

睡不着 睡不好 睡不够

优质睡眠 正成为“奢侈品”

瑞思迈《2025全球睡眠调研报告》发现,全球睡眠危机正在加剧,睡眠障碍非个人意志问题,是需要进行科学干预的健康危机

睡眠与人的健康息息相关,是健康的重要组成部分。2025年3月21日是第25个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,优先之选(Make Sleep Health a Priority)”。

尽管睡眠的重要性不言而喻,然而夜复一夜,仍有数百万人辗转反侧。据世界睡眠研究会统计,约有三分之一的人口患有不同程度的睡眠障碍,包括失眠、睡眠呼吸暂停综合征、昼夜节律失调等。不久前,健康科技公司瑞思迈(ResMed)发布的《2025全球睡眠调研报告》(以下简称《报告》)中也揭示了这一全球持续性的睡眠危机:在该调查覆盖的全球13个市场的30026名受访者中,近半数人每周仅4晚“睡得好”,压力、焦虑与经济负担正将优质睡眠变为“奢侈品”。

《报告》中,中国作为调查重点市场之一,在“996”职场文化、性别角色压力与健康认知滞后的多重夹击下,睡眠危机尤为凸显。

睡眠不足正在隐秘侵蚀全球经济。带来包括生产力下降、医疗费用增加、交通事故频发等连锁反应。更令人担忧的是,随着数字时代的到来,智能手机、社交媒体等电子设备的普及,进一步侵蚀了人们的睡眠时间,使得这一危机雪上加霜。

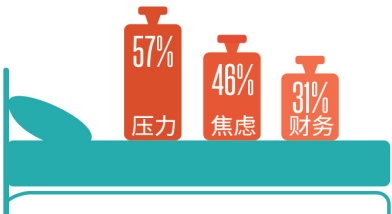
■ 采写:新快报记者 梁彥 ■ 制图:廖木兴

01 全球睡眠危机 7小时≠好睡眠

全球睡眠危机现状

全球平均睡眠时长
7小时

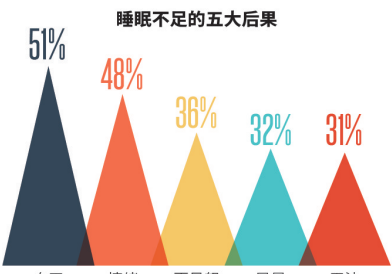
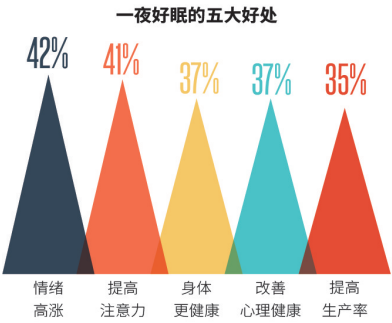
高质量睡眠天数
每周仅3.97天



睡不着是“不能说的秘密”?



身心状态是睡眠的直接反馈



《报告》显示,尽管全球平均睡眠时长达到医学推荐的7小时,但过半数的全球受访者每周平均损失3晚高质量的修复性睡眠。

修复性睡眠指的是能够帮助身体和大脑充分恢复、提高身心健康的优质睡眠。这种睡眠不仅仅是足够的睡眠时长,还包括良好的睡眠质量,如深度睡眠时间充足、睡眠周期完整、夜间无频繁觉醒等。《报告》调查数据显示,约三分之一的全球受访者表示,每周至少三次难以入睡或保持良好的睡眠,压力和焦虑正在“偷走”人们的睡眠。

尽管人们对睡眠重要性认知呈上升趋势,但仍有数百万人继续默默忍受,陷入疲惫不堪的恶性循环。该《报告》数据揭示了睡眠健康意识与行动之间的巨大差距——人们越来越认识到睡眠的价值,但碍于“睡眠是一个十分私密的问题”而不愿意寻求外界的帮助。“00后”琳琳就是其中的一员,睡眠极浅的她,多年来每晚都需要借助耳塞、眼罩等工具才能勉强入睡。即使已经极力营造睡眠环境,但琳琳每天还是要花上1-2个小时才能入睡,有时候甚至要失眠一整晚。“睡不好真的很痛苦,找不到原因,但总感觉为了睡觉这事去看医生有点小题大做。”

