

健康睡眠新时代

2023中国健康睡眠白皮书

调研发起



中国睡眠研究会

DeRUCCI 慕思

数据支持



央视市场研究

回望过去三年，
中国乃至世界都发生了巨大的变化，
社会各界对健康的关注度空前高涨，
人们对健康的理解也不断深入。

如今，我们都深知：


每个人是自己健康的第一责任人。

**免疫力是人体抵御病毒的第一防线和最好“良药”，
而良好的睡眠是提升免疫力最直接、最有效的方式之一。**

愿大家都能睡好一点！

————— 中国睡眠研究会





为了更深入了解国人身心健康状况，
探讨睡眠与健康的更深层关系，

我们发起了这次
有关**健康睡眠**的调查研究



前言

随着全国卫生政策的逐步放开，全国各地生产生活已经陆续恢复正常。

这一次持续三年、影响全球的大事件，对中国社会影响深远，对大众健康观念变化、行为变化影响也非常值得研究。为此，我们希望通过问卷调查和大数据分析，呈现国人在2022年末至今，对健康防护、健康睡眠等方面的认知与变化，以及寝具使用等情况，并邀请睡眠专家对相关数据、内容给予宝贵意见。

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据



数据来源

调查数据

调研区域：全国31个省、市、自治区（不含港澳台地区）

调研对象：2022年11月至2023年2月之间，有过本轮病毒感染的人群

调研平台：央视市场研究股份有限公司自有数据库

学术支持

中国睡眠研究会



数据说明

- ◆ 数据来源于央视市场研究股份有限公司自有数据库。
- ◆ 本次调研由以网络问卷调研的形式，对全国**31**个省市自治区（不含港澳台地区）受调者睡眠状况进行调查
- ◆ 不同年龄人群划分：
 - 少年儿童：不满18岁（由家长代答）；
 - 青年人群：18-44岁之间；
 - 中年人群：45岁-59岁之间；
 - 老年人群：大于等于60岁。



版权说明

- ◆ 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），由央视市场研究股份有限公司分析制作并拥有最终解释权，版权归慕思股份所有。
- ◆ 凡未经慕思股份书面授权，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内容。
- ◆ 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，慕思股份将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。



内容摘要

恢复期的失眠普遍存在

- 在感染恢复期，失眠现象普遍存在，60.4%受调者存在失眠相关症状。
- 受调者匹兹堡睡眠指数（PSQI）从5.6升至7.2，睡眠质量明显下降，从“正常”跌入“睡眠障碍”。

“睡眠力=免疫力”的观念 得到普遍认可

- 短期来看，受调者认为睡好、吃好、心情好是身体恢复的三大法宝。
- 长期来看，“睡眠提升免疫力”的观念获得受调者普遍认可。

睡眠需求发生变化 大众期待寝具改善睡眠

- 睡前缓解压力、选择舒适寝具，是改善睡眠的两大法宝。
- 经久耐用、软硬平衡、抑菌透气是新时期的床垫需求。
- 大众更关注床垫的透气性，期望床垫具备透气、环保、抑菌等功能。



PART

1

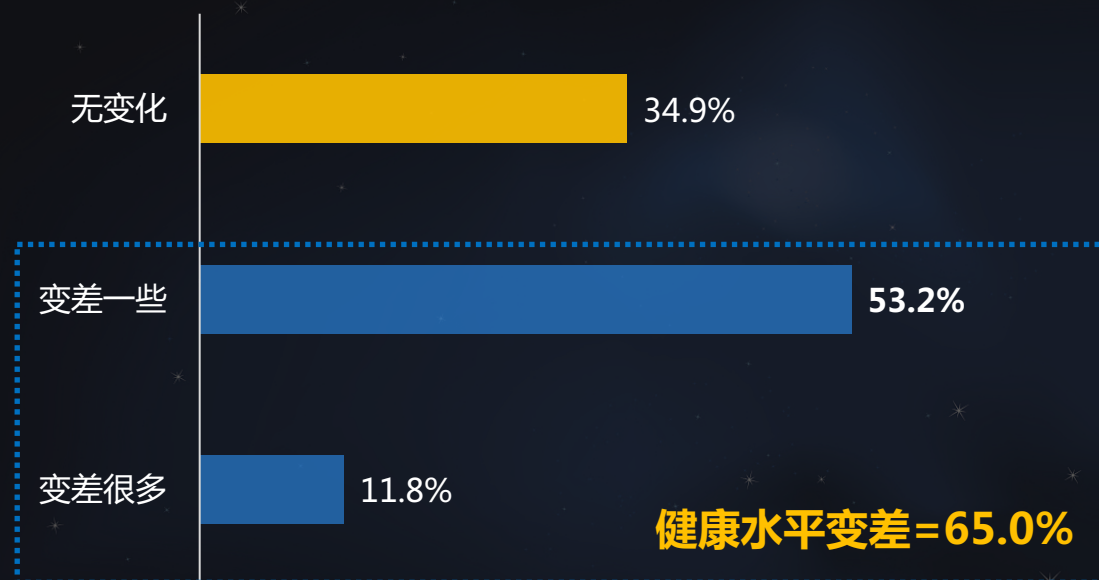
提升“眠疫力”

全民期待健康睡眠

恢复健康不容易，65%受调者自评健康水平下降

不同年龄人群的健康自评有所差别，其中11.8%人群认为健康水平变差很多。年龄越大，健康水平自评变差占比也越大。

受调者的健康水平变化（对比感染前）



不同年龄-受调者健康水平的变化（对比感染前）



睡不好是个大问题，60.4%受调者存在睡眠类症状

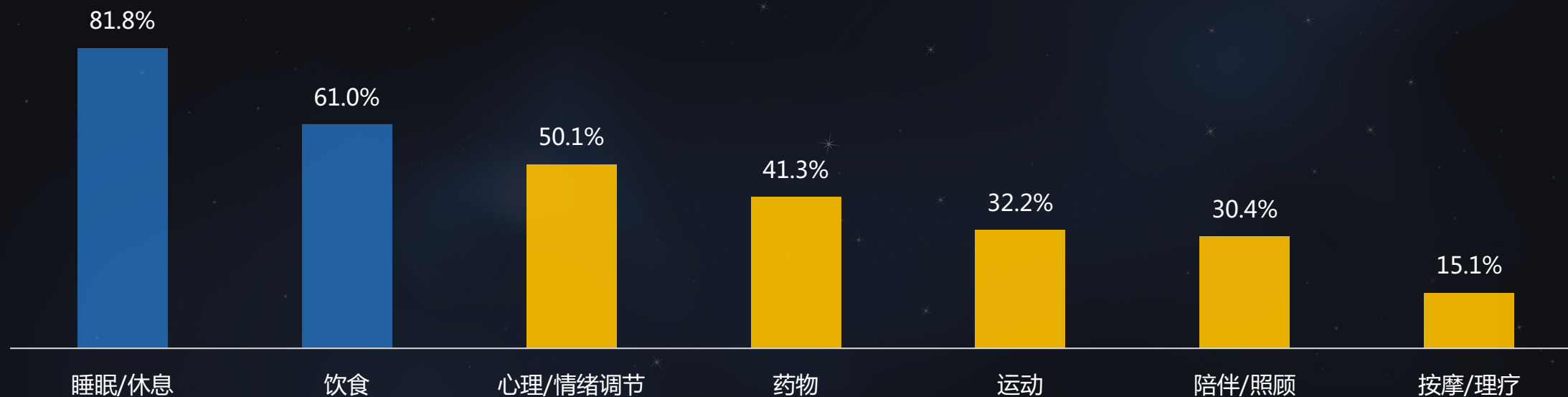
60.4%人群存在睡眠类症状，其中“易疲惫/易困乏”较为严重，占比34.6%。

受调者仍存在的感染症状



短期康复：睡好、吃好、心情好是三大法宝

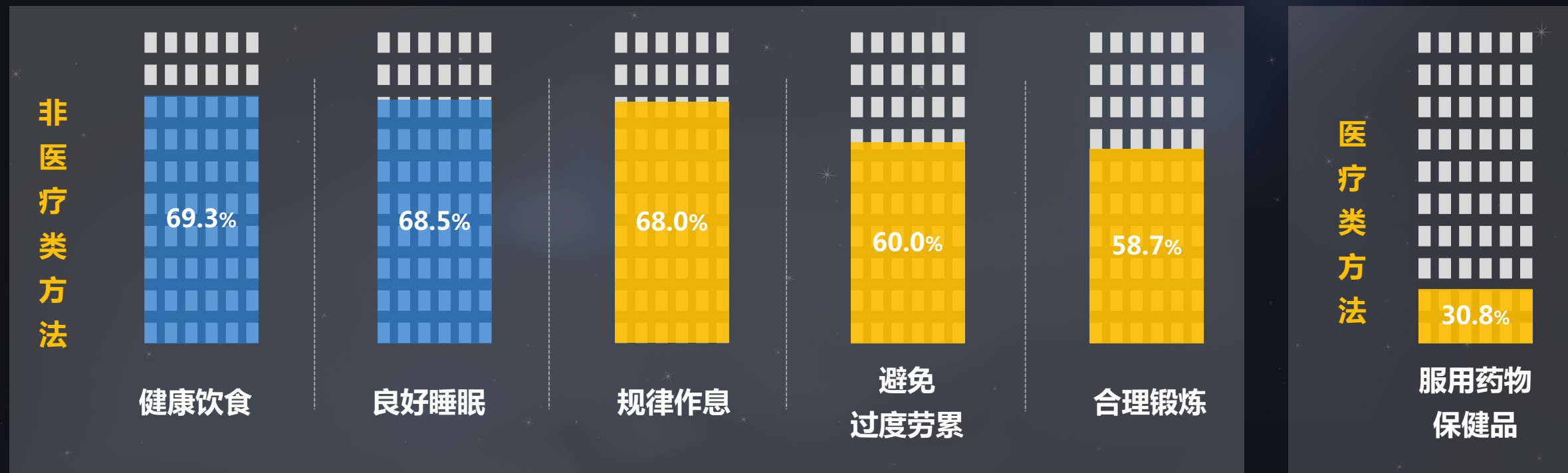
受调者普遍认可“睡眠/休息”是阳康恢复的重要方式，占比81.8%，其次是“饮食”，占比61.0%



