

# 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



我们希望通过洞察

中国年轻睡眠状态与生存现状





# 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**





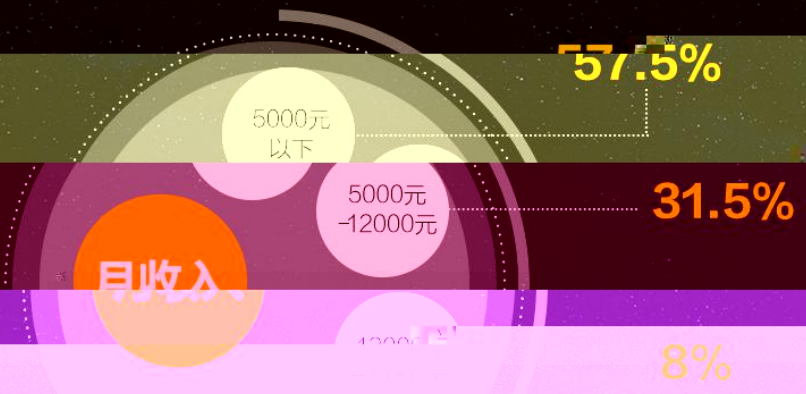
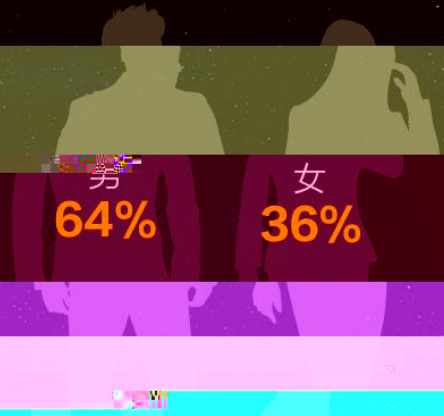
中国社会科学院



