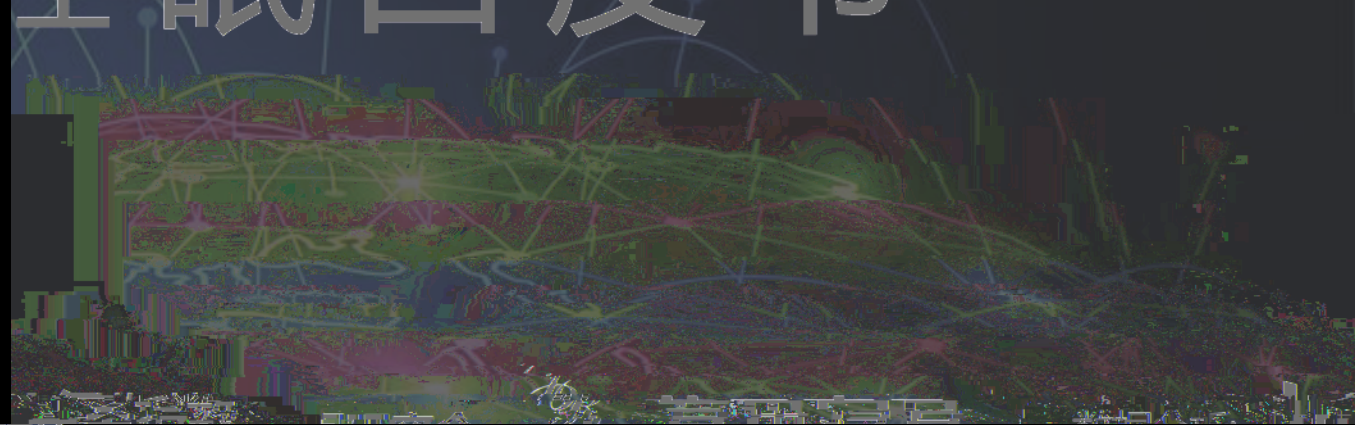


2020全民宅家期间 中国居民睡眠白皮书



睡眠是一件关系全人类的事情，好睡眠是社会公认的健康基石之一。

每一年世界睡眠日，我们都会基于社会现状做一份睡眠调查，

2020年的特殊性，全民宅家的状况让睡眠的重要性更加凸显

在宅家抗击疫情的日子里健康是不可分割线，而睡眠是提升免疫力关键。

睡眠好，免疫力强，身体好，生活好。

好睡眠，好身体，好生活。

好睡眠，好身体，好生活。

本次报告由中国睡眠研究会携手慕思共同发起，

调查采用头条指数洞察和随机问卷抽样两种方式完成。

头条指数洞察来自于今日头条
抽样数据来源于中国居民随机



慕思寝具



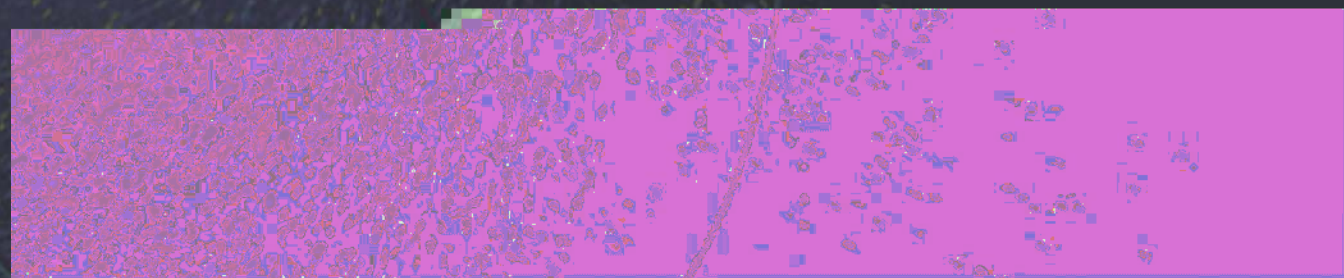
头条指数

第一部分：拙裨码析报

十大