受调者认为有助于阳康恢复的因素

长期健康：非医疗类方法是提升免疫力的首选

为避免二次病毒感染，国人主要选择健康饮食、良好睡眠、规律作息，以提升免疫力。占比分别为69.3%、68.5%、68.0%

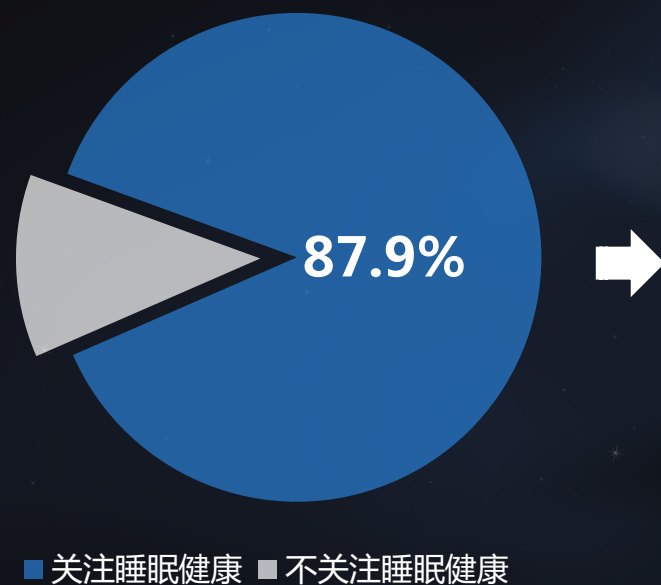


为避免二次感染，国人提升自身免疫力采用的方式

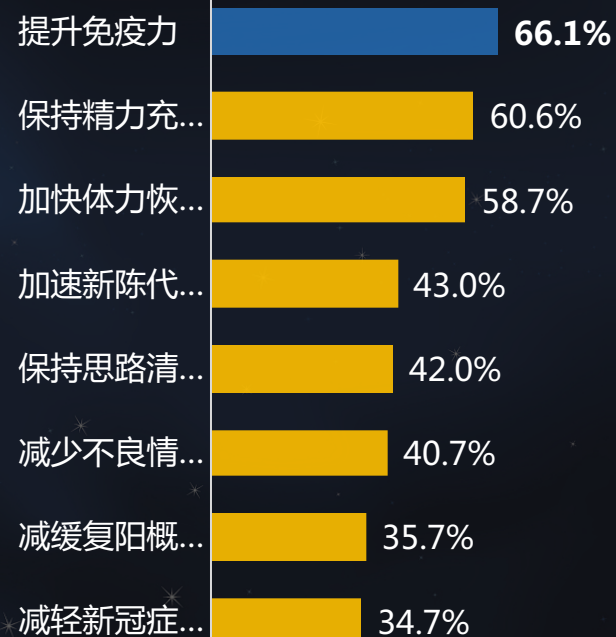
近九成受调者关注睡眠健康，大多希望通过良好睡眠提升长期免疫力

87.9%受调者比之前更加关注睡眠健康。其中66.1%认可良好睡眠能提升免疫力，59%认为睡不好会导致免疫力下降。

受调者是否更关注睡眠健康（相比感染前）



良好睡眠的好处



睡不好的坏处



“睡眠提升免疫力”的观念深入人心

近年来，在睡眠专家和专业品牌的不断倡导下，“睡眠提升免疫力”已经成为国民共识。

在过去一段时间，亿万人的共同经历，让“睡不好”成为国民集体记忆，也让“睡眠提升免疫力”成为全社会的普遍期待。

睡
眠

免
疫
力

60.4%受调者感染后有睡眠症状，其中“容易疲惫困乏”居首位

81.8%的受调者认为“睡眠/休息”最有助于阳康恢复

83.6%的受调者认为良好睡眠对提升免疫力至关重要

86.0%的轻型症状人群认可“睡眠提升免疫力”

为避免二次病毒感染，68.5%受调者选择良好睡眠提升免疫力

睡眠怎么提升免疫力

高质量的睡眠可以让身体得到充分修复、提高细胞功能，并很好地清除体内代谢的一些破坏免疫力的物质，如一些畸变的细胞、质变的细胞核、代谢的自由基等。

在良好的睡眠中，身体能够很好地清除这些有害物质，从而起到提升免疫力的作用。

睡眠对感染后的康复有用吗？

发烧 38.5°C 以下的轻症患者，及身体症状不是特别明显的患者，睡眠修复身体的效果更明显，因此数据显示更认同睡眠的作用。

发烧 39°C 及以上的中症患者，良好睡眠对恢复有一定帮助，因为睡眠可以促进免疫力细胞和病毒细胞对抗。

对于重症患者，病毒伤害大于睡眠对免疫力的修复作用，因此该人群对睡眠的感知不明显，不需要外力干预治疗。

实际上，不管症状轻重，睡眠对新冠康复，甚至是大部分的病情，都是最直接有效的方法之一。

良好睡眠是第一选择

提升免疫力的方法很多，比如良好睡眠、健康饮食、合理锻炼、洁净空气环境等。

运动：但后疫情时代，感染后人群是不建议马上开展剧烈运动的，需要让身体慢慢恢复，循序渐进的制定运动计划；

饮食：比如健康饮食法，吃鸡蛋补充蛋白质也是提升睡眠质量的好方法，但健康饮食法是需要长年累月的坚持；

睡眠：后疫情时代，好睡眠改善身体免疫力，是可以马上开展的，并可以提升的“立竿见影”的效果。



PART

2

睡眠百态

不同人群的睡眠困扰

平均睡眠质量明显下降，从“正常”跌入“睡眠障碍”

受调者感染前匹兹堡睡眠指数 (PSQI) 平均分为5.6分，在正常范围内。感染后平均分为7.2分，值得警惕。

匹兹堡睡眠指数计算方法



匹兹堡睡眠指数平均得分

感染前：**5.6分**

感染后：**7.2分**

如何解读7.2分？

1988年，美国匹兹堡大学精神科医生Buysse博士编制匹兹堡睡眠指数 (PSQI)，以5分为划分睡眠良好与睡眠障碍的标准，得分越高，表示睡眠质量越差。

1996年，我国学者首次验证PSQI信效度并将7分作为划分标准，该标准被国内大部分学术研究接纳并采用。

川青辽粤豫进入好梦五强；一半省份“狂飙”，冲破睡眠障碍临界值

各省睡眠质量相比三个月前均有下降，一半省份得分冲破睡眠障碍临界值。



不同省份-匹兹堡睡眠指数得分对比

成年女性睡眠质量均低于成年男性，祖国的花朵睡眠质量好

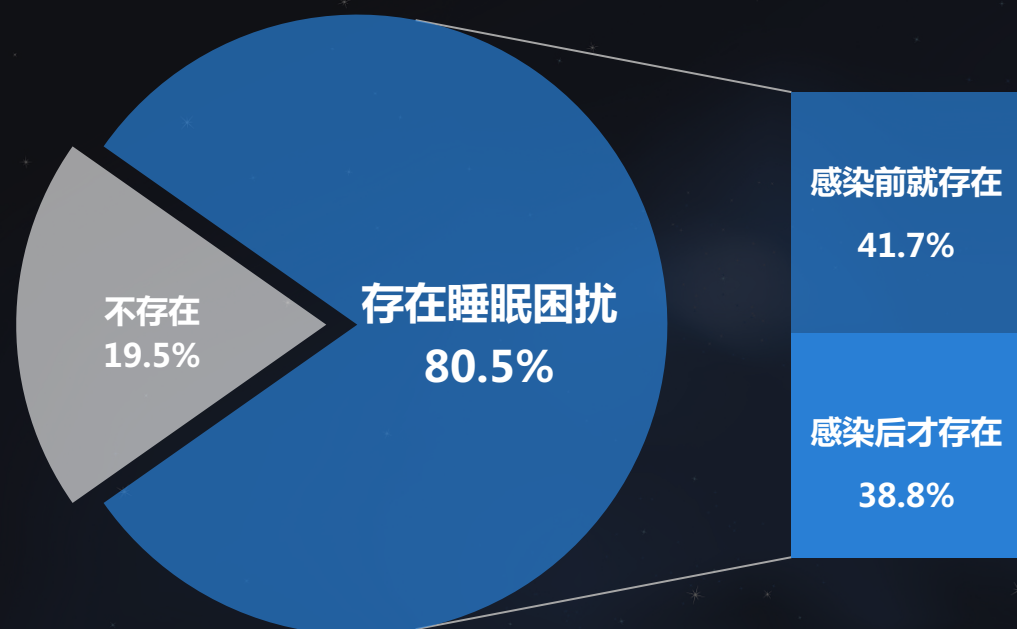
在不同年龄受调者中，少年儿童睡眠质量处于“很好”的层级。

不同年龄-匹兹堡睡眠指数对比

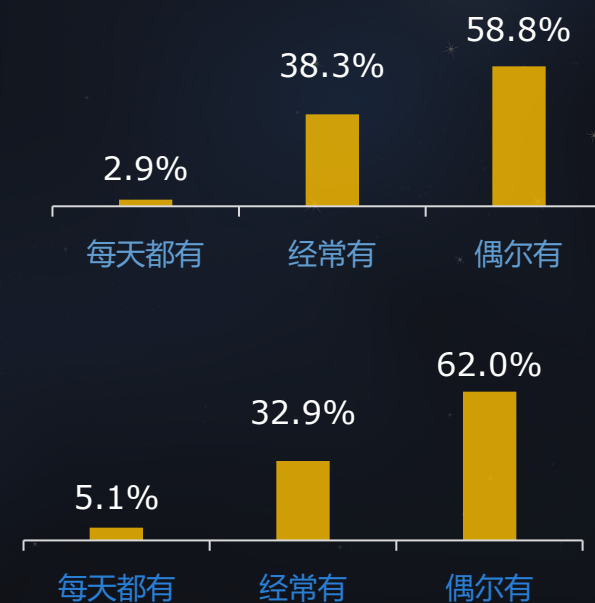


80.5%受调者存在睡眠困扰，感染后占比近一半

存在睡眠困扰情况



睡眠问题困扰程度情况



数据来源：调研数据 (N=2305)

