



到底春眠真的不觉晓,还是打工人的睡眠时间太少? 超3亿人存在睡眠障碍

我国睡眠问题日趋明显
睡不够的人越来越多了

据中国睡眠研究会调研数据显示

300000000+

当前中国有超3亿人存在睡眠障碍

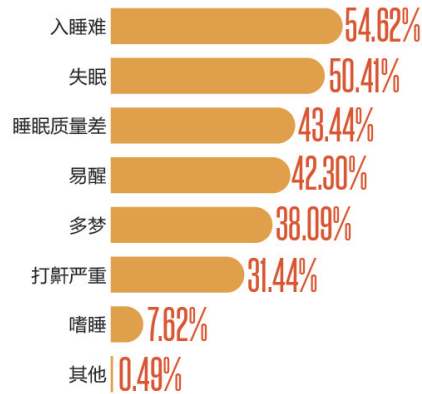
注:非精神内科严格定义上的睡眠障碍,更多是指像失眠、易醒多梦、入睡困难和睡眠质量差等睡眠问题。

不仅是睡觉时间太少
更多是入睡越来越难

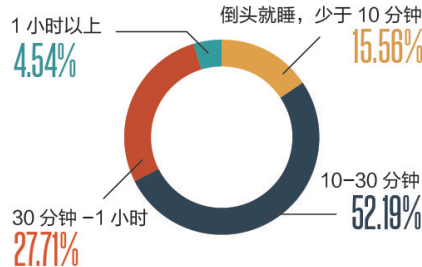
中国国民平均入睡时间及时长调查

年份	入睡时间	起床时间	睡眠时长(小时)
2012	22:30	7:00	8.50
2021	0:33	7:37	7.06

2021年中国国民睡眠问题类型调查



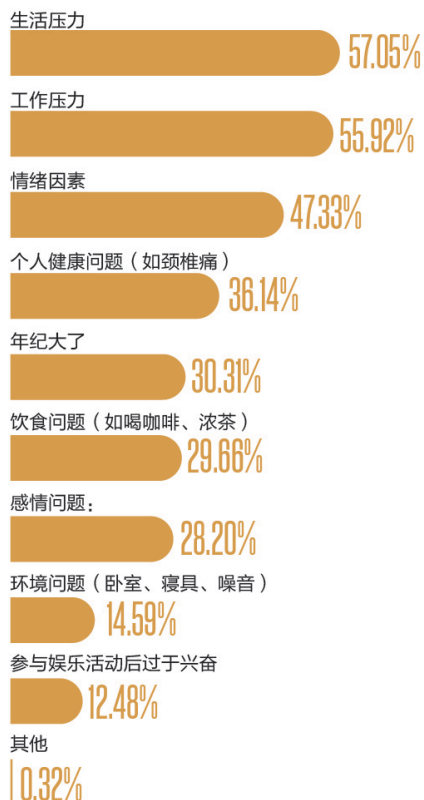
2021年中国国民入睡所需时长调查



注:在正常的作息时间内,如果30分钟内没有睡意,那么即可能存在入睡困难的问题。

生活与工作压力干扰着我们的睡眠质量

2021年中国国民睡眠问题原因调查



正所谓“春困秋乏夏打盹儿”,在这个睡不醒的三月,我们迎来了第22个“世界睡眠日”。据中国睡眠研究会调查数据显示,当前中国有超3亿人存在睡眠障碍。与此同时,中国人睡眠时长在呈逐年下降趋势,入睡时间在不断延迟。由中国社会科学院社会学研究所、社科文献出版社等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2022》显示,过去10年,国人的入睡时间晚了两个多小时,起床时间也晚了37分钟。睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时,睡眠时长减少近1.5小时,仅35%国人睡够8小时。

睡眠不仅是繁忙日程中的短暂停歇,更与身体健康以及人身安全都息息相关,由睡眠质量不佳引起的记忆力衰退、内分泌紊乱、加速衰老和容易激化情绪,已经严重地影响到了人们的生活质量,因此,关注睡眠、改善睡眠,迫在眉睫。

