

睡不够的上班族催生睡眠经济—— 职场人：牺牲睡眠赚钱，如今花钱买睡

文、图：今日女报/凤网记者 李诗韵

一谈起“睡不饱”这事儿，不少上班族举双手赞同。近日，美国《时代》周刊公布的一项8月职场大调查也为上班族敲响了警钟——由于睡眠不足，导致上班族缺勤或未达到理想工作状态，导致生产力下降和死亡风险增加等情况造成了4110亿美元的损失。

当然，“睡不够”不仅是美国职场的问题，中国职场同样如此。看看身边的同事，有人花钱出国“养睡”，有人趁午休按摩调理，不论哪一种形式，都正刺激着“睡眠经济”的发展。那么在长沙，在我们身边，上班族又正用哪些方式“花钱买睡”呢？



链接 >>

国外上班族也在 找个地方睡好觉

近年来，共享经济在中国势头渐盛。北京中关村地区主要面向上班族的共享睡眠舱成为焦点——共享睡眠舱通常是分成上下两层的胶囊公寓，形式如同火车的上下铺，不过拥有更好的私密性。睡眠舱内部安装有无线路由器、空调和风扇等设备，以小时计费，用户只需扫描舱门上的二维码即可进入休息，使用非常便利。那么，中国有共享睡眠舱，国外上班族又有哪些好地方呢？

西班牙：打盹咖啡厅

据英国《独立报》报道，西班牙人玛利亚·埃斯特拉最近在马德里开张的打盹咖啡厅内，顾客可以选择在扶手椅、上下铺或小包间内休息，以30分钟为单位计费。店内提供睡衣、拖鞋、毯子和一杯咖啡，并且无需顾客设定闹钟，服务生会在指定时间轻声唤醒你。埃斯特拉告诉《独立报》，这家咖啡厅特别受30-45岁的商界人士欢迎。

美国：EnergyPod 座椅

美国专做睡眠生意的初创公司 MetroNaps 推出了新品座椅“EnergyPod”，无需多占空间，以符合人体工学原理的设计让人放松。

EnergyPod 的一大卖点在于半封闭式设计——使用者躺下后拉出后方的盖子，便可遮住外界光线。座椅内置的音乐播放器以各种柔美助眠的音效让使用者的情绪迅速沉淀下来。睡到预定的时间，电子闹钟会用温柔的灯光、音乐及震动唤醒用户。

奥地利：睡眠工房

这里向疲惫的上班族提供小睡场所，顾客不用担心会睡过头，因为这里提供个性化的叫醒服务。这家睡眠工房不仅适宜小睡片刻，更是“心灵健身房”。这栋建筑有着数百年的历史，巨大的拱门、厚厚的墙壁仿佛隔绝了外面世界的喧嚣，营造出一片宁静、祥和。顾客走进大门，就能听到轻柔、舒缓的音乐，勾起瞌睡虫。

白领组团出国，只为安心睡一觉

“9月了！去巴厘岛溜达一圈吧！”看到微信群里的号召，梦梦立即响应。每年年中，梦梦与闺蜜三人都会不约而同地请个年假，然后去一个海边城市“泡酒店”。

梦梦是长沙一家大型艺考培训机构的老师，闺蜜是金融行业和媒体行业的中层管理。用梦梦的话说，“姐们都是城市精英，也是‘不夜族’，凌晨三四点都能在微信朋友圈找到对方”。或许是职业特质，或许是熬夜成性，



“睡不够”就成了她们每天吐槽的共同话题。

于是，牺牲睡眠时间赚钱，

目的地：沙滩+酒店

再花钱买睡就成了梦梦和闺蜜的一大“爱好”。今年9月初，她们相约巴厘岛，目的地只有一个——沙滩酒店。

“以往在国内泡酒店，还会不时接到领导的工作任务。出国就不一样，电话打不通，消失了一般，才能睡个安稳觉。”不过，梦梦给自己算了一笔账——沙滩酒店住上5天，睡眠养好了，可开销并不小，“在酒店啥也不干，光路费和酒店花费就有1万多元”。

目的地：月租房

的小房子，每天却只住上两个小时。“脑力劳动者真的很容易缺觉，所以我每天中午去房间睡个午觉，晚上还是要回家陪老公。”

小淑告诉记者，像她这样靠月租房补充睡眠的上班族并不少。当然，也有一部分更加不差钱的人会选择开钟点房午睡，“但那个消费就更高了”。

“很多时候，我们要牺牲睡眠加班赚钱，但年纪越大，睡眠越重要，租房补觉也是一种无奈。”小淑说。

目的地：瑜伽室



如果说，长沙租房市场的主要人群是入职不久的单身青年，那么，如今还有一小部分已婚人士也成了不容忽视的“力量”——他们有房有车，但仍然再租一套房的只有一个目的，就是“睡午觉”。

在长沙一家知名网站从事编辑工作的小淑就是这样一名租房族。与小年轻们不同，她早在2014年就结婚买房，不过，由于家与公司的距离较远，无法按时下班的她便每月花1000元在韶山南路附近租下一间不到30㎡

“睡不够”的上班族租房午睡



逃离办公室，健身房“蹭睡”

午休时间练瑜伽！你一定觉得这个人精力旺盛，可女主角小婷的回答是这样的——“办瑜伽卡不是为了搞锻炼，是为了睡午觉！”

小婷是长沙市雨花区左家塘附近一家健身房里的“蹭睡族”。与健身房里大多数会员一样，她在附近的一家公司上班，每天早上从8点上班到晚上10点，严重睡眠不足的她想到了这样的好

办法——每天中午，健身房都有一节1个小时左右的瑜伽课，课程从中午12点半开始，下午1点半结束。一起上课的会员上完瑜伽课，都不急于离开，而是冲个澡，拿起瑜伽垫铺在地板上，躺在地上开始睡觉。“大家好像形成了默契，走路时特别小心，脚步很轻，不影响到别人。”小婷说。

专家 >>

关注睡眠，职场人需要打破常规

“随着‘缺觉族’越来越多，‘睡眠经济’确实是一个潜在的巨大金矿，不过湖南目前还没有完全挖掘。”湖南师范大学社会学专家陈成表示，健身房、咖啡店、足浴、美容等都符合“睡眠经济”

发展趋势，商家若能细分顾客需求，巧妙地进行营销策划，比如，针对“缺觉族”推出系列“补觉套餐”等都能取得好的收益，一方面帮助上班族恢复睡眠，另一方面有效营利。

陈成认为，餐饮、休闲行业同样可以关注“睡眠经济”，改善环境、推出专门针对上班族的消费卡，打造“午休室”等概念，让更多“睡不够”的上班族享受好的社会服务。



扫一扫，分享职场趣事