

# 2022

# 中国国民健康睡眠 白皮书

调研发起： 中国睡眠研究会  慕思寝具

支持团队： 中国传媒大学经济与管理学院

媒体支持： 人民网 科普  
people.cn

# 导语

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。十九大报告中提出“**健康中国**”发展战略，国家卫健委 2019 年发布《**健康中国行动( 2019-2030 年)**》，将**睡眠健康**纳入主要行动指标，正式提出中国的睡眠时长标准，被称为“**睡眠国标**”。

2022 年世界睡眠日前夕，中国睡眠研究会、慕思共同推出《2022中国国民健康睡眠白皮书》，呈现国人睡眠现状、睡眠认知、睡眠需求，以及不同地域、年龄、性别、收入和职业人群的睡眠情况，为推进“健康中国”发展战略的实施提供参考。

# 导语

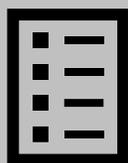
人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。十九大报告中提出“**健康中国**”发展战略，国家卫健委 2019 年发布《**健康中国行动( 2019-2030 年)**》，将**睡眠健康**纳入主要行动指标，正式提出中国的睡眠时长标准，被称为“**睡眠国标**”。

2022 年世界睡眠日前夕，中国睡眠研究会、慕思共同推出《2022中国国民健康睡眠白皮书》，呈现国人睡眠现状、睡眠认知、睡眠需求，以及不同地域、年龄、性别、收入和职业人群的睡眠情况，为推进“健康中国”发展战略的实施提供参考。

# 研究设计

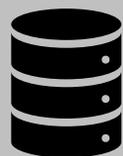
本白皮书主要通过抽样调查获得原始数据，问卷通过**问卷星**与**人民网科普微信**进行分发与推送，中国传媒大学经管学院数据分析团队进行**田野调查**、数据分析。

同时，结合**巨量引擎大数据**（包括抖音、头条等），作为国人睡眠现状与健康睡眠关注度等情况的补充分析。



## 抽样调查

在线问卷调查、田野调查法



## 大数据分析

巨量引擎大数据



# 人群分布

调查对象覆盖31个省、自治区、直辖市，以及港澳台地区。回收问卷1.1万余份，最终确定9082个有效样本。

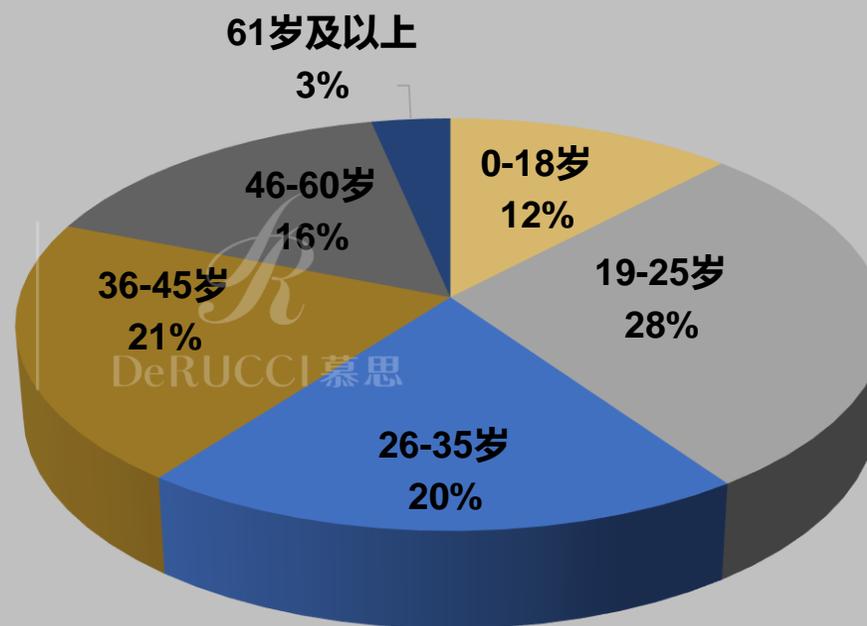


男42%



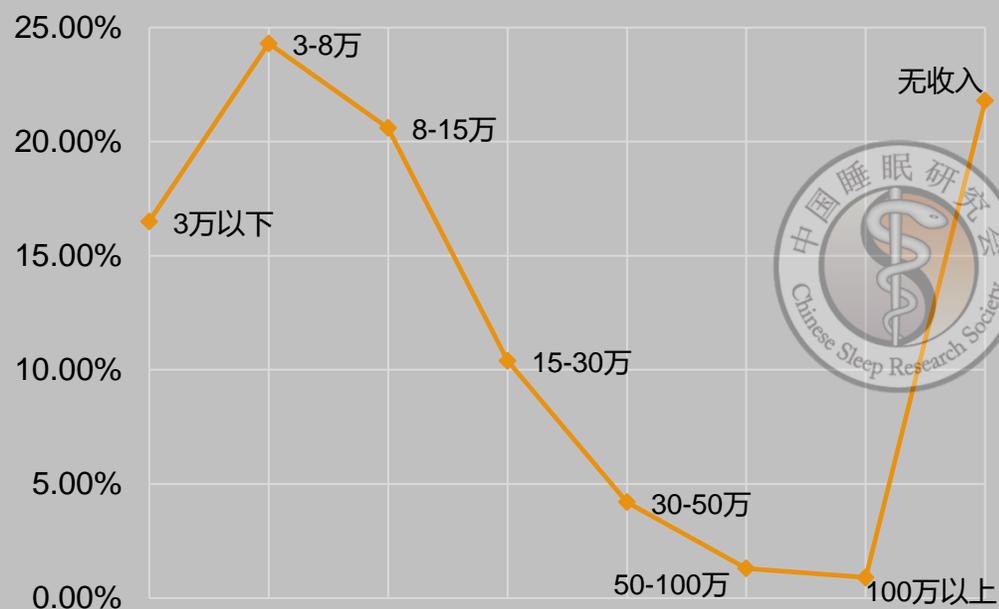
女58%

性别分布



年龄分布

# 人群分布



收入分层占比



职业分层占比

# 目录

1

## 睡眠现状

2022年，中国人  
睡得好吗？

2

## 工作与睡眠

哪些工作才有一夜好眠？

3

## 睡眠趋势

新冠疫情后的  
睡眠变迁

4

## 睡眠认知

关于睡眠，  
国人怎么看？

5

## 公益倡导

健康睡眠公益行动  
今晚早睡一小时





## 睡眠现状

# 2022年，中国人睡得好吗？



DeRUCCI 慕思

数据盘点

地域

年龄

性别

收入



# 国人睡眠数据盘点

多少中国人有过睡眠问题？

中国人的头号睡眠问题是什么？

造成晚睡的罪魁祸首是什么？

为什么说中国是午睡大国？

除了床，人们还会在哪些地方睡？

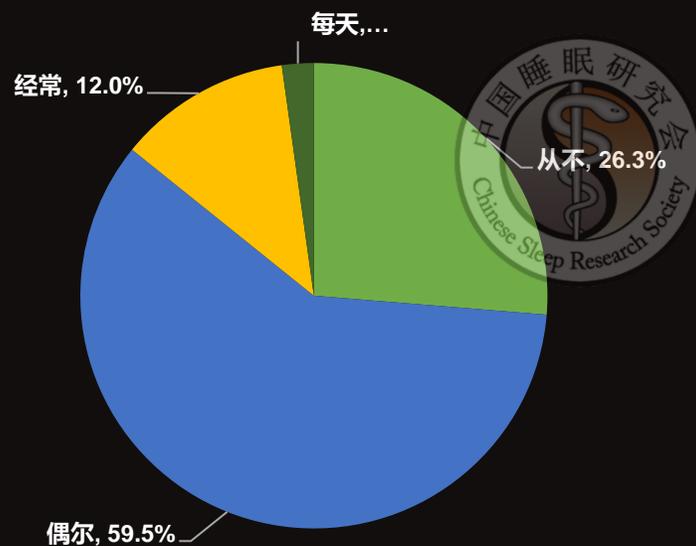
中国有多少“夜猫子”？



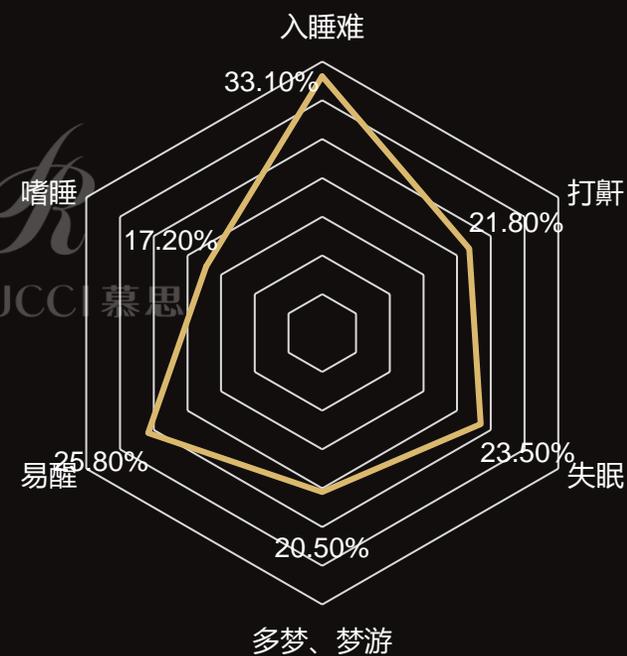
DeRUCCI 慕思



# 近3/4受访者曾有睡眠困扰，入睡困难成头号问题



睡眠困扰频率



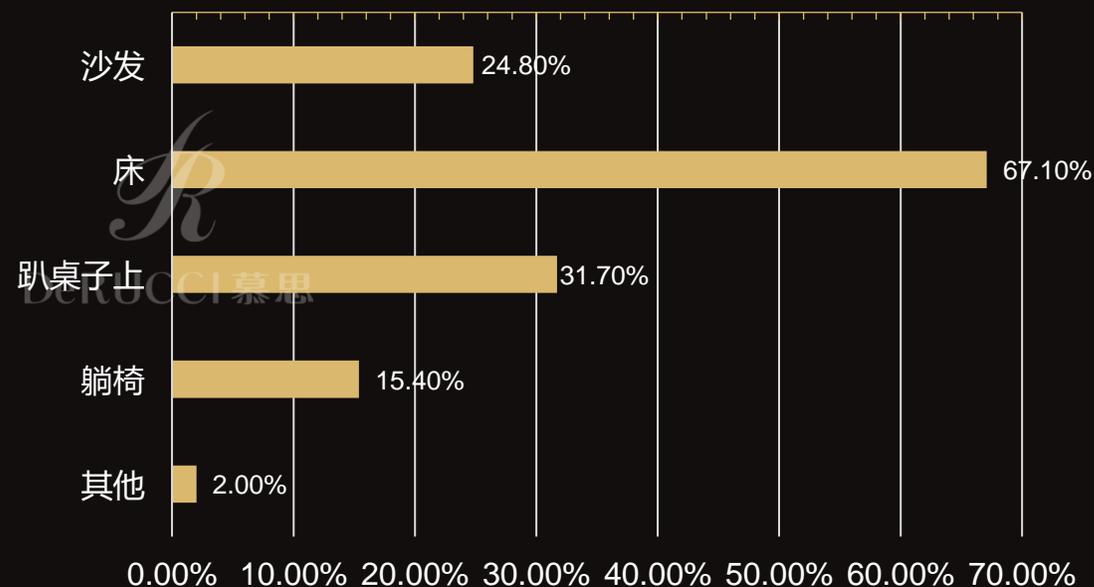
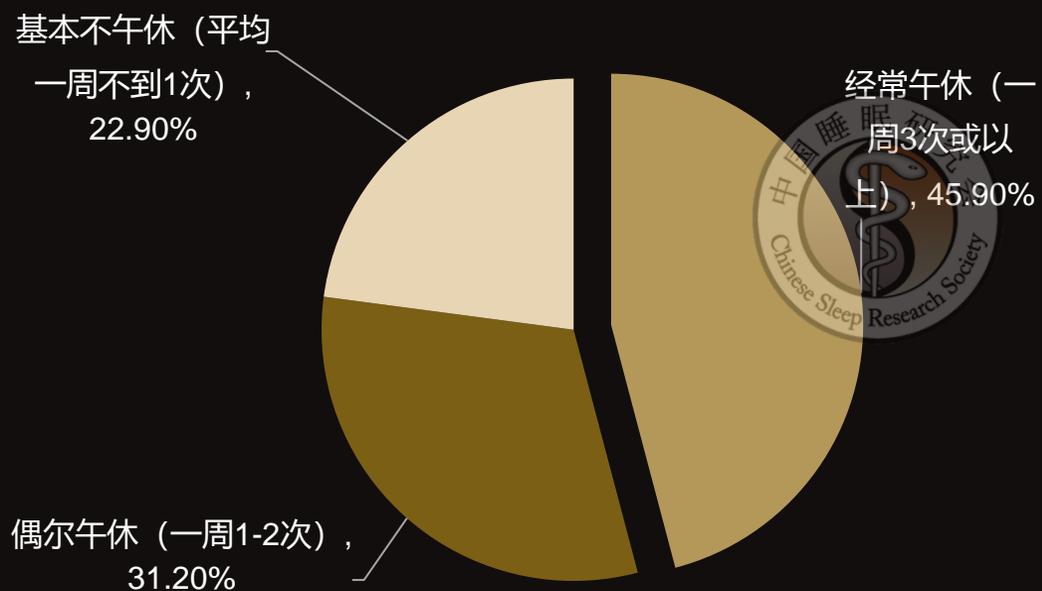
睡眠困扰形式

注：“经常”为最近三个月睡眠困扰出现频率大于等于一周三天；“偶尔”为最近三个月睡眠困扰出现频率小于等于一周两天

# 手机成为睡眠杀手，近七成晚睡与之相关



# 77.1%国人午休补觉，床、桌子、沙发成最火选择

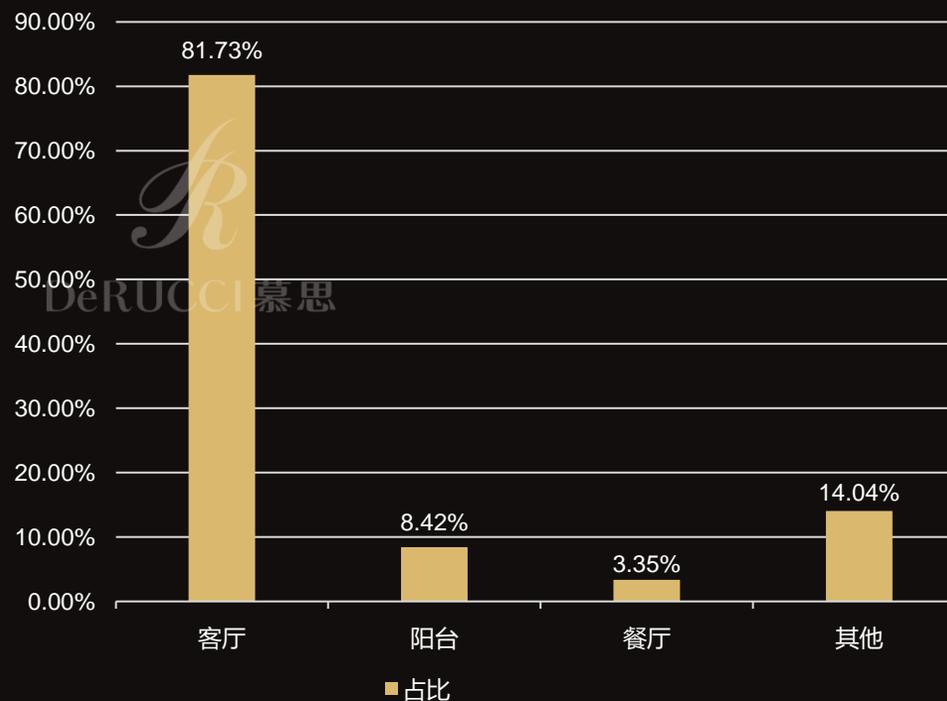


国人午休图鉴

午休青睐地

# 睡眠不止于床上：客厅成为家庭“第二卧室”

在卧室之外，客厅成为家中休憩的重要场所，超80%的人选择在这里**补眠**。



国人小憩场所选择



# 调查对象提及最多的

## 三个词

睡眠质量

睡眠问题

睡眠健康



# 地域与睡眠

哪里的人午睡时间长？

哪些城市的人睡得差？

哪个省的人最爱睡觉？

哪个地方的人睡得最好？

哪里的人睡眠时间长？

大城市和小城市的睡眠有什么差异？

中国哪个地区几乎没有午睡习惯？

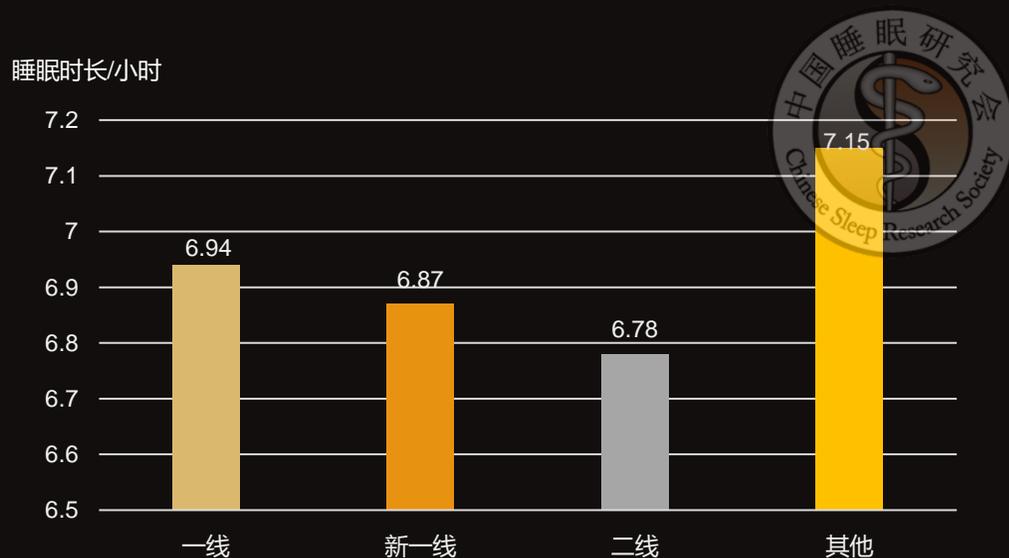


DeRUCCI 慕思



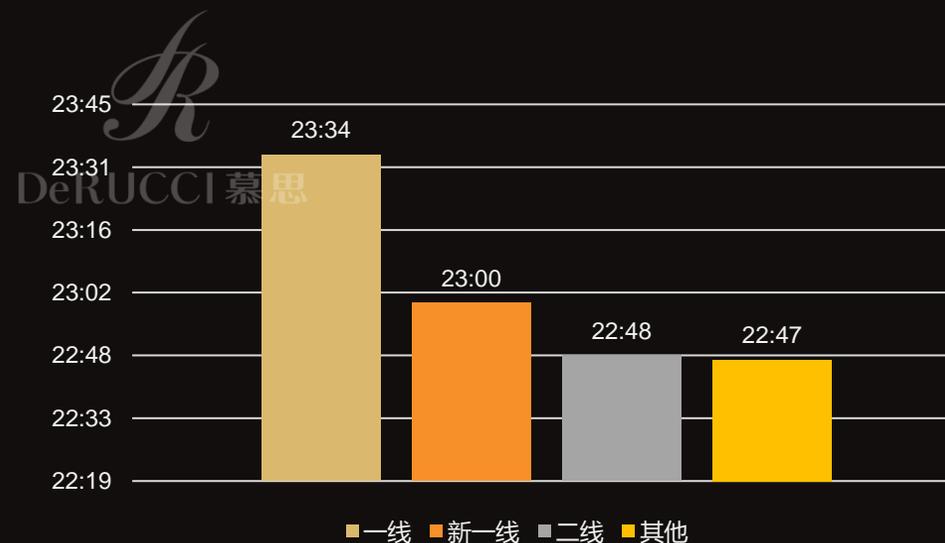
## 三线及以下城市睡得快、睡得久

不同类型城市对比中，三线及以下城市居民平均睡眠时长超7.1小时。



各类型城市居民平均睡眠时长

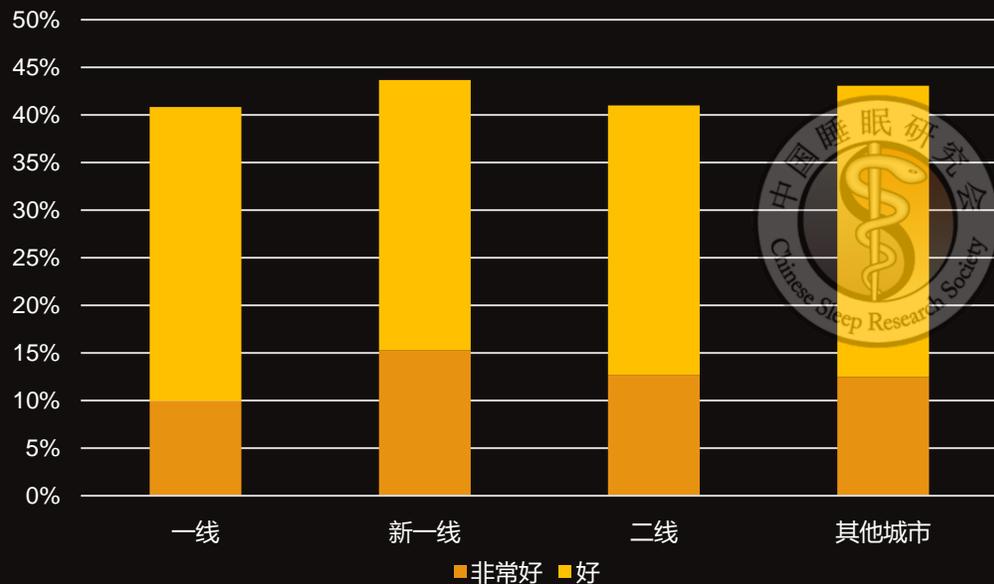
一线城市居民就寝时间最晚，三线及以下城市居民睡得最早。



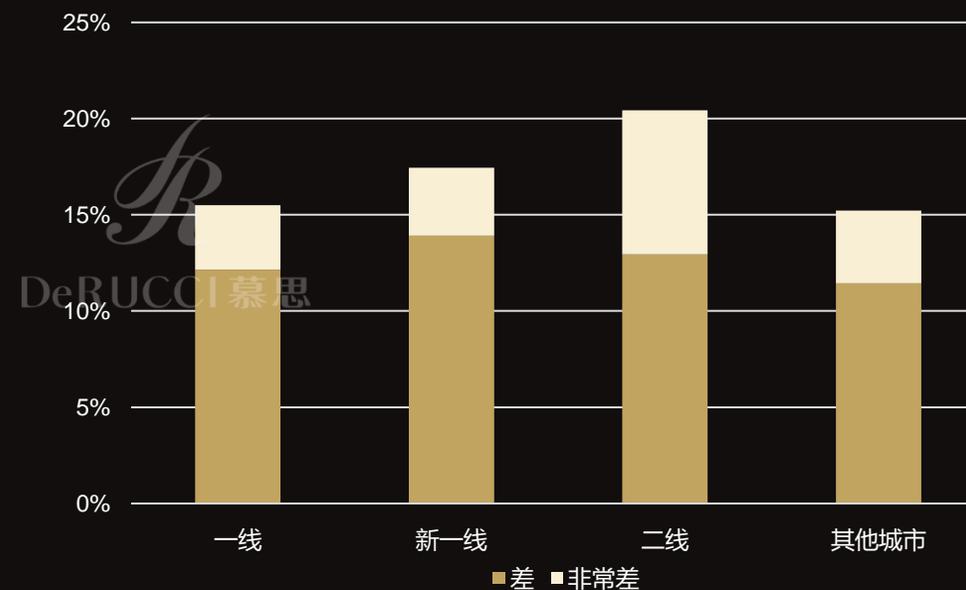
各类型城市居民平均就寝时间

注释：一线城市包括北京、上海、广州、深圳；新一线城市包括成都、杭州、重庆、西安、苏州、武汉、南京、天津、郑州、长沙、东莞、佛山、宁波、青岛和沈阳；二线城市包括合肥、兰州、贵阳等30个城市。（来自《第一财经周刊》《2021城市商业魅力排行榜》）其他为三线及以下城市。