意大利商会

# 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



3%

自由职业者  
10.4%

专业技术人员  
(如医生/律师/文体/记者/老师等)  
7.3%

普通工人  
(如工厂工人/体力劳动者等)  
15.1%

普通职员  
(办公室/写字楼工作人员)  
15.2%

个体经营者  
承包商  
12.8%

企业管理者  
(包括基层及中高层管理者)  
9.6%

商业服务  
业职工  
(如销售人员/商店职员/服务员等)  
6.6%





中国睡眠研究会

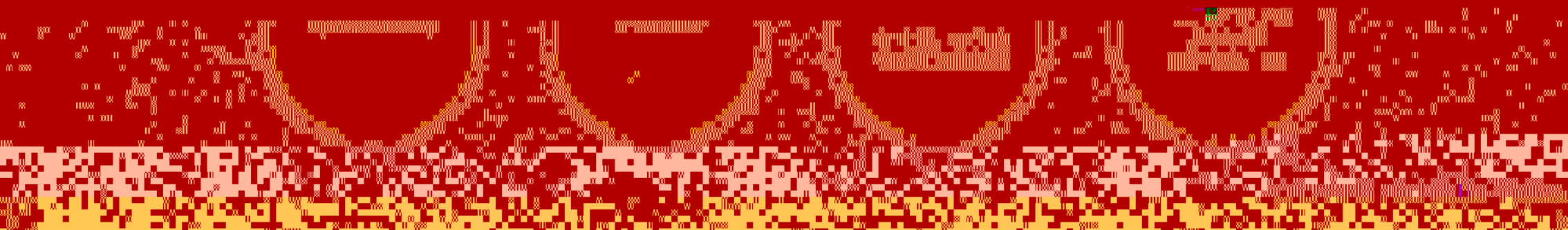


DeRUCCI  
慕思寝具



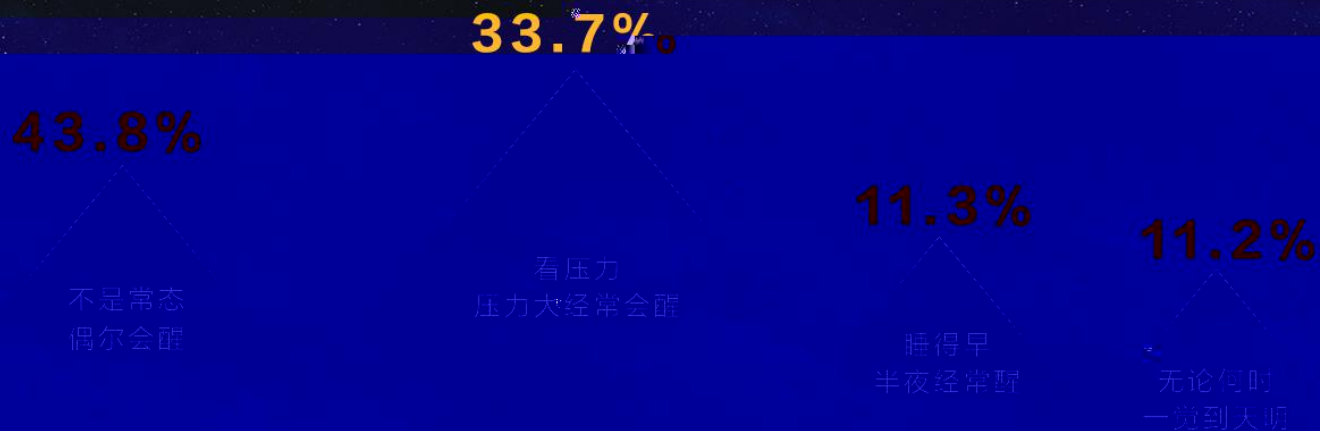
睡眠研究

睡个好觉是一半以上人的奢望



# “一觉到天明”的人是上帝宠儿

然而这样的幸运儿只有11.2%



你会半夜醒来吗



中国睡眠研究会 德路奇 睡眠研究

睡眠研究

图

这个木 & 睡了却依然疲惫 占比高达91.3%

图



图



中国科学院



上海科技大学