B1. 请问您是否有睡眠问题困扰？(单选)

B2. 您的睡眠困扰是新冠感染前就存在还是新冠感染后才有的呢？(单选)

备注1：经常有指最近三个月睡眠困扰出现频率3-6天/周

备注2：偶尔有指最近三个月睡眠困扰出现频率1-2天/周

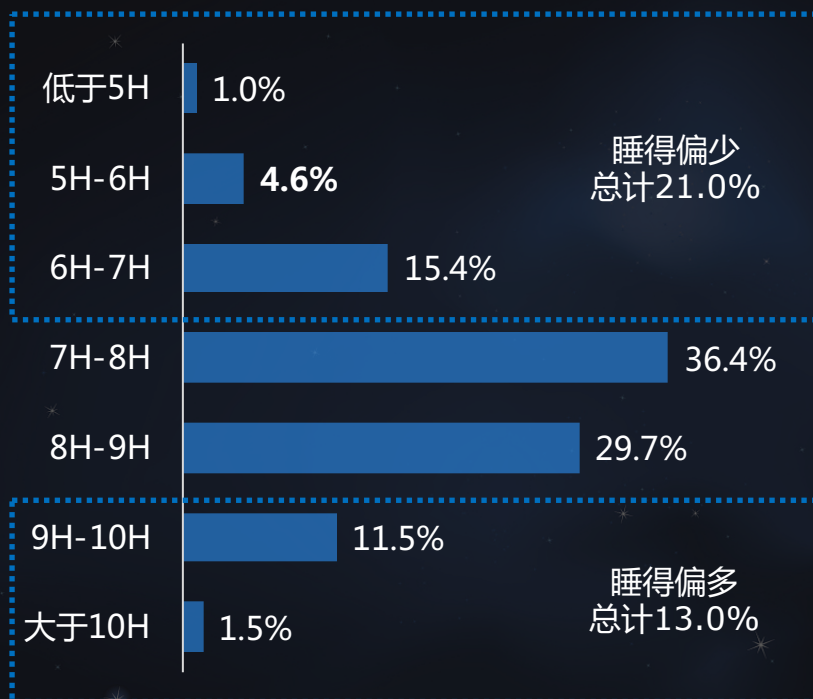


受调者平均睡眠时长差异不大，但睡得偏多、偏少的比率均有明显增长

晚间平均睡眠时长从7.8降到7.7小时，略微下降。但低于6小时、大于10小时的两个时间段人群均有所提升。

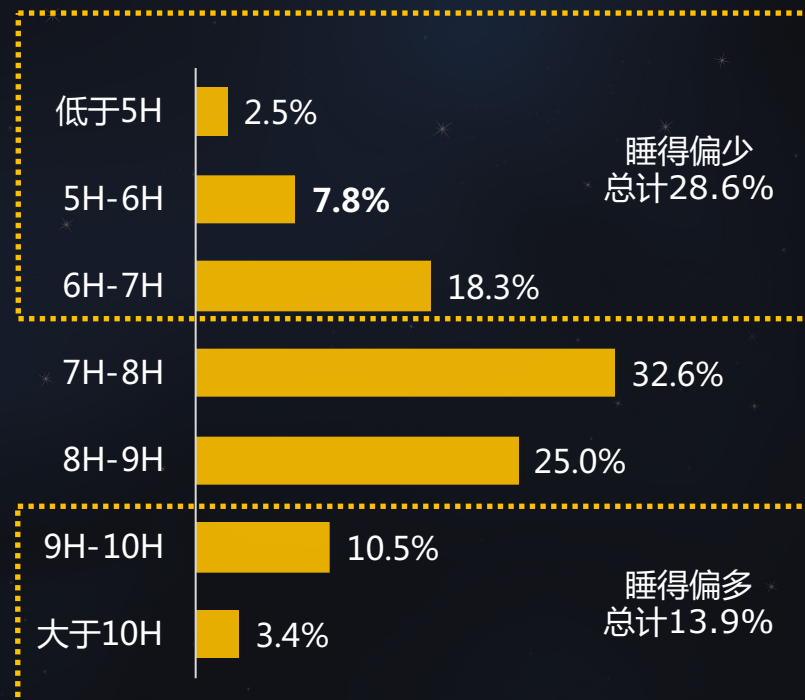
受调者感染前晚间睡眠时长

Mean=7.8小时



受调者感染后晚间睡眠时长

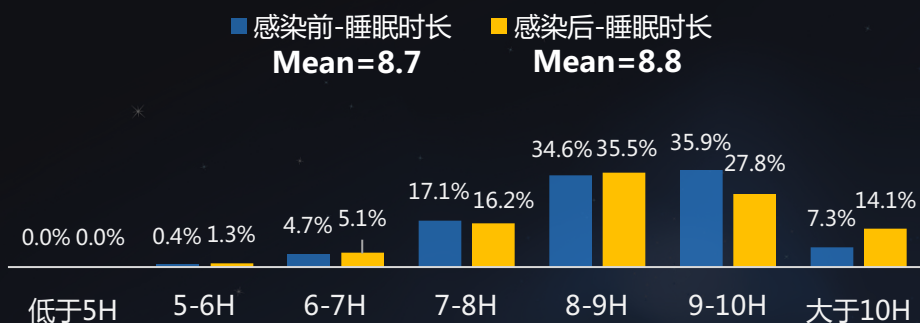
Mean=7.7小时



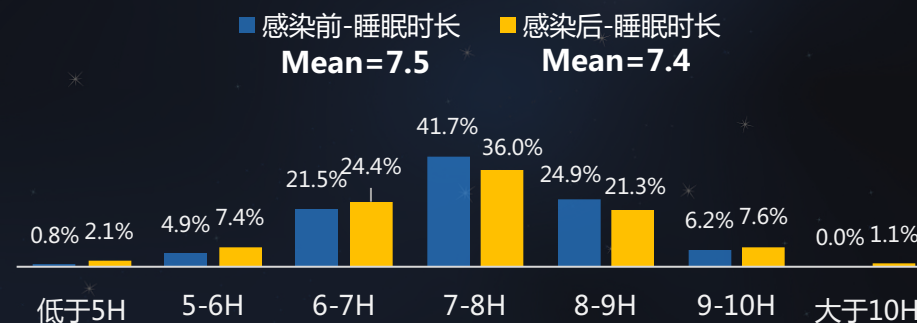
中年老年人群感染后“缺觉”更严重，睡眠时间下降0.2小时

老/中/青人群平均晚间睡眠时长均下降，其中青年人群下降0.1个小时，中/老年下降0.2小时