为了更深入探索重大健康危机事件之下
国民身心健康状况与睡眠更深层的内在关系
我们发起了一次关于睡眠





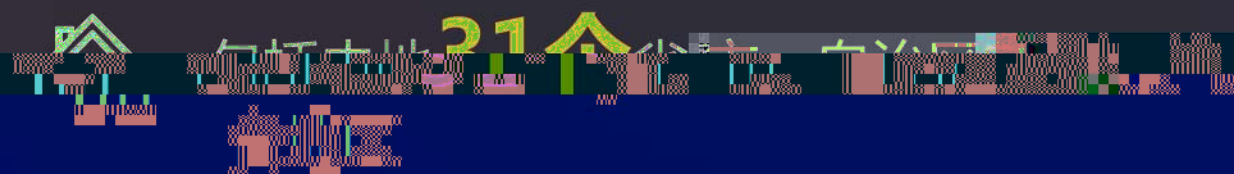
DeRUCCI

慕思寝具



头条指数

调查数据



数据来源:《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》,艾瑞

2020年1月1日-2020年2月29日





慕思寝具

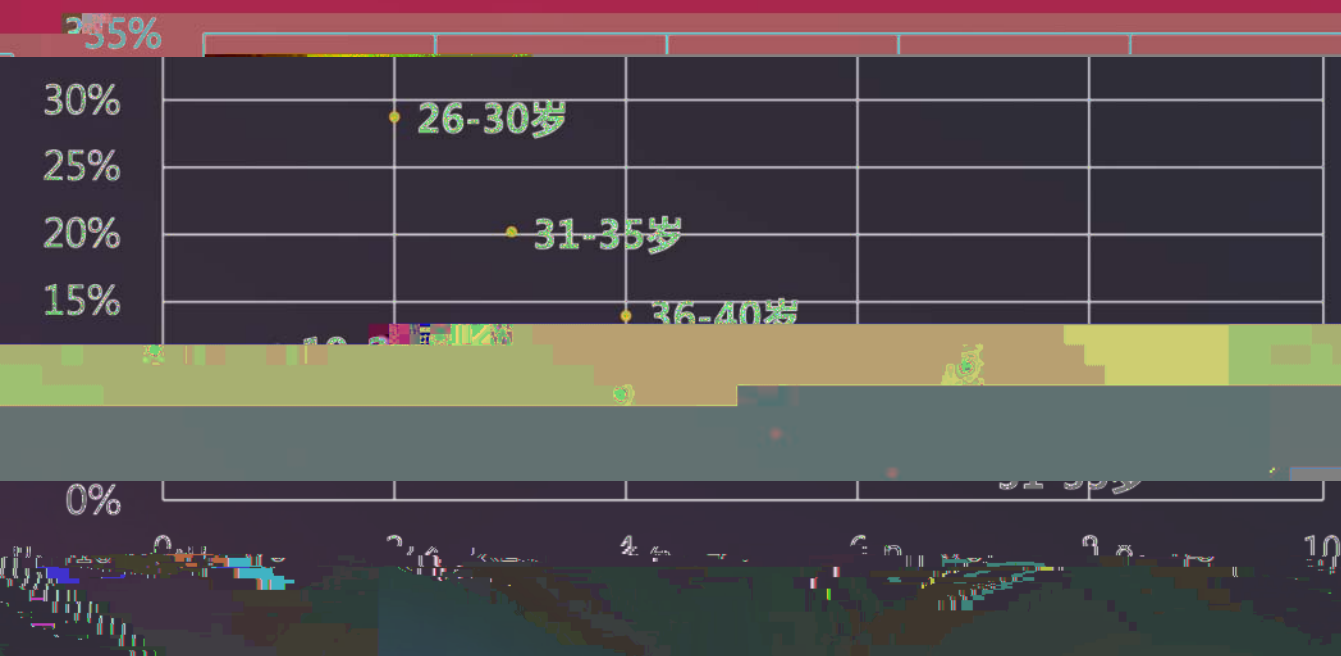


头条指数

调查数据

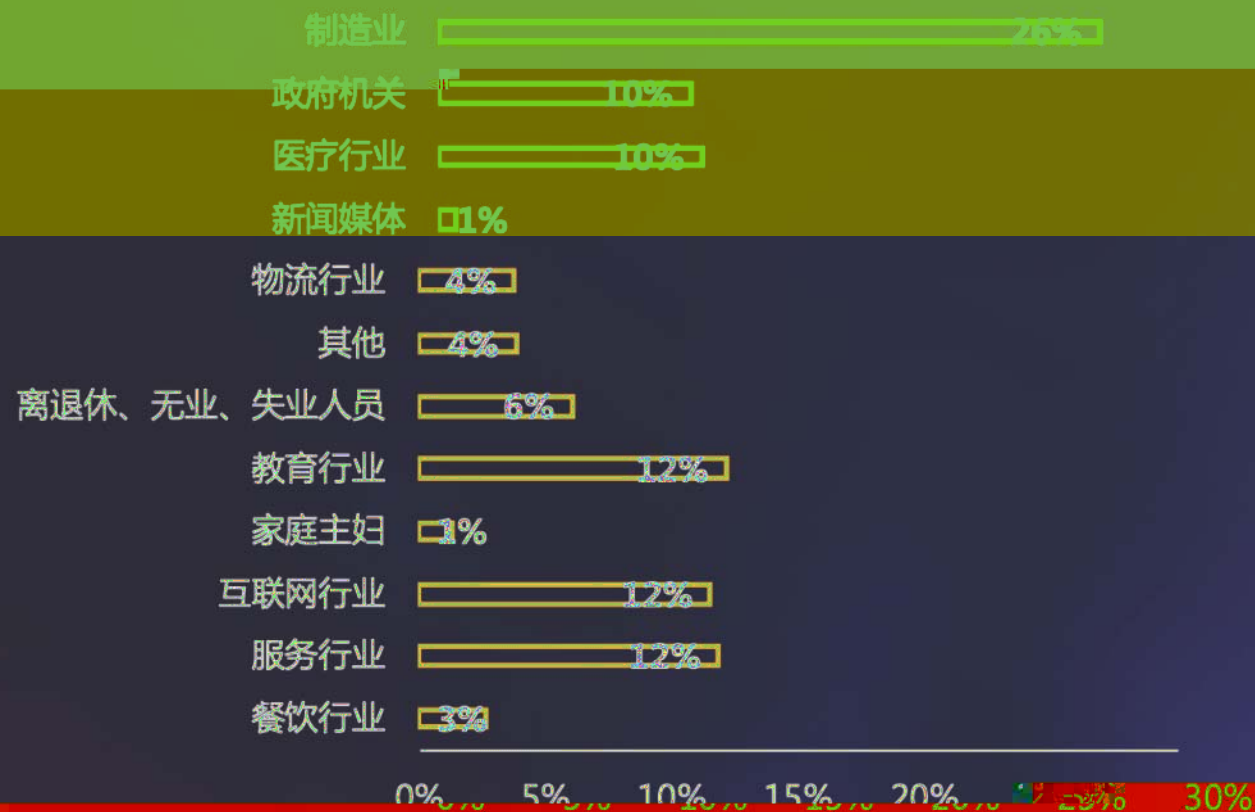
年龄分层占比

- 19-25岁
- 26-30岁



职业分层占比

职业



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》
