2017中国青年睡眠指数白皮书

The Chinese Youth Sleeping Health Report

友布单位：

DeRUCCI 慕思寝具

数据支持：腾讯新闻

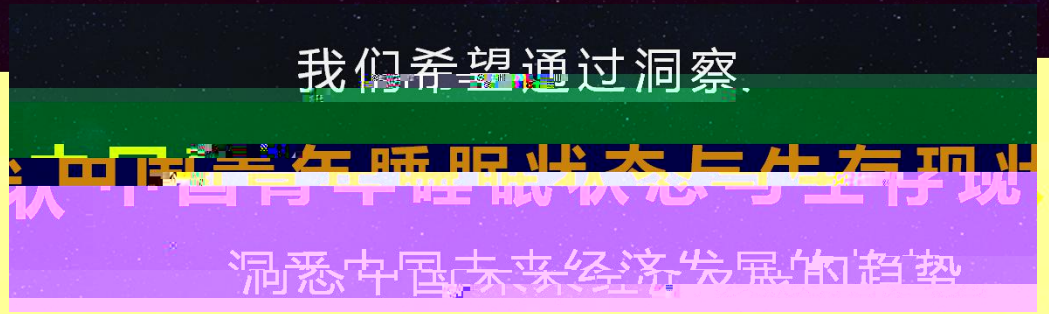
2017·3·20

中国青年

是国家未来发展的中坚力量

是社会变革的主要推动者

我们希望通过洞察

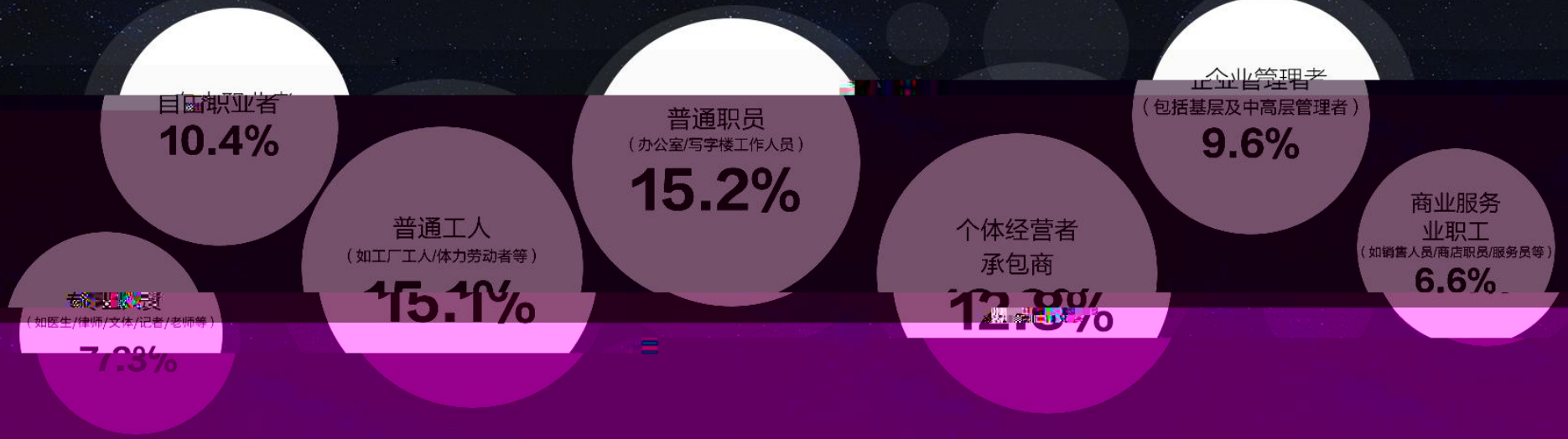


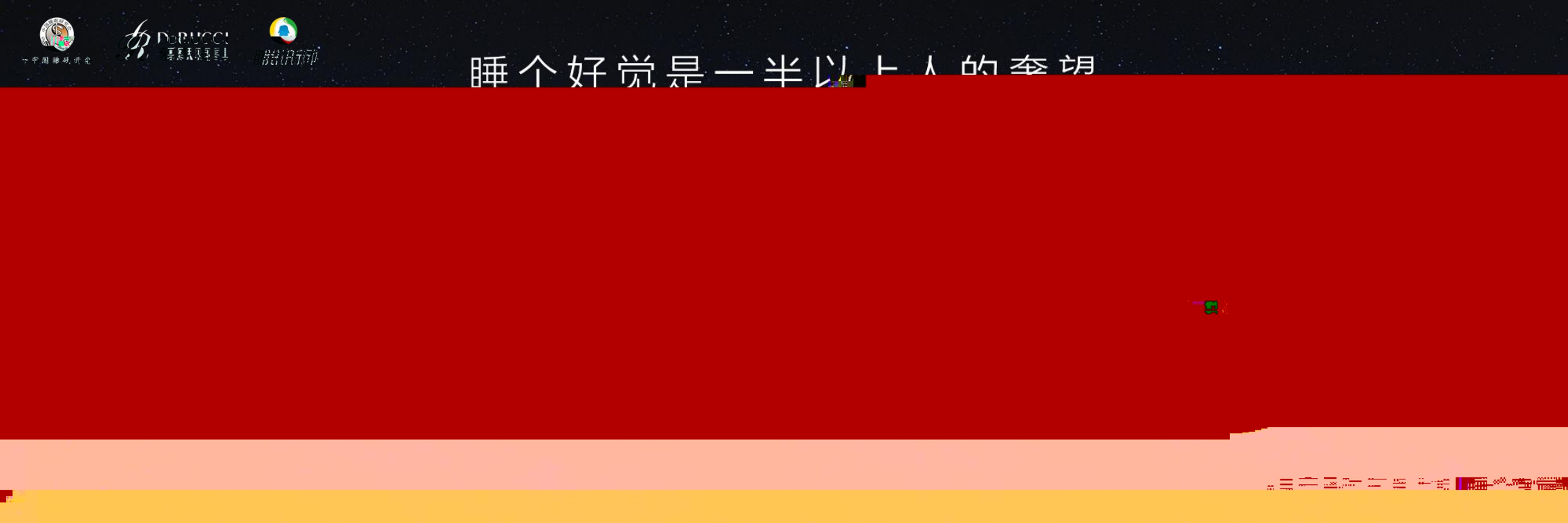