## 睡得好的比例大致相同，但睡得差的还是二线城市



各类城市睡眠认知占比情况

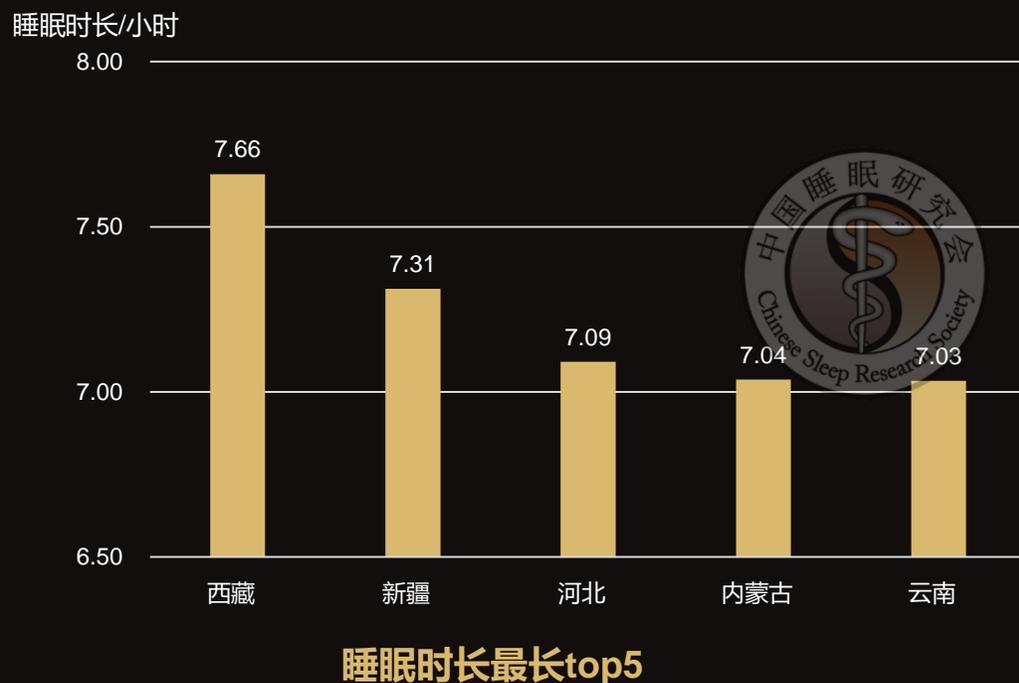


各类城市睡眠认知占比情况

所有城市中，感觉自己**睡得好**或睡得**非常好**的人群比例相近。

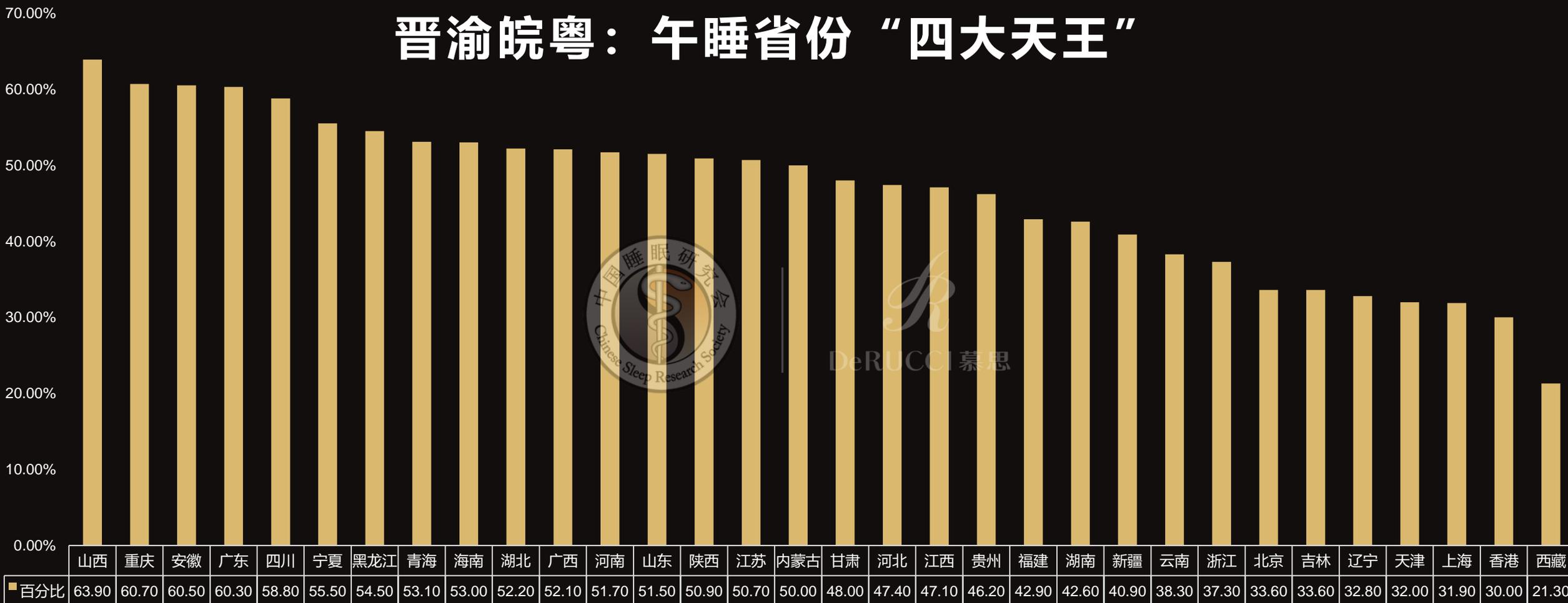
二线城市中感觉自己**睡得差**和**非常差**的人群比例显著高于其他城市。

# 各省睡眠对比：西藏时间最长，四川最“安逸”



数据显示，**西藏**地区群众平均睡眠时长最长，**四川**地区群众平均自我睡眠认知程度最优质。

# 晋渝皖粤：午睡省份“四大天王”



各地区经常午休占比

山西、重庆、安徽、广东四省，超60%的调查对象经常午休

注释：由于统计的样本数量少且样本代表性不足，在排名中没有体现澳门、台湾和海外中国人的午休情况

# 年龄与睡眠

哪个年龄阶段的中国人睡眠不足？

教育部“睡眠令”有效果吗？

中年人睡不好是因为什么？

有哪些方法能让老年人睡个好觉？

老年人普遍喜欢早睡早起吗？

年轻人都爱熬夜吗？

孩子睡不好，家长和学校哪一方责任大？

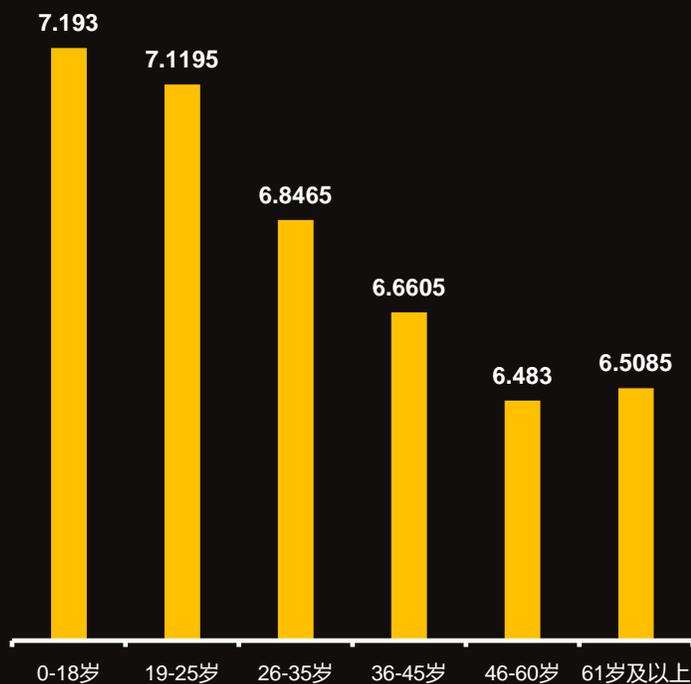


DeRUCCI 慕思

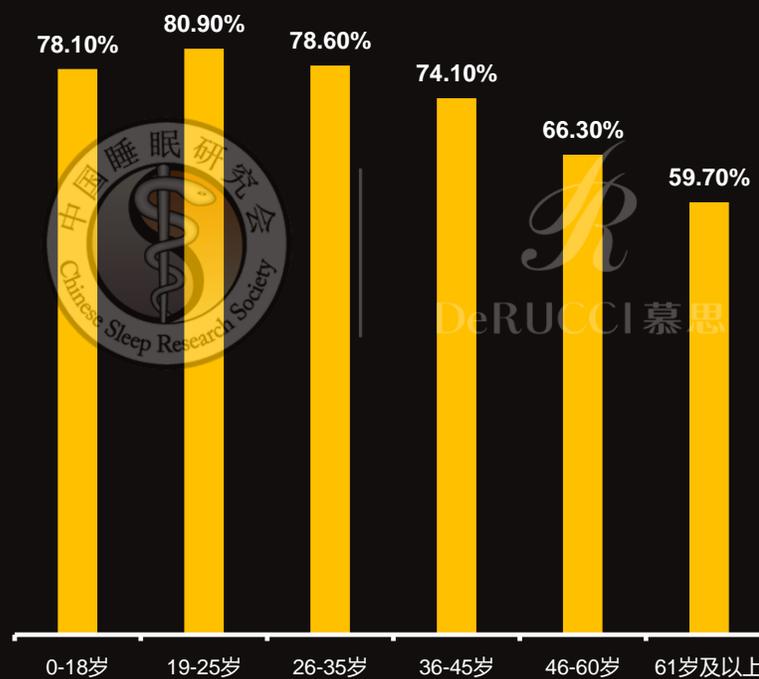


# 年龄越大，睡眠越少

睡眠时长小时



不同年龄段人群的平均睡眠时长



不同年龄段睡眠时间超过六小时占比

未成年人平均睡眠时长**仅7小时**；25-60岁之间的人群，随着年龄增加，平均睡眠时长逐渐减少，睡眠时长超过6小时的占比也逐步降低。

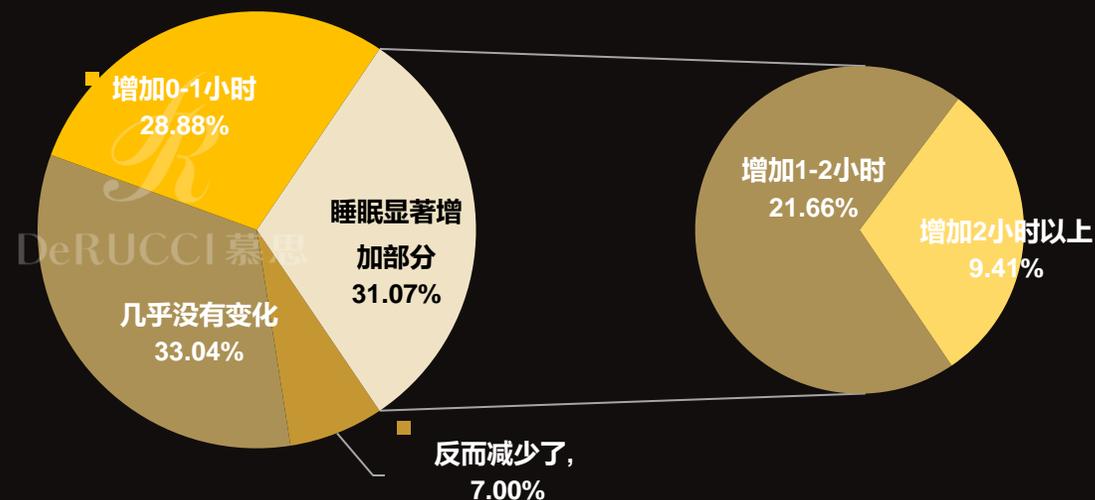
61岁及以上的“夕阳红人群”，平均睡眠时长出现轻微反弹，但不足6小时的占比超过四成。

## 睡眠令+双减，六成中小學生睡眠增加

我国小学生入学年龄要求为6周岁，本白皮书里的小学/初中/高中生，可视为年龄为**6-11岁**、**12-14岁**、**15-17岁**的未成年人。

2021年3月，教育部颁布“睡眠令”，通过多种政策保障中小學生睡眠时长。同年7月出台“双减”政策，减轻中小学作业负担与校外培训负担。

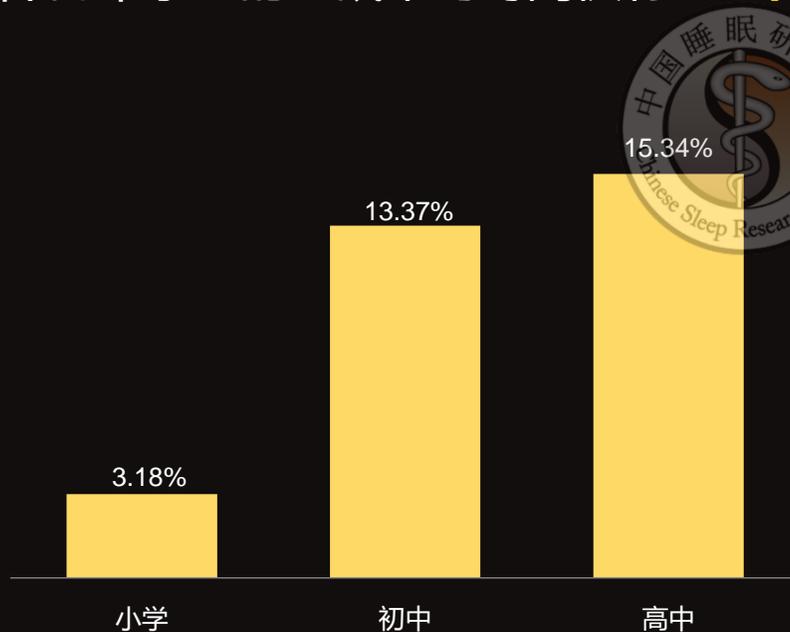
数据显示，睡眠令+双减政策后，**六成中小學生睡眠时长**有不同程度的**增加**。



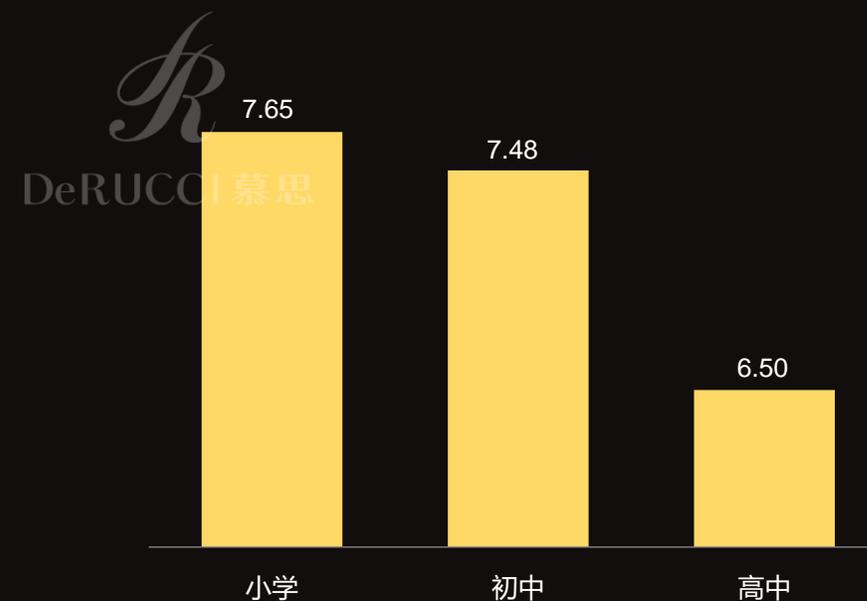
双减后中小學生睡眠时长变化情况

## 任重道远：中小学生学习睡眠时长依然不足

教育部“睡眠令”明确要求小/初/高中学生睡眠时长应分别达到**10/9/8小时**。本次调查显示，小学/初中/高中学生的睡眠平均时间仅有**7.65/7.48/6.5小时**。



小/初/高 学生睡眠符合“睡眠令”要求占比

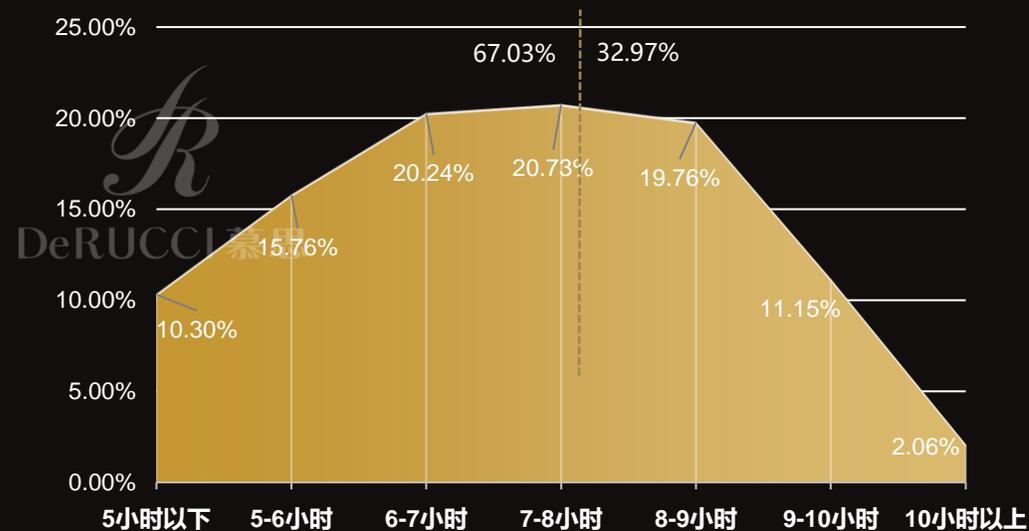


小/初/高 学生平均睡眠时长

## 青少年睡眠时长差异减小，趋于平均

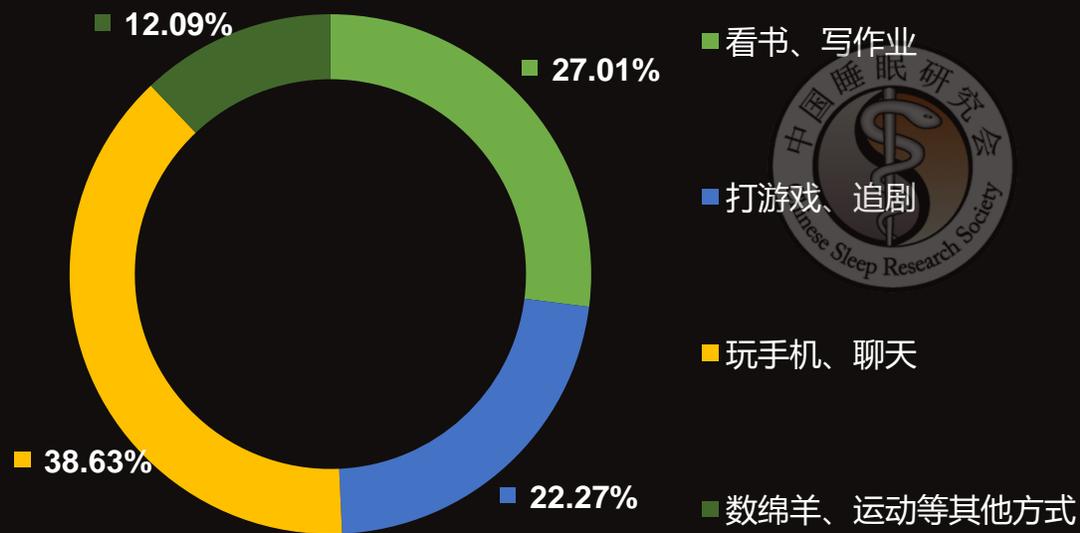
数据显示，6-18岁青少年睡眠时长在8小时及以下的占比为67.03%，2019年发布的《中国青少年睡眠白皮书》显示该数据为62.9%，增加4%。

六成青少年平均睡眠时长增加的同时，睡眠不足8小时的占比还在增加，说明青少年群体睡眠时长差异在减小，但总体上仍时长不足。



双减后中小学生学习睡眠时长

## 青少年睡眠不足，需要家长更多监督提醒

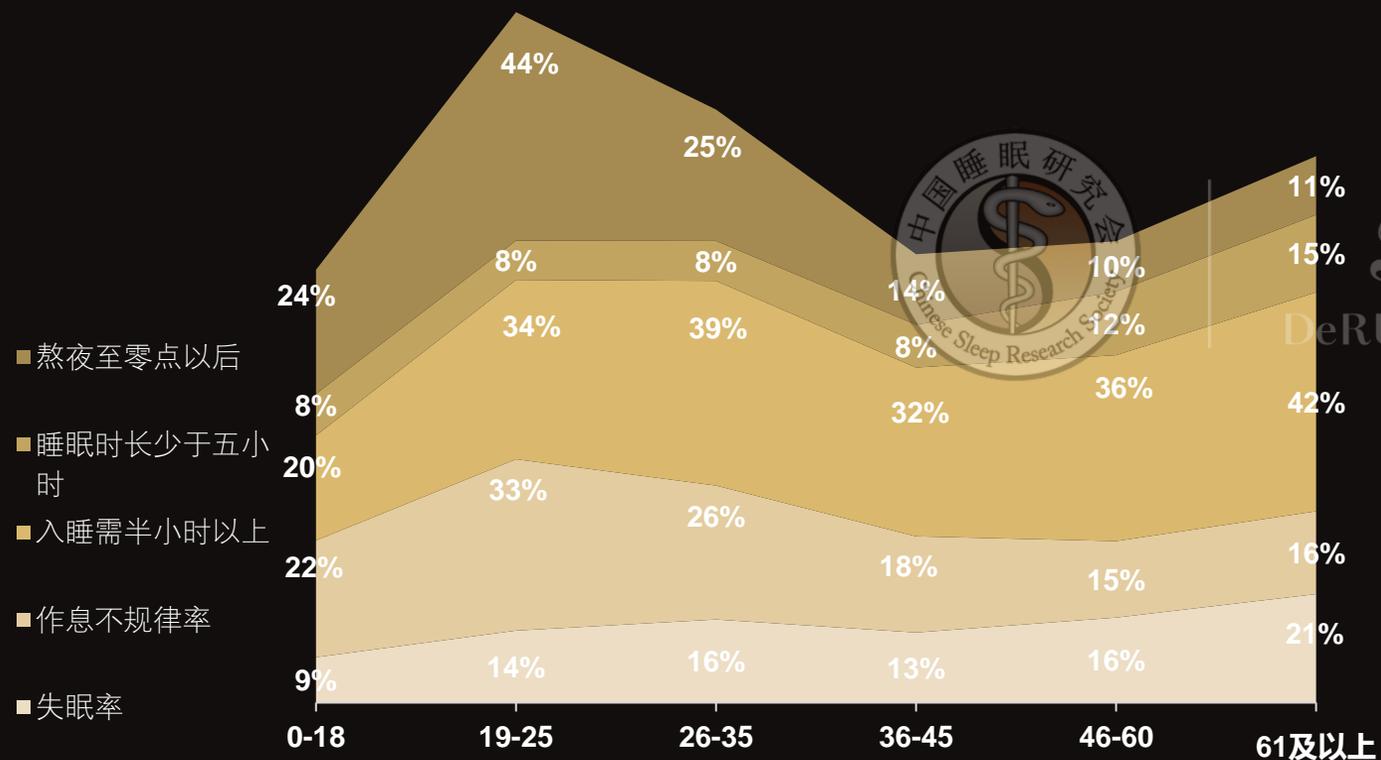


青少年晚睡原因

**超六成**的青少年用睡眠时间来**玩手机、打游戏和追剧**。仅有**27%**的青少年压缩睡眠时间来写作业、学习。说明学习压力减少后，不少学生将睡眠时间分配给了**电子产品和娱乐**，**娱乐已代替学习压力**成为青少年晚睡的首要原因。

对此，家长需要更关心孩子的夜间活动，及时提醒并监督就寝。

# 不同年龄：年轻人熬夜多，老年人睡不着



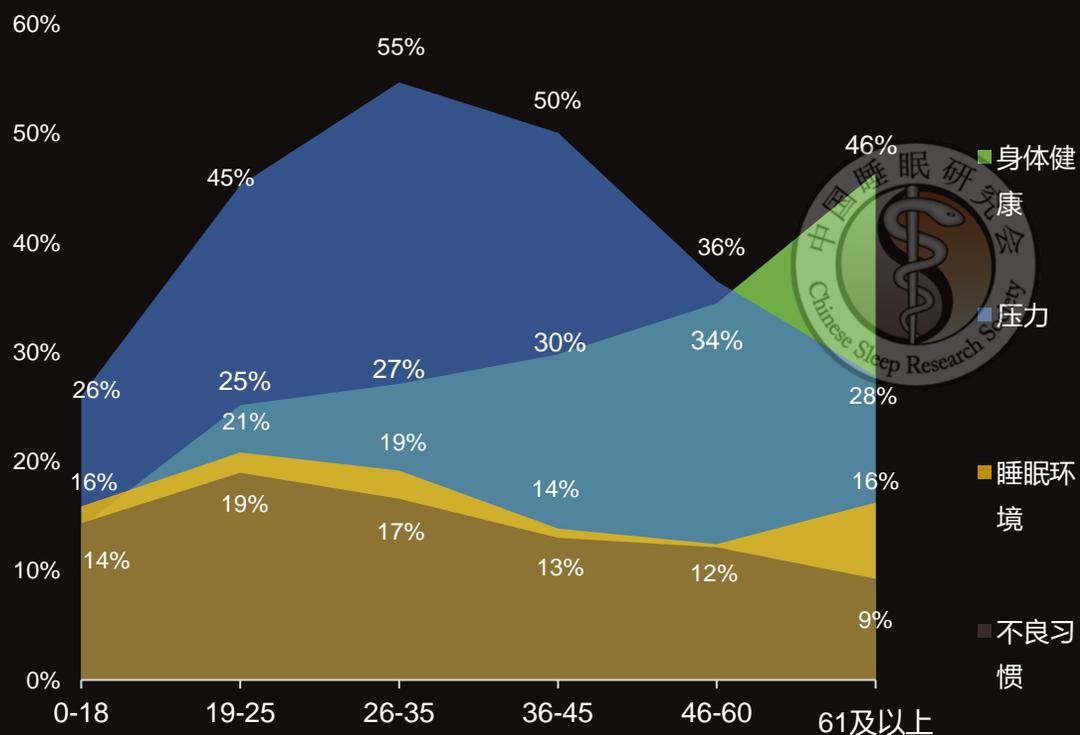
不同年龄人群中各种睡眠问题占比情况一览

44%的19-25岁年轻人熬夜至零点以后，是当之无愧的**“熬夜冠军”**。

42%的老年人入睡时长超过半小时，**失眠率高达21%**。

**19-35岁**青壮年是睡眠问题高发年龄段，睡不好渐成年轻人的普遍痛点。

# 中青年压力大，老年人健康问题多



不同年龄段人群睡不好的原因分析

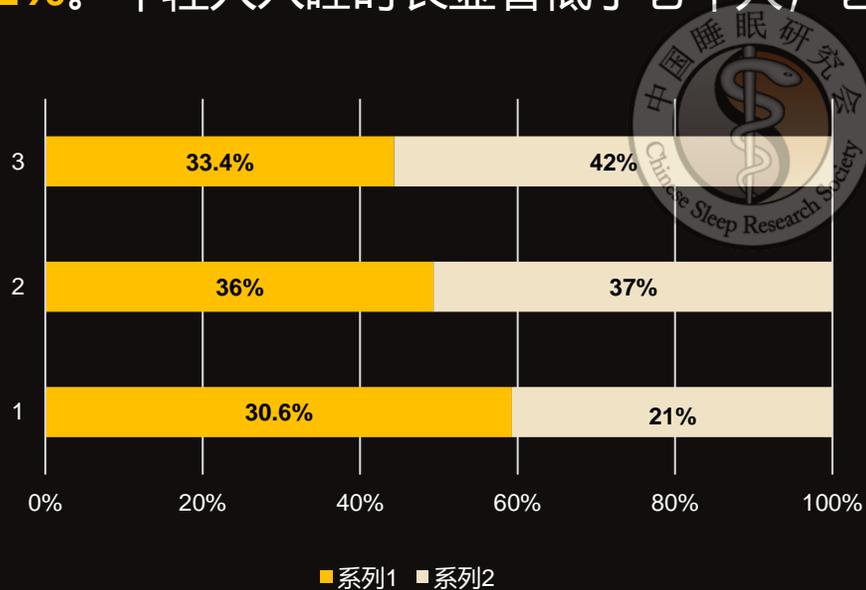
各年龄段普遍因为**压力大**睡不好，在26-45年龄段最高。每两名睡不好的青壮年，就有一名“压力山大”。