上海人工智能实验室

# 九成人在睡前与电子产品难舍难离

## 93.8%

睡前电子产品



## 6.7%

睡前选择瑜伽  
听音乐等放松方式

## 2.3%



中国社会科学院



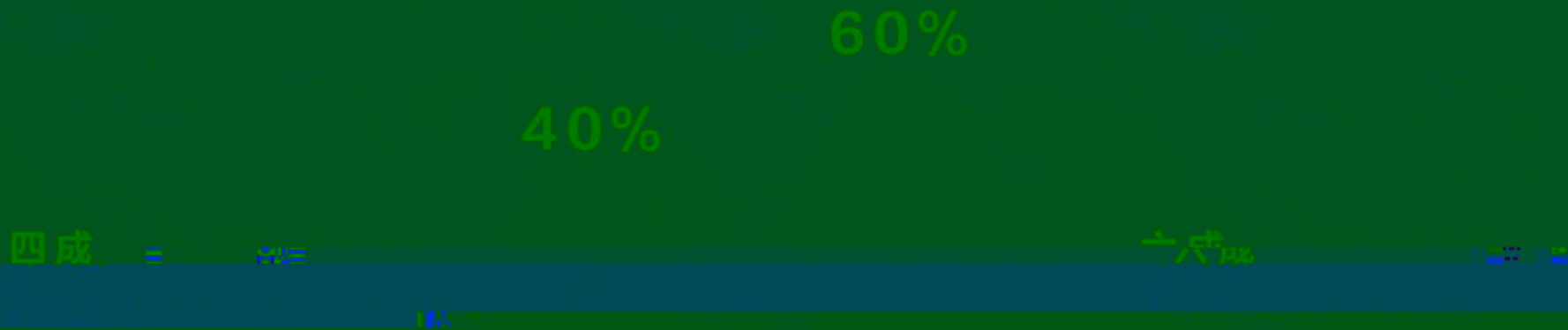
DeBUCCI

全球品牌传播



财经日报

# 睡前看剧比看书更受欢迎



六成

60%

40%

四成

60%

看剧

40%

看书

60%

40%

睡前看剧比看书更受欢迎

2019年10月10日

来源：第一财经

www.cnnb.com.cn

www.doubucci.com

www.chinadaily.com.cn

www.cass.org.cn

www.cass.edu.cn

www.cass.edu.cn

www.cass.edu.cn

# 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



# 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

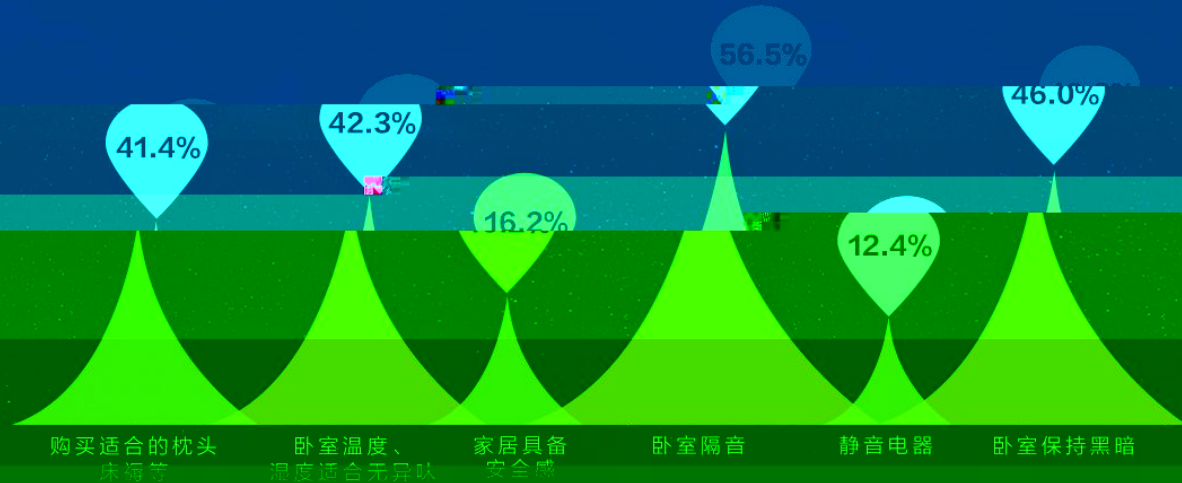