2017中国青年睡眠指数大调查

总调查人数
57661人

有效样本数
44308人

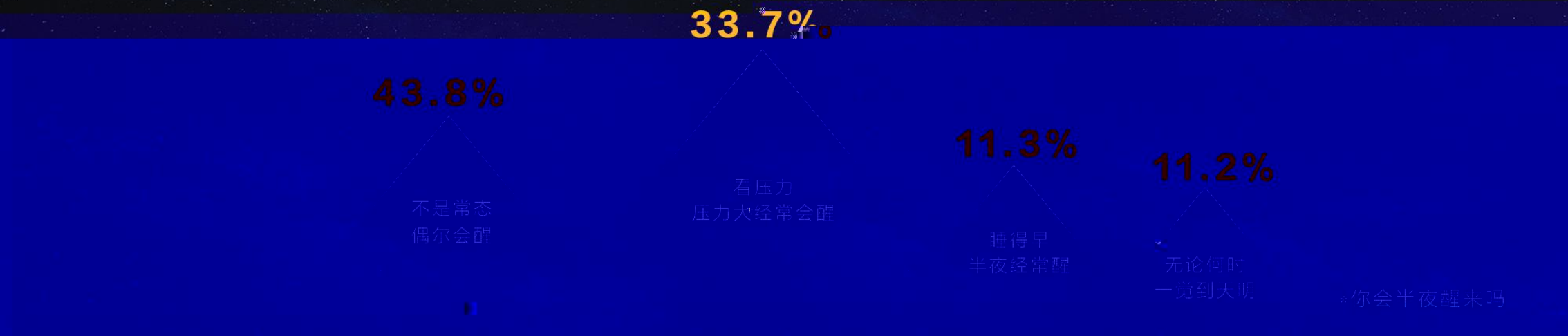
42.5%的被调查者月收入五千元以上

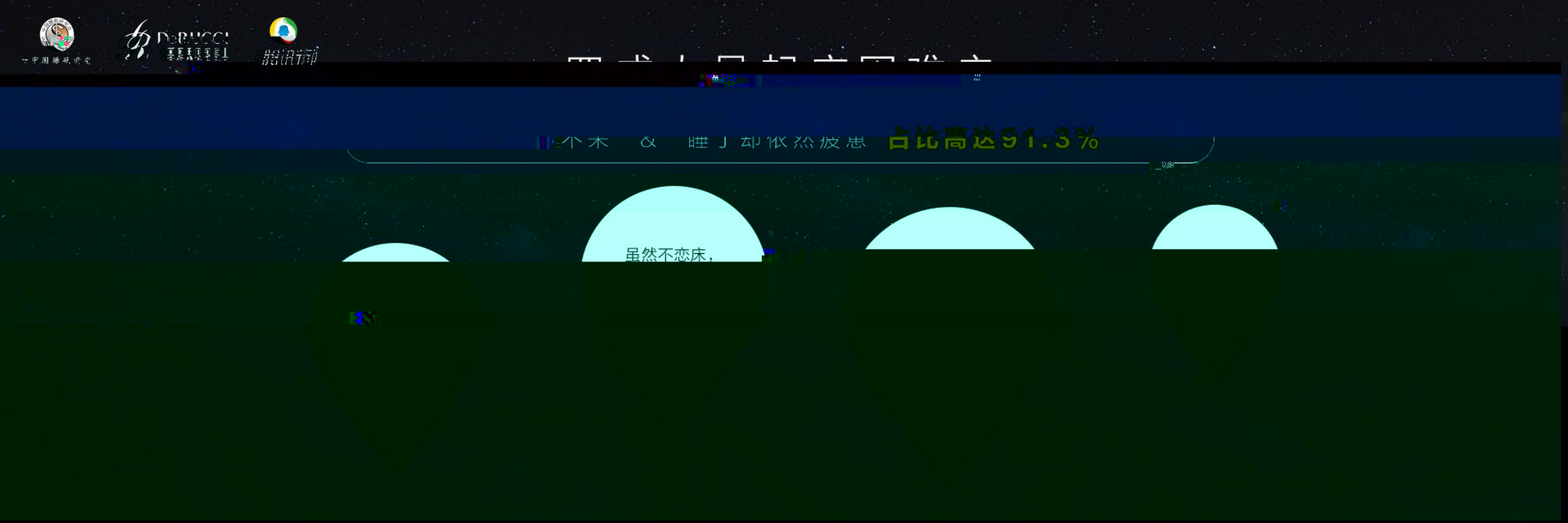

普通职员
（办公室/写字楼工作人员）
15.2%
普通工人
（如工厂工人/体力劳动者等）
15.1%
企业管理者
（包括基层及中高层管理者）
9.6%
商业服务
业职工
（如销售人员/商店职员/服务员等）
6.6%
个体经营者
承包商
7.3%


