

2020全民宅家期间 中国居民睡眠白皮书

学术支持:



中国睡眠研究会

调研发起:



中国睡眠研究会



慕思寝具

数据分析:



头条指数
TOUTIAO INDEX

睡眠是一件关系全人类的事情，好睡眠是社会公认的健康基石之一。

每一年世界睡眠日，我们都会基于社会现状做一份睡眠调查，

2020年的特殊性，全民宅家的状况让睡眠的重要性更加凸显。

专家指出免疫力是健康最重要的防线，而睡眠是提升免疫力的关键。

2020年，我们就全民宅家期间的睡眠状况做一些量化和大数据追踪，

以及从中得出一些洞察，为改善国民身心健康做出贡献，

为健康中国的目标做出贡献！

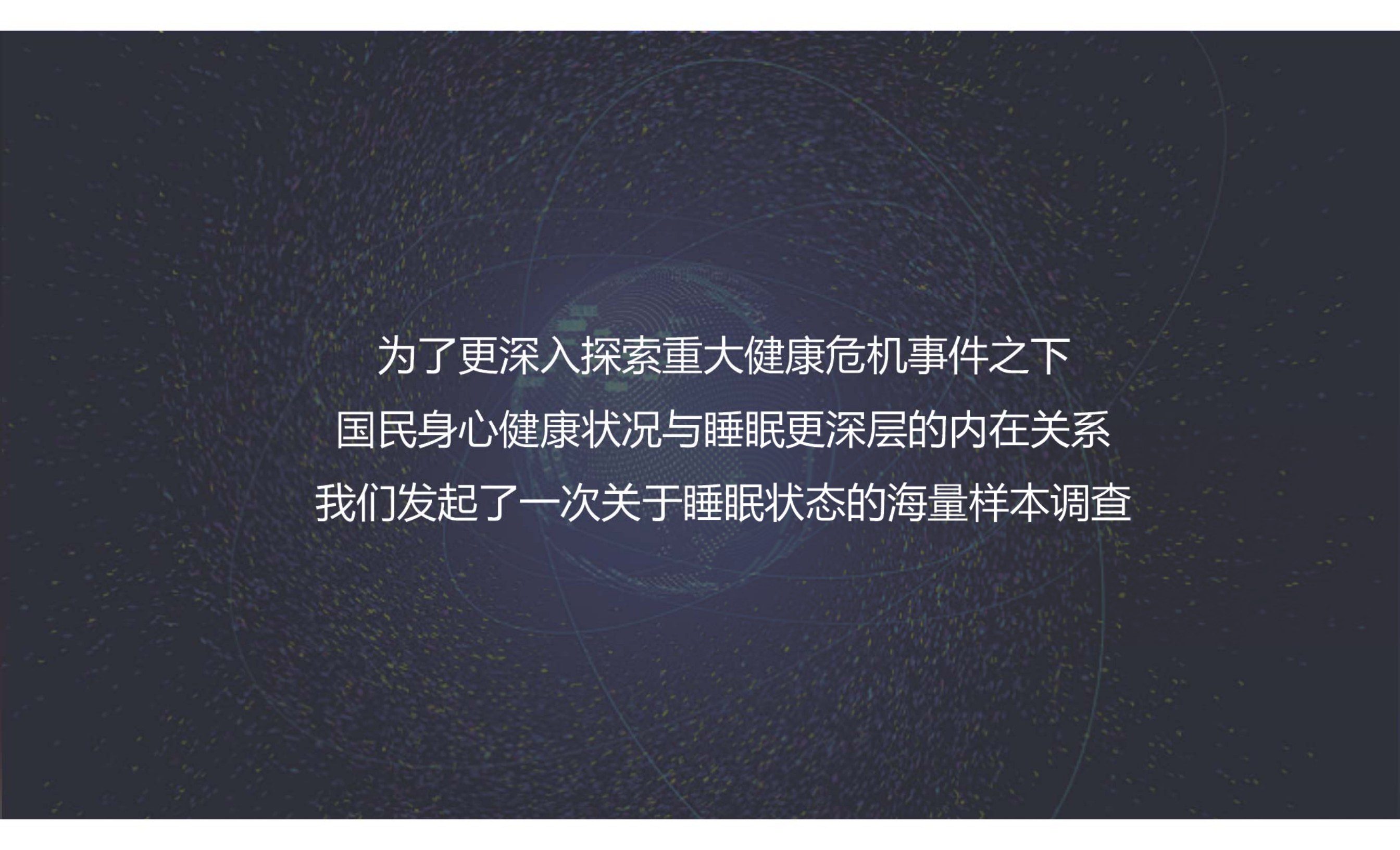
本次报告由中国睡眠研究会携手慕思共同发起，
调查采用头条指数洞察和随机问卷抽样两种方式完成，
头条指数洞察来自于今日头条用户关注睡眠资讯的行为。
抽样数据来源于中国居民随机问卷调查，有效问卷2004份。



DeRUCCI 慕思寝具

头条指数
TOUTIAO INDEX

第一部分：抽样调研报告

The background is a dark blue, almost black, field filled with a dense pattern of small, glowing yellow and green dots. Overlaid on this is a faint, glowing blue globe of the Earth, centered in the middle. Several thin, light blue lines form concentric circles and arcs around the globe, suggesting a network or data flow. The overall aesthetic is high-tech and data-driven.