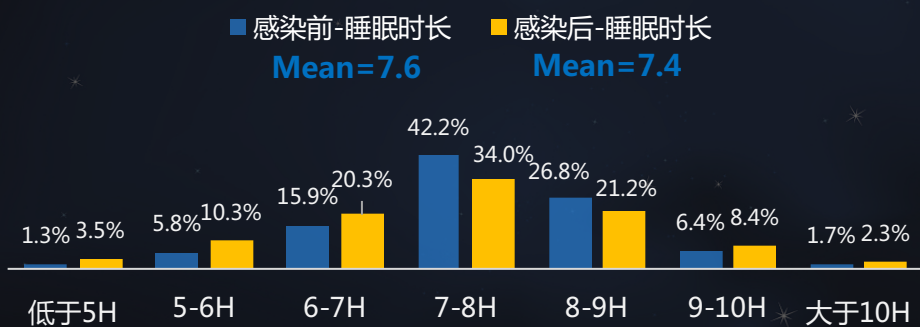
不同年龄人群晚间睡眠时长分析



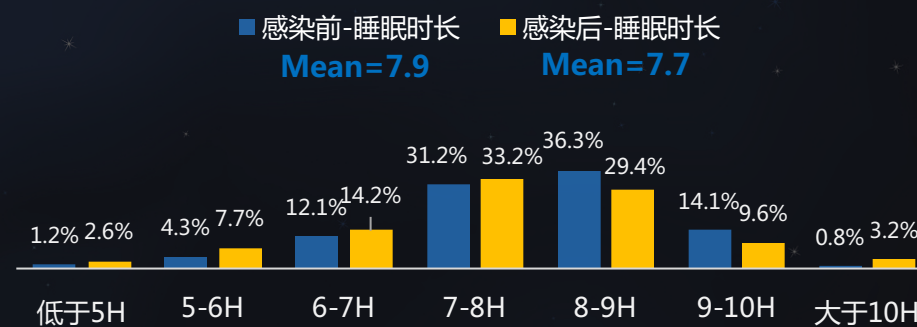
少年儿童



青年人群



中年人群



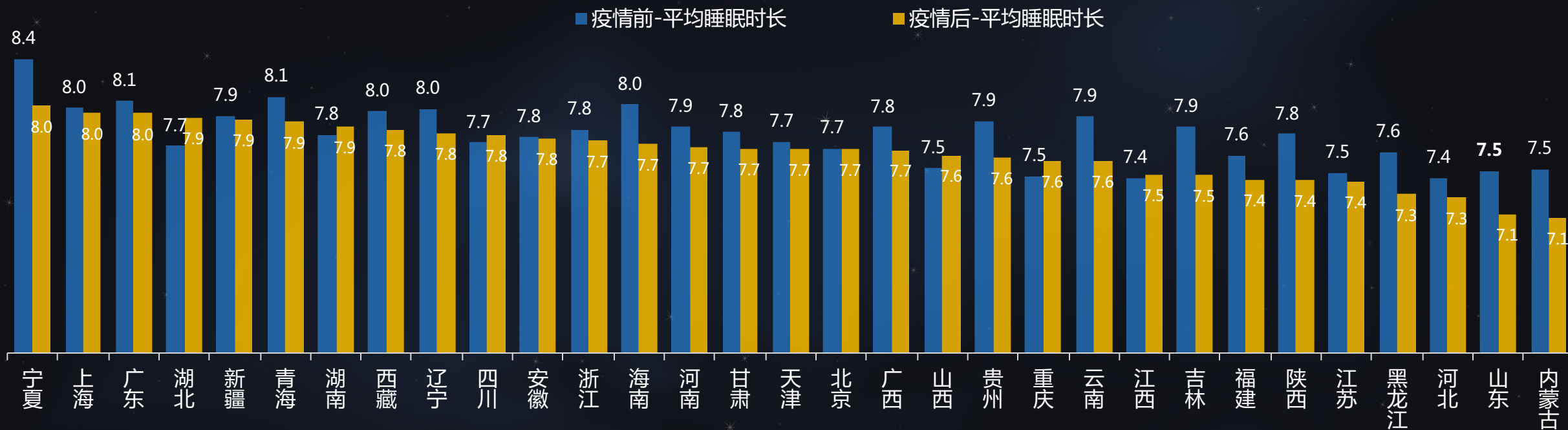
老年人群



西北地区晚间睡眠普遍较长，宁夏失去冠军宝座

宁夏人群晚间睡眠时长从最高的8.4小时下降到8.0小时。

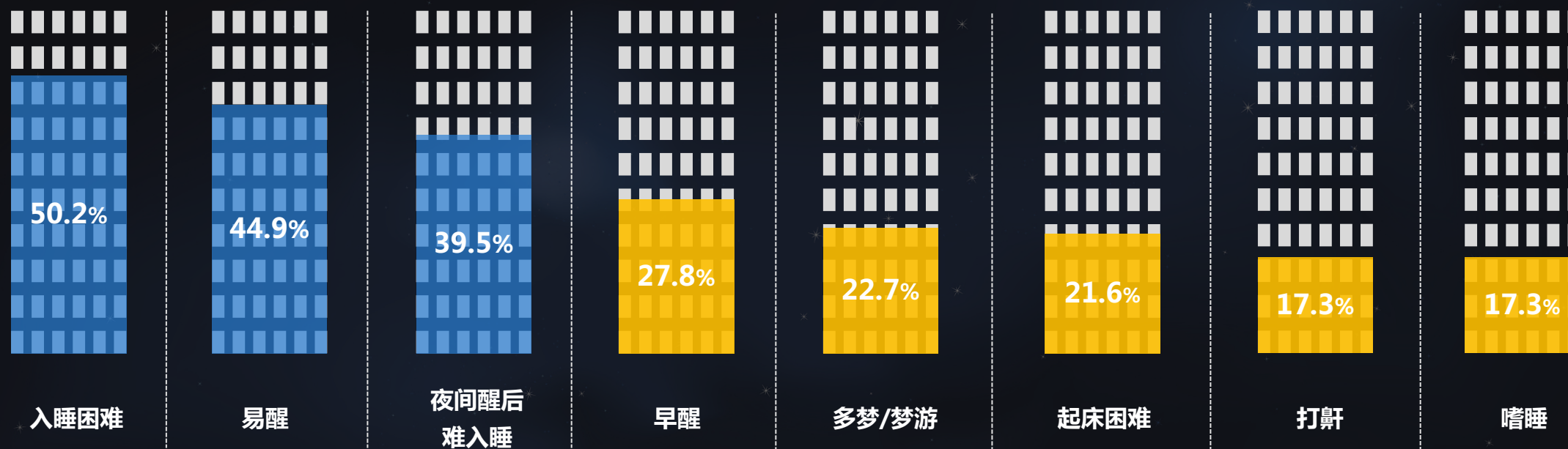
不同省份晚间睡眠平均时长对比



睡不着、容易醒，是睡眠困扰的两大主要表现

睡眠困扰的表现形式上，50.2%受访者反映“入睡困难”。其次是“易醒”，占比44.9%。

睡眠困扰的主要表现

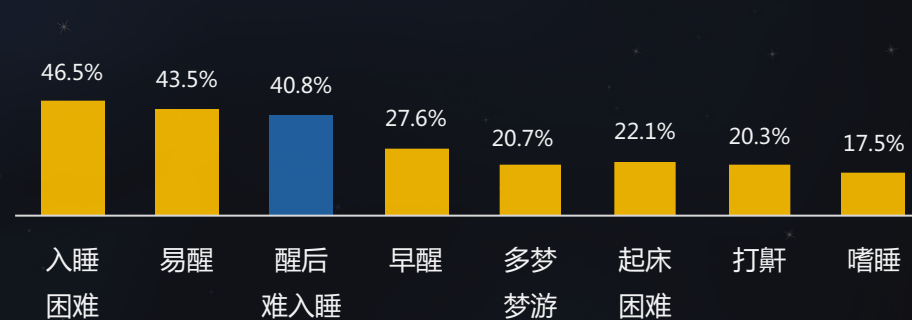
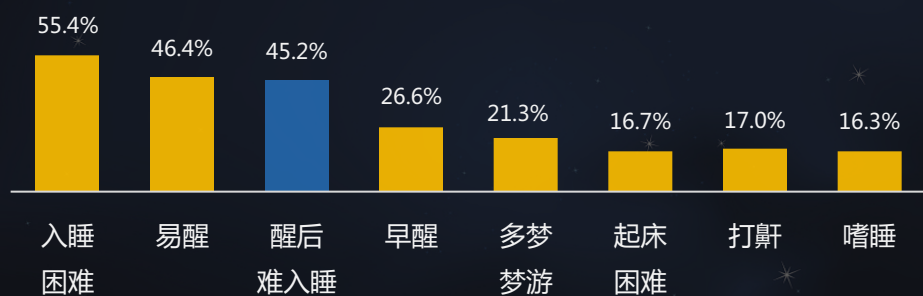
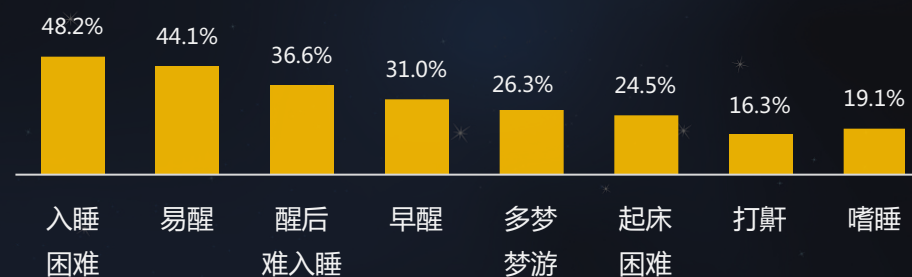