DeRUCCI 慕思 年龄越大，越容易因为**身体健康**影响睡眠。61岁及以上的老人中，**46%**会为此睡不好。

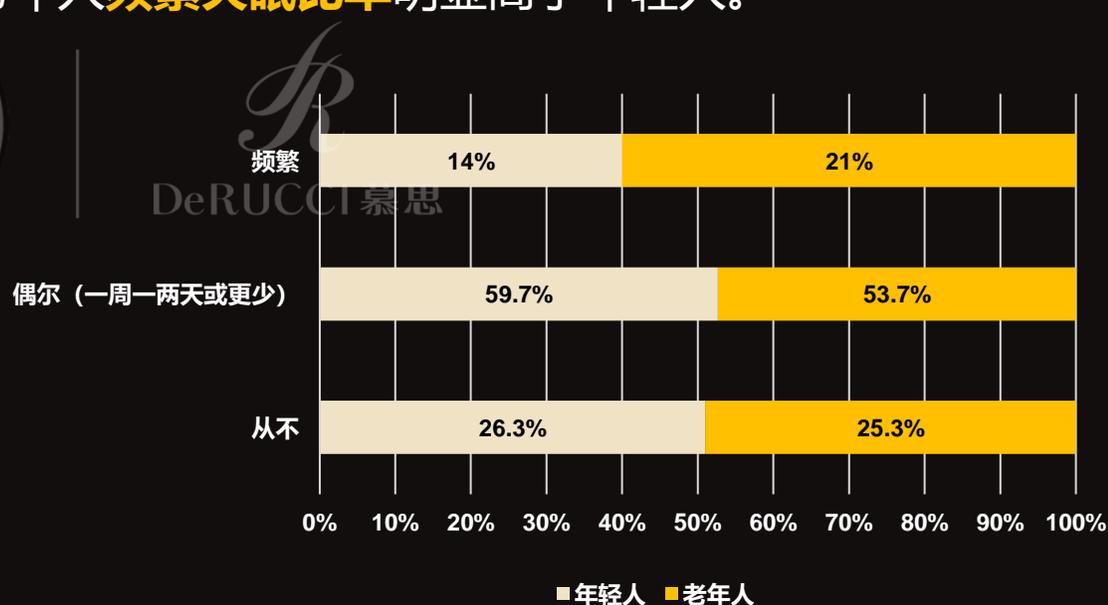
**睡眠环境、不良习惯**对人们睡眠的影响主要体现在青少年阶段，睡前抽烟、饮酒、喝咖啡等行为逐渐**低龄化**。

# 老年人：难入睡、频繁失眠的的重灾人群

老年人的身心健康与睡眠状况息息相关。全国第七次人口普查结果显示，60岁及以上老龄人口超**2.64亿**，占总人口数的**18.7%**。老年人自我认知睡眠质量非常差的群体占比为**9.7%**，年轻人仅**4.2%**。年轻人入睡时长显著低于老年人，老年人**频繁失眠比率**明显高于年轻人。

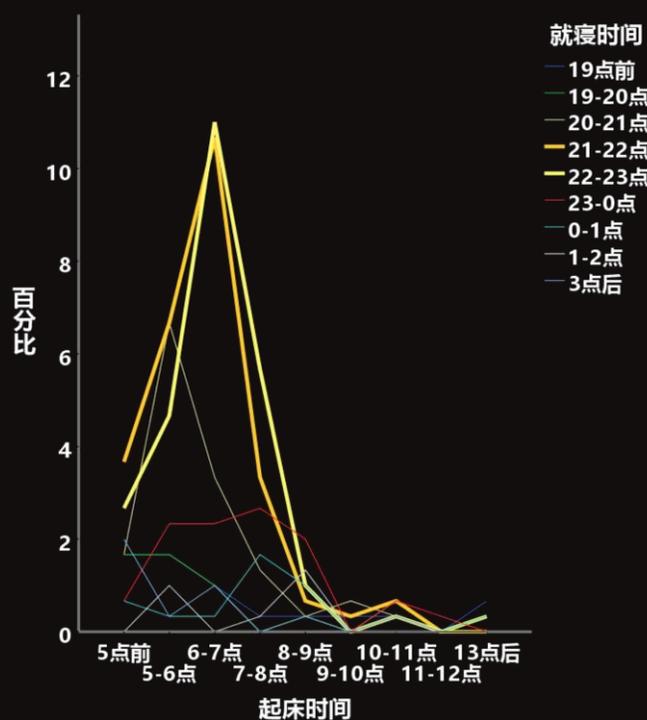


老年人、年轻人入睡时长对比

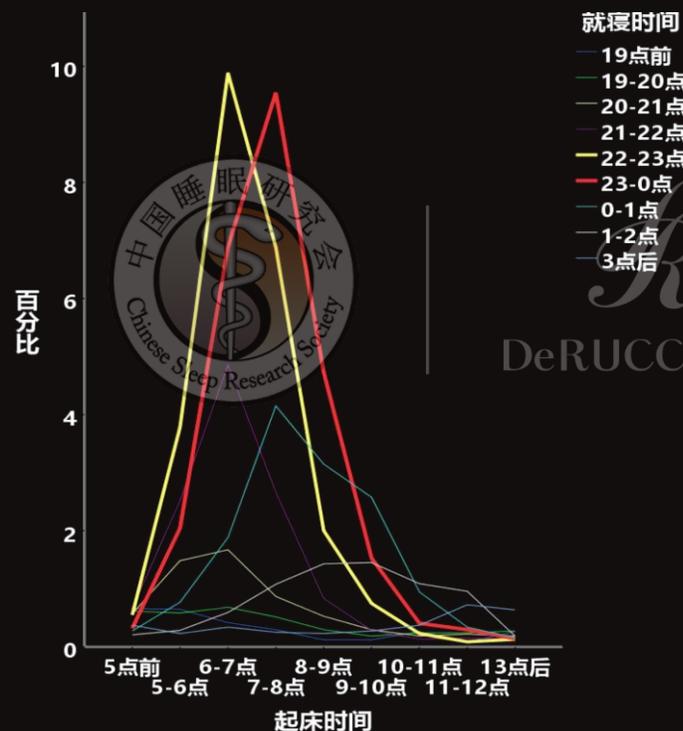


老年人、年轻人的失眠情况对比

# 早睡早起：年轻人的flag，老年人的日常



老年人的睡眠规律

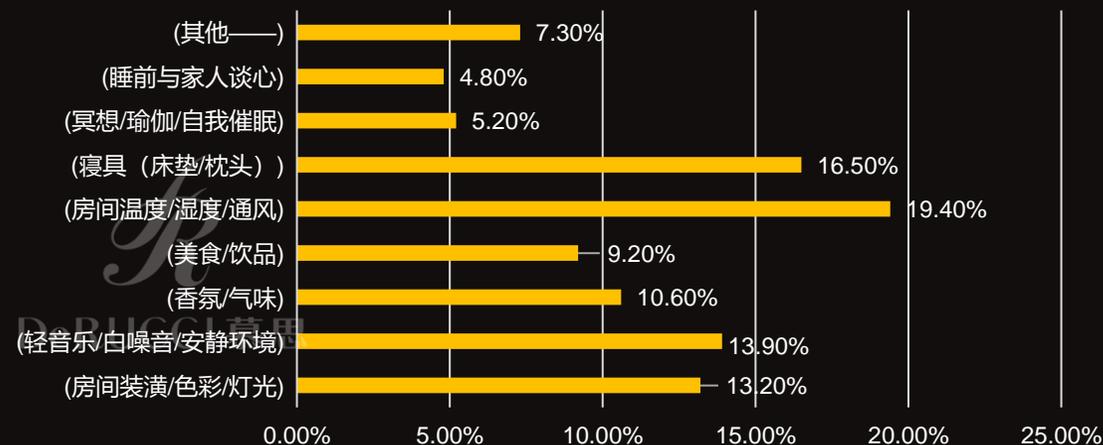
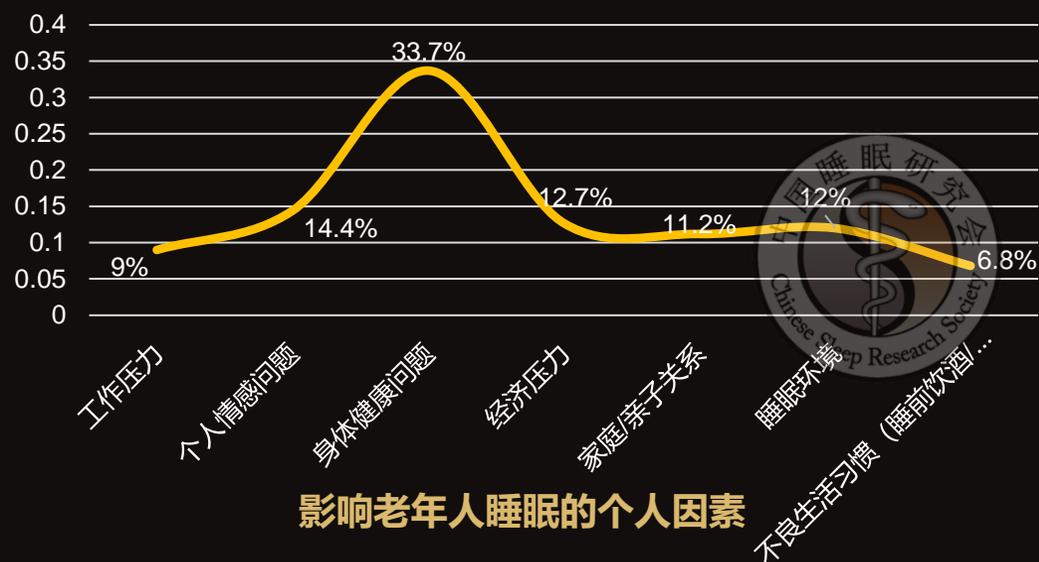


年轻人的睡眠规律

老年人就寝时间集中在晚上**21-23点**，起床时间集中在早上**6-7点**。

年轻人就寝时间集中在晚上**22-24点**，起床时间集中在早上**6-8点**。“熬夜冠军”的年轻人，今天你立早睡早起的flag了吗？

# 内外交“困”：老年人为什么睡不好？



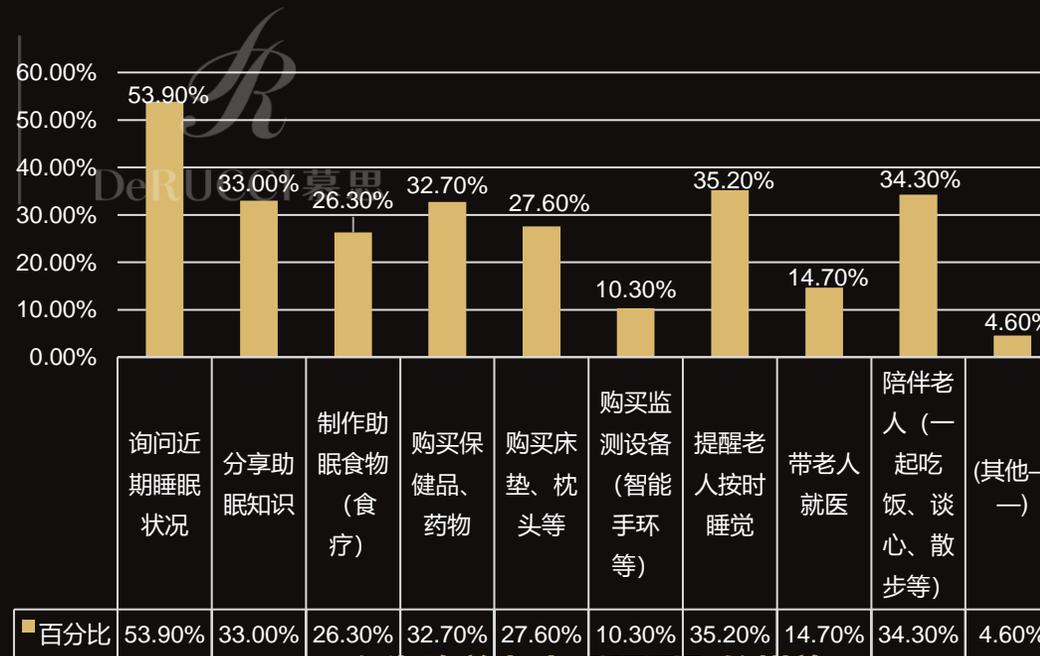
从老年人自身因素来看，**身体健康问题、情感、经济压力**和**睡眠环境**更影响睡眠，  
从睡眠环境因素来看，**寝具（床垫/枕头）**，**房间温度/湿度/通风**是老年人认为影响睡眠的首要因素。

## 关心老年人睡眠，从**床垫、枕头**做起

老年人最倾向于通过**服用药物**来提高睡眠质量，其次是**听音乐，更换床品**。家属通常会**询问老人睡眠状况**，采用**提醒老人按时睡觉，陪伴老人和分享助眠知识**等方式帮助老年人改善睡眠，购买**床垫枕头**等寝具仅占**27.6%**，这与父母的实际需求之间存在一定的错位，家属应该更加注重寝具和睡眠环境对老年人睡眠的影响。



老年人提高睡眠质量的措施



子女为改善老人睡眠采取的措施

# 性别与睡眠

只有我一个人觉得男人爱睡懒觉吗？

男性女性的晚睡有什么差异？

男性与女性的睡眠问题有什么异同？

睡不好对谁影响大，男性还是女性？

家庭主妇普遍睡不好吗？

为了睡个好觉，男性女性谁更愿意花钱？



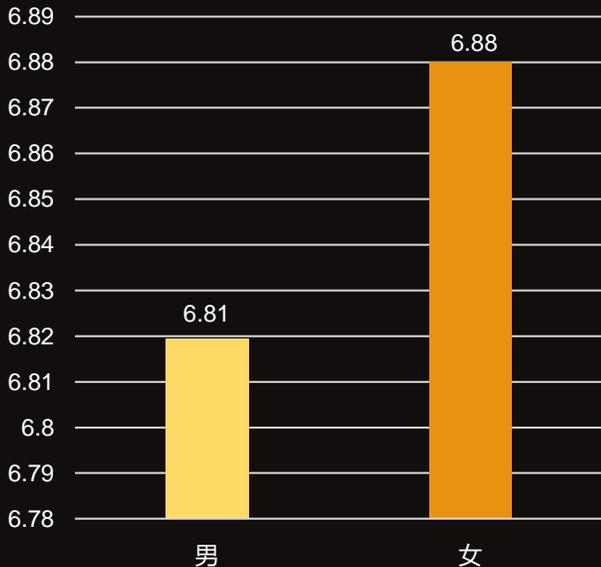
DeRUCCI 慕思



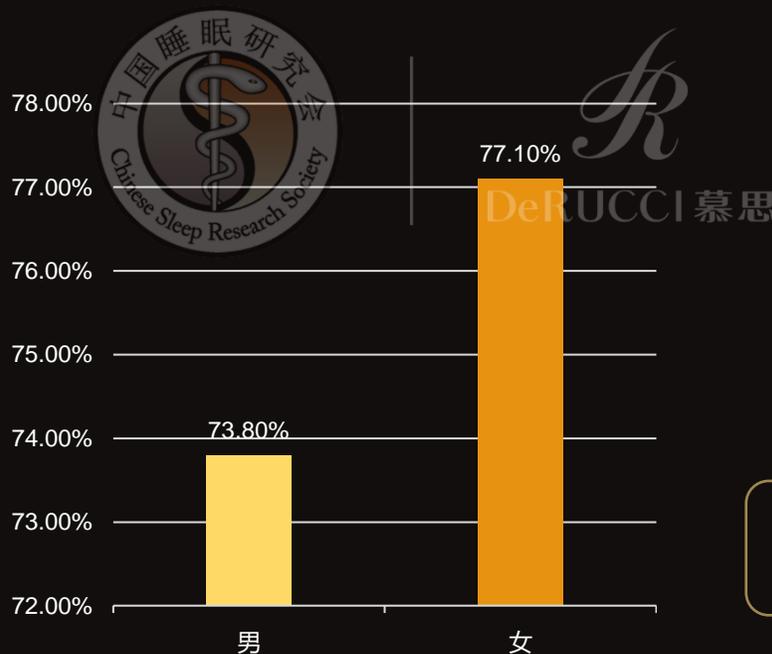
## 男女几乎同时入睡，男性晚起半小时

男性与女性平均就寝时间仅相差4分钟，但女性起床时间早于男性25分钟。77.10%的女性夜晚睡眠时长超过6个小时，73.80%的男性夜晚睡眠时长超过6个小时。总体来说，男性与女性睡眠时长**基本一致**，而女性的睡眠时间分布更集中。

睡眠时长/小时



男/女性平均睡眠时长



男/女睡眠时长超六小时占比



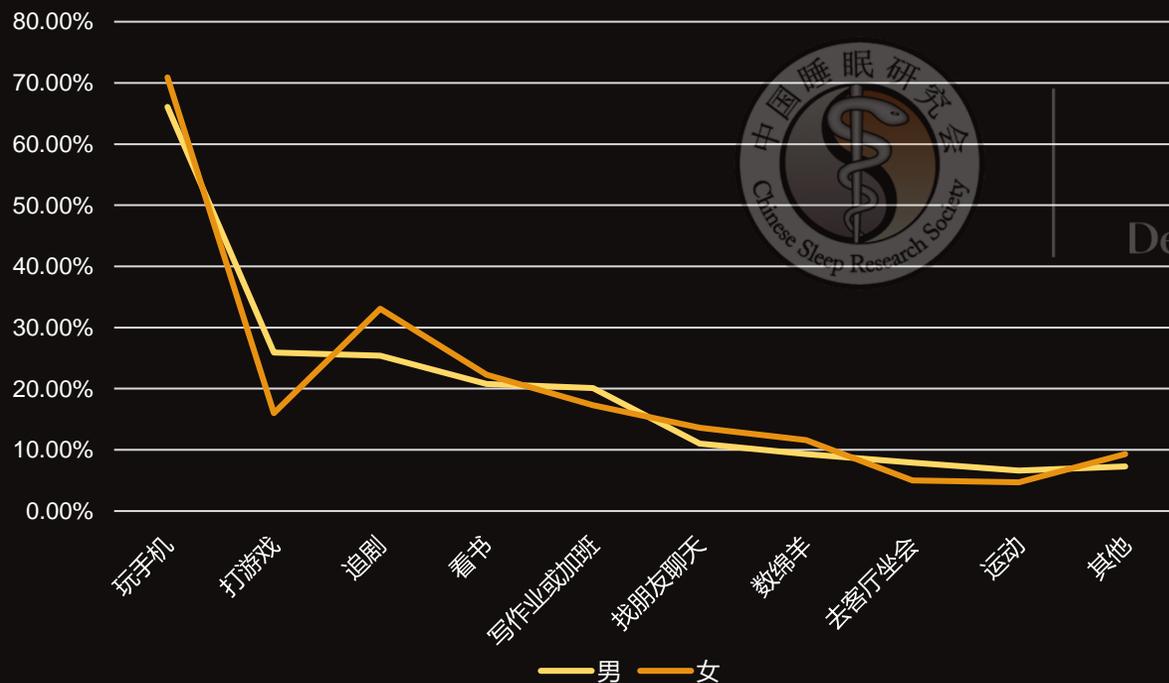
起床07:57  
入睡23:00



起床07:32  
入睡22:56

男女就寝和起床时间的平均值

## 晚睡现象千篇一律，都是手机惹的祸

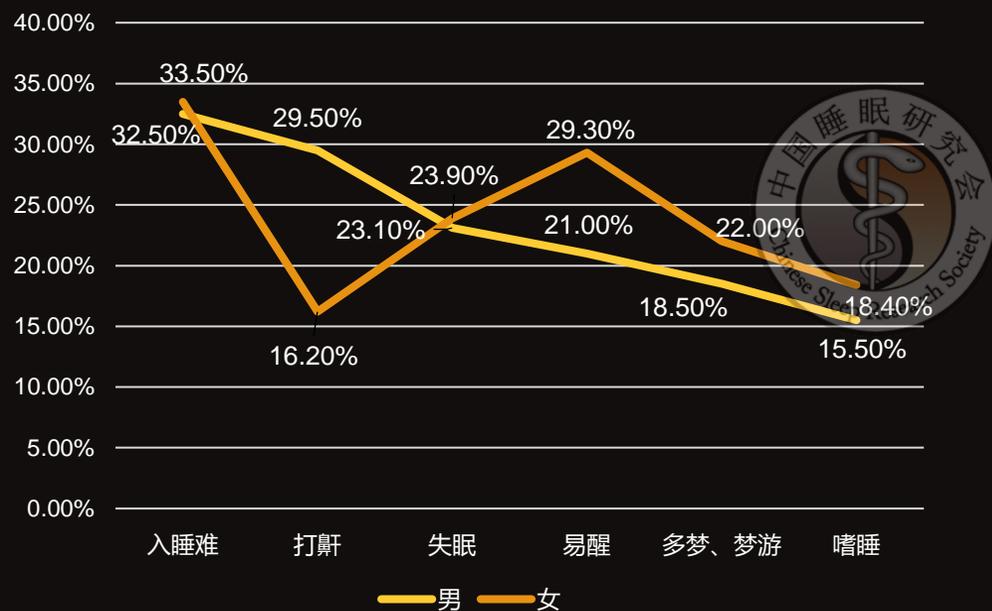


男女晚睡或睡不着时做什么

晚睡或者睡不着时，大家都会选择玩手机。但女性更喜欢**追剧**、男性更喜欢**打游戏**。

手机究竟是睡不着时的消遣神器，还是酿成晚睡的罪魁祸首？

# 睡眠问题：男性沉浸鼾声“交响乐”，女性总在半梦半醒间



男女睡眠问题占比

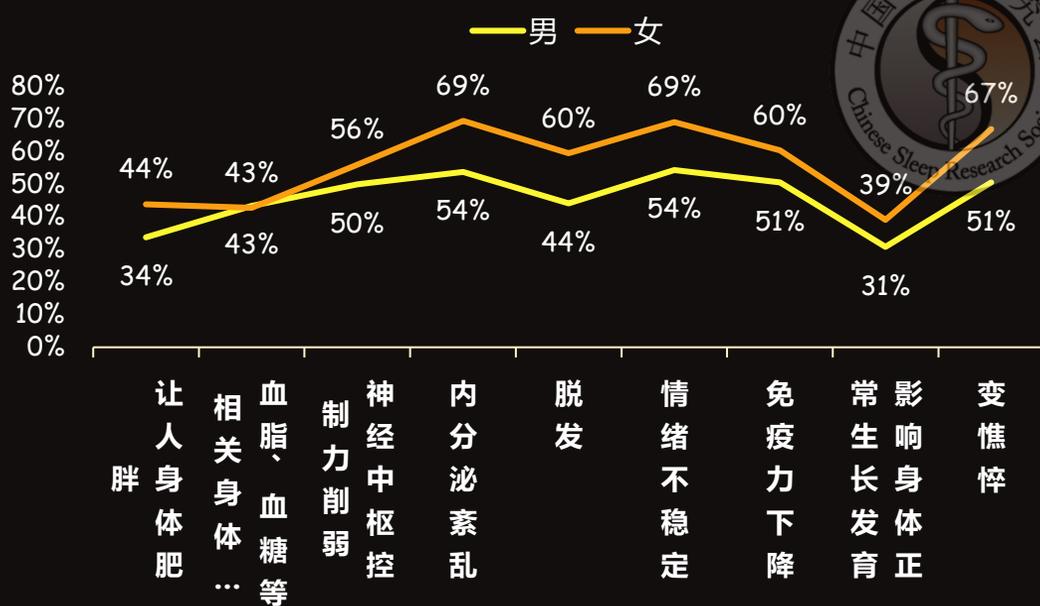
没有睡眠问题的男性占29%，女性占27.3%，女性出现睡眠问题的比率略高于男性。

男性、女性共同的主要睡眠问题是**入睡难**和**失眠**，差别在于男性**打鼾**更多，女性则更**易醒**。

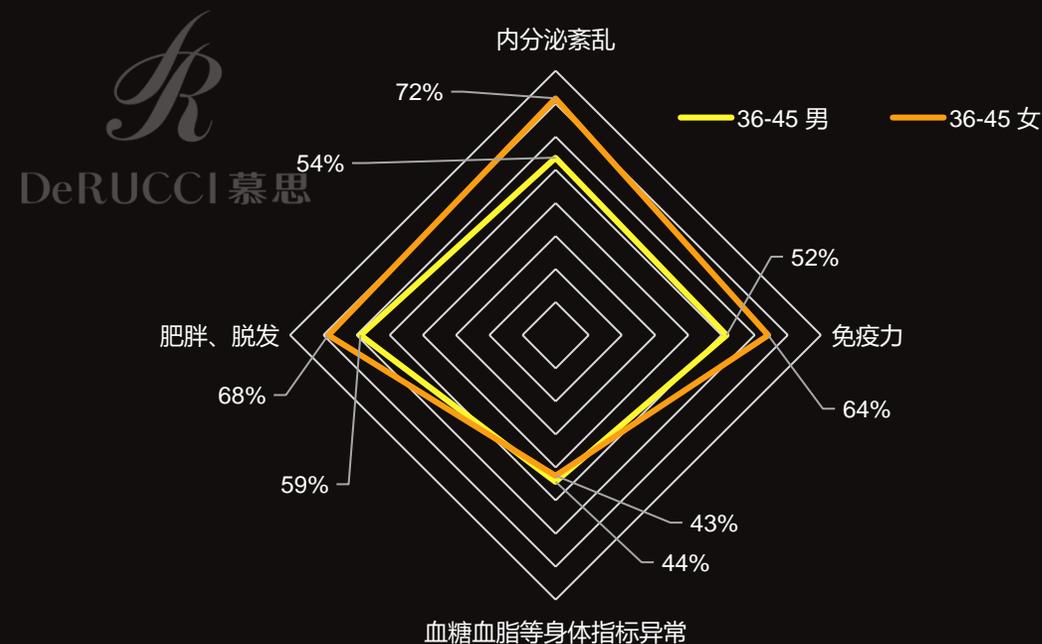
深夜，男性沉浸在自己高低起伏的鼾声“交响乐”里；女性的睡眠却在半梦半醒之间切换。

## 女性更多认为：睡不好，后果很严重

睡不好对健康的负面影响认知上，女性的认知程度均明显高于男性。女性认知程度较高的身体表现有内分泌紊乱、情绪不稳定、变憔悴等，其中，**36-45岁**的中年女性认为睡不好会导致内分泌紊乱的有**72%**，同龄男性则有**59%**的认为睡不好会导致肥胖、脱发。