睡个好觉是一半以上人的奢望

“一觉到天明”的人是上帝宠儿

然而这样的幸运儿只有11.2%




虽然不恋床，

九成人睡前与电子产品难舍难离

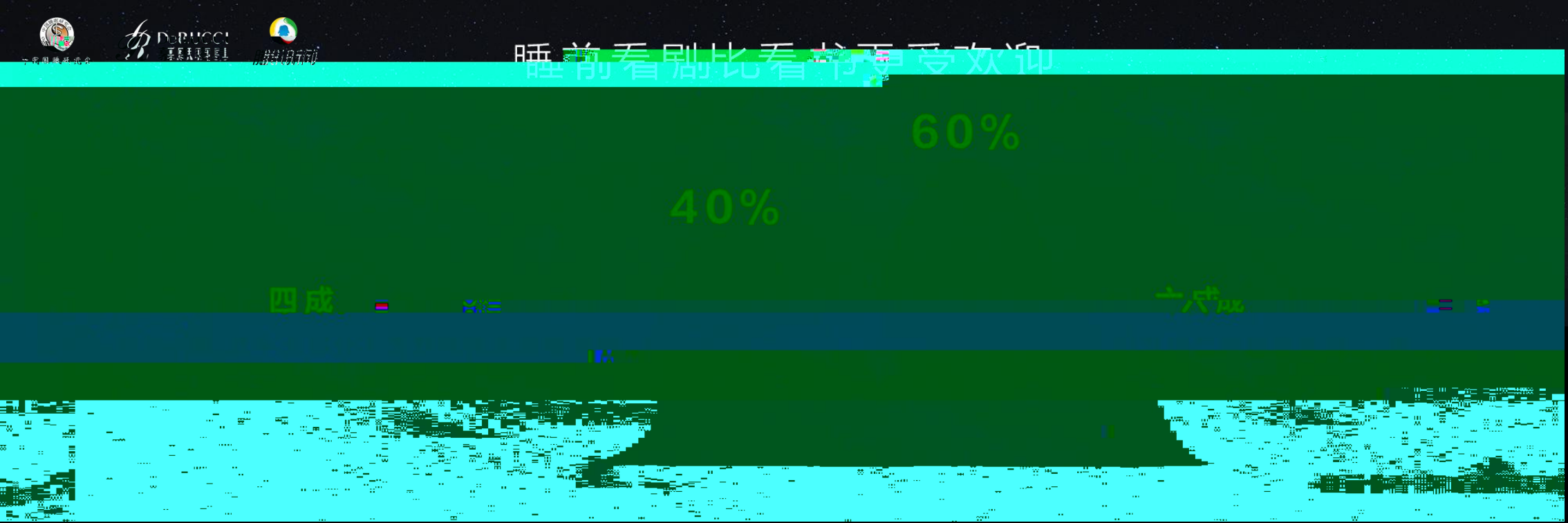
93.8%

睡前电子产品

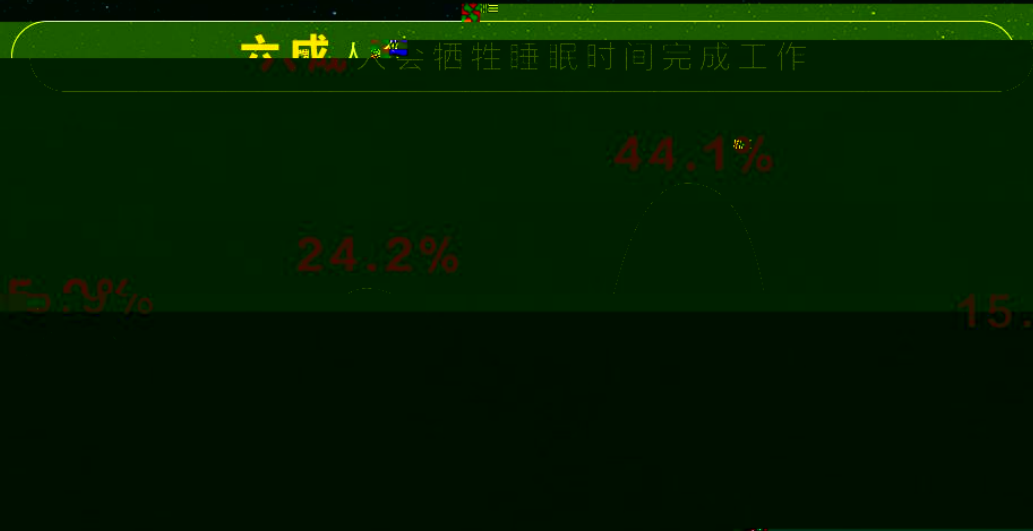
6.7%

睡前选择瑜伽
听音乐等放松方式

2.3%


睡前看剧比看书更受欢迎
60%
40%
四成
六成

工作面前，睡觉不是优先级



办

还有工作，你会怎样

四成人患上“晚睡拖延症”

