

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 梁或 ■制图:廖永兴

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

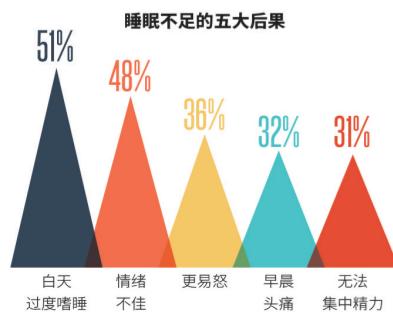
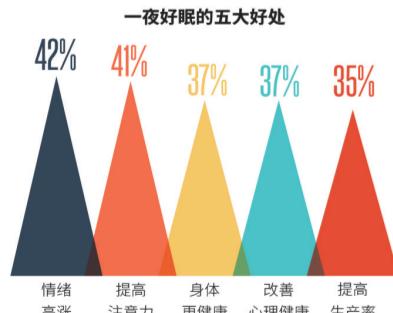
高质量睡眠天数
每周仅 3.97 天



睡不着是“不能说的秘密”?



身心状态是睡眠的直接反馈



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。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,从深睡眠中醒来,会感到头脑昏沉,会影响下午的工作学习。换而言之,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。

数媒+ 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

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

“睡眠离婚”争议

分床与同床对比场景

分床睡眠质量↑ 同床情感↑

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!

约 10 亿人患睡眠呼吸暂停
超半数未获诊断

04 “睡眠离婚”
分床睡是情感危机
还是科学选择?

在《报告》的调查中,全球睡眠质量存在性别差异,女性每周优质睡眠夜数比男性少,并且38%的受访女性难以入睡,而男性受访者的这一比例为29%。女性受访者的睡眠质量明显比男性受访者差。

拉夫堡大学睡眠研究中心的一项研究表明,女性的大脑在一天中的工作强度更大,通常是通过多任务处理,这增加了她们对恢复性睡眠的需求。也就是说,女性可能比男性需要更多的睡眠时间。

然而,职场晋升、“鸡娃”焦虑与家务“隐形劳动”却进一步挤压了女性休息时间。倘若再加上伴侣打鼾、大声呼吸或喘气干扰睡眠,对于本身就缺觉的女性来说,就是“噩梦”般的存在了。

调查中,睡眠对人际关系有重大影响呈现出引人注目的趋势。全球18%的伴侣长期选择“睡眠离婚”——即由于打鼾和睡姿不安稳而选择长期分房睡觉,其中,32%的伴侣因打鼾或呼吸问题选择分床。

打鼾常被误读为“睡得香”,其实不然。“睡眠离婚”仅仅是打鼾或呼吸问题影响人际关系的表现之一,更严重的是其带来的呼吸暂停危机——《报告》中指出,约10亿人患睡眠呼吸暂停,超半数未获诊断。

05 及早科学干预
守护健康睡眠

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

在美国,每位疲劳员工
给企业带来年损失
1200 美元 ~ 3100 美元

睡眠中的性别差距

每周优质睡眠的天数

女性	3.83 天
男性	4.13 天

每周入睡困难超过 3 次的比例

女性	38%
男性	29%

不采取必要的睡眠措施将难以入睡的比例

女性	51%
男性	45%

伴侣每晚都会干扰睡眠的比例

女性	20%
男性	11%

荷尔蒙波动 职场 家务

“缺觉”女性
谁来守护她们的睡眠公平?

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)