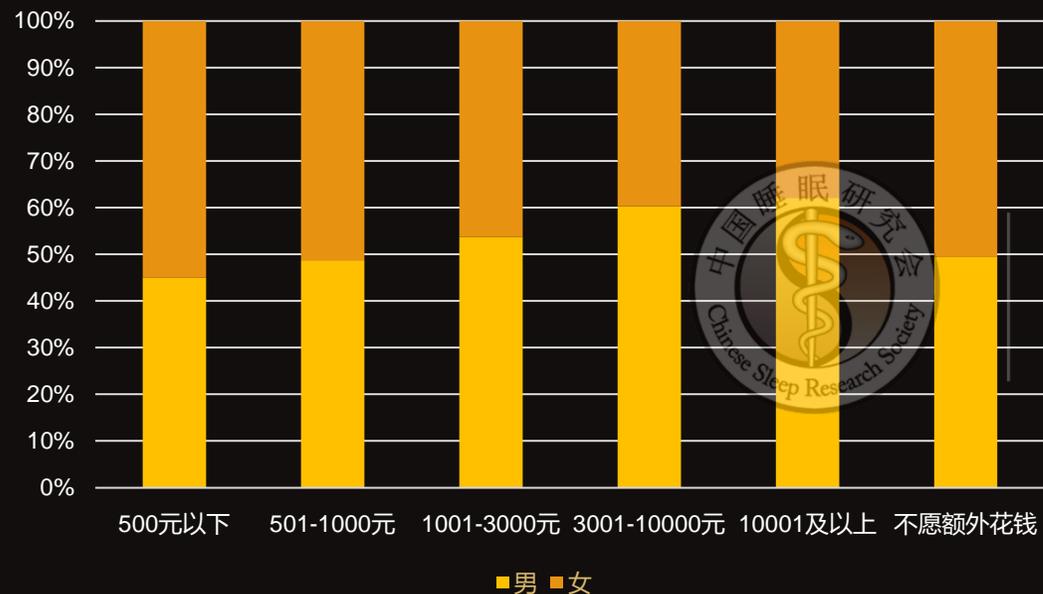


男女睡不好的身体表现



36-45岁男女睡不好的身体表现

## 为睡眠花钱，男性比女性更大方



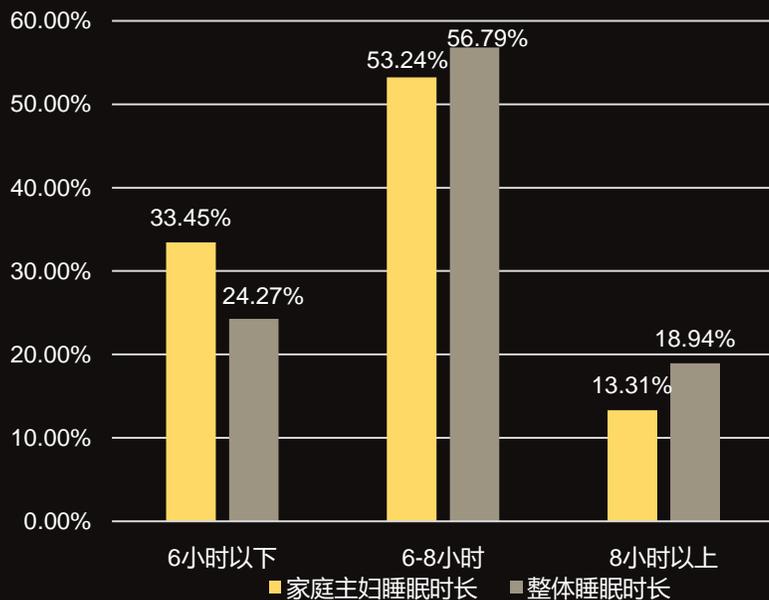
男女改善睡眠的支付意愿



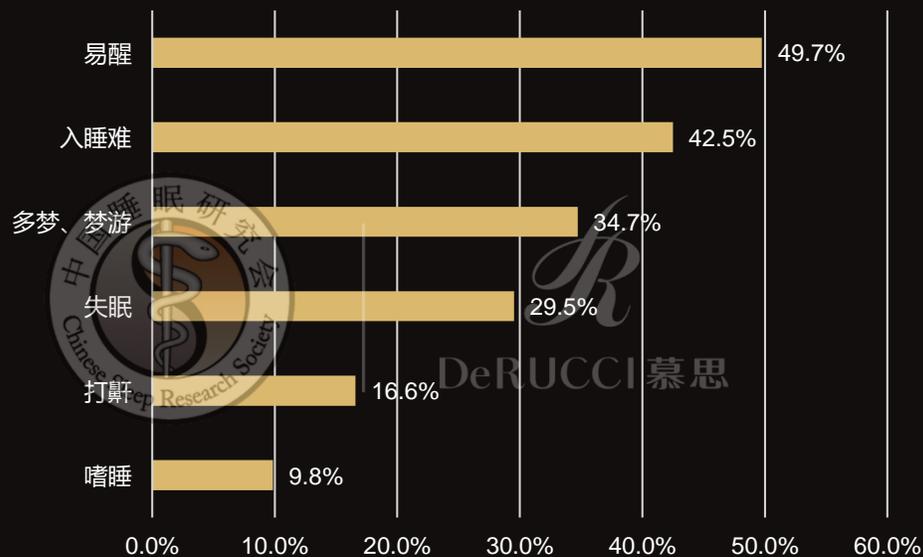
男女改善睡眠的平均支付意愿

总的来看，男性为改善睡眠的支付意愿更高。

# 身为家庭主妇的女性，普遍睡眠不足



家庭主妇与整体睡眠时长对比图



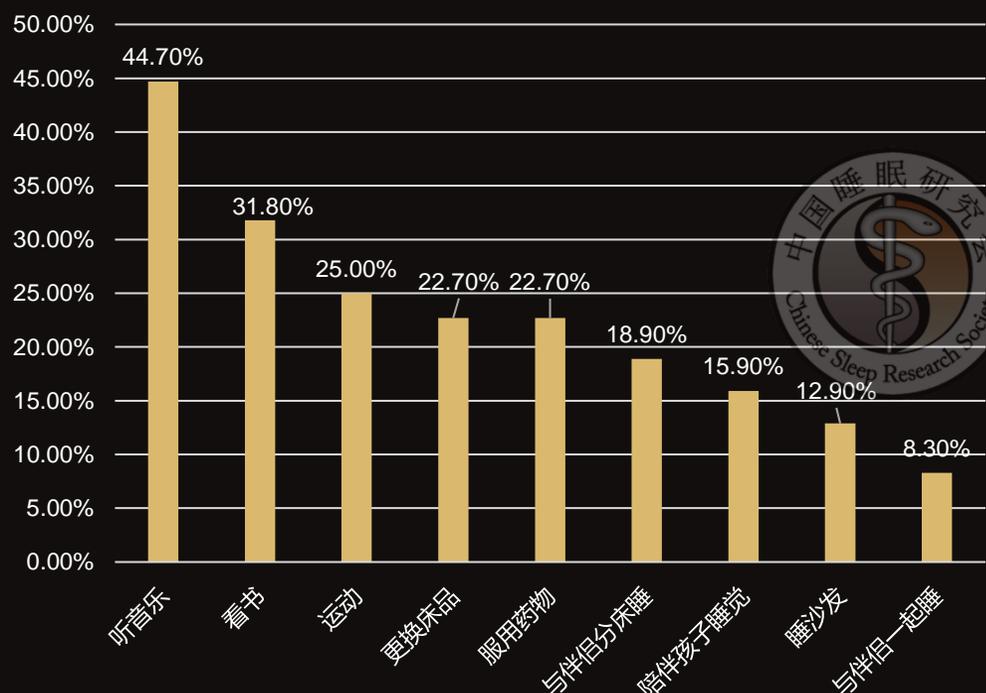
家庭主妇睡眠困扰



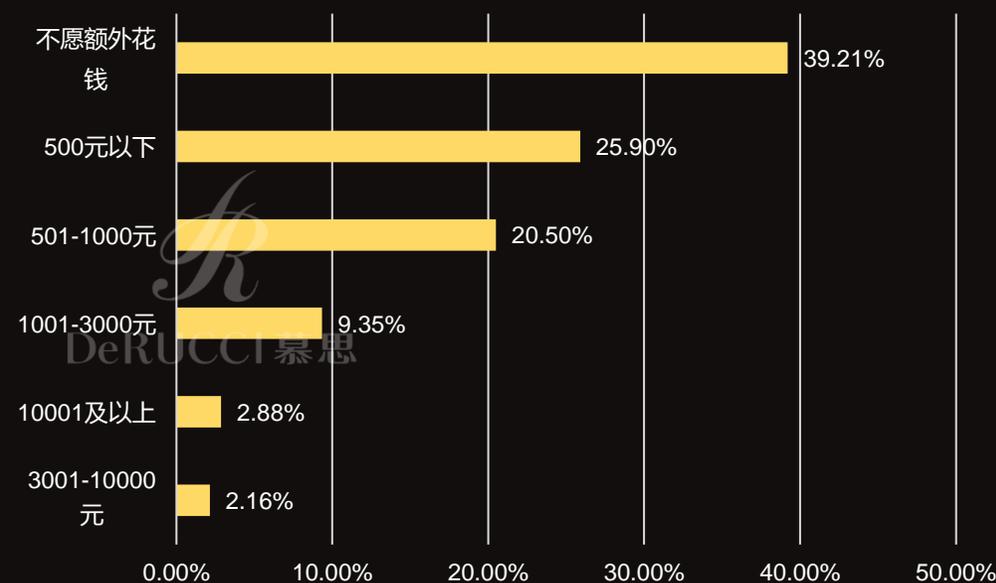
影响家庭主妇睡眠的因素 TOP3

家庭主妇睡眠时长在6小时以下比率高达**33%**，睡眠不足较为普遍。主要困扰是**易醒**和**入睡难**，**多梦、梦游**和**失眠**也同时存在。影响该人群睡眠的主要原因是照顾家庭成员、经济压力、子女学业。

# 家庭主妇的睡眠自救：听音乐、看书、少花钱



家庭主妇睡眠状况改善方法



家庭主妇改善睡眠的支付意愿

较多家庭主妇尝试通过**听音乐**和**看书**改善睡眠。多数在改善睡眠上倾向于**不花费资金**或**花费少数资金**。

# 收入与睡眠

赚多少钱的人睡得最好？ 没收入的人睡得更好还是更差？

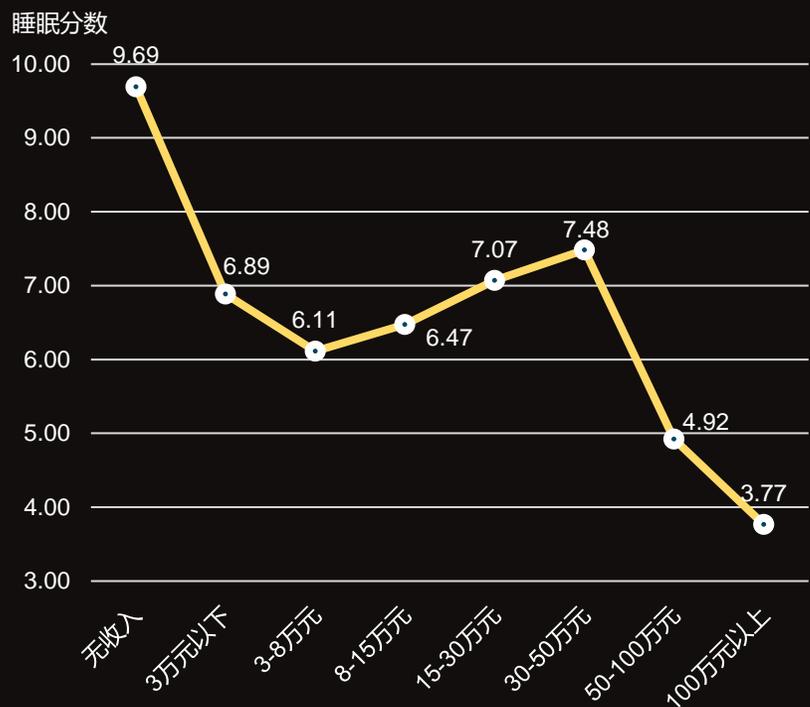
不同收入人群面临的睡眠问题有什么差别？

一个月工资三四万最幸福有道理吗？

收入的差异会怎样影响睡眠消费？



# 年入30-50万：工作与健康的最佳平衡点



收入与平均睡眠感受



收入与睡眠时长

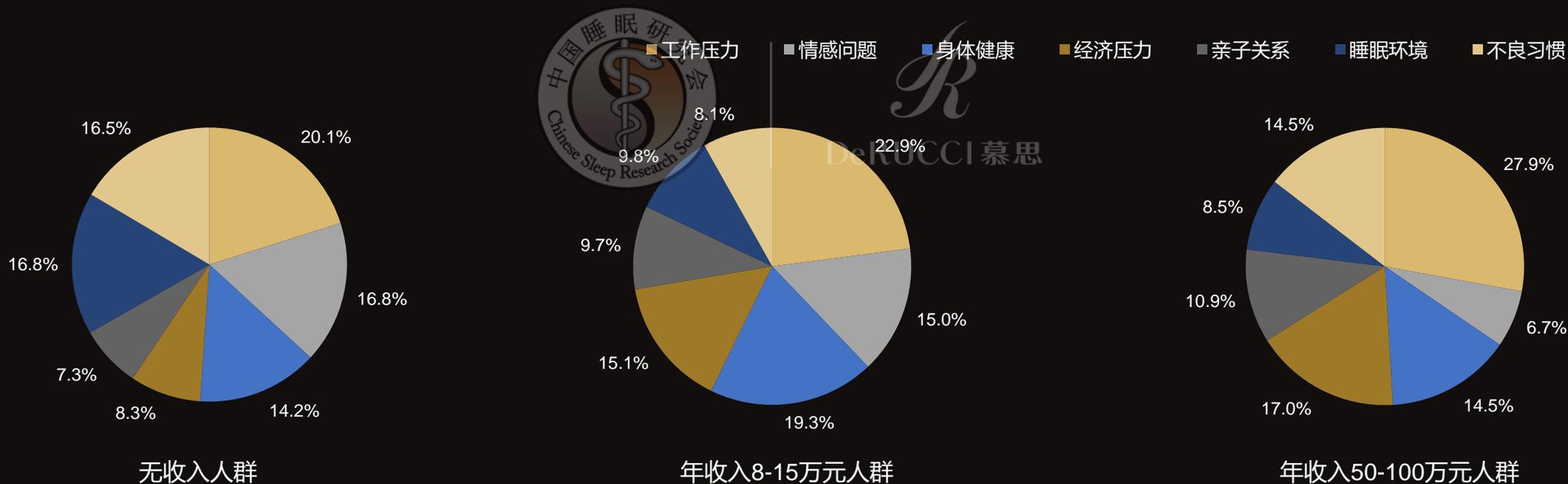
**无收入**群体睡得最好。有收入人群里，年收入在**30-50万**元的睡眠分数最高。

随着收入的增加，睡眠时长逐渐减少。人生需要找寻**工作与健康**之间的平衡。

注释：睡眠分数基于客观睡眠情况（睡眠时长、睡着所需时间）和主观睡眠感受（睡眠是否充足、睡眠质量如何、作息是否规律、是否失眠）进行计算。

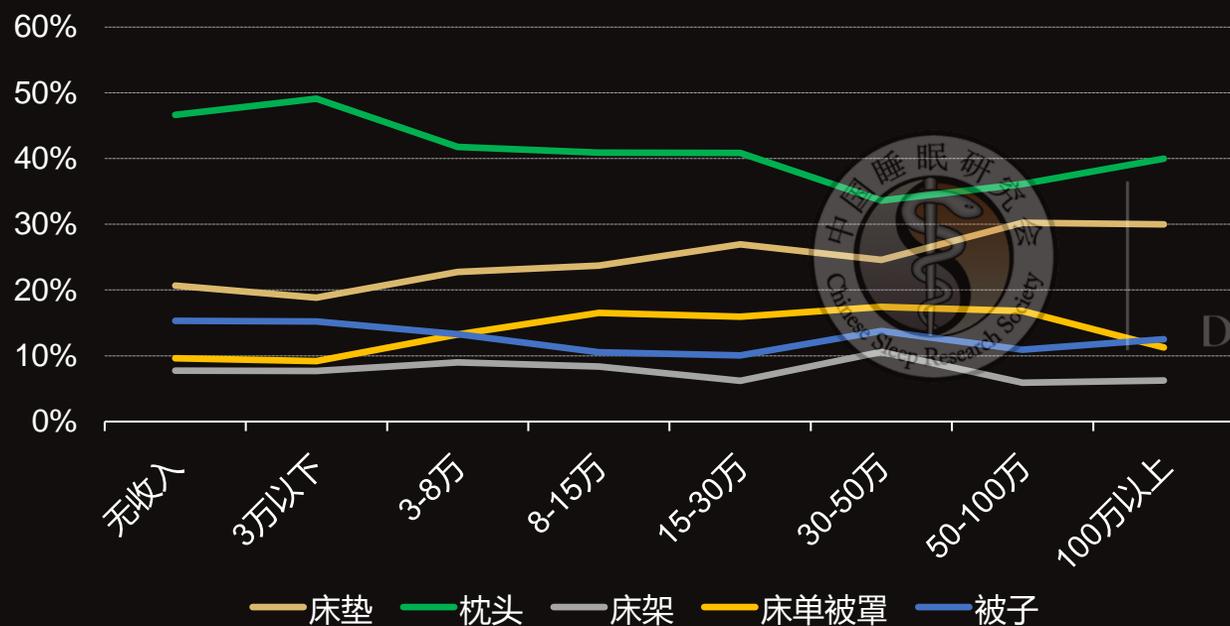
# 收入不同，睡眠问题不尽相同

工作压力是不同收入人群睡不好的首要原因。此外，无收入人群更在意睡眠环境和情感问题，8-15万元年收入人群中，身体健康对睡眠的影响较明显，50-100万元年收入人群则受到了更多经济压力的影响。



不同收入人群的睡眠问题分布对比

## 不同收入：枕头床垫，各有所好



床上用品重视程度随收入增加的变化趋势

在收入较高的人群中，重视床垫的人群占比随收入上升而逐渐增加，**高收入**人群很乐意选择舒适的**床垫**满足睡眠需求。

无收入和低收入群体大多认为**枕头**更影响睡眠质量，枕头相对经济实惠，**低收入**群体更乐意体验舒适的枕头。

2

工作与睡眠

什么工作才有一夜好梦？



# 工作与睡眠

什么职业最缺觉？

从事防疫工作睡不好觉是一种什么体验？

打工人和老板，谁睡得更好？

夜班网约车司机能睡好吗？

那些通宵直播的网红们什么时间睡觉的？

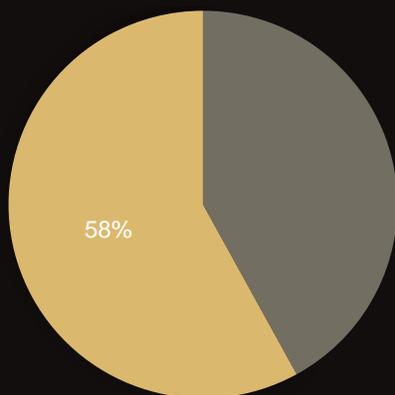
当老师是不是睡觉很少很辛苦？

快递、外卖小哥是不是天天忙得睡不好觉？

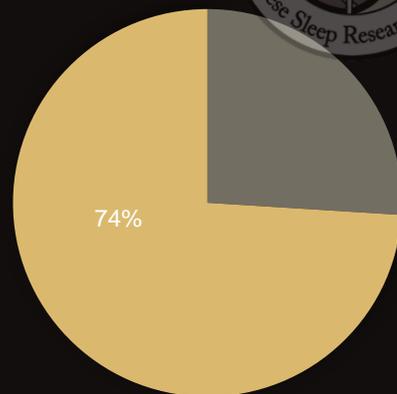
互联网企业纷纷取消996工作制后，员工们睡好了吗？

## 人民警察最缺觉，自己当老板睡得香

**人民警察**睡得最不充足，睡不好的高达**58%**；**74%**的**服务人员**在夜间送外卖、行车送人工作超过两个小时。

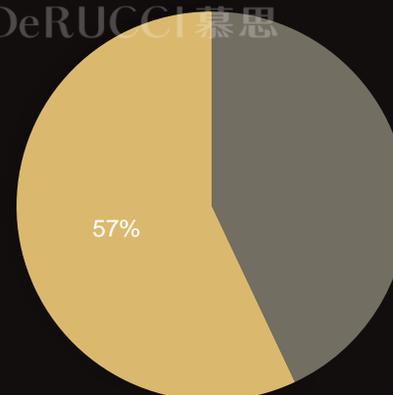


人民警察  
睡眠不充足且质量不好占比

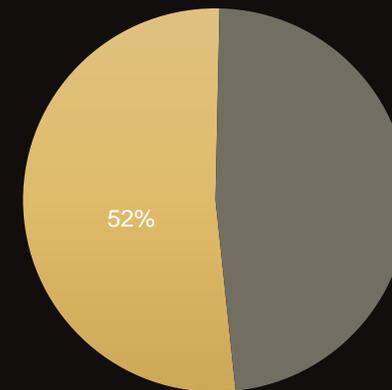


服务人员  
夜间工作超两小时占比

**企业家、创业者、个体经营者**作息不规律占比达**52%**，但睡得香占比达**57%**。忙碌工作时，见缝插针地休息，才能管理好事业。



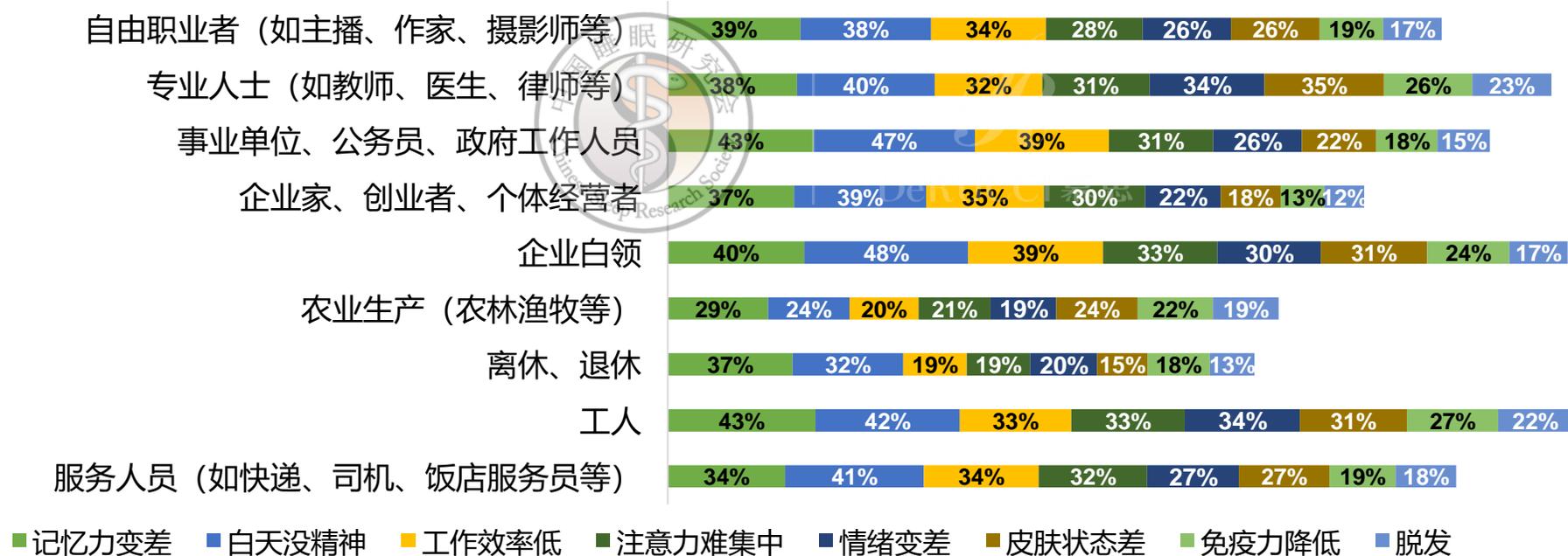
企业家、创业者、个体经营者  
睡眠充足占比



企业家、创业者、个体经营者  
作息不规律占比

# 白领睡不好效率低

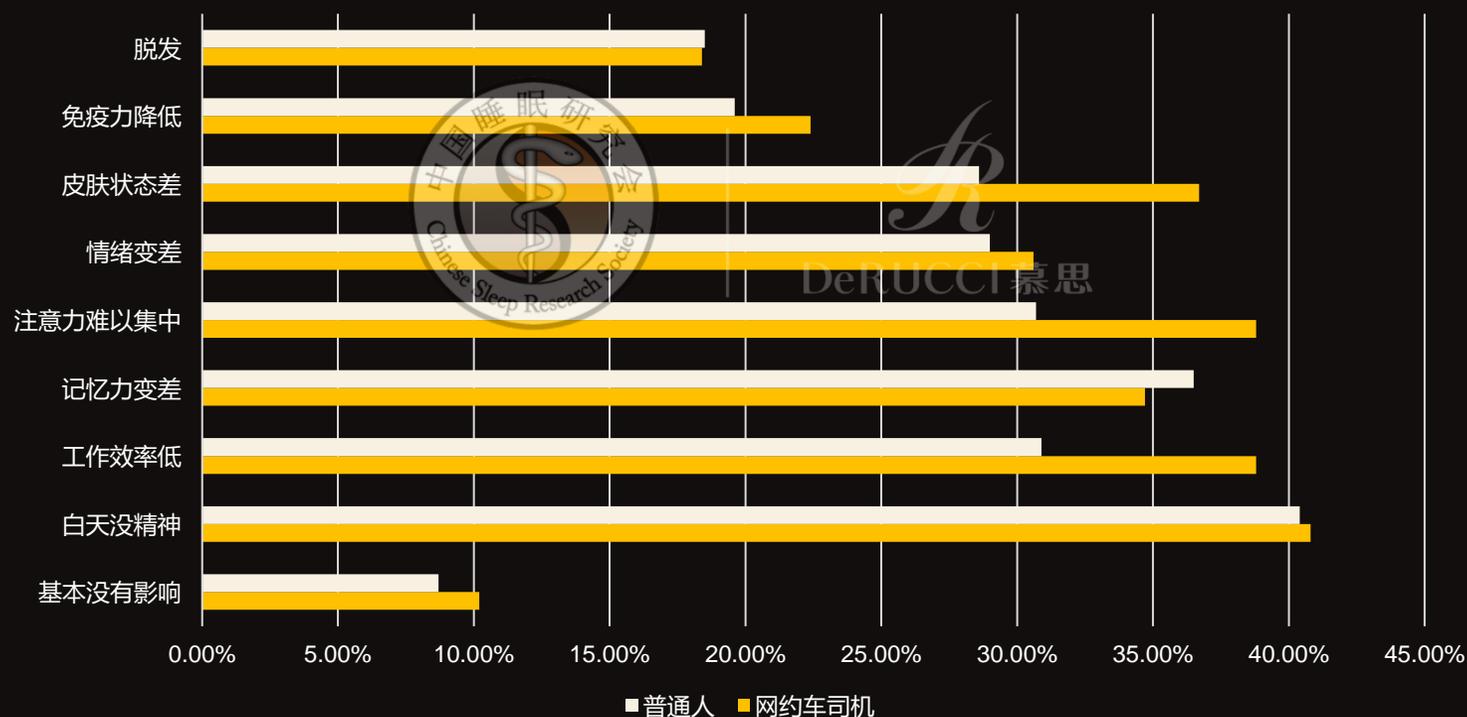
39%的企事业单位从业人群表示睡不好时工作效率低，长此以往，升职加薪美梦泡汤。



不同职业人群睡不好的表现占比

# 司机睡不好很危险

约**40%**的**司机**在睡不好时会**白天没精神、注意力难集中**，这在驾驶过程中非常危险。



睡不好时的表现占比 (调研平均值与网约车司机对比)

