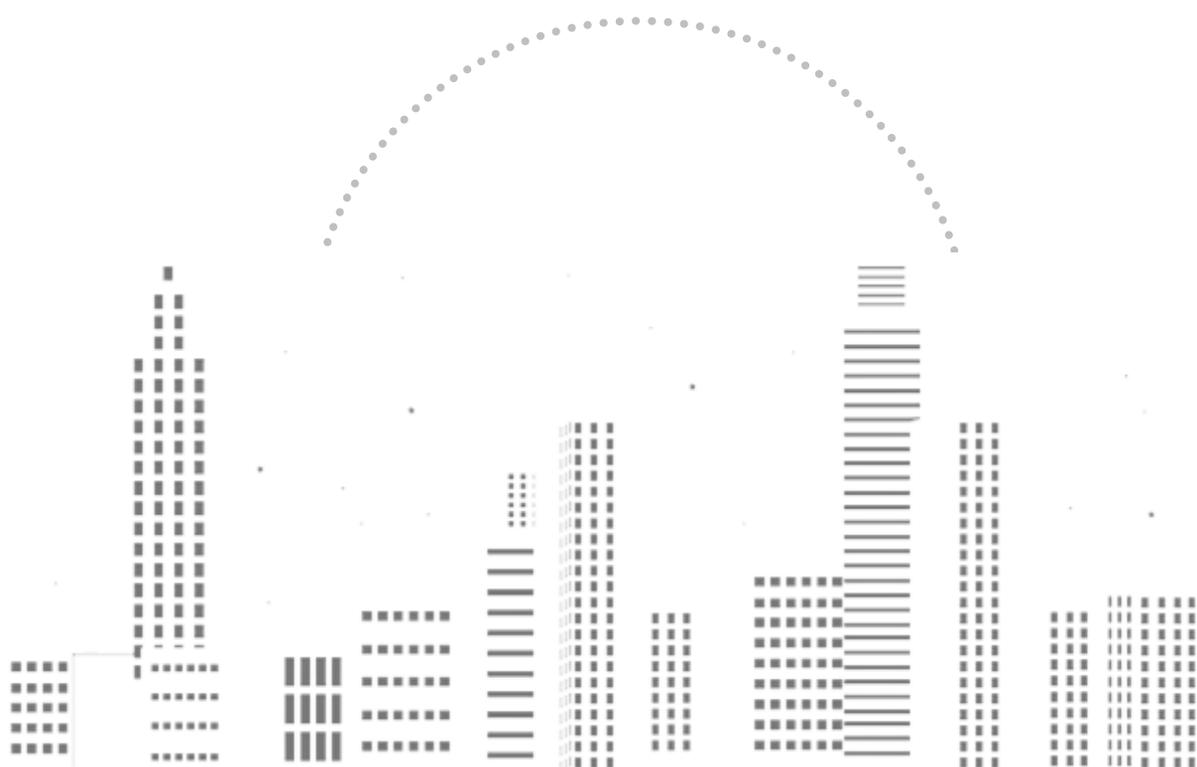


# 喜临门中国睡眠指数

China Sleep Quality Index 2014



中国医师协会

CHINESE MEDICAL DOCTOR ASSOCIATION

Seemon  
喜临门



# 卷首语

IPHONE手机不能设置“关机闹钟”一直是果粉们的痛点，但事实上哪个现代人的手机晚上会随便关机呢？对绝大多数为生计奔波的上班族而言，24小时开机已成职场潜规则。职场亦江湖，无论是因为恪尽职守还是不幸真遇到个提出如此要求的老板，只要是职场人，都有必要对上级、同事及合作伙伴保持随时回应状态。

在很多人看来，中国令世界震惊的GDP发展很大程度上归功于那些不眠不休开着手机创造财富的人。但不谋其位不知其苦，任你哪一行，白天尽可以意气飞扬、光鲜照人，但夜深人静时失落这才渐渐漫上来：对职场竞争的焦虑、对身体病痛的担心、对结婚买房的无望……无不令身在职场的你我他夜不能寐。就是这样现实和残酷！想成功就得学会熬夜，就得与时间竞速赛跑，就得抵挡各种休闲享受的诱惑。人说，世上最可怕的事就是比你聪明的人比你还拼命。你，还睡得着吗？

被剥夺了睡眠的我们也许无力改变工作的环境，但可以期待一张更舒服的软床，或者一张将身体包裹更好的乳胶床垫，甚至只是一套带有舒缓功能的枕头……人体工程学只是解决方案的冰山一角，睡眠产业的全线投入才是塑造健康睡眠的解决之道。事实上睡眠产业涵盖了与睡眠相关的家居、健康、医疗、服务及科技等行业，甚至还包括睡眠研究、睡眠心理学等尚处于萌芽期的行业和领域。据了解，我国睡眠产业的市场规模已逾千亿，并且持续保持高速增长的趋势，睡眠产业正在发展成为一个覆盖全民的新兴产业。

我们，有理由怀有更好的期待。

伊曼纽尔·康德说，有三样东西有助于缓解生命的辛劳，就是希望、睡眠和笑。惟愿我们新一年的喜临门中国睡眠指数，让你了解同业者的辛劳，也能为你解点滴失眠之苦。每个晨起，都是新的职业起点，怀着希望，打拼未来。

# 关于本项研究

本研究是喜临门家具股份有限公司委托零点研究咨询集团所做的专项调研。项目获得了中国医师协会的鼎力支持。2014年是该项调研展开的第二个年度，此报告展示了2014年度喜临门中国睡眠指数的研究结果。喜临门中国睡眠指数作为首个全国范围的公众睡眠状况调研，具有实验性和探索性。

喜临门家具股份有限公司是国内床具行业的领军企业，始终以“致力于人类健康睡眠”为使命，专注于设计、研发、生产、销售以寝具为核心的高品质家具。

中国医师协会是由执业医师、执业助理医师及单位会员自愿组成的全国性、行业性、非营利性的群众团体。协会以“努力提高医疗水平和服务质量，维护医师的合法权益，为我国人民的健康和社会主义建设服务”为宗旨。

零点研究咨询集团是著名的独立民意调查机构，是目前国内最大的提供专业的策略性研究咨询服务的集团公司之一，自1992年成立以来发布了一系列的指数研究成果。

2013年11月6日，“2014喜临门中国睡眠指数调查”在北京正式启动。本年度的调查方法为入户面访与网络调查相结合的方式，所覆盖的城市也由2013年的20个增加为40个。此次调研实地执行历时逾两月，最终获得8286个有效样本。数据库包括了对性别、年龄、职业、教育程度、收入状况、所在城市等大量信息的分析。

# 目录

## 职场人睡眠众生相 /6

- 媒体人睡眠障碍高发 /8
- 广告公关 工作日夜侵扰睡眠 /16
- 小微企业主 身心疲惫难以入睡 /19
- IT从业者 与工作共生共眠 /22
- 销售 睡觉难，起床更难 /24
- 教师 朝九晚五，睡得香甜 /27

## 睡眠城市版图 /29

- 东莞 睡得最差的城市 /32
- 上海 睡得最少的城市 /33
- 贵阳 学龄期儿童睡得最少的城市 /34
- 赣州 最爱赖床的城市 /35
- 成都 起床气最严重的城市,睡前最爱上网的城市 /36
- 桂林 睡前最爱玩手机的城市 /37
- 昆明 最难入睡的城市 /38
- 北京 加班最疯狂的城市,最常梦到工作的城市 /39
- 深圳 最爱在车里睡着的城市 /40

## 谁偷走了我们的睡眠 /41

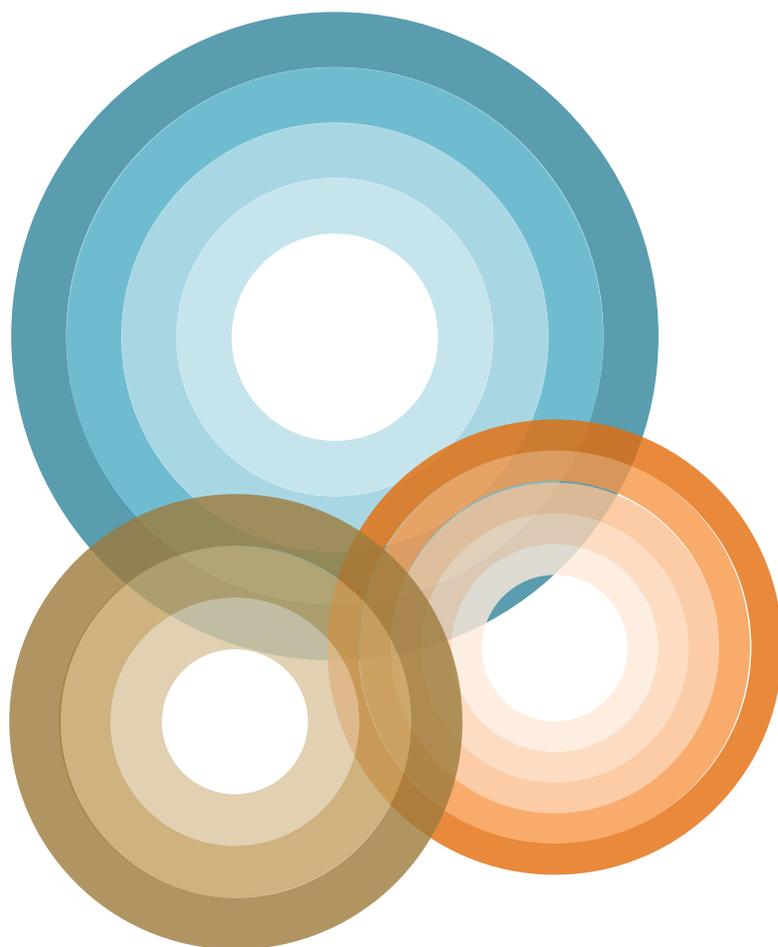
- 床，不可心睡不着 /43
- 工作，睡眠的天敌 /45
- 作息，想规律很难 /49
- 被家庭拴住的睡眠 /56
- 身体状况也和睡眠休戚相关 /60

## 附录一：报告阅读相关说明 /64

## 附录二：指数说明 /66

## 附录三：技术说明 /67

# 核心发现



与2013年相比，2014年中国人的睡眠状况呈现向好发展。“2014喜临门中国睡眠指数”的总得分为66.5分，较2013年的64.3分提升了2.2分。但其中超过三成（36.2%）居民的得分低于及格线（60分），而2013年这一比例为24.6%。这也说明了国人的睡眠状况两极分化趋势渐现：整体来看，人们开始享受舒适的睡眠，但同时也有更多的恶人饱受劣质睡眠的困扰。

在此次调研中逾三分之二的中国人表示睡觉对自己来说是生活“必需品”，也更加重视睡眠带来的舒适享受和健康意义。睡个好觉，从来都很重要，也会变得更加重要。



## 发现一 城乡居民睡眠得分差距进一步拉大

与2013年城乡居民指数得分差异相比，2014年城乡居民的“睡眠鸿沟”在进一步拉大。农村和小城镇居民的睡眠指数得分均在70分之上，而城市居民的睡眠指数得分仅为61.6分。

## 发现二 高知群体指数得分持续走低

2014年中低学历人群的睡眠指数得分已逾70分，而高学历群体的得分持续走低，与低学历者间的差距扩大到11分。不同学历群体间的睡眠品质鸿沟更加明显。

## 发现三 城市层级越高，睡眠状况越差

2014睡眠指数调查所涉及的40个城市中，睡眠指数的得分随着城市层级的增高而下降。三线城市的睡眠指数平均得分为61.4，而一线城市则降为60.3%。

## 发现四 城市职场人睡眠状况堪忧

城市职场人在工作的强压之下有七成会在路上倚车窗睡去，上班时大脑矿空也司空见惯。城市职场人的睡眠指数得分皆处于平均分之下，即便是得分最高的教师群体，也只有63.7分，而分数最低的媒体人仅为56.5分。

## 发现五 痛苦的两极：睡不够，却还失眠

超两成公众在受访时报告自己每天睡不够七小时。睡眠时间如此珍贵，却还有近七成（67.9%）人半年来受到失眠困扰，其中26.6%的人每周都会失眠，严重者每周失眠次数达3次以上（6.4%）。

## 发现六 小屏上的微活动占据睡前时间

人们都在抱怨自己睡不好，却舍不得早早睡着。近六成（58.9%）的人将上床后睡着前的时间全交付给了各种网络活动。而躺在床上不肯睡去的人中，近三分之二（60%）都是举着手机或平板电脑的刷微一族。

## 发现七 学业繁重致学童睡不够

调查发现，三成以上家有学龄儿童的父母抱怨孩子睡得不够，最重要的原因就是孩子的作业太多（77.3%）耽误睡觉，其次就是上学时间太早（58.5%）。9点睡6点起的学习生活让孩子们辛苦，家长们心疼。

## 发现八 一张舒适的床很关键

有三成（34.4%）人换了床就睡不好，所以一张舒服的床对睡眠尤为重要。此次调查中有四成（39%）家庭使用软体套床。比起传统的木架床，软床更加注重人体工程学设计，舒适程度更高，相信未来会受到越来越多注重睡眠品质家庭的欢迎。



中国人平均睡眠时长为

**7小时30分钟**

**54.8%**中国人起床后仍会犯困

**57.1%**中国人起床需要闹钟叫早

**狮子座**睡眠指数得分最高

**金牛座**睡眠指数得分最低

**一成**中国夫妻分床而睡

**超四成**中国人有睡回笼觉的习惯

**48.6%**的中国人半夜醒来上厕所

中国学龄期儿童平均睡眠时长为

**8小时40分钟**

**媒体人**睡得最差，睡眠指数得分仅为56.5

**76.2%**的职场人士上下班路上曾在车里睡着过

中国人躺在床上玩手机/平板的时间平均为**29分钟**

**13-14点**上班族最爱犯困

**四分之一**中国人睡觉打呼噜

数字上的睡眠

媒体人

睡眠障碍高发

广告公关

工作日夜侵扰睡眠

小微企业主

身心疲惫难以入睡

IT从业者

与工作共生共眠

销售

睡觉难，起床更难

教师

朝九晚五，睡得香甜

职场人

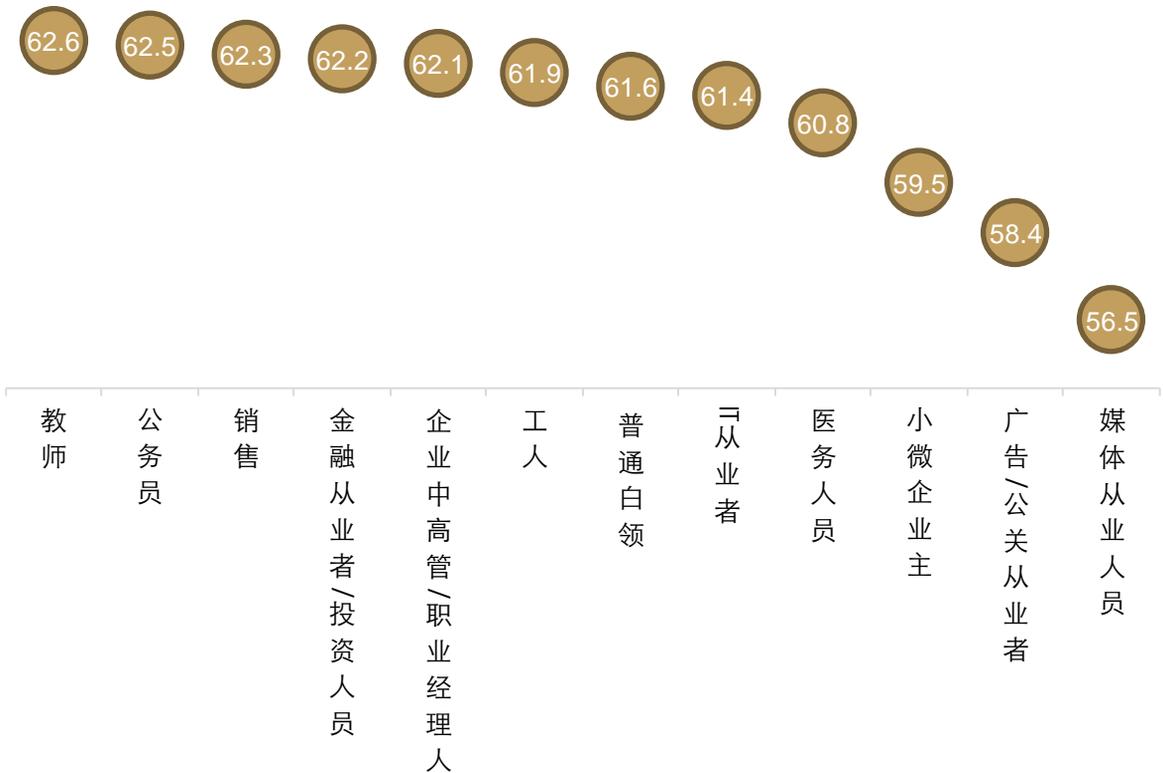
睡眠众生相



很多成功人士对于睡眠是不屑一顾的，他们将自己的成功归功于从小养成的少眠习惯。而对于没有机会名留青史的普通人来说，睡多睡少却是身不由己，一切都得仰仗自己安身立命的工作说了算。有的职业可以朝九晚五、规律作息，有的职业加班加点如同家常便饭，还有的职业甚至要经常从梦中惊醒以对突发事件做出快速响应。

本次调查显示，从整体睡眠情况来看，工作越稳定，睡眠质量越好，教师以62.6分列各职业睡眠指数得分第一名，公务员（62.5分）则紧跟其后。睡眠指数得分最低的则是小微企业主、广告/公关从业者和媒体人，得分均在及格线以下，其中媒体从业人员以56.5分列十二类职业的末尾。

附图 不同职业睡眠指数得分



## 媒体人 睡眠障碍高发



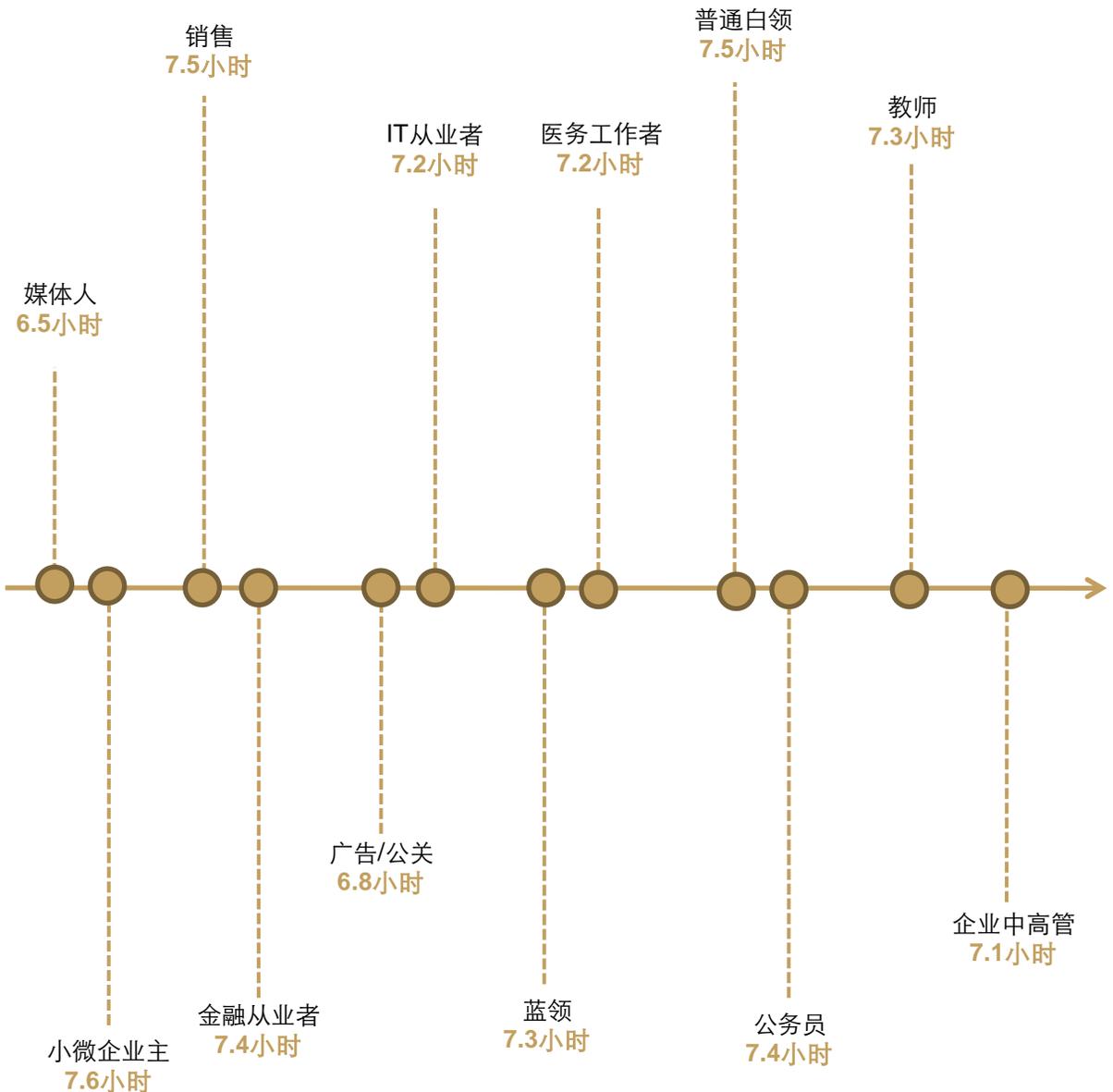
在外人看来，媒体从业者总是走在时代的前列：他们是新鲜资讯的第一手来源，他们总是对各种新闻做出及时响应，他们充满文化、知性的涵养...但是媒体人同时是一群生活在“Dead Line”之下的高压职业，在自媒体发达的今天，各种信息爆炸使媒体人无法睡个安稳觉，他们工作时间最长，加班是家常便饭；他们睡得最少，不定闹钟根本起不了床；他们心忧天下，受失眠折磨辗转反侧.....