“醒后难入睡”也是中老年人群的普遍睡眠困扰

少年儿童人群男女性别对于困扰睡眠的形式存在轻微差异，其中男孩易醒，占比53.2%，女孩入睡困难，占比50.6%

中老年女性相对男性而言，更易醒。

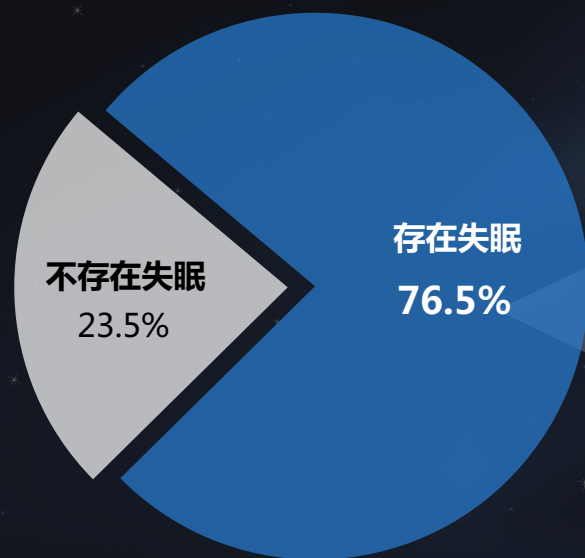
不同年龄人群睡眠困扰的表现形式



76.5%受调者存在失眠问题，其中轻度失眠人群达68.2%

按严重程度分类，轻度失眠为偶然性发生失眠，对我们日常生活质量影响是比较小的，一般无需医疗干预。

受调者失眠比率



不同失眠程度占比

重度失眠：最近三个月每天都存在失眠情况

2.6%

中度失眠：最近三个月失眠出现频率大于等于一周三天

29.2%

轻度失眠：最近三个月失眠出现频率小于等于一周两天

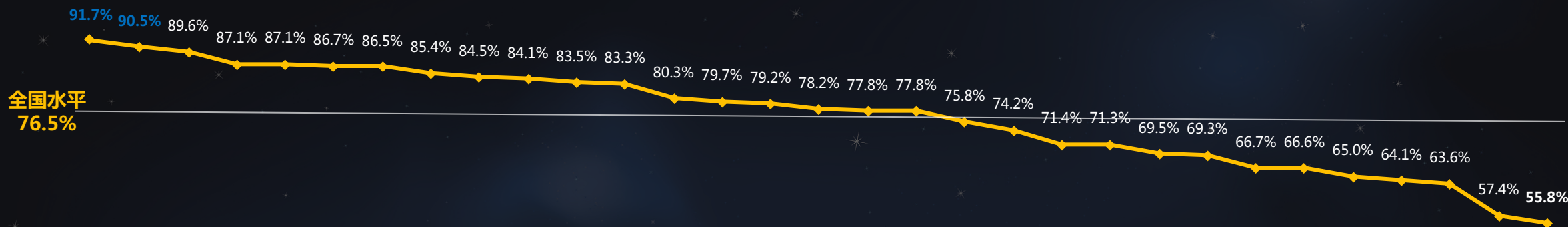
68.2%



广西、贵州人民失眠严重，湖南人民入睡快

广西失眠情况高达90.5%，贵州失眠情况高达91.7%

不同省份-受调者失眠比率



	贵州	广西	福建	河北	山西	吉林	江西	海南	内蒙古	北京	陕西	云南	西藏	天津	黑龙江	江苏	重庆	甘肃	安徽	山东	浙江	广东	辽宁	湖北	上海	四川	青海	河南	宁夏	新疆	湖南
重度	0.0%	0.0%	5.0%	1.8%	0.0%	3.8%	0.0%	1.6%	1.9%	8.4%	0.0%	10.0%	1.5%	3.9%	1.8%	2.7%	3.6%	0.0%	2.1%	4.3%	0.0%	3.5%	2.0%	2.3%	2.5%	2.1%	2.0%	0.0%	3.1%	2.6%	0.0%
中度	38.2%	28.1%	26.7%	22.3%	29.6%	42.3%	31.2%	28.8%	51.8%	27.3%	21.2%	28.3%	23.2%	37.3%	45.6%	25.3%	35.7%	35.7%	36.1%	32.6%	31.1%	18.4%	12.5%	18.6%	20.5%	12.5%	22.0%	34.2%	33.3%	28.2%	41.2%
轻度	61.8%	71.9%	68.3%	75.9%	70.4%	53.9%	68.8%	69.6%	46.3%	64.2%	78.8%	61.7%	75.3%	58.8%	52.7%	72.0%	60.7%	64.3%	61.7%	63.1%	68.9%	78.1%	85.5%	79.1%	76.9%	85.4%	76.0%	65.8%	63.5%	69.2%	58.8%

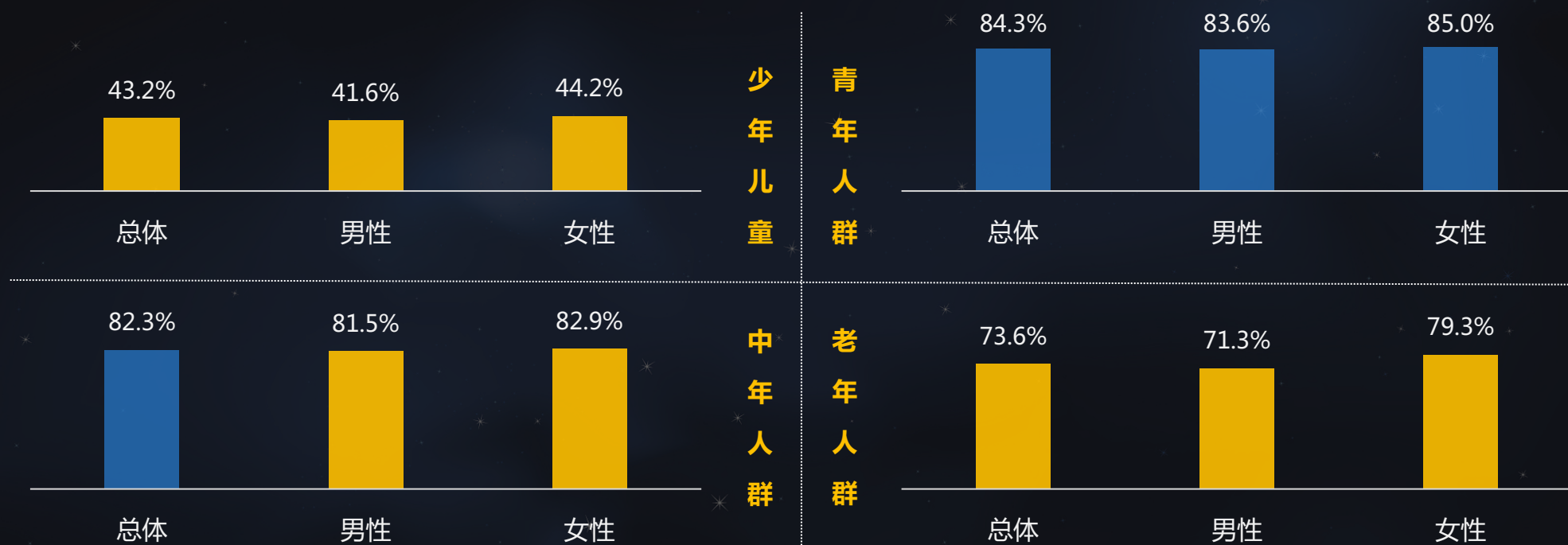


青年和中年人群失眠现象更严重，女性失眠情况略高于男性

在不同年龄人群上，中年人群和青年人群失眠率较高，占比分别为82.3%和84.3%。

在不同性别上，女性人群失眠情况略高于男性2-3个点。

不同年龄-受调者失眠比率

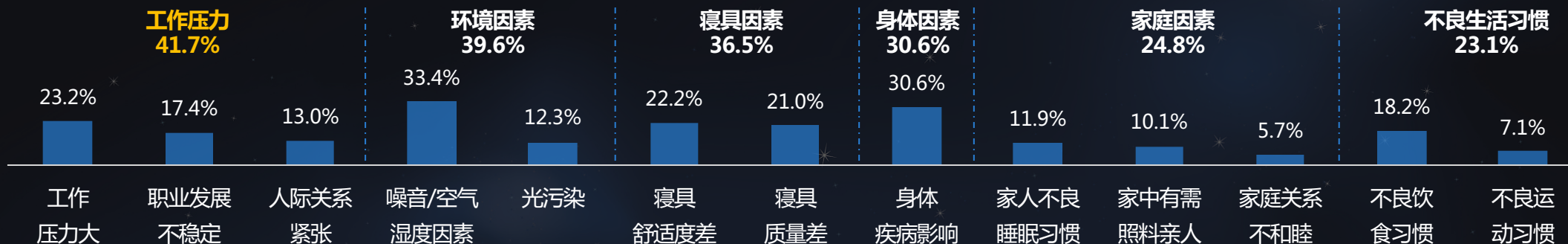


成人工作压力大难入眠，少年儿童环境影响睡眠

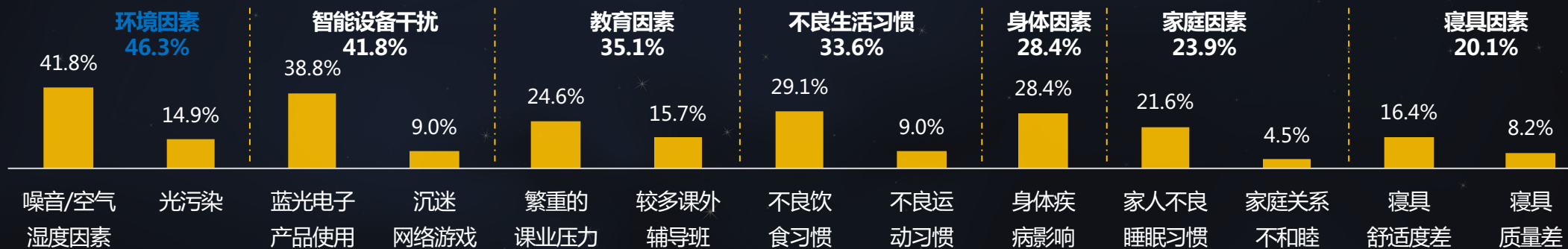
噪音、空气、湿度等睡眠环境对受调者睡眠影响程度相对高。

受调者睡眠困扰成因分析

成人
人群



少年
儿童



睡不好觉是一种病吗？

工作生活中难免有些因素影响睡眠，因此偶尔睡不好觉是正常的，不必过于在意。

但是，如果长期睡不好觉，可能导致人体免疫力下降，易受病毒侵害，出现如口腔溃疡、带状疱疹、反复感冒。严重者容易出虚汗、甚至盗汗。

有些失眠问题可能与疾病相关。与睡眠有关的疾病有90多种，分属于不同类别：

1. 生理性疾病：如常见的高血压、糖尿病、冠心病、中风病、老年痴呆等疾病。
2. 心理性疾病：如抑郁症、焦虑症等，都是现在不少人患有的心理疾病。
3. 睡眠障碍也可能是某些疾病并发症状，比如失眠可能导致机体生理活动发生改变，对患者机体其他系统的功能亦有影响。长期缺睡还会引起很多问题，比如神经、精神的异常，及亚健康症状。