## 防疫人员：60%以上睡眠少于7小时

< 7<sub>h</sub>

60%以上每日  
睡眠少于7小时

59%

59%感觉到  
睡眠不充足

43%

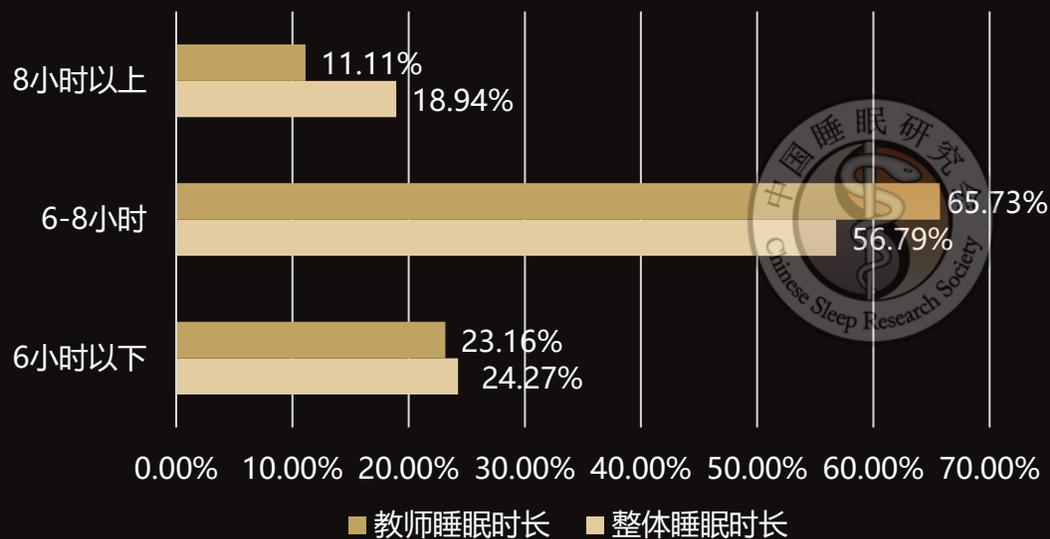
43%由于工作压力  
较大而睡不好

27%

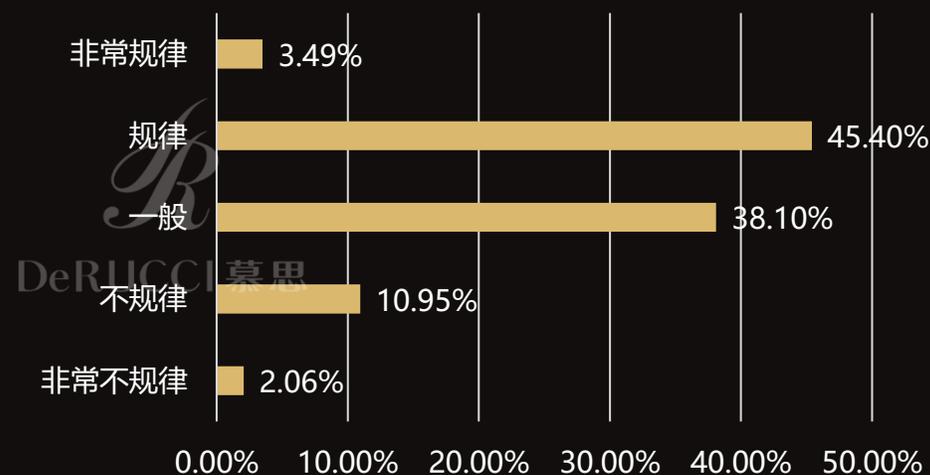
27%睡眠减少  
作息更不规律

防疫工作期间，防疫人员的睡眠状况

## 教师：睡眠有规律，问题却不少



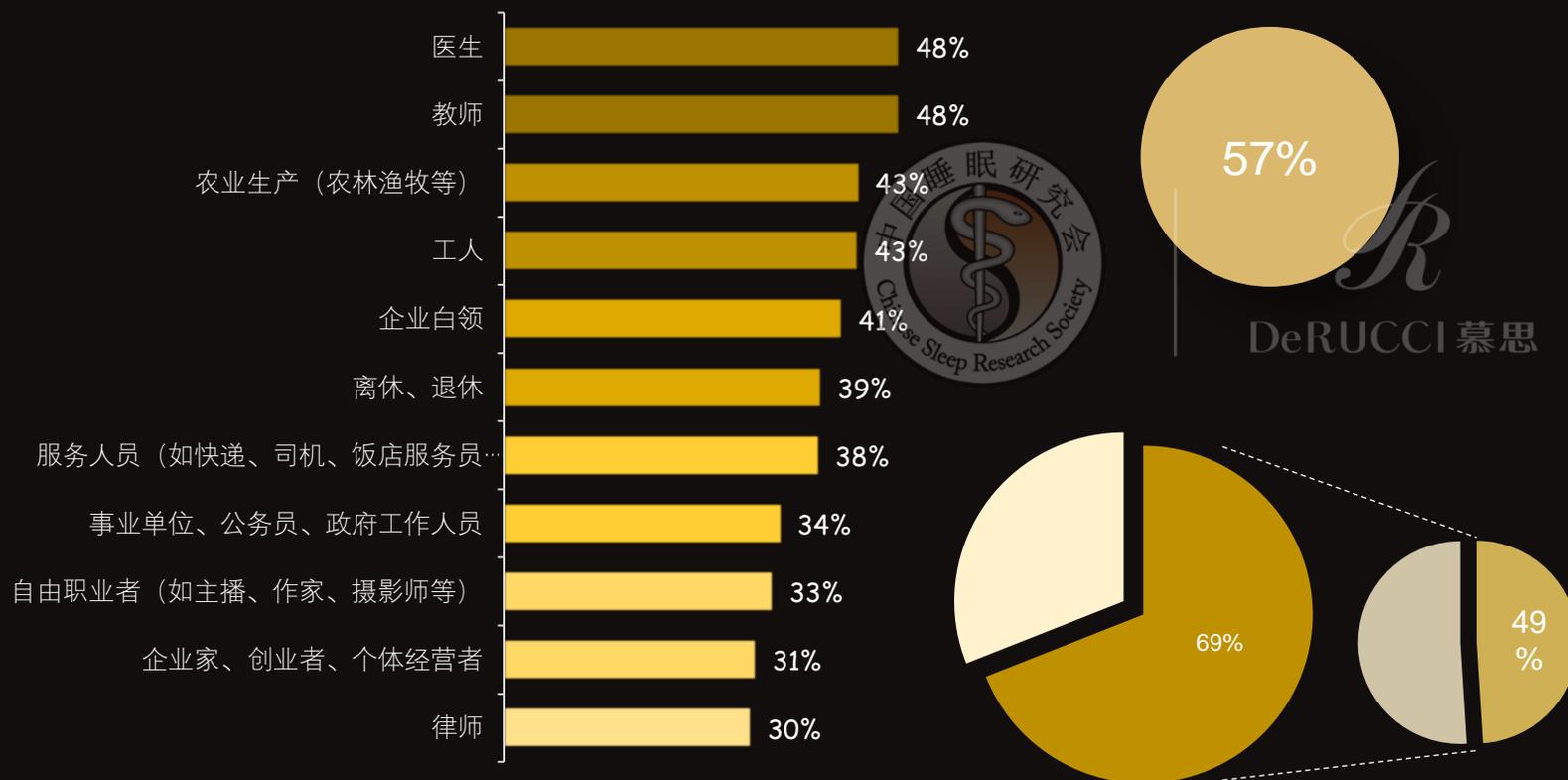
教师睡眠时长与整体人群睡眠时长对比



教师睡眠规律程度

教师的睡眠时长主要集中在**6-8小时**，其**睡眠规律性**明显高于整体人群，这说明教师人群的自律性较高，而且工作时间相对固定，但该群体睡眠质量却不高。

# 教师和医生睡眠质量最差

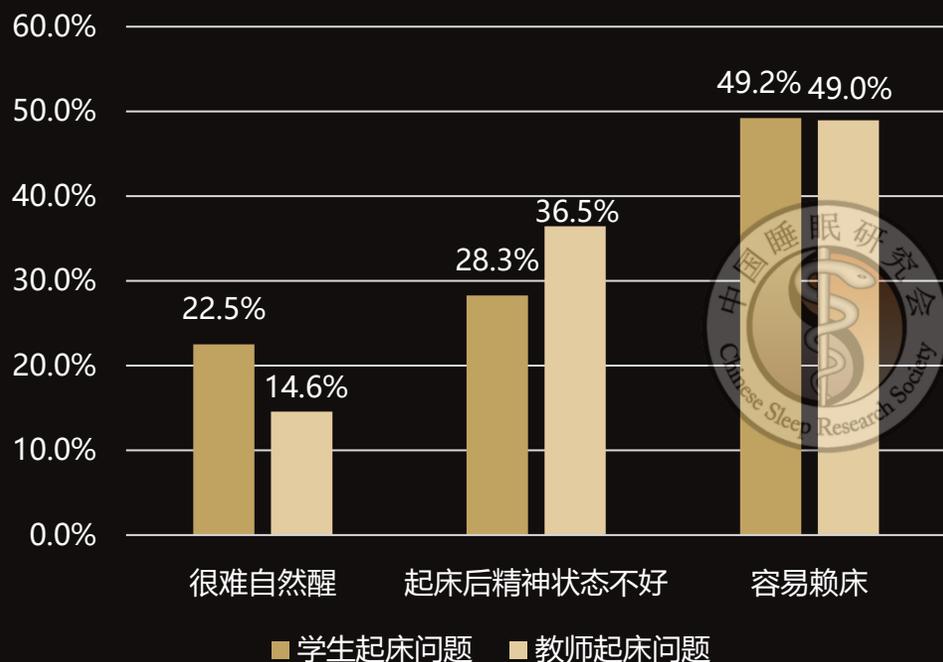


**57%**的**教师**会在睡前花一小时以上的时间用于教务教学工作。“静静的深夜群星在闪耀，老师的窗前彻夜明亮”。

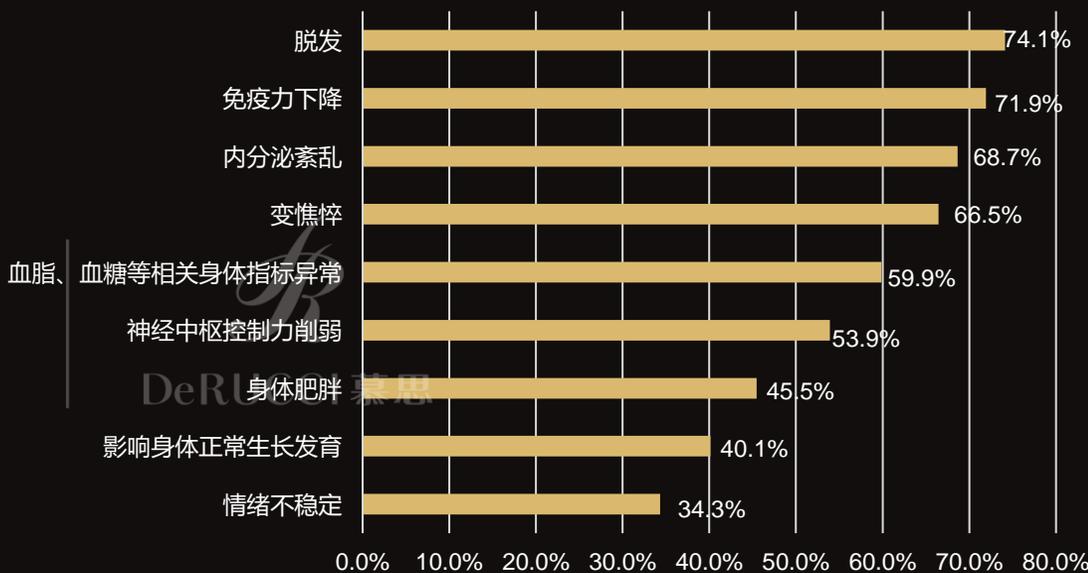
**69%**的**医生**在早上七点前起床，其中睡眠不足6小时占**49%**。救死不辞开睡眼，扶伤岂有怨人声。

不同职业人群中睡眠不充足且质量差的占比

# 近半赖床：教师学生都一样



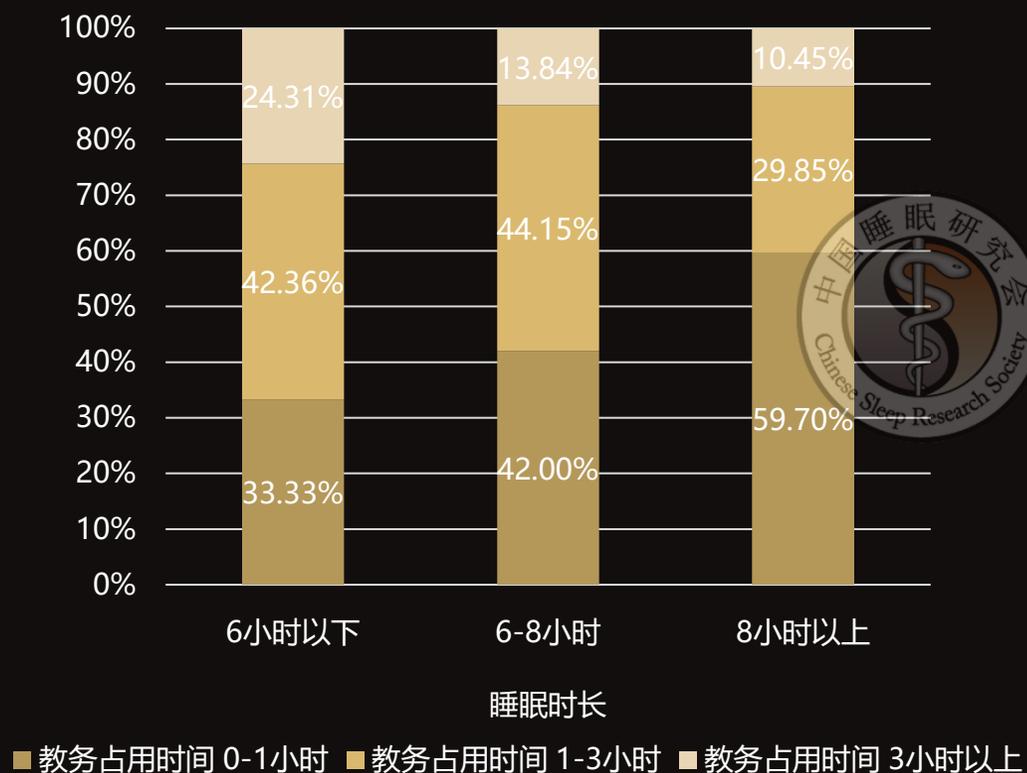
教师与学生起床问题对比



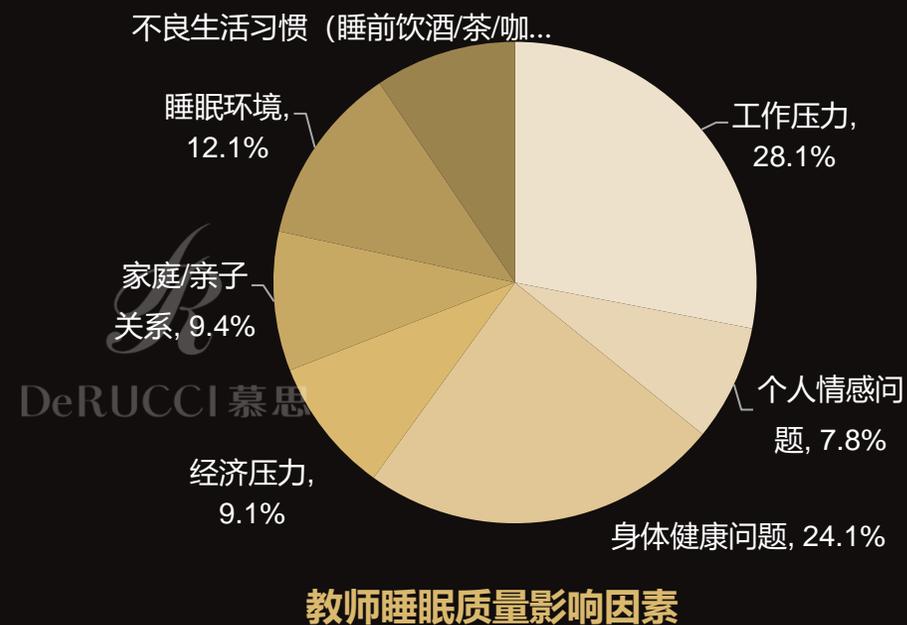
教师睡眠困扰对身体的长期影响

相较学生，晨起的教师**精神不佳**的更多；接近**50%**的教师早起容易**赖床**。睡眠问题导致的**脱发、免疫力下降、内分泌紊乱**等对教师的身体健康有着较为显著的长期影响。

# 是什么影响了教师们的睡眠?



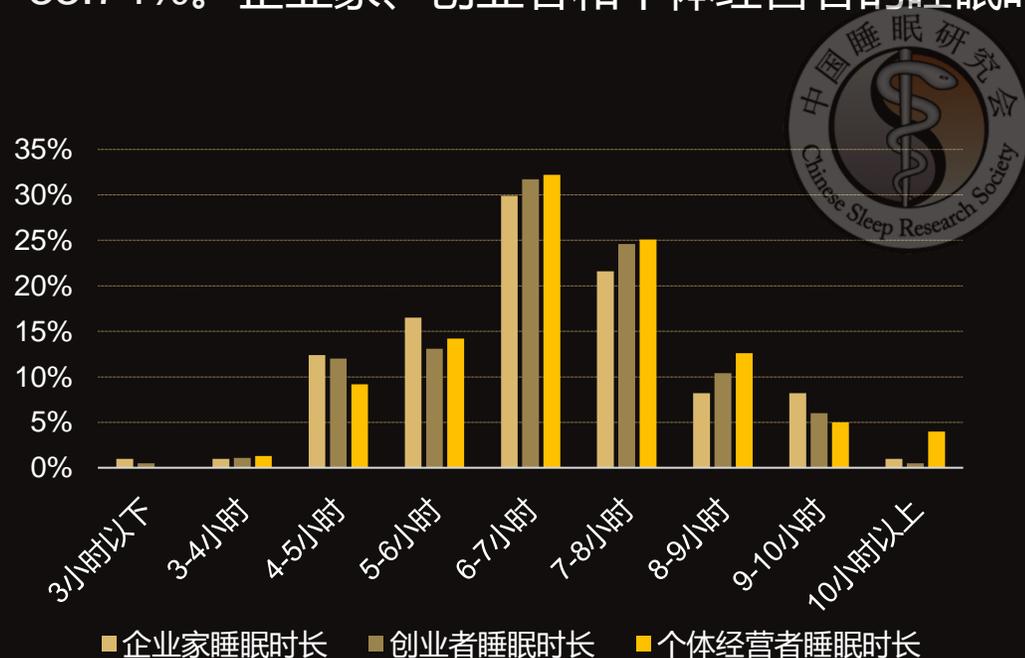
教师教务占用时间与睡眠时长对比



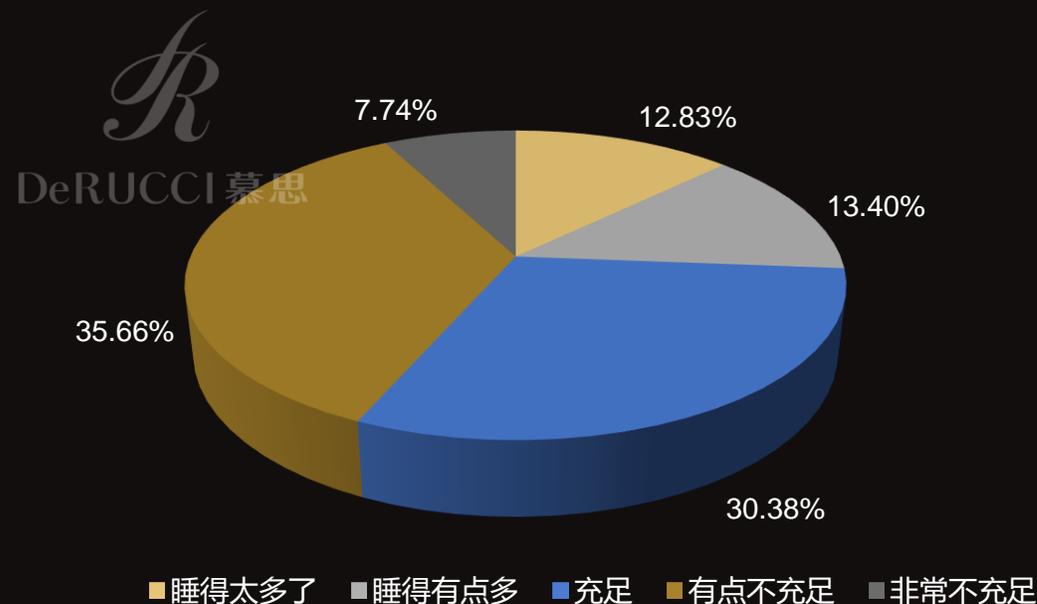
**被教务占用更多睡眠时间的教师，睡眠时长较短；工作压力、身体健康问题对教师睡眠质量的影响较为显著。**

# 企业家、创业者：睡得好才能醒着拼

企业家、创业者是推动国民经济发展的重要力量。国家大力推动“大众创业、万众创新”，使企业家、创业者的数目大幅度增加。腾讯开放平台数据显示，全国平均每天有 1.2 万家新公司注册，年增长达 33.74%。企业家、创业者和个体经营者的睡眠时长集中在 **6-8 小时**，其中**过半数**表示**睡眠充足**。



企业家、创业者、个体经营者的睡眠时长

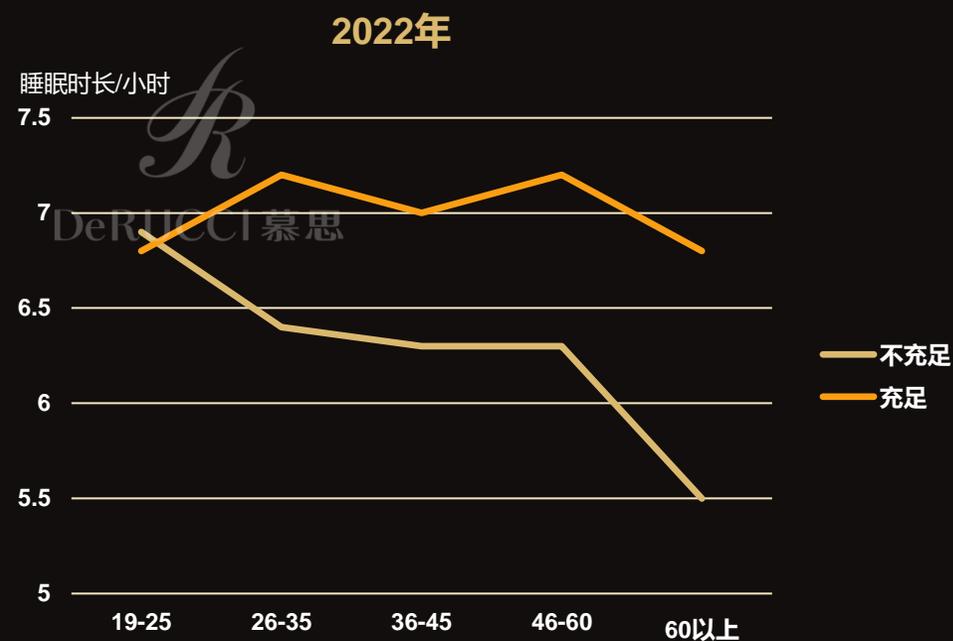
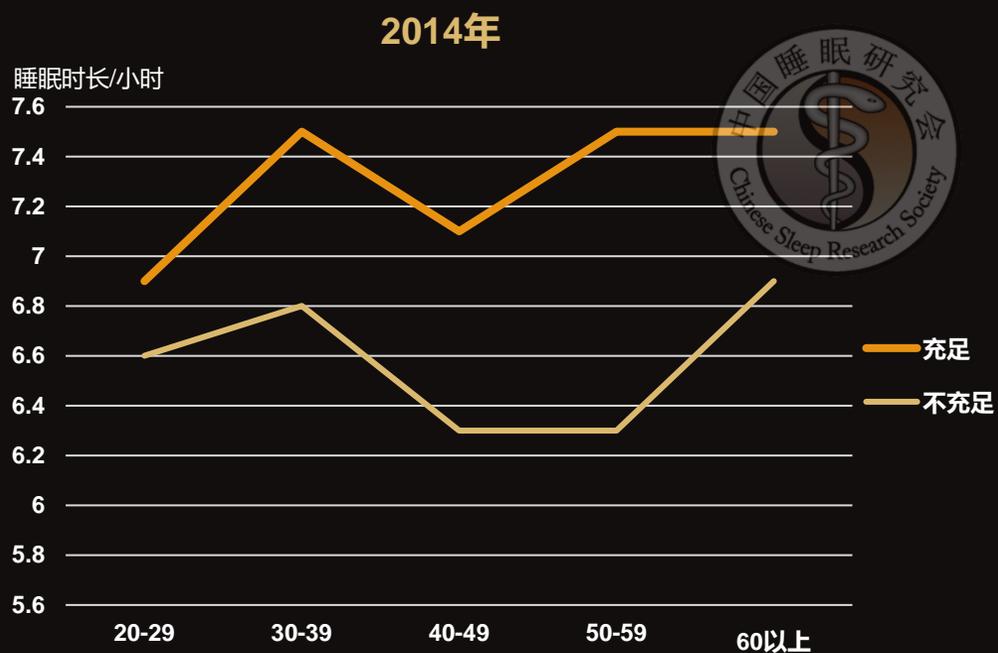


