

“数眠新时代” 中国睡眠健康洞察报告（精华版）


2022年 关于国民睡眠健康 的十个真相



联合出品：

腾讯新闻出品 舒福德智能床

学术支持：

中国睡眠研究会 

数据支持：

JDH 京东健康 京东居家

A woman with long dark hair is leaning over a man who is sleeping at a desk. She is whispering into his ear. The scene is dimly lit, suggesting a quiet environment. The image is overlaid with a blue tint.

导读

2022年，你的睡眠还好吗？

新冠疫情反复持续，各行各业快速变化，社会环境内卷加剧，生活中方方面面的变化都在影响着国人的睡眠健康。

本次《中国睡眠健康洞察报告》呈现国人睡眠现状、认知、需求，以及数字化时代助眠产品未来发展趋势，为促进国人“睡个好觉”提供参考。

本报告由腾讯新闻与舒福德智能床联合出品，中国睡眠研究会学术支持，京东健康&京东居家数据支持。



01 / 2022年 大家睡得怎么样？



真相一：

近6成国人睡眠时长不达标， “秒睡”成国民奢侈品

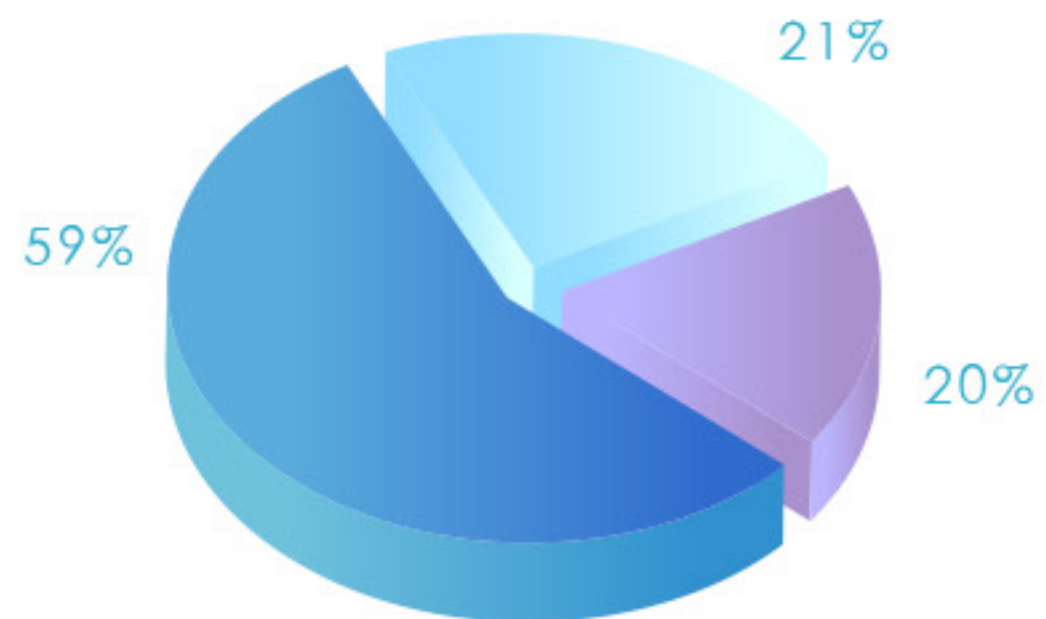
国民平均睡眠时间约为6.3小时，其中59%的人实际睡眠时间小于7小时，未达到《健康中国行动（2019-2030年）》所提倡的成年人7-8小时睡眠时间“新国标”。

“秒睡无压力”人群仅占13%，提高入睡速度，快速入眠成为大多数人的诉求。



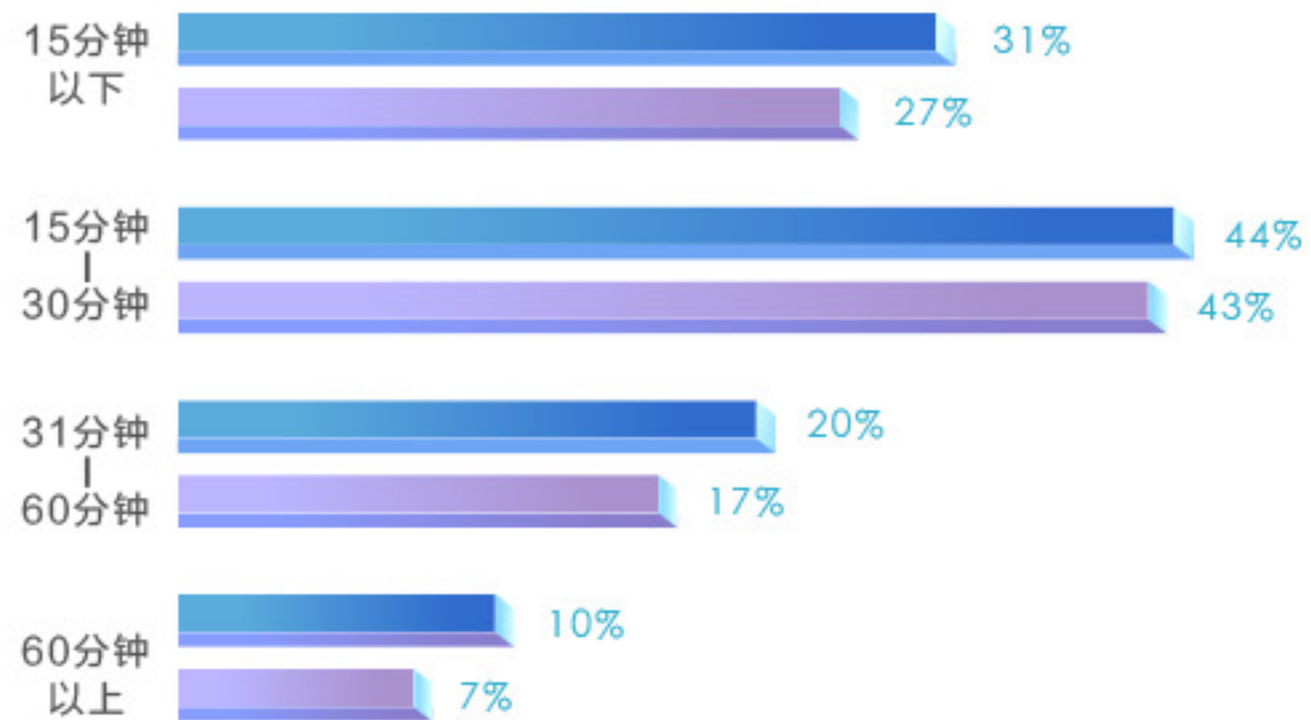
睡眠时长人群占比

■ 7小时以下 ■ 7小时 ■ 7小时以上



上床到入睡所需时间

■ 男性 ■ 女性



专家tips:

改善卧室环境，睡前不玩手机，进行冥想和舒缓运动，以及良好的睡眠环境和舒适的寝具都可以加快入睡速度。



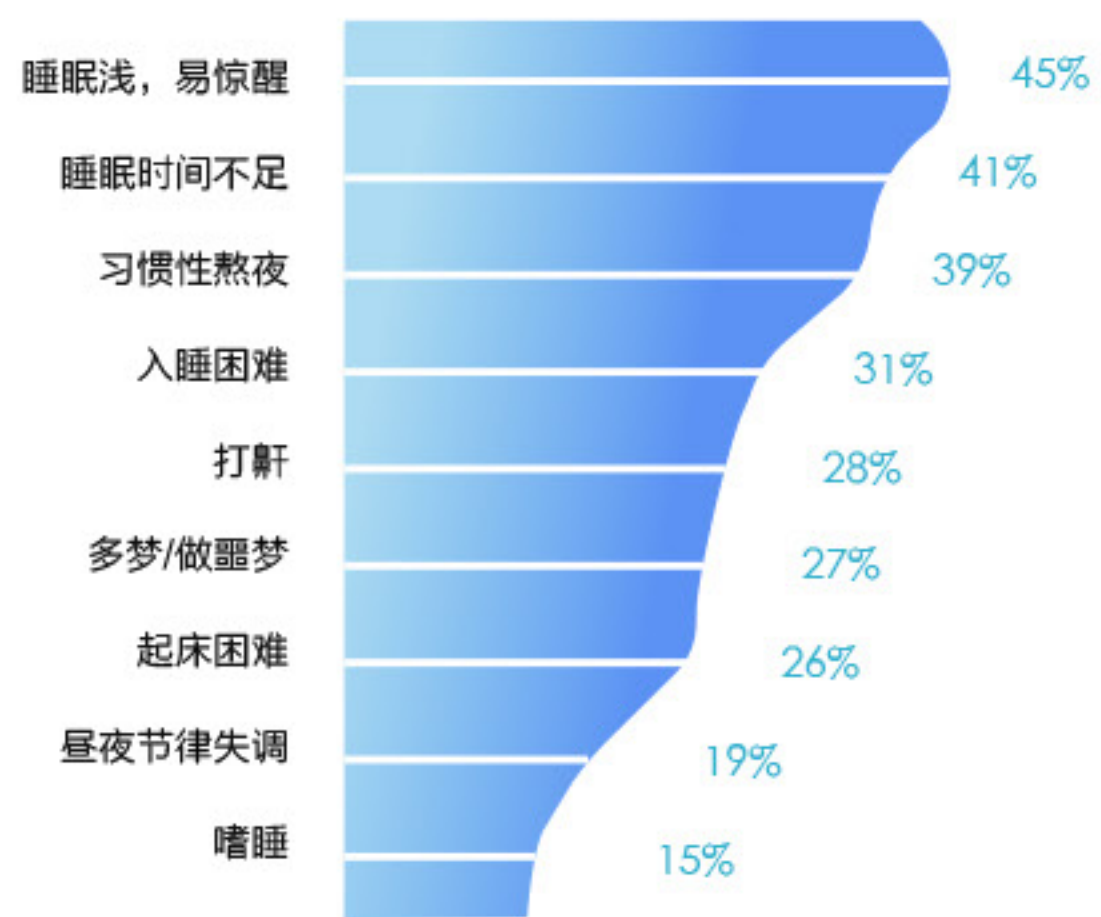
真相二：

睡不好、睡不够、不想睡，睡眠问题 三座大山难跨越

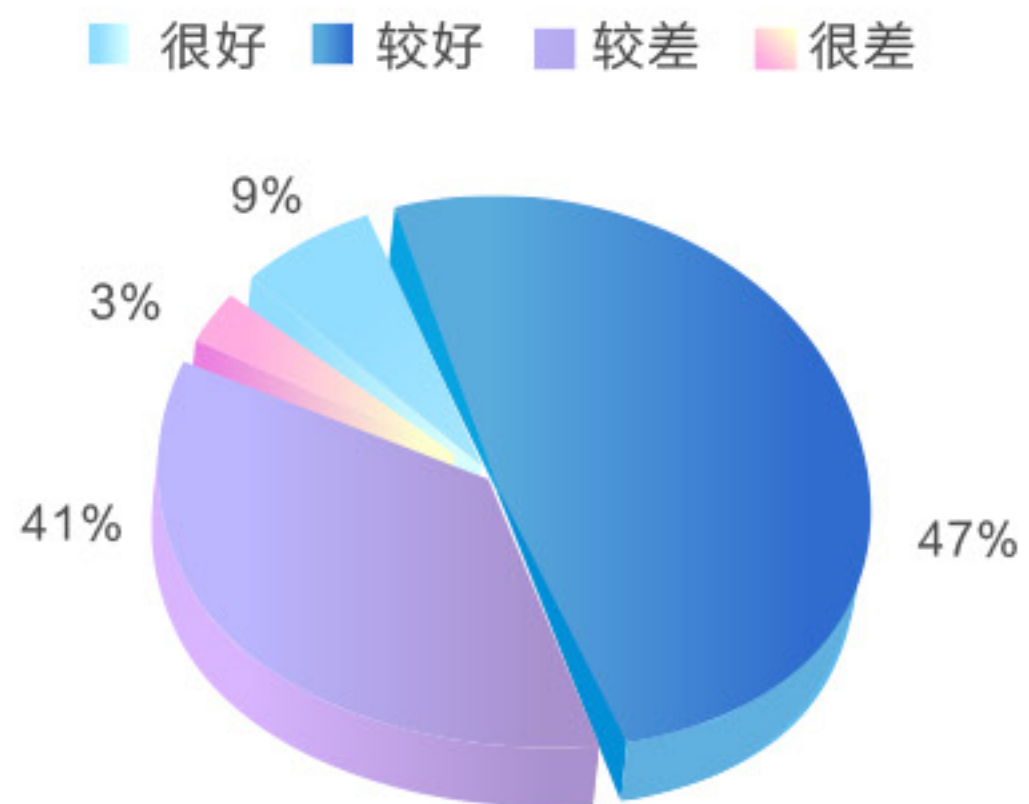
超四成国人对睡眠状况不满，30岁以上人群问题更突出。“睡不好”是首要问题，“睡不够”与“不想睡”紧随其后。仅有不足20%的被访者没有失眠经历，失眠问题较为严重，亟需改善。



常见睡眠问题



睡眠满意度



专家tips:

“浅眠易醒”主要是受压力、作息规律以及环境因素影响。如长期压力过大会使精神长时间处于紧张状态，引发烦躁不安、情绪低落等症状，使体内植物神经功能出现紊乱，长时间得不到有效改善，易造成神经衰弱，从而导致睡眠浅易醒。