3.4%

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

但对产品品质的关注度有待提升



\*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



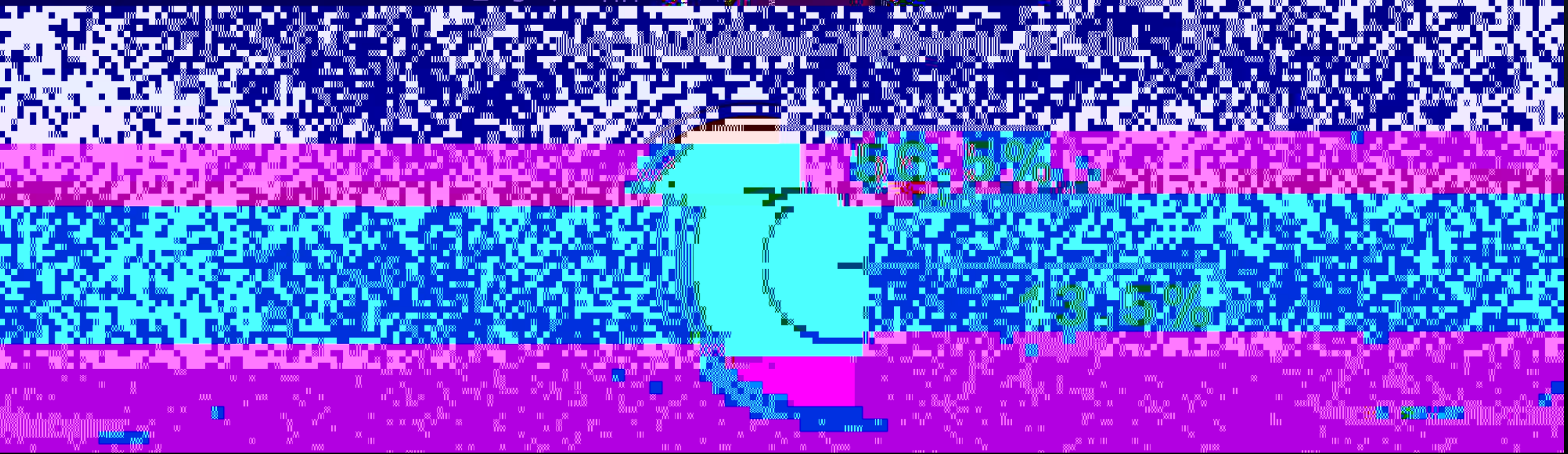


中国电子标准化



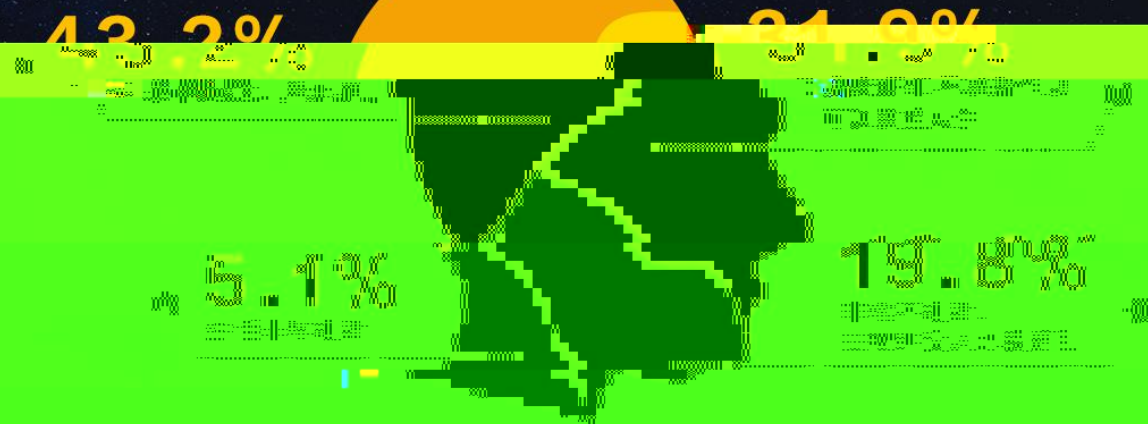
电子行业

# 电子产品制造企业的首要任务



# 超过九成用户作息不规律!

中国青年作息时间随机性较大，影响性高，作息紊乱不眠、睡眠质量低、工作效率低等不良影响。



# 相比男性，女性拥有更好的作息习惯

在常用电器承担家务中，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



中国社会科学院



知识行动

# 在“一带一路”倡议下中国“走出去”的机遇与挑战

011





中国睡眠研究会



2018世界睡眠日

# 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

15.5%