为了更深入探索重大健康危机事件之下
国民身心健康状况与睡眠更深层的内在关系
我们发起了一次关于睡眠状态的海量样本调查



调查数据



包括内地**31个**省、市、自治区及港、澳、台地区

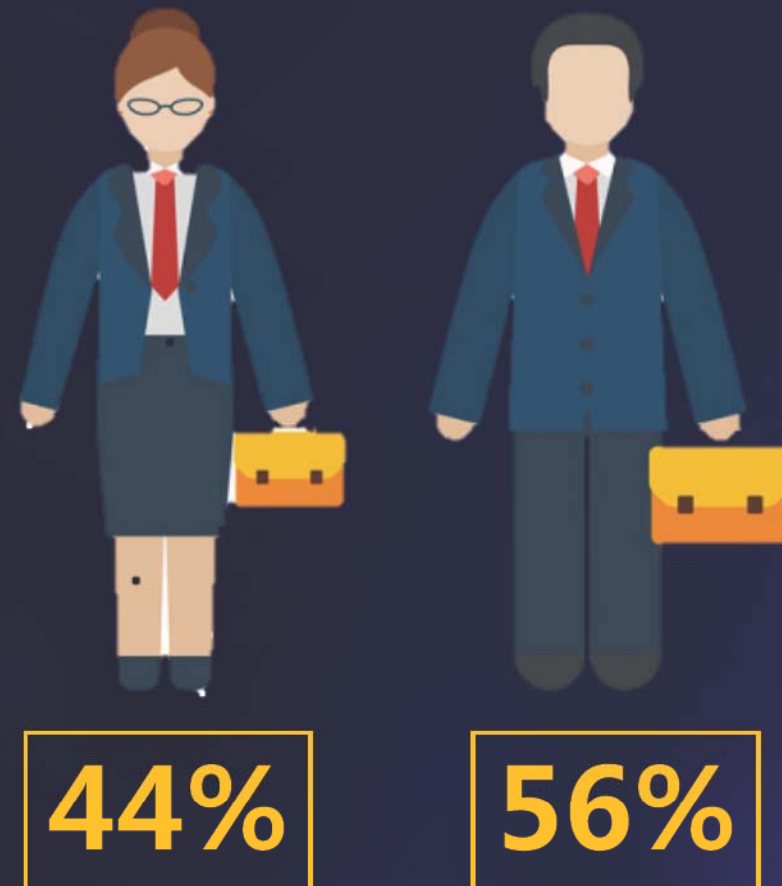


调查对象：**19-80岁**



调查时段：2020年1月1日-2020年2月29日

性别分层对比

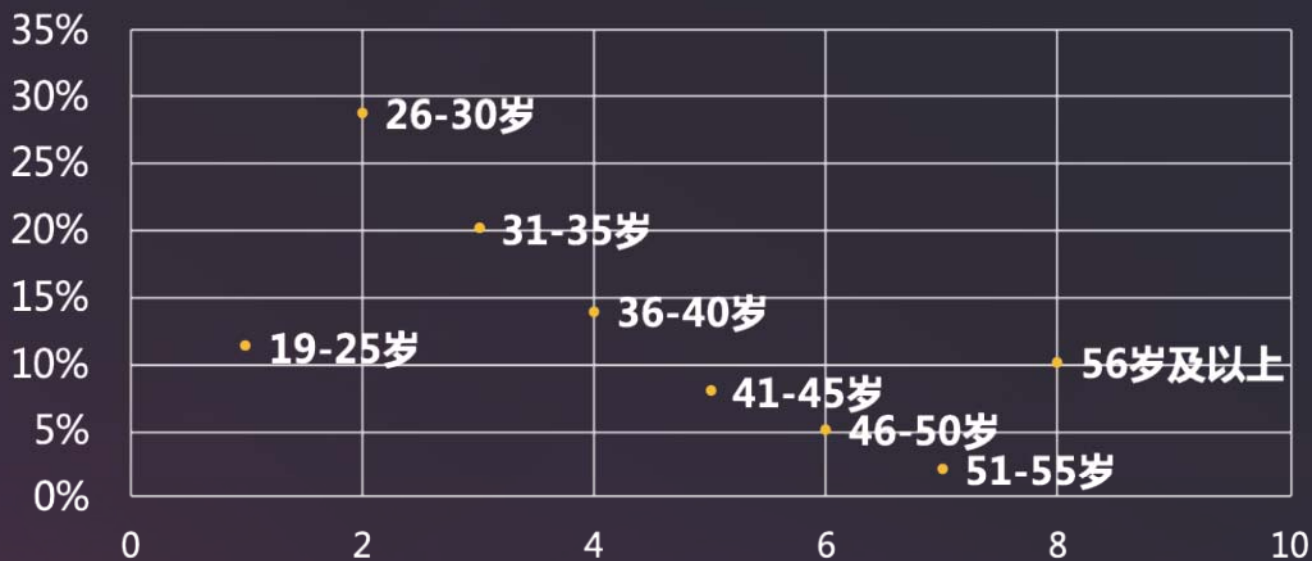




调查数据

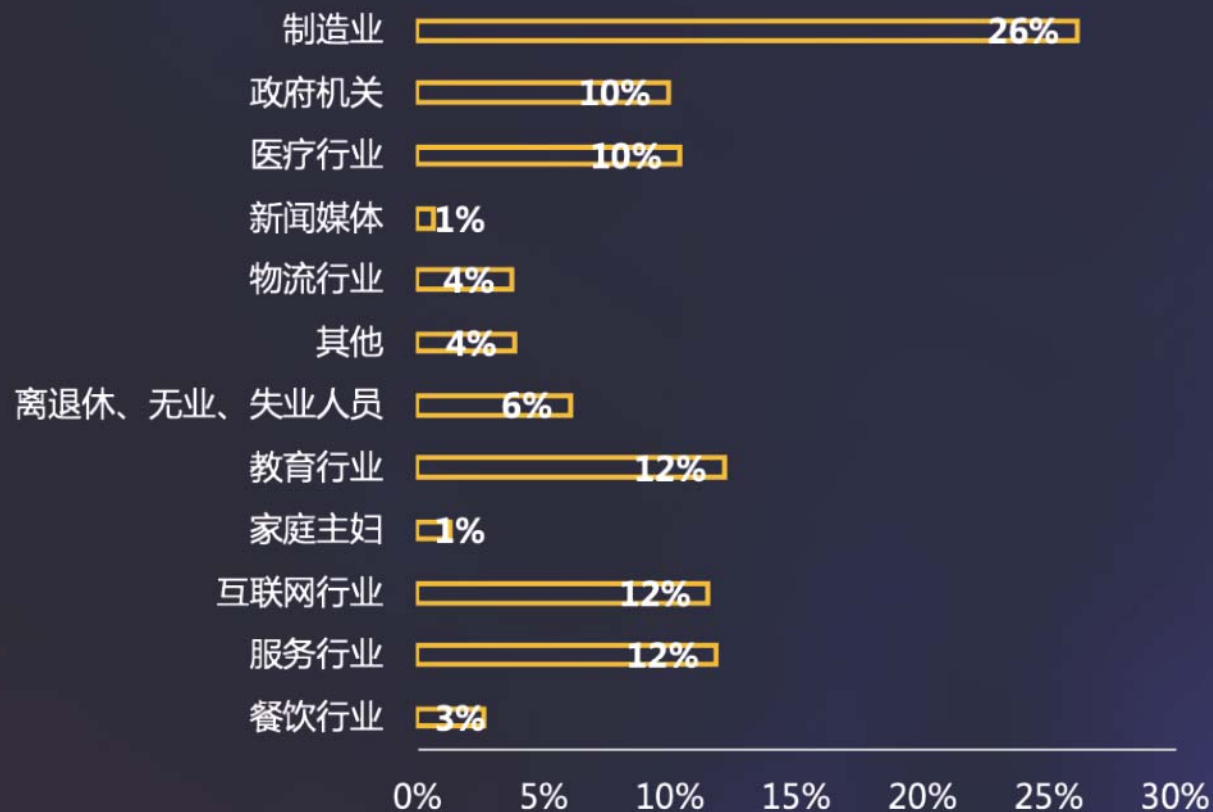
年龄分层占比

- 19-25岁
- 26-30岁



职业分层占比

职业



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

**全民宅家期间，人们的睡眠时长急速上升，
睡眠质量反而下降了**

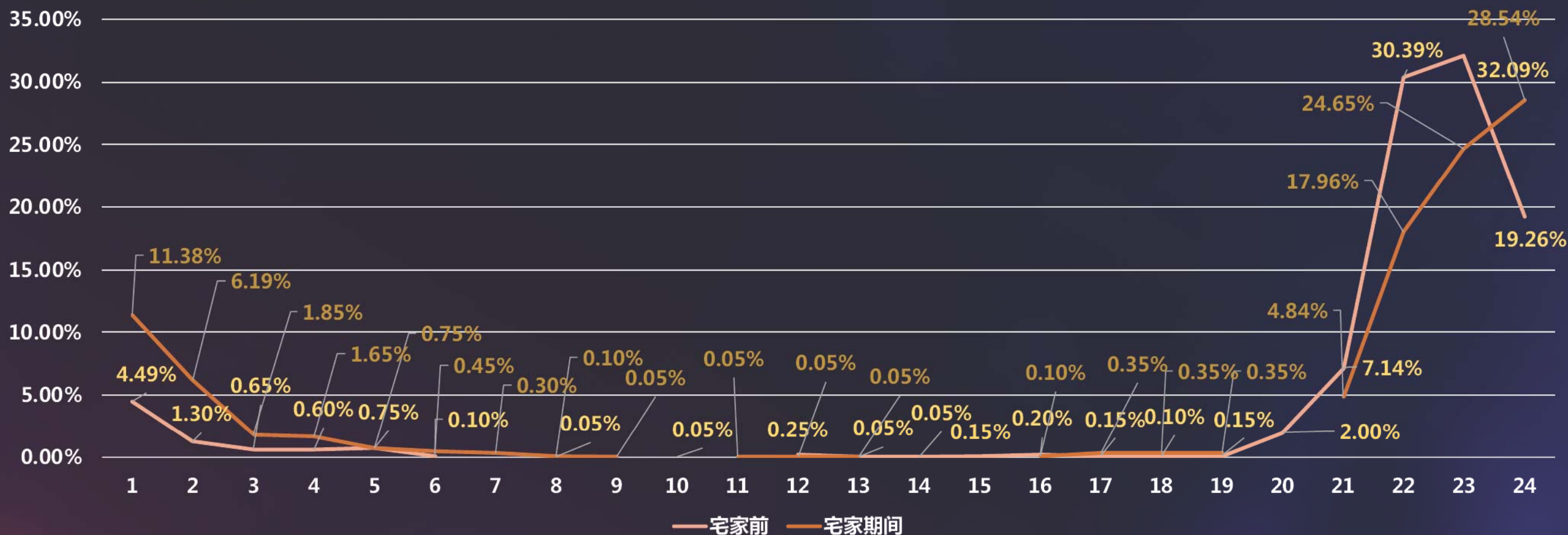
全民宅家期间，人们更晚睡了



DeRUCCI 慕思寝具

头条指数
TOUTIAO INDEX

宅家前90%的人集中在**20-24点**就寝，全民宅家期间凌晨后就寝的人超过50%。

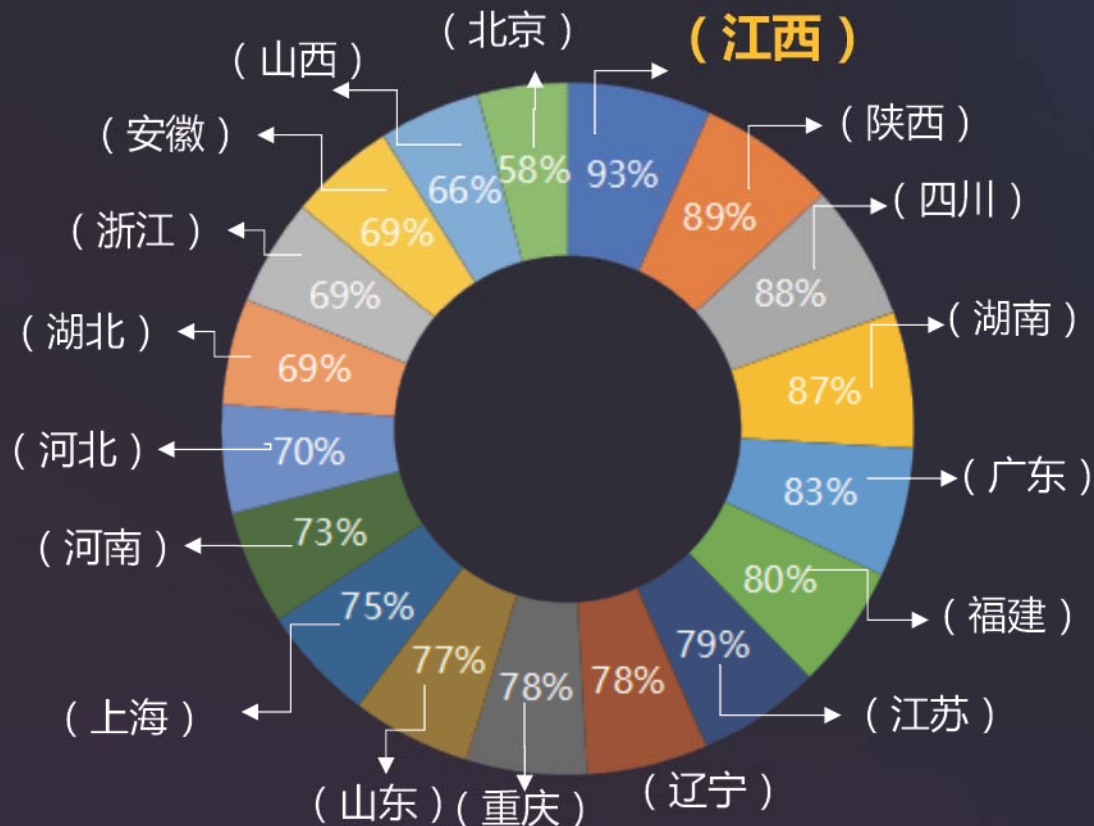


数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



全民宅家期间，受访人群中**江西人**成为熬夜冠军

睡眠时间在23点-4点的省份排名



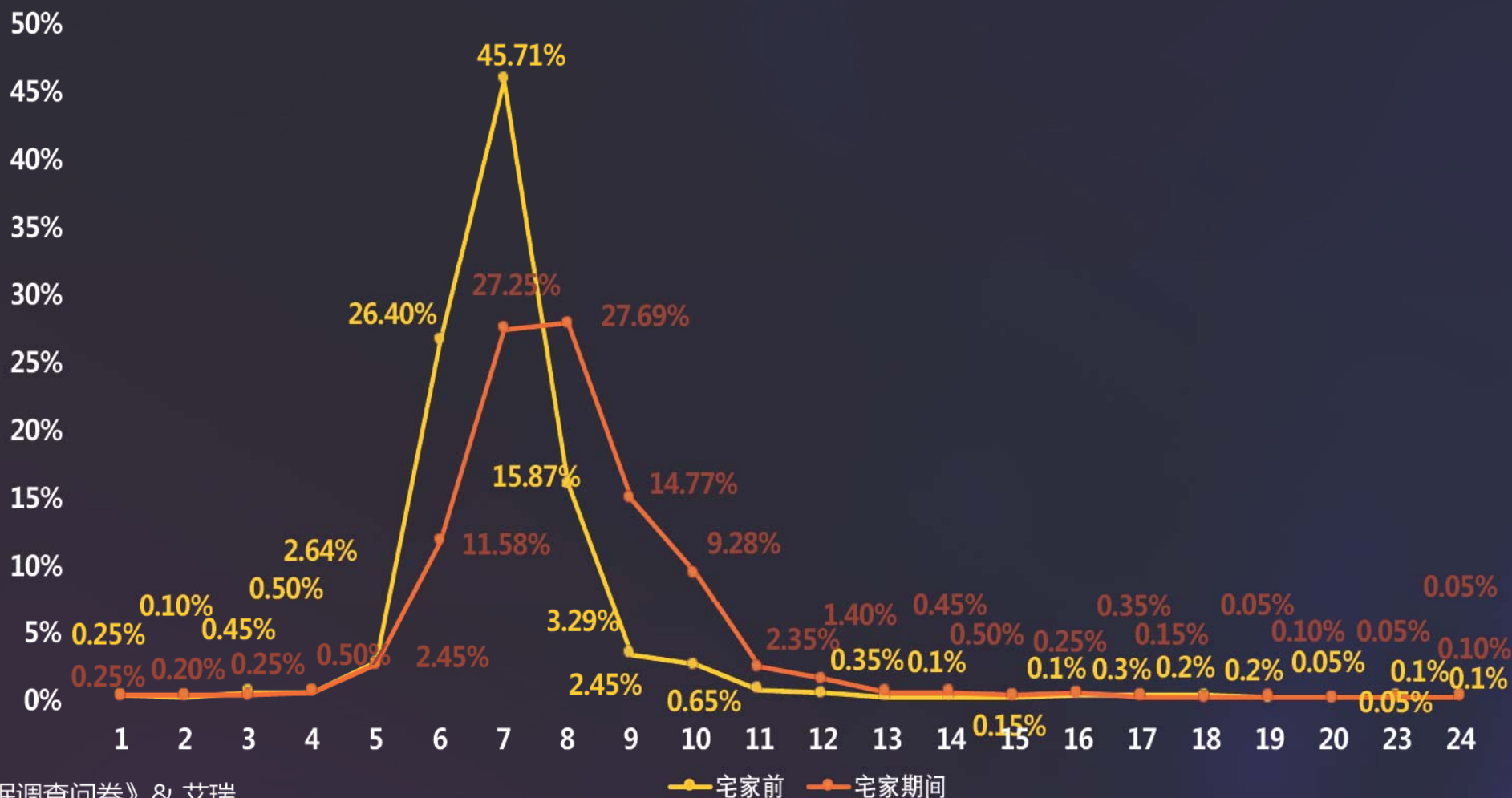
(不含甘肃、广西、贵州、海南、黑龙江、吉林、内蒙古、宁夏、青海、天津、西藏、新疆、云南、港澳台等地区，因受访人数占比较少，不具统计学意义)