睡不好觉怎么办？

轻度失眠可以采用非医疗类干预方式，比如打造安静、幽暗、温度适宜、空气清新的睡眠环境、选择舒适安心的寝具，加上科学运动、营养饮食、规律作息等。

轻度失眠如果长期得不到不重视，可能成为重度睡眠问题，有害身心健康，对工作、生活都造成负面影响，这种情况下需要通过医疗干预。



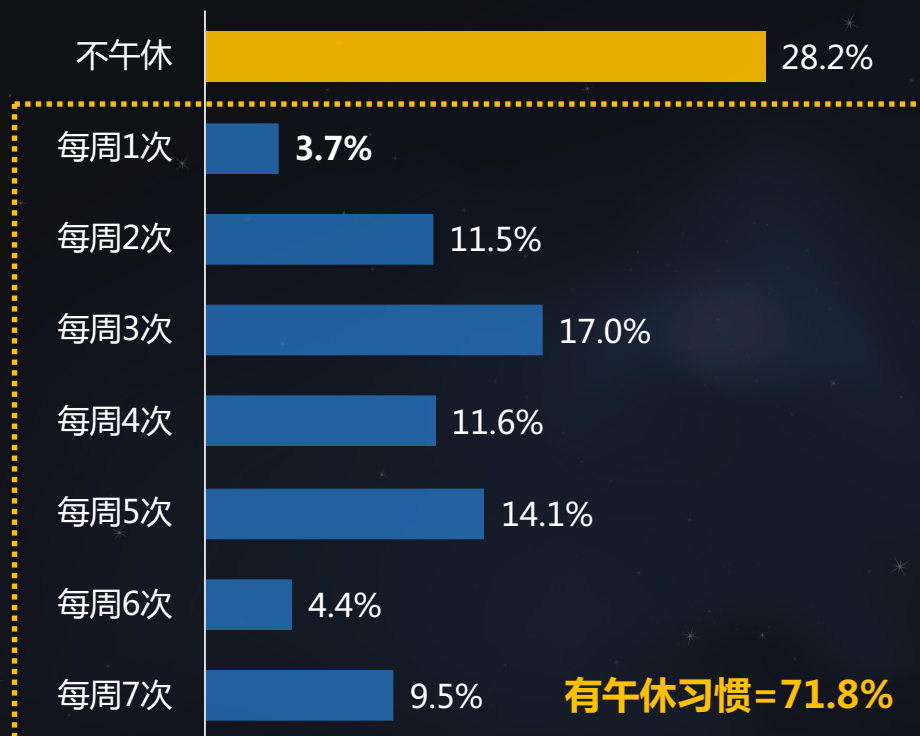
睡眠质量差、失眠、缺觉 是当前普遍存在的睡眠问题

晚间睡眠时长普遍减少后，
午睡成为白天提升精神状态的最后的倔强

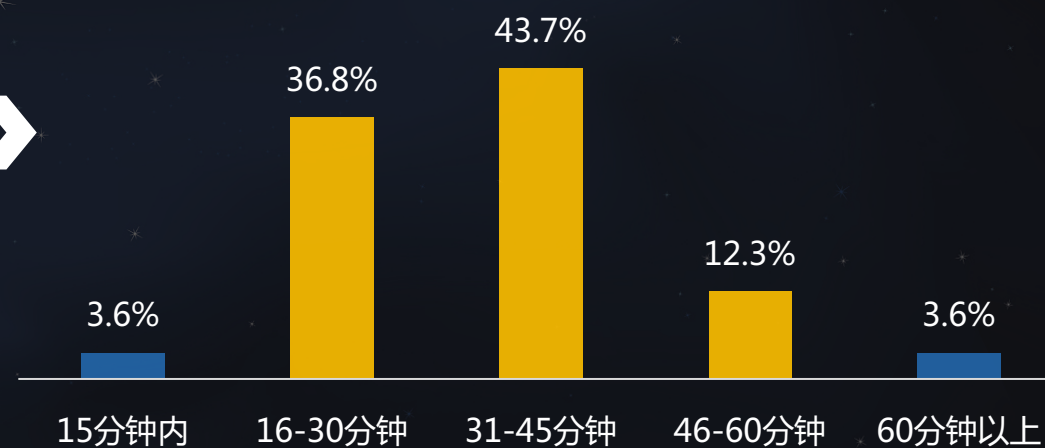
7成受调者选择午休，30分钟左右的补眠至关重要

71.8%受调者有午休习惯，其中午休16-45分钟占比80.5%

每周午休次数比率



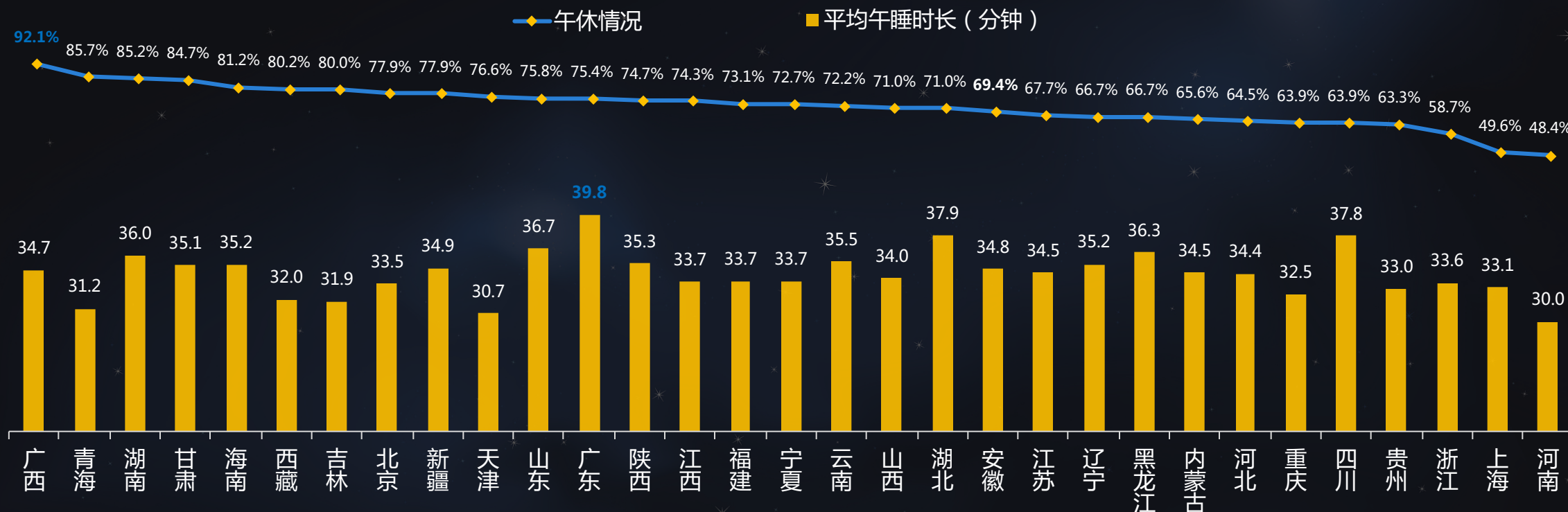
不同午休时长比率



两广人民成为午睡之王：广西比例高，广东睡得久

92.1%的广西人群会选择午睡，在午睡平均时长上，广东人群平均午睡时长39.8分钟。

不同省份-受调者有午休习惯比例及时长分布

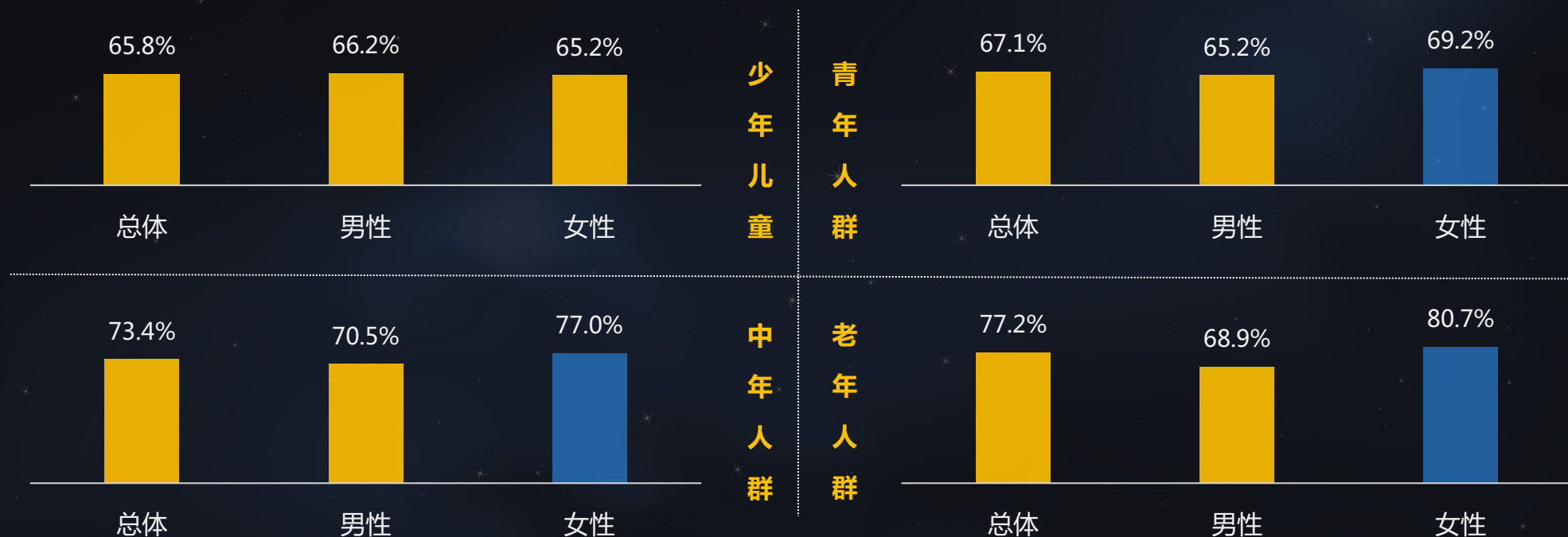




中老年人群更加注重午休，成年女性更愿意选择午间补眠

不同年龄/性别的对比中，成年女性人群午休情况明显多于男性。

不同年龄-受调者午休比率



那些人更容易睡不好？

从睡眠问题就诊量数据来看，老年人睡眠问题最多，约占总睡眠问题就诊量的35.3%，主要原因是老年人群神经系统退行性改变、自身携带基础疾病比较多，睡眠问题最突出。

女性比男性失眠患病率高出1.5-2倍。近年来，妊娠期女性睡眠质量问题尤为突出，主要表现在焦虑、抑郁方面。

不同职业中，从事律师、公务员、IT等职业人群，就诊意向更明显。

哪个年龄段最需要重视睡眠？

良好的睡眠是老年人恢复体力和良好精神状态的重要且便捷的方式。好的作息、好的睡眠对老年人至关重要。

对孩子而言，睡眠质量关系着智力、生理、心理变化，是健康成长发育的重要因素。

对于体力、脑力消耗较大的上班一族、学生、运动员而言，良好的睡眠也是至关重要的。



PART

3

