

“哄睡”新兴服务出现，每小时“哄睡”语音通话收费上百元 一句“睡不着” 背后藏着上万亿“钱景”

对于睡眠经济，艾媒咨询曾在一份报告给出这样的定义：**睡眠经济是指睡眠质量差或失眠等有睡眠障碍的人群所造就的需求经济。**近年来，这些有着睡眠障碍的人群为满足“一夜好梦”，自然而然带动了一大批相关产品面世。从床具纺织品逐渐拓展到睡眠保健品、睡眠食品和助眠App领域，再到周边的睡眠仪、氛围灯、智能床等睡眠硬件产品上，甚至催生了“助眠直播”“哄睡师”等新兴服务。相应地，睡眠经济的市场规模节节攀升。在2016年至2020年间，中国睡眠经济市场规模已从2616.3亿元增长至3778.6亿元，年均增速达9.6%，到2030年总规模有望破万亿元。



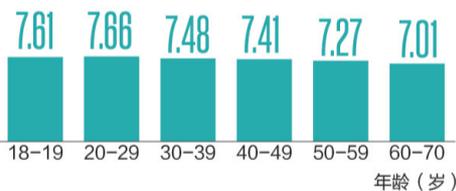
2022年国人睡得更晚、起得更晚



年龄不断增长，睡眠时长减少

不同年龄段人群睡眠状况

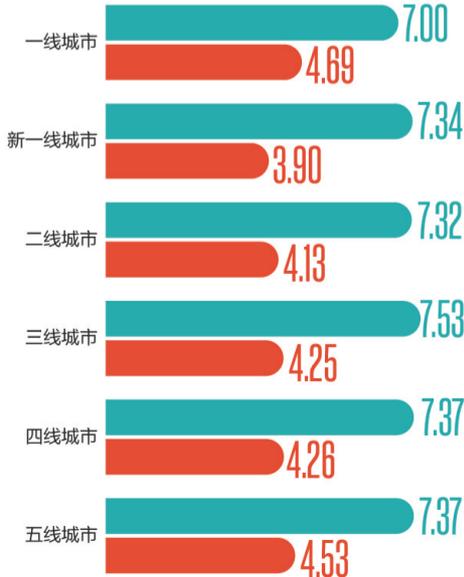
睡眠时长（小时）



一线城市人群睡眠质量不容乐观

不同城市群体的睡眠状况

睡眠时长（小时） 月失眠天数（天）

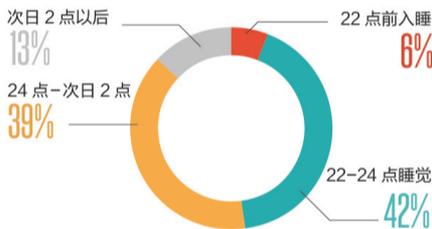


收入越高，睡眠质量或越好

- 对比不同家庭月收入人群的睡眠状况发现，家庭月收入 3000 元以下民众的睡眠时长最短、睡眠质量最差；
- 月收入增至 8000~1 万元，民众睡眠时长、睡眠质量均逐渐增加；
- 月收入 1 万元以上民众睡眠时长逐渐下降，但睡眠质量逐渐提高。

超五成职场青年 24 点后入睡

职场青年入睡时间分布情况



01 “睡不好”“睡不着” 高达八成受访者存在睡眠困扰

在过去的一年里，国人睡得更晚、起得更晚。根据《中国睡眠研究报告2023》（下称“报告”）分析结果显示，2022年受访者平均睡眠时长为7.37小时，近半数受访者睡眠时长不足8小时，16.79%的受访者睡眠时长不足7小时。

“消失”的睡眠时间都去哪儿？报告指出，有62.2%的人经常在睡觉的时候还在做其他事情。现实生活中，“熬最晚的夜，赶最急的deadline”，几乎浓缩概括所有职场人的真实现状。这些人往往因为职场的压力、晋升的焦虑、超额的工作量等种种原因，被动牺牲休息时间。据《2022中国职场青年睡眠质量报告》数据显示，仅有6%的职场青年在22点前入睡，近四成在24点后入睡，甚至有13%的人在次日2点以后才上床睡觉。

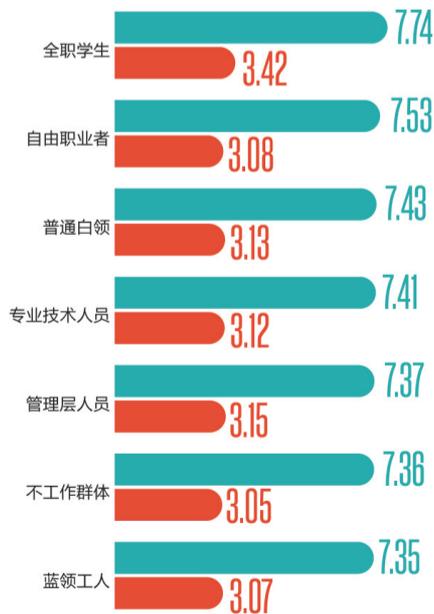
“只有晚上的时间才是属于自己的。”还有的人经历白天的忙碌后，主动选择“报复性”熬夜，将夜晚时间大多消磨在游戏、网络、小说、短视频上，并将此视为一种缓解疲惫、放松自己的一种方式。

随着上床休息时间的一再延迟和压缩，部分人渐渐发现对习以为常的睡眠失去了掌控。曾经是一沾上枕头就能睡得着，现在却在床上辗转反侧，听着心跳、数羊，然后伴随着间歇性耳鸣和头疼，又是睁眼一夜直到天光大亮。因为失眠带来的焦虑、脱发等健康问题也接踵而至。《健康睡眠新时代：2023中国健康睡眠白皮书》调研发现，人们普遍存在睡眠时间减少、入睡困难、失眠等问题，睡眠质量差、醒后易疲惫、易困乏是人们最直观的睡眠障碍症状。高达80%的受调者存在睡眠困扰的情况，76.5%的受调者存在失眠问题，轻度失眠人群达到68.2%。在不同人群中，青年和中年人群失眠现象更为严重，占比分别为82.3%和84.3%，女性失眠情况略高于男性。

蓝领工人睡得少，不工作者睡不好

不同职业群体的睡眠状况

睡眠时长（小时） 睡眠质量



睡眠不足 7 小时比例最高的是不工作群体，为 23.3%；其次是蓝领工人，占总比例的 19.11%；管理层人员占比 18.48%，居第三位；随后依次是专业技术人员、普通白领；而睡眠不足 7 小时占比最低的是学生群体，为 10.24%。