# 媒体人 睡眠障碍高发

## 1. 睡得最少

分职业来看，突发性较强的职业如广告/公关和媒体从业人员睡眠时间最少，平均每天睡不够7小时，其中媒体从业人员以平均6.5小时的睡眠时间排名末尾。而作息较为随意的小微企业主睡得最久，平均每天可睡7.6小时，其次则是销售人员，每天也可睡七个半小时。

附图 不同职业平均每天睡眠时长（小时）

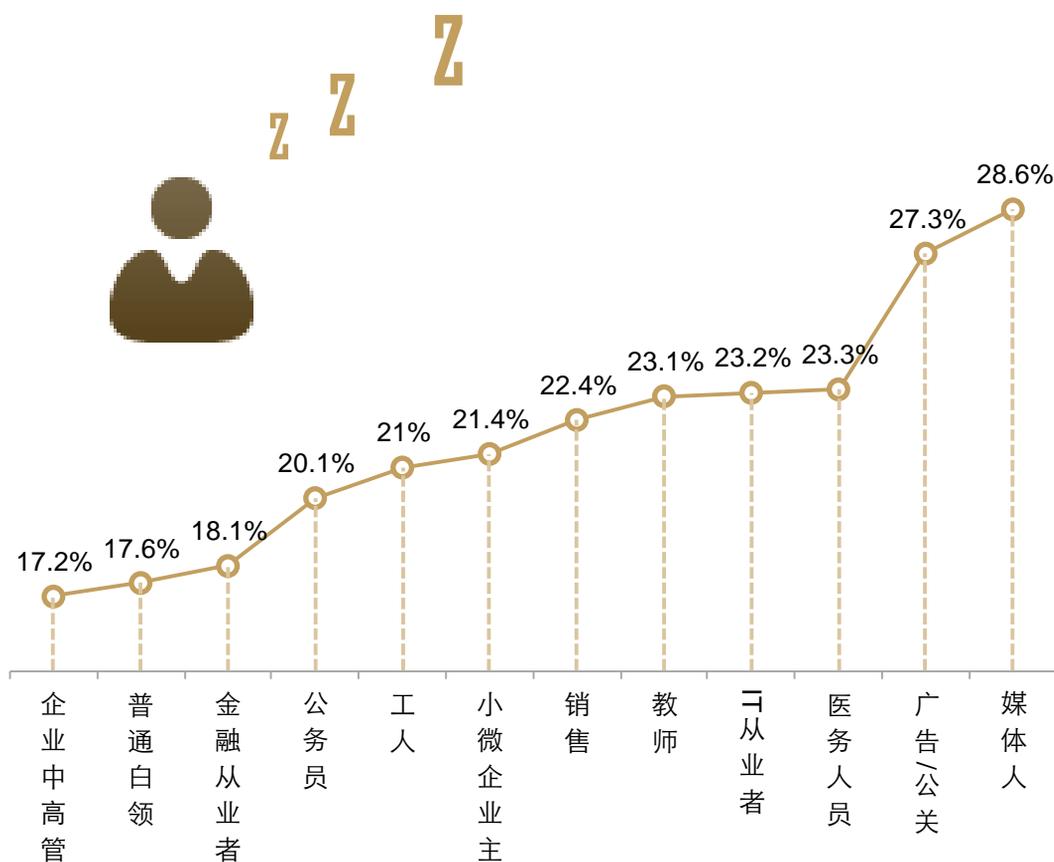


# 媒体人 睡眠障碍高发

## 2. 最爱犯困

高达28.6%的媒体人表示起床后经常犯困，在各职业中比例最高，超过四分之一（27.3%）的广告/公关人也常有起床后仍觉困倦的情况。

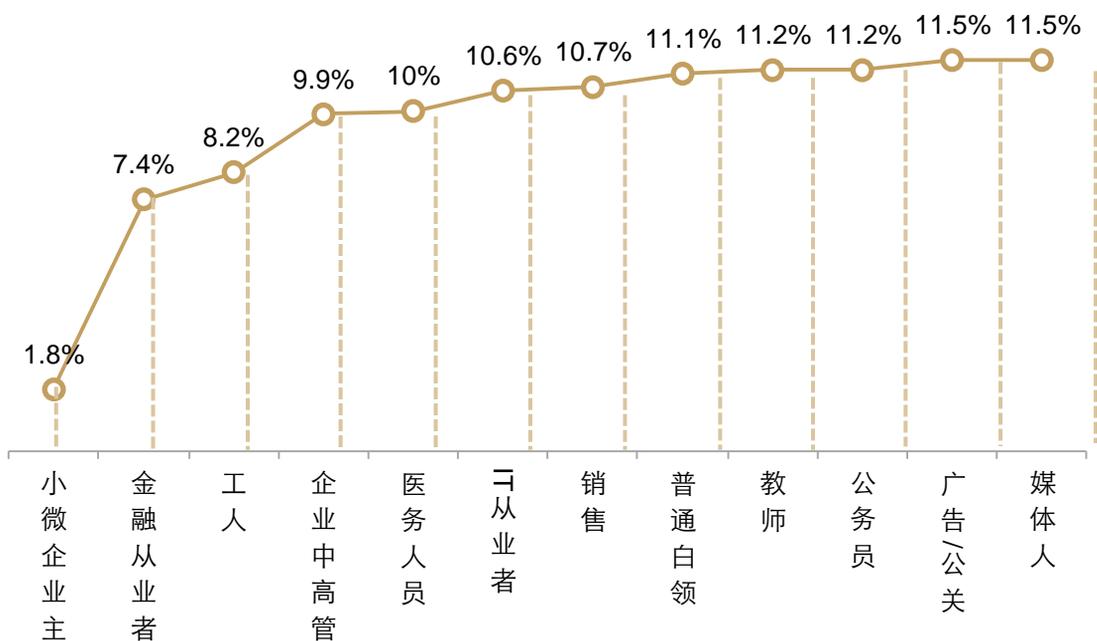
附图 不同职业起床后经常犯困的比例



# 媒体人 睡眠障碍高发

媒体人和广告公关人再次成为睡眠不足后遗症的重度“患者”：11.5%的媒体人和广告/公关从业者白天工作时表现为精力不足，严重程度超过其他职业。

附图 不同职业白天精力不足的比例



“困了就趴一会儿，或者在车上睡一会儿，我属于随时随地能立马睡着的那种。”

——记者，何先生

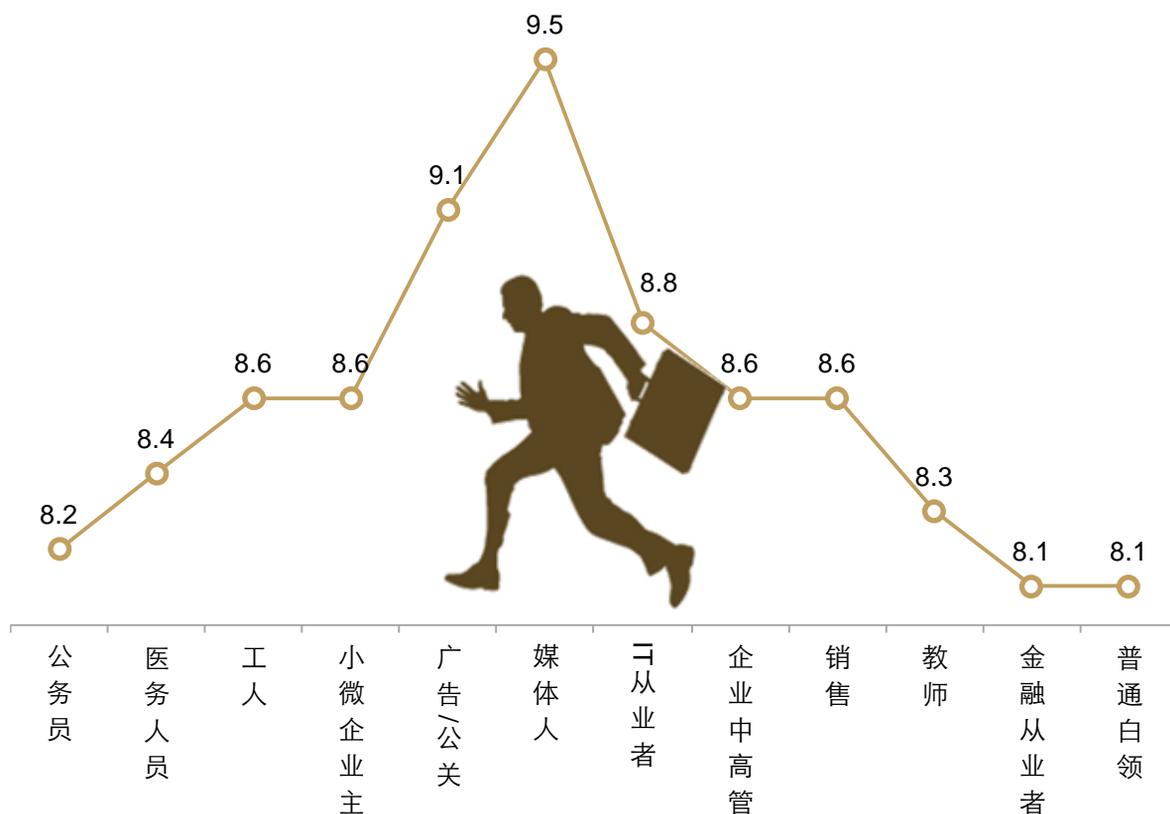


# 媒体人 睡眠障碍高发

## 3. 工作强度最大、最常加班

调查显示，媒体人无悬念地成为工作时间最久的职业。平均每天工作达9.5小时，广告/公关从业者紧随其后，每日平均工作时长也超过9小时。

附图 不同职业每天工作时间（小时）

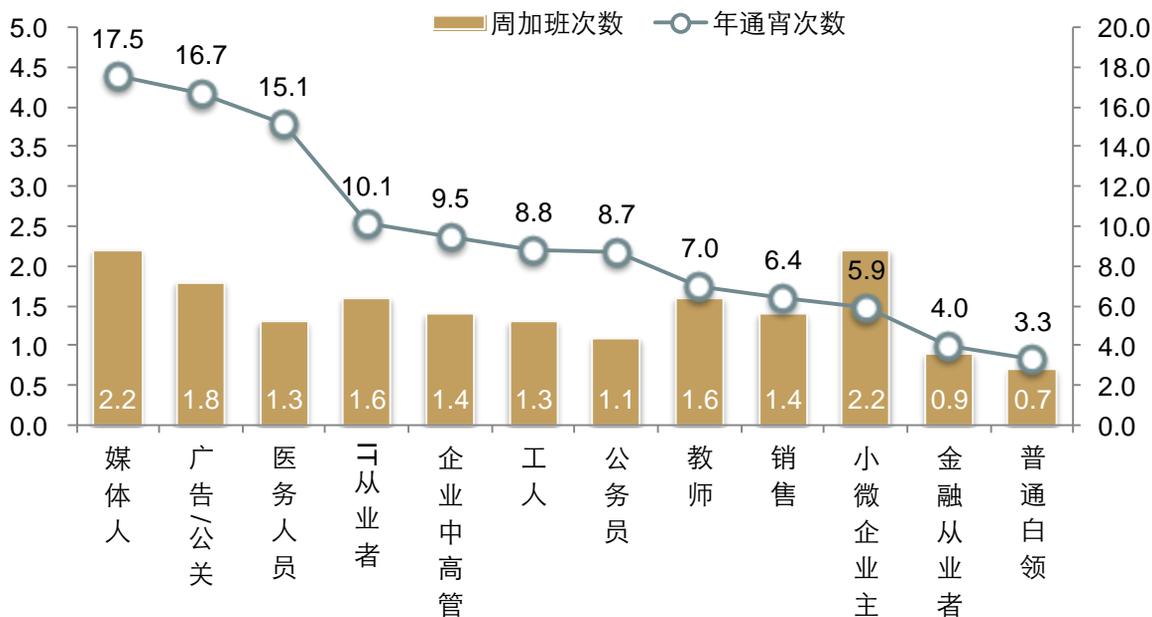


# 媒体人 睡眠障碍高发

媒体人、广告人、医务工作者和IT从业者都是通宵加班的高危人群，每年通宵加班的次数均在10次以上，其中媒体人、广告人和医务工作者甚至平均每月通宵加班次数超过一次。

不同职业面临的工作压力不同，有人可以朝九晚五按时下班，有人则“入错行”，常常加班至深夜。调查显示，为自己辛劳的小微企业主和需随时相应的媒体人，平均每周有超过两次加班至晚上9点甚至更晚，是加班最多的职业，而普通白领和金融从业者加班较少，每周加班次数不足一次。

附图 不同职业每年通宵加班&每周加班次数



“我们做节目经常录到晚上八九点钟，录完还不能下班，还要开会讨论下周的选题，经常收到半夜两三点发的邮件呢！虽然第二天可以补觉，但有时候也需要早点到台里处理一些事务性工作，睡得肯定比普通入少一些。

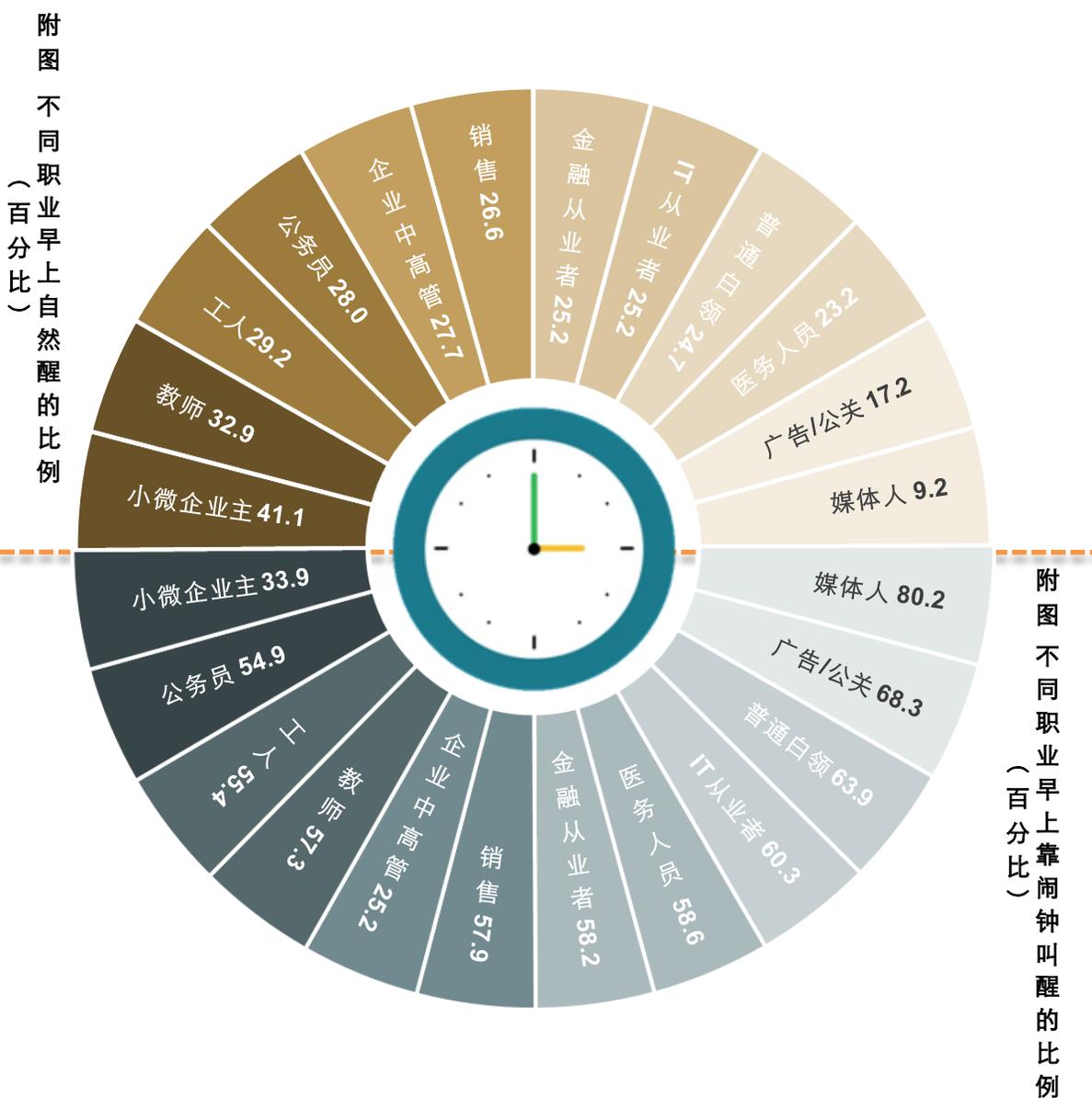
——电台DJ，王先生



# 媒体人 睡眠障碍高发

## 4. 最依赖闹钟

睡眠适宜的情况下，生物钟会有规律地将熟睡中的我们唤醒，但并不是所有人都能够顺利地自然醒，反而需要借助外力帮忙。调查显示，80.2%的媒体人表示每天是被闹钟叫醒的，比例远高于其他职业群体。而小微企业主工作时间不固定，因此能够自然醒的比例最高（41.1%），而教师群体能够自然醒的比例也在三成以上。

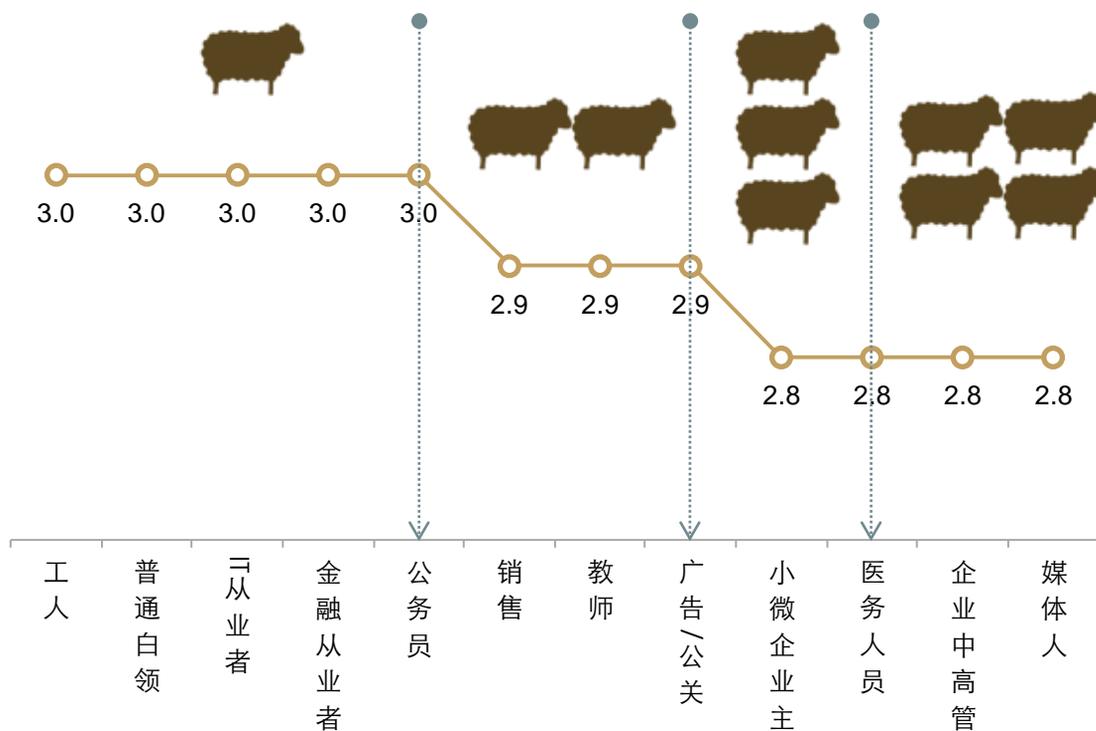


# 媒体人 睡眠障碍高发

## 5. 失眠最频繁

如果说辗转反侧只是睡前的小折腾，那么失眠则是困扰身心健康的大问题。我们用1-4分测量不同职业的失眠严重程度，分数越低代表失眠发作越频繁。结果显示，媒体人、企业中高管、医务人员和小微企业主的失眠发作频率最高，得分仅为2.8，“数羊”指数最高。

附图 不同职业失眠严重程度（分数）



“我时常失眠。因为白天较为兴奋，或发生过比较不寻常的事，或对自己不满，或心有期待，或一个人睡怕黑，失眠的时候感觉很无奈，既不能入睡，也没法调动精神做别的事，这时常常希望能服用安眠药。”