2020年1月1日-2020年2月29日

全民宅家期间，人们的睡眠时长急速上升，
睡眠质量反而下降了

全民宅家期间，人们更晚睡了



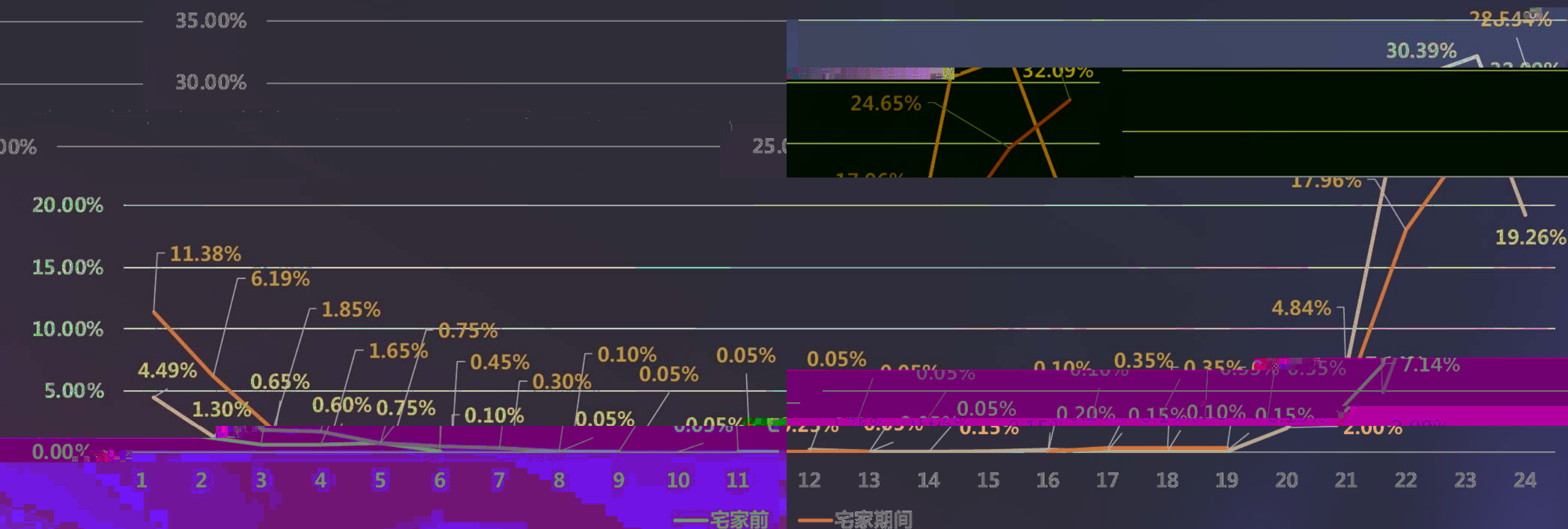
DeRUCCI

慕思寝具



头条指数
TOUTIAO INDEX

宅家前90%的人集中在**20-24点**就寝，全民宅家期间凌晨后就寝的人超过50%。

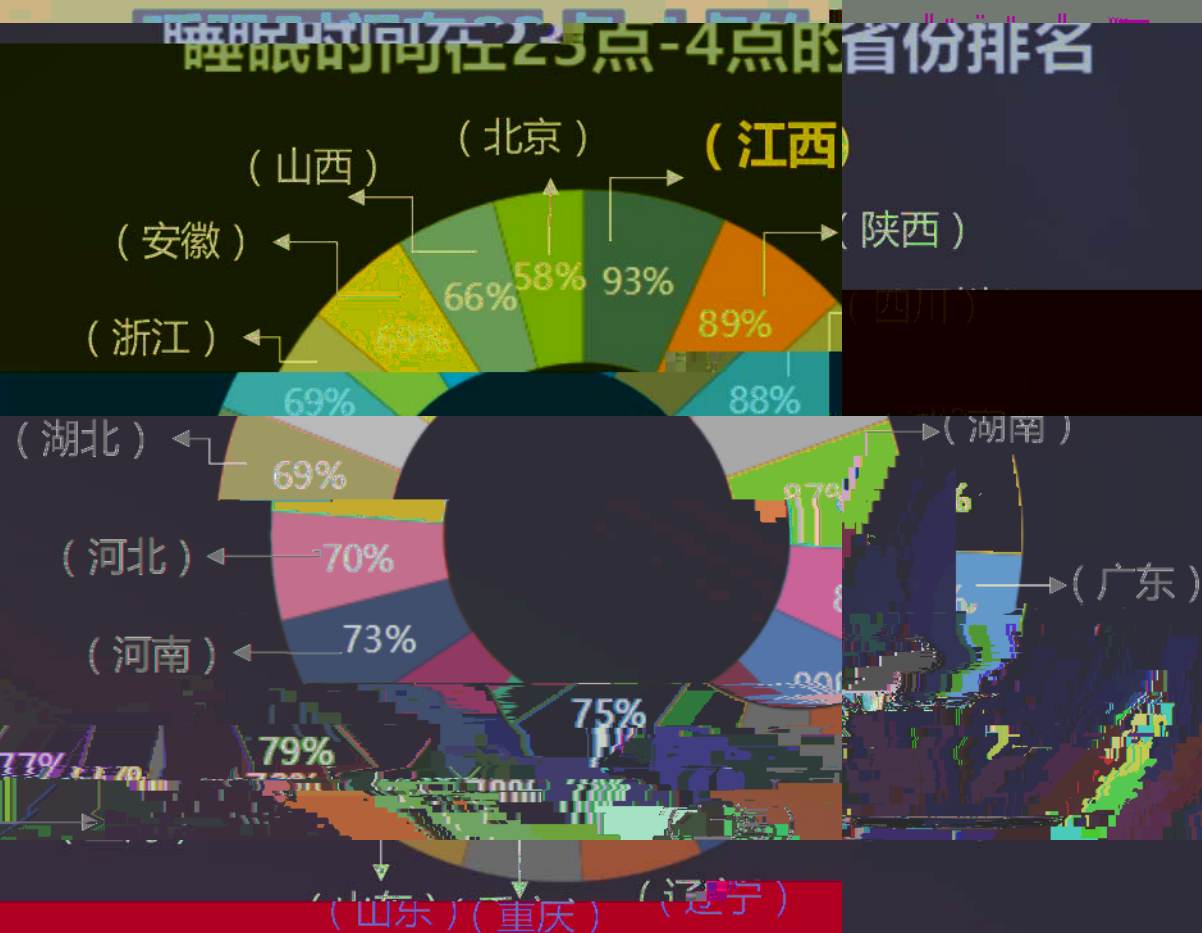


数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



全民宅家期间，受访人群

睡眠时间在23点-4点的省份排名



(不含甘肃、广西、贵州、海南、黑龙江、吉林、内蒙古、宁夏、青海、天津、西藏、新疆、云南、港澳台等地区 因受疫情影响)