和琳琳有同样问题的,还有她的“90后”上司,他表示,压力和焦虑常常是其夜不能寐的原因:“经常是明明感觉很困很累,但躺到床上就是睡不着,人是停下来了但脑子还在不停地转。”琳琳的上司常常只能依靠酒精来解决睡眠问题,“害怕因此对酒精形成依赖性,但又还没有找到别的替代方法。”他认为,天天在工作、家庭生活和社会期望之间疲于奔命,若还要挤出时间来去解决看似“日常”的睡眠问题,让人感觉是一种不可能实现的平衡。

02 中国睡眠现状 晚上睡不够,午觉拿来凑

中国睡眠研究会去年发布的数据显示,我国超过3亿人存在睡眠障碍,“睡不着、睡不好、睡不够”等问题已成为常态。然而放眼全球,中国受访者的睡眠状况已经算是表现良好。据《报告》调查数据显示,虽然中国受访者平均每晚睡眠时长达7.46小时,但睡眠质量仍然面临挑战,每周也仅有4.13个夜晚的睡眠质量较好。

值得注意的是,午睡文化在中国依然盛行,数据显示中国受访者平均每周感到需要午睡4次,而实际午睡频率更高,达到每周6次。

本着“中午不睡、下午崩溃”、“晚上睡不够、午觉拿来凑”的原则,中国上班族为提升午觉质量,也做了不少“努力”,几乎每张办公桌上都有至少一件的“午睡神器”。

从医学及健康的角度来看,午睡时间不宜过长,以30分钟为宜。如果午睡时间过长,会进入深睡眠状态,人从深睡眠中醒来,会感到头脑昏沉,会影响下午的工作学习。换言之,午睡虽好但代替不了晚上的高质量睡眠,依然需要立刻敦促人们重视睡眠,以改善睡眠状况。

“睡眠离婚”争议

分床与同床对比场景



全球18%的伴侣长期选择“睡眠离婚”

全球分床主因 32% 因打鼾/呼吸问题

中国分床接受率 65% 为求睡眠质量愿抛同床共枕

45% 中国受访者: 睡眠每周至少一次被伴侣干扰

22% 伴侣的打鼾、大声呼吸或喘气是主要的睡眠干扰因素

16% 伴侣的翻身动作影响了自己的睡眠质量

睡眠呼吸暂停危机

打鼾≠睡得香!

≈100000000人

约10亿人患睡眠呼吸暂停 超半数未获诊断

03 职场代价 睡眠不足吞噬万亿生产力

尽管《报告》中全球有89%的受访者表示充足睡眠让他们感觉更好,但只有24%的人会立即采取行动改善睡眠问题,皆因多数人认为“睡不好不是病”。事实上,比“病”更糟糕的是,“睡不好”是多种疾病的“触发”和“加重”因素。权威医学期刊《柳叶刀》明确指出,睡眠不足与心脏病、糖尿病、高血压、猝死、抑郁等病症紧密相关,还会导致预期寿命减少10-18年。

睡眠不足的人则容易感到白天过度嗜睡、易怒和注意力不集中。一大直接影响就是工作表现,更有甚者会带来交通事故频发等连锁反应,根据美国牛津大学出版社的研究,睡眠不足7小时会增加发生车祸的风险,而睡眠不足4小时的人发生车祸的风险最高。

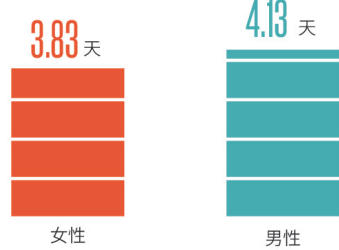
在快节奏的职场环境下,工作时长也正悄然影响着中国上班族的睡眠。一线城市“灯火通明”背后,是年轻人“报复性熬夜”与“睡眠负债”的恶性循环。《报告》调查显示:71%的中国职场人士每天工作7-9小时,仍有20%的人每天超过10小时,加班已成为不少人的常态。53%的职场受访者需要轮班工作,包括经常、定期或偶尔上夜班,进一步扰乱了他们的睡眠。