——图书编辑，肖女士



# 广告公关 工作日夜侵扰睡眠



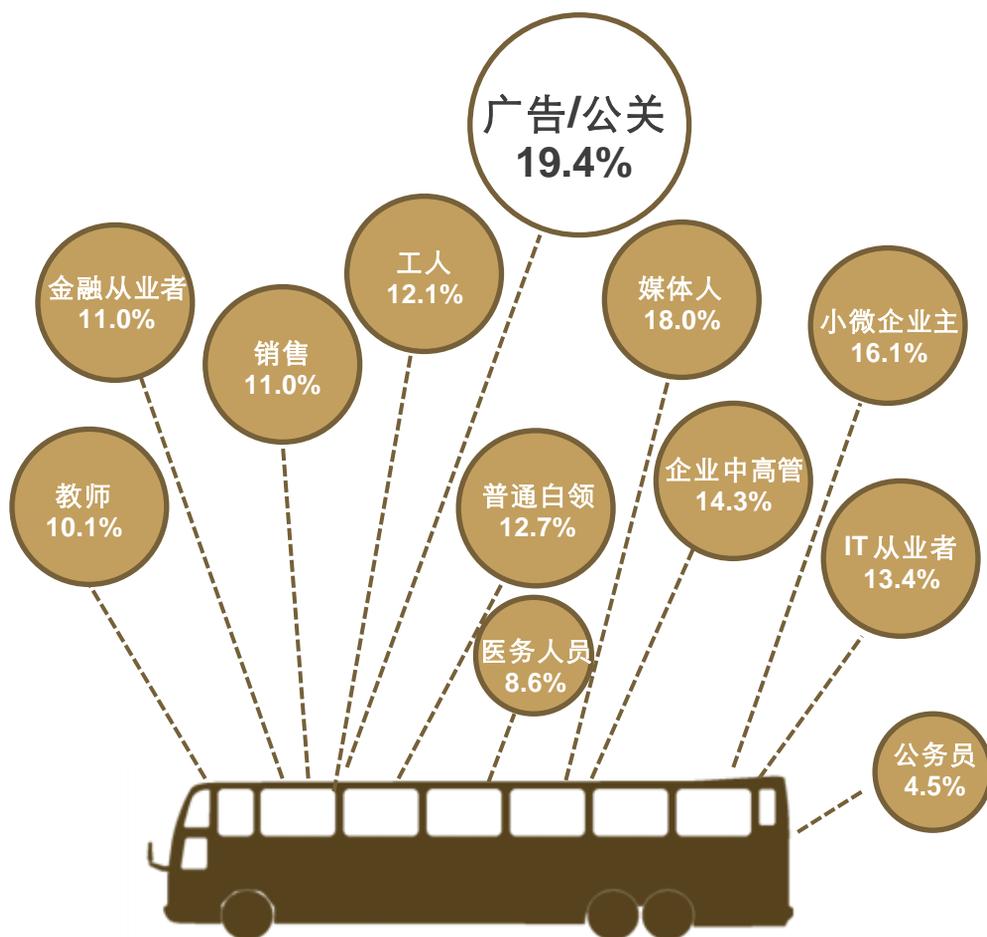
“客户虐我千百遍，我待客户如初恋”这句话最早就是从广告公关圈子传出的，2013年某知名外资公关公司一位年仅24岁的员工的猝死更将这个行业推向了风口浪尖。在公众眼中他们是时尚光鲜的高级白领，在客户面前他们是有求必应的好好先生...每个不眠夜的煎熬，只有他们自己知道。

# 广告公关 工作日夜侵扰睡眠

## 1. 最爱在车里睡着

当前一晚的睡眠无法满足需求时，很多人会选择在上下班的路上小憩片刻。调查显示，近两成（19.4%）的广告/公关从业者经常在上下班的路上在车里睡着，在各职业中比例最高，而公务员中仅4.5%经常发生这一现象，比例最低。而在通勤路上睡着时，难免遭遇坐过站的窘境。过半的媒体人和广告公关行业人士有过因睡着而坐过站的经历，发生几率高于其他职业。

附图 不同职业上下班途中经常在车里睡着的比例

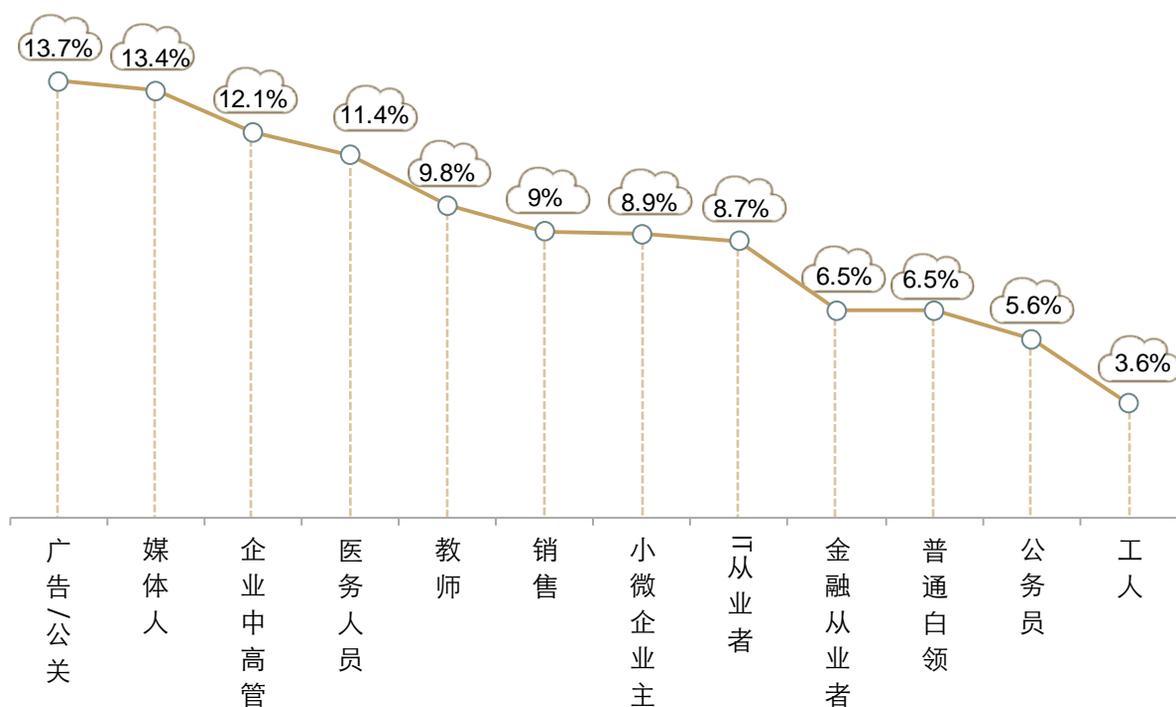


# 广告公关 工作日夜侵扰睡眠

## 2. 最常做与工作有关的梦

职场压力的一个直接表现就是让人在业余时间仍心系工作。调查显示，超过10%的广告人、媒体人、企业中高管和医务人员表示经常会做和工作有关的梦，比例远高于其他职业。超过三分之二的广告人称自己之所以会出现睡眠问题皆因工作导致，工作对睡眠的影响程度高于其他职业。

附图 不同职业经常做和工作有关的梦的比例



“我还真梦见过客户催设计稿。头天晚上12点总算赶完了，以为可以安心睡个觉了，晚上就梦见客户打电话让改成原稿，一下就把我吓醒了，然后提醒自己还好是个梦！到公司没收到客户邮件，才算安心。”

——广告策划，蔡先生



# 小微企业主 身心疲惫难以入睡



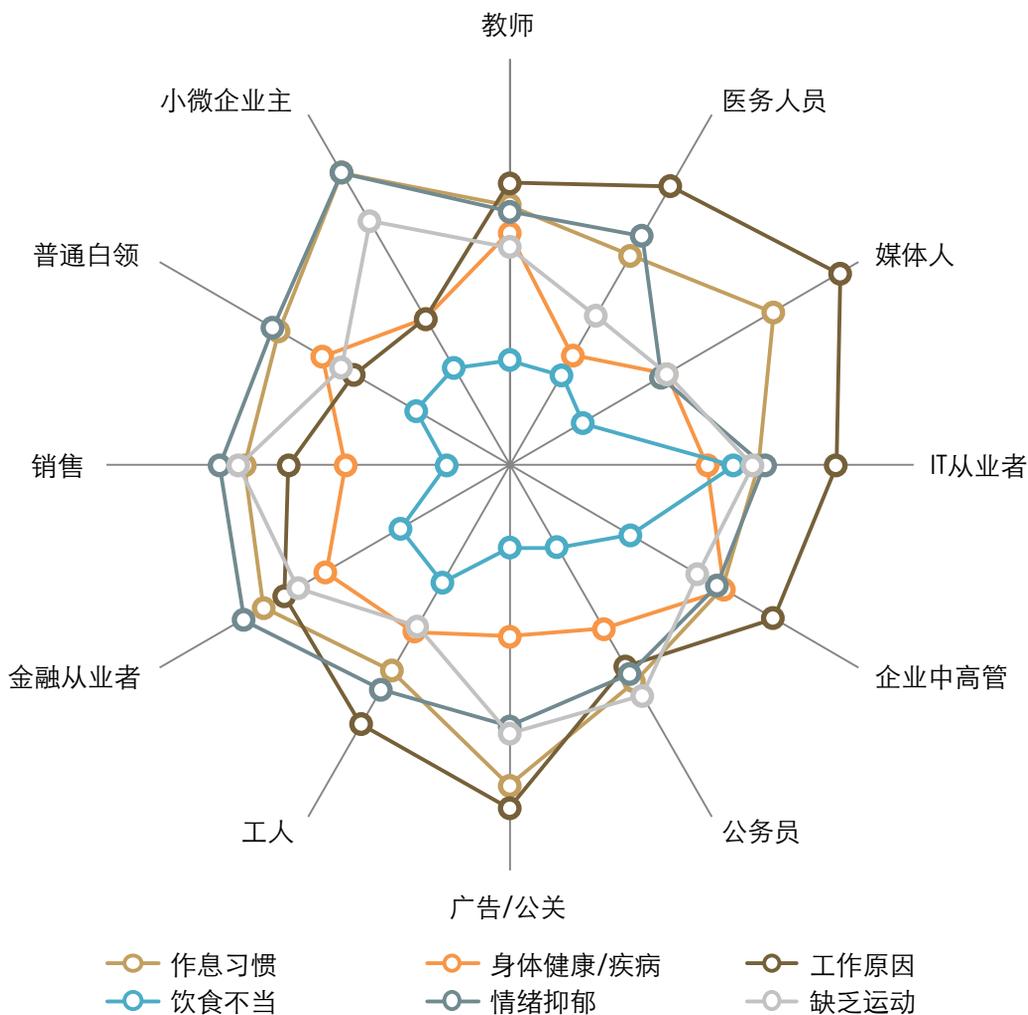
他们曾经被称为“个体户”，如今则顶着“创业者”的头衔。他们起得比鸡早，睡得比猪晚，挣得却不一定比普通人多。在不断的自我加压中，他们的睡眠质量敲响了警钟。

# 小微企业主 身心疲惫难以入睡

## 1. 睡眠问题最复杂

从导致睡眠问题的原因上看，小微企业主的睡眠问题的成因最为复杂，其睡眠受作息习惯、情绪抑郁和运动缺乏的负面影响均高于其他职业群体。

附图 不同职业睡眠问题成因 (%)

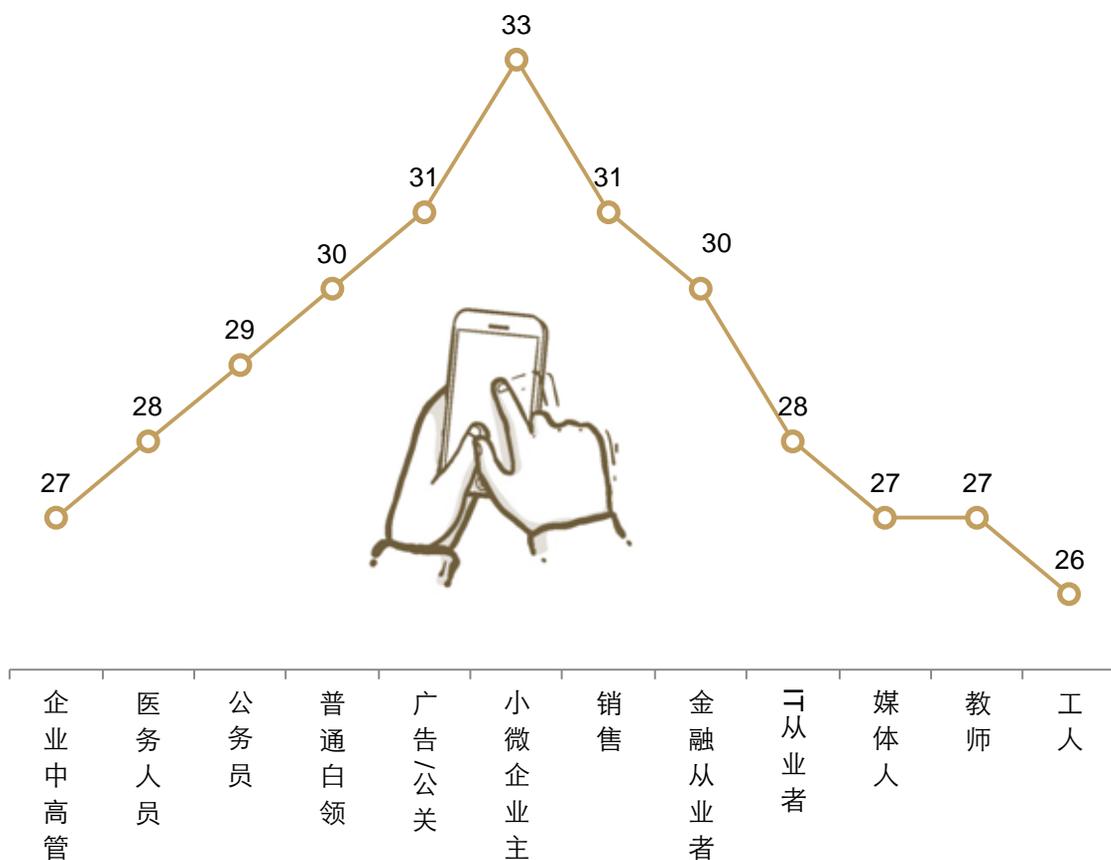


# 小微企业主 身心疲惫难以入睡

## 2. 睡前最爱玩手机

随着智能手机和平板电脑的普及，许多人睡前最后一件事就是关闭手中的掌上设备。分职业来看，小微企业主睡前最爱玩手机，平均玩33分钟才愿睡觉，而广告/公关从业者和销售睡前玩手机/pad的时间也超过半小时。

附图 不同职业睡前玩手机/pad的时间（分钟）



“白天忙着进货、见客户，哪有上网的时间，但又不想跟时代脱节，现在只能手机也普及了，上网很方便。”

——超市老板，王先生



# IT从业者 与工作共生共眠

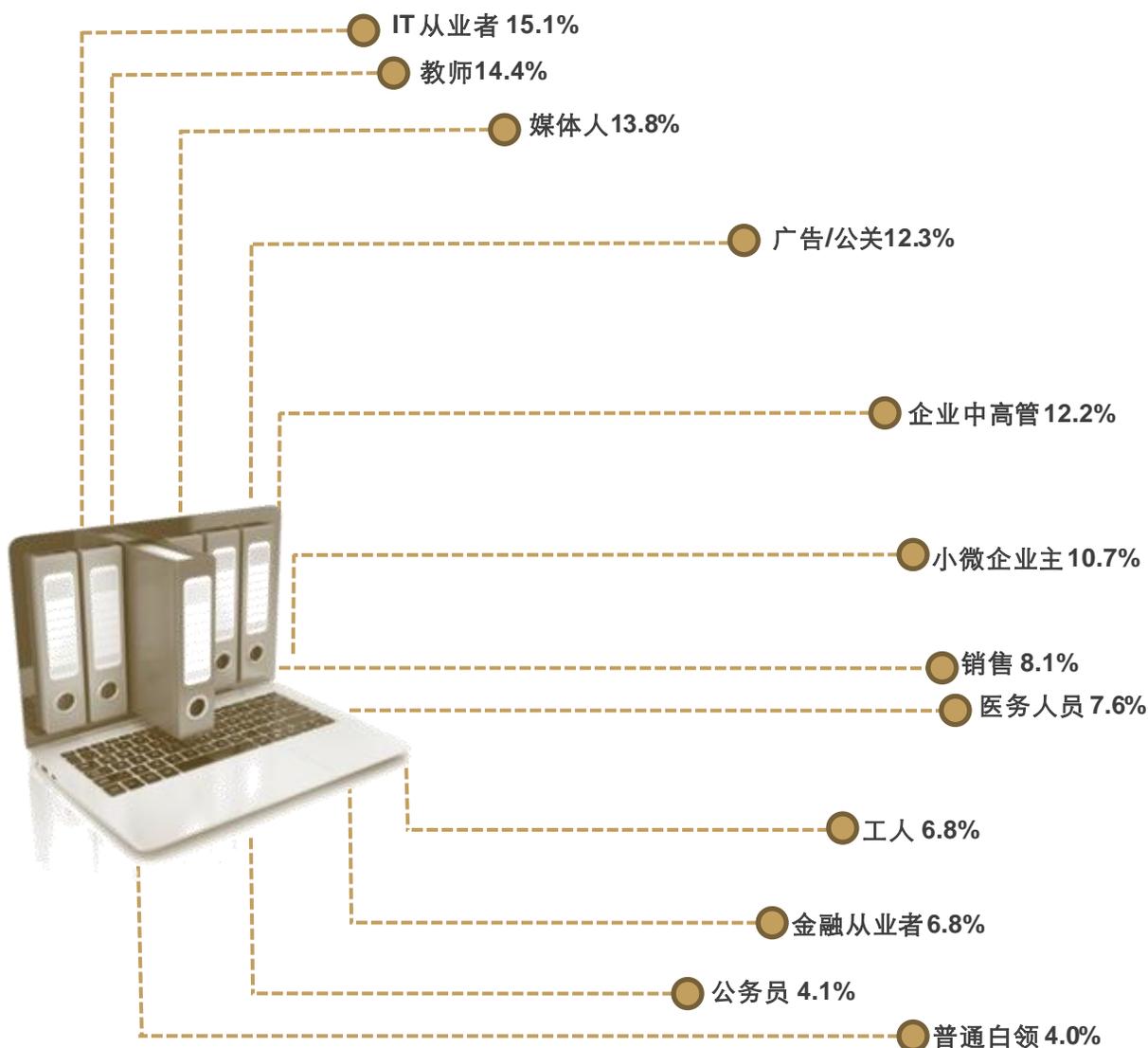


他们被称为“程序猿”和“攻城狮”，甚至自嘲为“码农”；他们精通各种“语言”，侃起代码和结构仿佛有一种天才般的性感。对于工作的热爱，使IT人即使回家也要继续工作。

# IT从业者 与工作共生共眠

分职业来看，由于长期使用电脑，因此IT从业者在家办公的条件更便利，15.1%的受访者表示从上床后到睡前自己仍会处理工作，是最被工作缠身而不得安眠的职业，而教师、媒体人、广告/公关和企业中高管在睡前处理工作的比例也在一成以上。普通白领和公务员将工作带上床的比例最低，仅在4%左右。

附图 不同职业睡前处理工作的比例



# 销售 睡觉难，起床更难



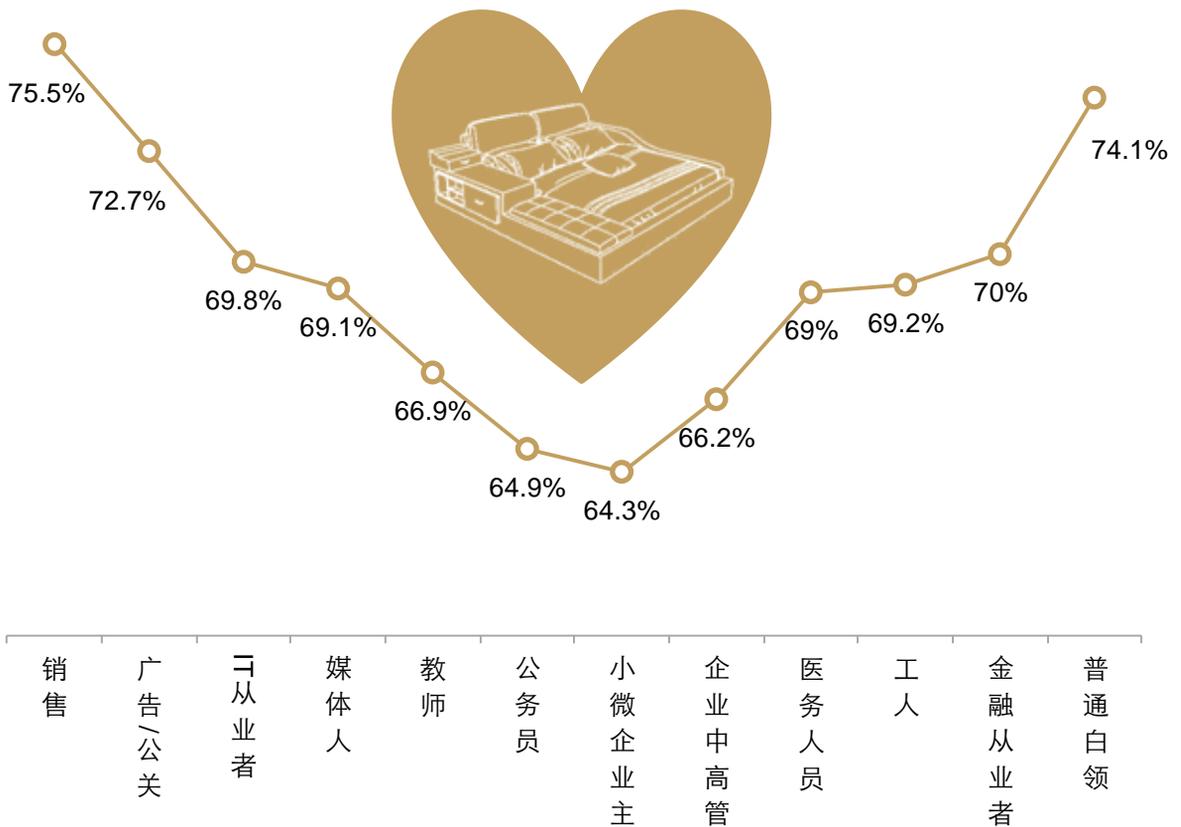
你只看到我伶牙俐齿，却没看到我的卑躬屈膝；你有你的规则，我有我的洒脱；你否定我的勤奋，我决定我的业绩；你可以轻视我的起薪，我证明职场是销售的时代。开拓是注定艰难之旅，但那又怎样，哪怕夜不能寐，也敢与周公约会。