57.4%
的中国数字健康管理用户
第一大诉求是
改善睡眠



2015-2020年
国人的日均睡眠时长
减少10分钟

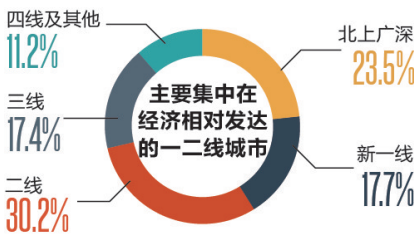
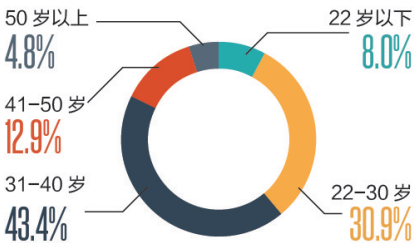
睡眠不足的天数较增加了7天

哪些人在被睡眠问题困扰?

男女都有睡眠烦恼 性别比例较为均衡



以22-40岁的中青年为主 占比74.3%



工作压力大、作息不规律的职业
睡眠问题更为凸显

人民警察睡得最不足,睡不好的高达58%

69%的医生在早上七点前起床

其中睡眠不足6小时占49%

防疫人员60%以上睡眠少于7小时

手机不睡我不睡,睡眠拖延已成常态

失眠、易醒多梦、入睡困难和睡眠质量差等是大多数睡眠障碍者面临的问题,其中较为困扰的就是入睡困难。据艾媒咨询发布的《2021年中国睡眠经济行业研究报告》(下称“研究报告”)显示,仅有15.56%的受访者能够倒头就睡,过半受访者需要10-30分钟才能睡着。入睡困难的一大原因,就是睡前拖延,甚至演变成了报复性熬夜——过去两年,受新冠肺炎疫情影响,人们居家时间变多,但整体入睡时间却越来越迟。

睡前拖延的人,都在被什么拖延?据《中国睡眠研究报告2022》的调查,看手机已经成为影响睡眠时长的

一大因素,在询问“因花时间在手机上而导致失眠”的情况时,31.19%的被调查者选择了“有时”,18.73%的被调查者选择了“总是”,仅7.98%的被调查者选择了“几乎从不”。在询问“每天睡觉前看一会儿手机”的情况时,53.65%的被调查者选择了“总是”,20.15%的被调查者选择了“有时”,仅2.61%的被调查者选择了“几乎从不”。且年龄越小的被调查者,被看手机拖延睡眠的比例越高。在中国睡眠研究会等机构发布《2022中国国民健康睡眠白皮书》(下称“白皮书”)中,超六成被调查青少年用睡眠时间来玩手机、打游戏和追剧。

总是不够睡的打工人,靠茶和咖啡“续命”

《中国睡眠研究报告2022》还指出,职场人群入睡时间普遍较迟,而且大部分职场人士表示“没睡够”。职场人士在被问及到每周是否有感到睡眠不足的情况时,有11.33%的职场人士感到自己睡眠严重不足,44.83%的职场人士每周有1-2天睡眠不足,20.20%的职场人士每周有3-4天睡眠不足,没有睡眠不足情况的人占19.21%。

睡眠不足的职场人士怎么办?饮茶或咖啡来提神便成了习惯。在被问及一个月内为了提神而饮茶或咖啡的次数时,几乎每天都有饮茶或者咖啡习惯的占比为11.33%,每周4-6次的占比为14.29%,每周1-3次的占比为26.11%。

这与职场人群工作时间较长、所承受的精神压力较大有着密切关系。报告中指出,有42.35%的受访者每天工作或学习时长超过8个小时,其中3.54%的受访者每天工作或学习时长在12个小时以上。

而当前,精神压力已经成为影响国人失眠的首因,占74.1%。“内卷”抢走了打工人的睡眠,更有可能造成打工人的疯狂式熬夜——白天上班起不了床,好不容易上了班因为睡眠不足而导致工作质量下降要加班,加班后回到家面对疲惫的感觉顿感崩溃,信誓旦旦地说“今晚一定要早睡”,可躺到床上后,眼睛和手指又仿佛有了自己的想法,这就是当代职场人士的真实写照。