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

科学的脱裸有利于气血流通，使体内的阳气舒展畅达，更容易进入气功状态。在脱裸状态下，男性司机比女性司机更喜欢脱光光。



71.7%



59%

## 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: 22.2%

**NO.5**  
内蒙古: 20%

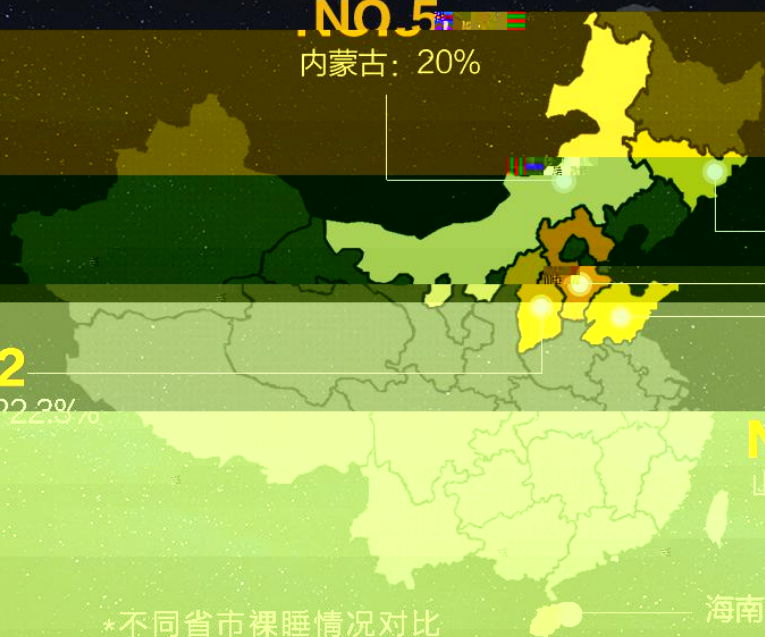
**NO.4**  
吉林: 21.3%

**NO.1**  
河北: 22.4%

**NO.3**  
山东: 22.2%

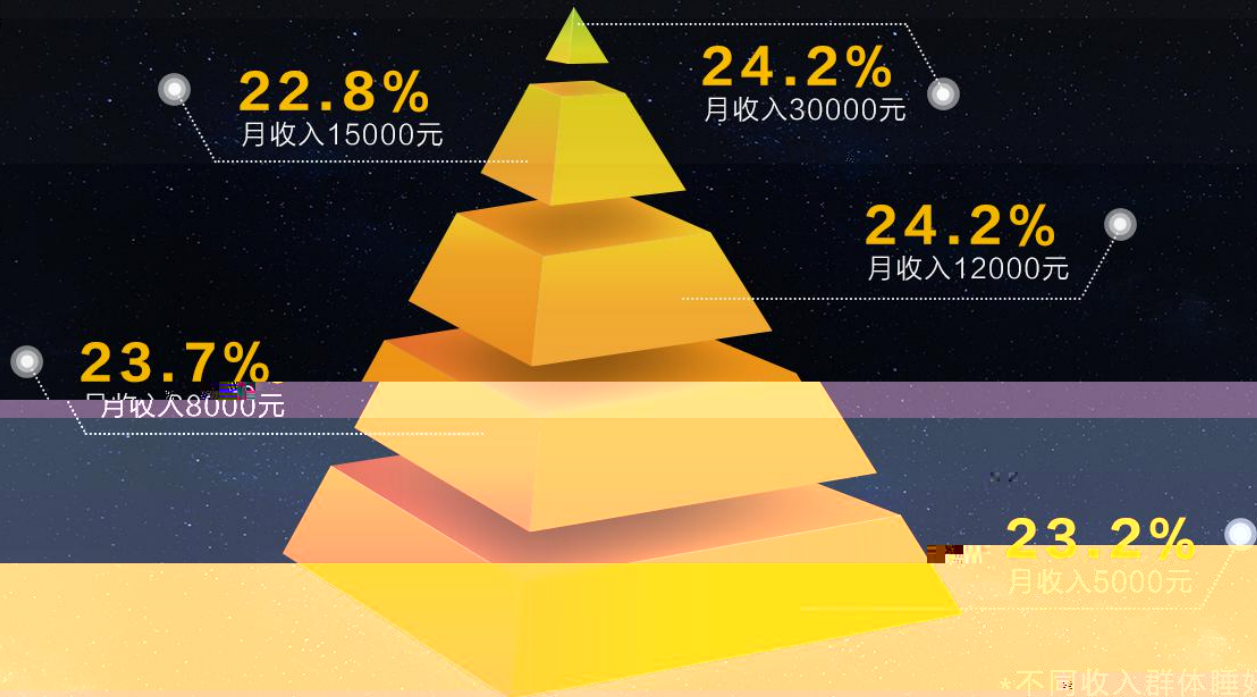
海南: 8.2%

\*不同省市裸睡情况对比



## 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



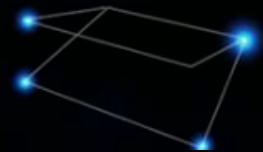
# 2017 中国善在睡

100

1.016

1111

