

2017中国青年睡眠指数白皮书

The Chinese Youth Sleeping Health Report

发布单位：



DeRUCCI
慕思寝具

数据支持：



腾讯新闻

2017·3·20



中国睡眠研究会



腾讯新闻

中国青年

是国家未来发展的中坚力量

是社会变革的主要推动者



中国睡眠研究会



我们希望通过洞察

中国青年睡眠状态与生存现状

洞悉中国未来经济发展的趋势



我们希望让更多青年群体
关注健康睡眠、享受健康睡眠

使睡眠成为推动社会经济发展的核心动力



中国睡眠研究会



2017中国青年睡眠指数大调查

总调查人数
57661人



有效样本数
44308人



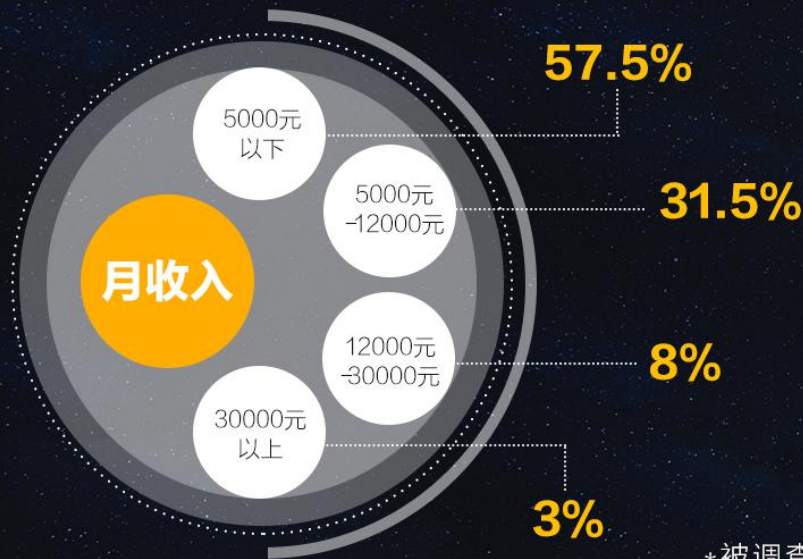
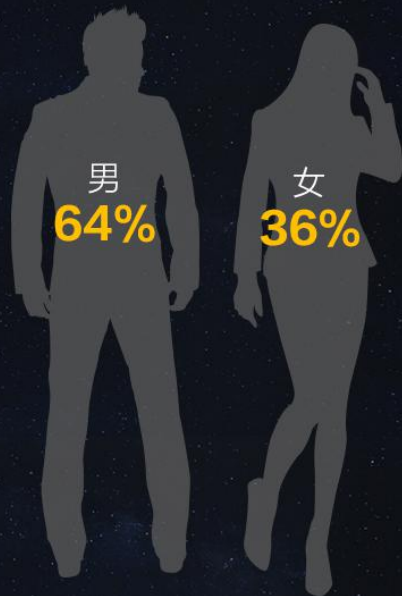
中国睡眠研究会