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

长期宅着，人们逐渐失去了早起的动力

宅家期间**28%**的人会睡到9-12点，失去早起动力的人**增加了21%**

起床时间对比

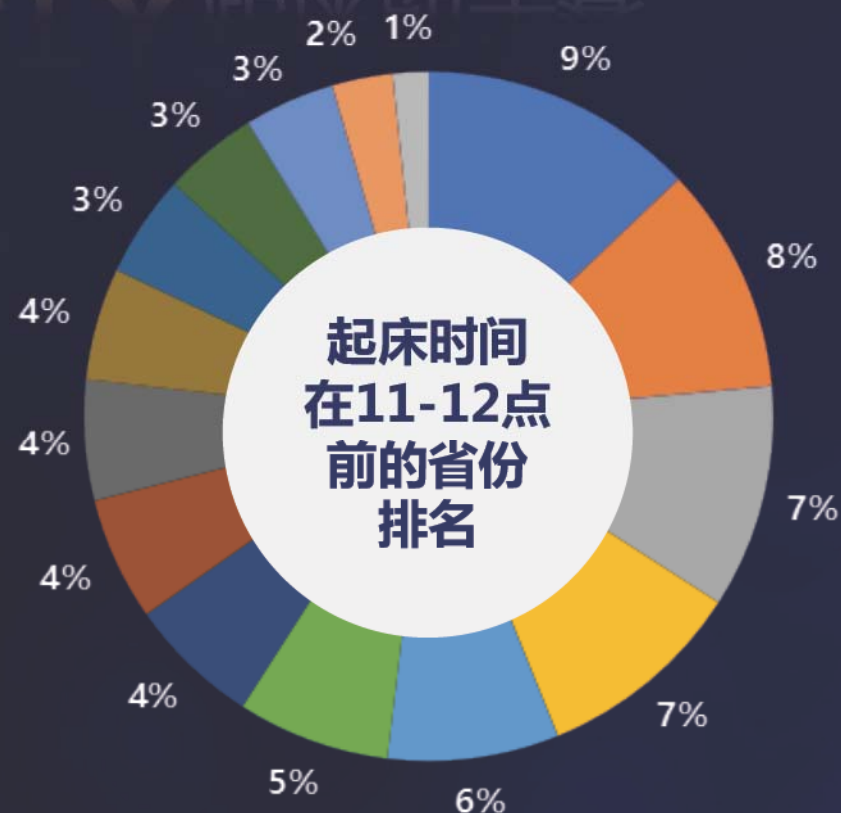


数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

受访人群中**辽宁人**是勤劳的蜜蜂，**浙江人**起床即午餐



- 辽宁 ■ 山东 ■ 河北 ■ 安徽 ■ 山西 ■ 江苏
- 陕西 ■ 湖南 ■ 福建 ■ 河南 ■ 江西 ■ 上海
- 广东 ■ 北京 ■ 浙江 ■ 湖北 ■ 重庆 ■ 四川



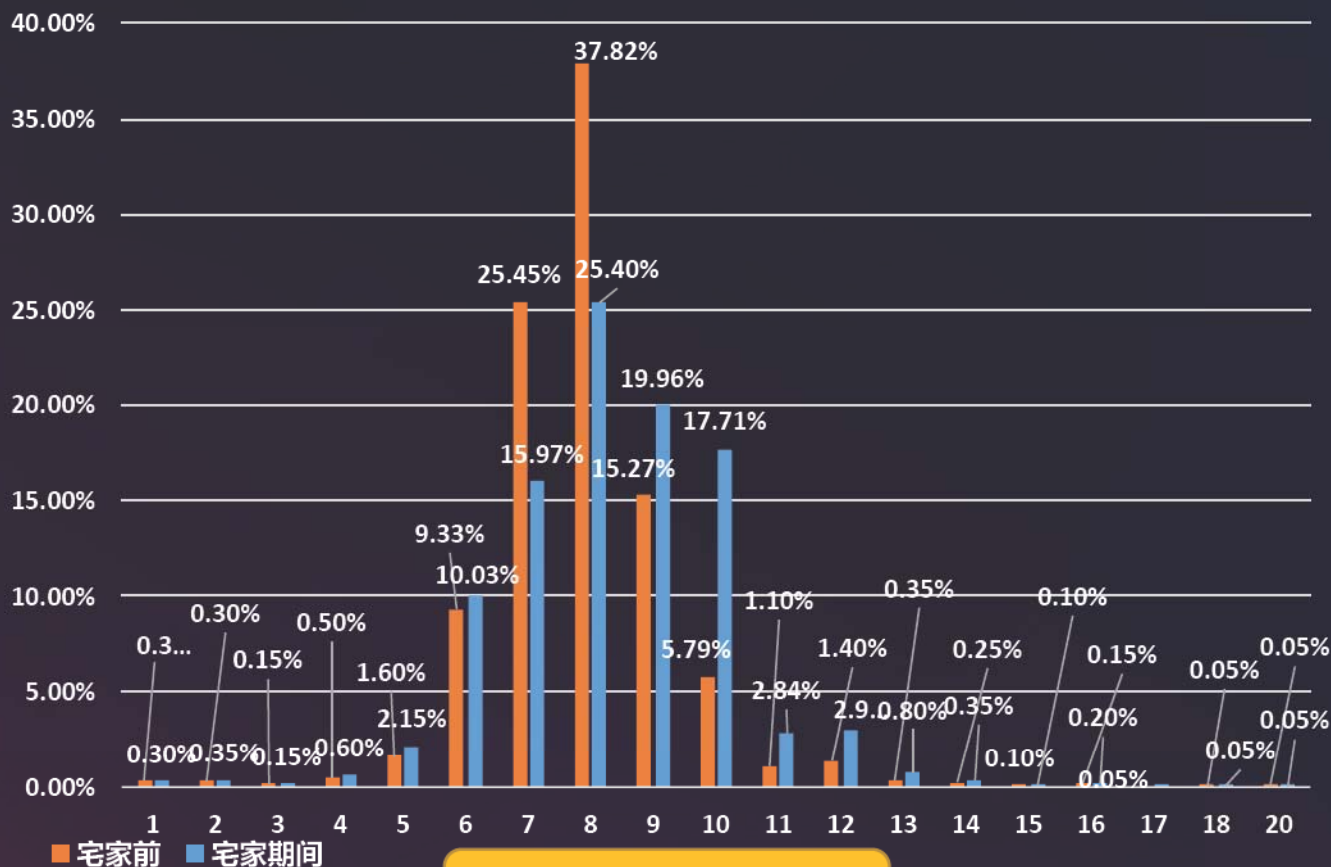
- 浙江 ■ 江西 ■ 陕西 ■ 山西 ■ 上海 ■ 广东 ■ 福建 ■ 江苏 ■ 河南
- 重庆 ■ 河北 ■ 湖北 ■ 北京 ■ 安徽 ■ 四川 ■ 湖南 ■ 辽宁 ■ 山东

(不含甘肃、广西、贵州、海南、黑龙江、吉林、内蒙古、宁夏、青海、天津、西藏、新疆、云南、港澳台等地区，因受访人数占比较少，不具统计学意义)