数据来源：《全民宅家期间人群睡眠调查问卷》艾瑞

2020年1月1日-2020年2月29日



deKORU

慕思寝具

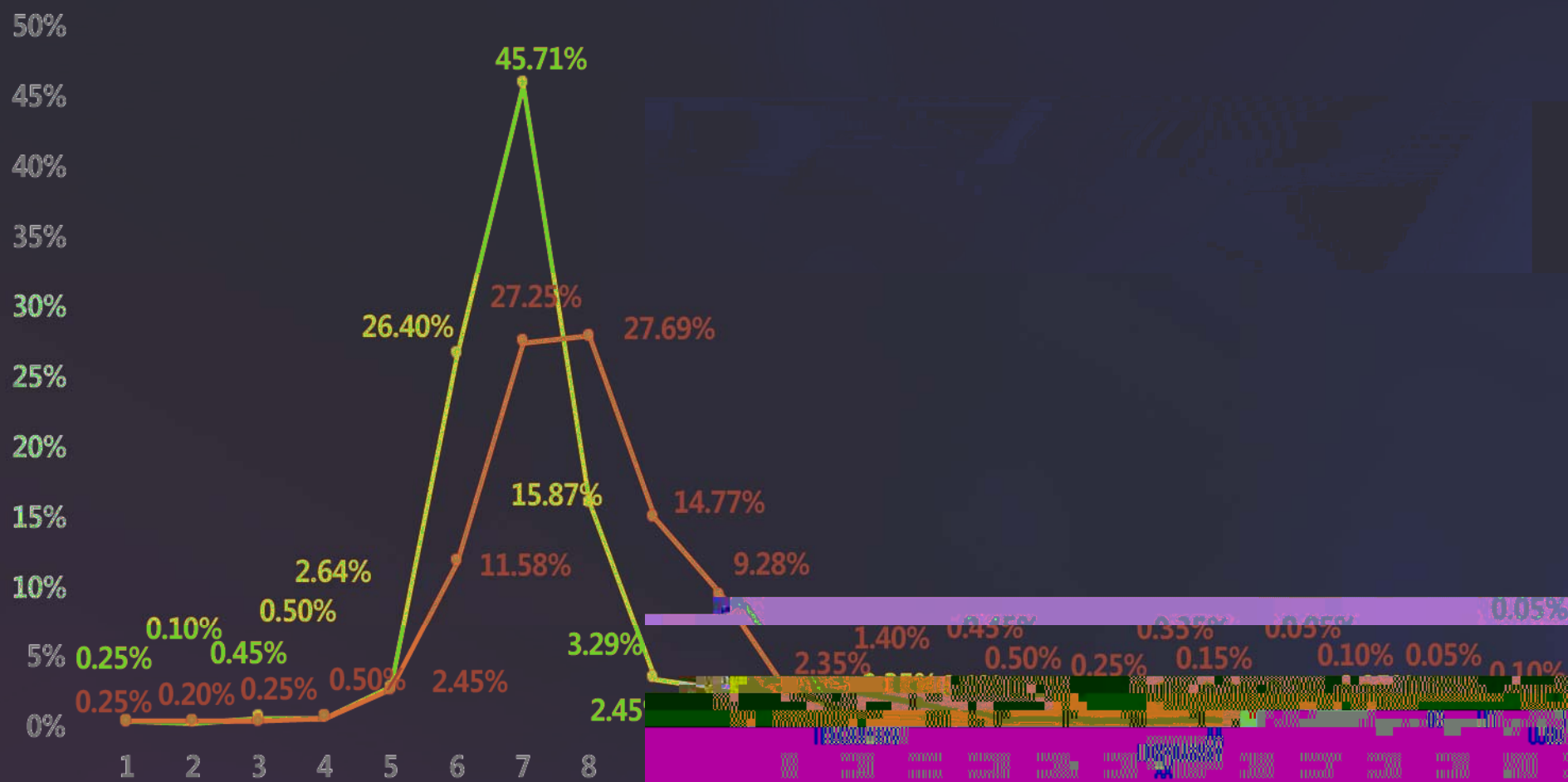


头条指数

长期宅着，人们逐渐

增加了21%

起床时间对比



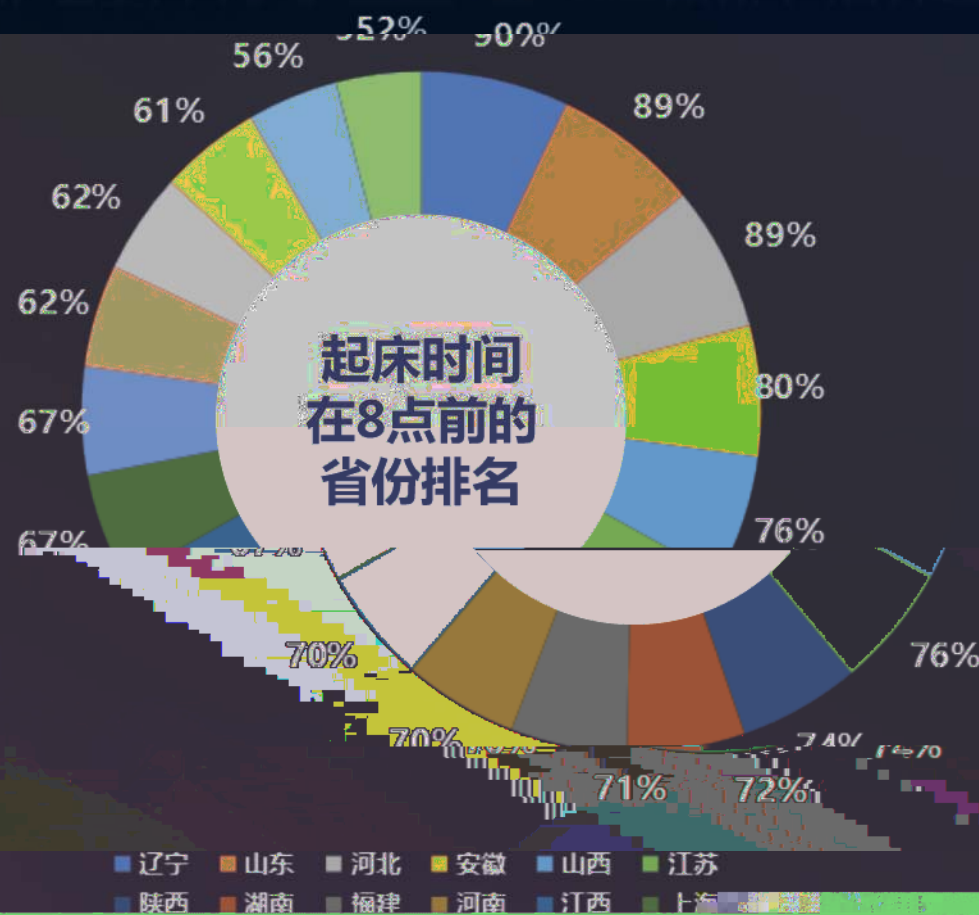
数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞

1月1日-2020年2月29日

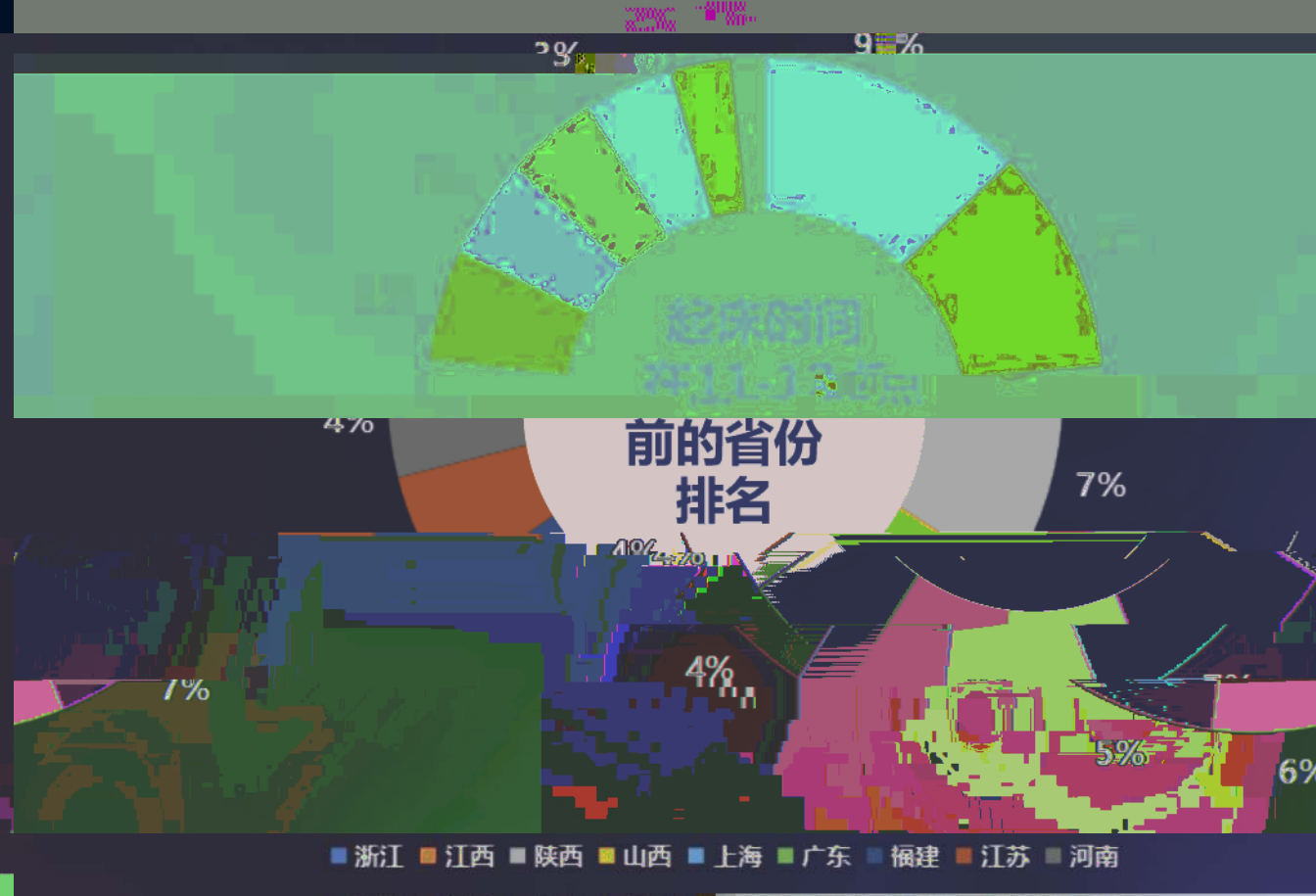
2Q20年



受访人群中**辽宁人**是勤劳的蜜蜂



受访人群中**浙江人**是勤劳的蜜蜂





DeRUCCI

慕思寝具



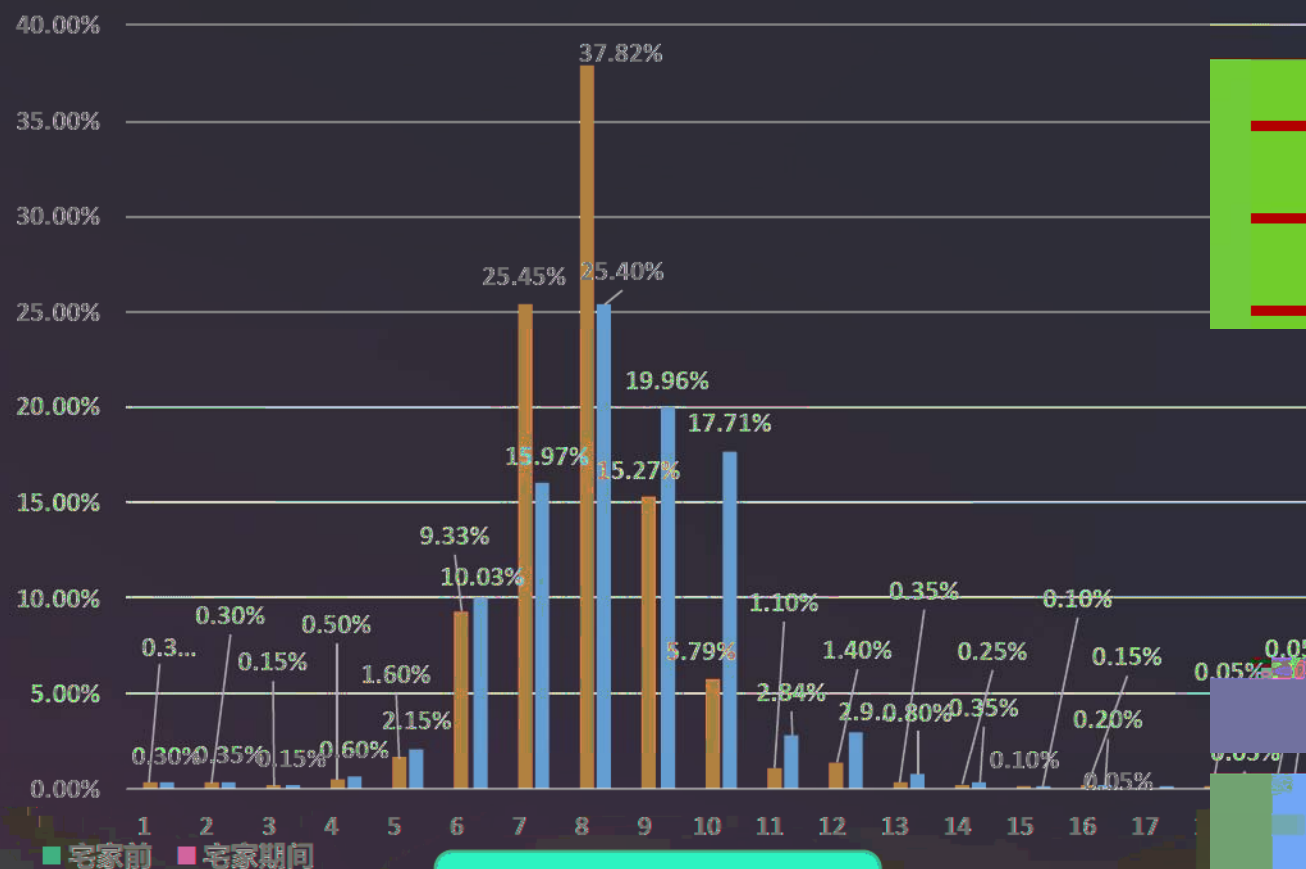
头条指数

宅家时期好补眠，大部

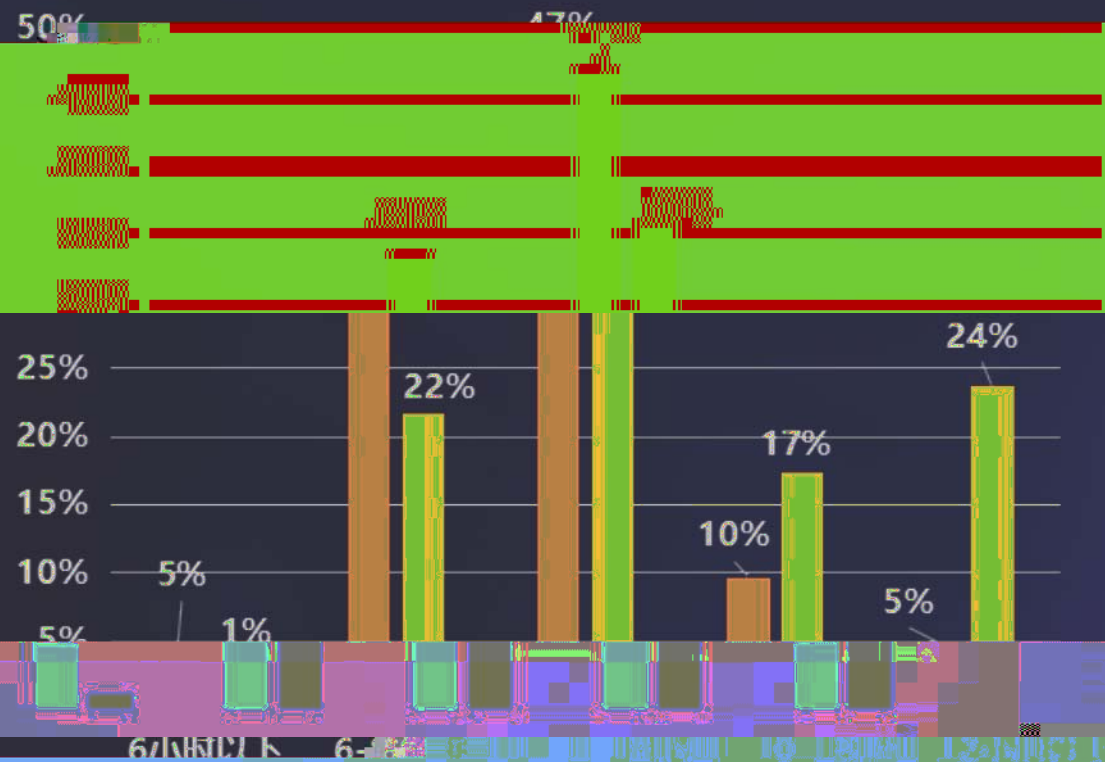
全民宅家期间睡超过8小时的人增长了20%

10%，人们普遍卧室活动时间变长。

宅家期间卧室活动时间变长，卧室成为人们的主要活动场所。



睡眠时长对比



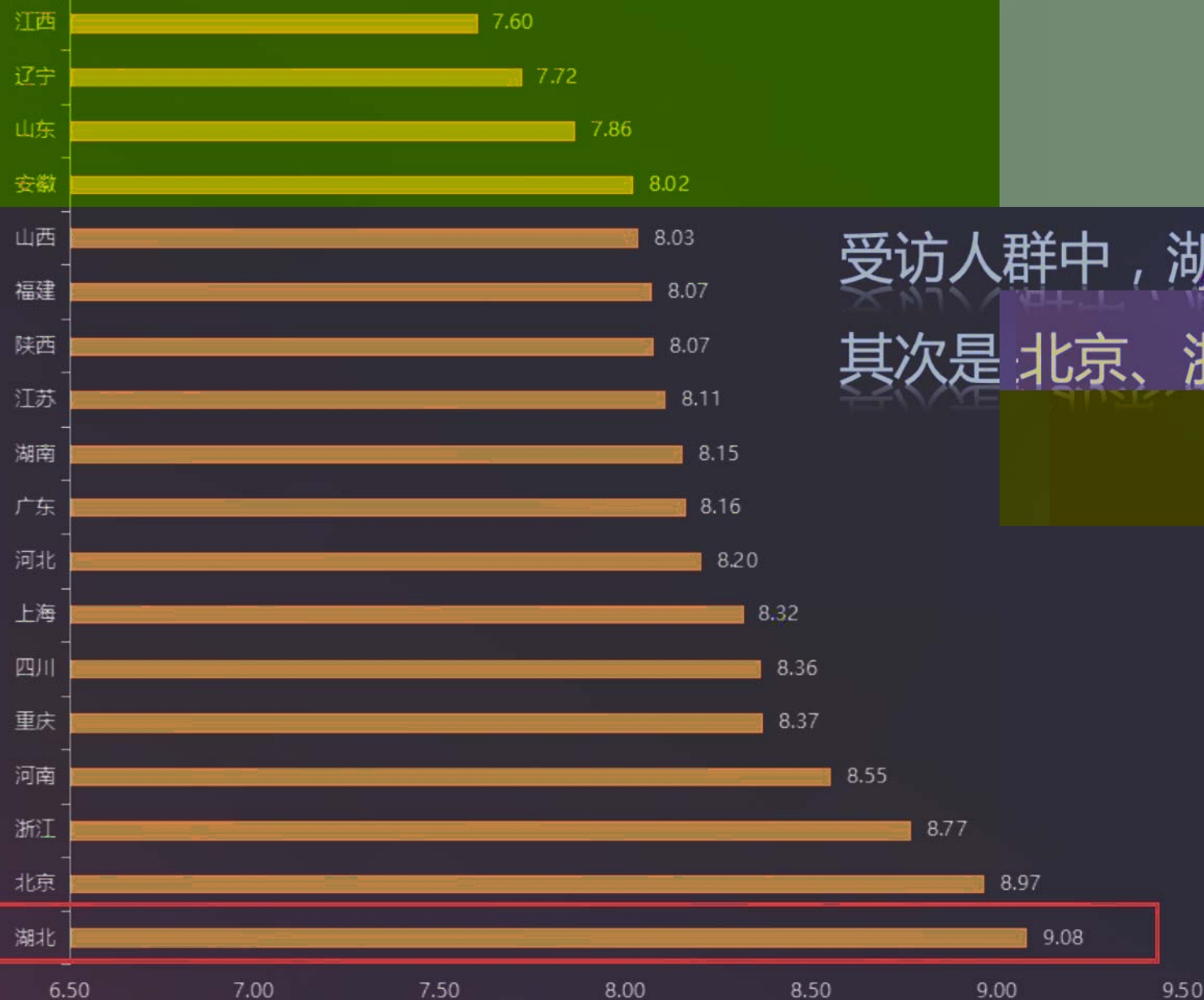
卧室活动时间对比