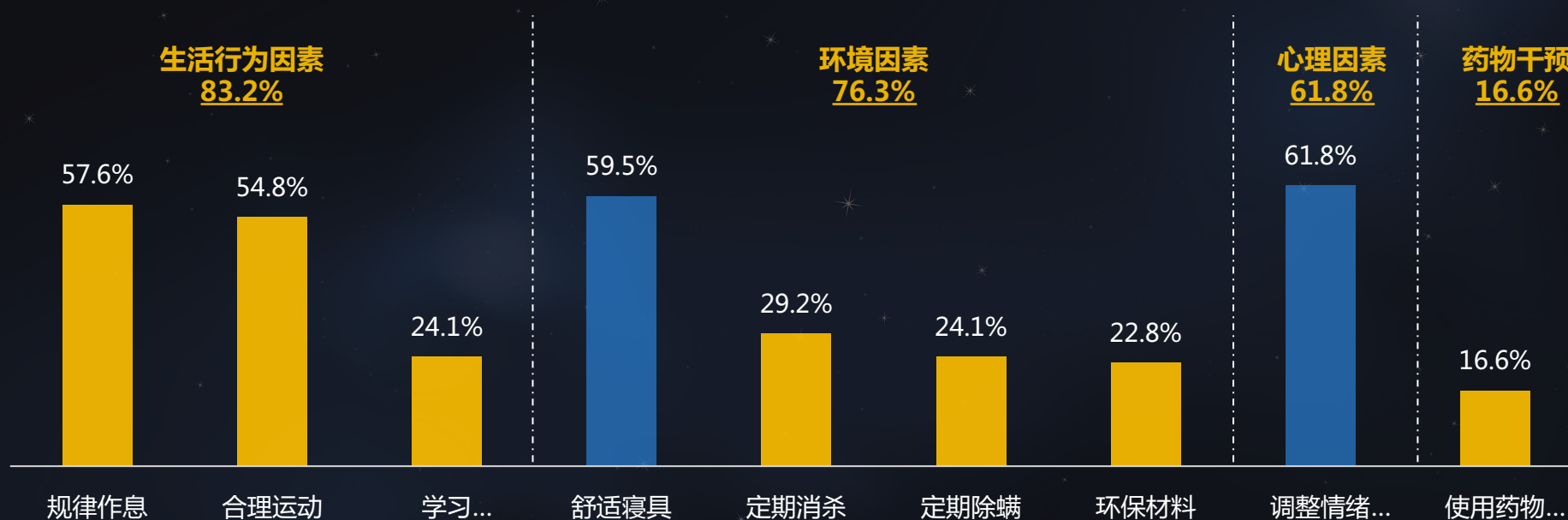
睡眠新世代

睡眠消费与认知趋势

睡前缓解压力、选择舒适寝具，是改善睡眠的两大法宝

在诸多改善睡眠的方式中，受调者选择调整情绪/缓解压力占比61.8%，舒适寝具占比59.5%。

受调者选择改善睡眠的方式



备注：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断



为了更好的睡眠，年轻人探索舒压方式、中老年人群关注寝具选择

61.2%中年人群和62.3%的老年人群希望通过“舒适寝具”方式改善睡眠。

不同年龄-选择改善睡眠的方式



备注：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断

在缓解睡前压力上，人们探索了多种方法

自我调整压力对于改善睡眠至关重要，缓和的运动、香薰等是自我调整压力的重要方式。

自我调整压力的方法



运动

睡前几小时适量运动



闻香

摆放有助睡眠的花草、香



食物

添加牛奶等有助睡眠的食物



隔离干扰

佩戴耳塞、眼罩等阻挡干扰



提升安全感

摆放小夜灯等提升安全感



书本

枯燥的书或节奏缓慢的电影



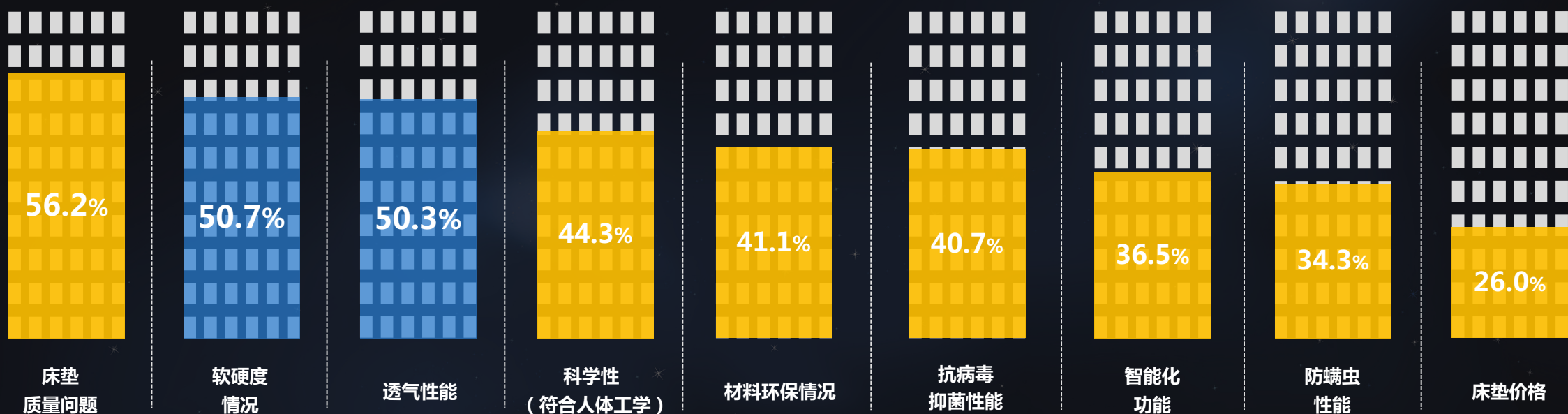
调整睡姿

选择最放松的睡姿

经久耐用、软硬平衡、抑菌透气是新时期的床垫需求

56.2%的受调者在购买床垫时关注“床垫质量”，其次是床垫软硬度和透气性，占比分别为50.7%和50.3%。

受调者购买床垫的考虑因素



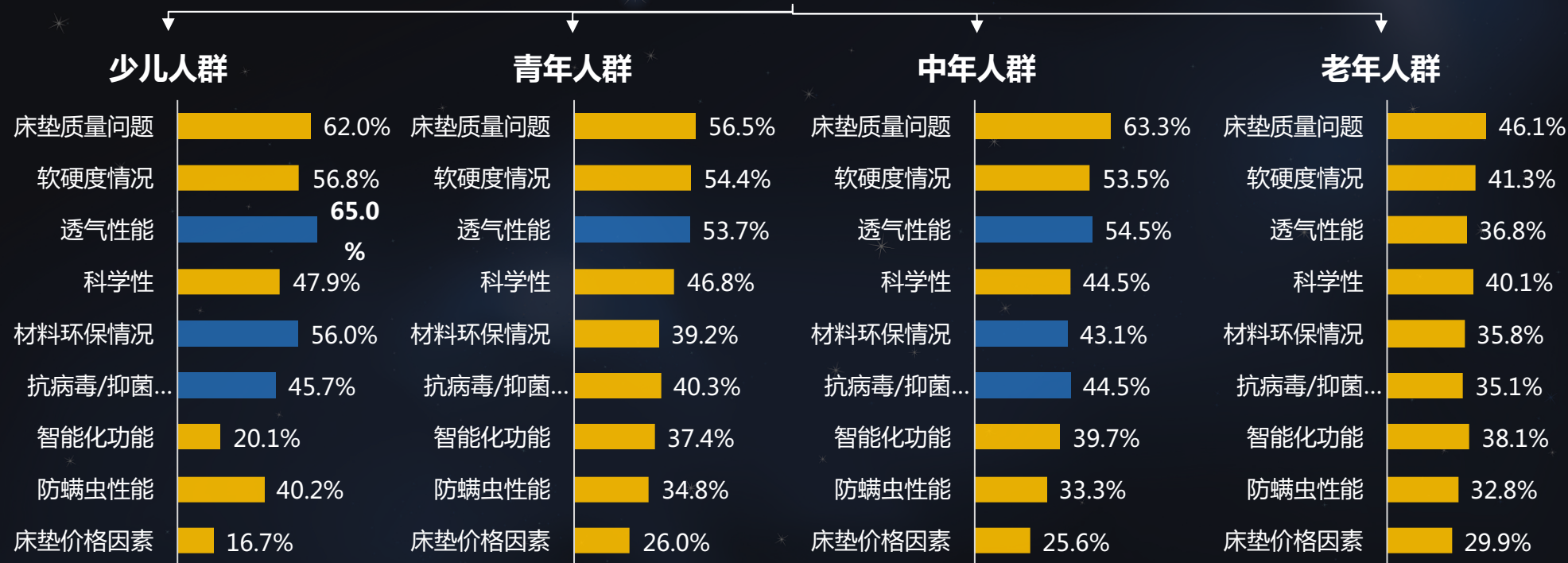
备注1：床垫质量指床垫不易变形、不易塌陷、翻身无响声等

备注2：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断

年轻人群更关注透气性功能，期望床垫透气、环保、抑菌

家长在为孩子购买床垫时，首要考虑床垫透气性功能，占比65.0%，其次是床垫质量，占比62.0%。

不同年龄-受调者购买床垫的考虑因素



备注1：床垫质量指床垫不易变形、不易塌陷、翻身无响声等