企业家、创业者、个体经营者的睡眠是否充足

# 企业家、创业者睡眠时长变迁

自我评价为睡眠充足和不充足人群，其睡眠时长的**差值**随年龄增加**逐渐增大**。

对比**2014年**《中国企业家睡眠白皮书》的相关数据，60岁以下人群的变化趋势大体一致。

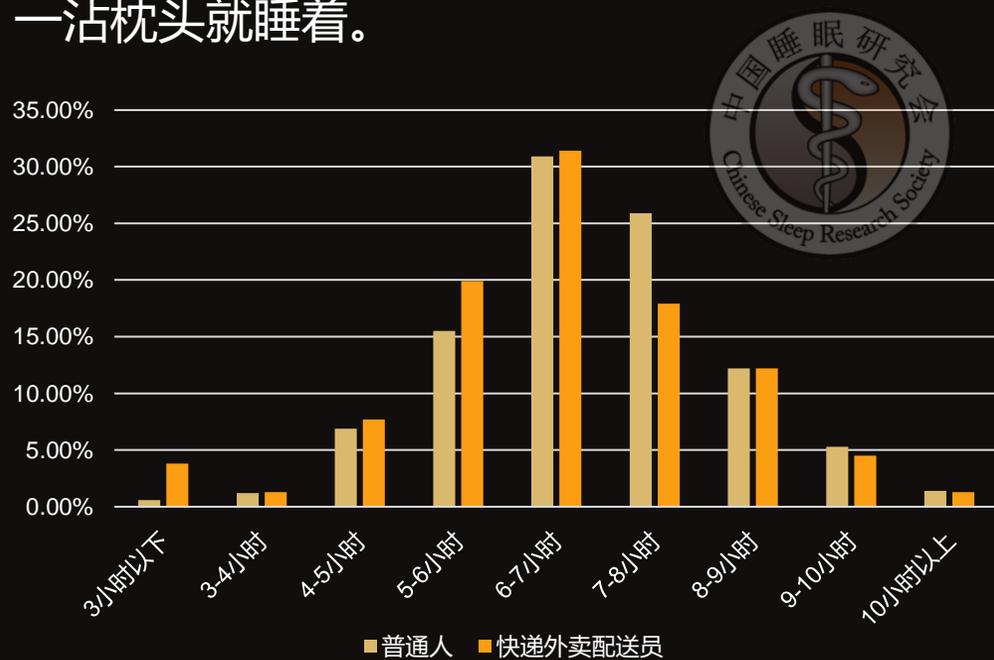


企业家、创业者、个体经营者不同年龄段的睡眠时长

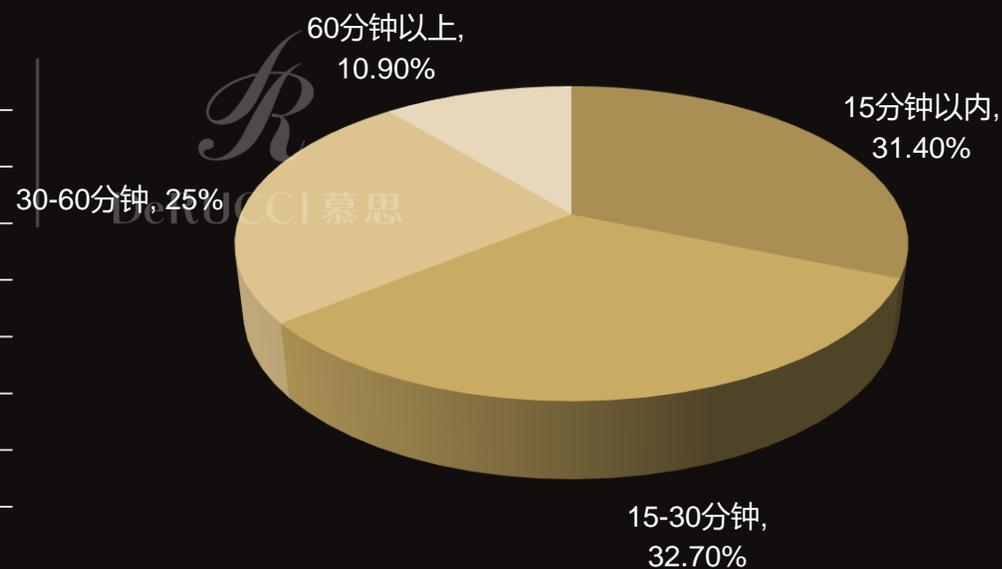
# 快递、外卖小哥：工作辛苦睡得少、睡得香

快递、外卖小哥工作辛苦，早出晚归，睡眠时长**少于整体人群**。

**超过60%**的快递、外卖小哥**入睡时长在30分钟**以内。从事辛苦的体力劳动后能量被耗尽，一沾枕头就睡着。

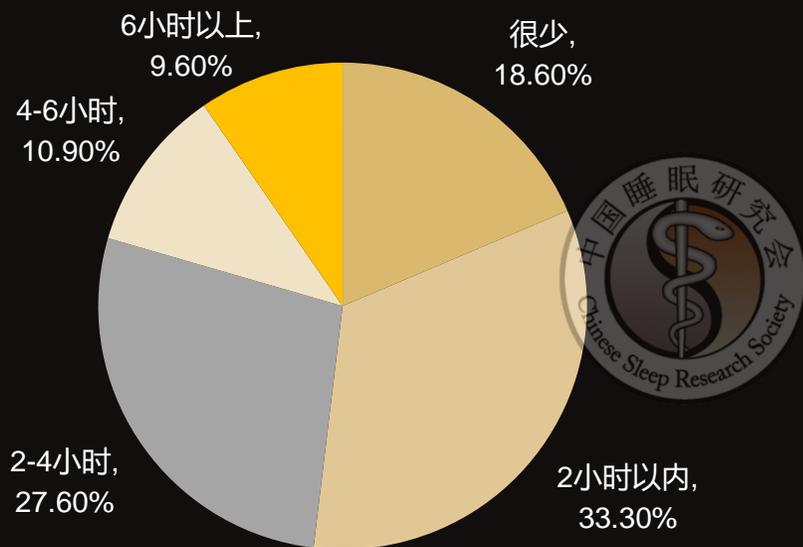


快递外卖配送员睡眠时长

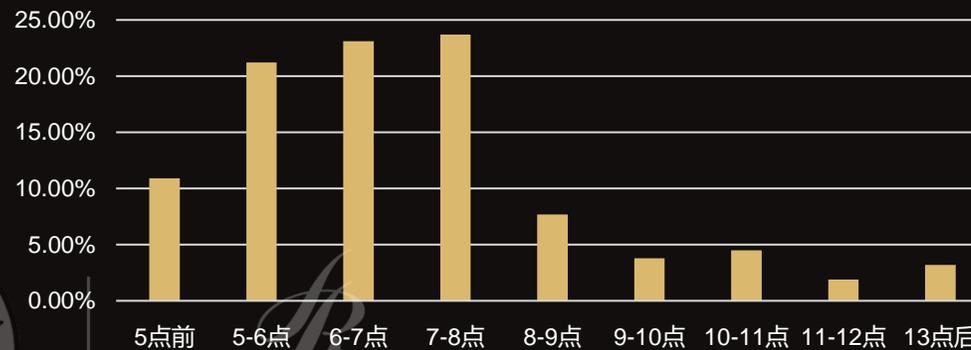


快递外卖配送员入睡时长

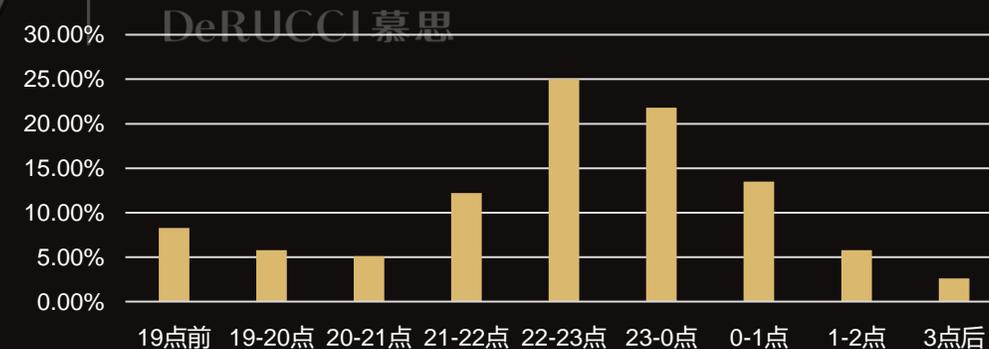
# 快递、外卖小哥：起得早睡得晚，八成要加班



快递外卖配送员加班时长



快递外卖配送员起床时间



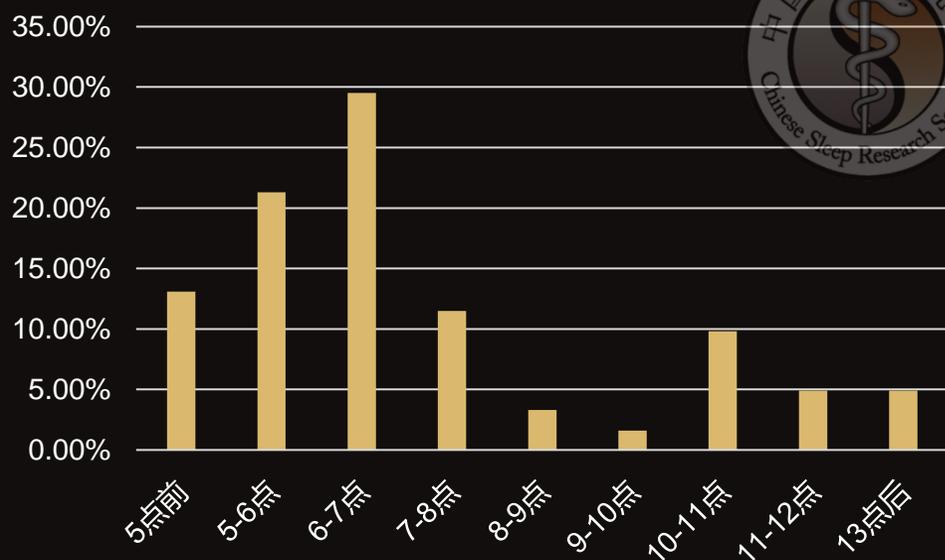
快递外卖配送员就寝时间

快递、外卖小哥起床时间大多数在**8点前**，集中在**22-24点入睡**，他们中**加班**的人数超过**80%**。

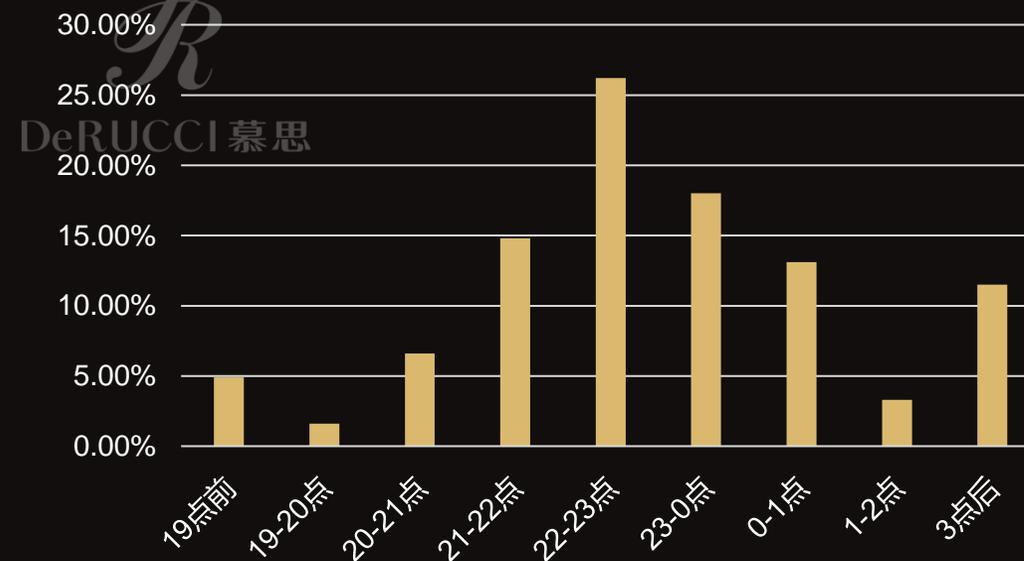
## 网约车司机：早夜班不同作息，一样辛苦

网约车司机起床高峰期在**6-7点**，冲锋早高峰时段；另一起床时间集中在**10-11点**，夜班司机师傅也起来准备新一天的工作。

网约车司机就寝时间集中在**22-24点**，其中**超过10%**的网约车司机**3点后**才入睡，比率**远高**整体水平。



网约车司机起床时间

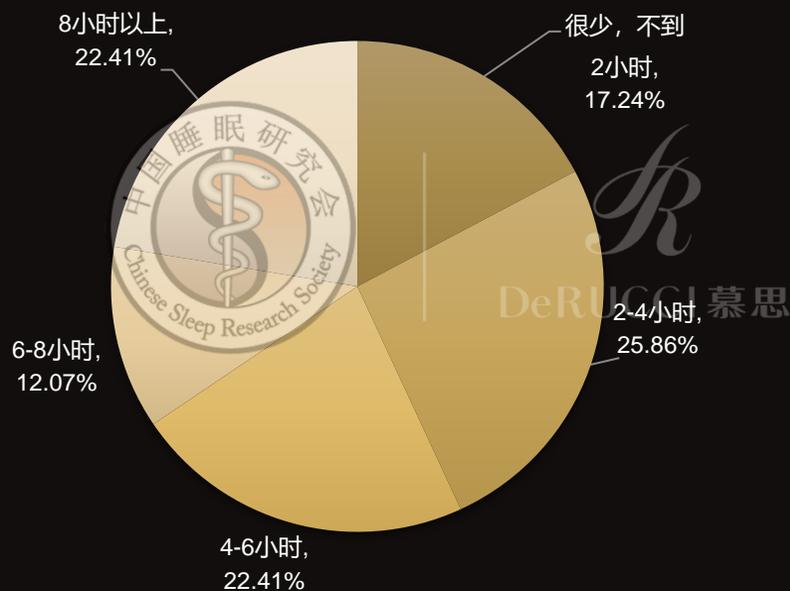


网约车司机就寝时间

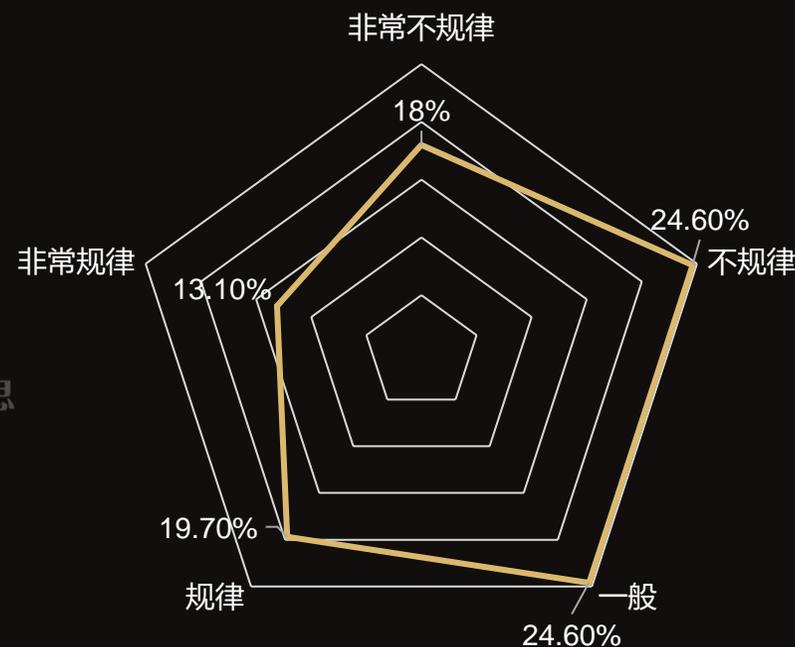
# 夜间行车时间长，作息大多不规律

**56%**以上的网约车司机会夜间行车4小时以上。

**三分之二**的网约车司机认为自身睡眠情况“一般”或“更不规律”。

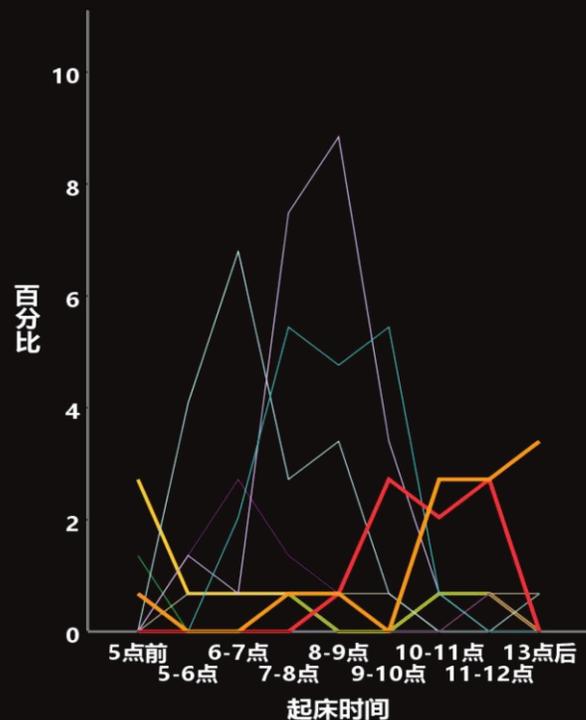


网约车司机夜间行车时间

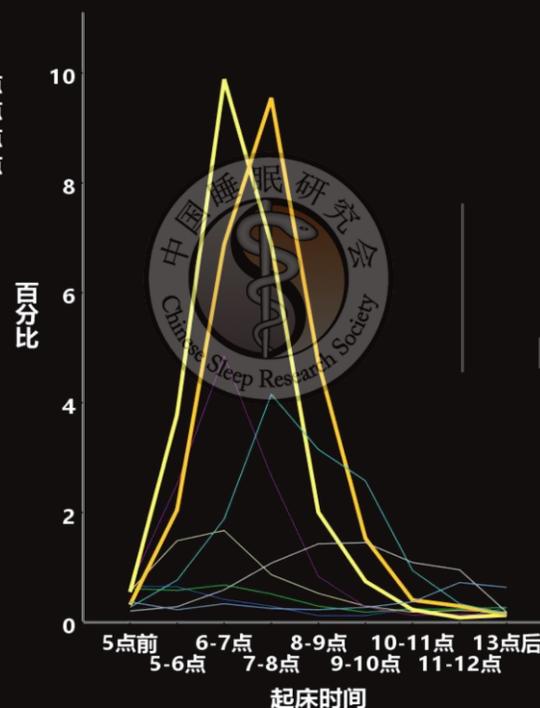


网约车司机作息是否规律

# 网络主播：每天倒时差的新兴职业



网络主播的睡眠规律



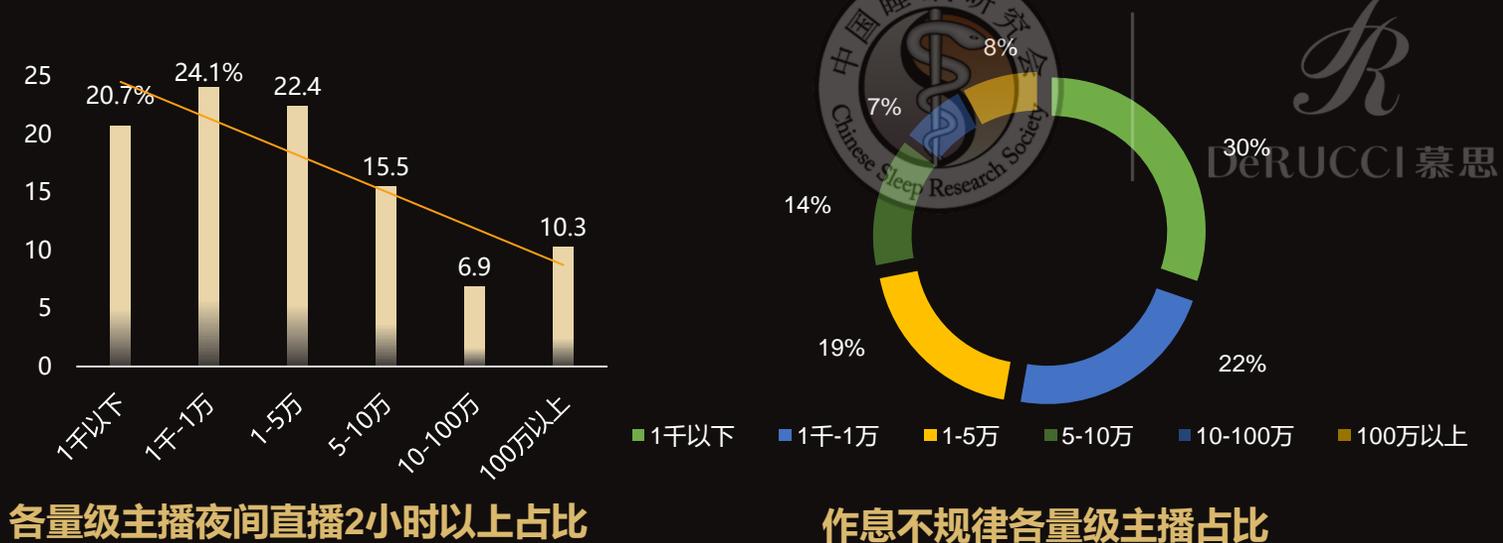
国人的睡眠规律

网络主播的睡眠相对其他工作来说**更加不规律**，就寝时间、起床时间分布更加不集中。

晚上7点前就寝的主播，不少会在早上5点前起床；凌晨3点后就寝的主播，也有不少在下午1点钟后才起床。对于他们来说，看到同一天的日出和日落，或许不是一件容易的事。

# 小主播“卷”在最前线：直播时间长，作息不规律

**夜间直播**两小时以上的主播中粉丝数在**5万以下**的占比**67.2%**。由于黄金时间被大主播们挤占，很多**小主播**会选择在**夜间直播**，碰碰运气，涨涨人气，小主播们站在行业内“卷”的最前线。

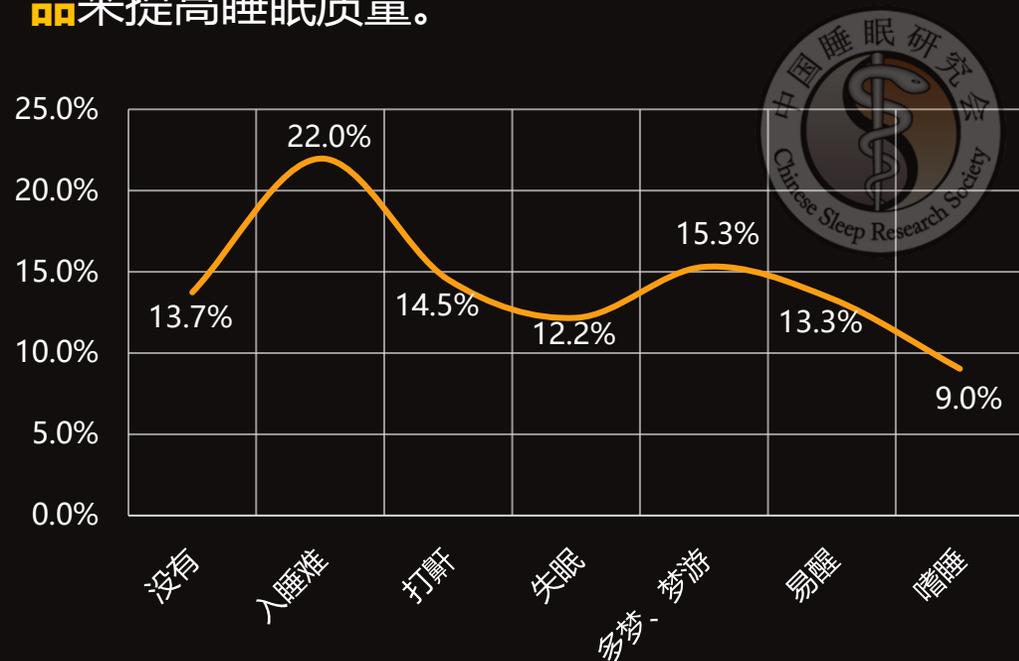


在**作息不规律**的主播当中，**粉丝数少**的主播占比大。小主播为更多的机会和流量，会花更多时间直播，相比大主播作息也更不规律。

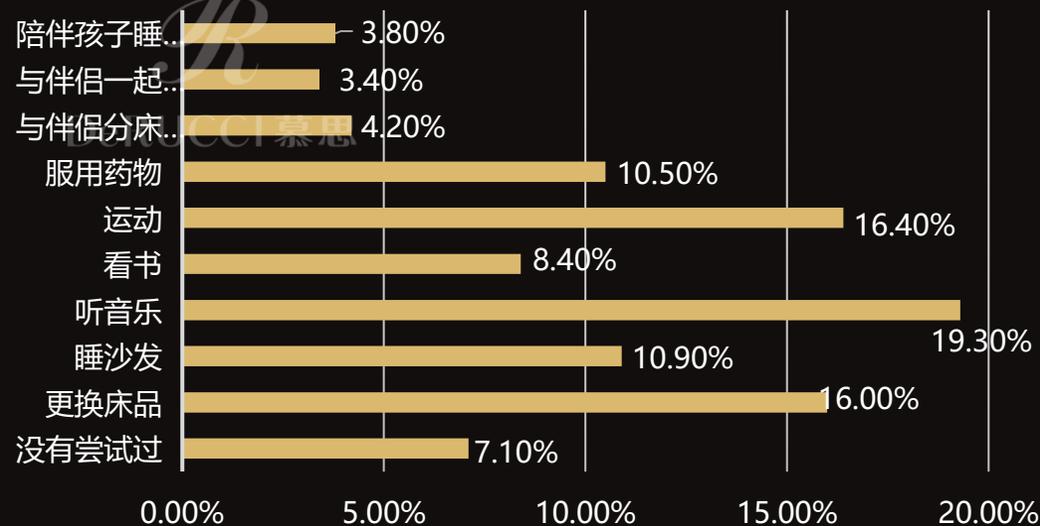
注释：夜间指晚上8点至凌晨6点的时段

# 主播改善睡眠三大法宝：音乐、运动、换床品

在主播的睡眠困扰中，**入睡难**占比22%，位居**第一**。更多主播倾向于通过**音乐、运动和更换床品**来提高睡眠质量。



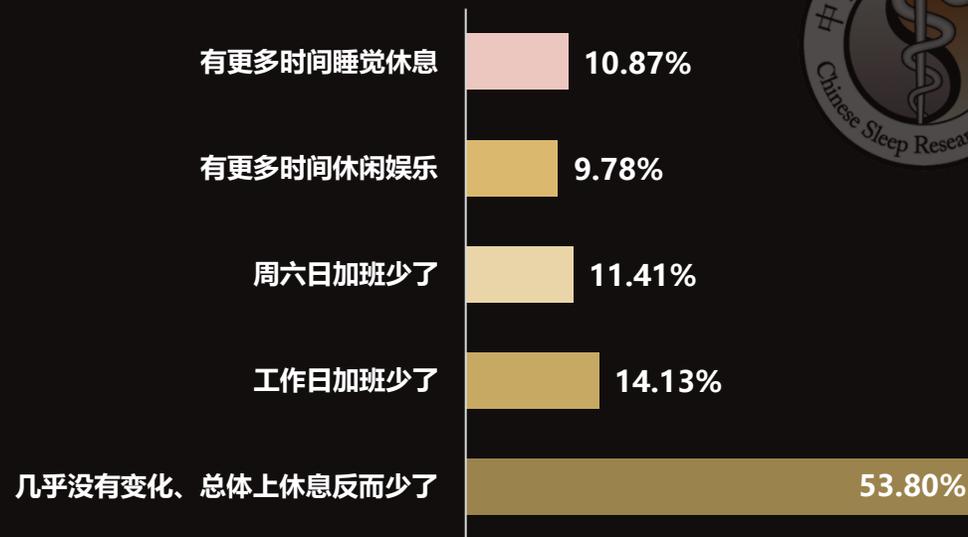
主播们的睡眠困扰



主播们提高睡眠质量的措施

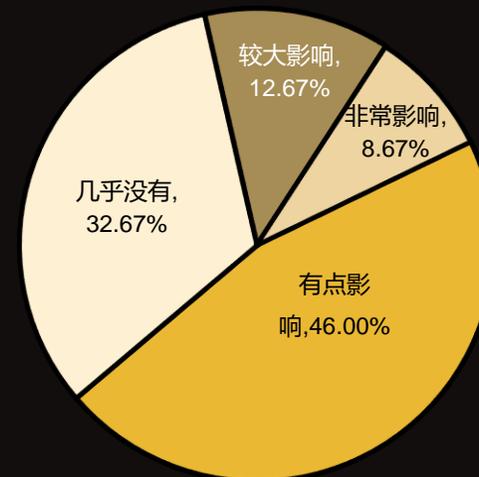
# 互联网从业者：取消“996”，睡眠也没改善

调查显示，**五成以上**互联网从业者的休息时间几乎没有变化。仅有**10%**的互联网从业者的**睡眠时长增加了**。



取消996工作制后，互联网从业者休息时长变化