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞

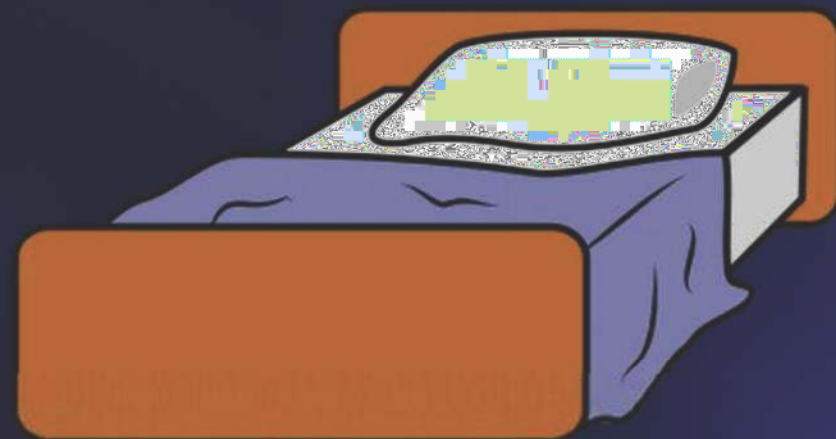
2020年1月1日-2020年2月29日



平均睡眠时长省份排名



受访人群中，湖北地区平均睡眠时长为全国之最，其次是北京、浙江、河南、重庆地区



数据来源：《全国居家期间国人睡眠调查问卷》及艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

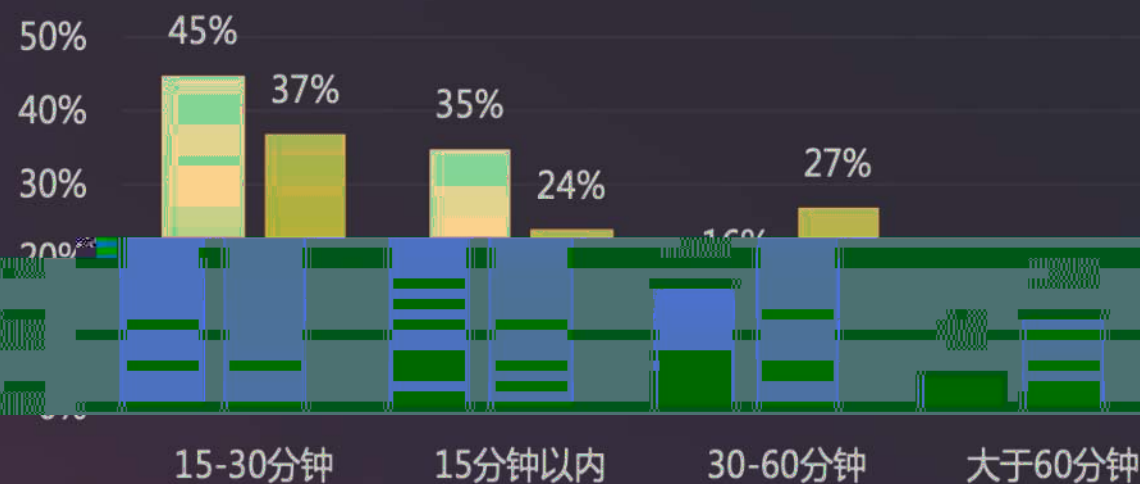
(不含甘肃、广西、海南、贵州、黑龙江、吉林、内蒙古、宁夏、青海、天津、西藏、云南、重庆台湾地区，因受访人数占比极少，不计统计单位)



