



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表中的短暂停歇，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。

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%。

到底春眠真的不觉晓，还是打工人的睡眠时间太少？超3亿国人存在睡眠障碍

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

3000000000+

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。

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

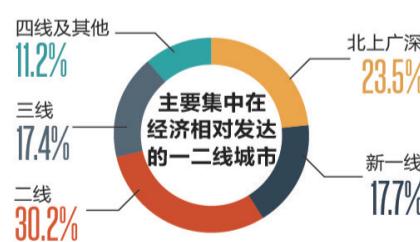
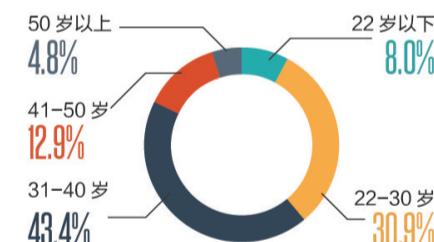
睡眠不足的天数较增加了7天

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

人民警察睡得最不充足，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

不仅是睡觉时间太少 更多是入睡越来越难

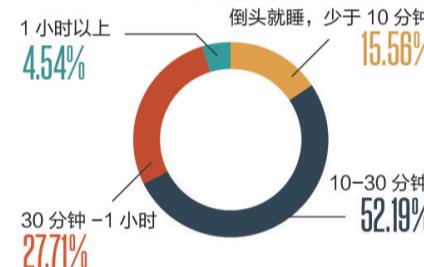
中国国民平均入睡时间及时长调查

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：在正常的作息时间上，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