沪迟迟不愿结束这一天

47.9%

经常拖延睡眠时间

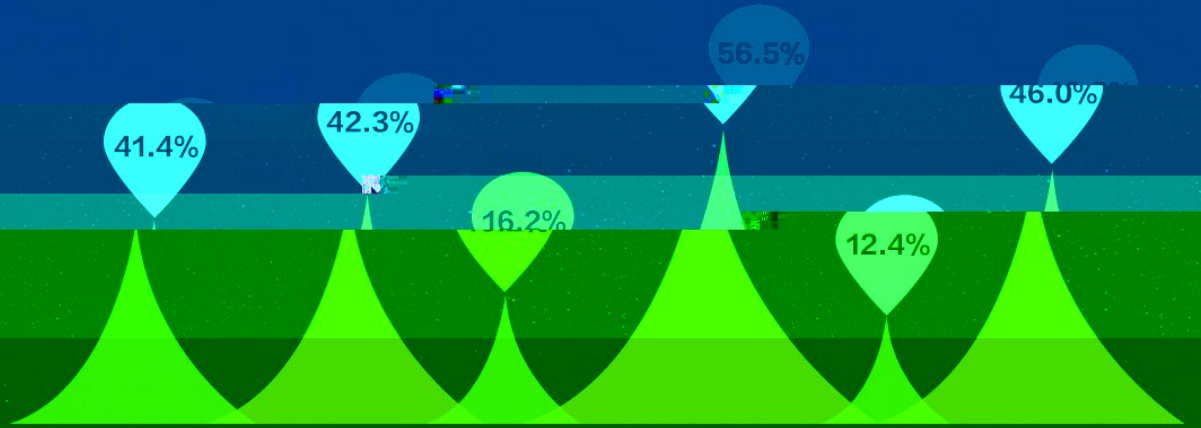
缺睡现象是导致
工作效率低下的重要因素

3.4%

能够按时作息

*你会在正常睡眠的时间拖延入睡吗

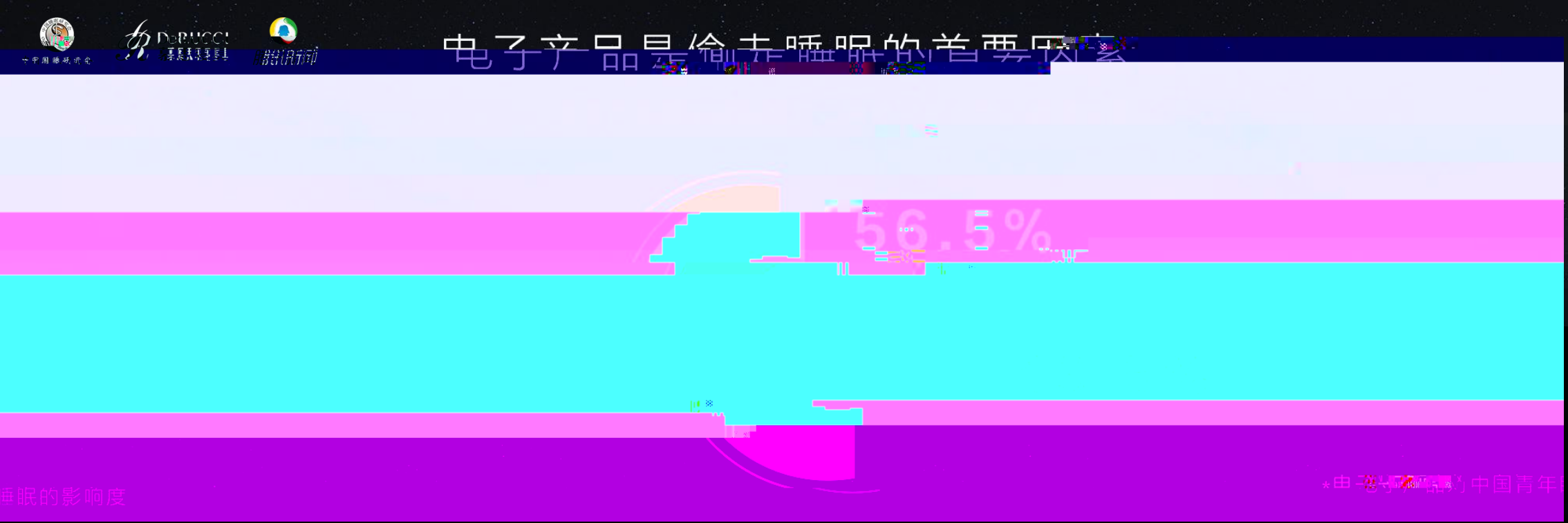
超八成用户关注睡眠环境



*你会关注哪些睡眠环境因素

压力、焦虑是中国青年睡不好的罪魁祸首

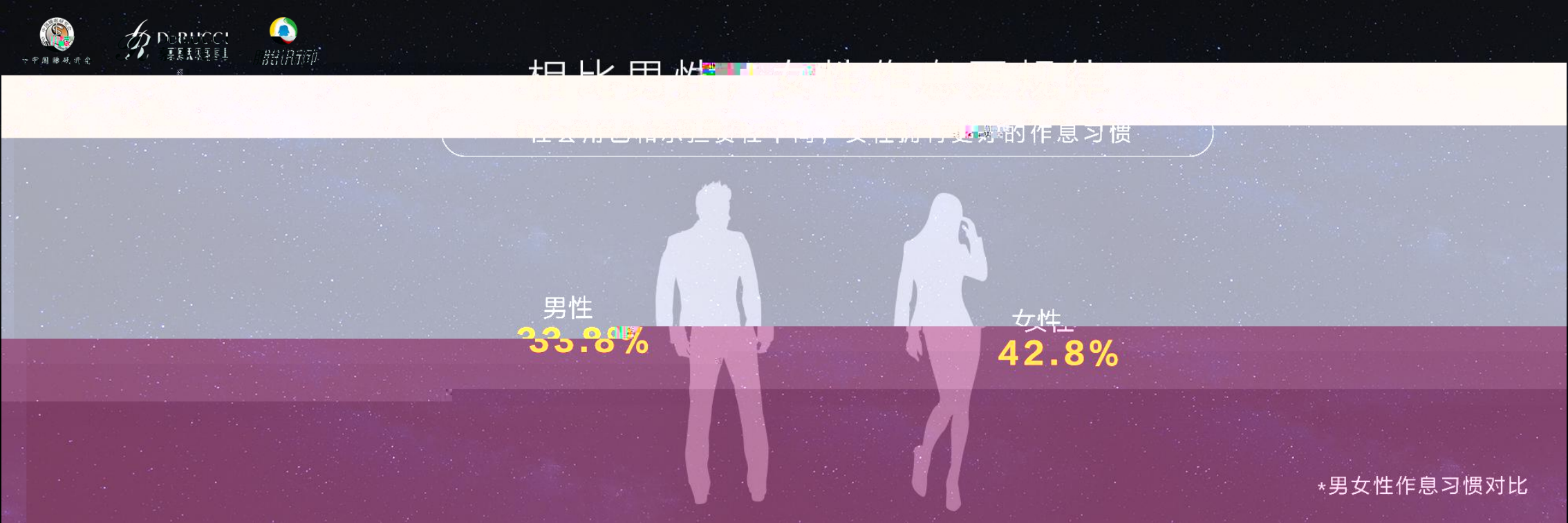
电子产品是偷走睡眠的首要因素



睡眠的影响度

超过六成用户作息不规律