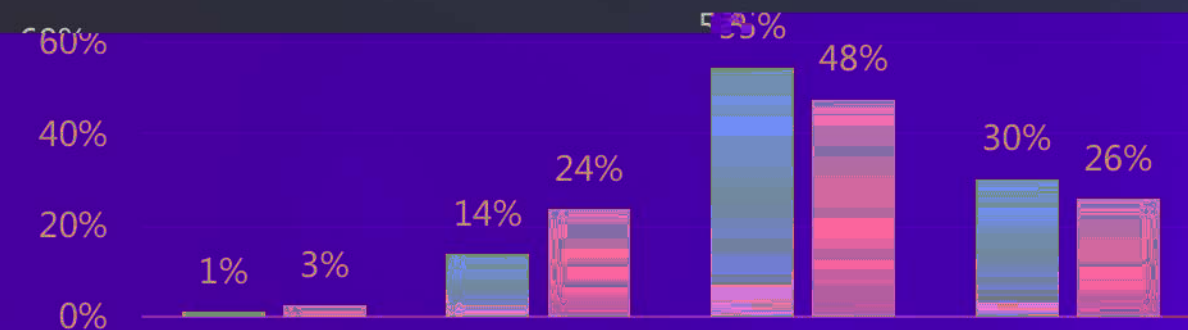
虽然宅家的睡眠时间多了，但
睡得多不代表睡得好，宅

入睡时间普遍推迟，入睡困难

- 全民宅家期间同比宅家前，人们的入睡时长普遍延长了30分钟
- 宅家期间睡眠质量较差的趋势上升10%



入睡时长对比



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



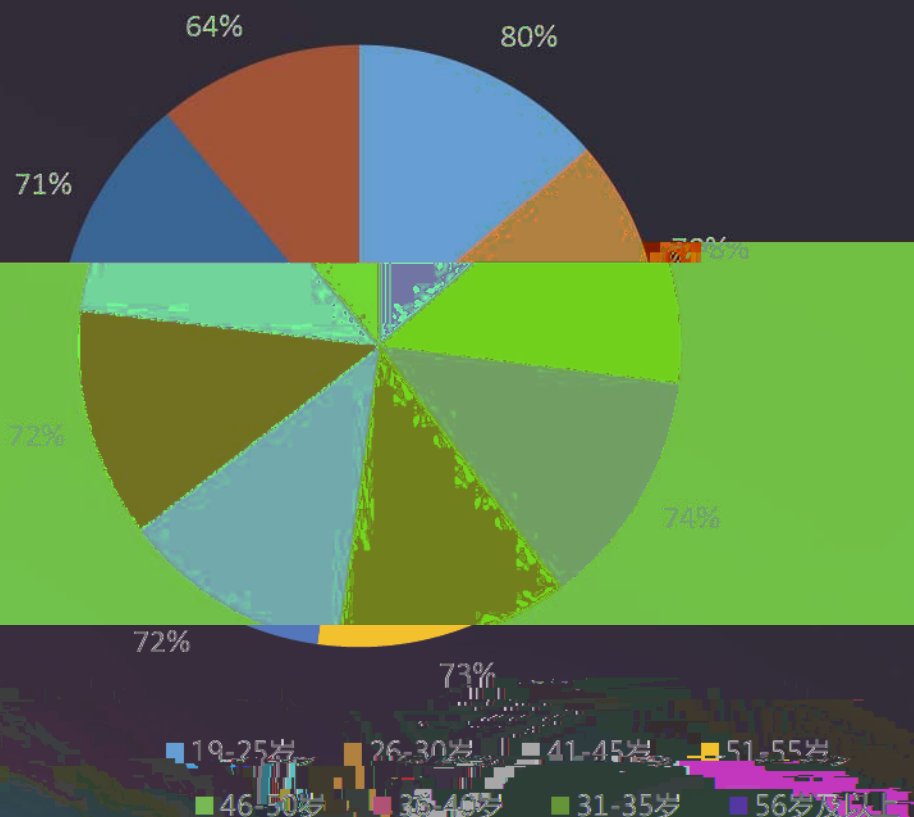
各年龄段中19-25岁睡眠质量好占比最高

19-25岁、31-35岁、56岁以上这三个年龄段