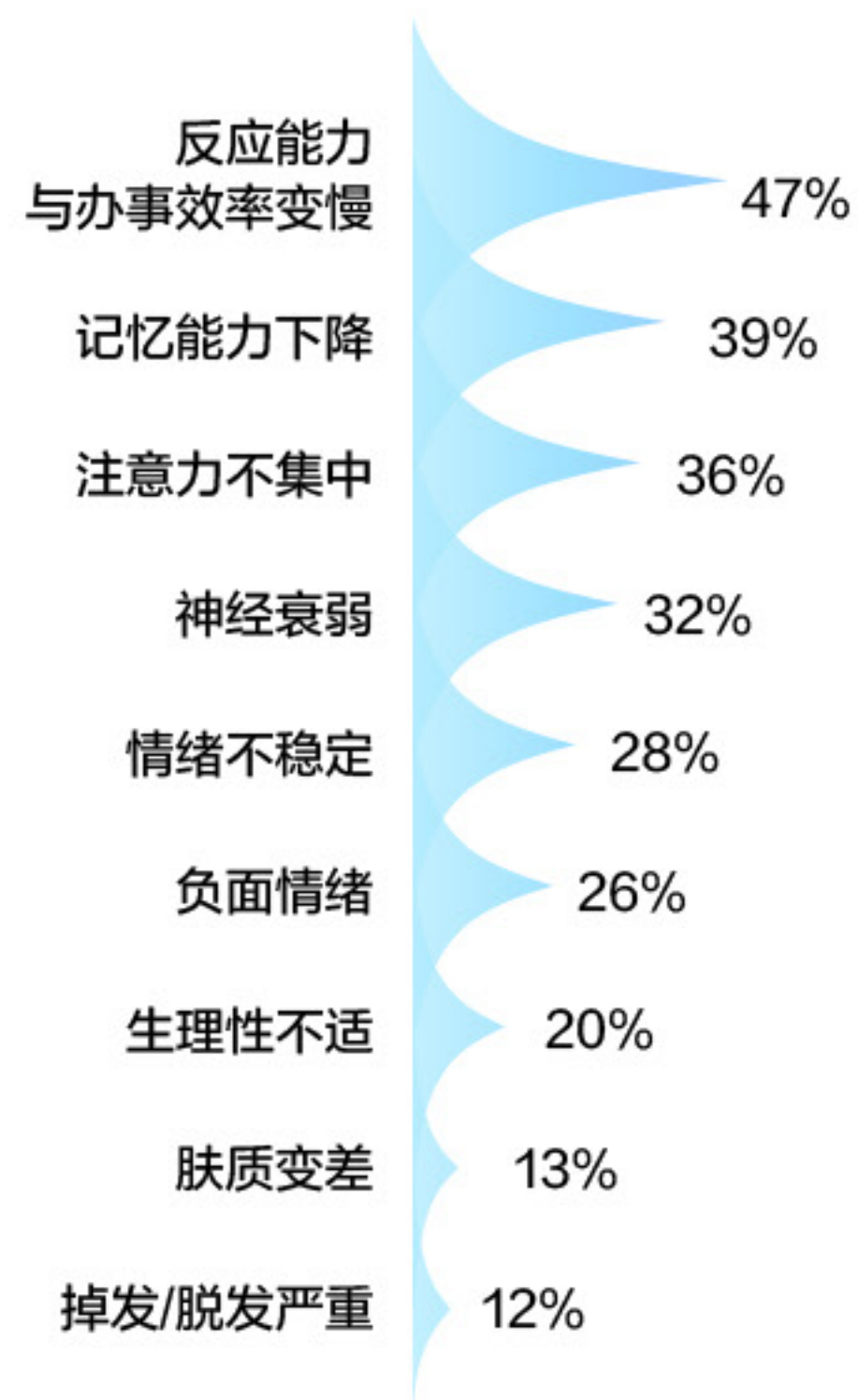
真相三：

睡不好觉“疾病缠身”，并不是危言耸听

优质睡眠比吃饭喝水更重要，缺乏睡眠可能导致免疫力、精神双重崩溃。

睡不好不是小问题，长期失眠可能导致“疾病缠身”。

失眠对日常生活产生的影响



失眠对身体健康产生哪些影响

肥胖症

长时间睡眠不足可影响身体中控制饥饿的激素出现显著变化，导致人们胃口大开。

衰老

生长激素主要在深睡期分泌，严重睡眠紊乱可以导致其水平显著降低，使男性显苍老，女性脸上滋生皱纹或细纹以及色斑。

糖尿病及代谢紊乱

睡眠不足会产生胰岛素抵抗，易升高血糖水平，加快II型糖尿病进程。

癌症

睡眠不足会影响免疫系统功能，易诱发各种肿瘤。

高血压

睡眠不足时，会因皮质醇、血管紧张素、胰岛素等变化，以及交感神经兴奋性变化，导致血压会升高。

性欲减退

睡眠少于5小时的男性性激素降低，睡眠不足可降低体内睾丸激素分泌，使得性欲减退。



专家tips:

睡得快、睡得深、醒来状态好、作息规律，才是“睡得好”的标准。最简单的方式就是11点睡觉、睡够8小时。



02

谁是“好眠选手”，
谁是“睡渣本渣”？





真相四：

睡眠质量男女有别，女性觉得自己睡得更差



平均睡眠时长：**6.54**小时

VS



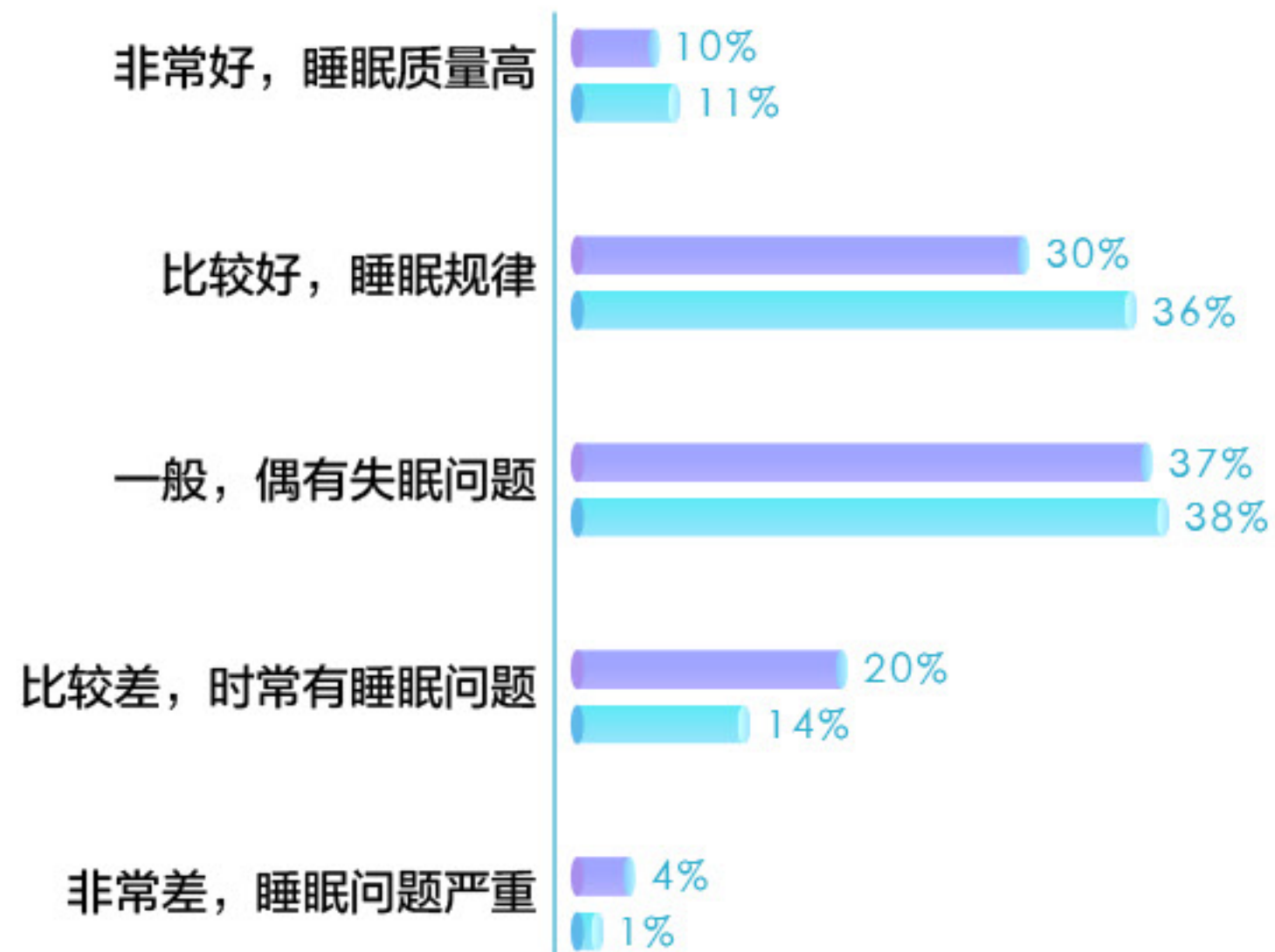
平均睡眠时长：**6.4**小时

虽然男女睡眠时长都未达标，但女性睡眠时间比男性长约8分钟。尽管如此，在睡眠质量主观感知方面，超6成女性感觉自己睡眠不好，人群比例高于男性。在实际睡眠质量评估中，根据匹兹堡睡眠质量指数评估结果，女性睡眠质量亦不如男性。