备注2：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断



新时期消费者“怕麻烦”“要洁净”，想要一张持续抑菌防螨的床垫

不同类型人群对床垫售后服务选择上，中年/青年/少儿更期待初购时上门安装服务，老年人更加期待定期清洁服务。

受调者购买床垫后期待的售后服务



不同年龄人群购买床垫后期待的售后服务



备注：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断



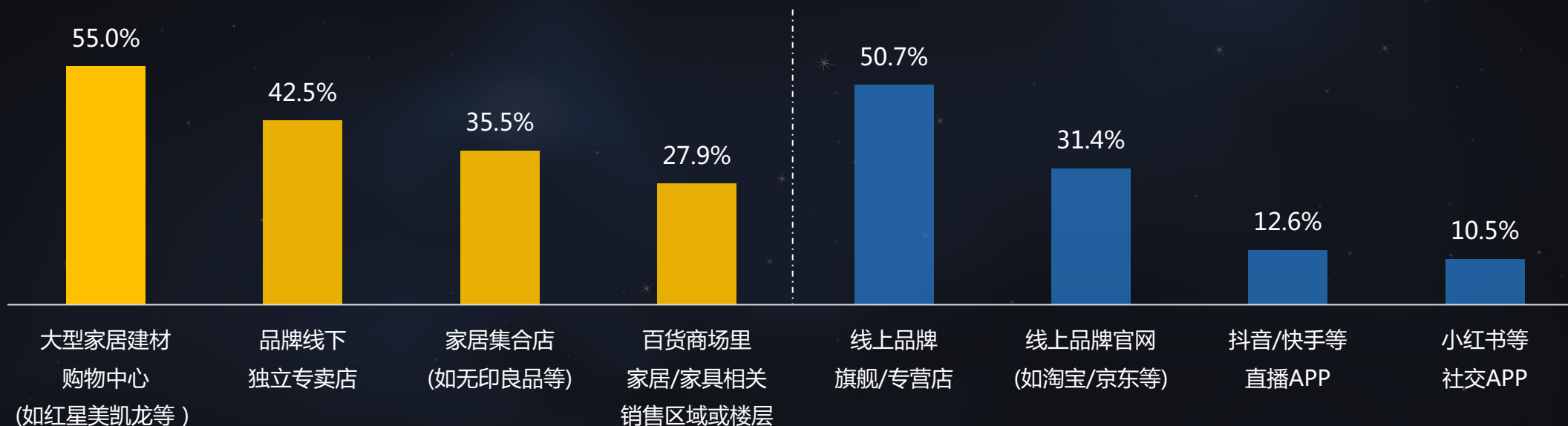
选择一张舒服的床垫很重要，线下购买、亲身体验更受欢迎

91.5%的受调者会选择线下渠道购买床垫，其中以“大型家居建材购物中心”为主，占比55.0%。

床垫购买渠道的意愿分析

线下购买=91.5%

线上购买=70.6%



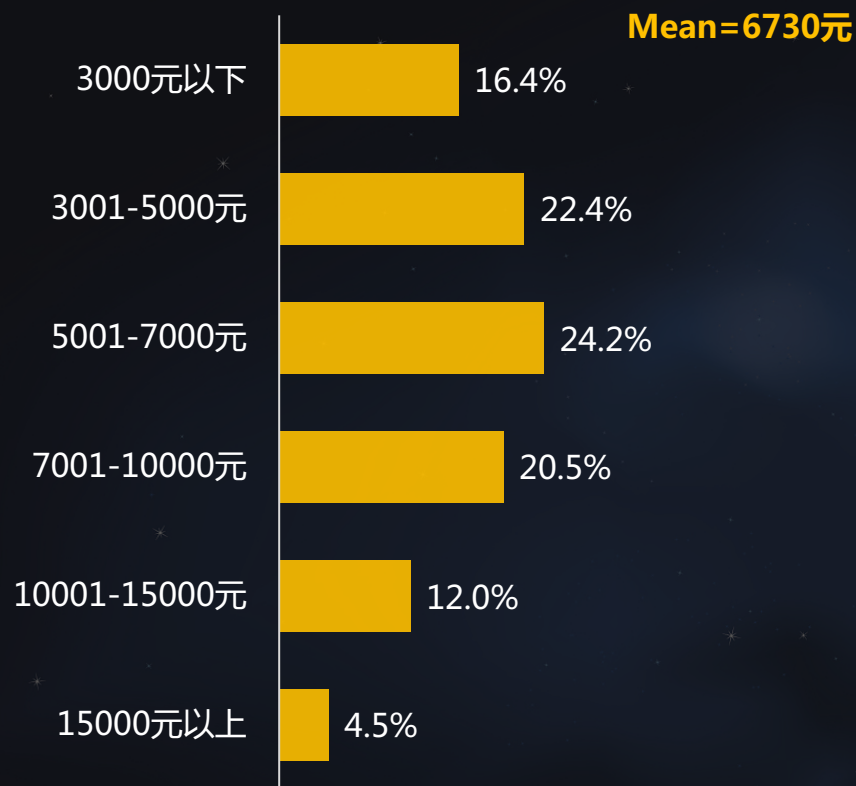
备注：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断



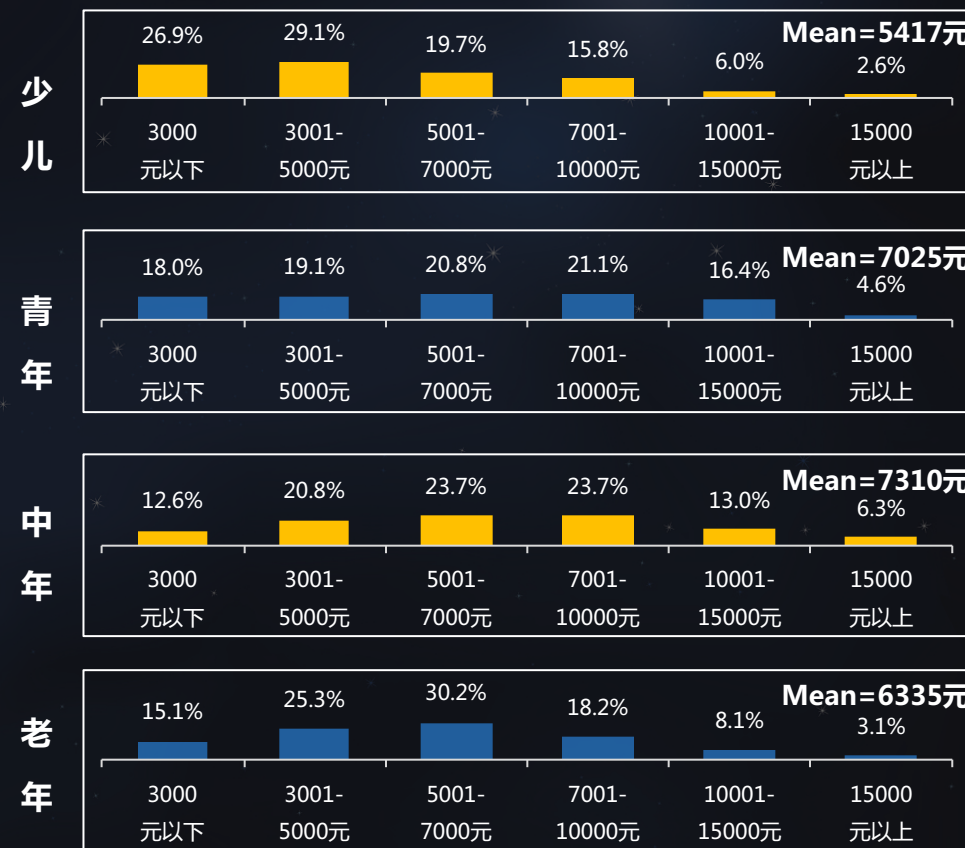
年轻一代提升睡眠投资，更愿意花钱买“高质量”睡眠

中/青年床垫购买价格主要在7000元以上，占比分别为42.1%和43.0%。

床垫的意向价格比率



不同年龄的床垫意向价格比率



备注：少年儿童数据由于为家长代答，因此床垫购买决策相关数据为家长为孩子购买床垫时的想法与判断

如何营造良好的睡眠环境？

- 光照环境：照度、色光、色温
- 声音环境：频次、响度（白噪声）
- 气味环境：助眠香氛、含氧量
- 温度湿度：20-25%；60%
- 舒适触感：床垫、枕头、床品
- 其他：运动、饮食、情绪等

塑造科学的、舒适的睡眠环境，对睡眠质量的提升，有着重要的作用。睡眠环境由多种要素构成，如寝具、光线、声音、温度、空气湿度等，寝具是睡眠环境塑造中不可或缺的一部分。

良好的睡眠需要舒适、合理的寝具作为依托。寝具的好坏，与睡眠质量有着十分密切的关系。

清洁的、灭菌的、舒适性高的寝具对我们的身体健康和睡眠调节都是很有帮助的，透气、通风、干爽睡眠环境更不容易滋生细菌。



感谢阅读