# 销售 睡觉难，起床更难

## 1. 最爱赖床

当预定的睡眠时间没有满足生理需求时，赖床就在所难免。分职业来看，赖床习惯普遍存在，其中从事销售的人最爱赖床，75.5%表示自己赖床的习惯，即使是相对最不爱赖床的技术人员，有赖床习惯的比例也超过六成。

附图 不同职业赖床的比例

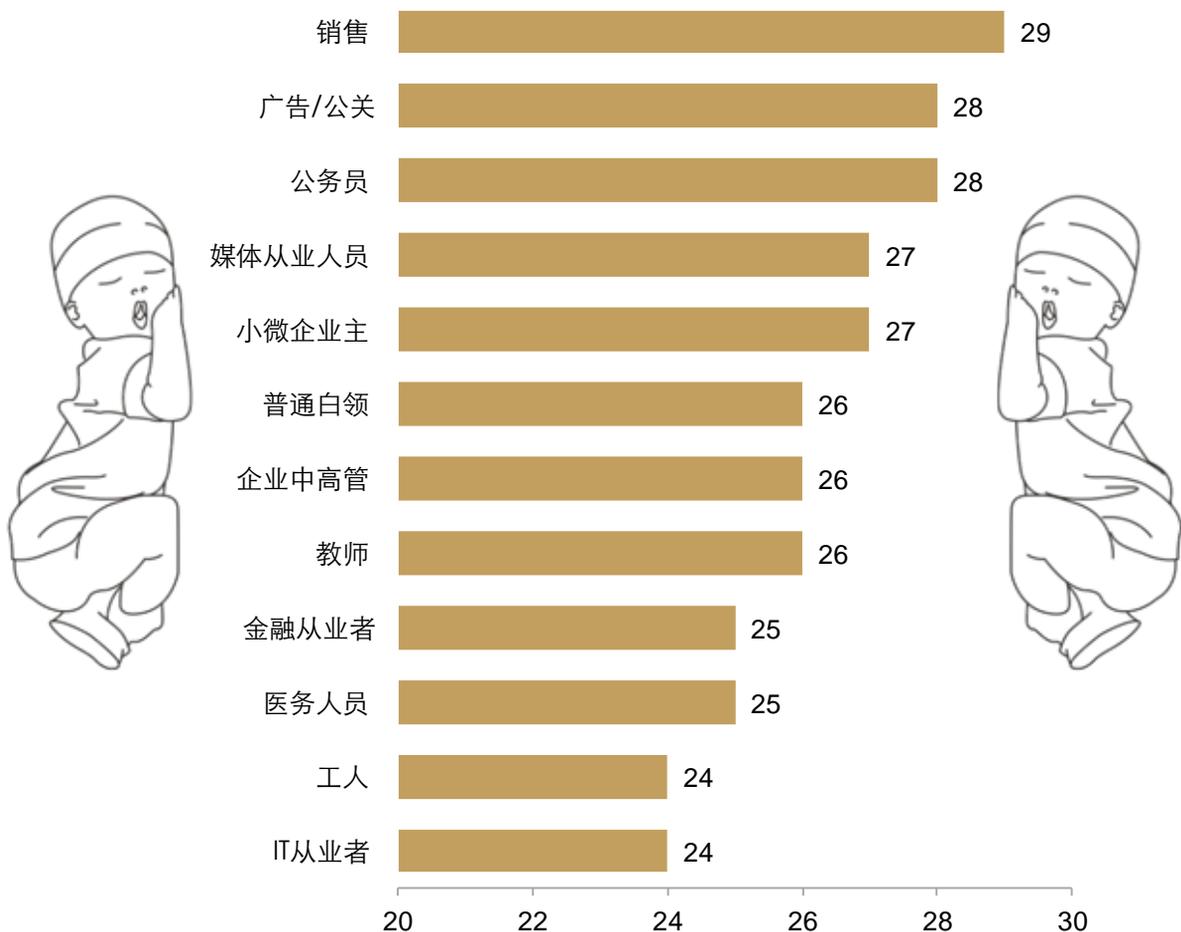


# 销售 睡觉难，起床更难

## 2. 最夜不成眠

销售工作者压力大，应酬多，因此平均需辗转反侧近半小时才能入睡，成为最能成眠的职业，其次则是公务员和广告/公关从业者，以28分钟分列亚军和季军。

附图 不同职业辗转反侧的时间（分钟）



# 教师 朝九晚五，睡得香甜

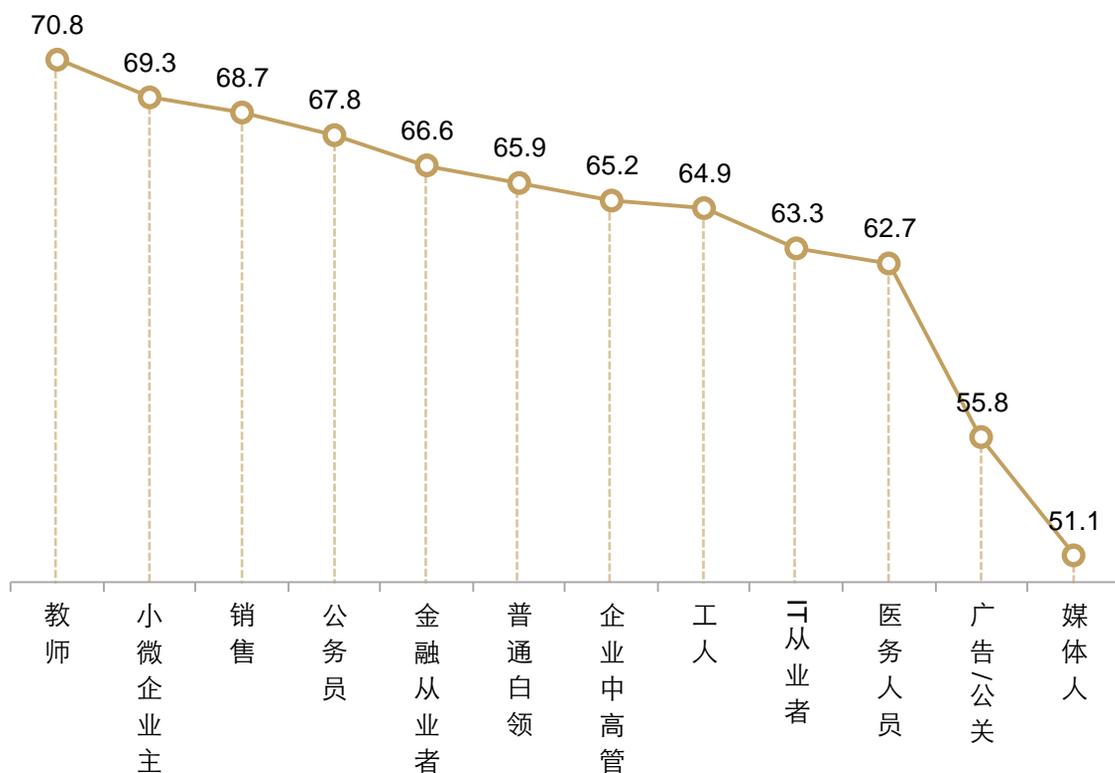


老师凭什么一年有寒暑假还能发工资？凭什么有自己专门的节日？这对其他的职业公平吗？什么？你们睡得都比别人好？我只想问一句：现在考教师资格证还来得及吗？

## 教师 朝九晚五，睡得香甜

百分制下，教师睡眠充足感得70.8分，在各职业中得分最高。而广告/公关从业者和媒体人不仅绝对睡眠时间短，同时认为自己睡得不够，睡眠充足感得分不及格（广告/公关从业者：55.8分，媒体从业人员：51.1分），在各职业中排名最低。

附图 不同职业睡眠充足得分（百分制）



“在高校工作一般情况不需要加班，更没有通宵工作的经历。工作时间比较自由，不用坐班，处理完日常工作之外一般都是自由时间，可以自己支配。可以说作息都比较规律吧，每天睡多久都是固定的，已经习惯了这种睡眠习惯，每天精神都挺充足的。”

——高校老师，李女士



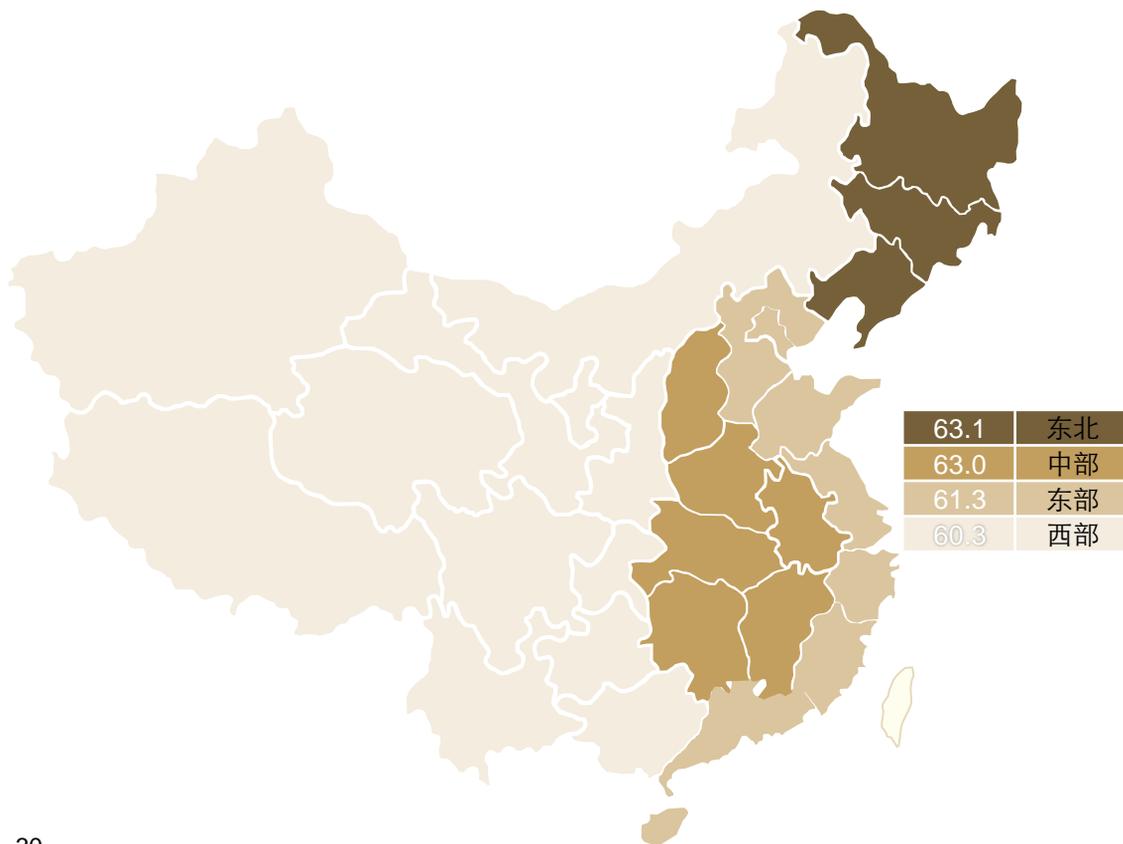


与2013年的样本设计相比，2014年的调研中卷入的城市数量显著增加，城市覆盖面也明显扩大：此次调查的城市数量从20个增加到40个，覆盖了从东至西、从南向北的典型一、二、三线城市。调查结果也呈现出更显著的规律：城市层级越高、越发达，睡眠指数的得分越低。在百分制下，小城镇和农村居民的睡眠指数得分明显高于城市居民，其中农村居民得分高达73.7分，而一线城市得分仅为60.4分。

附图 不同地域睡眠指数得分



从**城市**的地理区位来看，西部城市居民睡眠指数得分最低，仅刚过及格线（60.3分），而东北城市的得分最高，为63.1分。



按照“喜临门睡眠指数”得分高低，本次调查中的40个城市可分为好梦城市、安眠城市、浅睡城市和失眠城市。

### 好梦城市

以洛阳、徐州为代表的中东部地区和哈尔滨沈阳等东北核心城市的睡眠表现最好。这些城市的经济水平在本省处于前列，生活压力相对较小，睡眠管理能力较高。

洛阳 徐州 绍兴  
哈尔滨 合肥 太原  
沈阳 郑州  
呼和浩特 石家庄

### 安眠城市

安眠城市主要集中在东部沿海地区，这些城市气候宜人，但相对中部地区生活节奏有所加快。

青岛 南京 赣州  
长沙 武汉 福州  
温州 杭州 乌鲁木齐  
南昌 厦门 宜昌

### 浅睡城市

浅睡城市多集中在经济发达的省会城市，工作和生活压力对居民的睡眠状况均有较大的不利影响。

大连 苏州 天津 南宁  
长春 西安  
成都 北京

### 失眠城市

珠三角的三座城市广州、深圳和东莞全部睡眠指数得分偏低，其次西南地区的居民睡眠质量也居全国下游。这些城市或是生活节奏较快夜生活丰富，或是经济发展水平滞后，公众的睡眠环境需进一步改善。

济南 深圳 东莞  
昆明 广州 重庆  
海口 上海 贵阳  
桂林

除了整体得分差异，不同城市在睡眠时长、睡眠习惯等方面也有不同表现。通过2014年睡眠指数调查，我们将为您呈现一幅完整的中国城市睡眠地图。

# 东莞 睡得最差的城市

综合来看，东莞的睡眠指数得分在40城市中排名垫底，仅为57.5分，与及格线有一定差距。一方面表现出当地公众睡眠受到了环境和工作压力等客观因素的负面影响，另一方面也说明个体自身的作息习惯和睡眠调节能力需进一步改善。而洛阳是40个城市中睡的最好的，睡眠指数得分为66.7分。

附表 40城市睡眠指数得分

排名	城市名称	得分									
1	洛阳	66.7	11	青岛	63.2	21	宜昌	61.7	31	济南	60.6
2	徐州	66.0	12	长沙	63.1	22	武汉	61.7	32	深圳	60.6
3	哈尔滨	65.0	13	温州	63.1	23	大连	61.4	33	昆明	60.4
4	沈阳	64.4	14	杭州	63.0	24	苏州	61.2	34	广州	60.3
5	太原	64.4	15	南京	62.3	25	成都	61.2	35	海口	60.0
6	呼和浩特	64.3	16	福州	62.3	26	长春	61.0	36	上海	60.0
7	石家庄	64.2	17	南昌	62.0	27	天津	60.9	37	重庆	58.8
8	郑州	63.9	18	厦门	61.9	28	西安	60.8	38	桂林	57.8
9	绍兴	63.6	19	赣州	61.7	29	南宁	60.7	39	贵阳	57.7
10	合肥	63.5	20	乌鲁木齐	61.7	30	北京	60.7	40	东莞	57.5

# 上海 睡得最少的城市

40个城市公众的睡眠时长基本符合世界卫生组织定义的适度的睡眠时长。其中上海和贵阳人睡得最少，仅为7小时。而洛阳人睡得最久，平均每天睡眠时长达7.7小时。



附表 40城市平均每天睡眠时长（小时）

排名	城市名称	时长									
1	洛阳	7.7	11	昆明	7.5	21	青岛	7.4	31	成都	7.3
2	赣州	7.7	12	石家庄	7.5	22	合肥	7.4	32	南京	7.2
3	绍兴	7.6	13	呼和浩特	7.5	23	徐州	7.4	33	厦门	7.2
4	太原	7.6	14	海口	7.5	24	深圳	7.3	34	沈阳	7.2
5	温州	7.6	15	宜昌	7.5	25	哈尔滨	7.3	35	广州	7.2
6	南宁	7.5	16	东莞	7.4	26	西安	7.3	36	天津	7.1
7	桂林	7.5	17	重庆	7.4	27	武汉	7.3	37	福州	7.1
8	乌鲁木齐	7.5	18	南昌	7.4	28	苏州	7.3	38	北京	7.1
9	长沙	7.5	19	济南	7.4	29	大连	7.3	39	贵阳	7.0
10	郑州	7.5	20	杭州	7.4	30	长春	7.3	40	上海	7.0

# 贵阳 学龄期儿童睡得最少的城市

与成年人不同，未成年人需要更为充足的睡眠。本次调查的40座城市中，7-15岁学龄期儿童的平均睡眠时长高于成年人，达到8.7小时，其中福州的学龄期儿童睡得最久，平均每天可睡9.1小时，洛阳和广州的学龄期儿童平均每日睡眠时间也在9小时以上。而贵阳的学龄期儿童睡得最少，每天仅能睡8小时。

附表 40城市学龄期儿童平均每天睡眠时长（小时）

排名	城市名称	时长									
1	福州	9.1	11	郑州	8.9	21	苏州	8.7	31	东莞	8.6
2	洛阳	9.1	12	武汉	8.9	22	南昌	8.7	32	成都	8.6
3	广州	9.1	13	北京	8.8	23	南京	8.7	33	乌鲁木齐	8.5
4	重庆	9.0	14	太原	8.8	24	哈尔滨	8.7	34	海口	8.5
5	青岛	9.0	15	济南	8.8	25	大连	8.7	35	石家庄	8.5
6	长沙	9.0	16	宜昌	8.8	26	杭州	8.7	36	沈阳	8.4
7	绍兴	9.0	17	西安	8.8	27	深圳	8.6	37	天津	8.4
8	赣州	9.0	18	长春	8.8	28	温州	8.6	38	合肥	8.4
9	桂林	9.0	19	南宁	8.8	29	昆明	8.6	39	呼和浩特	8.2
10	徐州	8.9	20	厦门	8.7	30	上海	8.6	40	贵阳	8.0

# 赣州 最爱赖床的城市

每天要离开温暖的被窝是“起床困难户”最痛苦的事，调查显示，81.8%的江西赣州人起床时有赖床的习惯，成为最爱赖床的城市。而哈尔滨人起床最利索，仅51.4%的受访者有赖床习惯，在40城市中排名最低。通过排名可以看出，十大“起床困难户”均为长江以南的无暖气城市，而最不爱赖床的10城市中，一半都基本配备了暖气，也许因为过冷而不愿钻出温暖的被窝是南方人爱赖床的主要原因吧。

附表 40城市公众有赖床习惯的比例（百分比）

排名	城市名称	百分比									
1	赣州	81.8	11	绍兴	73.3	21	洛阳	68.8	31	济南	64.4
2	贵阳	79.4	12	深圳	71.6	22	武汉	68.6	32	合肥	64.4
3	重庆	79.1	13	青岛	71.4	23	大连	67.5	33	乌鲁木齐	63.6
4	南昌	77.4	14	广州	70.9	24	石家庄	66.7	34	徐州	62.7
5	福州	77.3	15	沈阳	69.7	25	西安	66.7	35	天津	61.9
6	南宁	77.1	16	上海	69.5	26	昆明	66.7	36	南京	60.9
7	杭州	75.8	17	郑州	69.1	27	海口	66.7	37	呼和浩特	58.8
8	宜昌	74.2	18	温州	69.0	28	太原	65.5	38	桂林	56.3
9	东莞	74.1	19	苏州	69.0	29	长春	65.4	39	厦门	55.1
10	长沙	74.1	20	成都	68.8	30	北京	64.5	40	哈尔滨	51.4

# 成都 起床气最严重的城市 睡前最爱上网的城市

当人们从睡眠的舒适状态中醒来，情绪暂未稳定，容易烦躁，也就是俗称的“起床气”。调查显示，成都人“起床气”最严重，25.3%的受访者有此习惯。而太原人起床后情绪最稳定，仅5.7%的受访者表示有此习惯。

附表 40城市公众有起床气的比例（百分比）

排名	城市名称	百分比									
1	成都	25.3	11	赣州	18.2	21	大连	14.5	31	重庆	12.0
2	绍兴	23.3	12	福州	17.0	22	济南	14.4	32	深圳	11.9
3	乌鲁木齐	21.2	13	西安	16.7	23	温州	14.3	33	长春	11.5
4	海口	21.2	14	青岛	16.2	24	南昌	14.3	34	南宁	10.8
5	沈阳	21.1	15	南京	16.0	25	昆明	14.3	35	呼和浩特	8.8
6	上海	18.9	16	长沙	15.7	26	杭州	14.1	36	石家庄	8.3
7	洛阳	18.8	17	厦门	15.7	27	哈尔滨	14.0	37	东莞	8.2
8	桂林	18.8	18	广州	15.3	28	苏州	13.8	38	合肥	7.9
9	武汉	18.6	19	贵阳	14.7	29	郑州	13.6	39	宜昌	6.5
10	北京	18.2	20	徐州	14.5	30	天津	13.5	40	太原	5.7

网络已成为人们生活的一部分，它在清晨将我们唤醒，也在深夜伴我们入眠。很多人逐渐“网络成瘾”，睡前的最后一件事就是玩手机、平板电脑等便携设备。调查显示，高达68.2%的成都人上床后仍会上网看新闻、在线视频或玩网游，成为睡前最爱上网的城市。而即使比例最低的青岛，也有接近五成人睡前最后一件事仍在网上遨游。

附表 40城市公众从上床后到睡觉前会上网的比例（百分比）

排名	城市名称	百分比									
1	成都	68.2	11	合肥	62.4	21	杭州	59.1	31	石家庄	54.6
2	赣州	66.7	12	苏州	62.1	22	西安	58.3	32	长沙	54.6
3	长春	66.3	13	郑州	61.8	23	温州	58.3	33	乌鲁木齐	54.5
4	南宁	66.3	14	贵阳	61.8	24	宜昌	58.1	34	广州	54.1
5	济南	65.4	15	武汉	61.5	25	厦门	57.3	35	沈阳	53.2
6	深圳	65.1	16	海口	60.6	26	上海	57.3	36	洛阳	53.1
7	呼和浩特	64.7	17	南京	60.3	27	北京	56.6	37	天津	52.9
8	福州	63.6	18	大连	60.2	28	南昌	56.0	38	哈尔滨	51.4
9	东莞	63.5	19	绍兴	60.0	29	徐州	55.4	39	桂林	50.0
10	重庆	63.3	20	太原	59.8	30	昆明	54.8	40	青岛	49.5