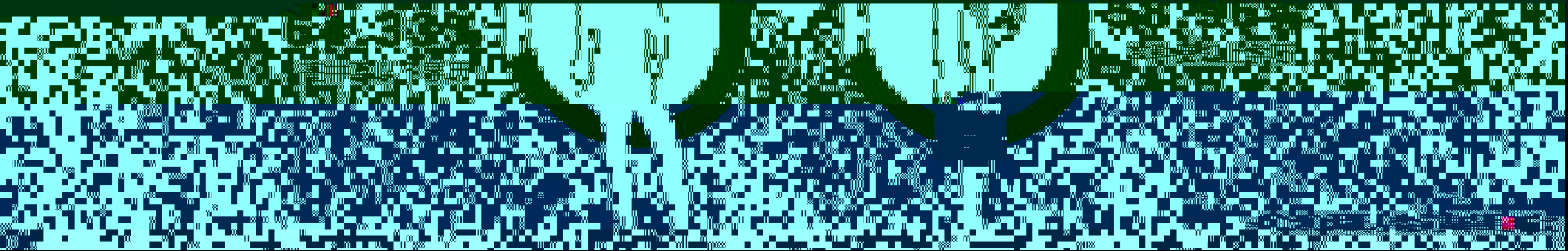






# 学识高一些，对睡眠的掌控好一些

学历越高，越关注健康



# 想美容，竟敢有睡眠拖延症

爱美的爱美女性仍活跃在凌晨两点





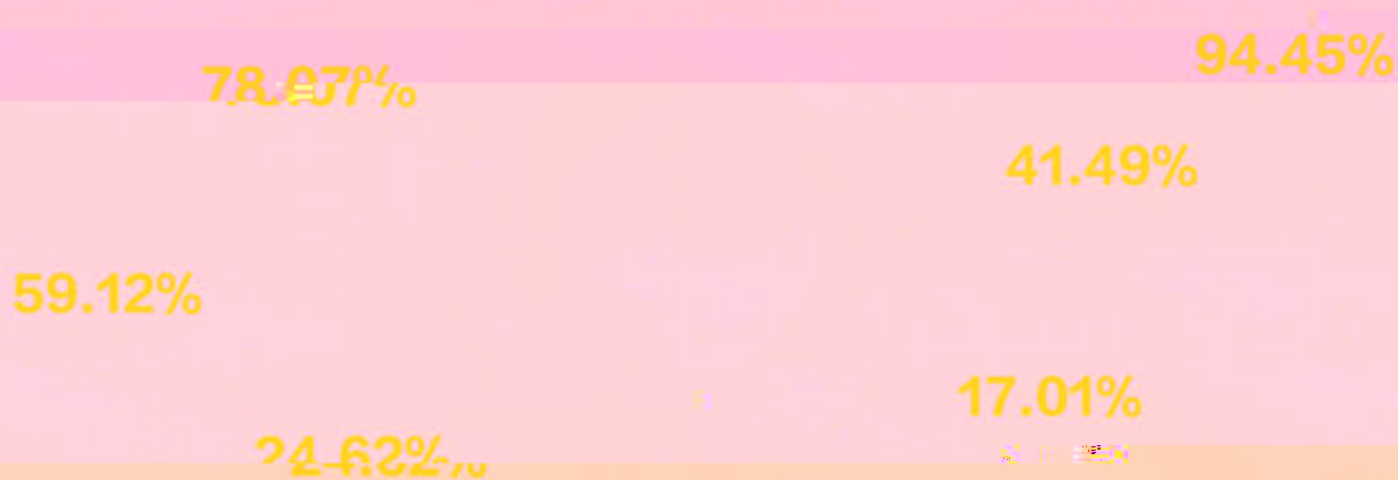
中国社会科学院



腾讯新闻

# 海外目标人群白视头

2021





# 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%**

北京 **7.21%**

西安 **5.73%**

上海 **5.17%**

深圳 **3.19%**

广州 **3.47%**

\*关注睡眠人群省份占比

\*关注睡眠人群城市占比

# 睡前爱看视频的网民占比多少?

10.07%

9.58%

8.76%

11.11%



# 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%

青年段 (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)



321 世界睡眠日

慕思与世界一起入梦