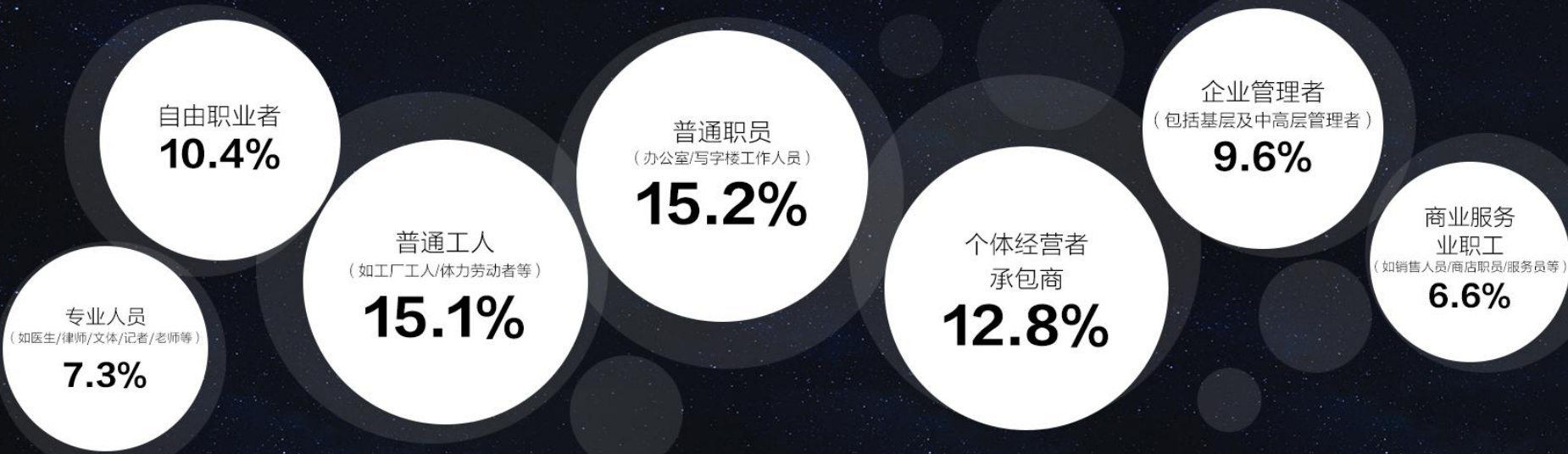
2017中国青年人群画像

42.5%的被调查者月收入五千元以上

18—44岁青年人群
男性参与者多于女性



*被调查者的月收入构成



*被调查者的职业构成



中国睡眠研究会



中国青年，你睡得好吗？

睡个好觉是一半以上人的奢望

只有两成多的人表示自己经常可以睡好

42.5%

偶尔能，想睡个好觉怎么这么难

24.1%

经常能睡好

20.1%

有时能，不忙的夜晚抓紧睡起来

13.4%

从来不能
睡不够毁一天

*自己平时在晚上能睡个饱觉吗

“一觉到天明”的人是上帝宠儿

然而这样的幸运儿只有11.2%

43.8%

不是常态
偶尔会醒

33.7%

看压力
压力大经常会醒

11.3%

睡得早
半夜经常醒

11.2%

无论何时
一觉到天明

*你会半夜醒来吗

四成人是起床困难户