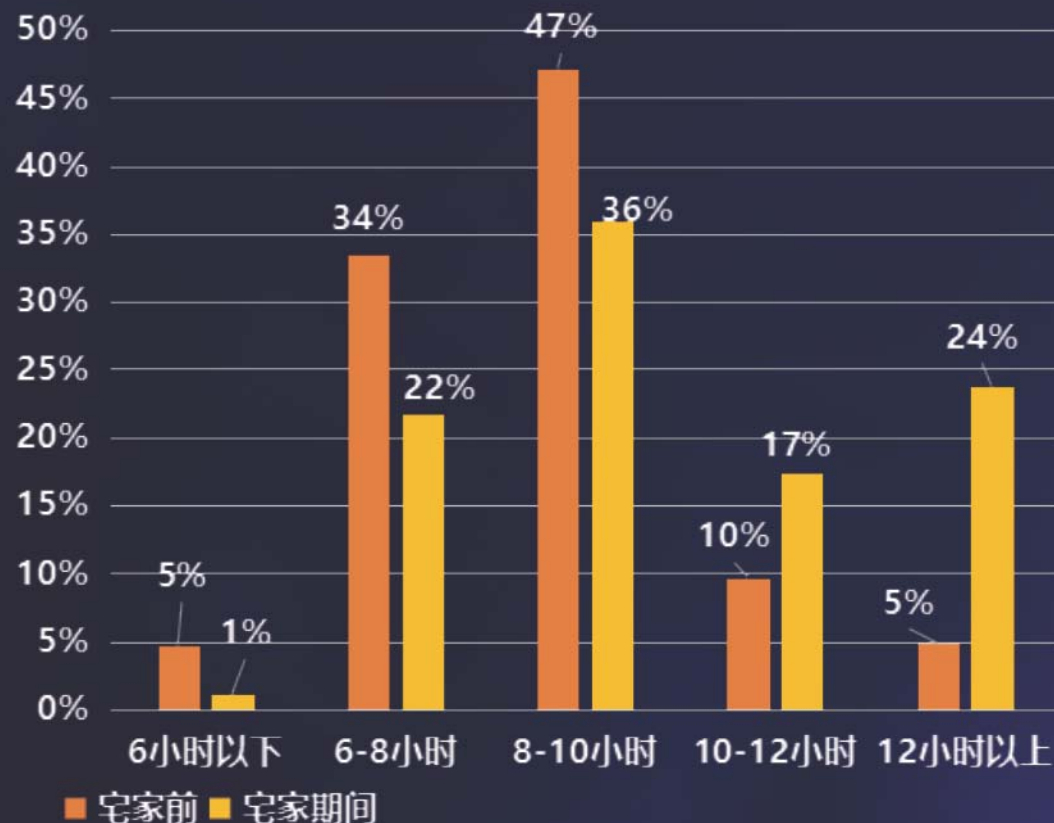


宅家时期好补眠，大部分人比以前睡得更多了

全民宅家期间睡**超过8小时的人增长了20%**，卧室活动时长超过12小时的人较宅家前上升了19%，人们普遍卧室活动时间变长。



睡眠时长对比

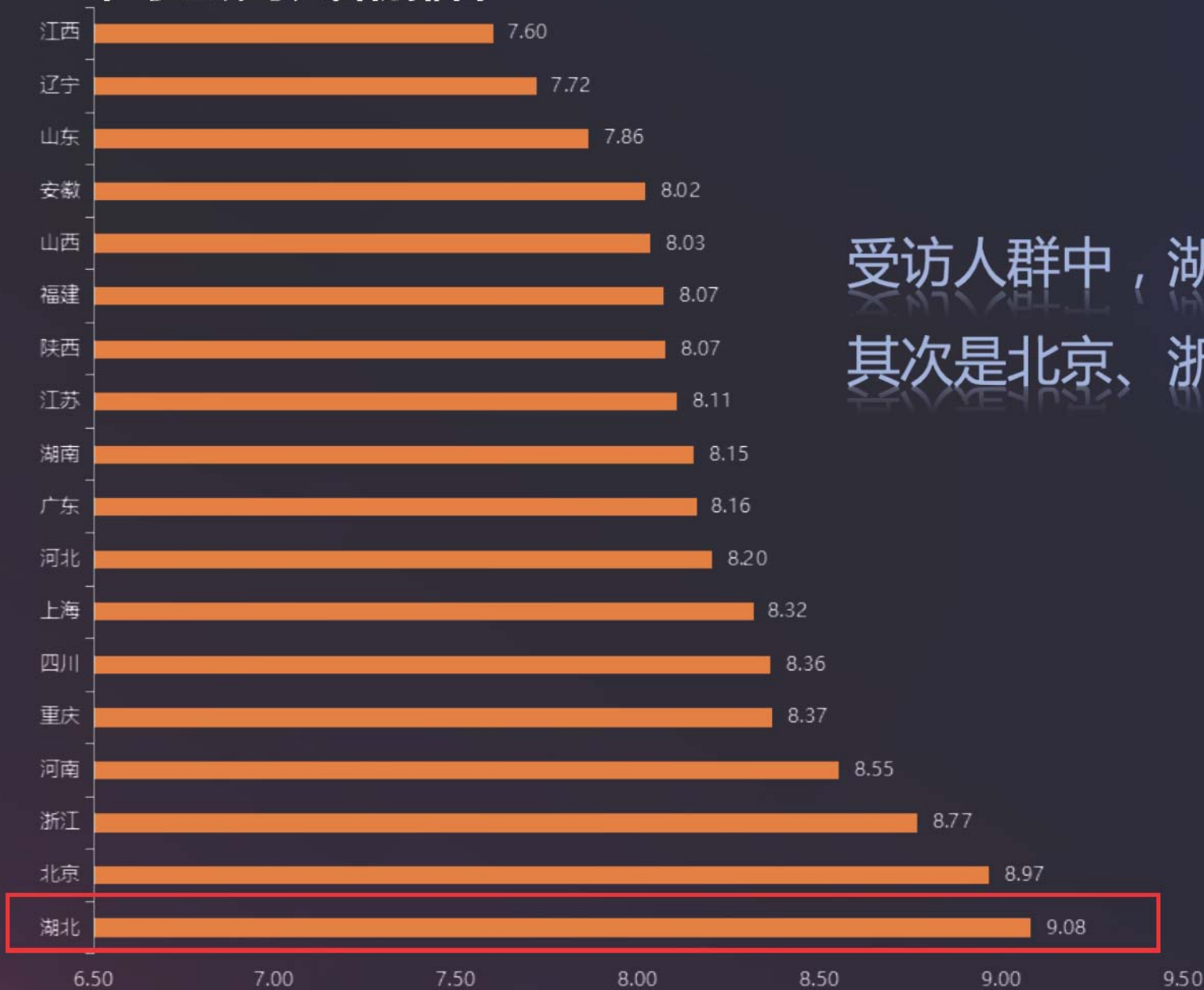


卧室活动时间对比

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



平均睡眠时长省份排名



受访人群中，湖北地区平均睡眠时长为全国之最
其次是北京、浙江、河南、重庆地区



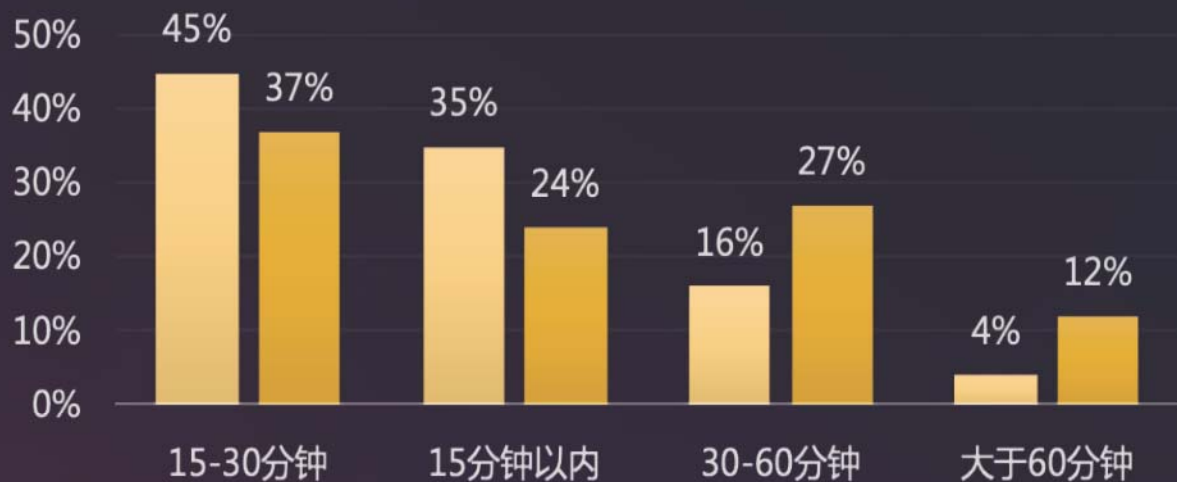
数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

(不含甘肃、广西、贵州、海南、黑龙江、吉林、内蒙古、宁夏、青海、天津、西藏、新疆、云南、港澳台等地区，因受访人数占比较少，不具统计学意义)



