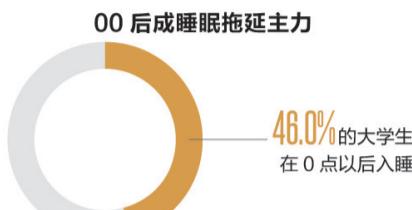
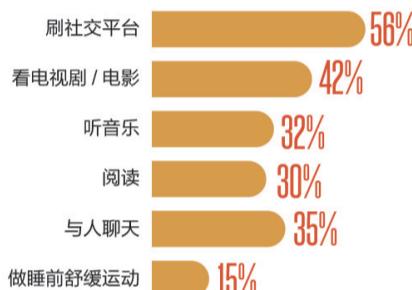


# 睡眠时长十年间少了近1.5小时

51.6% 的受访者有睡眠拖延行为  
刷手机是造成睡眠拖延的主要原因



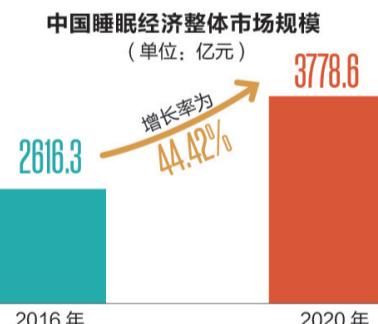
晚12点后睡觉人群的睡前活动调查



2022年中国国民睡前使用手机情况调查



一夜好眠值千金  
睡眠焦虑正在撬动睡眠经济崛起



年轻人一边对睡眠状况焦虑  
一边总能发现夜晚的精彩

2020年近九成受访者  
表示过去一年曾为助眠产品买单



2021年购买过  
助眠产品的人群中  
22-40岁占比  
84.3%

87.5%  
购买过睡眠保健品  
的消费者  
年龄小于40岁

除了买买买  
年轻人还热衷于下载睡眠 APP



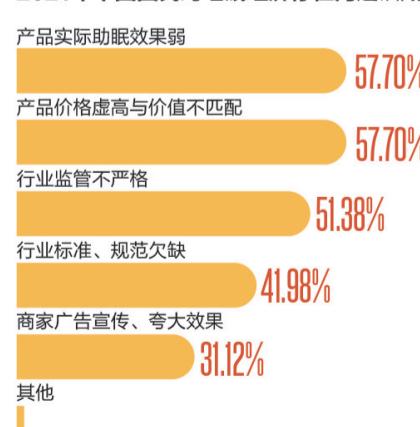
良好睡眠金不换  
高品质和有效的助眠产品更受青睐

2021年中国国民购买助眠产品  
前五考虑因素



助眠产品多数是“智商税”？  
效果弱、价格虚高等问题明显

2021年中国国民对睡眠经济存在问题认知



## 边睡眠焦虑边继续熬夜,为睡眠经济带来新商机

中国国民对自身睡眠状态关注度越来越高,在互联网和人工智能的趋势下,对睡眠健康的科学管理也越来越受到重视。据艾媒咨询《2021年中国数字健康管理行业发展研究报告》数据显示,中国数字健康管理用户第一大诉求就是改善睡眠,占57.4%。尤其是对于年轻人群,睡眠状态检测、睡眠质量报告分析是他们在使用助眠APP时爱用的功能。

除了利用科技,保健品也是他们青睐的用来改善睡眠的途径之一。数据显示,购买过助眠产品的人群中,年龄22-

40岁的人群占比为84.3%,而购买过睡眠保健品的人群中年龄为26-40岁的人群占比则为66.3%,褪黑素已经成为很多年轻人桌头的必备。

年轻人一边在为睡眠焦虑,一边却总能发现夜的精彩,继续熬夜。据“白皮书”调查显示,年龄在19-35岁的人群,熬夜至零点以后的超过了六成。数据还显示,2021年,80.88%的受访者在近半年里有熬过夜,其中43.09%表示熬夜是主动选择,77.05%表示熬夜频率在每周1-4次。

## 助眠产品边界不断拓展,实际功效屡遭质疑

睡眠质量的下降也推动了睡眠市场的发展。我国睡眠经济虽然起步较晚,但近年来行业发展进入快速期,预计未来随着睡眠产品市场渗透率不断提高,产品的边界不断拓展,市场规模将继续保持增长趋势。