已调研作息时间重点情况，熬夜党、通宵党、通宵不睡、熬夜周末补、工作日作息不规律。


男性
33.8%
女性
42.8%
*男女性作息习惯对比

6.8%
51%

单身狗“同睡恐惧症”只是幻觉

相比单身狗，与伴侣同眠的群体，作息习惯更规律

单身狗认为同睡
肯定会受影响

15.6%

34.6%

单身狗认为与伴侣睡不会受影响，
而且有了伴侣，睡觉更有动力

*单身狗睡眠情况分析

男司机们更喜欢脱光光

科学的[illegible]有利于气血流通，使体内的[illegible]气舒展畅达，

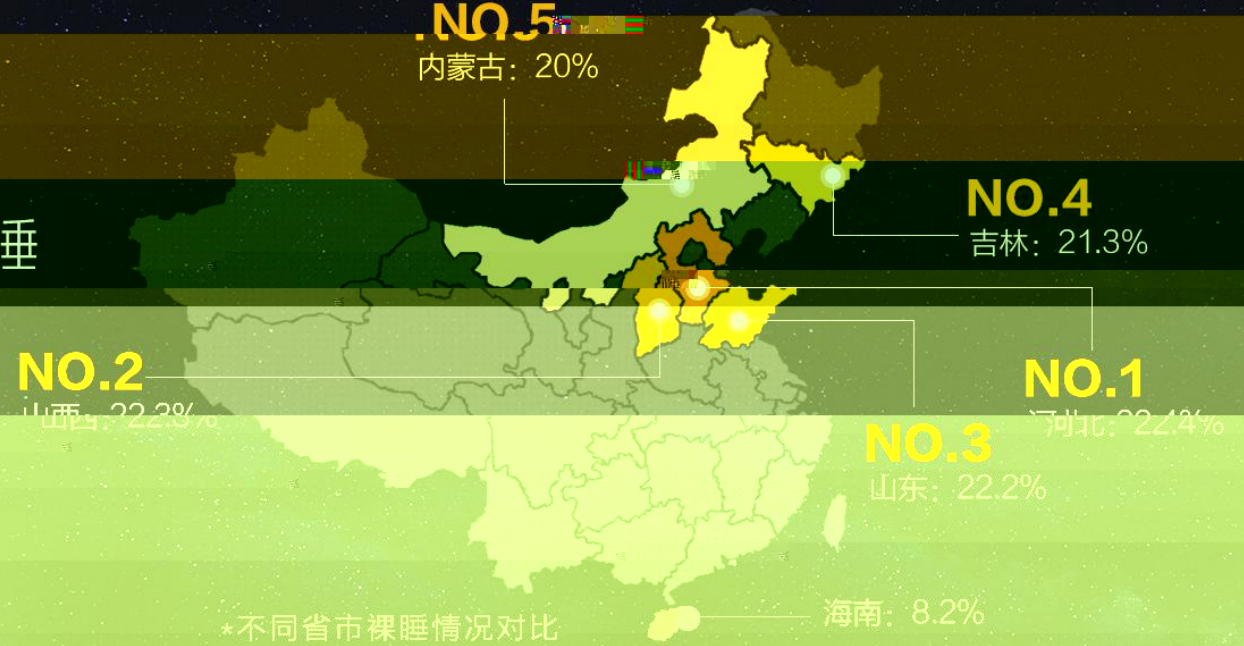
更容易进入[illegible]