虽然宅家的睡眠时间多了，但入睡难问题困扰着大部分人 睡得多不代表睡得好，宅家期间睡眠质量有所下降

- 全民宅家期间同比宅家前，人们的入睡时长普遍**延长了30分钟**
- 宅家期间睡眠质量较差的趋势**上升10%**



入睡时长对比 ■ 宅家前 ■ 宅家期间



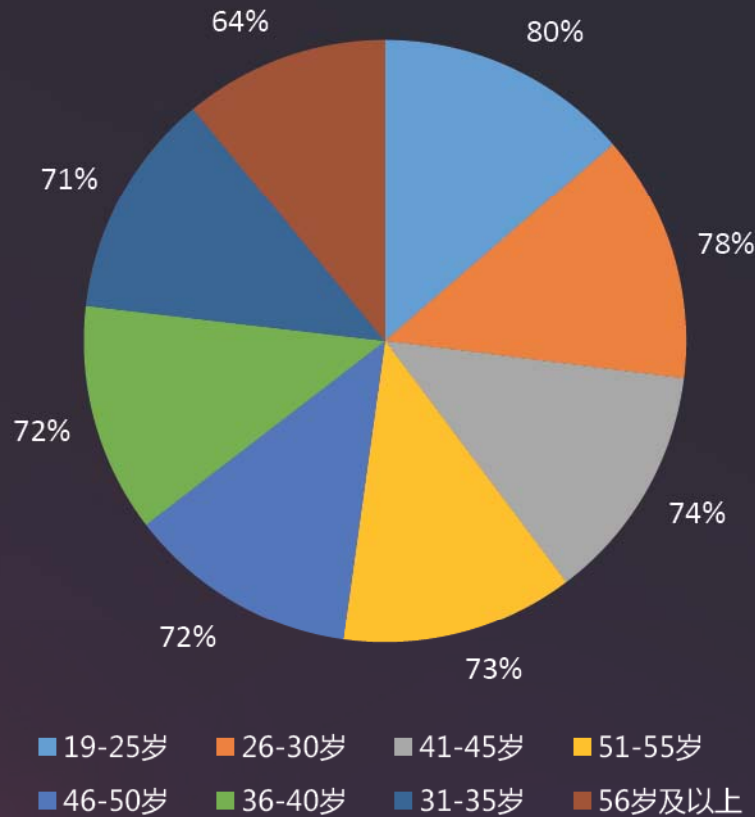
睡眠质量对比 ■ 宅家前 ■ 宅家期间



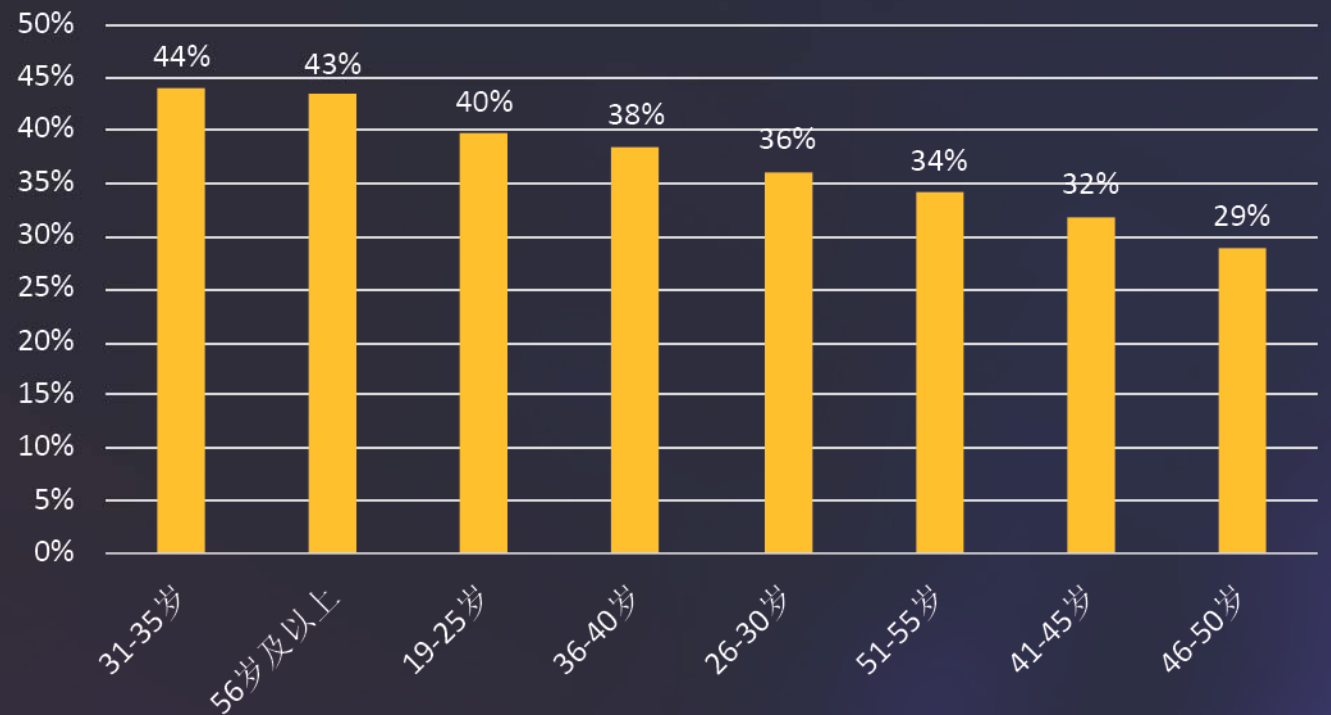
各年龄段中19-25岁睡眠质量好占比最高，56岁以上睡眠质量好占比最低

19-25岁、31-35岁、56岁以上这三个年龄段占据入睡时长大于30分钟TOP3

睡眠质量好占比年龄排名



入睡时长大于30分钟占比年龄排名



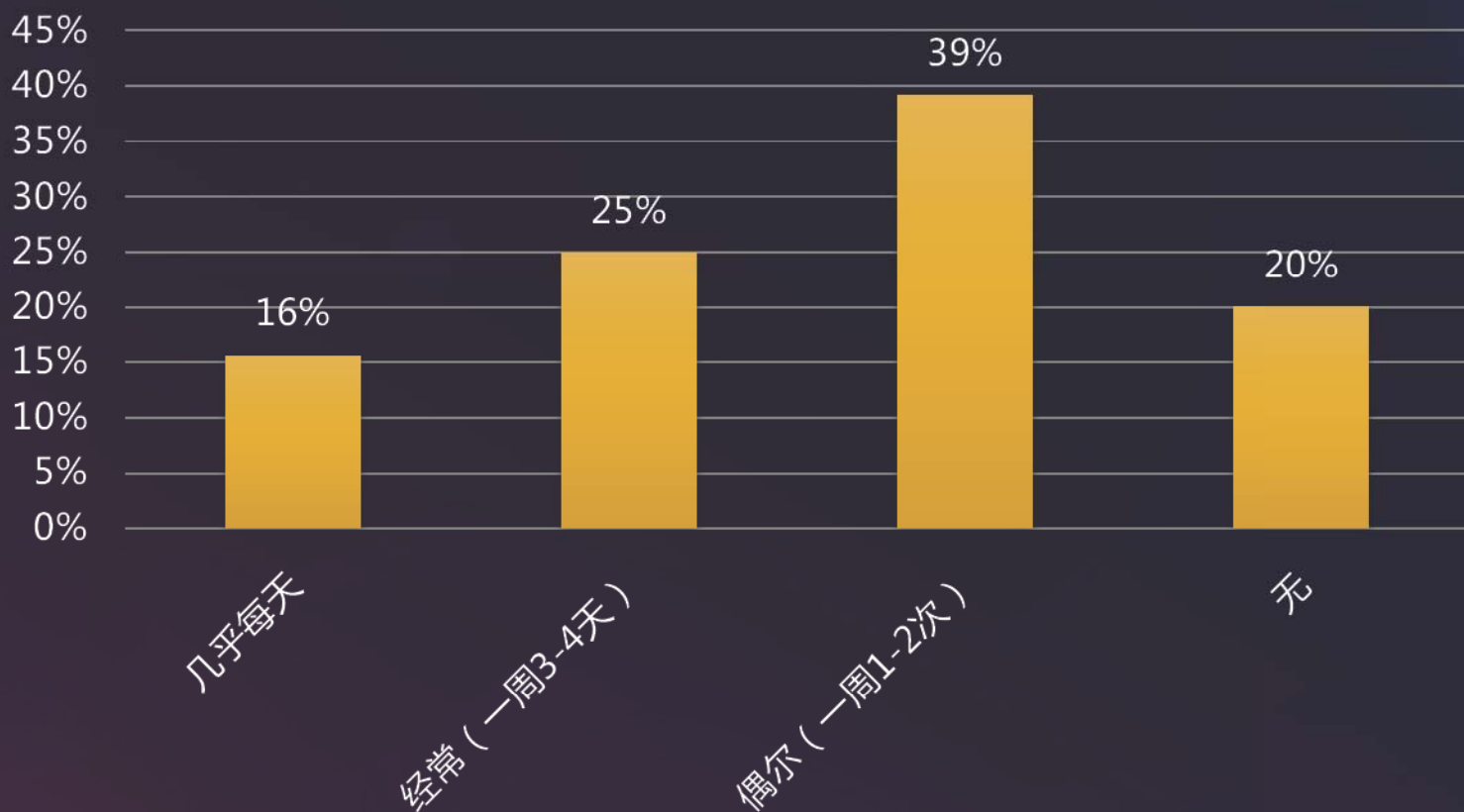
数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》，巨量引擎大客户销售中心 & 艾瑞，2020年1月1日-2020年2月29日

宅家时期本应是优化睡眠的最佳时期，但睡眠质量却普遍欠佳

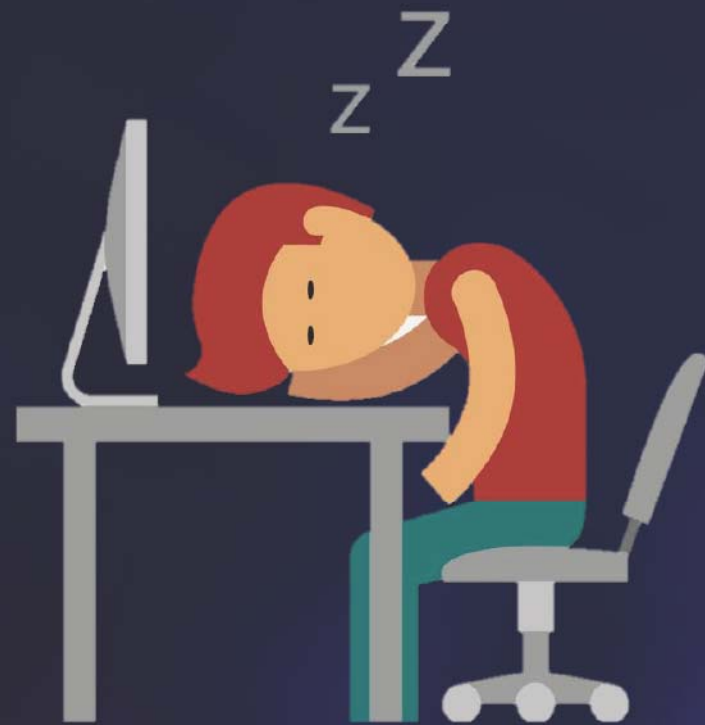
到底，是「谁」动了你的睡眠？

即使宅家拥有睡眠支配自由，也习惯性晚睡

晚睡频率

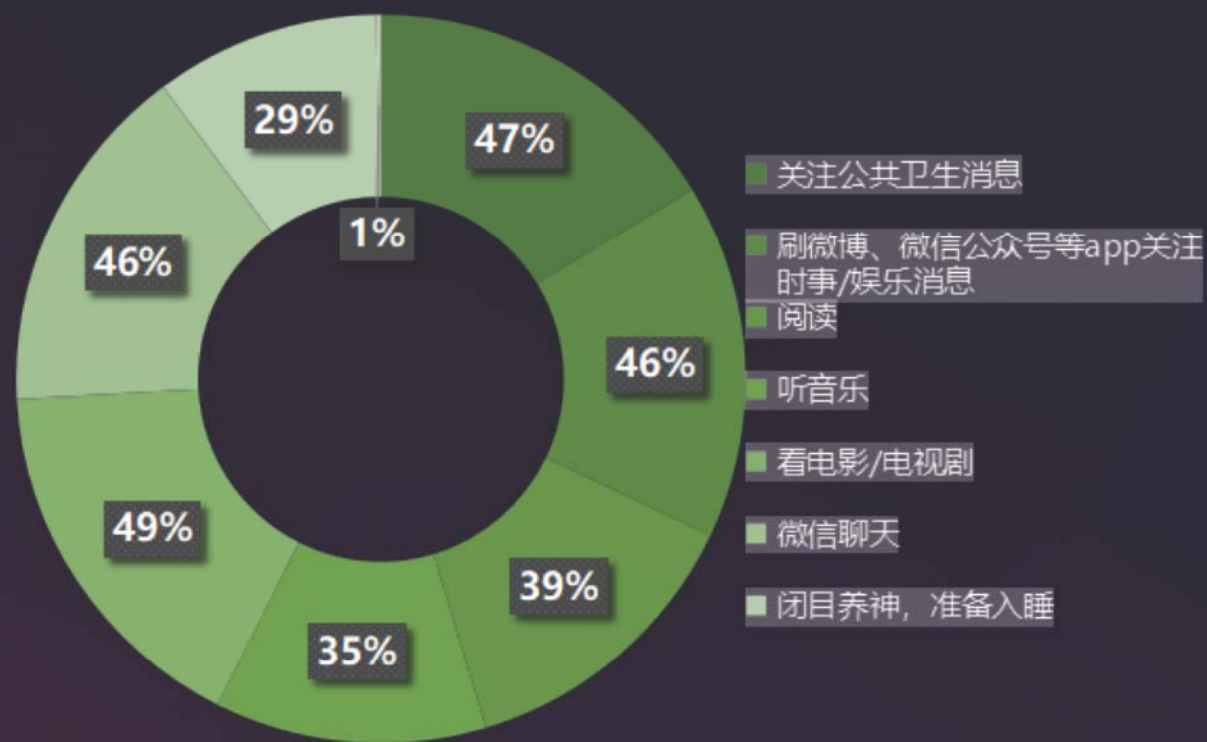


全民宅家期间80%的人有晚睡习惯，
16%的人几乎每天晚睡



晚睡拖延症伴随了玩手机 大众关注公共卫生消息意识增强

睡前手机不离身，躺着看天下，阅读刷剧聊天看资讯一样不能落下

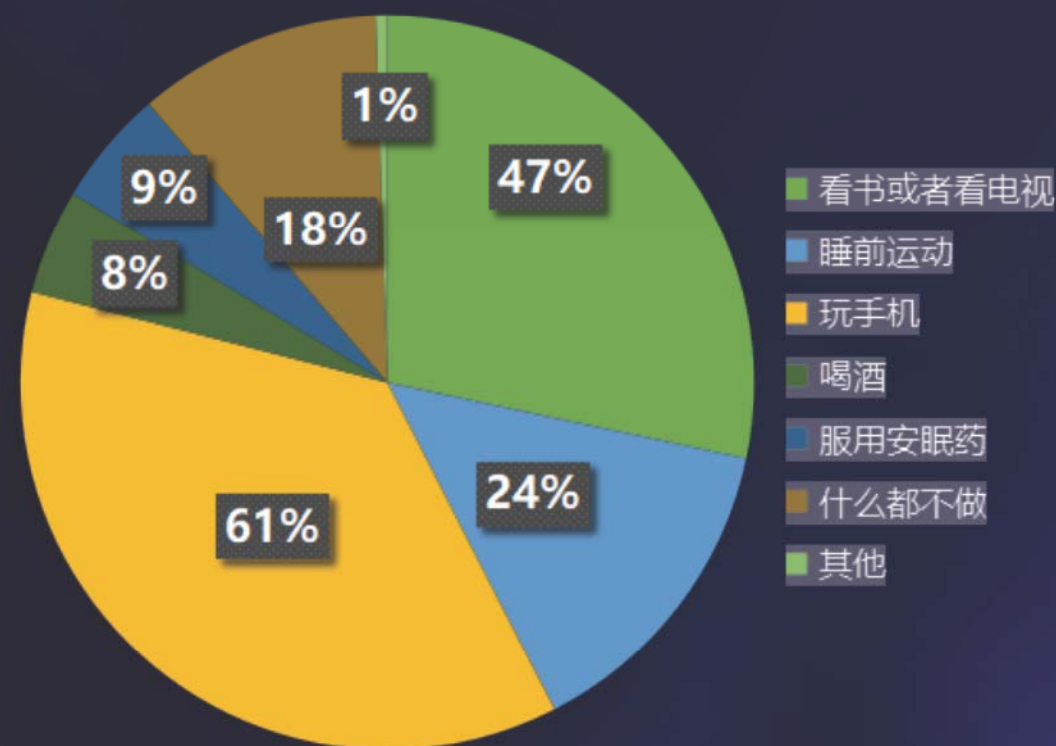


睡前做的事情

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》，巨量引擎大客户销售中心 & 艾瑞，2020年1月1日-2020年2月29日

如果睡不着， 大部分人还是会继续玩手机

睡不着的人们用尽各种办法来消磨时间，玩手机还是最普遍的“失眠活动”



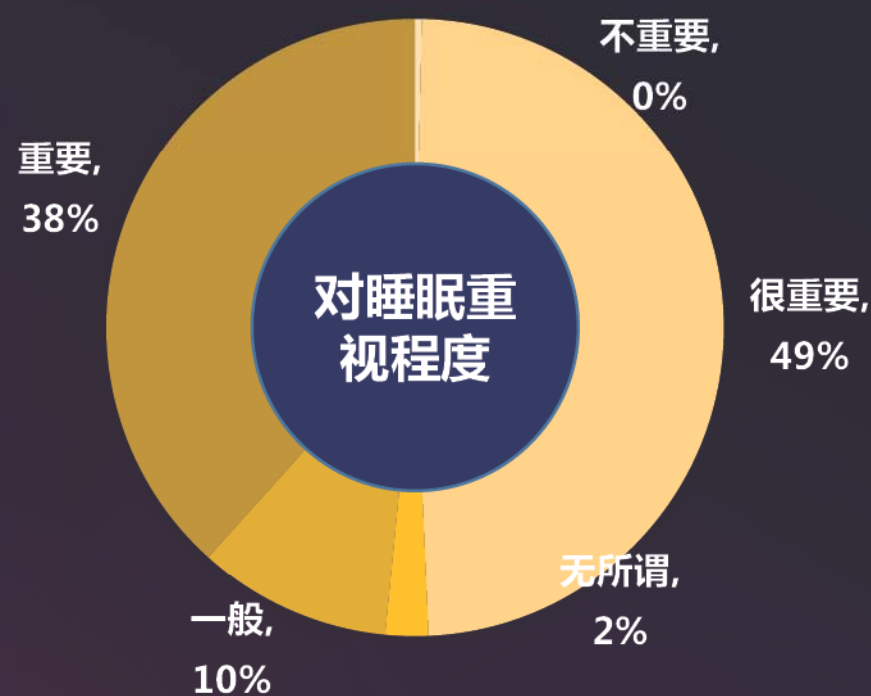
无法入睡时做的事情

宅家期间起得晚睡得晚，睡前玩手机，
睡不着继续玩，夜一不小心越熬越深
想拥有好睡眠也越来越难.....