# 桂林 睡前最爱玩手机的城市

手机凭借其轻便小巧的特性，成为人们在睡前最后说晚安的物品，越来越丰富的应用程序，也让人即使上了床也对其爱不释手。调查显示，桂林人平均睡前在床上要玩38分钟的手机才肯入睡，在40个城市中时间最久。

附表 40城市公众睡前在床上玩手机的时间（分钟）

排名	城市名称	时长									
1	桂林	38	11	绍兴	32	21	宜昌	29	31	成都	27
2	贵阳	37	12	石家庄	32	22	上海	29	32	厦门	27
3	温州	36	13	苏州	31	23	福州	29	33	洛阳	26
4	海口	36	14	太原	31	24	杭州	29	34	重庆	26
5	赣州	36	15	昆明	31	25	北京	28	35	济南	26
6	呼和浩特	33	16	合肥	30	26	哈尔滨	28	36	东莞	25
7	武汉	33	17	长春	30	27	深圳	28	37	沈阳	25
8	徐州	32	18	南京	30	28	天津	28	38	大连	25
9	长沙	32	19	南昌	30	29	南宁	28	39	广州	25
10	郑州	32	20	西安	29	30	乌鲁木齐	27	40	青岛	25

# 昆明 最难入睡的城市

入睡迟缓是影响睡眠质量的重要因素之一，并不是所有人从躺下就能立刻入睡。本次调查显示，有4座城市的公众从躺下到睡着的平均时间超过半小时，其中昆明、呼和浩特和贵阳的公众辗转反侧时间最久，平均需32分钟才能入睡，而洛阳和大连人入睡最快，平均需22分钟。

附表 40城市公众从躺下到睡着所需时间（分钟）

排名	城市名称	时长									
1	昆明	32	11	太原	28	21	武汉	26	31	东莞	24
2	呼和浩特	32	12	成都	28	22	郑州	26	32	南宁	24
3	贵阳	32	13	西安	28	23	天津	26	33	苏州	24
4	宜昌	31	14	深圳	27	24	南京	26	34	沈阳	24
5	海口	30	15	长春	27	25	济南	25	35	青岛	24
6	南昌	30	16	徐州	27	26	厦门	25	36	温州	23
7	赣州	29	17	合肥	27	27	广州	25	37	杭州	23
8	福州	29	18	石家庄	27	28	桂林	25	38	绍兴	23
9	长沙	29	19	北京	27	29	上海	25	39	洛阳	22
10	乌鲁木齐	29	20	哈尔滨	26	30	重庆	24	40	大连	22

# 北京 加班最疯狂的城市 最常梦到工作的城市

如果说加班至深夜会让人精神疲惫，那么通宵加班就是牺牲宝贵睡眠的表现。北京受访者表示近一年来通宵加班次数超过12次，平均每月至少有一次通宵加班的经历，是加班最“疯狂”的城市。

附表 40城市公众每年通宵加班的次数

排名	城市名称	次数	排名	城市名称	时长	排名	城市名称	次数	排名	城市名称	时长
1	北京	12.3	11	海口	9.6	21	西安	8.5	31	赣州	6.0
2	广州	12.0	12	呼和浩特	9.5	22	郑州	8.1	32	南宁	5.9
3	太原	11.4	13	济南	9.4	23	乌鲁木齐	7.9	33	苏州	5.9
4	洛阳	11.1	14	温州	9.3	24	桂林	7.8	34	南昌	5.6
5	上海	10.9	15	天津	9.3	25	南京	7.8	35	重庆	5.5
6	成都	10.7	16	深圳	9.1	26	徐州	7.6	36	哈尔滨	5.1
7	长沙	10.5	17	石家庄	9.0	27	贵阳	7.6	37	东莞	4.7
8	沈阳	9.9	18	合肥	8.9	28	厦门	7.2	38	宜昌	4.6
9	福州	9.8	19	昆明	8.7	29	大连	6.4	39	青岛	3.8
10	长春	9.7	20	武汉	8.5	30	杭州	6.3	40	绍兴	1.3

白天的工作压力直接影响夜晚的睡眠状态，加班带来的疲惫和紧张往往使得睡眠的缓解效果大打折扣，甚至很多人在睡梦中仍惦记着工作。调查显示，12.7%的北京人经常梦到与工作相关的事，比例高于其他39个城市，而洛阳和温州公众受工作牵绊最小，频繁在梦中被工作“骚扰”的比例为0。

附表 40城市公众玩晚上会做和工作有关的梦的比例（百分比）

排名	城市名称	百分比	排名	城市名称	百分比	排名	城市名称	百分比	排名	城市名称	百分比
1	北京	12.7	11	武汉	9.6	21	西安	7.4	31	贵阳	5.9
2	石家庄	12.0	12	上海	9.5	22	郑州	7.3	32	苏州	5.7
3	南京	11.5	13	桂林	9.4	23	南昌	7.1	33	大连	4.8
4	济南	11.5	14	成都	9.1	24	福州	6.8	34	东莞	4.7
5	深圳	11.5	15	天津	9.0	25	绍兴	6.7	35	厦门	4.5
6	昆明	10.7	16	广州	8.4	26	宜昌	6.5	36	赣州	3.0
7	长春	10.6	17	南宁	8.4	27	乌鲁木齐	6.1	37	呼和浩特	2.9
8	青岛	10.5	18	哈尔滨	8.4	28	海口	6.1	38	长沙	2.8
9	太原	10.3	19	杭州	7.8	29	徐州	6.0	39	温州	0.0
10	沈阳	10.1	20	重庆	7.6	30	合肥	5.9	40	洛阳	0.0

## 深圳 最爱在车里睡着的城市

也许我们都有这样的经历：因为前一晚没睡好，在通勤的路上忍不住打盹睡着。从40个城市的调查结果来看，18%的深圳人平常上下班的路上经常在车里睡着，而经常在车里睡着的十大城市全部是生活节奏较快，通勤距离相对较长的一二线城市。

附表 40城市公众上下班路上经常在车里睡着的比例（百分比）

排名	城市名称	百分比	排名	城市名称	百分比	排名	城市名称	百分比	排名	城市名称	百分比
1	深圳	18.0	11	成都	13.0	21	厦门	10.1	31	太原	6.9
2	贵阳	17.6	12	长沙	13.0	22	宜昌	9.7	32	乌鲁木齐	6.1
3	北京	17.5	13	桂林	12.5	23	温州	9.5	33	海口	6.1
4	上海	17.2	14	石家庄	12.0	24	南昌	9.5	34	合肥	5.9
5	重庆	17.1	15	昆明	11.9	25	济南	8.7	35	东莞	5.9
6	天津	15.5	16	苏州	11.5	26	南宁	8.4	36	徐州	4.8
7	武汉	14.1	17	青岛	11.4	27	郑州	8.2	37	绍兴	3.3
8	沈阳	13.8	18	哈尔滨	11.2	28	长春	7.7	38	赣州	3.0
9	广州	13.4	19	南京	10.3	29	西安	7.4	39	呼和浩特	2.9
10	大连	13.3	20	福州	10.2	30	杭州	7.1	40	洛阳	0.0



睡眠质量提升和下降直接影响着人们工作和生活的愉悦感，同时各种不良的生活习惯，也会对我们的睡眠质量埋下隐患。关于睡觉这件“小事”，国人有太多的话要说。

## 谁偷走了 我们的睡眠

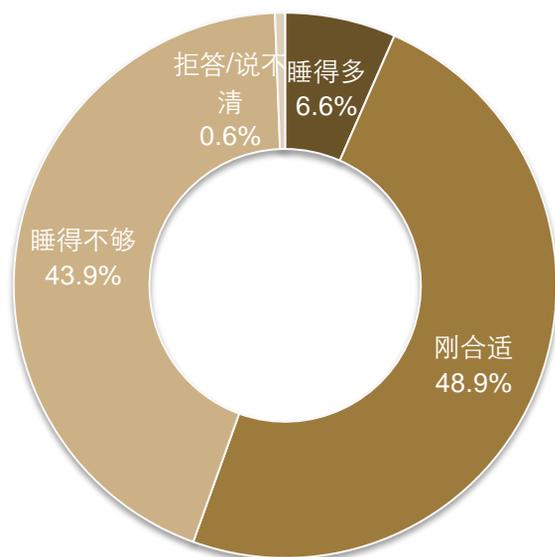
本次调查显示，近七成（67.9%）国人表示自己近半年来有过失眠症状，其中26.6%的人每周都会失眠，严重者每周失眠次数达3次以上（6.4%）。

对于失眠者来说，能安心地睡上一觉无疑是莫大的幸福，但即使每天的睡眠时间能保持在7小时以上，仍有43.9%的受访者表示“睡得不够”。

睡不着的永远在骚动，能入眠的都有恃无恐。

睡觉，不止是床上那点事，带上3D眼镜审视生活，你会发现一个全新又立体的睡眠空间。

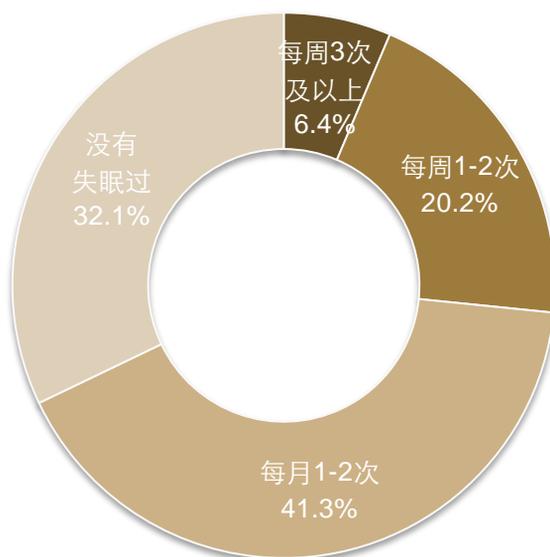
附图 中国人睡眠充足感



超四成

国人表示睡不够

附图 中国人失眠发作频率



近三成

国人每周至少失眠一次

注：2013年调查中睡眠时长的计算方法是“起床时间-入睡时间”，2014年睡眠时长的数据是请受访者直接报告睡眠时长。故两年数据不具可比性。

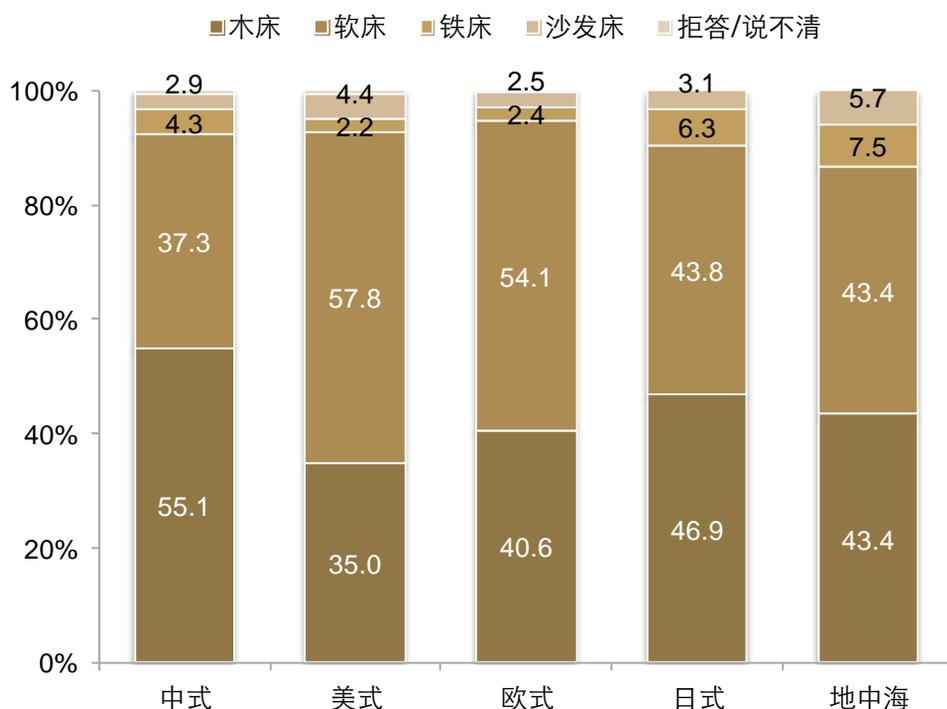
# 床，不可心睡不着

34.6%的国人坦承自己认床，换了地方就睡不好。陌生寝具带来的不适感（34.3%）是罪魁祸首，特殊气味（20.5%）和或明或暗的灯光（17.6%）也起到推波助澜的作用。所以，睡一张好床显得尤为重要。

## 1. 近四成家庭睡软体套床

虽然中国人家中的床具仍然以木床为主（52.2%），但通过此次调查发现，有39%的受访者家里用的是软体套床。而且，家庭装修风格为美式或欧式时，与装修风格更为契合的软床更受欢迎（57.8%）。在日式和地中海等装修风格的家庭中，软床的使用率与木床也不相上下。

附图 不同装修风格家庭的床具选择



## 2. 改变习惯，软床市场未来可期

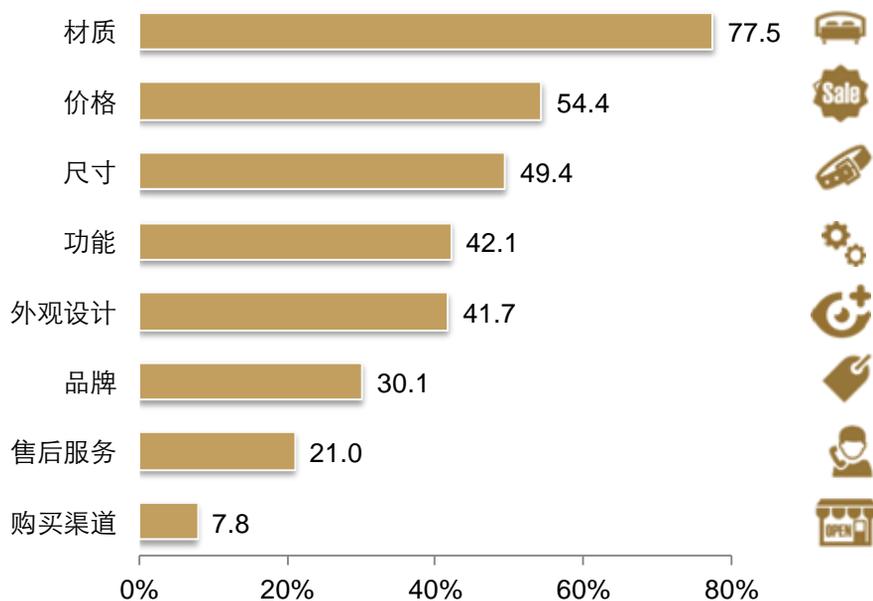
对于普通中国人而言，在讨论不适用软床的原因时，前三位中有两个都是由于习惯于目前正在使用的床具：过半（50.1%）比例提到“习惯睡普通的床，20.5%报告是由于目前的床还排的上用场。当然，还有7.9%的国人认为软床“不实用，难打理”或者对价格望而却步（6.5%）。但可以预见的是，如果更多人有机会体验软床的舒适感受，改变固有的寝具选择习惯是可期的。

附图 不用软床的七大理由



对于在未来有意选择软床的消费者来说，关注的因素排在前两位的是材质（77.5%）和价格（54.4%），而最能接受的价格均在2000-5000元之间。软床的材质分为真皮、布艺或皮布结合等多种形式。相信在不同价格区间消费者是有可能选择到符合自己需求的软床。

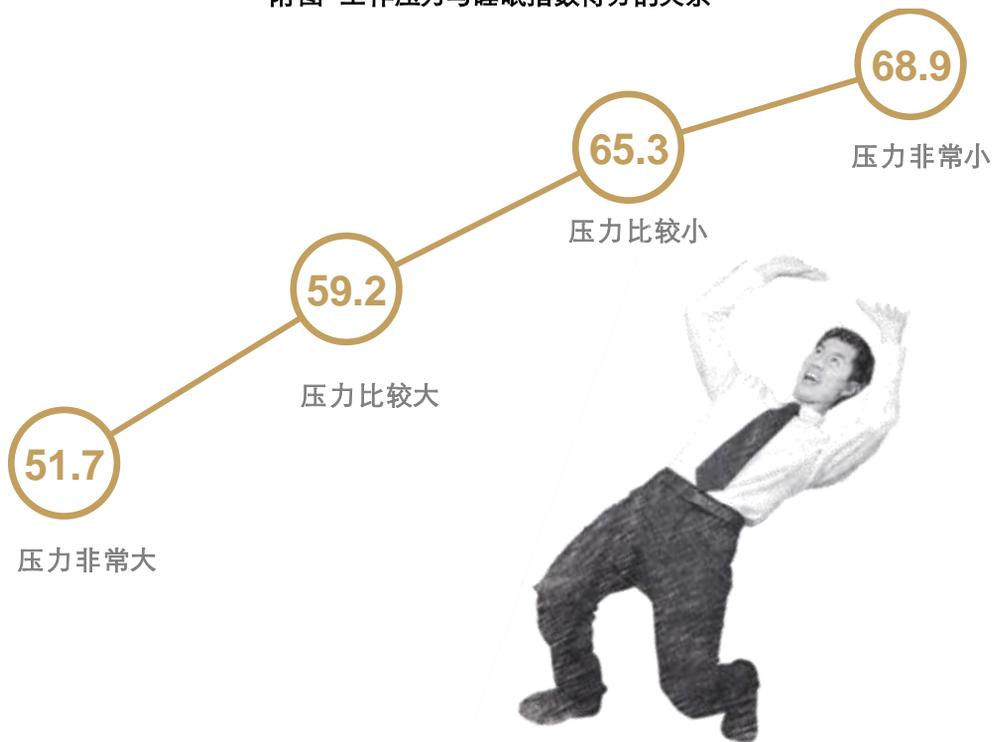
附图 选购软床最关注的因素



# 工作，睡眠的天敌

54%的中国人认为导致自己产生睡眠问题的罪魁祸首是工作，且工作时间和工作压力都对人体的睡眠状况有负面影响：工作时间越长，加班次数越多，睡眠指数得分越低。而随着工作压力的增大，睡眠指数得分也在逐渐下降。

附图 工作压力与睡眠指数得分的关系



## 1. 上班途中，七成人倚车窗而睡

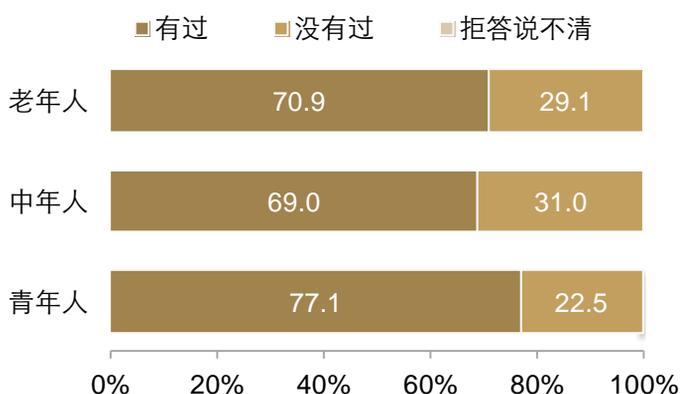
76.2%的中国人平时上下班的路上有过在车里睡着的经历，其中超过一成（12.1%）表示这种情况经常发生。同时超过四成（42.7%）的国人表示曾因睡着而坐过站。

城市越大，通勤时间变得很长。有时因为早起太困，有时因为加班太累，很多人不知不觉就会在上下班的路上睡着。

### ➤ 近八成青年人曾在上班途中睡着

青年人会在车上睡着的比例高达77.1%，高于中、老年群体，但老年人因为身体易疲惫，在车里睡着的比例略高于中年人。

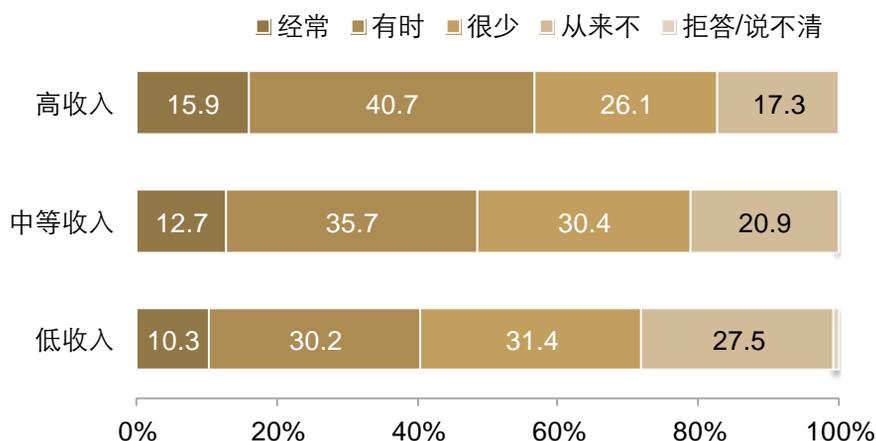
附图 不同年龄者上下班路上在车里睡着的比例



### ➤ 财富越多，更常在车里睡着

超过八成（82.7%）的高收入者上下班路上曾在车里睡着过，其中15.9%的受访者会经常睡着。

附图 不同收入者上下班路上在车里睡着的比例



## 2. 上班期间，大脑旷工

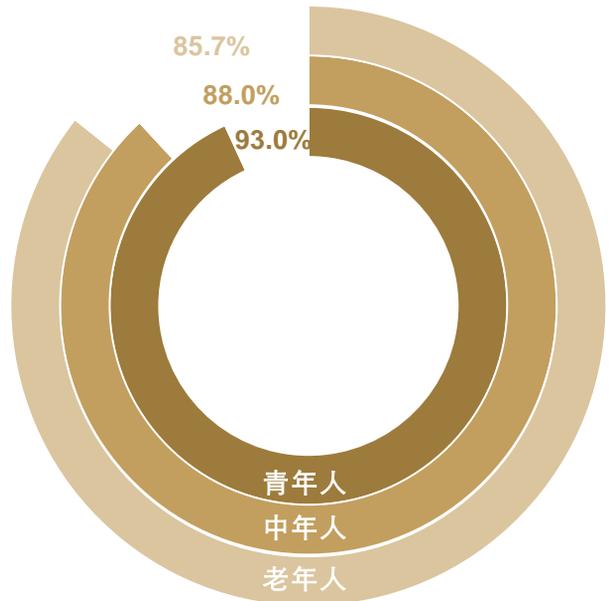
### 职场青年人更感疲惫

青年人工作时间表现出精力不足的比例相对更高，93%的职场青年工作时感觉精力不足，分别高出中年人5个百分点和老年人7.3个百分点，其中一成职场青年表示工作时经常缺乏精力。

