刚经历一个“异常温暖”的冬季,野蜂比往年活跃。近日,该州已有多人遭蜂蜇。上周,该州坦佩市一所大学校园内的一场女子棍网球比赛因蜂蜇事件受到影响,5人被蜇,其中一人被送医。

新华社微特稿 杨舒怡

环球短讯

苏林当选越南国家主席

经越南第十六届国会第一次会议4月7日投票表决,越共中央总书记苏林当选越南国家主席,任期为2026年至2031年。

越南国会当天以电子投票方式通过苏林出任越南国家主席的决议。投票结果显示,495名与会代表全部投赞成票。

苏林1957年7月生于越南北部兴安省,长期在越南公安部任职。2016年4月至2024年5月,苏林任公安部部长。2024年5月,苏林当选国家主席。2024年8月,苏林当选越共中央总书记,2024年10月不再兼任国家主席一职。2026年1月23日,苏林在越共十四届一中全会上当选越共中央总书记。

特朗普自曝威胁退出北约真相:“我们想要格陵兰岛,但他们不给就拉倒”

美国总统特朗普4月6日在白宫新闻发布会上回应其“考虑让美国退出北约”的言论,称这一决定的根本原因在于格陵兰岛问题。

特朗普在发言中再度将北约称作“纸老虎”,并透露北约秘书长吕特8日与其举行会晤。他直言:“如果你想知道真相,这一切都始于格陵兰岛。我们想要格陵兰岛,他们不想给,那我就说‘拜拜’。”

格陵兰岛是世界第一大岛,也是丹麦自治领地。特朗普自去年重返白宫以来,多次以“国家安全”为由扬言要得到格陵兰岛。

内塔尼亚胡要求特朗普“不要同伊朗停火”

据以色列媒体4月6日报道,以色列总理内塔尼亚胡5日与美国总统特朗普通话,要求美方在当前战争阶段不要同意与伊朗停火。

报道援引一名以色列官员的话称,内塔尼亚胡在通话中表达了“对美国可能与伊朗达成停火协议的担忧,甚至指出此举的风险”。特朗普在通话中告诉内塔尼亚胡,如果伊朗同意美方要求,就有可能实现停火,他不会放弃要求伊朗交出所有浓缩铀,并且不允许伊朗恢复铀浓缩活动。

另据以色列媒体报道,内塔尼亚胡5日在内阁会议上表示,即便美同伊达成停火协议,也不会要求以色列停止在黎巴嫩针对真主党的军事行动。

伊朗总统佩泽希齐扬:愿为伊朗而牺牲

伊朗总统佩泽希齐扬4月7日在社交媒体上表示,迄今已有超过1400万勇敢的伊朗人宣布他们准备为保卫伊朗而牺牲生命。“我过去、现在和将来也都甘愿为伊朗而牺牲。”

IMF总裁:中东战事致通胀走高经济放缓

国际货币基金组织(IMF)总裁格奥尔基耶娃4月6日表示,中东战事将导致通胀走高和全球经济增长放缓。

IMF将于下周公布最新全球经济预测。格奥尔基耶娃6日接受路透社采访时表示,即便中东军事冲突得到快速解决,IMF也将下调经济增长预期并上调通胀预期。如果战事拖延,其对通胀和增长的影响将更大。

格奥尔基耶娃表示,缺少能源储备的贫穷和脆弱国家受当前中东冲突的影响将最为严重,一些国家已经开始寻求帮助。她警告,当今世界面临地缘政治紧张局势、技术进步、气候冲击和人口变化等带来的高不确定性。

本组报道据新华社