人们意识到，健康睡眠是各方面身心健康的基础，但是部分人仍然晚睡

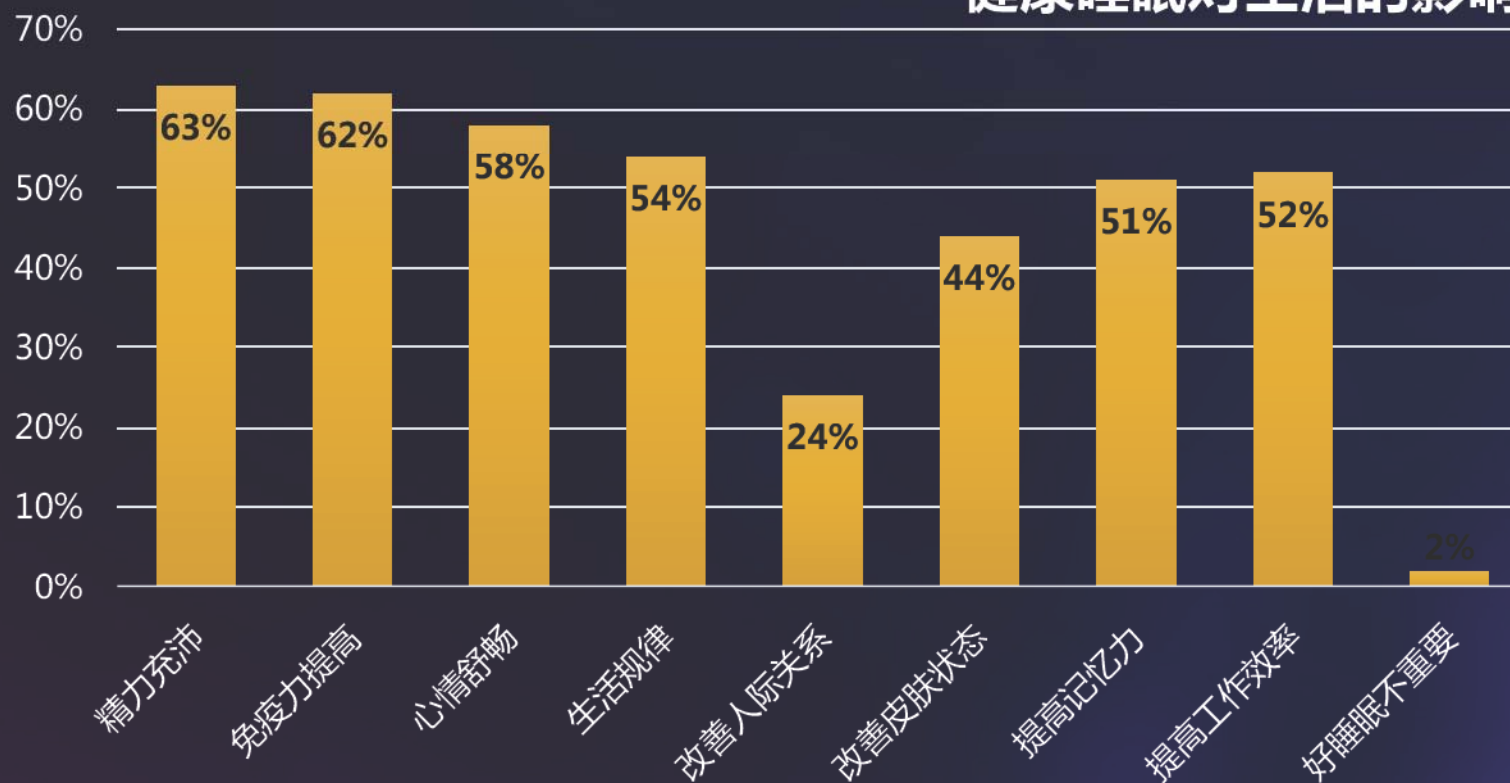
人们普遍认为高质量睡眠能让人精力充沛、免疫力提高、心情舒畅、生活规律



87%受访者表示重视睡眠

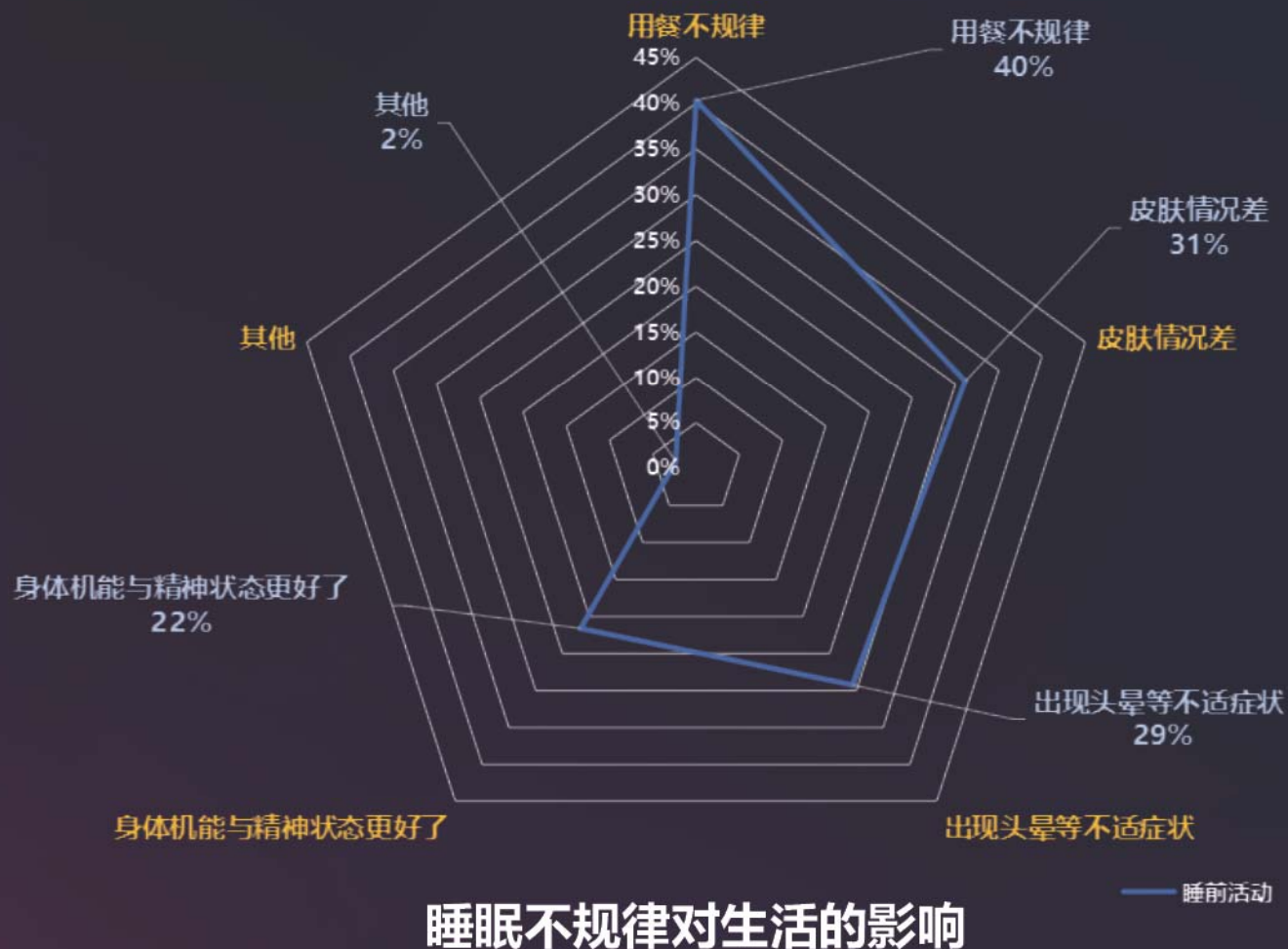
数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

健康睡眠对生活的影响





“睡眠不规律会对生活产生了负面影响” 成为普遍认知



宅家期间的睡眠不规律，主要造成：

用餐不规律、皮肤变差、头晕不适等情况





大部分人意识到睡眠问题会对生活造成负面影响 并希望通过一些举措来提升睡眠质量

改变睡眠环境的意愿



会，68%



不会，32%

那么，

大家会如何「拯救」

睡眠呢？





全民宅家让大家意识到健康睡眠的重要性，并积极主动采取各种方式改善睡眠

大众有基础睡眠意识，**63%**的人认为应该坚持8小时规律睡眠

大众的睡眠观念



大众的健康睡眠观念



- 早睡早起，保持8小时睡眠
- 睡前看书或听音乐30-60min
- 睡前做瑜伽等运动放松
- 看书听广播等方式舒缓心情
- 睡前看手机30-60min
- 喝酒
- 其他
- 不会保持健康的睡眠习惯