互联网相关工作专业性高、更新迭代快，不少从业者对前途有所担忧。约**70%**的**互联网从业者**因为担心职业前景而睡不好。



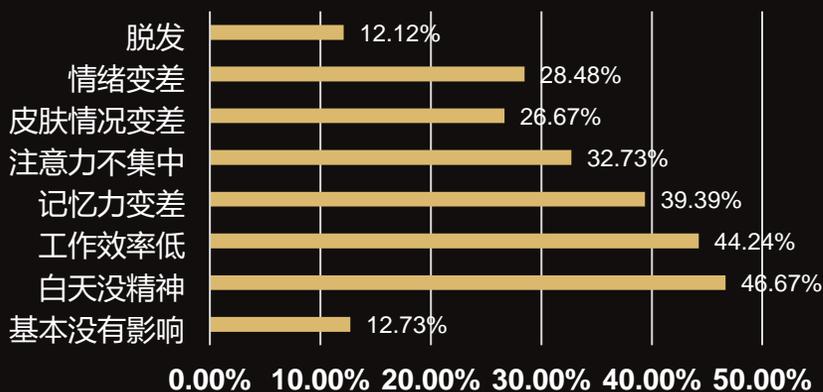
互联网从业者担忧职业前景对睡眠的影响

# 睡不好影响工作怎么办？换床品、听音乐

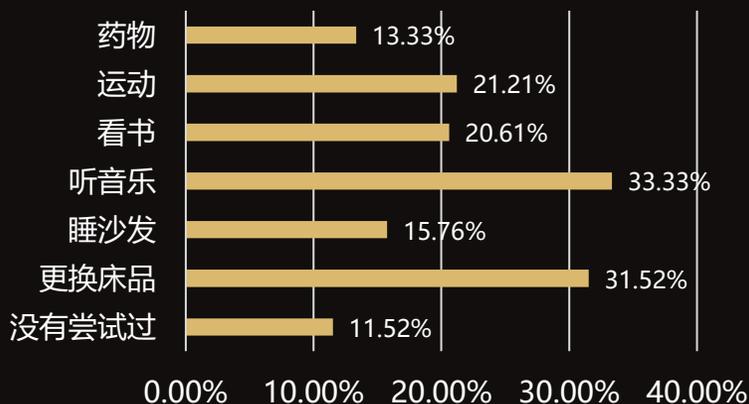
45%左右的互联网从业者表示**白天工作没精神、工作效率低**，是睡眠不佳产生的最大危害。

近三成互联网企业从业者选择**更换床品和听音乐**的方式改善睡眠质量，其中**枕头和床垫**是大多数互联网企业从业者的第一选择。

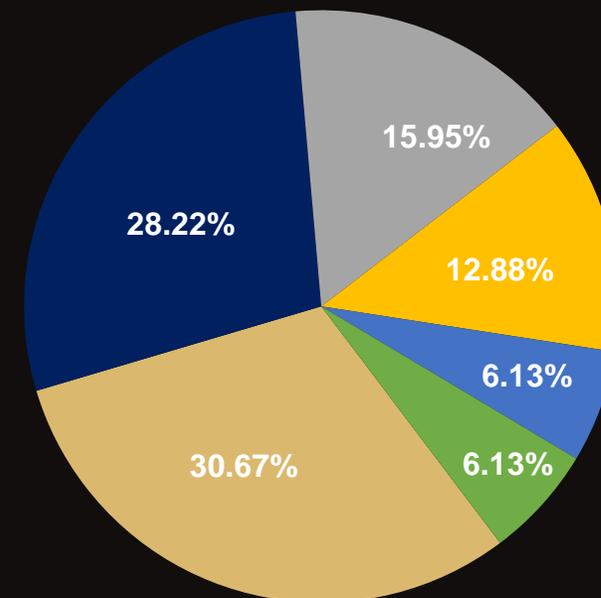
■ 501-1000元 ■ 500元以下  
 ■ 1001-3000元 ■ 不愿额外花钱  
 ■ 3001-10000元 ■ 10001及以上



互联网从业者睡眠不佳的影响情况



互联网从业者改善睡眠的方式



互联网从业者改善睡眠消费意愿

## 睡眠较好人群画像

### 三线及以下城市居民

他们没有让快节奏的现代生活吞噬健康的睡眠。夜色渐浓时，街边灯火阑珊，他们在自己的家中安稳入睡。

### 年收入30-50万

他们没有大富大贵，但是温饱无忧；他们工作充实，而且睡眠健康。



### 女性

尽管睡眠时长较长，但是她们好像改不了晚睡玩手机、追剧的习惯。

### 0-18岁和学生群体

早睡早起，身体好；作息规律，没烦恼；正在长身体的他们鲜有家事烦恼和生活负担，没有什么问题是睡一觉解决不了的，如果有，那就多睡会儿！

如果你年收入**30-50万**的**女性**或是一名**未成年无收入**的女生，生活在**三线及以下城市**，那么恭喜你，你很可能是迈入健康睡眠第一梯队的幸运儿。健康睡眠需要用心呵护，随着年龄增长、事务增加，你的睡眠可能会走下坡路。如果牺牲睡眠健康换取更多收入，你会快乐吗？

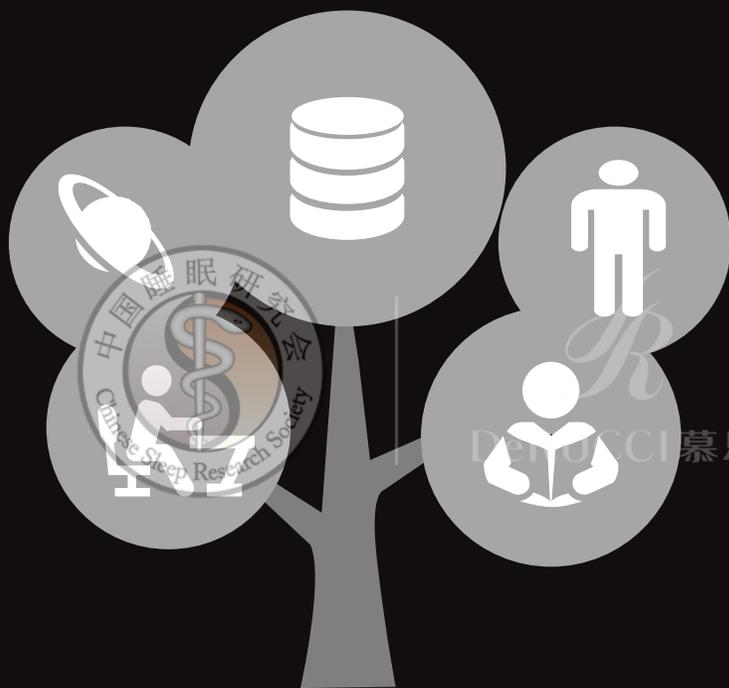
## 睡眠较差人群画像

### 二线城市居民

丰富多彩的夜晚活动，放任了时间流逝。他们忙忙碌碌地往来奔走，却距离健康的睡眠越来越远。

### 年收入超过百万的奋斗者

他们或许拥有了财富，但却失去了健康的睡眠。



### 男性

少喝酒、少玩游戏、少熬夜，压力大时要记得学会释放。

### 45-60岁的中年人

他们是家庭中的顶梁柱，也承担着重要的社会责任，工作和家庭的压力以及身体的健康，让他们常常夜不能寐。

如果你是生活在**二线城市、年入百万的中年男性**，或许你可以暂缓一下脚步，想一想是不是睡得不太好？如果能够用金钱换取健康，你愿意付出多少呢？

3

睡眠趋势

新冠疫情后的睡眠变迁



# 睡眠趋势

疫情发展到现在，大家还会睡不好吗？

如果回到两年前，你会好好睡觉吗？

宅家期间天天赖床的你，现在还赖床吗？

相比疫情初期，大家睡眠质量变好了还是变差了？

相比疫情发生时，睡不好的人变多了还是变少了？



两年以来，新冠疫情的发展深刻影响了全球各国，也包括各国人民的睡眠健康。

对比《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》数据，从睡眠角度分析，我们发现中国人的起居生活已基本回归正常。

**2022**

中国国民健康  
睡眠白皮书

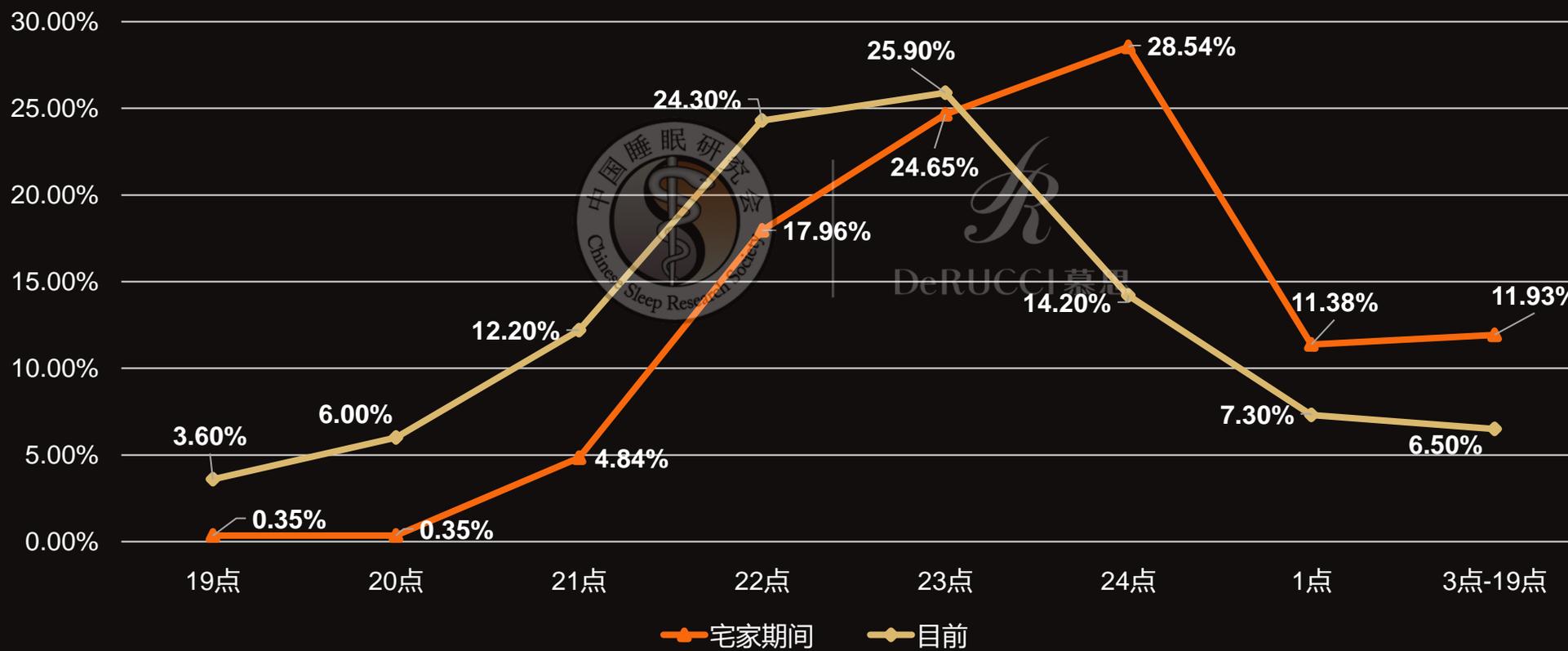


**2020**

全民宅家期间  
中国居民睡眠  
白皮书

# 生活恢复忙碌，“夜猫子”锐减

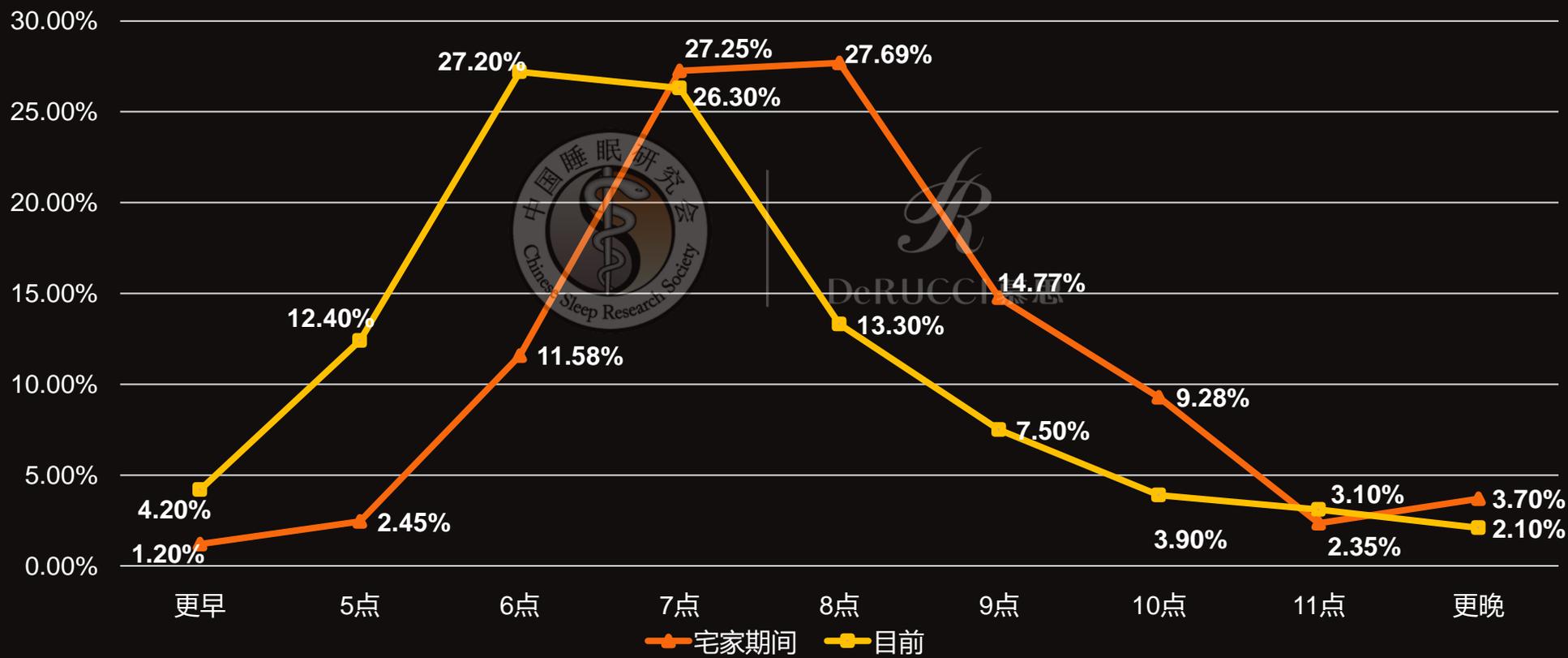
相比宅家期间，凌晨入睡的人减少超20%



宅家期间和之后就寝时间对比图

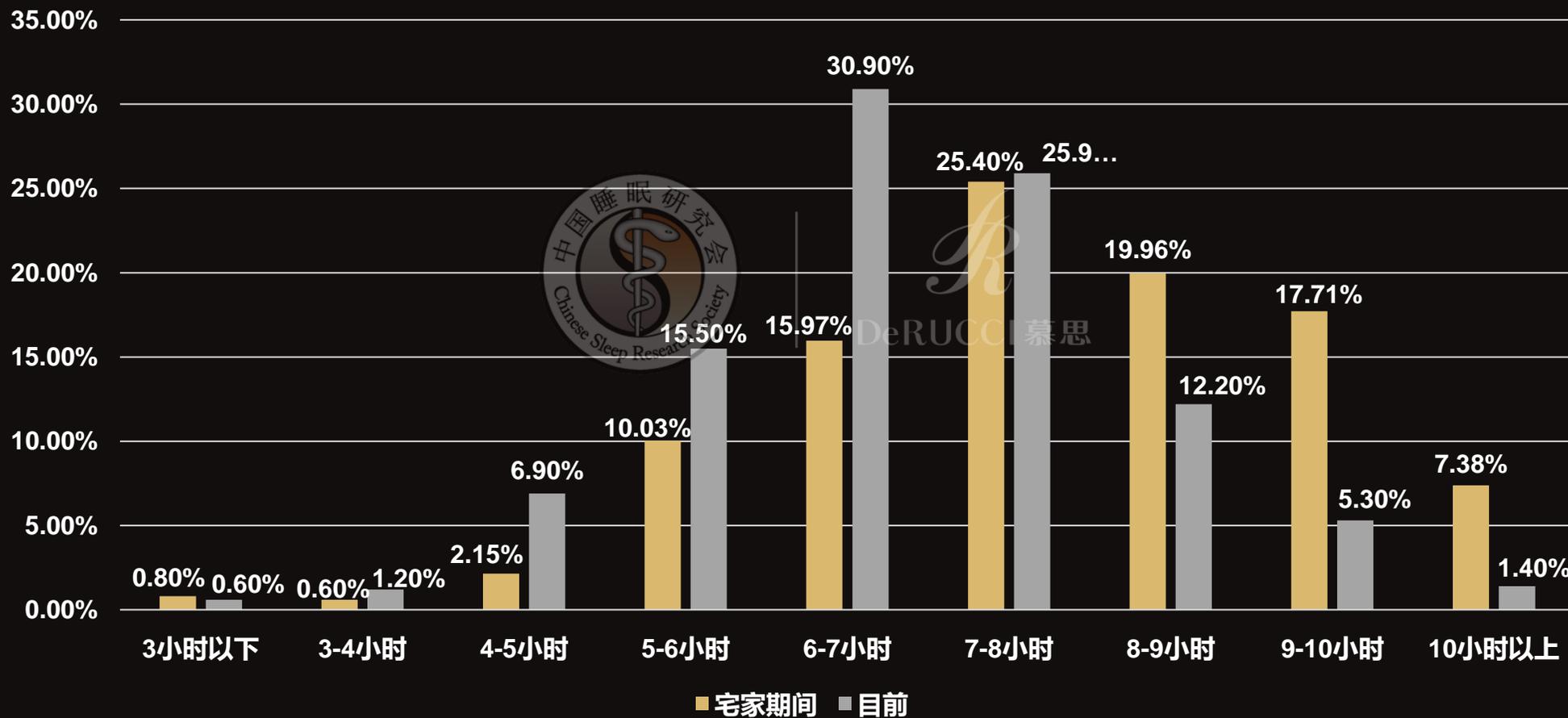
# 告别赖床，起床时间提前1小时

近30%的人宅家期间会睡到9点后，而现在这一比例减少至16.6%



宅家期间和之后起床时间对比图

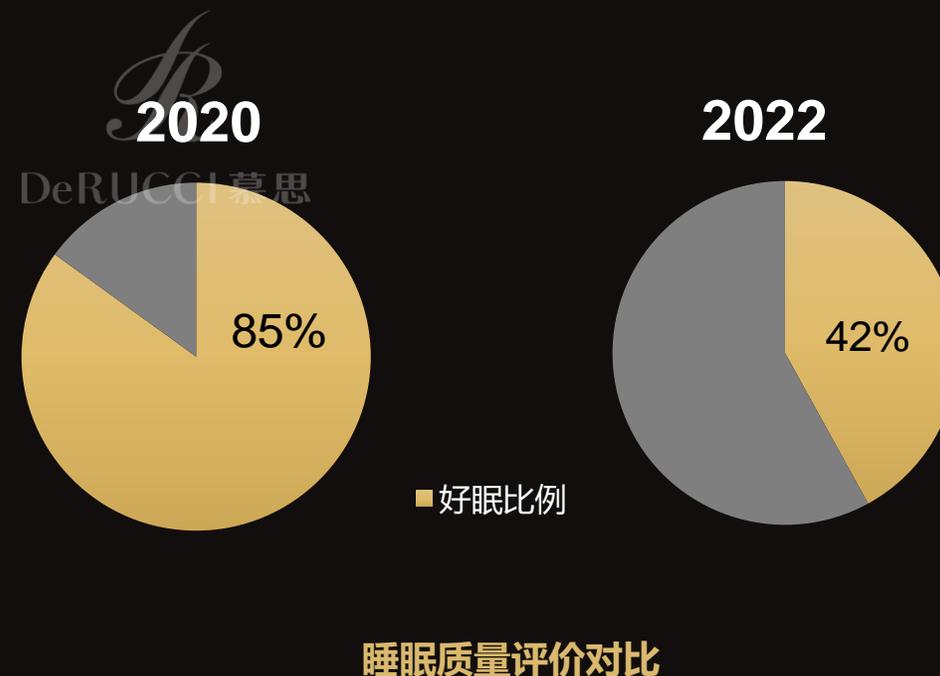
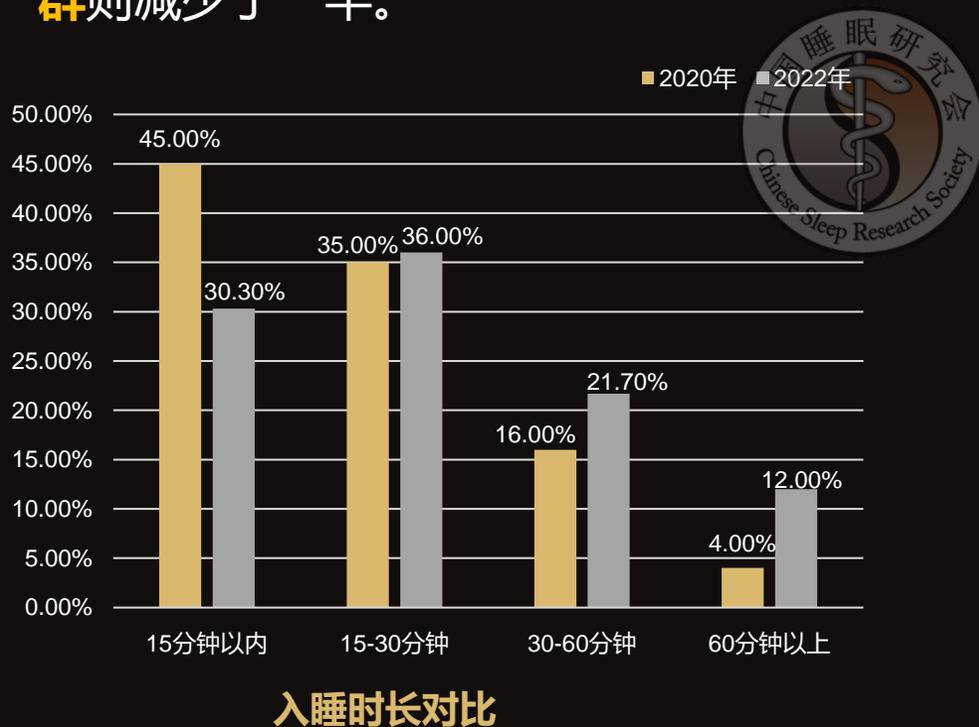
## 睡眠不足7小时的人群比例增加四分之一



宅家期间和之后睡眠时长对比图

# 入睡时长普遍延长，睡眠较好人群减半

入睡时长延长成为普遍现象，辗转反侧半小时仍无法入睡的人增加14%。自认睡眠较好的人群则减少了一半。



注释：“好眠”指对睡眠质量评价为“较好”或“非常好”