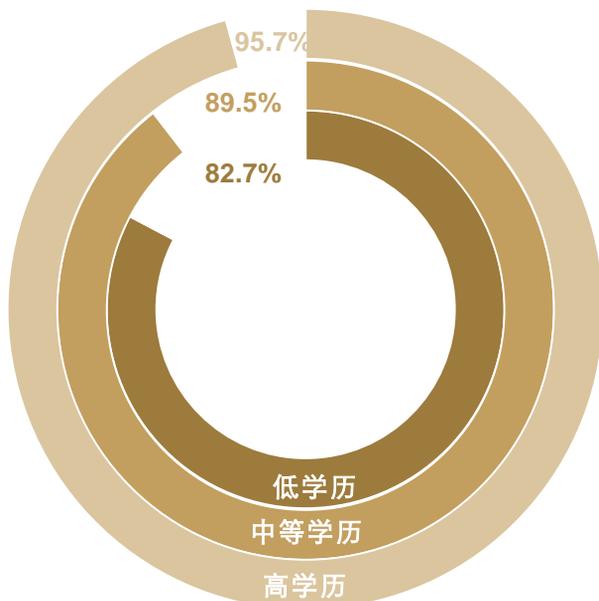
**近一成 (9.6%)**

职场人白天工作或做事时经常会有精力不足的感觉。

附图 不同年龄群体白天有精力不足的情况



附图 不同学历群体白天有精力不足的情况



### 高学历者大脑矿工更加频繁

高学历职场人，在工作中更多从事高脑力工作任务，时刻保持精力充沛实在不易，而中、低学历者在工作中均很少出现精力不足的现象。过半高学历这表示工作期间精力不足的情况时有发生，甚至超过一成高学历者经常感到精力不足。

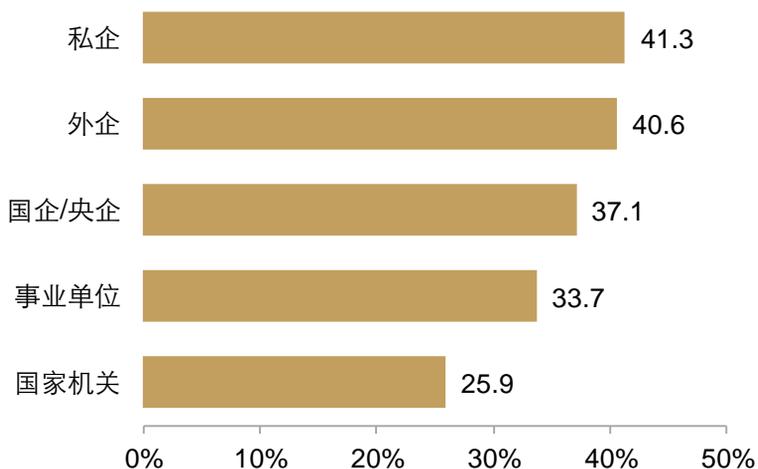
### 3. 犯困想小憩？条件不允许

55.5%的职场人表示自己在13点到15点之间最易犯困。但其中仅34.3%的人在犯困时有条件选择小睡片刻再继续工作。

单位不同，小憩福利有高低。困了，却因公司制度而不能小憩的私企员工比例（41.3%）大幅高于国家机关工作人员（25.9%）。

14:00

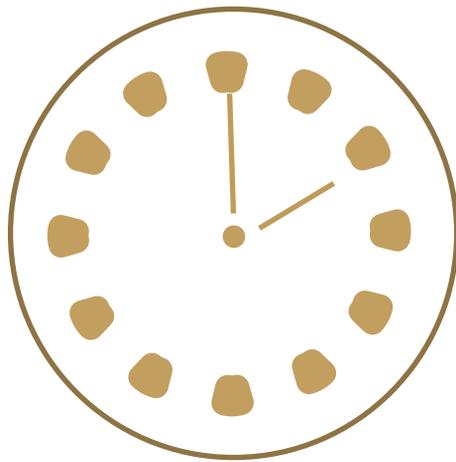
附图 不同单位性质的人因制度不允许而不能小憩的比例



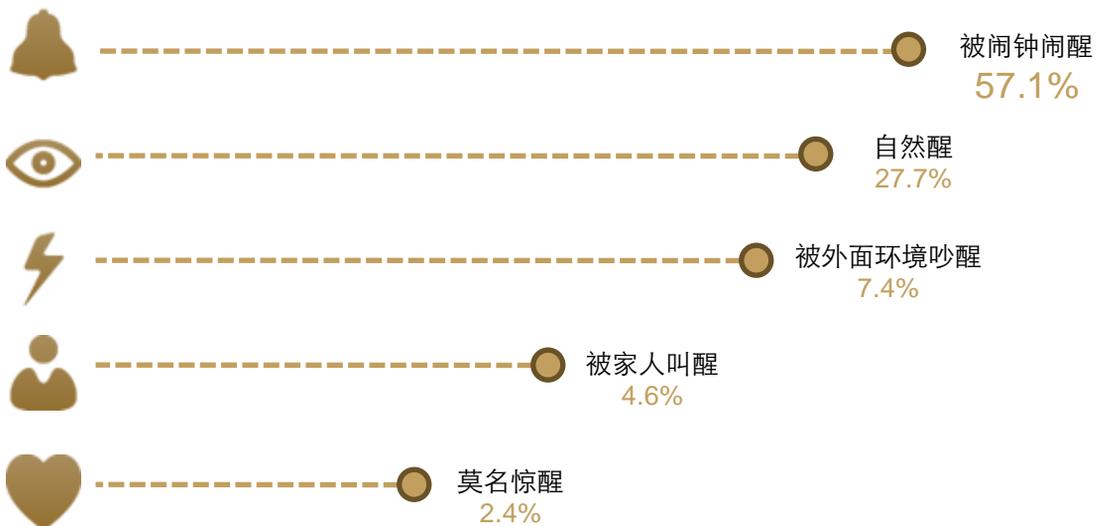
# 作息，想规律很难

## 1. 集体患上闹钟依赖症

有人说，每天把自己叫醒的不是闹钟，而是梦想。遗憾的是，现实中过半（57.1%）中国人每天早上是被闹钟闹醒的，仅不足三成人可以自然醒。



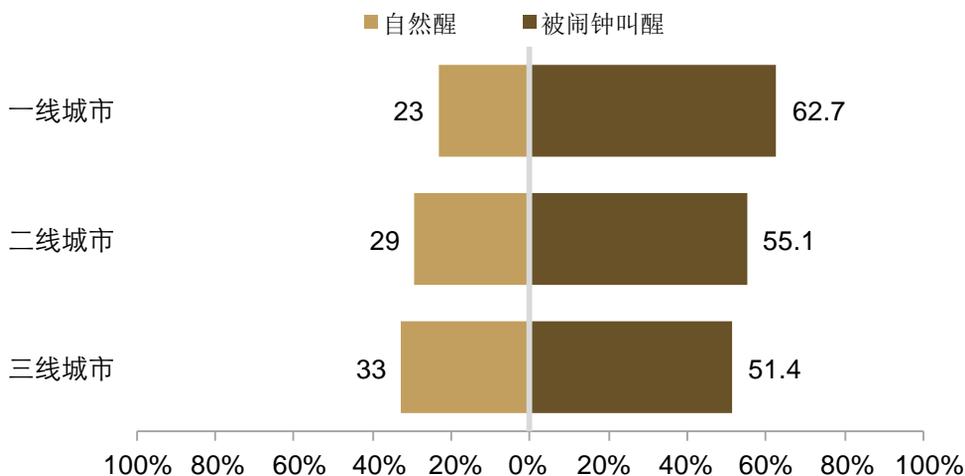
附图 每天早晨醒来的方式



## ➤ 一线城市居民更依赖闹钟

从城市层级上看，一线城市人最依赖闹钟，高达62.7%的当地居民每天靠闹钟叫早，高出三线城市10个百分点以上，而三线城市居民能自然醒的比例超过三成，略高于其他两地。

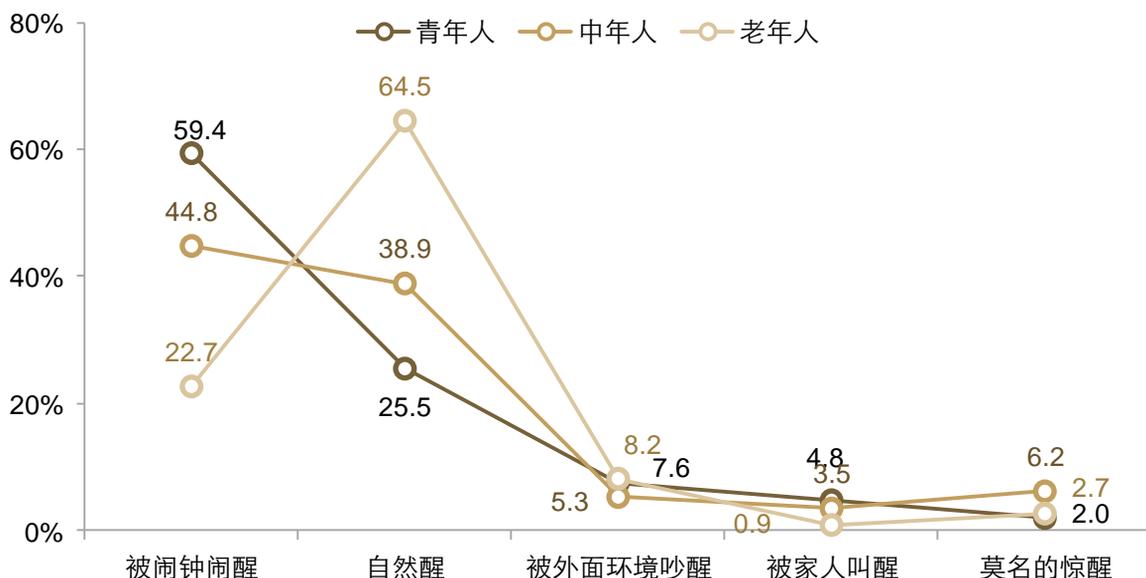
附图 不同层级城市公众每天早晨自然醒和被闹钟叫醒的比例



## ➤ 青年人的生物钟失效

年龄越大生物钟的调节作用越有效。高达64.5%的老年人每天可以自然醒，而青年人中这一比例仅为25.5%，相反59.4%的青年人需要闹钟才能醒来。

附图 不同年龄公众每天早晨醒来的方式



## 2. 赖床伴着起床气，起床真心不容易

被闹钟闹醒的早晨算不上美好，从沉睡到清醒需要一个缓冲过程。犯困、赖床、起床气，都是中国人清晨常发生的症状。

**54.8%** 起床后仍会犯困

**33.8%** 起床时会迷糊和头晕

**68.6%** 有赖床习惯

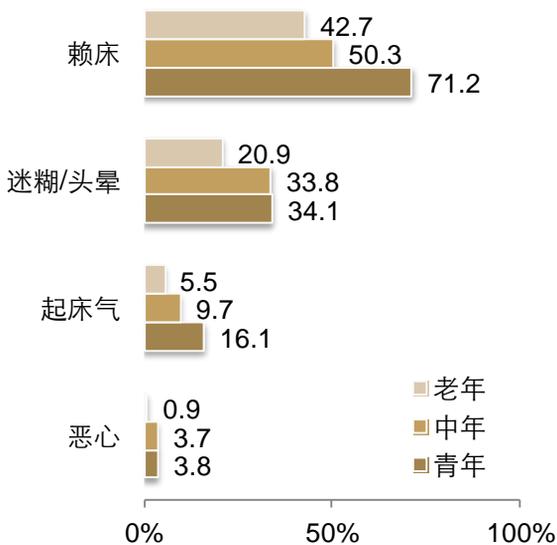
**15.3%** 常有起床气

### ▸ 赖床、起床气、回笼觉，年轻人起床更不易

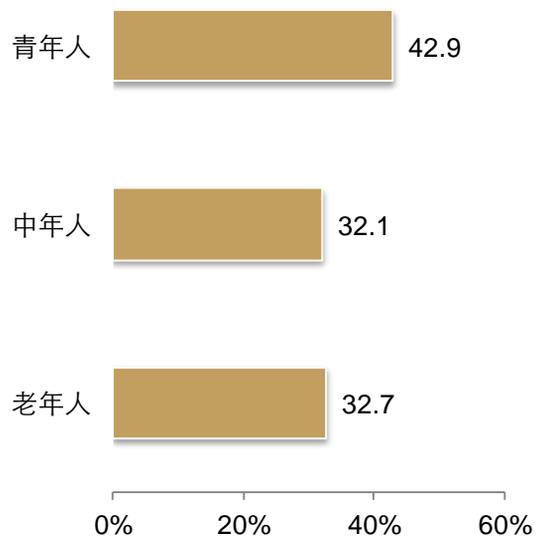
相比中老年人，青年人赖床程度更高（青年人：71.2%，中年人：50.3%，老年人：42.7%），同时青年人有起床气、迷糊/头晕、恶心等症状的比例均高于中、老年人。四成老年人表示起床后没有任何不适。

如果说赖床延迟了起床时间，那么睡个回笼觉估计就真起不来了。青年人中有赖床习惯和起床气的比例高于中老年人，爱睡回笼觉的青年人比例（42.9%）更是不遑多让，高出中老年群体约10个百分点。

附图 不同年龄段公众起床后的表现



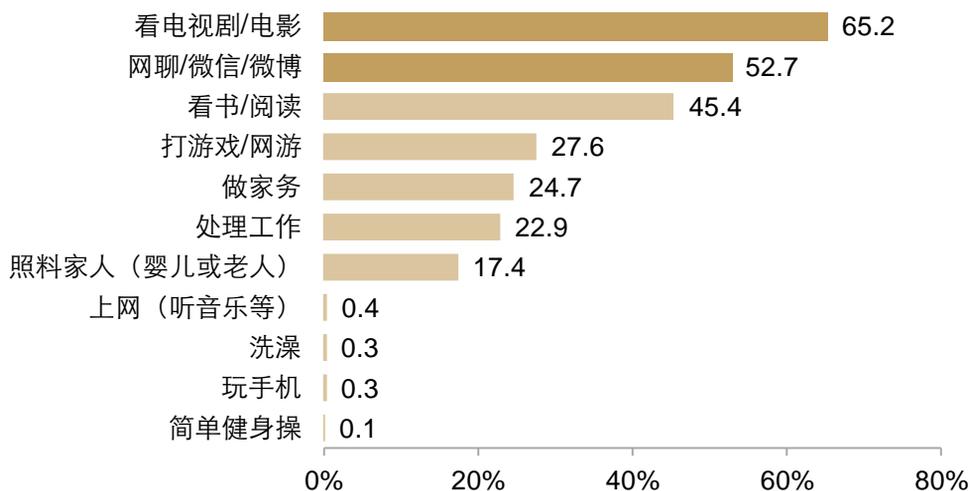
附图 不同年龄段公众睡回笼觉比例



## 3. 入睡：舍不得就这样睡去

### 3.1 上床前：时间献给媒体娱乐

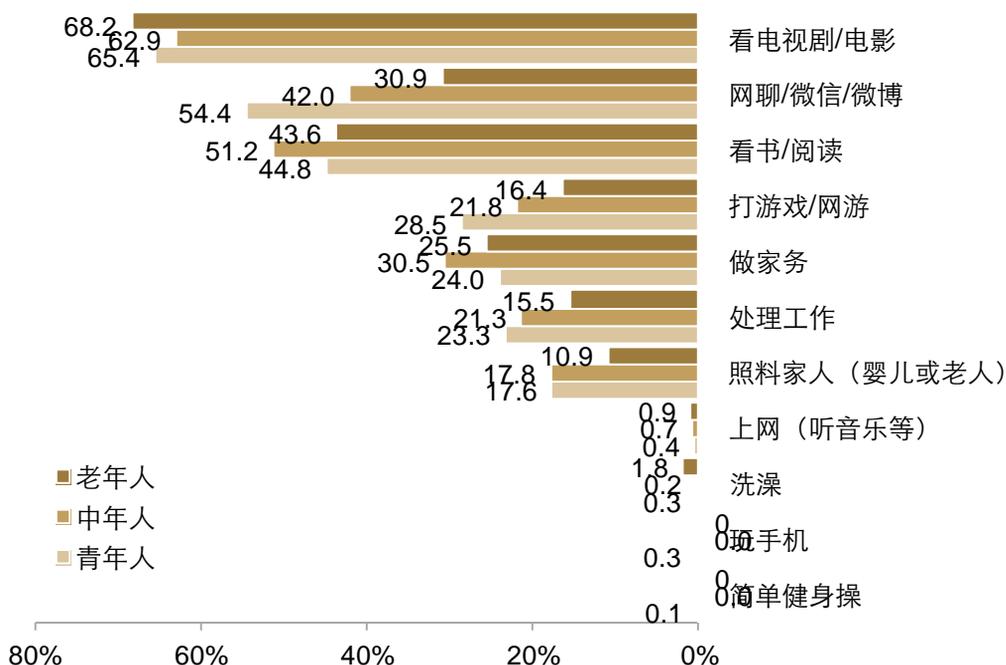
附图 中国人临上床前最爱做的事



#### 青年人迷网络，中年人喜阅读，老年人爱影剧

青年人更沉迷于网络生活，玩网络游戏（28.5%）和使用社交网络（54.4%）的比例均高于中、老年人。而老年人上床前的休闲活动集中于看影视剧（68.2%），对其他活动的兴趣不大。同时，过半中年人喜欢在睡前看会儿书，对阅读的兴趣超过了老年人和青年人。

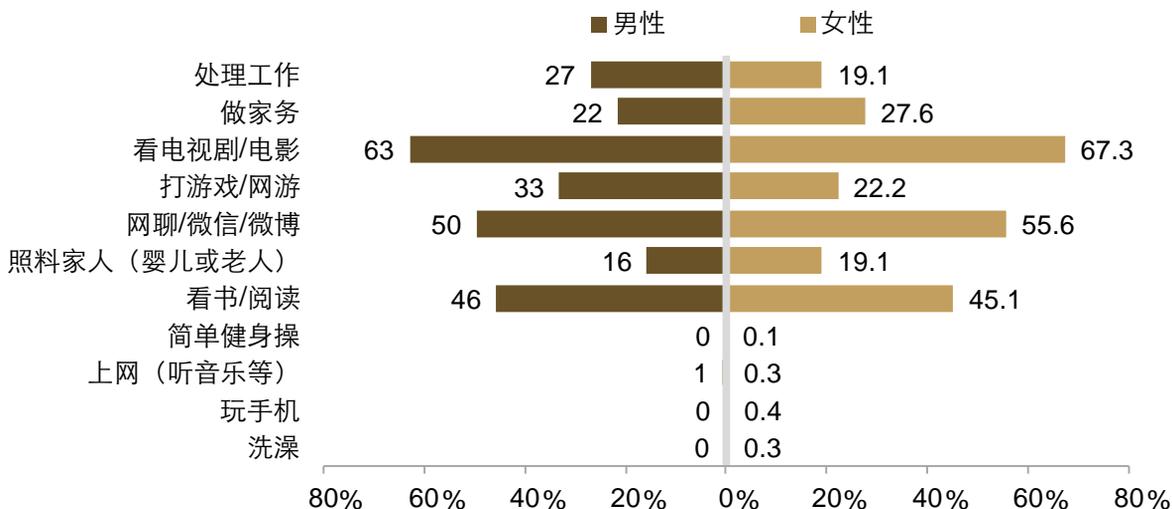
附图 不同年龄公众上床前的爱做的事



## 女性睡前忙社交，男性睡前爱网游

超过三成的男性沉迷于游戏，而女性在就寝前玩游戏的比例仅为22.2%。但女性对社交网络的偏爱程度高于男性，55.6%的女性睡前在刷微博/微信，高出男性6个百分点。

附图 不同性别公众临上床前最爱做的事

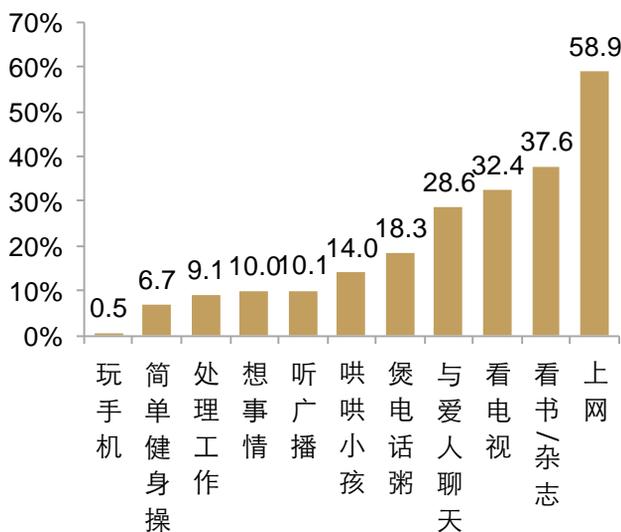


## 3.2 上床后难以入睡，眷恋刷屏

在床上继续从事各种活动直至犯困，已成为大多数人的习惯。调查显示，上床之后近六成人仍会上会儿网才心甘情愿睡去，看书（37.6%）、看电视（32.4%）也是床上休闲活动的首选之一。