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

调节饮食与作息、增加运动是人们改善睡眠的最普遍方式，通过更换产品改善睡眠环境成为新主流。

改善睡眠的方式

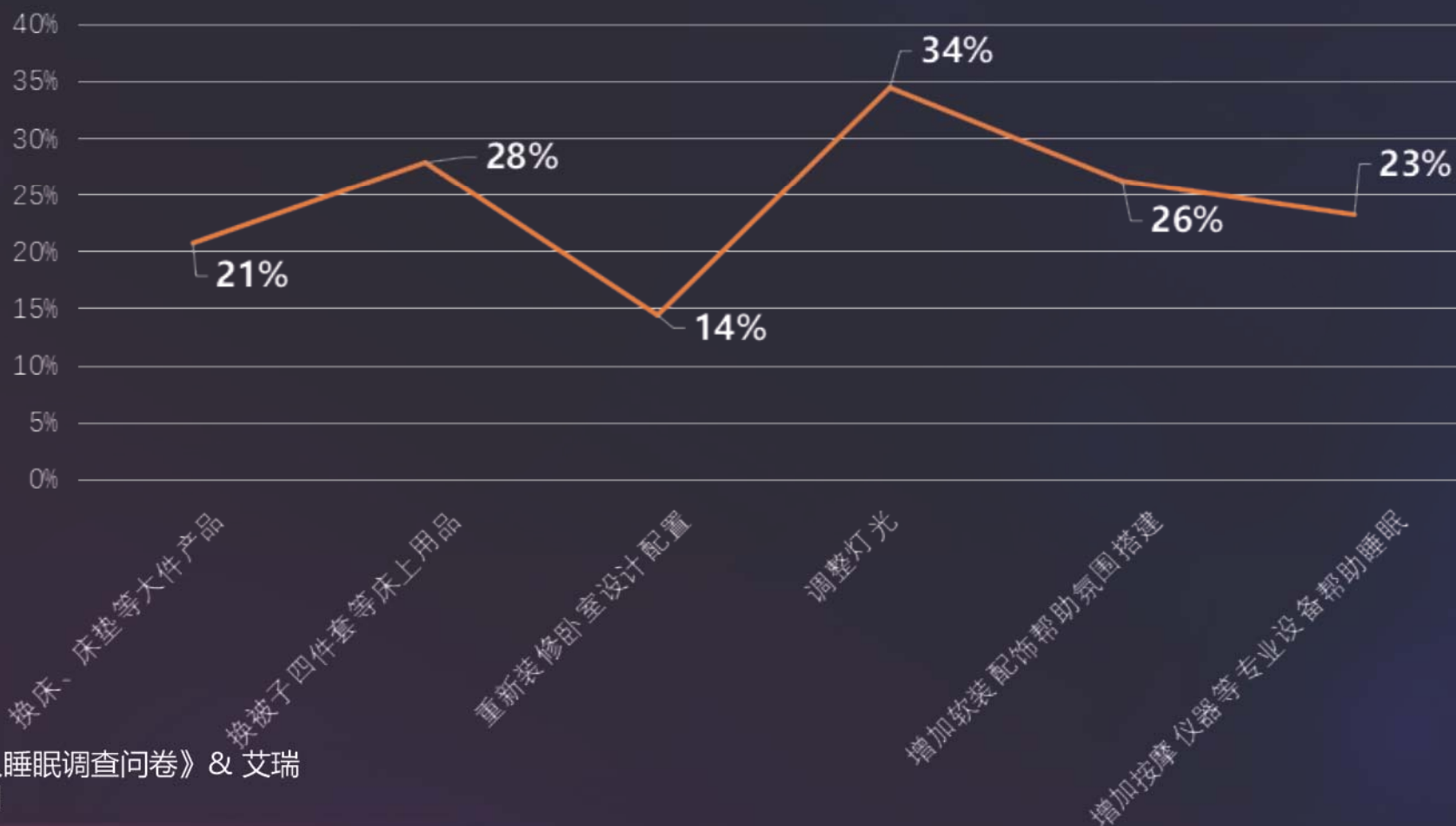




除自身改善以外，也注重睡眠环境的改善 如调整灯光、改善卧室睡眠氛围，更换床垫、床品来助眠

49%的人会在宅家期结束后更换床、床品来改善睡眠，34%的人会通过调整灯光来改善睡眠

改变睡眠环境的方式



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



DeRUCCI 慕思寝具

头条指数
TOUTIAO INDEX

第二部分：头条指数洞察



为更好了解本次全民健康危机事件之下的睡眠问题
我们基于今日头条的头条指数

针对全民宅家时期前后用户关注睡眠资讯的行为进行了洞察分析

头条指数信息概述：

头条指数是今日头条的数据共享、分析平台，依托今日头条海量用户每天数以百亿次级的资讯阅读和视频播放行为产生的数据。

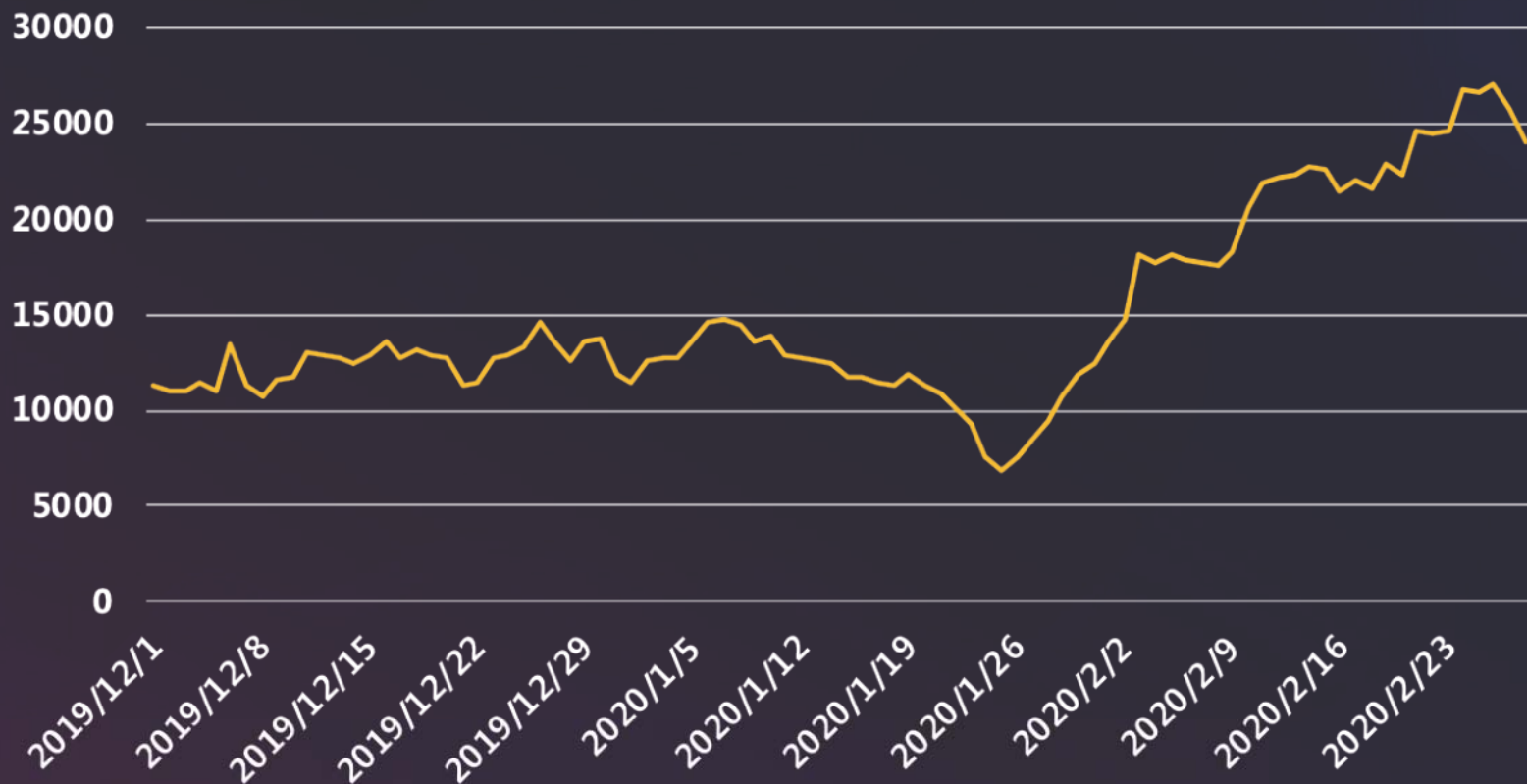
数据来源：





全民宅家期间，人们对睡眠问题的关注度激增43%

今日头条“睡眠”搜索趋势



“睡眠”相关资讯阅读量

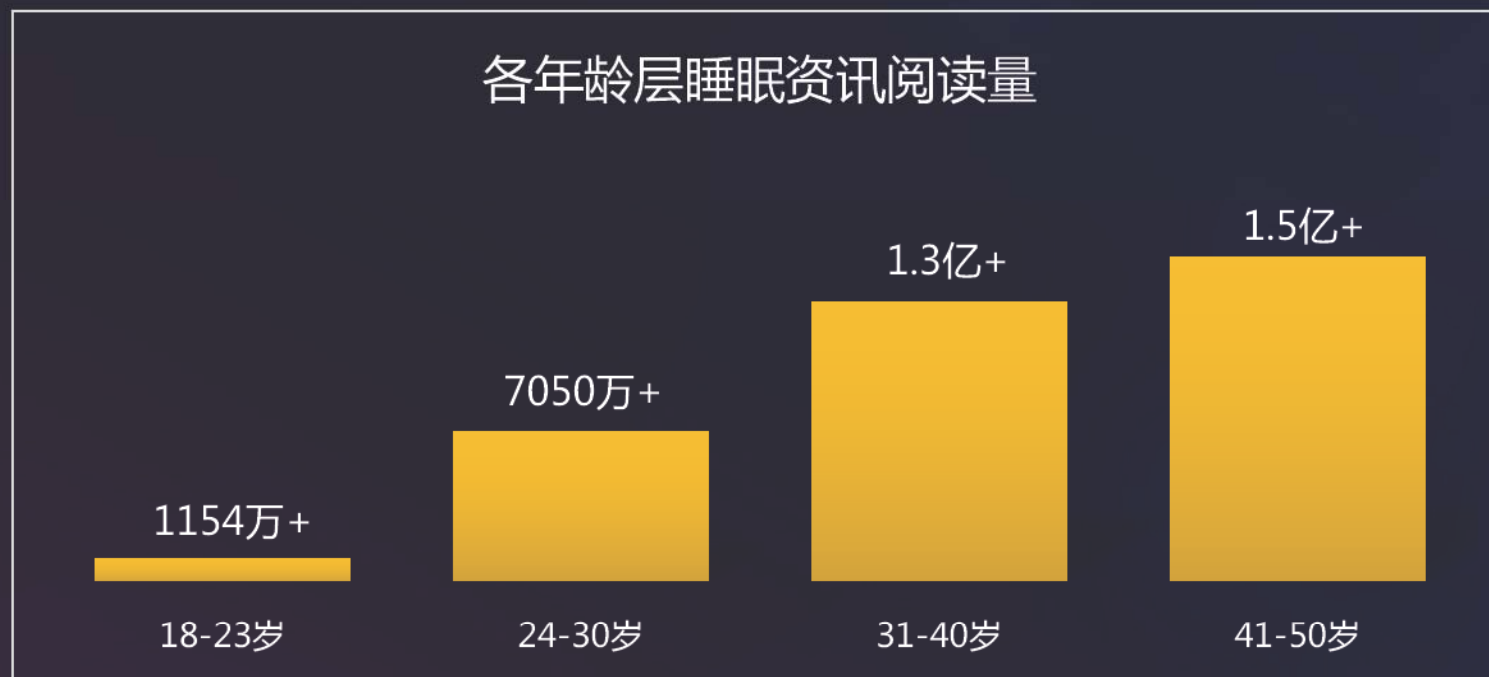


宅家期间，用户对睡眠、失眠相关问题的搜索量明显提升，平均提升43%；对睡眠相关文章的阅读量更是提升了82%，

数据来源：巨量引擎大客户销售中心
2020年1月1日-2020年2月29日



全民宅家期间，31-50岁人群成为睡眠资讯阅读的主力军



通过主动搜索行为了解睡眠，人们对寻求睡眠问题的解决方案尤其渴求

与睡眠资讯相关的搜索项TOP10

排名	搜索项
TOP1	催眠曲深度睡眠40分钟
TOP2	失眠最快入睡的方法
TOP3	晚上睡觉出汗怎么回事
TOP4	失眠
TOP5	失眠一个特效穴
TOP6	睡眠音乐强效催眠曲
TOP7	催眠曲纯音乐很快入睡
TOP8	催眠曲深度睡眠
TOP9	裸睡十大好处
TOP10	催眠视频10秒必睡