4

睡眠认知

关于睡眠，国人怎么看？



# 国人睡眠认知

大家觉得自己睡不好的主要原因是什么？

睡不好对你的身体健康到底产生了什么影响？

哪些因素会对身体健康产生促进作用？



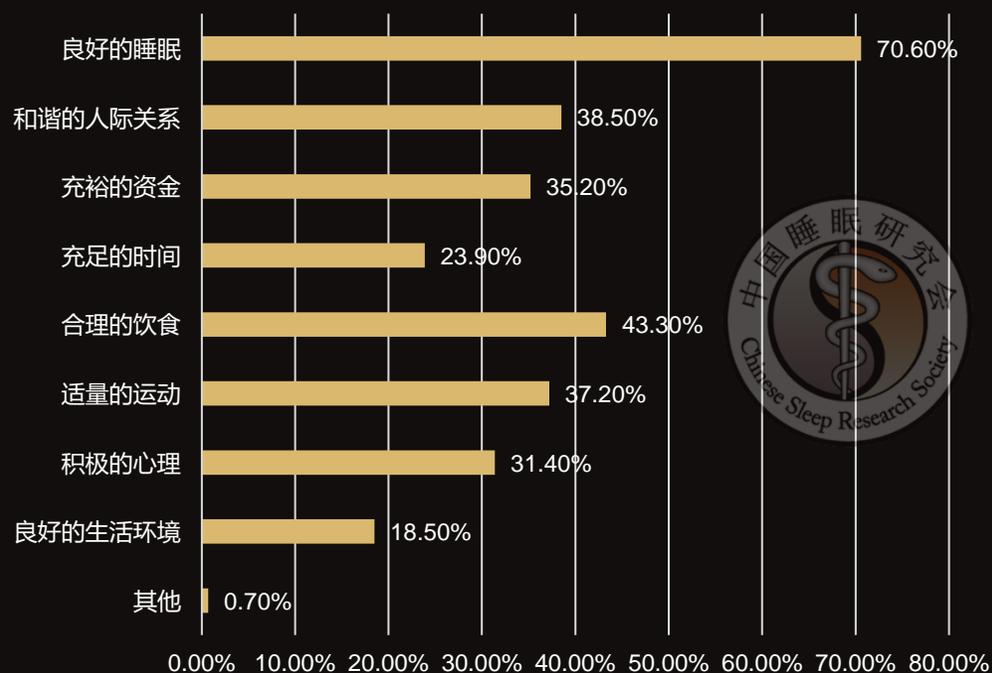
# 工作压力是优质睡眠的“头号杀手”



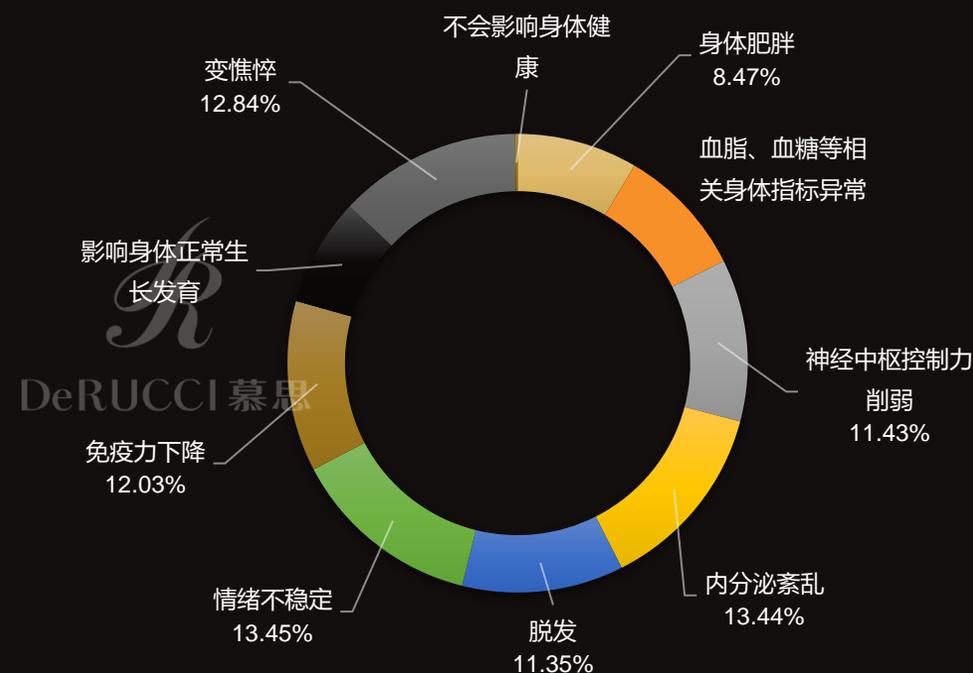
工作压力是影响睡眠的最主要因素。身体健康问题对优质睡眠的破坏力同样不容小觑。



## “良好睡眠有益健康”的观念已深入人心



有益健康的影响因素



睡不好的影响

70.6%的调研对象认为“良好的睡眠”有益健康，“不良睡眠有害健康”的观念得到绝大多数人的认同。

# 睡眠关注大数据

哪些人在关注睡眠内容？

关注睡眠的人，同时在关注什么？

对睡眠感兴趣的人，都在搜索什么？

哪些城市的人最关注睡眠？

抖音和头条上，关注睡眠的人群有什么差异？

关注财经的人通常也更关注睡眠？

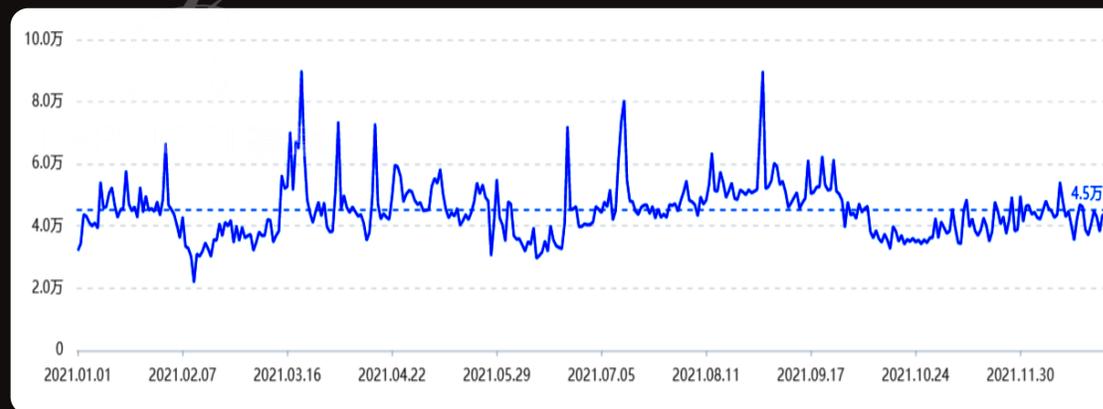
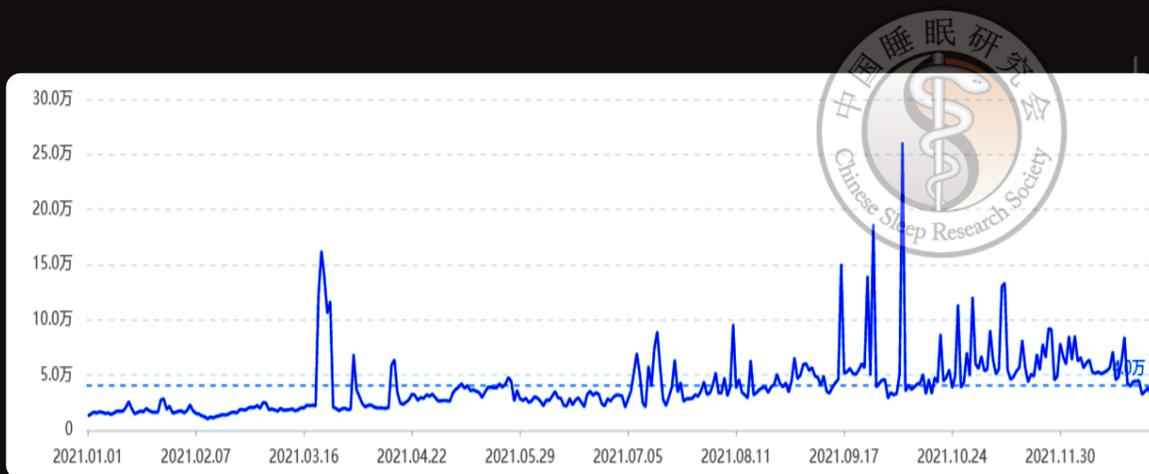


DeRUCCI 慕思



# 从大数据看中国人的睡眠健康关注度

## 世界睡眠日，让中国人更关注睡眠健康

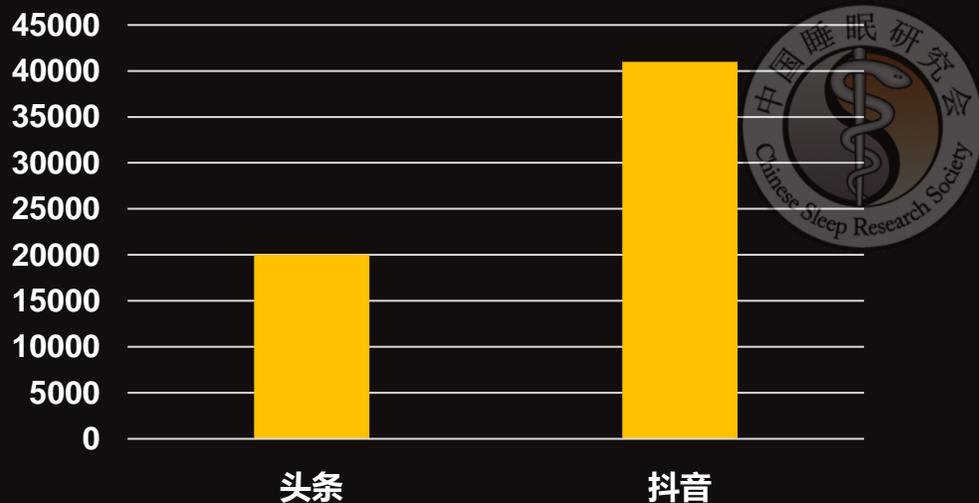


头条和抖音用户在3月21日“**世界睡眠日**”前后都表现出对“睡眠”相关内容的高度关注。

# 青少年用户“主动搜”，中老年用户“被科普”

## 青少年用户“主动搜”

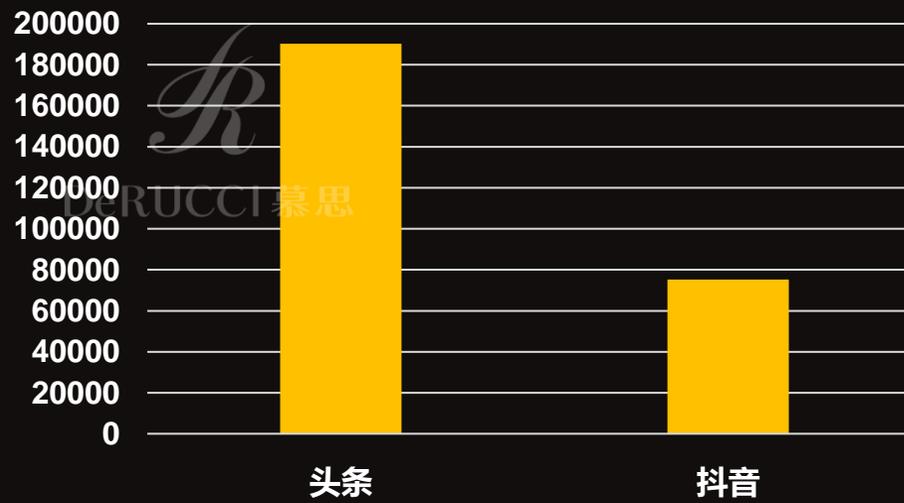
搜索指数



搜索指数平均值

## 中老年用户“被科普”

综合指数



热门睡眠话题综合指数

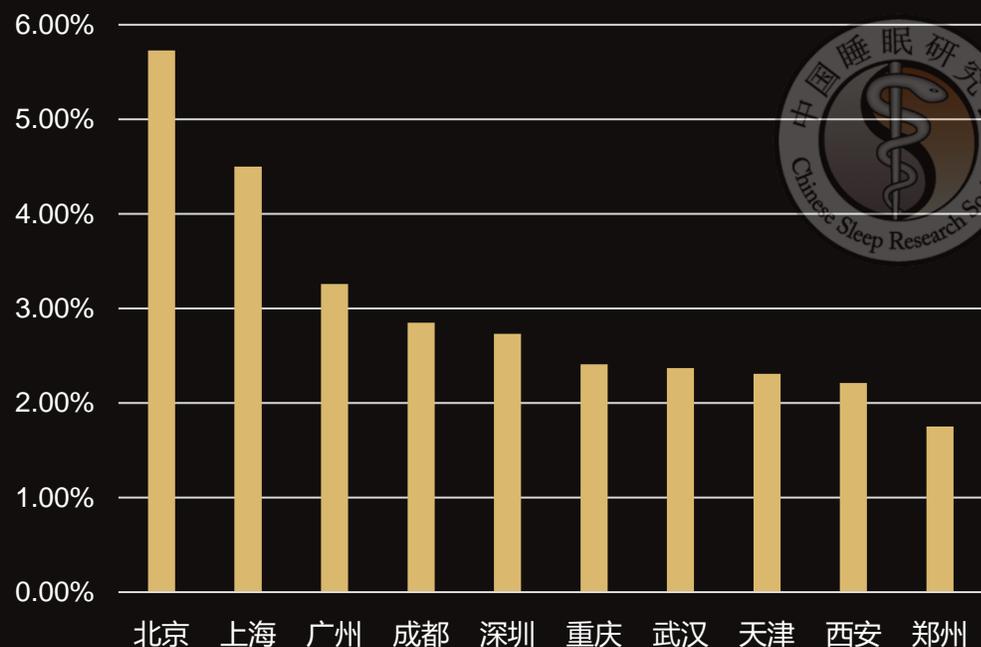
注释：综合指数：基于抖音热词指数模型，通过相关内容量、用户观看、搜索等行为数据加权求得该关键词的指数。搜索指数：通过关键词及相关内容的搜索量等数据加权求得该关键词的搜索指数，搜索指数并不等于实际搜索量。头条睡眠内容消费群体中，40岁以上用户占比52.31%；抖音睡眠内容消费群体中，40岁以下用户占比69.08%



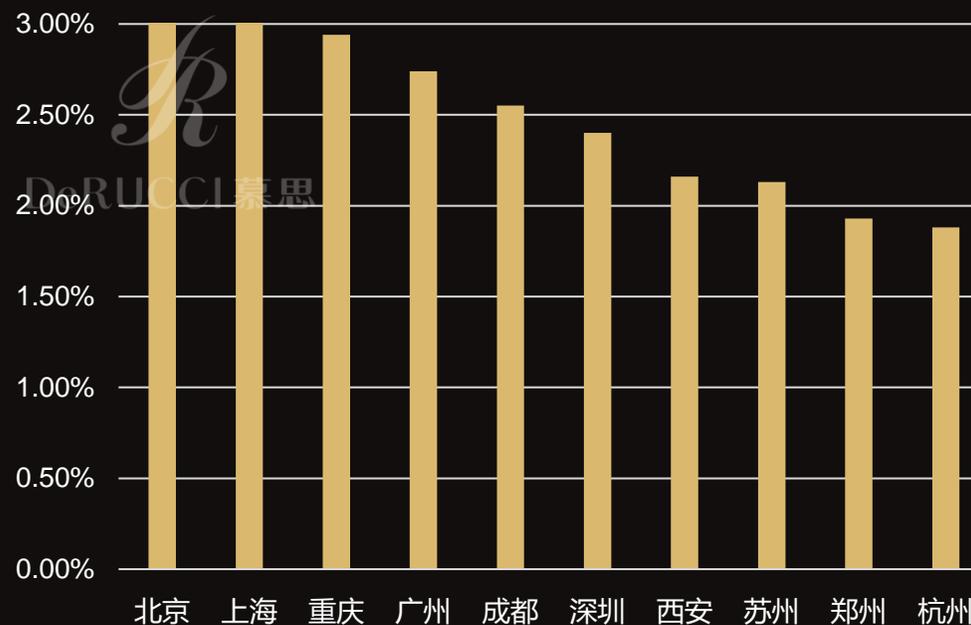
# 哪些城市的人最关注睡眠？

一线、新一线城市关注度更高

## 头条



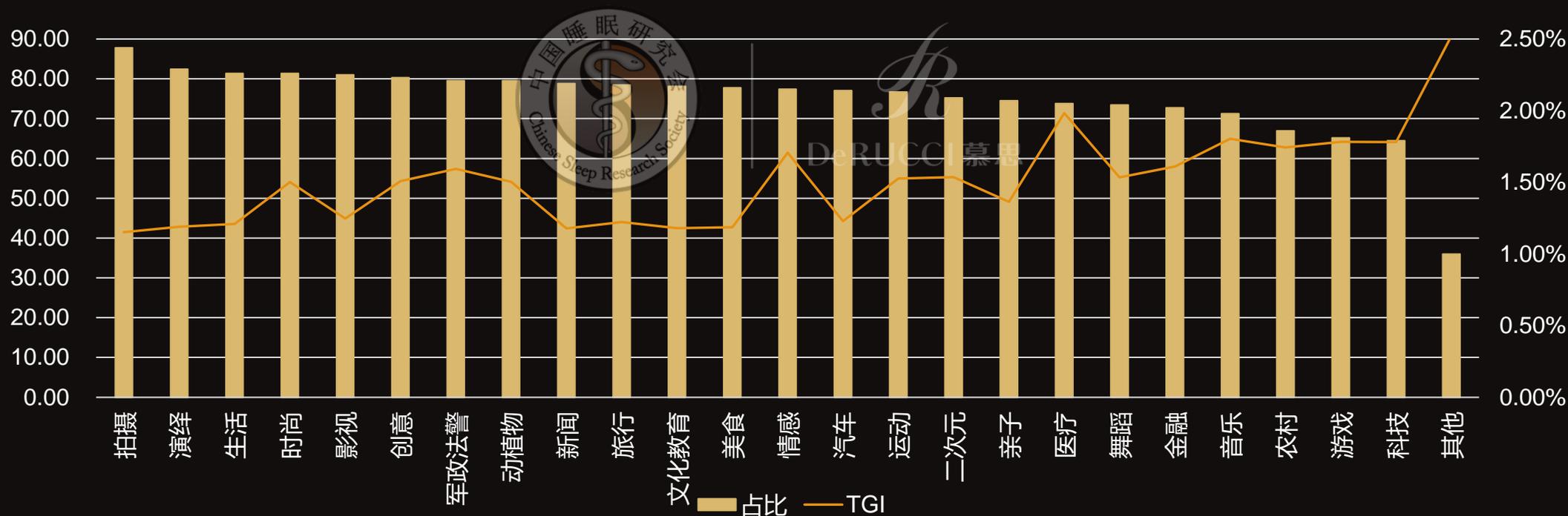
## 抖音



睡眠内容消费人群占比TOP10城市

# 关注睡眠的人，还关注了什么？

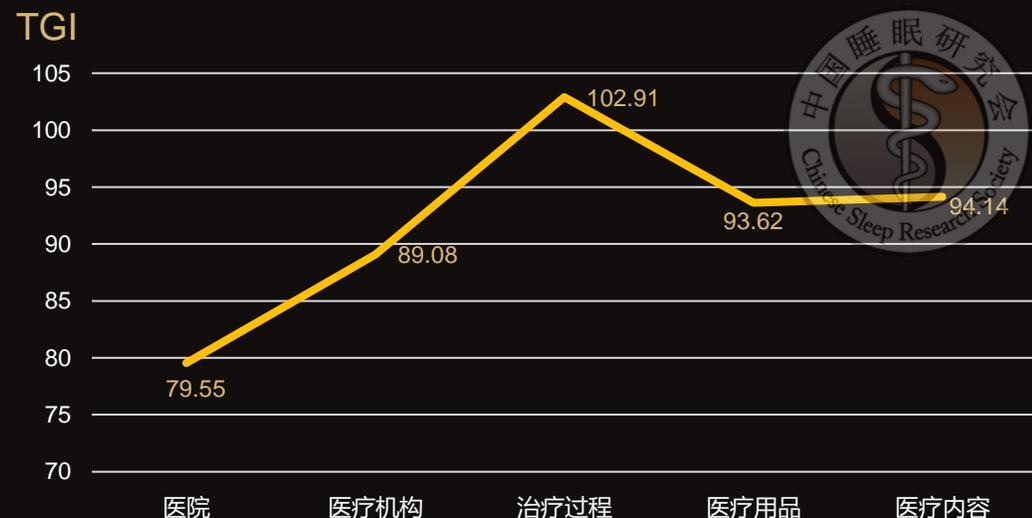
医疗、情感、音乐、科技分区用户对睡眠的**关注度**高于其他兴趣分区



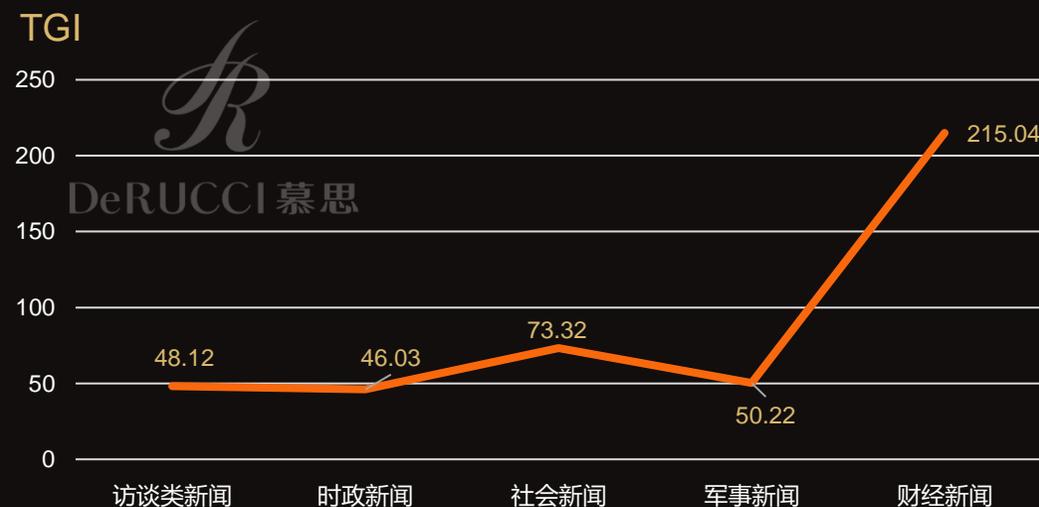
注释：TGI (Target Group Index) 指数，是反映目标群体在特定研究范围（如年龄段、性别、兴趣爱好）内的强势或弱势的指数。

# “大经济” 关联 “小睡眠”

## 关注医疗过程的用户对睡眠保有高关注度



## 关注财经新闻的人，最关注睡眠



# 总结：从睡眠里了解中国

2022年世界睡眠日到来之际，本白皮书通过广泛问卷、田野调查收集原始数据，参考相关网络开放平台大数据，进行数据挖掘分析。通过地域、年龄、性别、收入、职业等不同维度，横向对比不同人群的睡眠数据。同时与《2020全民宅

家期间中国居民睡眠白皮书》数据纵向对比，分析疫情以来中国人的睡眠变迁。

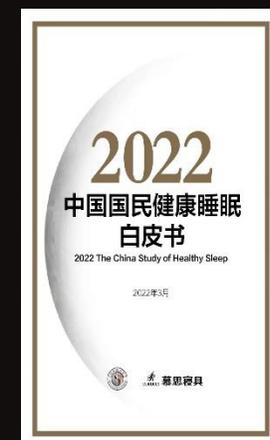
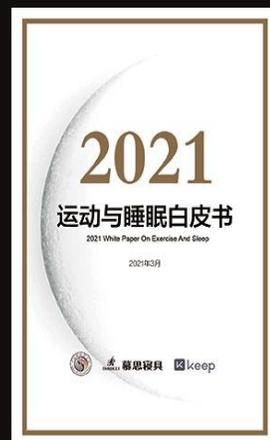
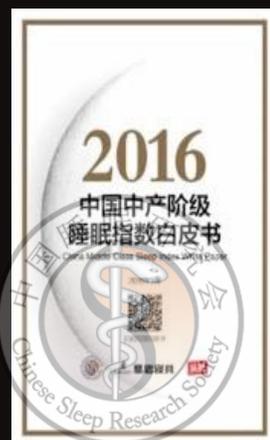
白皮书力求全面展现中国人的睡眠健康、睡眠认知等情况，帮助大家从睡眠里了解中国。



本白皮书调查人群维度



# 中国睡眠研究会：十年深耕、呵护国人



中国睡眠研究会联合  
慕思，连续十年在3.21世界睡眠日发布睡眠白皮书。  
传递健康睡眠理念，展现中国各类人群睡眠现状，回馈社会、呵护国人。

5

世界睡眠日公益行动

今晚早睡一小时



# 健康睡眠倡议

## 1. 睡眠优先

尽量将工作安排在白天，提高工作效率，不牺牲睡眠。

## 2. 规律作息

确定好每天的休息时间，并严格执行，确保睡眠时间段稳定。

## 3. 保证时长

尽量保证夜间睡眠时长，不足时采用午休或其他方式及时补足。

## 4. 适量运动

通过适量、适时的运动提升睡眠质量。睡前一小时不剧烈运动。



# 健康睡眠倡议

## 5. 创造睡眠环境

从“眼耳鼻舌身意”等方面入手，创造睡眠友好环境，改善睡眠质量，增加深度睡眠时长。

## 6. 养成良好习惯

睡前三小时，不喝含咖啡因、酒精的饮品；避免屏幕光抑制褪黑素分泌；避免消极情绪与用脑过度。

## 7. 重视床品质量

床品舒适能显著提高睡眠质量、缩短入睡时长。需结合个人具体需求选择。

## 8. 寻求医疗帮助

严重睡眠问题可能是身心疾病的体现。要及时就医，寻求专业人员帮助。



2022世界睡眠日，我们共同呼吁

# 今晚早睡一小时



DeRUCCI 慕思

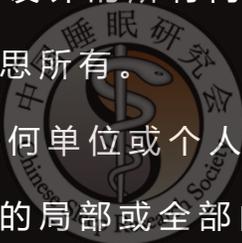


中国睡眠研究会



# 版权说明

1. 本白皮书页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、标志、标识、商标、商号等），版权归慕思所有。
2. 凡未经慕思书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本白皮书的局部或全部内容。
3. 任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯公司版权的行为，慕思将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。



感谢阅读，晚安~



DeRUCCI 慕思



中国睡眠研究会

DeRUCCI 慕思寝具