“睡不够、起不来” & “睡了却依然疲惫” **占比高达91.3%**

一觉醒来，
“一身轻松、精力充沛”
5.6%

虽然不恋床，
当仍感疲惫
45.6%

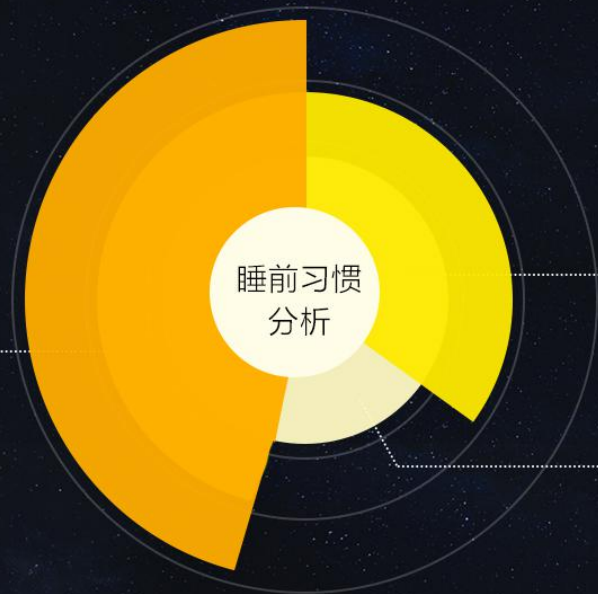
起床困难户
45.8%

其他
3.1%

*第二天睡醒后，一般你会感到

九成人睡前与电子产品难舍难离

93.8%
睡前电子产品不离手

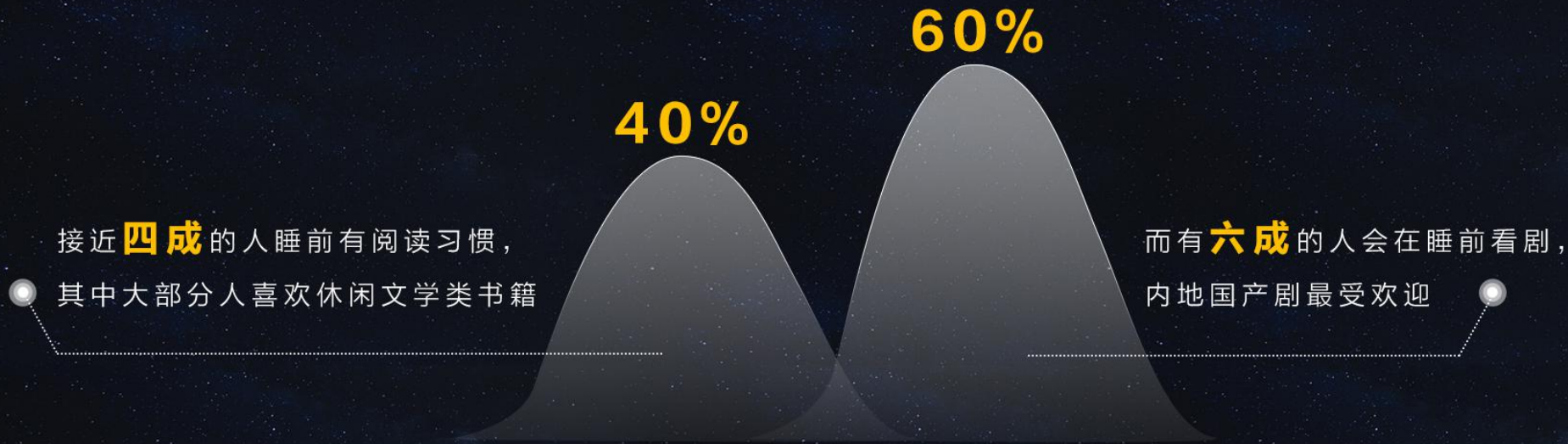


6.7%
睡前选择瑜伽
听音乐等放松方式

2.3%
跑跳等大运动

*睡前你都做了什么

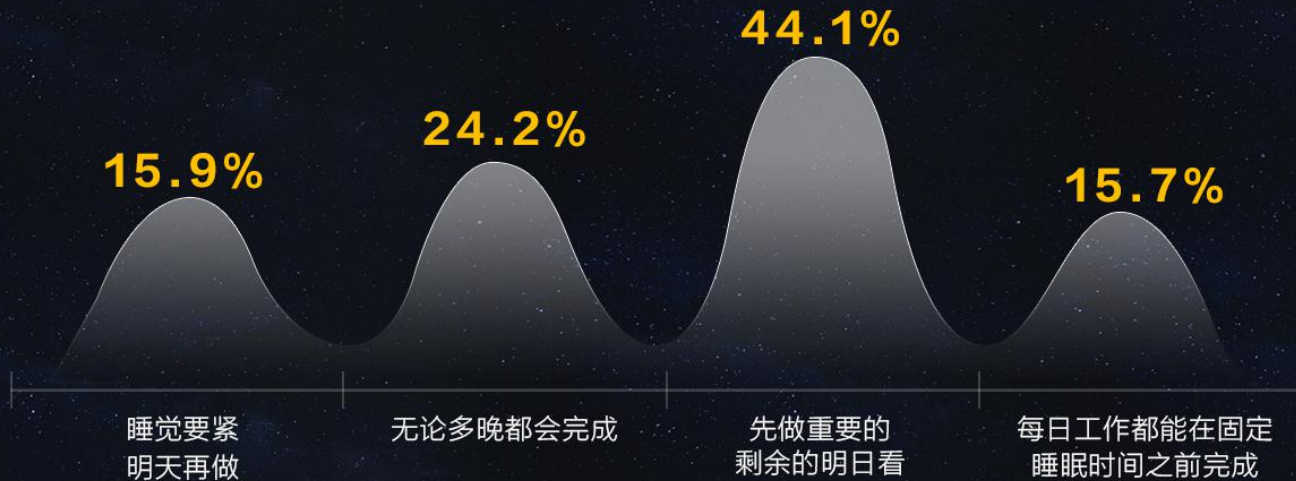
睡前看剧比看书更受欢迎



*睡前你看书和看剧情况对比

工作面前，睡觉不是优先级

六成人会牺牲睡眠时间完成工作



*快到睡眠时间，
还有工作，你会怎样办

四成人患上“晚睡拖延症”

