

冥想市场扩大 效果究竟如何

■中国城市报记者 刁静严

如果说运动是健身,冥想则是“健心”。

新冠肺炎疫情发生以来,有些睡眠障碍者习惯睡前打开冥想APP,遵循冥想音频的指引进入梦乡;有些焦虑的人报名冥想课程,期望通过冥想获得情绪缓解和心态平和;有些白领在午休时刻通过片刻的冥想以明晰想法、提升工作效率……

近年来,冥想APP、冥想课程的持续升温推动了冥想市场扩大,业内人士预计将有3000亿元的规模。不过,也有多位行业人士表示,冥想市场还未形成竞争格局,仍处在早期发展阶段。

冥想究竟是心理学还是玄学

“关上灯,脑子里思绪万千,难以放松,这个时候我常常打开冥想音频,听着导师的声音指引,能够渐渐平静思绪,听着听着就睡着了。”在互联网领域工作的葛先生告诉记者,当今社会竞争激烈,产品更新迭代速度飞快,每天需要面对较大的不确定性,这让葛先生常常陷入焦虑,躺在床上难以入睡。直到使用冥想课程,葛先生觉得情绪得到疏解。

为什么越来越多的年轻人喜欢上了冥想?冥想真的有用吗?

根据定义,冥想不是简单的想象,也不单纯是放空自己。冥想可以让人放松身心,提高专注能力、缓解压力、降低焦虑及抑郁水平、稳定情绪,是心理学的疗法之一。

云隙光心理咨询师刘婉婷向中国城市报记者介绍,“冥想”一词的宗教渊源深远,在诸

多不同的宗教传统中都有类似的习惯。但是从现代心理学的语境中去看,冥想更强调专注当下的自我觉察,它是强调此时此刻的,不带有评判性的。而通常困扰我们的抑郁、焦虑情绪,一个是担心不好的事情已经发生,一个是担心不好的事情将要发生,它们与正念冥想不同,并非关注当下的情绪,且带有强烈的评判性质。

“在练习冥想的时候,我们经常听到一个引导语,‘如果走神了,只需要将注意力轻轻带回来。’”刘婉婷表示,正念冥想没有设置严格的规定,或是严厉的惩罚,它只是温和地提出进行冥想的方式应该是怎样的,这也能够让人们更专注地活在当下,减少内耗。

正念冥想的效果得到了实证研究的支持,当人们在练习冥想的时候,大脑皮层的活跃情况会发生变化。持续练习一段时间之后,也会出现结构性的改变。同时在临床上,也有研究显示了冥想对于焦虑抑郁人群、乃至重大疾病患者的情绪调节都有着积极的作用。

刘婉婷提到,正念冥想练习被视作一种心理健康锻炼,而不仅仅是心理治疗的手段,这也就意味着它对于除了患者群体之外的、更广的健康群体都是适用的,能够对人们起到调节情绪、减缓压力的作用。

你愿意为冥想付费吗

随着新冠肺炎疫情暴发,越来越多的人面对压力、焦虑、失眠的困扰,冥想市场随之扩大,许多用户将冥想视作“精神药丸”,并愿意为之埋单。

起初,许多人是通过健身、瑜伽等了解到冥想,冥想常常

作为调节、放松环节嵌入到课程的其中一个环节。如今,冥想不仅仅作为其他课程的一部分或是附加部分,有些机构直接推出了冥想相关课程,如“情绪训练营”“睡眠改善训练”,通常以线下团体方式进行,有的在室内场所进行集中式短期训练,有的结合旅游项目增值服务体验,每课时价格多在100元—500元不等。

相较于线下,线上也出现了更为丰富的冥想课程供给,积累了一定数量的用户。冥想类APP中,除主要推出的正念冥想练习外,还有睡眠故事、白噪音等功能。记者下载了几款比较流行的手机软件,体验了部分冥想课程。记者发现,在APP中,除免费的体验课程外,大多冥想课程需要付费成为APP会员后才可打开,连续包月价格为18元,连续包年价格为198元。据悉,该冥想平台注册用户已超千万人,其中城市白领以女性用户居多。

根据2021年12月Keep和新榜联合发布的《健身内容创作者发展研究报告》,“冥想”是用户关注度增长较快的品类。以Keep平台为例,2021年冥想的搜索热度比2020年增长了96%,近乎翻了一倍。此外,近9成的线上健身消费者愿意为线上健身内容付费。