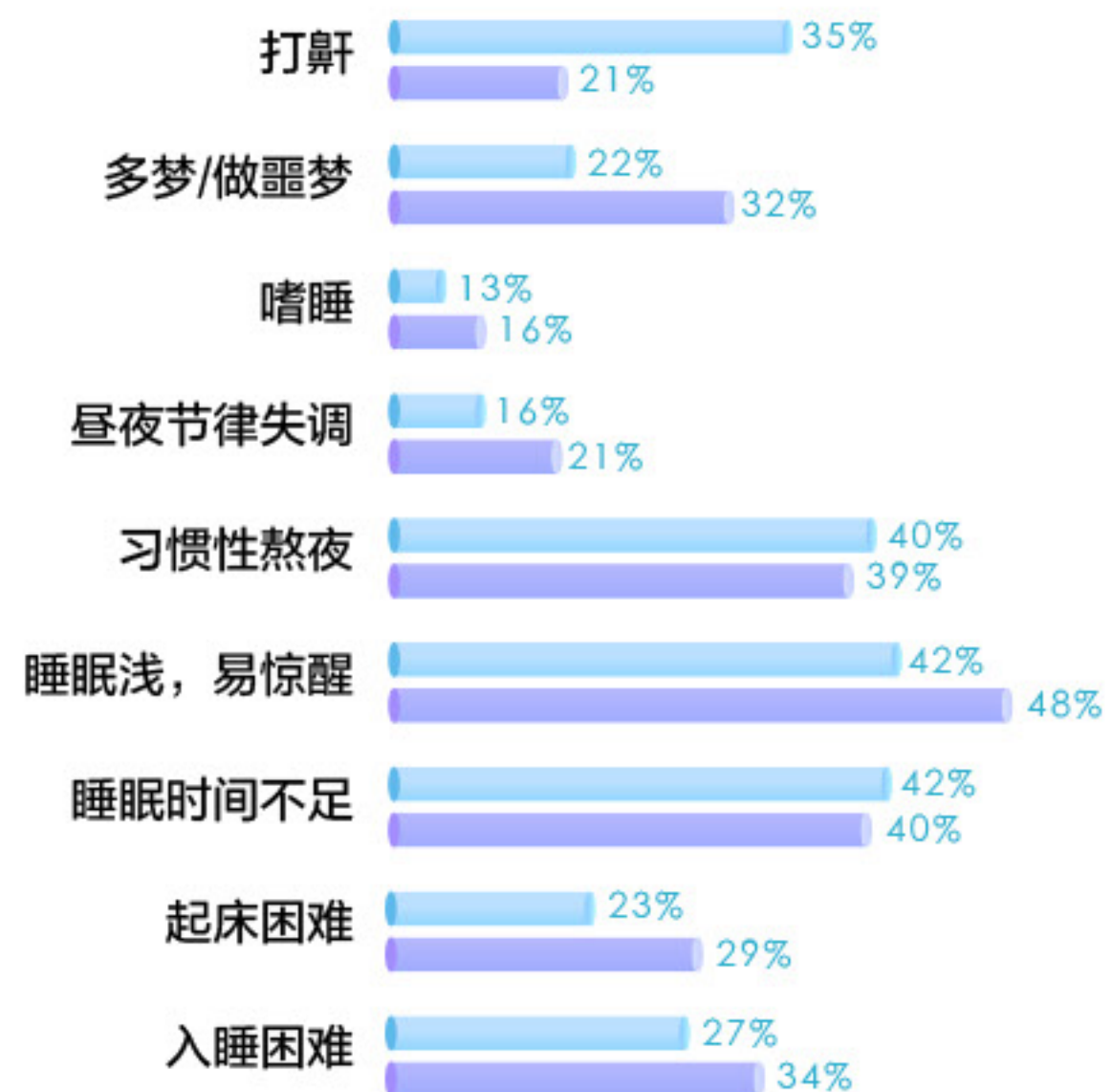
主观睡眠质量

■ 女性 ■ 男性



男女睡眠问题表现

■ 女性 ■ 男性



专家tips:

女性睡不好受激素分泌与压力影响。因此需要从家庭、社会两个维度为女性解压，放松舒缓她们的心情，帮助她们睡得更好。



真相五：

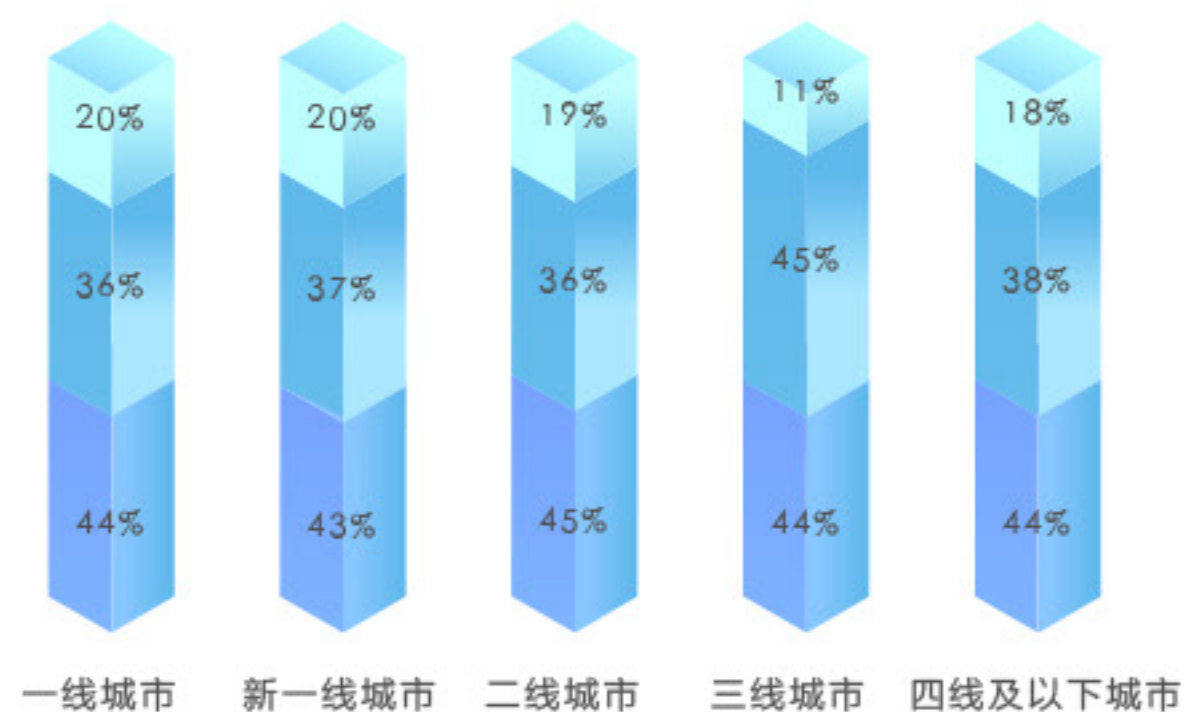
睡眠问题不只是“大都市病”，
正变得“下沉化”及“普及化”

四线及以下城市睡眠质量差的人群占比为18%，逼近一线及新一线城市20%的数据。

高线城市人群生活压力影响突出，低线城市则受手机娱乐所累。

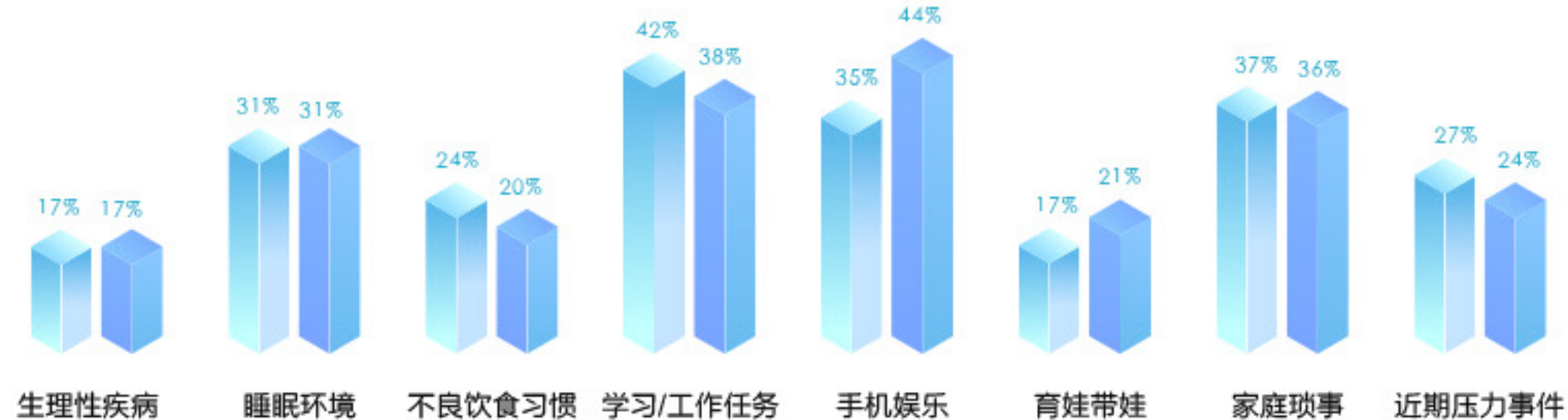
不同城市线的睡眠质量

睡眠质量好 睡眠质量一般 睡眠质量差



睡眠影响因素

高线城市 低线城市



* 高线城市定义为：一线城市 & 新一线城市 & 二线城市；

* 低线城市定义为：三线城市 & 四线及以下城市。



专家tips:

社会生活习惯变化，现代社交媒体的普及使得追剧、刷屏娱乐全民化，整体国民睡眠节律后移；社会竞争激烈，小镇青年升学“进阶”压力大。



真相六：

青年人睡不够，中老年人睡不安稳，各有各的睡眠烦恼

青年为更典型的“起床困难症”人群，也是资深熬夜一族，由此睡眠节律紊乱，也伴随着晚间睡眠不足和多梦现象，白天更易产生困倦感；中年人更明显感知的睡眠问题是睡得少，睡觉浅易被外界刺激惊醒；而老年人群睡眠质量不佳，打鼾和多梦问题多发。

睡眠问题表现 (TGI)

青年 中年 老年

入睡困难 97 102 97

起床困难 148 93 80

睡眠时间不足 99 105 88

睡眠浅, 易惊醒 93 102 99

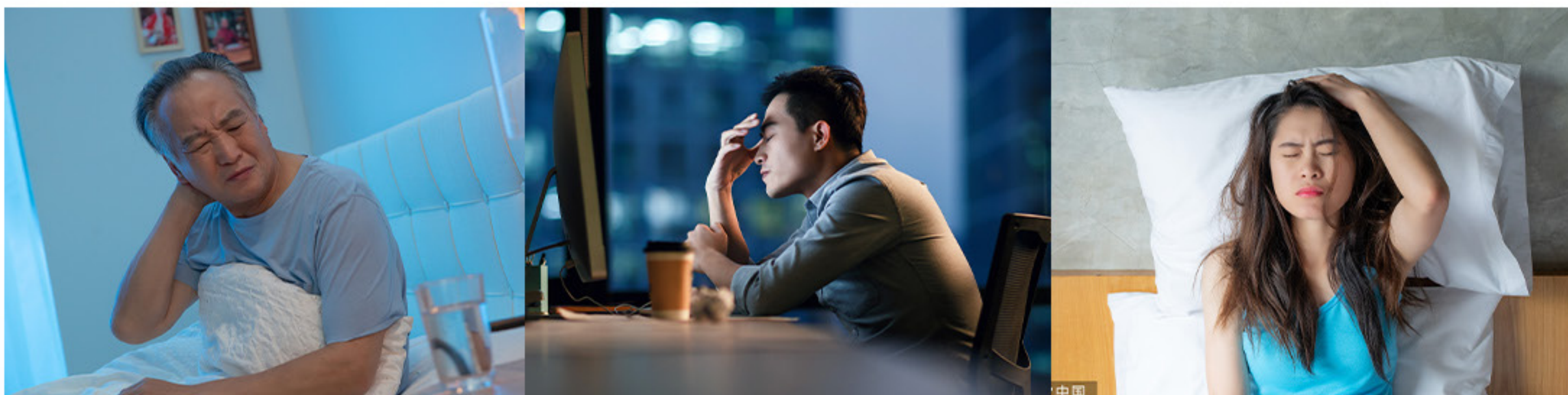
习惯性熬夜 122 99 92

昼夜节律失调 111 99 92

嗜睡 126 94 95

多梦/做噩梦 109 95 105

打鼾 91 99 110



专家tips:

老中青睡眠问题不同, 选择助眠品侧重也不一样。青年晚睡晚起, 助眠品选择从帮助调整生活作息入手; 中年睡得少, 需要选择能提高睡眠效率助眠品; 老年打鼾问题多, 可以选择改善呼吸问题助眠品。



真相七：

生活状态差异对睡眠的影响， 可能比想象中更大

从整体人群调研看，睡眠浅易醒和睡眠时间不达标是当下国民普遍存在的睡眠困扰，占比达到45%和41%。

从睡前行为来看，手机娱乐是影响他们睡眠的最主要因素，平均占比接近4成。



人群分类

- **中年主心骨** 生活与工作双重压力下，超四成被动习惯性熬夜
- **城市新市民** 手机陪伴渡过漫漫长夜，娱乐既是心理安慰也是睡眠健康杀手
- **职场精英女性** 难入睡也起不来，睡眠环境敏感，半数人浅眠多梦易被惊醒
- **大龄单身族** 近半数习惯熬到深夜，睡眠问题日益凸显
- **充电打工人** 超半数在睡前学习充电，对智能助眠产品需求更迫切
- **夜宵族** 睡眠问题全面高发，嗜睡问题最为突出
- **运动人群** 运动越规律，睡眠时长越长，“早睡早起”占多数



专家tips:

现在生活节奏不断加快，人们承受着多重压力，是睡不好的主要原因之一。如何减压尤为重要，可以适当进行心理辅导，缓解身心压力；借助睡眠产品辅助减压。



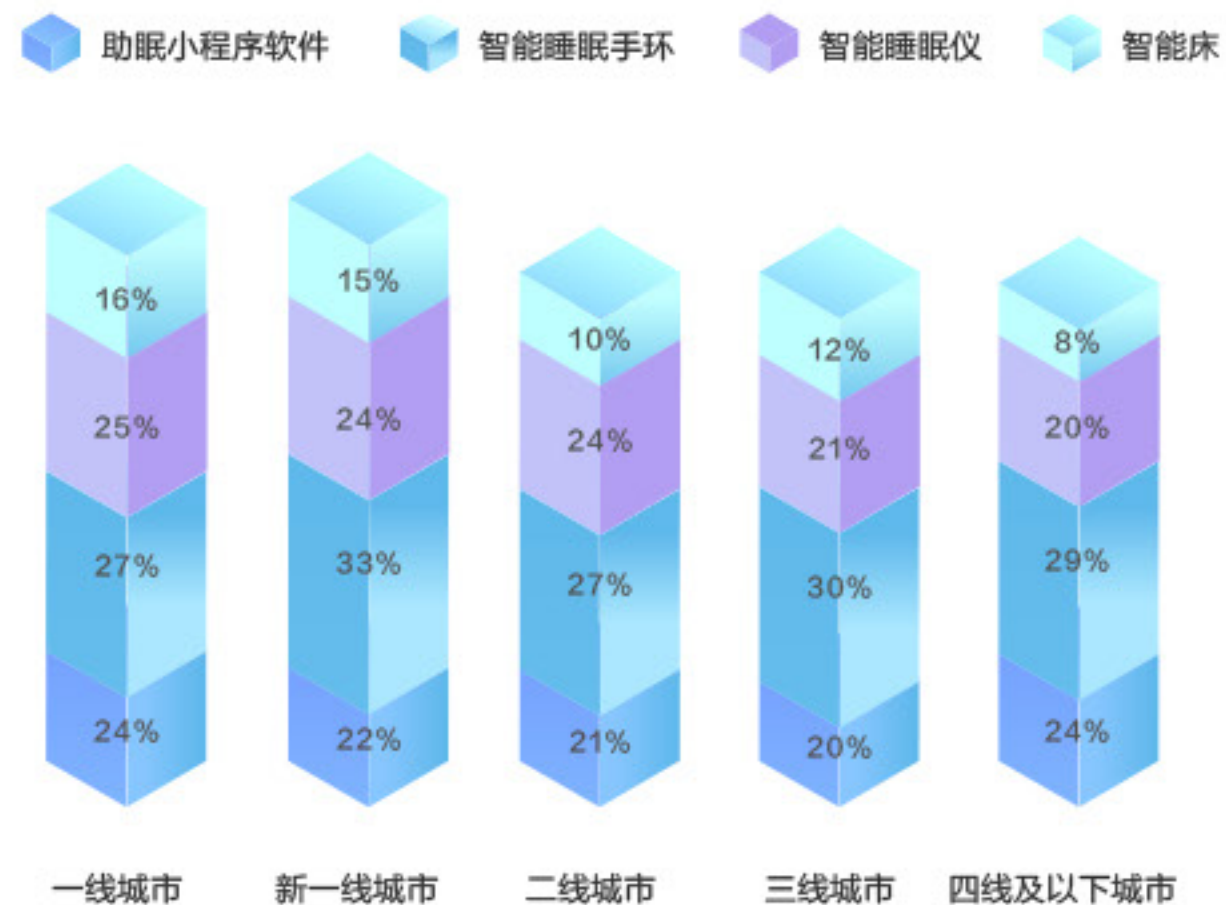
真相八：

**为了睡好觉，高线城市
年轻人更爱“科技与狠活”**

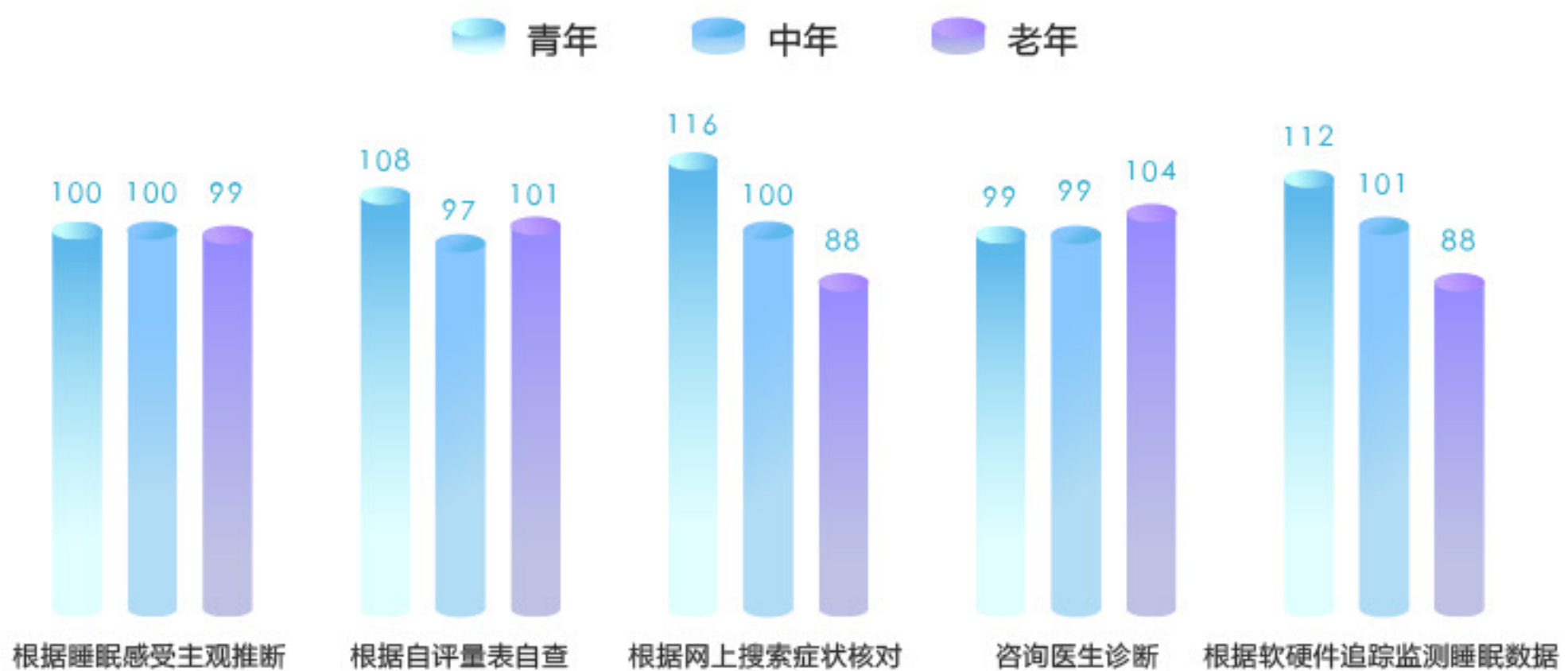
在睡眠问题判断及对策上，青年、中年关注睡眠监测，老年则更依靠传统医学，年轻人对数智化助眠产品认知度和购买度均更高。



不同城市线级购买智能助眠产品的概况



判断睡眠问题的方式 (TGI)



TGI指数 = (目标群体 中具有某一特征的群体所占比例 / 总体中具有相同特征的群体所占比例)

*标准数100, 反映目标群体在特定研究范围内的强势或弱势的指数, TGI>100表示相比整体人群特征更强。

💡 专家tips:

了解自身睡眠问题是改善睡眠的第一要素, 智能穿戴设备可辅助观察不同睡眠时长, 判断有没有呼吸暂停等指标, 可辅助医生诊断。



03

**助眠成刚需，
科技正在帮助国民
越睡越好**



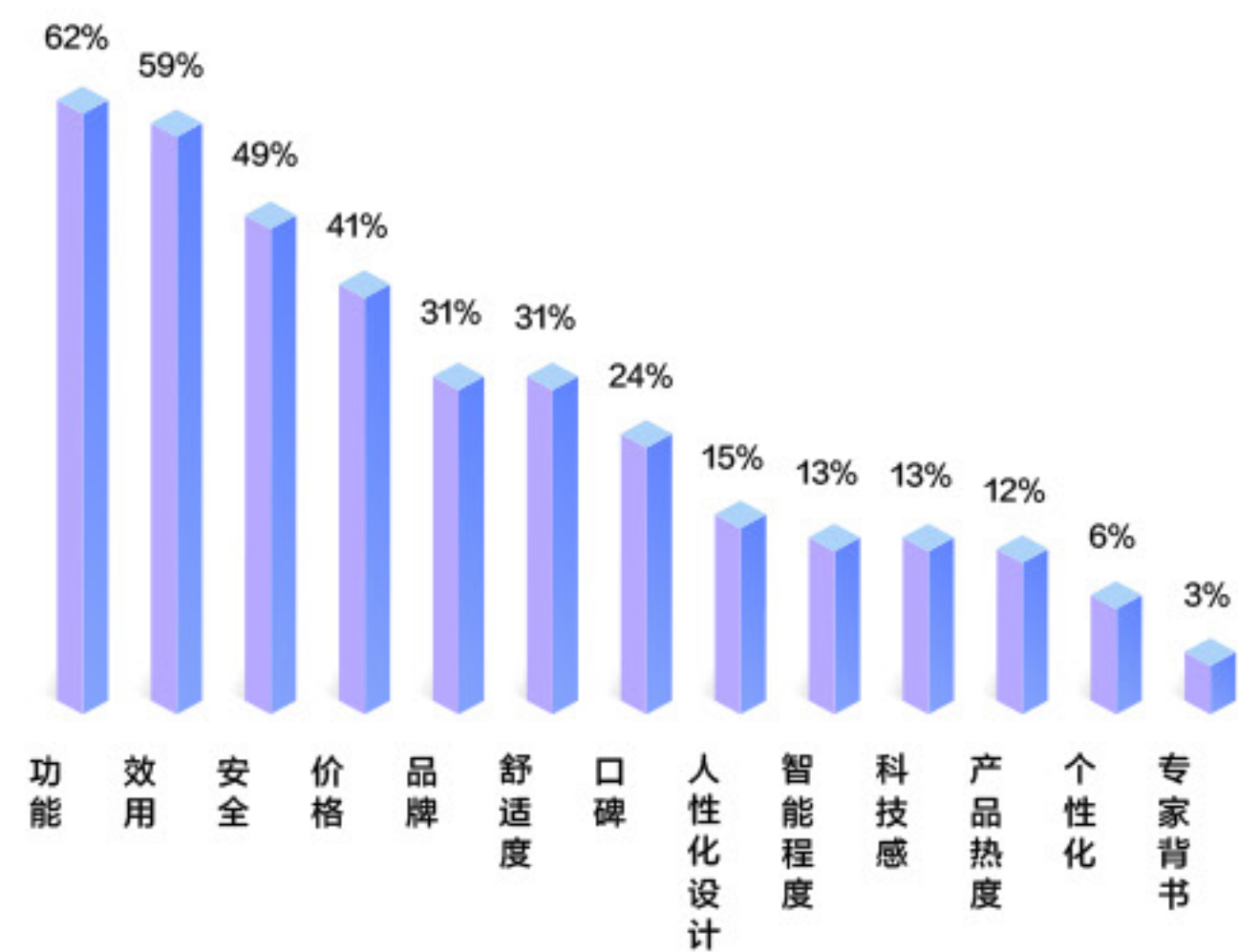
真相九：

助眠认知在觉醒，助眠产品引领消费新浪潮

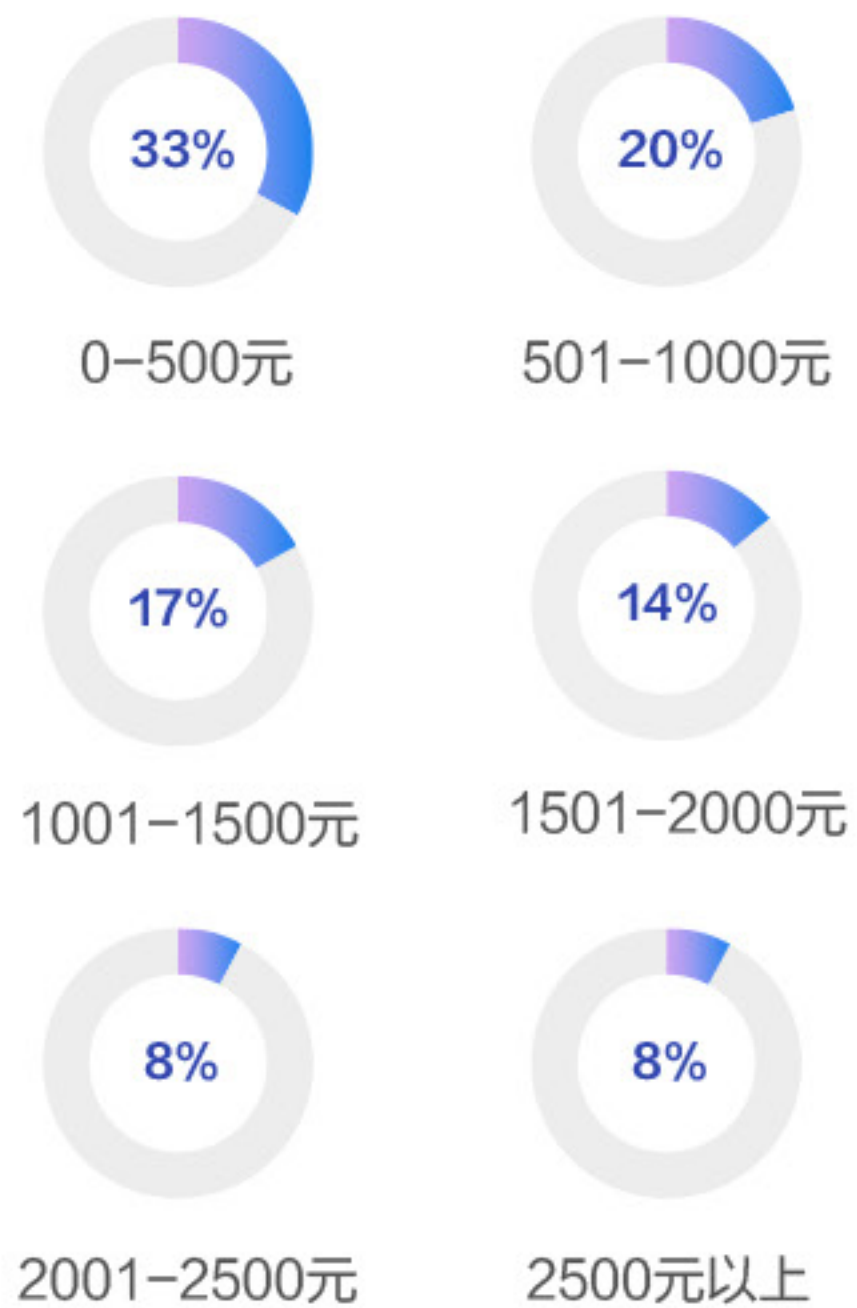
关注睡眠健康趋势，大众对于智能助眠产品的态度越来越积极；无论是产品购买意愿，还是睡眠投资意愿，都在提升，尤其30-55岁阶段人群。



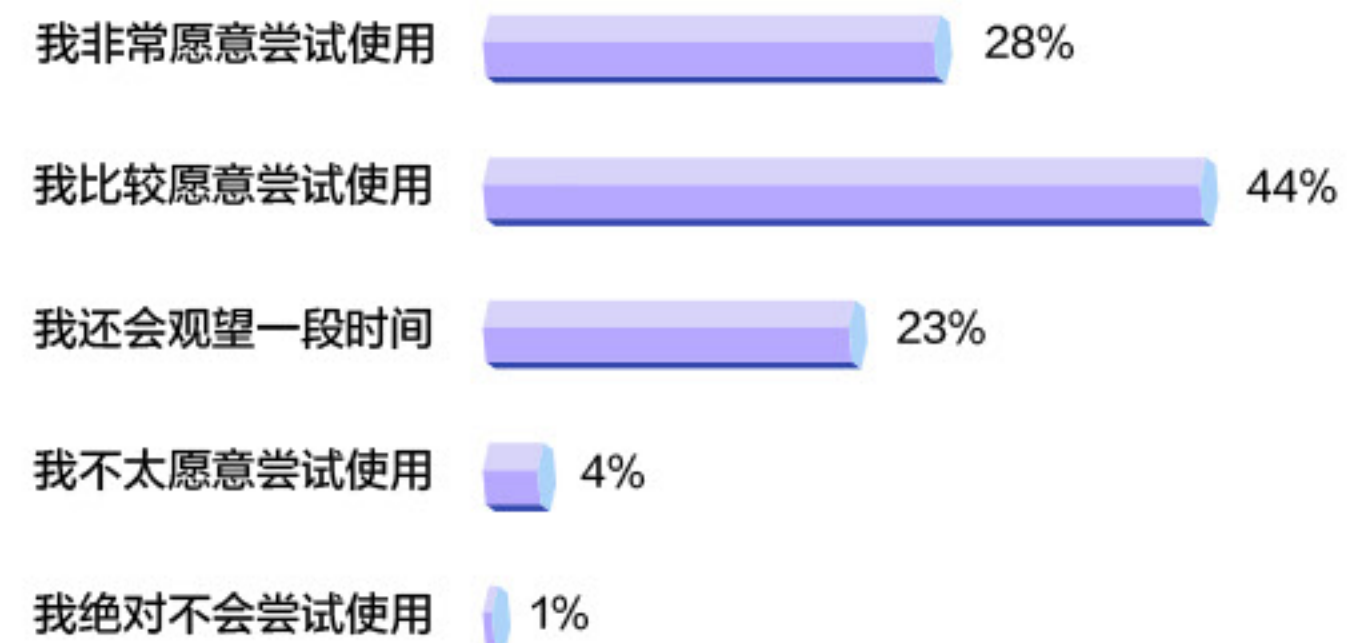
购买考虑因素



改善睡眠投入



大众对智能助眠产品的尝试意愿



专家tips:

并非所有人都需要使用可穿戴设备，过度使用反而会干扰用户睡眠。



真相十：

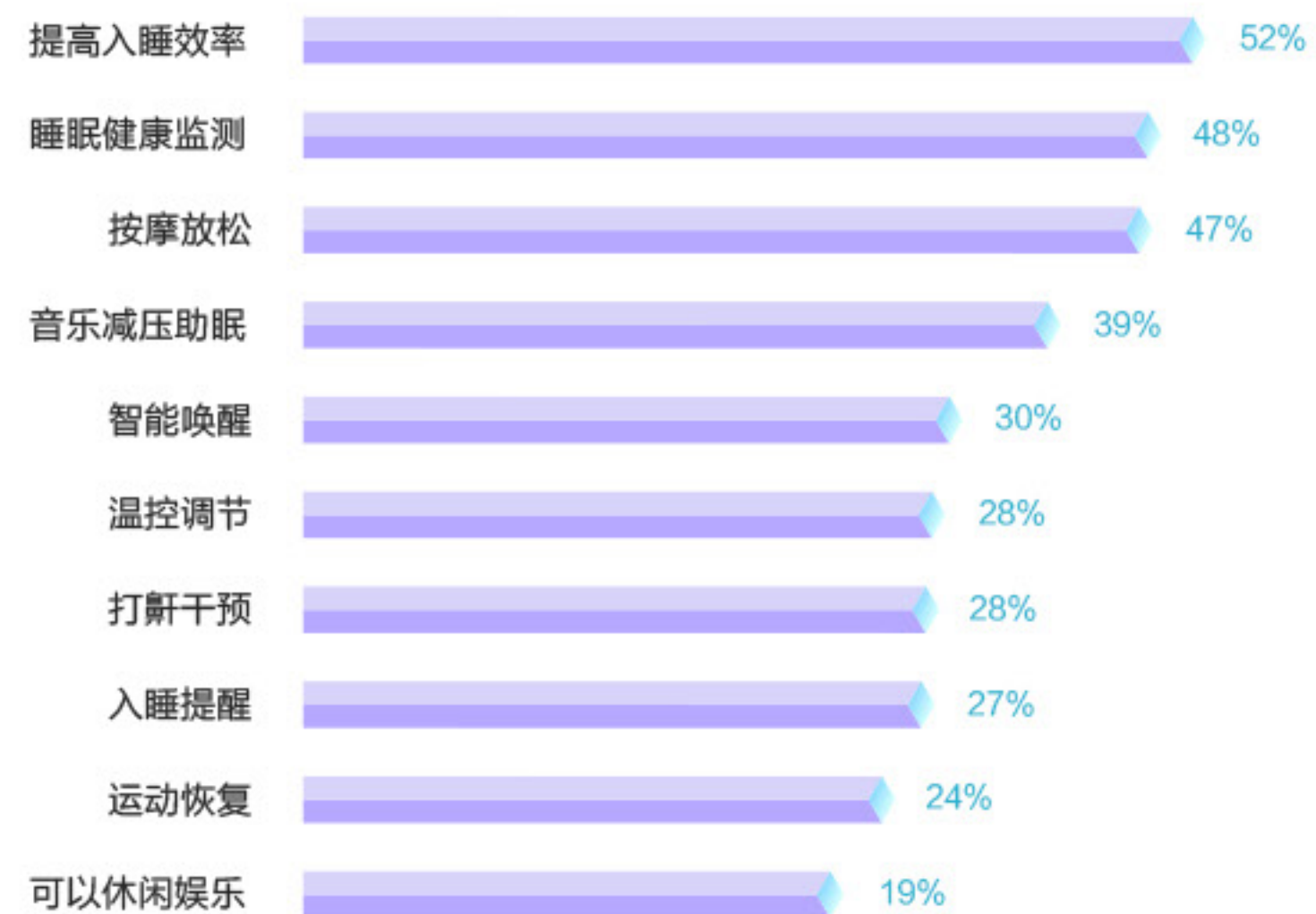
科技加持让自己睡得更好， “一键入眠”不再是奢望

从产品功能期待角度看，大众对于智能助眠产品功能诉求集中在“睡得好”方面，提高入睡效率、进行全面健康监测、提供按摩放松的比例相对更高。

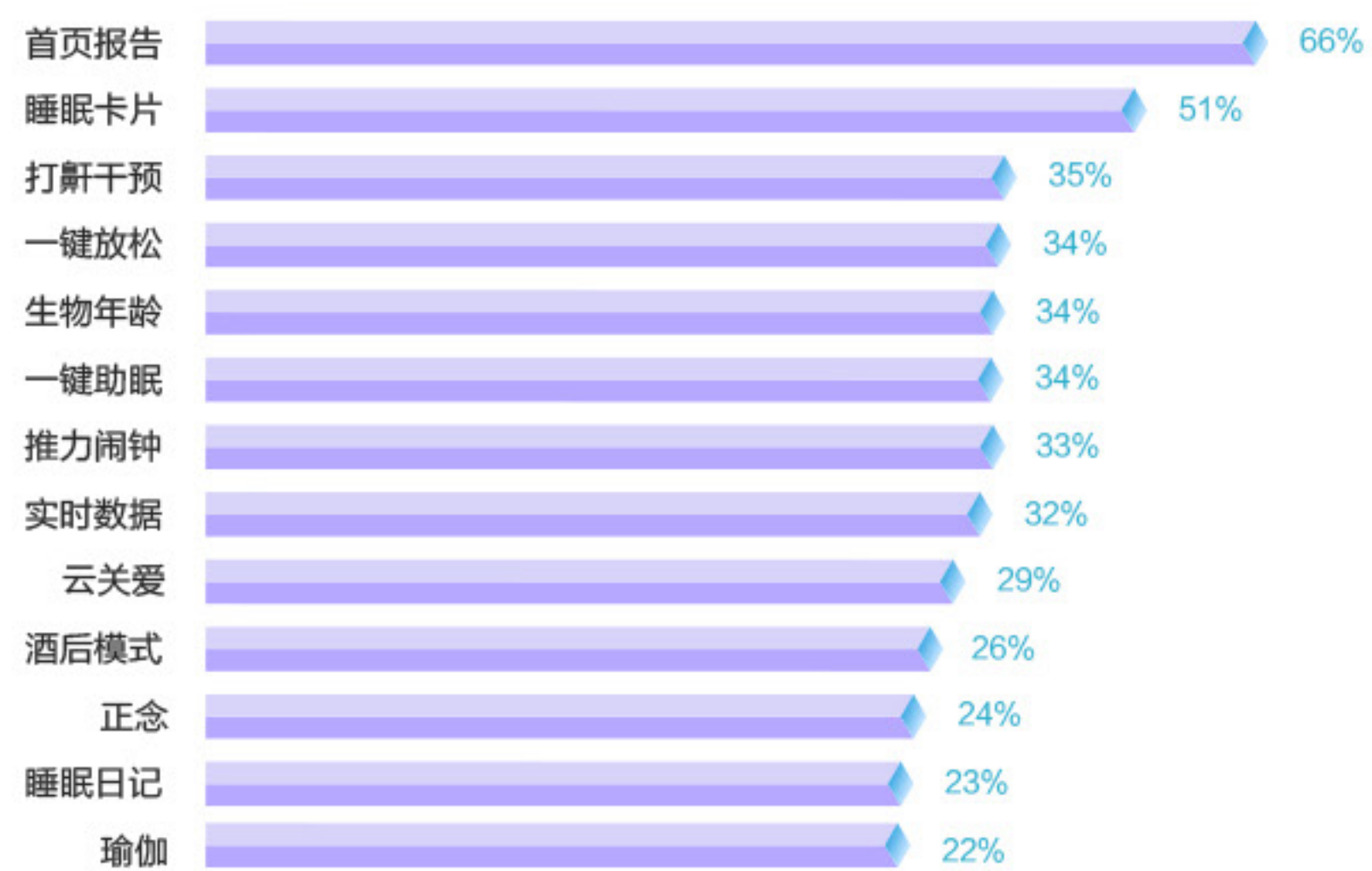
以舒福德智能床为例，其“一键入眠”功能广受好评。根据尚普咨询睡眠实验结果，舒福德智能床“一键入眠”功能可让入睡时间缩短40%。



智能产品功能期待



智能床功能用户关注度



专家tips:

大众在保证睡眠节奏规律，睡够睡好8小时的同时，也可以通过科技手段让睡眠质量更好、入睡效率更高。

结语

从农业文明到工业文明，人类社会快速演进，照明科技的发展让人们不再“日出而作，日落而息”。而进入数字化信息时代后，电子产品快速普及，在方便人们的生活工作之余，也带来了人类睡眠的种种问题。交通工具的快速发展，“地球村”成为现实，国际旅行频率增加，频发的时差打乱了睡眠节律。

睡眠时间被吞噬已经成为“不可避免”的趋势和常态，我们可否以提升睡眠效率和睡眠质量为突破口，如通过智能设备等外界辅助，“捍卫”睡眠健康，以弥补睡眠不足为身体带来的伤害，这是一个值得全民关注的话题。

最后希望大家能都睡个好觉!

版权声明

本数据报告页面内容、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）版权均归腾讯新闻和舒福德（以下简称“版权方”）所有。

凡未经版权方书面授权，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数据报告的局部或全部的内容。

任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯版权的行为，版权方将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

团队信息

联合出品：腾讯新闻出品 舒福德智能床

学术支持：中国睡眠研究会

出品人：何毅进 刘春杰

项目总监：王世玲

撰稿人：张伯玲 欧爱萍 杨承

视频总监：张健

宣推：吕扬 董笑笑

数据支持：京东健康 京东居家

调研机构：艾瑞咨询 腾讯新闻 舒福德智能床 京东

专家顾问：韩芳 - 北京大学人民医院（呼吸）睡眠医学科主任, 亚洲睡眠学会主席

项目统筹：田甜 伍振国 李倩

数据分析师：薛易 安卉 刘缘

视频制作：周雷 大熊 张斌 木成林

设计：Violet Liao Claire Chang 马晴 于静 李雪玫

 腾讯新闻 **出品** 舒福德[®]智能床

联合出品