迟迟不愿结束这一天

47.9%

经常拖延睡眠时间

缺睡现象是导致
工作效率低下的重要因素

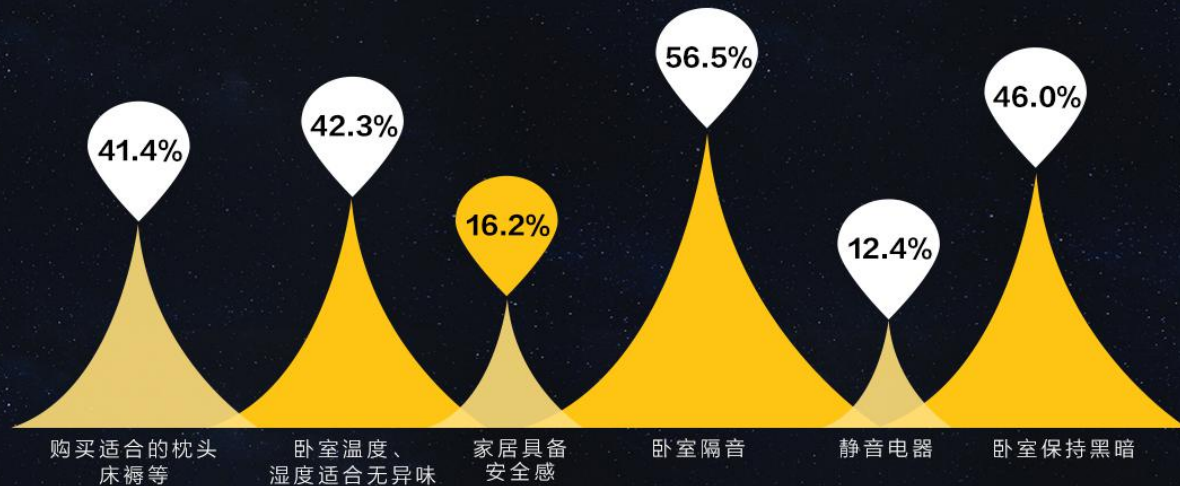
3.4%

能够按时作息

*你会在正常睡眠的时间拖延入睡吗

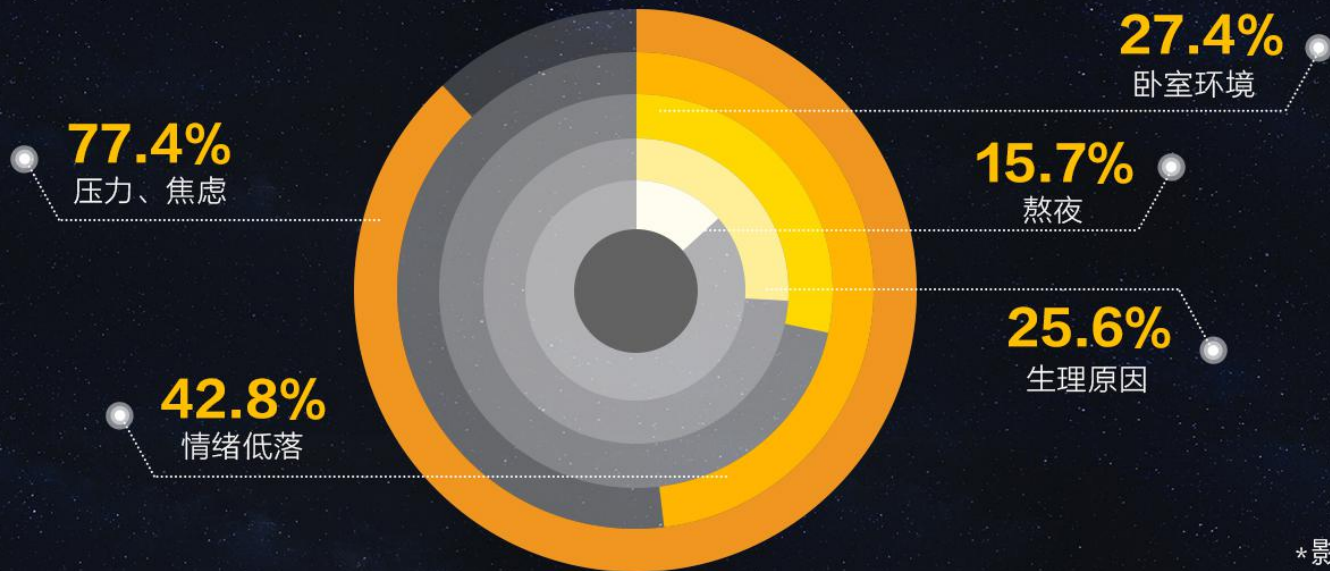
超八成用户关注睡眠环境

但对产品品质的重视度有待提升



*你会关注哪些睡眠环境因素

压力、焦虑是中国青年睡不好的罪魁祸首



*影响中国青年睡眠的因素

电子产品是偷走睡眠的首要因素

电子产品带来蓝光效应、神经兴奋作用，影响入眠



56.5%

认为睡个好觉是个难事

13.5%

从没睡好

*电子产品对中国青年睡眠的影响度

超过**六成**用户作息不规律

中国青年作息时间随机性较大，影响性欲、造成食欲不振、患癌风险高、工作效率低等不良现象。

43.2%

作息不太规律，看心情

31.9%

比较规律，不掌握作息何以掌控人生

5.1%

生活非常规律

19.8%

非常不规律，生物钟没人比我更乱

*你作息习惯规律吗？

相比男性，女性作息更规律

社会角色和承担责任不同，女性拥有更好的作息习惯