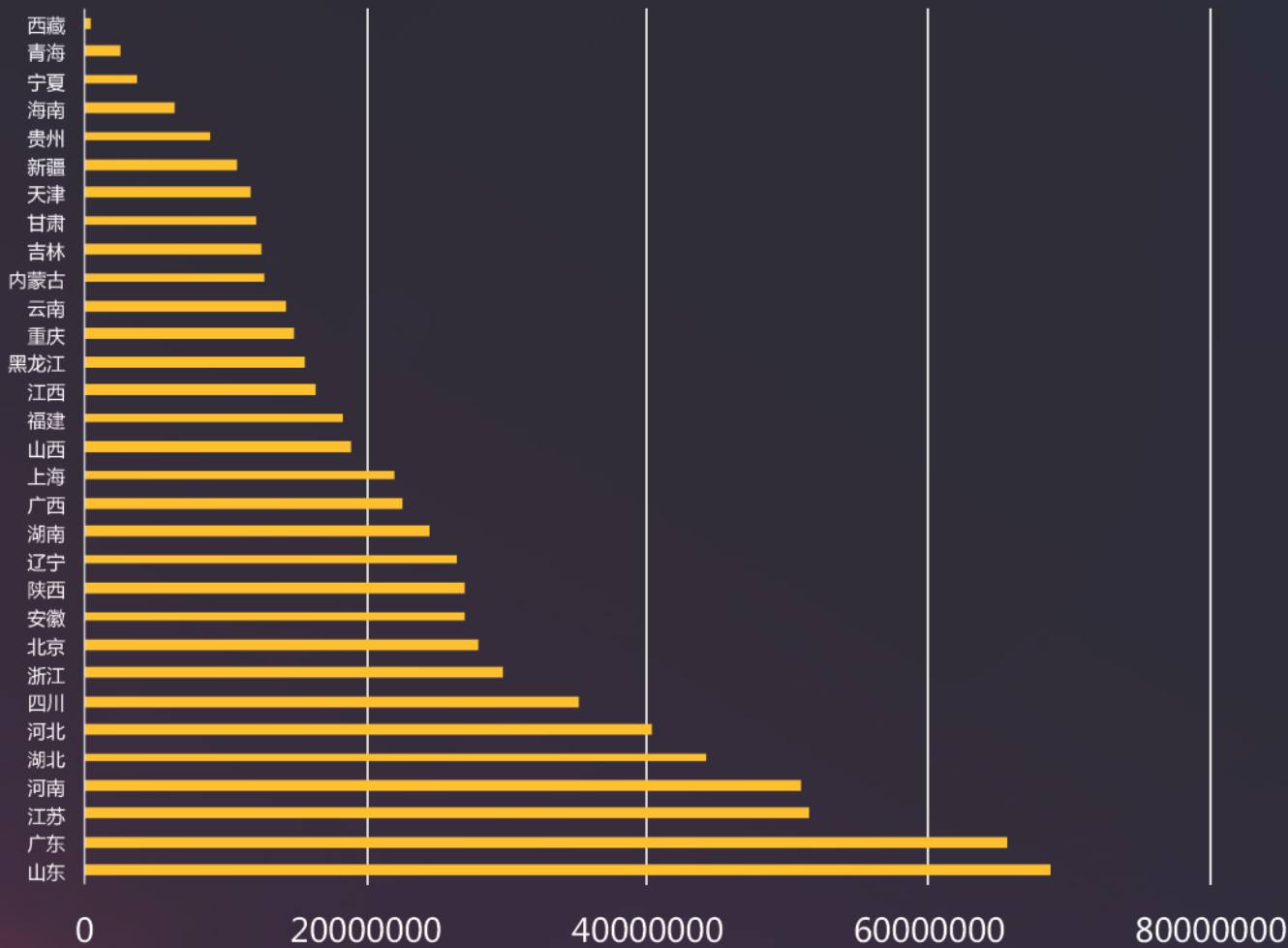
与睡眠问题相关的搜索热词



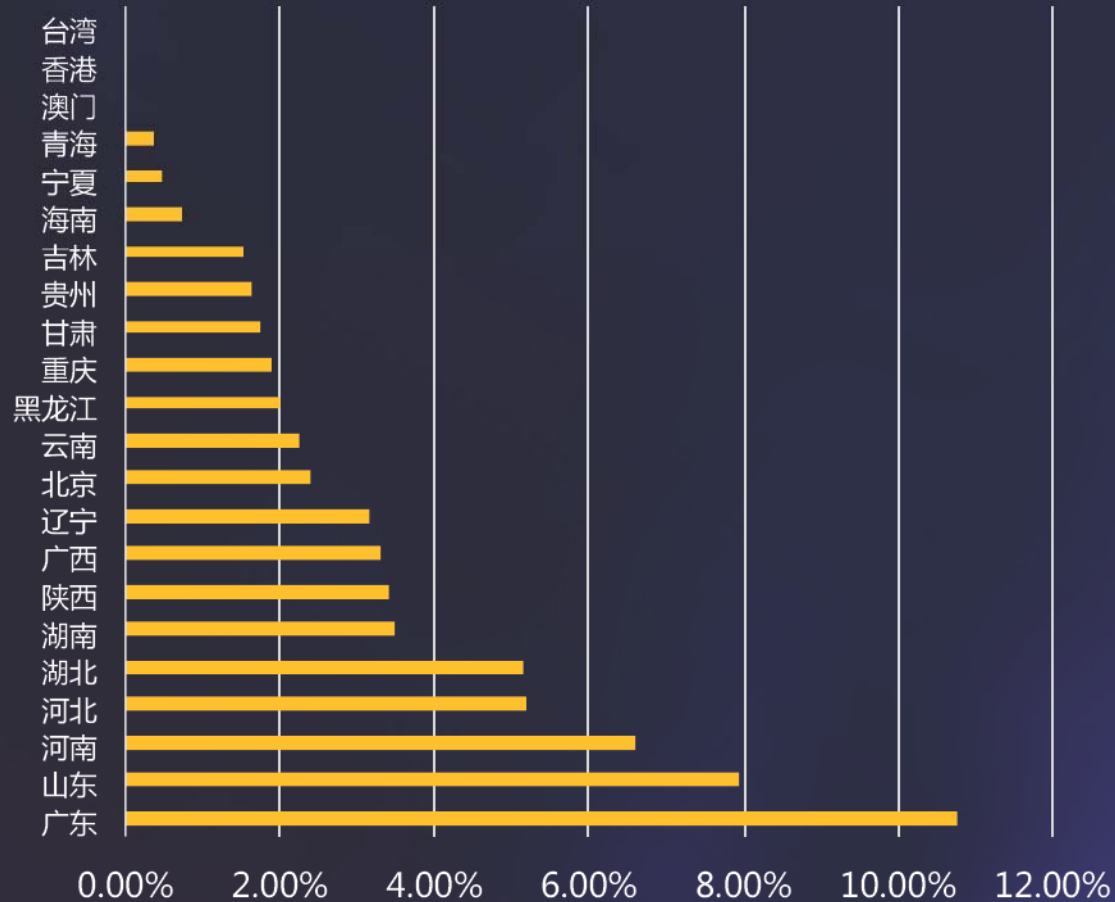


山东、广东、河南、湖北等重点地区人群对于睡眠关注度较高 广东人更偏爱睡前阅读睡眠资讯消耗时间

各地区睡眠资讯阅读量



各地区21-23点睡眠资讯关注人群占比

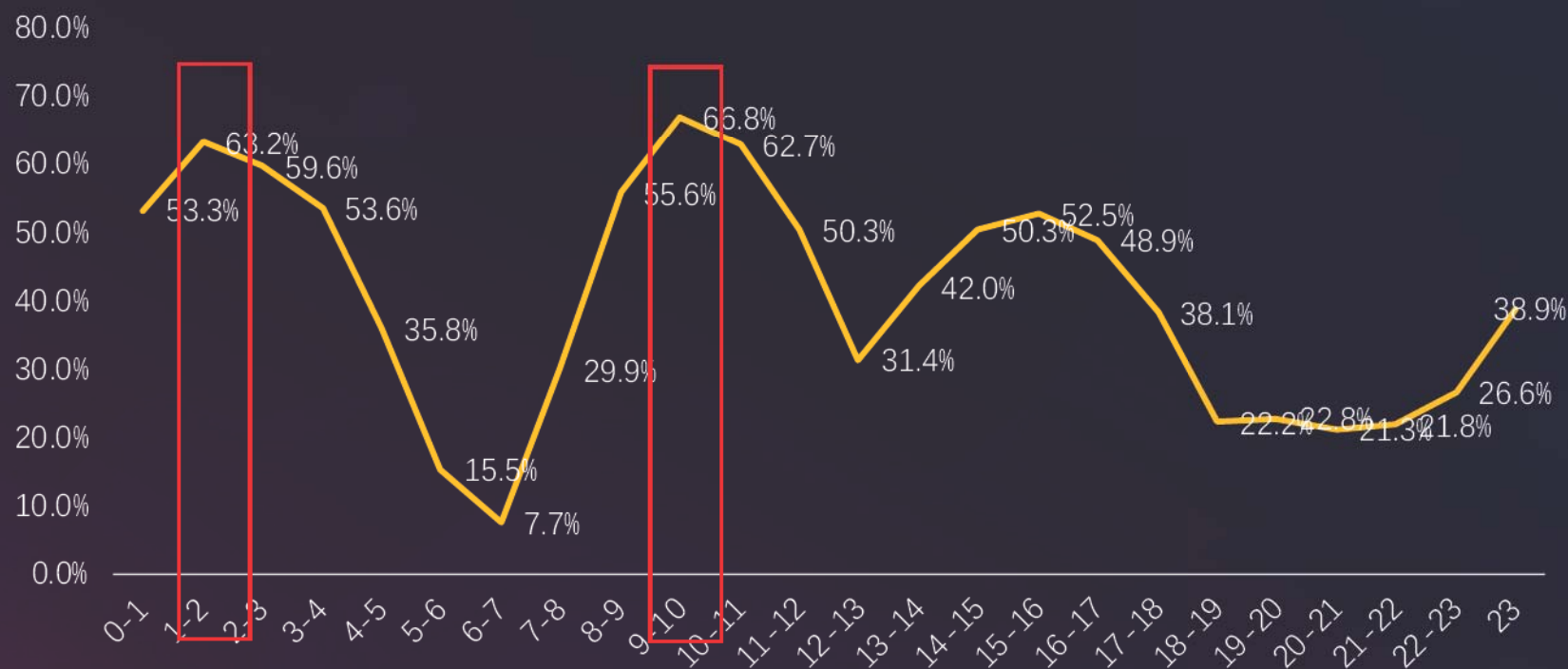


数据来源：巨量引擎大客户销售中心
2020年1月1日-2020年2月29日



虽然对睡眠问题关注高涨 人们却越来越喜欢在夜间睡眠时间刷资讯

今日头条用户活跃度对比，宅家前VS宅家期 活跃度增长率



全民宅家时期，今日头条APP深夜用户活跃度明显提升，1-2点用户

活跃度提升超过**63%**



数据来源：巨量引擎大客户销售中心
2020年1月1日-2020年2月29日



睡眠建议

1. 制定作息时间表并遵照执行，保持规律的睡眠节律；
2. “日出而作、日落而息”，以免扰乱我们身体里固定的生物钟（晚睡晚起的江西人）
3. 规定好自己的学习、工作、锻炼、娱乐和就餐时间，直接吃午饭会扰乱我们的消化系统，而且吃饭时间也是影响我们生物钟的重要影响因素（直接吃午饭的浙江人）；
4. 午睡时间不要超过30分钟；
5. 成年人的睡眠时间保持在7小时左右，太短和太久都不好；
6. 通过正规、官方渠道了解疾病相关知识，避免不必要的恐慌；
7. 保持良好的心态，利用电话、网络等方式多交流；
8. 营造舒适的睡眠环境（寝具、光线、温度、声音）。

—— 中国睡眠研究会常务理事、南方医科大学 张斌教授

睡眠时间长不等于高质量睡眠
培养自身良好的睡眠习惯，早睡早起适当运动
调整卧室睡眠环境，合适的床垫、枕头都能提升睡眠质量

睡眠是健康的第一防线
期许大家睡得更好一点！

2020全民宅家期间 中国居民睡眠白皮书

学术支持:



中国睡眠研究会

调研发起:



中国睡眠研究会



慕思寝具

数据分析:



头条指数
TOUTIAO INDEX