自由开放的河北人最爱裸睡

北方人，性格奔放，更喜欢裸睡

海南人，最不能接受裸睡

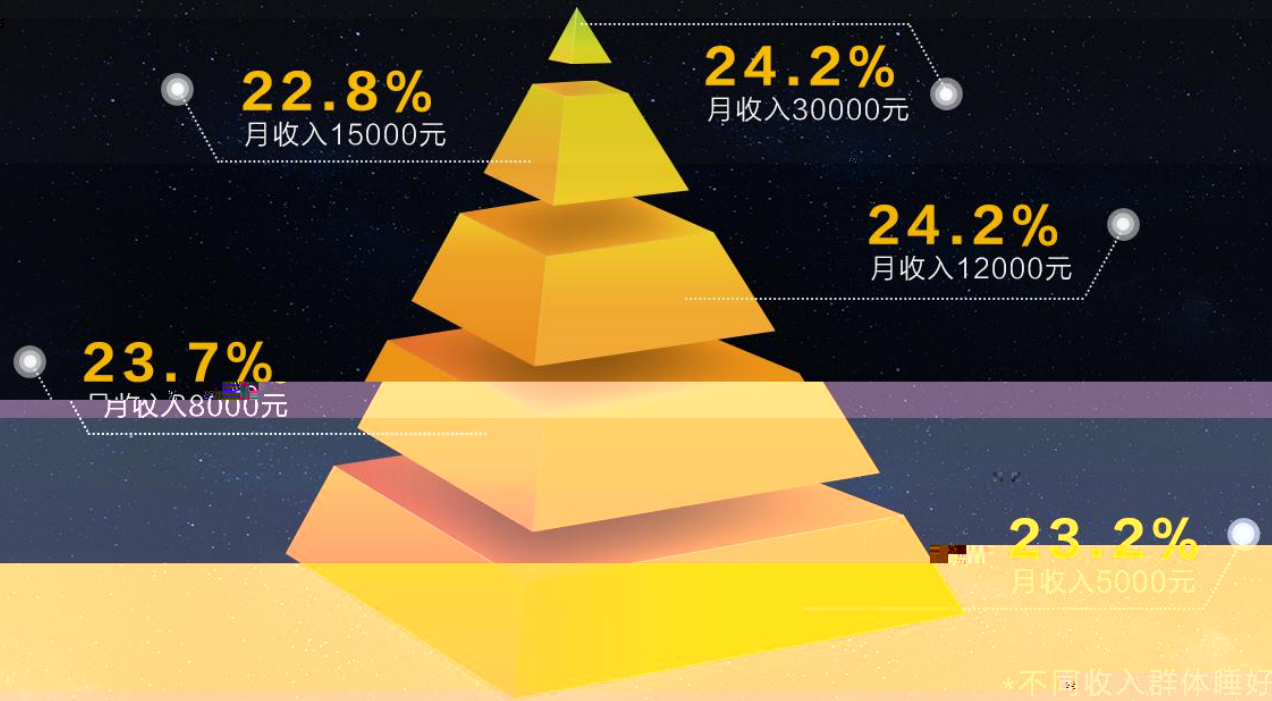
裸睡有利于消除疲劳、放松心情



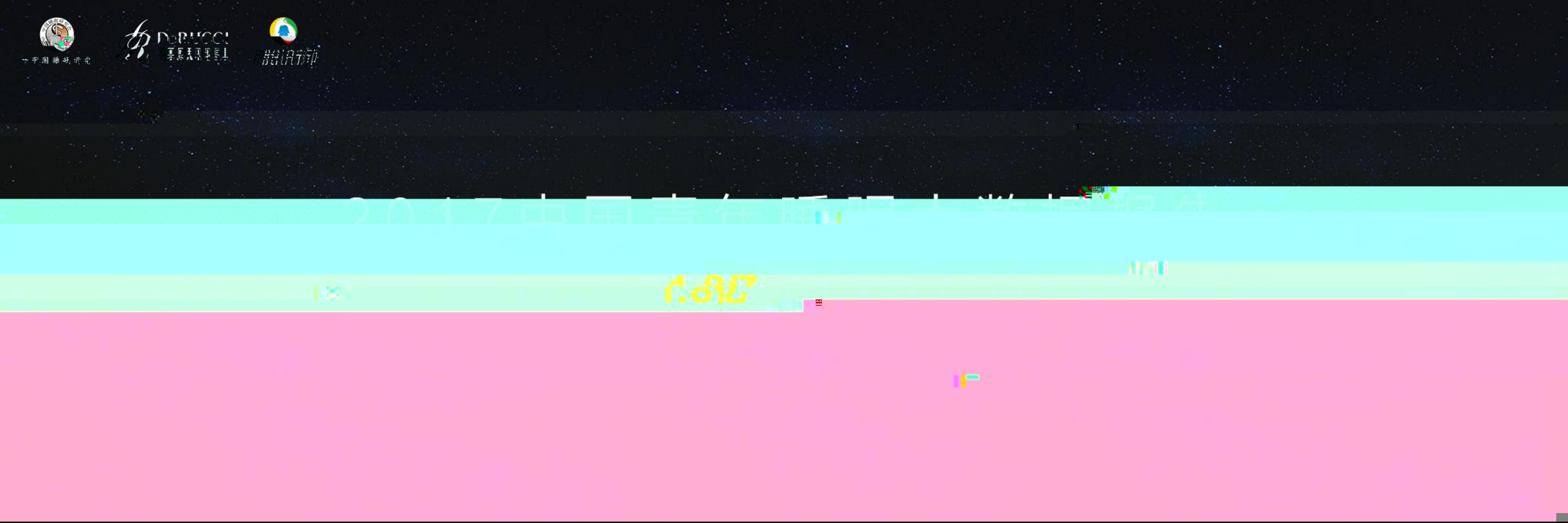
*不同省市裸睡情况对比

赚多赚少，各有烦恼

高低收入，都有压力，都睡不好



*不同收入群体睡好觉比例