男性
33.8%



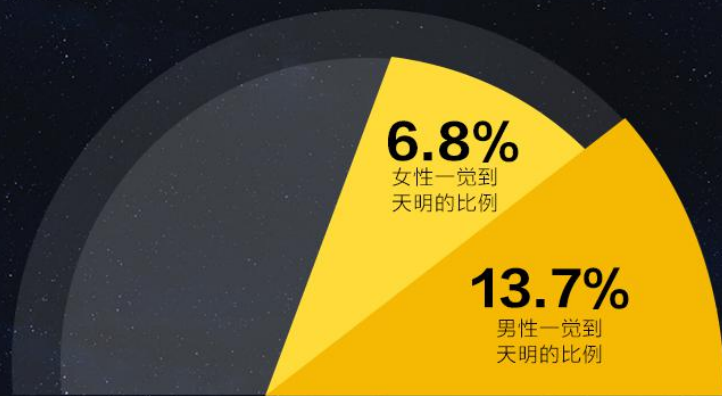
女性
42.8%



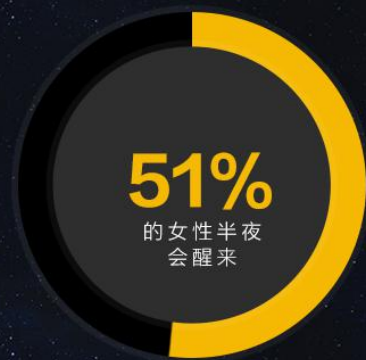
*男女性作息习惯对比

在睡觉这件事上，做“傻白甜”或许更好

相比男性，女性半夜更容易醒来



女性一觉到天明的比例不到男性的一半



女性心思细腻，
容易受生活细节影响，睡眠浅

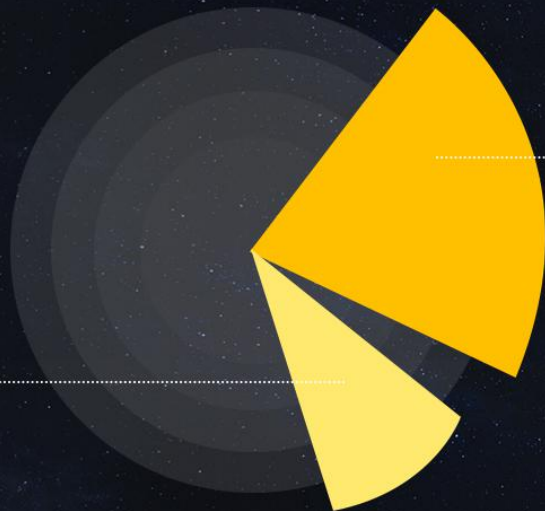
*男女性半夜醒来情况对比

单身狗“同睡恐惧症”只是幻觉

相比单身狗，与伴侣同眠的群体，作息习惯更规律

单身狗认为同睡
肯定会受影响

15.6%



34.6%

单身狗认为与伴侣睡不会受影响，
而且有了伴侣，睡觉更有动力

*单身狗睡眠情况分析

男司机们更喜欢脱光光

科学的裸睡有利于气血流通，使体内阳气舒展畅达，更容易进入睡眠状态，有利于保护男性的生殖机能



男性裸睡占**71.7%**



女性裸睡占**59%**

*男女性裸睡情况对比

自由开放的河北人最爱裸睡

北方人，性格奔放，更喜欢裸睡
海南人，最不能接受裸睡
裸睡有利于消除疲劳、放松心情