良好睡眠对工作表现的影响昭然若

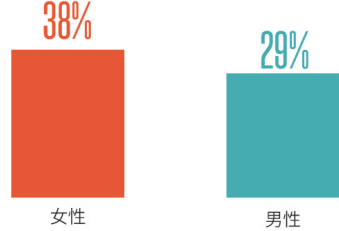
揭,但全球近一半(47%)的受访职工认为雇主并未将他们的睡眠健康作为优先事项。在中国,有超半数的受访者认为雇主忽视员工睡眠健康。疲惫的员工会让企业创新力与团队协作效率持续走低,人才流失成本攀升。忽视睡眠健康的企业,终将付出更高代价。

睡眠中的性别差距

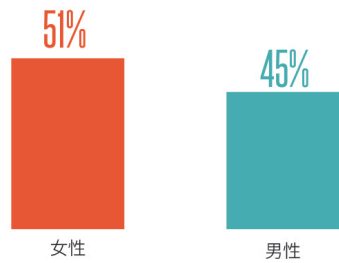
每周优质睡眠的天数



每周入睡困难超过3次的比例



不采取必要的睡眠措施将难以入睡的比例

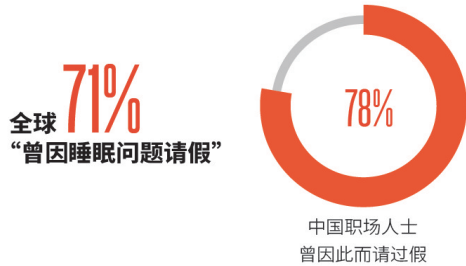


伴侣每晚都会干扰睡眠的比例



“缺觉”女性 谁来守护她们的睡眠公平?

疲劳员工 = 万亿生产力黑洞



在美国, 每位疲劳员工给企业带来年损失

1200美元~3100美元

睡眠不足已成职场“隐形代价”

但全球47%的受访职工认为: 雇主并未将他们的睡眠健康作为优先事项

05 及早科学干预 守护健康睡眠

“睡眠不是软实力,而是生存刚需。”当个体焦虑叠加系统性社会压力,改善睡眠注定是一场需要全民参与的革命。唯有打破“疲惫的繁荣”怪圈,方能真正抵达健康可持续的未来。

“分床是部分家庭应对睡眠问题的无奈选择,亲密关系更应该共同解决睡眠问题。”瑞思迈首席医疗官Carlos M. Nunez博士表示,通过治疗或改变生活方式来解决睡眠呼吸暂停等潜在问题,男性主动承担家务与育儿责任以缓解女性睡眠压力,都是更有益的长期策略。

与此同时,Carlos M. Nunez博士提出,睡眠监测也是科学干预睡眠问题的有效手段之一。通过睡眠监测,人们可以发现可能影响休息的潜在问题,如不规律的作息、环境干扰或习惯。“但在我们的调研中,全球45%的人从不监测自己的睡眠情况,从而错过了可以改善睡眠质量的宝贵信息。”

在中国78%的受访者会使用睡眠监测器、智能手表、手机应用或日记来记录睡眠情况,其中不乏“经常”“大多数夜晚”或“每周几次”的用户。从性别来看,男性比女性更倾向于每天监测睡眠。

“瑞思迈35年来一直致力于推动全球睡眠健康事业的发展,希望通过全面的调研以及科学专业的睡眠知识,帮助更多人守护健康睡眠。”为此,瑞思迈推出AI工具Selfie Screener辅助筛查睡眠问题,但Carlos M. Nunez博士也强调,专业医疗干预仍是核心:“如果你正在努力改善睡眠,但醒来后仍感觉疲惫,那么不妨去看医生。”

国家卫生健康委在2024年12月31日发布2025年全系统为民服务八件实事,包括:每个地市至少有一家医院提供心内门诊、睡眠门诊服务。当“睡个好觉”成为奢望,及时求助于专业的科技手段或许能趁早揭开疾病早期预警的面纱。毕竟,守护睡眠同样也是在守护我们生命的质量与长度。

数据来源

世界睡眠研究会、中国睡眠研究会、美国牛津大学出版社、拉夫堡大学睡眠研究中心、瑞思迈《2025全球睡眠调研报告》



(请点击“数据”频道)