

COMO

HOTELS AND RESORTS

即时发布

COMO 酒店及度假村推出“睡眠之梦”计划



2025 年 3 月——为庆祝 3 月 14 日的世界睡眠日，COMO 酒店及度假村升级了其在新加坡 COMO 大都会酒店提供的“睡眠之梦”套餐，与 [Somnus Sleep Wellness](#) 睡眠健康中心合作，为客人提供睡眠筛查服务，提供他们当下睡眠健康状况的个性化分析。

作为全球知名酒店品牌，COMO 酒店及度假村与 COMO 集团旗下康养 COMO 香巴拉展开深度合作，为宾客提供全新工具，助力改善睡眠质量。优质睡眠不仅能提升认知功能、增强免疫力，还能改善情绪健康，其益处深远。然而，频繁跨越时区与高强度工作往往导致睡眠不足，扰乱人体与昼夜循环同步的生物钟——昼夜节律，进而影响健康。

这一睡眠改善计划现已在全新开业的新加坡 COMO 大都会酒店正式推出。这项升级后的四天三夜结构化计划，旨在恢复睡眠健康并培养持久稳定的睡眠习惯，现已包含由 Somnus 睡眠健康中心的睡眠专家提供的免费数字睡眠评估。寻求更深入指导的客人可以预约面对面的睡眠辅导课程，睡眠专家将根据他们的需求量量身定制个性化方案。

酒店在 COMO 套房中配备了 SleepHub®技术，同时本月在线推出的“套房之梦”套餐也包含 Cairnhill 客房。SleepHub®基于超过 10 年的科学研究，结合神经科学与心理声学技术，温和引导大脑进入最佳睡眠周期，帮助宾客自然入睡、保持睡眠，并通过重塑健康睡眠模式，让宾客醒来时神清气爽。



在 COMO 乌节路四楼的 COMO 香巴拉旗舰健康中心，宾客还可体验两台 AirPod™ 羟基温和高压氧设备。该设备通过独特的氧气与分子氢组合，提供比普通空气多 50% 的氧气浓度，有效缓解时差反应并提升睡眠质量。

COMO 香巴拉全新推出的芳香疗法系列产品包括睡眠精油、香膏和床品喷雾。这些产品采用高品质的舒缓洋甘菊、薰衣草，搭配檀香、雪松木和甜橙，可在 COMO 香巴拉电子商店及全球部分 COMO 酒店精品店购买。香膏涂抹于颈部和太阳穴，搭配 COMO 香巴拉亚麻籽填充的丝绸眼枕效果更佳。轻柔的压力可降低心率（即眼心反射），同时刺激从大脑延伸至颈部、胸部和腹部的迷走神经，激活“休息与消化”系统。

丰盛的餐食可能会影响睡眠，因为身体在休息时仍需消化食物。宾客现可在 COMO 乌节路二楼的 COMO Cuisine 餐厅享用 COMO Shambhala Kitchen 提供的轻盈营养餐食。招牌菜品“绿色女神汤”以菠菜、西洋菜、罗勒、欧芹、嫩椰子水、生蜂蜜和柠檬汁为原料，富含矿物质，有助于降低血压、放松肌肉，并改善睡眠时长与质量。

这些美味且营养的助眠餐食均收录于 COMO 香巴拉烹饪书《The Pleasures of Eating Well》中，书中还包含众多灵感食谱，如经典的 COMO 香巴拉“安眠茶”。COMO 集团营养顾问 Eve Persak 分享道：“在生活忙碌、睡眠规律紊乱时，我常依赖这款夜间饮品。杏仁富含谷氨酸，可转化为镇静神经递质 GABA，帮助缓解焦虑、促进睡眠。同时，杏仁也是褪黑激素的天然来源，有助于诱导睡眠。肉桂则能降低与警觉性相关的去甲肾上腺素，提升与幸福感相关的血清素水平。良好的睡眠如同良药，而适时的营养选择能助您轻松实现。”

新加坡 COMO 大都会酒店的“睡眠之梦”套餐现已开放预订，详情请访问 comohotels.com。四天三晚套餐起价为每人 1,450 新元++（约人民币 7,900 元++）包含早餐、Cairnhill 客房内的 SleepHub® 设备及精选 COMO 香巴拉睡眠套装。

图片链接: https://pan.baidu.com/s/1w9EYsb27DYOD9_LKWzQKaA?pwd=2025 提取码: 2025

-完-

关于 COMO 集团：

COMO 集团总部位于新加坡，体现了创始人 Christina Ong 对于现代生活的独特愿景。集团旗下业务涵盖多个领域，其中包括以个性化服务、全面健康理念和屡获殊荣的美食而著称的奢华酒店品牌——COMO 酒店及度假村（COMO Hotels and Resorts），致力于为宾客打造量身定制的奢华旅行体验。每一家酒店的设计都与其所在地的风土人文相呼应。此外，集团还拥有国际高端时尚零售商 Club 21、屡获殊荣的健康生活品牌 COMO 香巴拉，以及致力于公益事业的 COMO 基金会。欲了解更多信息，请访问：www.comogroup.com。



媒体联络

Ivy Li

Group Director of PR & Communications, Greater China 集团大中华区公关与传媒总监

M: +86 13910880020

E: ivy.li@comohotels.com

Starry Chen

Senior Manager Content Strategy, Greater China 集团大中华区内容策略高级经理

M: +86 13910805621

E: starry.chen@comohotels.com