调节睡眠的食品/保健品、更符合人体工学的睡眠寝具、帮助入睡的APP、监测睡眠质量的智能硬件等,都是当代睡眠经济中的重要组成部分。睡眠经济不只有产品,提供睡眠咨询服务的沙龙、提供助眠服务的“哄睡师”,乃至曾经风靡全网的ASMR——一种通过录制带来感官刺激声效达到助眠安定效果的视频表现形式,都是睡眠经济的衍生品。

以睡眠寝具中的床垫为例,公开数据显示,2021年双11期间,该类床垫在天猫、京东、苏宁床垫类目销量中都位居前列,其中细分的电动/智能床垫、乳胶床垫、弹簧床垫、儿童床垫、椰棕床垫,成绩也都是榜单前列,显现了睡眠经济的持续向上增长力。

睡眠经济的膨胀,也反映出我国成

年人对睡眠障碍的焦虑。寻求助眠产品的帮助,可实际作用却不尽如人意。据研究报告的数据显示,2021年中国网民认为睡眠经济存在产品实际助眠效果弱、产品价格虚高与价值不匹配和行业监管不严格的问题。在1516位受访者中,对其使用过的助眠产品的效果总体评价一般,而细分到各类型产品中,数据结果也类似。可见虽然当前市场上的助眠产品层出不穷,但较多产品的真实功效仍受到广大消费者的质疑。

尤其是像失眠贴、睡眠喷雾这一类“黑科技”助眠产品,经常被诟病是“智商税”。这其中一大原因是由于睡眠问题本身成因复杂,当前市场上的助眠产品较难实现“千人千面”,直击每个人差异化的睡眠问题痛点。

再者,黑科技助眠产品要真正用于助眠,首先需要保障检测数据达到医疗级精准性,其次需要考虑数据如何帮助用户解决实际和复杂的睡眠问题,高要求的技术壁垒成为了大多数助眠产品难以逾越的鸿沟。

## 与其选择助眠产品,不如自我放松来改善睡眠

从科学的角度出发,成人睡够7-8个小时,高中生睡够8个小时以上,初中生睡够9个小时以上,小学生睡够10个小时以上,是比较健康的睡眠。尽管越来越多人选择消费助眠产品来改善睡眠,但更多的人还是偏好以自我放松为主的改善方式。

而养成良好睡眠习惯和改善睡眠环境也是不错的途径,不妨为自己制定一个睡前时间表并坚持执行,久而久之就能形成新的睡眠习惯。除此之外,至少在睡前30分钟,远离手机和任何发光的屏幕,最好是在没有它们的情况下入睡,让睡眠不再因为手机而拖延。

除此之外,运动也有助于提升睡眠质量。据中国睡眠研究会联合相关机构发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示,在每天都运动半小时以上的受访者中,

有近六成对自己的睡眠质量评价为“非常好”与“比较好”,每周运动一次以上的受访者受失眠困扰的比例仅为10%。每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动能够让你起得更早、睡得更好。早上进行塑身、呼啦圈、跳绳、普拉提等运动的人和晚上做瑜伽、太极拳、交谊舞、健身操等运动的人,能够较快地进入睡眠状态,而球类运动及平板支撑则更有助于深度睡眠,让你睡得更香更踏实。

睡眠问题每年都会在世界睡眠日上热搜,目的是引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,提醒人们要关注睡眠健康及质量。然而问题仍未解决。为了改善睡眠问题,我们不能只在这天关心睡眠,而是要时刻关注——一夜好眠值千金,良好睡眠金不换,好梦。

■数据来源:中国睡眠研究会《2022中国国民健康睡眠白皮书》、中国社会科学院社会学所x喜临门睡眠研究院《中国睡眠研究报告2022》、艾媒咨询《2021年中国数字健康管理行业发展研究报告》、艾媒咨询《2021年中国睡眠经济行业研究报告》、中国睡眠研究会x慕思寝具x Keep《2021运动与睡眠白皮书》、喜临门睡眠研究院《2021喜临门中国睡眠指数》

■放下手机 别再让你的睡眠在枕头上无尽流浪▶▶▶