即使依依不舍地告别了手机、平板，也不能保证躺下就能立刻入睡。调查显示，中国人从准备入睡到睡着平均需26分钟。

附图 从上床到睡着最爱做的事



上会儿网才能睡着之所以如此流行，必须归功于智能手机和平板电脑等移动设备的普及。

中国人睡前在床上玩手机/平板电脑的时间平均达

**29分钟**，其中13.4%的使用时间在一小时以上。

**手机和平板电脑**是中国人的最佳“床伴”。

### ➤ 三低人群重度依赖小屏世界

综观年龄、学历及收入三方面可以看出，青年人显然对移动设备更为热爱，平均玩手机/平板电脑超过半小时才肯入睡，从受教育程度来看，学历越低对移动设备的依赖程度越高。低学历者睡前花在手机和平板电脑等移动设备上的时间平均达47分钟，而中等学历者和高学历者中这一数字分别下降至30分钟和29分钟。从收入上看同样呈现这一规律：收入越低，花在移动设备上的时间越久。

附图 不同年龄公众睡前玩手机/平板电脑的时间

**31**分钟  
青年人

**18**分钟  
中年人

**12**分钟  
老年人

附图 不同学历公众睡前玩手机/平板电脑的时间

**47**分钟  
低学历

**30**分钟  
中等学历

**29**分钟  
高学历

附图 不同收入公众睡前玩手机/平板电脑的时间

**31**分钟  
低收入

**27**分钟  
中等收入

**27**分钟  
高收入

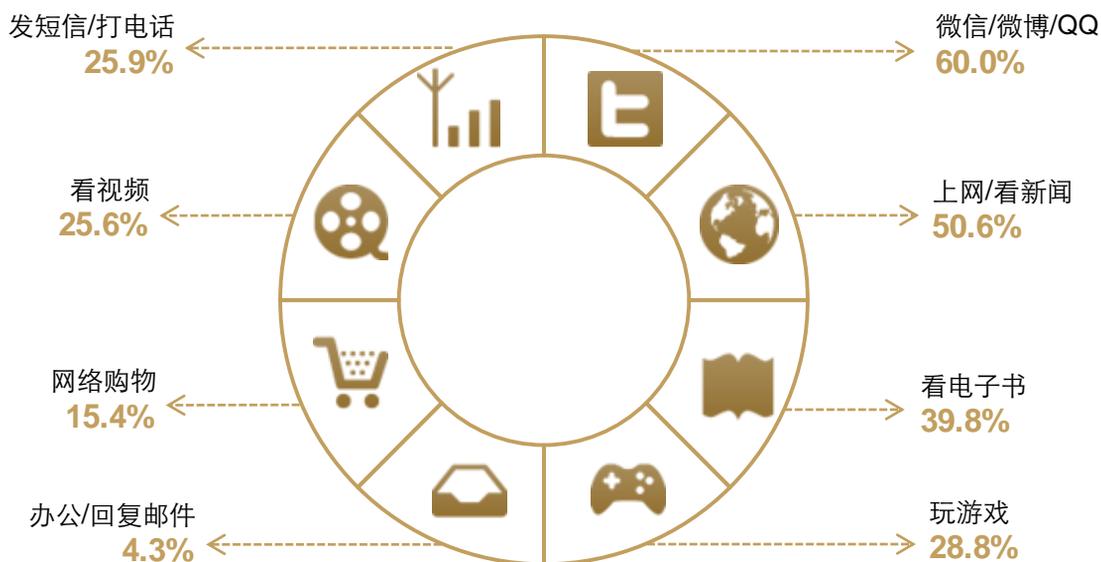
### 小屏上做什么？社交&信息获取

上床后把玩小屏的目的仍是各种刷：微博、微信及QQ。六成国人在床上玩手机/平板电脑主要是刷微信/微博或聊QQ；其次是获取资讯，过半的受访者利用睡前的这段时间上网或浏览新闻，还有39.8%的人用移动设备看电子书。

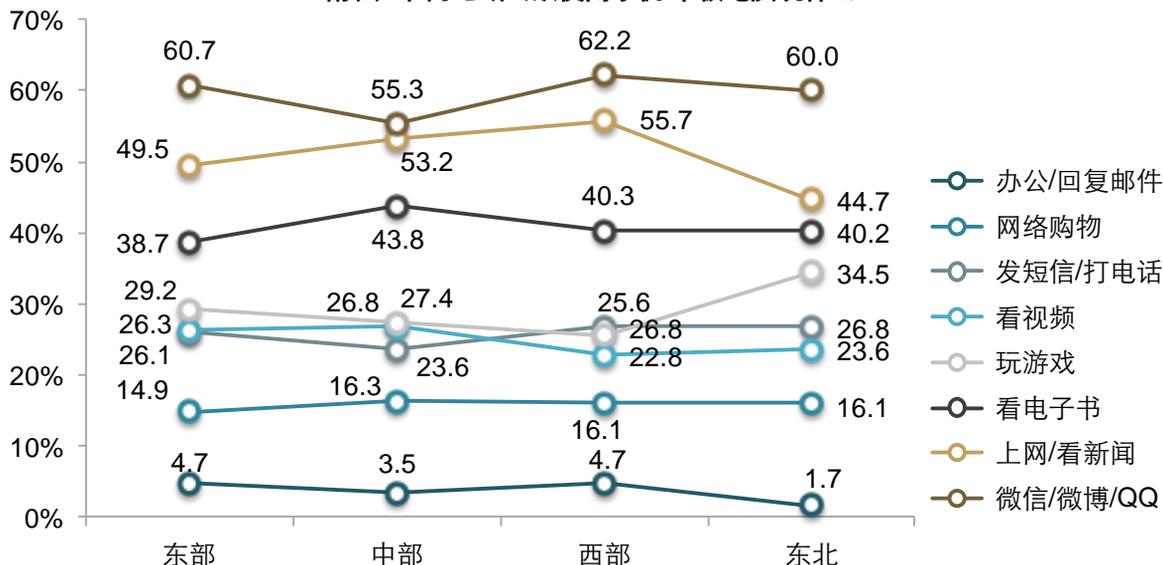
### 中部爱文化，西部爱资讯，东北游戏王

中部居民最有“文化”：睡前使用移动设备看电子书的比例高于其他地区；西部地区则最爱新鲜资讯：刷社交媒体和浏览新闻的比例均高于其他地区；东北人个个都是“游戏达人”：超过三成入睡前爱玩游戏，比例高于其他三地区。

附图 使用手机/平板电脑玩什么？



附图 不同地域公众使用手机/平板电脑玩什么？



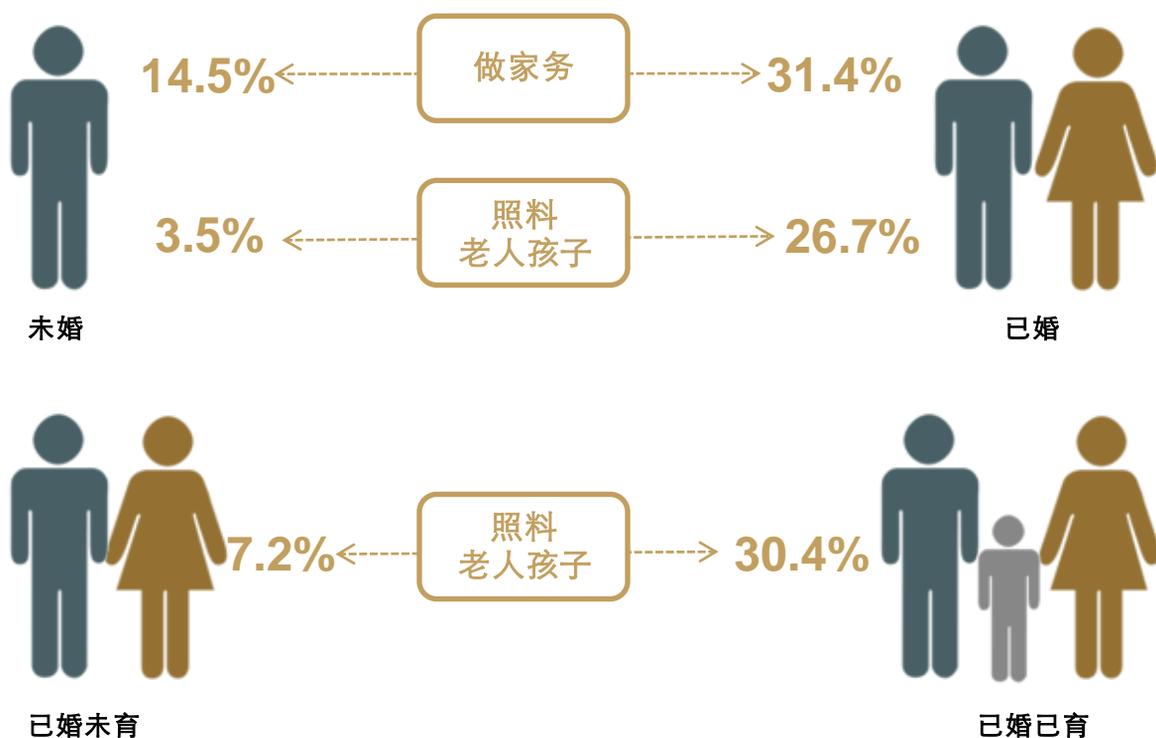
## 被家庭拴住的睡眠

我们总羡慕孩子没心没肺睡得香甜，但是逐渐进入学龄期，中国的孩子便难再享受安心的睡眠。同时为了照顾孩子的起居上学，做父母的也不得不牺牲自己的休息时间。

### 1. 婚姻是“睡眠”的坟墓？

调查显示，31.4%的已婚族在就寝前仍在做家务，而未婚人群中这一比例仅为14.5%，同时26.7%的已婚族需要照顾婴儿或老人，未婚组中这一比例不足4%。对家庭成员的照料责任在生儿育女后更为重大，仅7.2%的已婚未育群体在睡前需要照顾家庭成员，而一旦生了孩子，这个比例上升至30.4%。

附图 结婚生子对睡前活动的影响

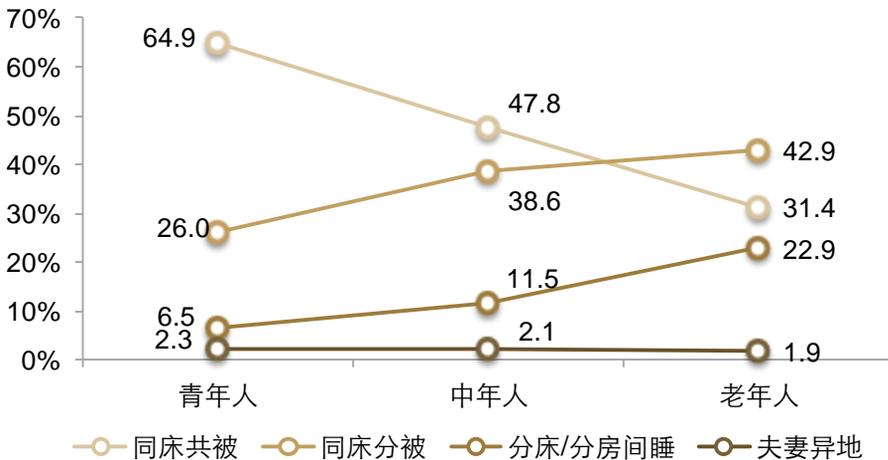


## 2. 为孩子，我们不再亲密

睡觉是一件私密的事，但有了伴侣之后，我们既享受了相拥入眠的温暖，也有可能受另一半睡眠习惯的影响而增添烦恼。一个惊人的事实是，超一成的中国夫妻目前分床而睡。

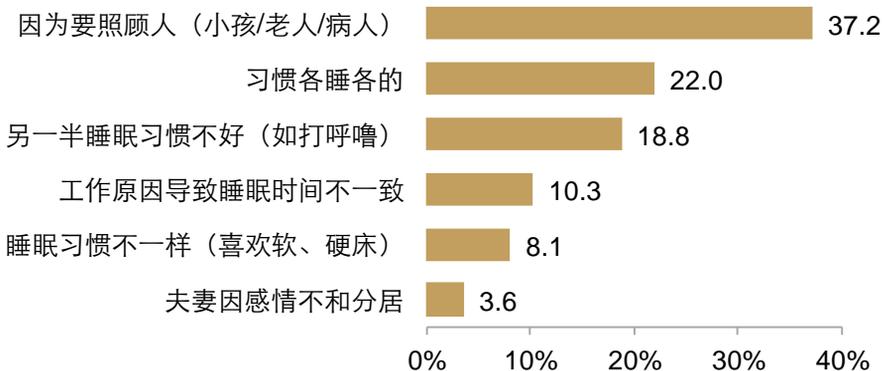
进一步调查发现，年龄越大，人们越不愿意在睡眠这件事上与另一半过于亲密。在青年夫妻中，64.9%的人不仅同床而且共用一个被子，而中年夫妻中这样做的只有47.8%，老年夫妻中这一比例下降至三成左右。同时同床但分被窝睡觉的比例随年龄上升。更有超过两成（22.9%）的老年人表示目前与另一半分床或分房间睡。

附图 不同年龄中国夫妻睡眠亲密程度



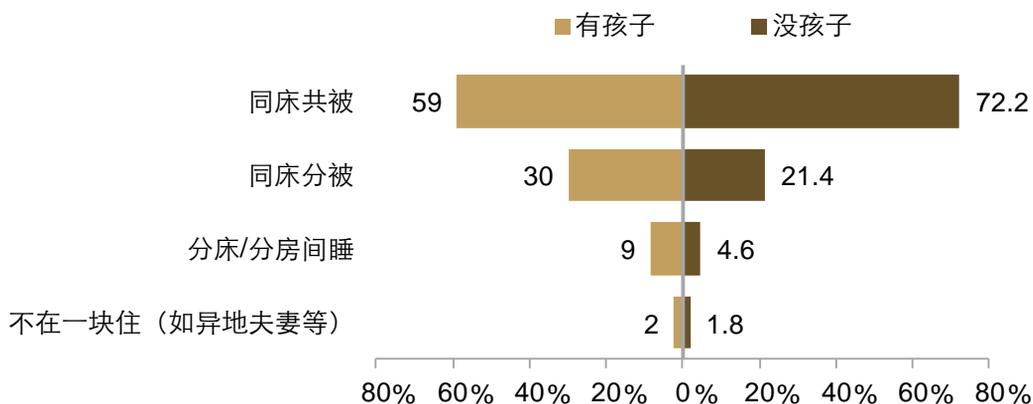
本应亲密的夫妻，为何不能习惯“共枕眠”？调查显示，中国夫妻分床/分房睡的最大原因是“照顾老人/小孩/病人”（37.2%）。同时超过两成的受访者表示，已经习惯了各睡各的。

附图 夫妻分床睡的原因



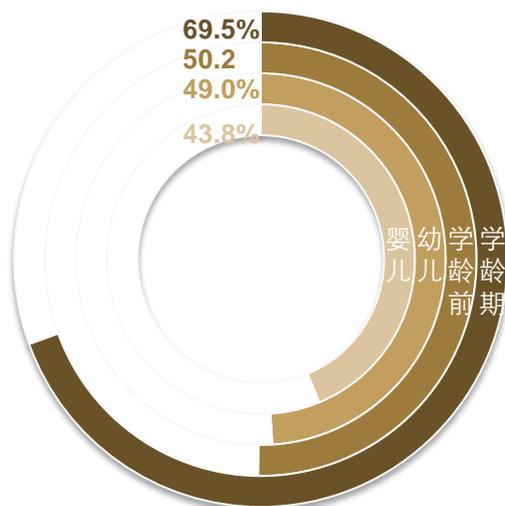
孩子的出现，是决定夫妻在睡眠这件事上能否和谐共处的重要因素。在孩子未出生之前，72.2%的夫妻会相拥同一被窝，有了孩子之后这一比例下降至59%，同时分被窝睡甚至分床/分房间睡的比例逐渐上升。且孩子的年龄越大，夫妻之间的睡眠亲密度越小，当孩子进入学龄期时，10.8%的夫妻会选择分床或分房间睡，而在拥有新生儿的家庭中这一比例仅为5.6%。

附图 是否拥有孩子对夫妻睡眠情况的影响

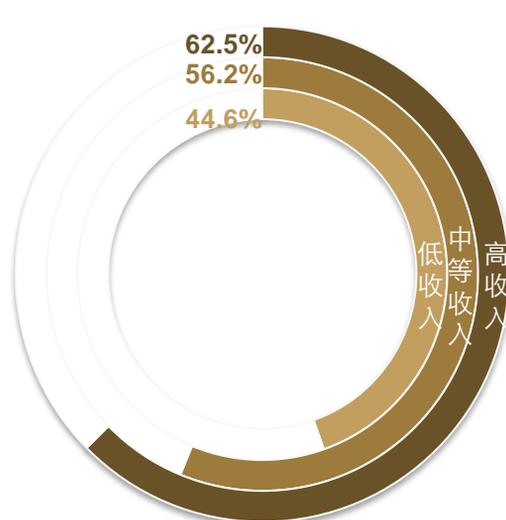


调查数据同时显示，中国儿童平均从4岁开始自己睡一张床，其中超过四分之一（26.1%）的家庭中，孩子6岁之后才开始自己睡，让孩子与父母同睡仍是中国人的传统习惯。虽然仅43.8%的婴儿是自己单独睡一张床，但即使进入学龄期，儿童自己睡一张床的比例也仅上升了25.7个百分点，仍有30.4%的学龄期儿童会和父母同睡。这种现象在低收入家庭中更为明显，过半低收入家庭的孩子仍和父母睡在一起，而高收入家庭中这一比例仅为37.3%。

附图 不同年龄儿童自己睡的比例



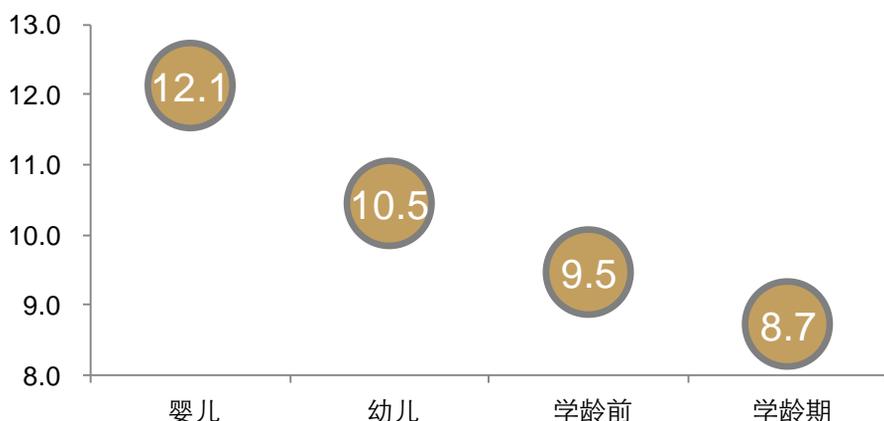
附图 不同收入家庭儿童自己睡的比例



### 3. 别让睡不够为成长添烦恼

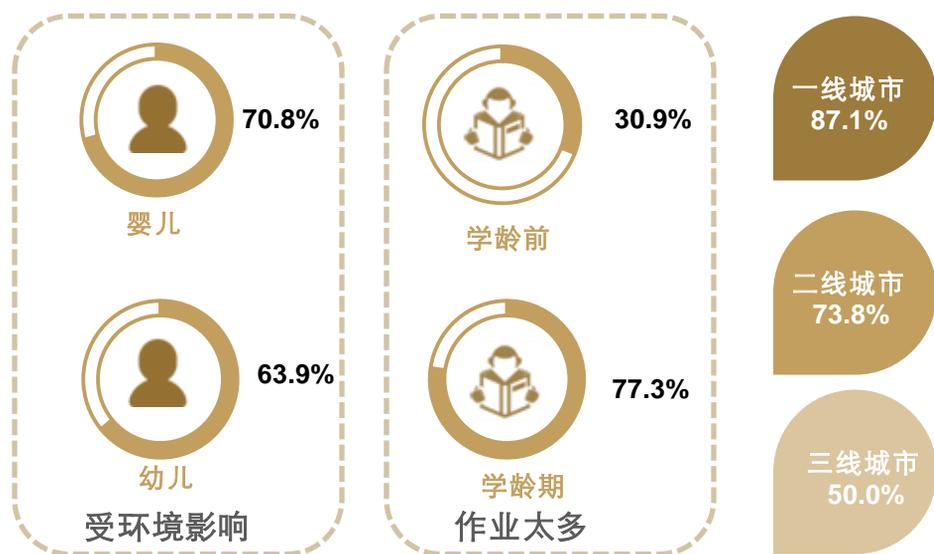
专家建议，新生儿的睡眠时间应是成年人的两倍，但是本次调查发现，家中1岁以下的婴儿平均睡眠时间仅刚过12小时，而1-3岁的幼儿每日睡眠时间下降至10.5小时，同时随着年龄的增长，儿童的睡眠时间也在逐渐减少，7-15岁的学龄期儿童每天睡眠时间为8.7小时，仅比正常成年人多出1.4小时。