值得注意的是,除冥想相关的课程内容,市场上也推出了一些硬件产品。比如正念冥想头环,可以通过可穿戴设备采集冥想过程的脑电数据,在APP中呈现和反馈训练成果,记录练习的变化。另外市场上还有冥想服、冥想垫等衍生产品,销量呈现上升趋势。

针对是否需要付费冥想,刘婉婷认为,“正念冥想其实有

点像体育锻炼,我们可以自己练习,也可以找健身教练指导自己,同时买一些器材提升训练效果。在冥想过程中,我们可以为专业的产品或服务付费,但是还是要根据实际情况判断是否需要付费,不管以怎样的形式进行冥想,最终目的都是要把这样一种生活方式融入到习惯中,以活在当下、不评判的态度去生活。”

冥想行业亟需规范发展

苹果公司前CEO乔布斯、北京冬奥会滑雪冠军谷爱凌、艺人吴彦祖等都有冥想的习惯。据报道,许多商业人士、运动员等也曾公开表示,冥想已经成为了他们的日常习惯,用来缓解压力和提升专注力等。

Data Bridge数据显示,全球冥想市场规模在2029年将达到205亿美元。美国是全球最大的冥想市场,2017年市场规模达到12.1亿美元,预计在2022年将达到20亿美元。冥想类App中的Calm和Headspace不仅在下载量上遥遥领先,在2019年的收入之和在占全球冥想App市场占比超70%。

追溯冥想的起源,1978年,美国麻省理工学院教授卡巴金将正念引入心理治疗领域,开创了“正念减压疗法”。在卡巴金看来,正念是有意识地觉察,专注当下,而不附加主观的评判。“正”是“正在”,“念”则是“念头”。从那时起,正念就剥离宗教色彩,以科学视角进行心理学界,成为一种标准的、效果可验证的心理干预技术,是一种快速有效的自助工具。

在美国,冥想行业已有较为成熟的规模,冥想室成为很

多公司的标配,正念冥想是核心团建形式之一。有关数据显示,美国目前有14%的人口把冥想当成生活习惯;但在我国,这个数字可能不超过1%。

业内普遍认为,我国的冥想行业属于发展初级阶段,对于许多人来说还是新鲜事物,甚至一些人还是会将冥想与玄学挂钩,对冥想存在认知偏离。就国内冥想行业的发展来看,确实存在一些问题,其中,缺乏行业操作标准、体系混乱是突出问题。

市场上,随着冥想产品持续升温,越来越多的人涌入行业赛道。然而,冥想的带领者中有些是接受过专业系统训练的,有些则不是专业人士,用户很难辨别带领者是否是专业的,这也影响着人们练习冥想的课程到底是偏向心理学还是偏向玄学。

“必须强调的是,带领者的专业性是非常重要的,因为冥想并不适用于所有人,带领者需要拥有专业背景,才能够及时识别和调整,保障冥想练习的安全与有效性。”刘婉婷说。

有业内人士表示,冥想在我国有着较大的发展空间,未来,冥想可以与科技结合,融入更多产品业态,比如瑜伽、旅游、医养、心灵成长等,丰富冥想形式,满足市场用户不同方向的需求。

新疆创建国家卫生城镇31个

■张楠 刘青 夏莉娟

截至目前,健康新疆行动取得明显成效。新疆维吾尔自治区已创建国家卫生城市8个、国家卫生县城12个、国家卫生乡镇11个。这是记者从近日举行的“健康新疆行动——纪念爱国卫生运动暨2022年世界无烟日主题宣传活动”上了解到的。

近年来,新疆坚持“大卫生、大健康”理念,聚焦当前影响群众健康的主要问题和重点疾病,抓整治、优环境,抓设施、强基础,抓习惯、促健康,建立了人人参与的群防群控机制。此外,新疆维吾尔自治区卫生健康委联合自治区文明办等单位开展了推广文明餐饮、提升环境卫生、倡导文明出行、普及绿色生活、深化移风易俗、规范文明娱乐、促进心理健康七大行动,推动健康新疆行动。

新疆维吾尔自治区卫生健康委党组书记、主任于爱平说:“下一步将以乡村振兴为契机,继续完善公共卫生设施,全面推进健康新疆、健康中国建设。”(转自《健康报》)

江苏泰州:

学习垃圾分类 守护绿色校园

6月9日,为培养小朋友的环保意识,江苏泰州翰林童话幼儿园开展“垃圾分类 绿色校园”主题活动。老师为小朋友们进行“垃圾分类”知识讲解,开展垃圾分类竞答环节,还组织垃圾分类小游戏,引导小朋友们共同守护绿色校园。

人民图片