NO.2
山西: 22.3%

NO.5
内蒙古: 20%

NO.4
吉林: 21.3%

NO.1
河北: 22.4%

NO.3
山东: 22.2%

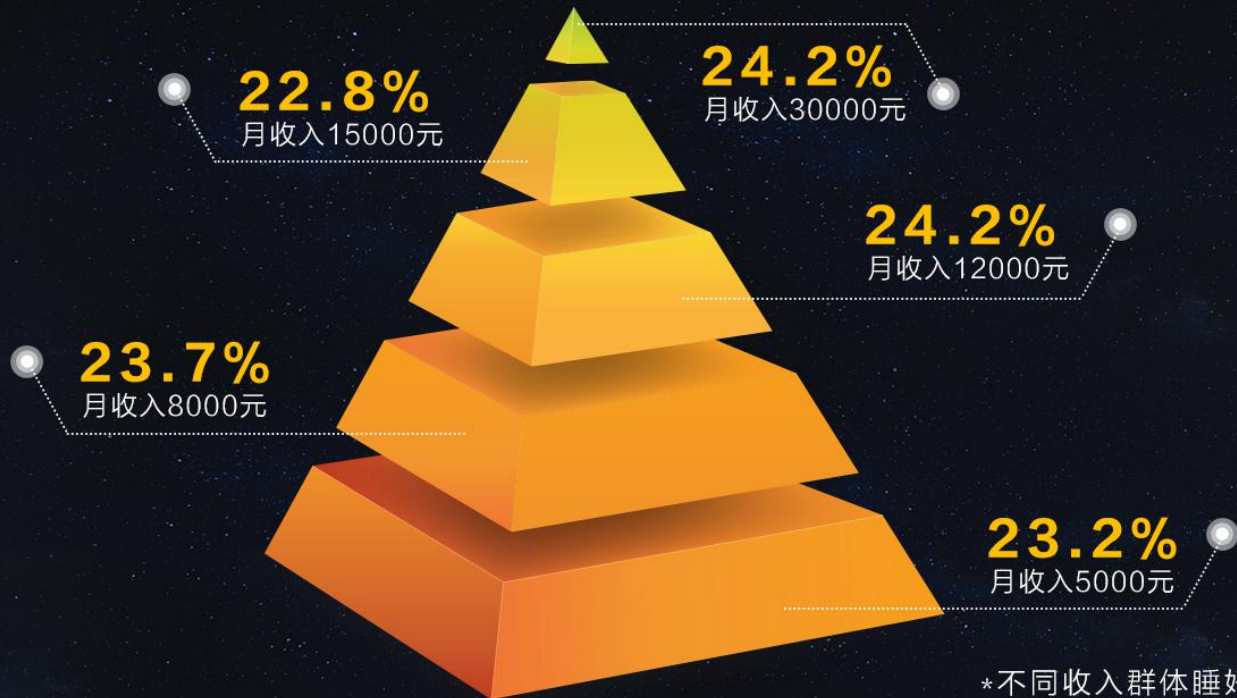
*不同省市裸睡情况对比

海南: 8.2%



赚多赚少，各有烦恼

高低收入，都有压力，都睡不好



*不同收入群体睡好觉比例

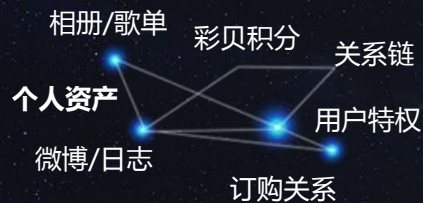
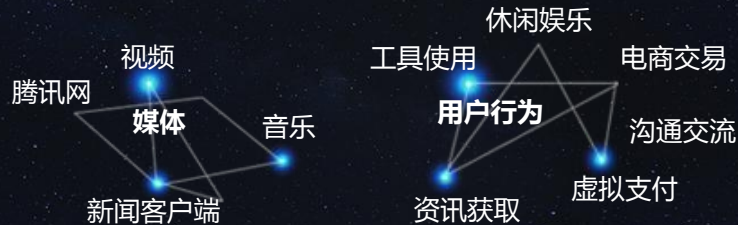
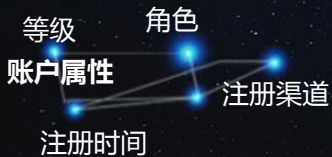


2017中国青年睡眠大数据报告

抽取腾讯平台**1.8亿**用户近90天行为轨迹洞察

腾讯多平台多元化数据源

为中国青年睡眠大数据报告奠定基础



学识高一些，对睡眠的掌控好一些

学历越高，更关注健康，自律性更高

64.33%
高中及以下学历



58.96%
本科及以上学历



*00:00活跃人数与高峰期占比

想美容，竟敢有睡眠拖延症

63.5%的美容人群仍活跃在凌晨两点



*美容人群在不同时间点的活跃度百分比



DeRUCCI
慕思寝具



海外剧人群自视为超人

高素质人群睡晚起早，看剧无需倒时差



*观海外剧活跃人群百分比

广东人和西安人更希望睡好

广东 **12.86%**
陕西 **6.76%**
浙江 **7.1%**
江苏 **5.94%**

*关注睡眠人群**省份**占比

北京 **7.21%**
西安 **5.73%**
上海 **5.17%**
深圳 **3.19%**
广州 **3.47%**

*关注睡眠人群**城市**占比

睡前爱看恐怖电影星座TOP3



10.07%

NO.1射手座



9.58%

NO.2摩羯座



8.76%

NO.3水瓶座

*不同星座爱看恐怖电影比例



人越活越懂事

年纪越大，越能好好约束自己，注重养生



13.6%

低龄段 (15-22岁)

睡眠时间 (01:00-02:00)



15.8%

青涩段 (23-30岁)

睡眠时间 (01:00-02:00)



21%

成熟段 (31-44岁)

睡眠时间 (22:00-23:00)



中国睡眠研究会



321 世界睡眠日

慕思与世界一起入梦



感谢聆听