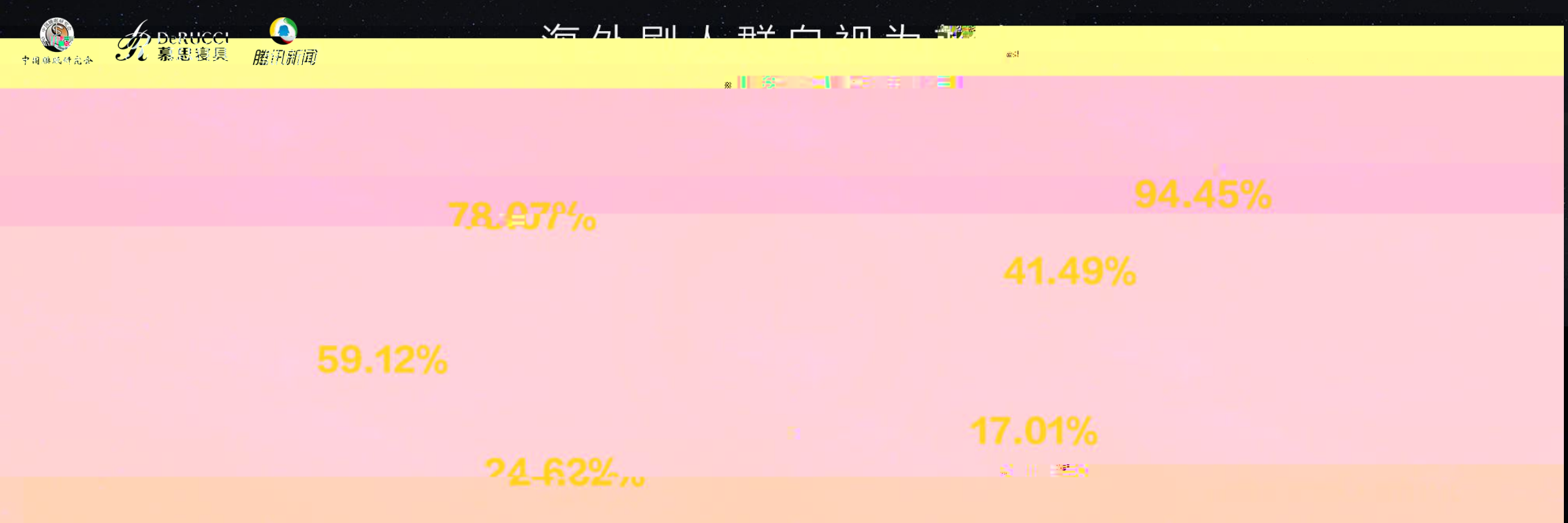
学识高一些，对睡眠的掌控好一些

学历越高，越关注健康

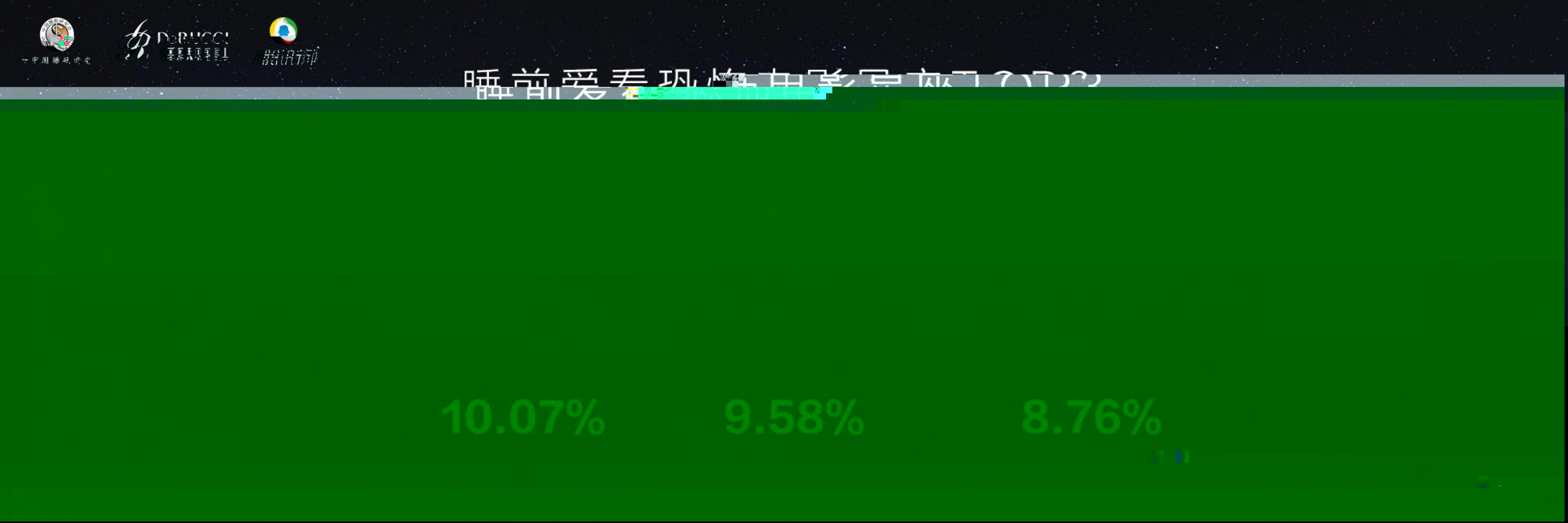
想美容，竟敢有睡眠拖延症

中国摩托车商会 DeRUCCI 慕思凌具 腾讯新闻

海外型人群自视为

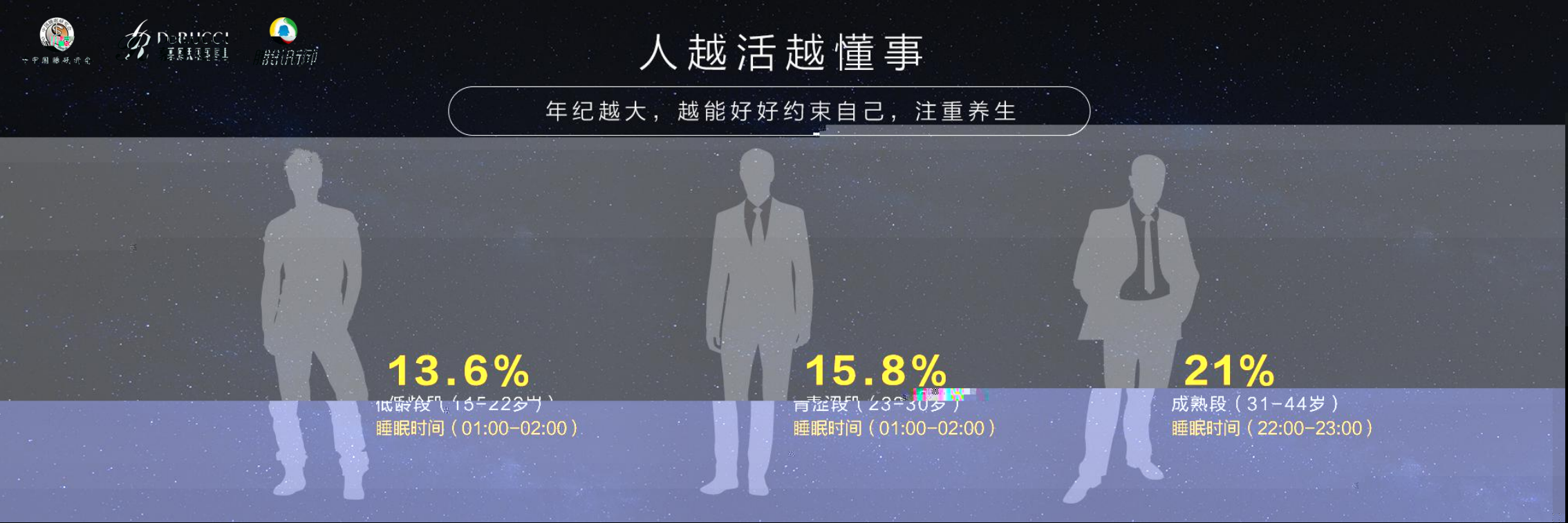


广东人和西安人更希望睡好


睡前爱看现实电影是病？(?)
10.07%
9.58%
8.76%

人越活越懂事

年纪越大，越能好好约束自己，注重养生



13.6%

低龄段（15-22岁）

睡眠时间（01:00-02:00）

15.8%

青壮段（23-30岁）

睡眠时间（01:00-02:00）

21%

成熟段（31-44岁）

睡眠时间（22:00-23:00）

321 世界睡眠日

慕思与世界一起入梦