附图 不同年龄儿童每天睡眠时长（小时）



因此许多家长也抱怨孩子睡得不够，在学龄前和学龄期儿童中这种无奈更为明显。家有学龄期儿童的父母，32.8%认为孩子睡得不够，最重要的原因就是孩子的作业太多（77.3%），其中一线城市学龄儿童的课业负担更重，87.1%的学龄期儿童家长表示孩子因完成作业而耽误了睡眠时间。上学时间太早（58.5%）也是导致学龄期儿童睡眠不足的重要原因。而婴幼儿睡眠不足主要受温度、噪音等环境因素的影响。

附图 不同年龄儿童睡不够的首要原因



附图 不同层级城市学龄期儿童因作业多而睡不够的比例

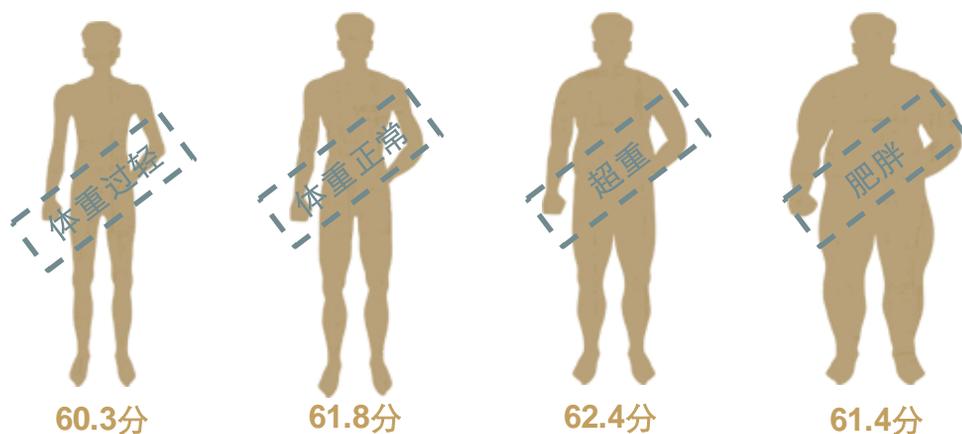
## 身体状况也和睡眠休戚相关

虽然很难说睡眠的质量和身体健康之间存在何种因果关系，但众多研究表明，疾病和睡眠质量是相互影响、互为因果。本次调查显示，在患有颈肩疼痛、肠胃问题和糖尿病等慢性疾病的受访者中，睡眠指数得分仅为61.2，比身体健康者（65.3）低4.1分。而四成左右的国人表示自己的睡眠问题是由身体疾病（39.6%）造成的。

### 1. 小身材，大问题

在影响睡眠的众多健康因素中，体重与睡眠问题的关系最为密切。体重处于正常和超重之间的人群睡眠指数得分最高，过轻或肥胖都会影响睡眠质量。

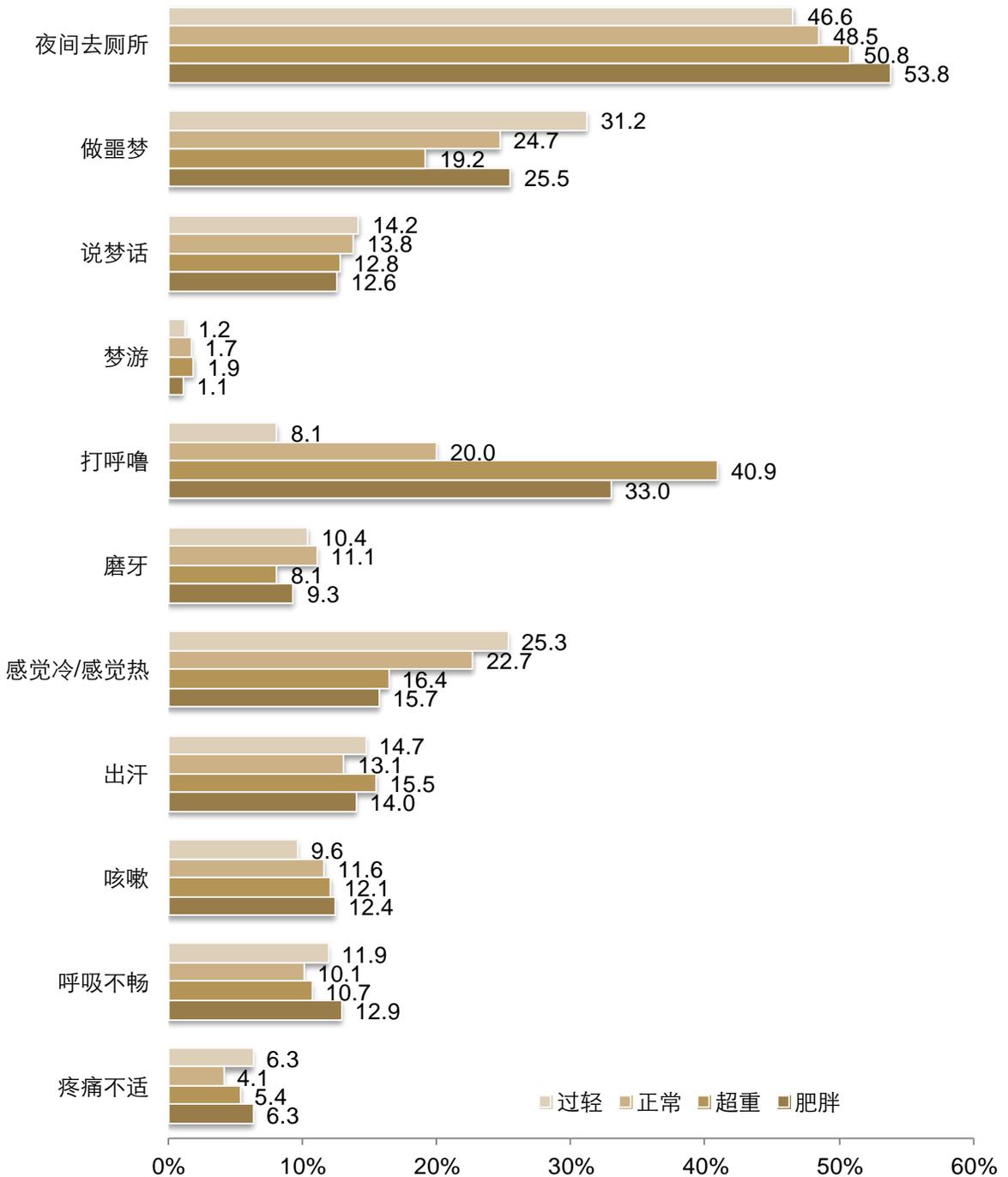
附图 不同体重人群的睡眠指数得分



本报告中我们用BMI指数来衡量人体的胖瘦程度<sup>[1]</sup>，当处于超重甚至肥胖状态时，各类睡眠问题发生的频率有所上升，尤其打呼噜问题愈发严重。但是并非体重轻就能避免睡眠问题，当BMI指数低于18.5时，超过四分之一的人睡觉时会感到冷或热，发生几率高于正常体重甚至超重肥胖人群。

<sup>[1]</sup> BMI即身体质量指数，英文为Body Mass Index，是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，BMI分类如下：  
体重过低：<18.5；正常范围：18.5~23.9；超重：24-28；肥胖：>28。

附图 不同体重人群的睡眠问题

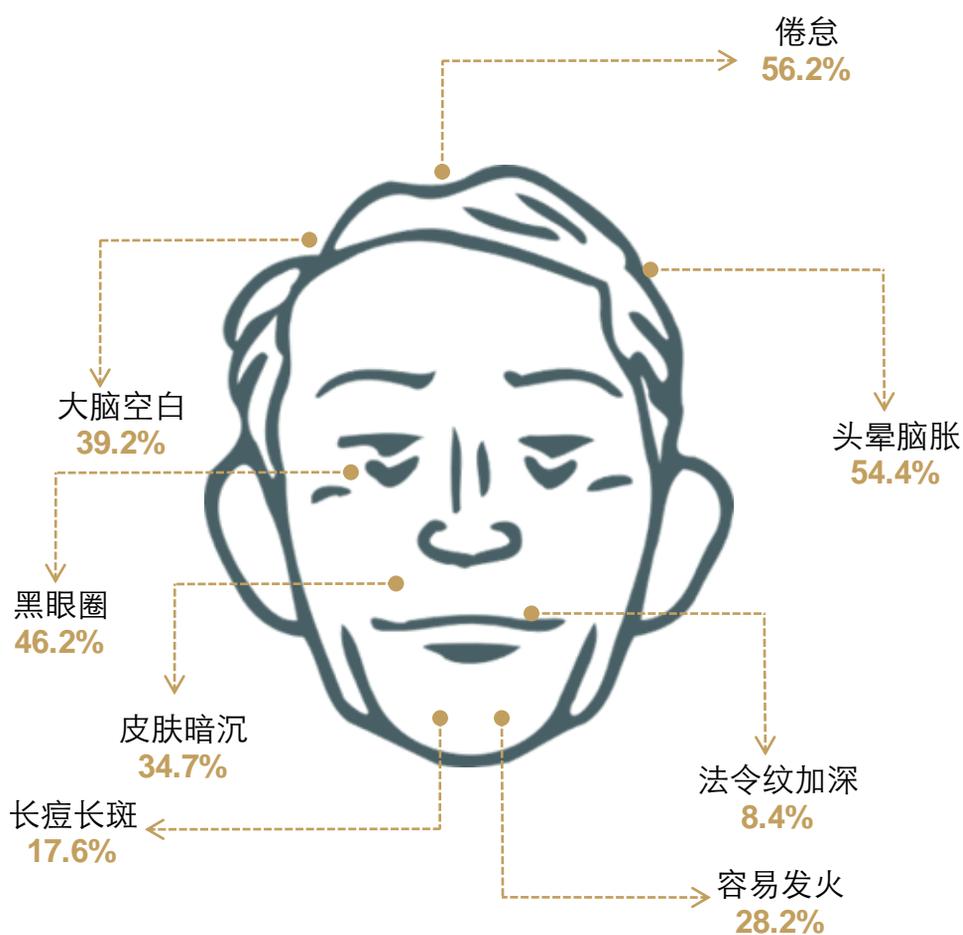


体重的上升，不仅影响美观，更会影响睡眠，唯有合理饮食与适度运动相结合才能让我们的身体恢复活力。本次调查便显示，44.4%的国人表示自己的睡眠问题是由运动缺乏导致的，同时超过两成（23.6%）的受访者表示饮食不当造成了导致出现了睡眠问题。

## 2. 睡不好，健康立刻亮信号

超过五成的人表示，若前一晚没睡好，早晨起来会有倦怠感（56.2%），还有54.4%的受访者会出现头晕脑胀，出现黑眼圈的可能性也达46.2%。大脑空白、皮肤暗沉、易发火等症状出现的频率也较高。

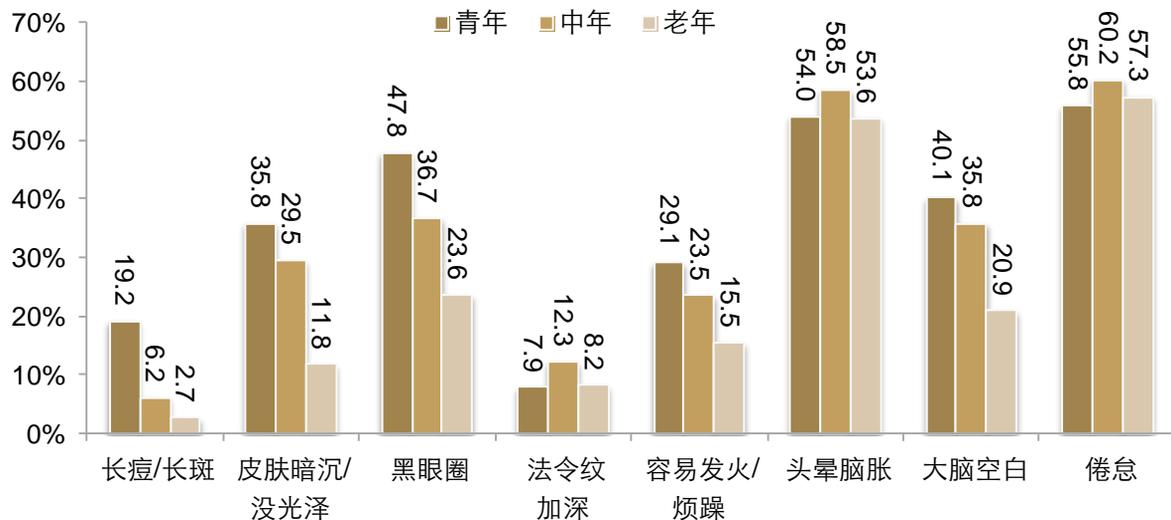
附图 前一晚没睡好第二天起床的表现



## 中年危机从清晨的法令纹开始

若不经调查，你可能不会相信，中年人起床后对法令纹的担心高于老年人和青年人。12.3%的中年人睡不好第二天回发现自己法令纹加深，而青年人和老年人的这一比例仅为7.9%和8.2%。

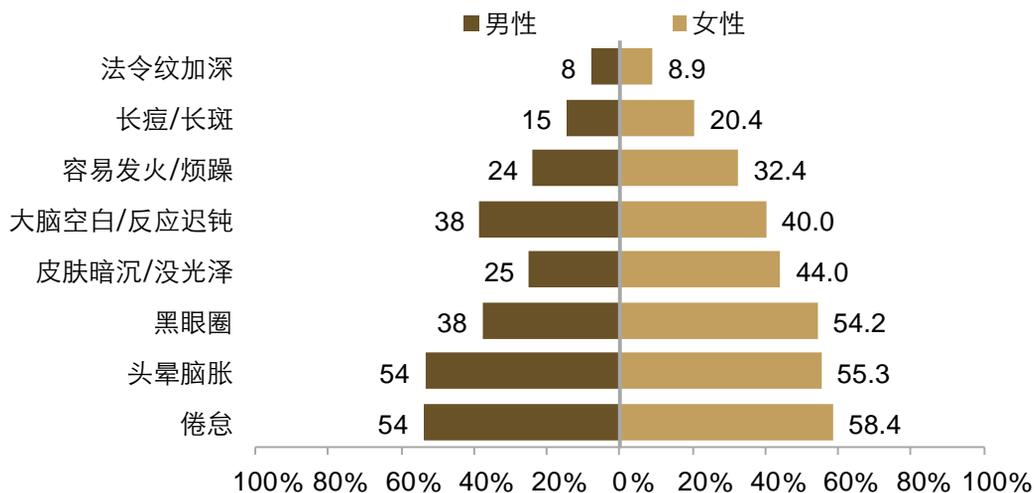
附图 不同年龄公众前一晚没睡好第二天起床的表现



## 女性，千万别熬夜

当头一天没有得到充足的休息，女性出现各种健康小问题的比例均高于男性，其中皮肤暗沉（女性：44%，男性：24.8%）、黑眼圈（女性：54.2%，男性：37.7%）等直接影响肤质的小问题发生频率均高出男性超16个百分点。

附图 不同性别公众前一晚没睡好第二天起床的表现



## 附录一：报告阅读相关说明

### 一、报告中出现的特殊情况说明

本报告的数据分析经过了加权处理。由于加权后四舍五入的影响，报告结果可能出现下列情况：

	1. 频数为0，但百分比却不是0，或频数不为0，但是百分比却为0。	2. 频数相同，但是百分比稍有差异	3. 频数或百分比手动相加与总计稍有差异
原因	由于频数只保留整数，百分比保留1位小数。	因为显示的频数是四舍五入后的整数部分，百分比是实际值的计算。	四舍五入后保留的位数不同，显示出来的值与实际值有差异。
示例	加权后，频数0.38，四舍五入保留整数部分为0，但百分比却为1.8%。	频数同为1，但是其中1个的百分比是5.2%，另一个却是6.3%。	性别中男性占52.3%，女性占47.8%，相加是100.1%。

\*样本量不足30的细分群体不予显示

### 二、问卷量表与分数转换报告中出现的特殊情况说明

问卷问题多以五分制请受访对象打分，在计算指数及指标得分时换算为百分制。

### 三、背景变量及人口学分类标准

本报告中，考虑到分析的维度，我们将执行地及受访对象的文化程度、收入及婚姻状况等统一合码归类如下：

#### 1. 年龄分布

青年	40岁及以下
中年	40-50岁
老年	51岁及以上

#### 2. 学历分布

低学历	小学以下
	小学
	初中
中等学历	高中、职高、中专或技校
	大专
高学历	大学本科
	双学位
	硕士、博士

#### 3. 婚姻状况分布

已婚	已婚
	分居但仍保持婚姻关系
未婚	未婚，与男（女）朋友同住
	未婚，且没有与人同居
寡居/鳏居/离婚	寡居/鳏居
	离婚

#### 4. 收入分布

	城镇地区个人月收入	农村地区个人年收入
低收入	5000元及以下	4000元以下
中等收入	5001-10000元	4000-7999元
高收入	10001元及以上	8000元及以上

## 附录二：指数说明

### 一、2014年喜临门中国睡眠指数指标体系

2014年喜临门中国睡眠指数测量的指标体系沿用了2013年指标体系框架。在考虑到规避如地貌、时区、自然环境及一些生理指标等不可控因素对分数计算的影响，以及期待更加关注个体对睡眠感受的主观表达角度，研究团队对指标体系进行了简化和调整。

附表 2014指标体系

总分	一级指标	二级指标
睡眠状况（品质）	充足感	白天精力充足程度
		睡眠饱足程度
	支配力	及时入眠能力
		规律睡眠能力
		情绪控制能力
		（环境）适应能力
	健康度	睡眠问题严重程度

### 二、专家团队构成

在指标建立之初，我们邀请到来自心理学、社会学、医学、经济学及人口学等专业领域的专家、知名媒体从业人士和政府部门官员共计11位。2014年指数虽不再采用德尔菲专家法新建指标体系，但研究团队在修正指标体系的过程中仍得到来自这些专家的专业意见和指导。

# 附录三：技术说明

## 一、研究方法

本次调查采取定量问卷调查与定性深访相结合的方式。

### （一）定量调查

本次调研的定量数据获取采取入户面访和线上调查两种方式。数据收集的实地工作于2013年10月至2013年12月期间完成，共获取8286个成功样本。其中，通过入户面访完成3528个样本，线上调查完成4758个样本。

#### （1）入户面访：

入户面访的抽样采取多阶段随机抽样方式。在城镇循“居委会总体－样本居委会－样本户－个人”的程序，入户后按照KISH抽样法在样本户中确定唯一的目标访问对象，如果按照上述抽样方法抽到的样本户内无合格对象，则以下一个合格样本户进行递补。每个居委会中所取样本不超过10户。

在农村地区，确定样本户之后，也是按照KISH抽样法在目标访问户中确定唯一的目标访问对象，如果按照上述抽样方法抽到的样本户内无合格对象，则以下一个合格样本户进行递补。

#### （2）线上调查：

零点的线上调查样本库覆盖全国200万以上人口，包括全国43个一线二线城市。本次调查通过IP定向随机推送的方式选择受访者。

### （二）定性深访

本次研究的定性部分选取了数名重点职业的资深人士进行了面对面的深度访问。访问时间约为60-90分钟。

## 二、数据处理

本次调查在所有问卷回收后，经过复核编码工作，资料使用EpiData软件录入计算机，经过逻辑查错形成最终数据库。使用SPSS 13.0统计软件进行分析，按各地人口规模对数据予以加权处理，显著性检验P值取 $\leq 0.05$ 。在95%的置信度下本次调查的抽样误差为 $\pm 0.6\%$ 。

# 关于喜临门

喜临门家具股份有限公司（简称喜临门）是国内床具行业的领军企业，始终以“致力于人类健康睡眠”为使命，专注于设计、研发、生产、销售以寝具为核心的高品质家具。

“喜临门”品牌具有较高的知名度、美誉度、忠诚度和影响力，在业内率先荣获“中国驰名商标”、“中国名牌”等称号，2009年被评为“2009中国家具最具影响力品牌”。凭借较强的品牌知名度、完善的营销网络、优秀的产品质量，公司核心产品床垫已经占据市场领先地位，得到了广大消费者的认可和信赖，“健康”、“优质”已经成为消费者对公司产品的认知。喜临门同时也具有较强的设计研发实力，是“国家火炬计划重点高新技术企业”、“浙江省高新技术企业”，是国家轻工行业标准《木制宾馆家具》和《软体家具弹簧软床垫》的主要起草单位。已获得29项专利。

喜临门产品已为希尔顿、万豪等200余家五星级酒店和钓鱼台国宾馆总统楼、人民大会堂及国家大剧院所采用，并和全球60个国家和地区建立了稳固的贸易往来，营销网络遍及全世界。

喜临门的发展愿景为：以“致力于人类健康睡眠”为使命，不断开发具有高科技含量的新产品，逐步扩大生产能力，建立并完善布局合理、可控性强、高效运营的营销网络，满足国际和国内市场日益提高的消费需求，提升公司品牌影响力，巩固公司在寝具行业的龙头地位，并最终成为全球床具行业的领先者。

# 致谢

## “喜临门中国睡眠指数”项目组研究成员：

陈 建  
Jian.chen@chinabed.com

卢斌峰  
lbf@chinabed.com

林园园  
linyy@chinabed.com

张 慧  
zhanghui@horizonkey.cn

王 佑  
wangyou@horizonkey.cn

张 媛  
zhangyuan@horizonkey.cn

徐庆红  
xuqinghong@horizonkey.cn

宫学林  
gongxuelin@horizonkey.cn

本次研究得到了喜临门家具股份有限公司，中国医师协会睡眠专业委员会原秘书长汪光亮和零点研究咨询集团董事长袁岳的大力支持。来自医学、心理学、人口学、社会学及统计学等领域数十位专家为指标修正和指数的测量贡献了智慧，在此一并表示感谢。

调查结果于2014年3月16日在中国东莞“喜临门战略发布暨中国寝具趋势展”上公布。