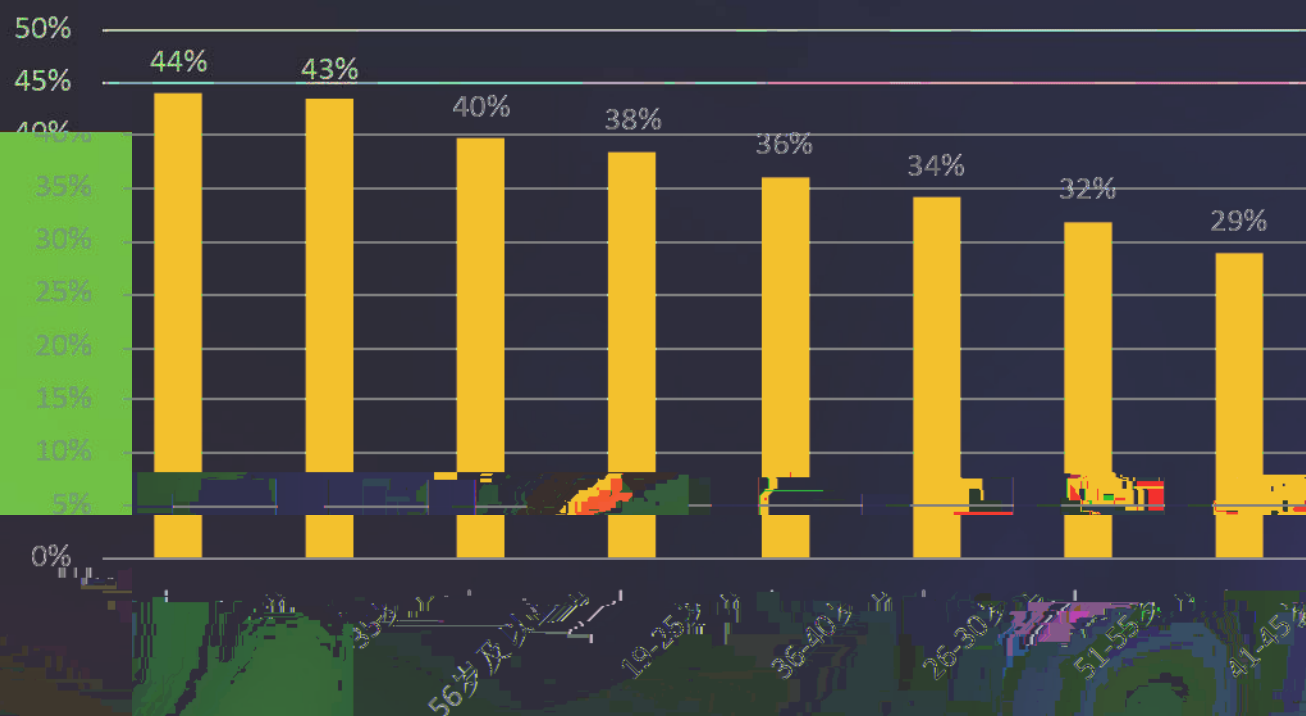
56岁以上睡眠5小时好占比最低

睡眠时长大于30分钟占比年龄排名

睡眠质量好占比年龄排名



入睡时长大于30分钟占比年龄排名

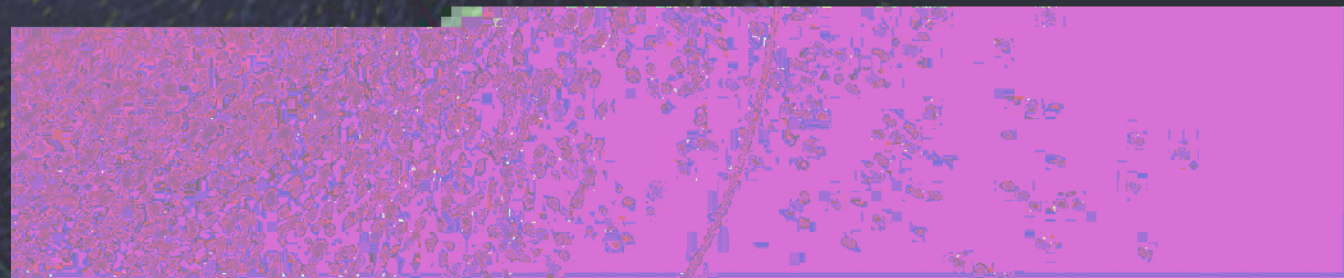


数据来源：莫思智库调研数据

2020年1月1日-2020年2月29日

宅家时期本应是优化睡眠的最佳

到底，是「谁」动了你的睡眠？





deKORU

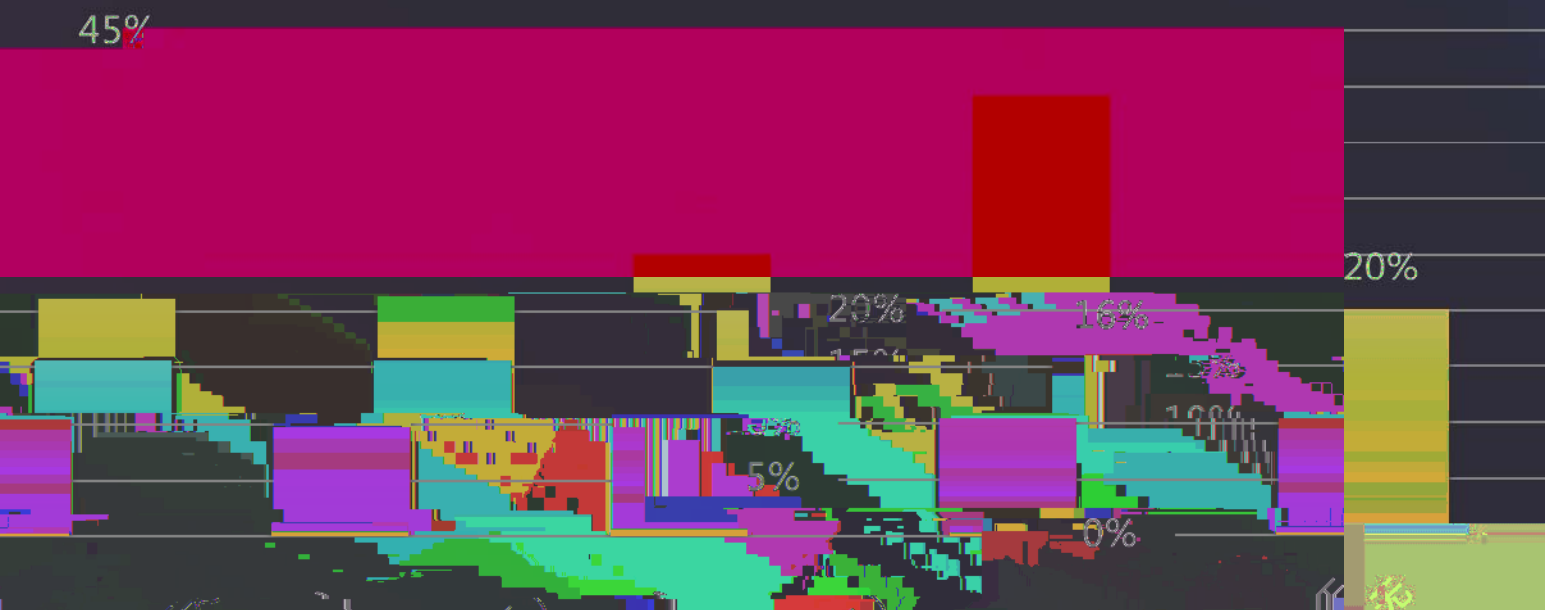
慕思寝具



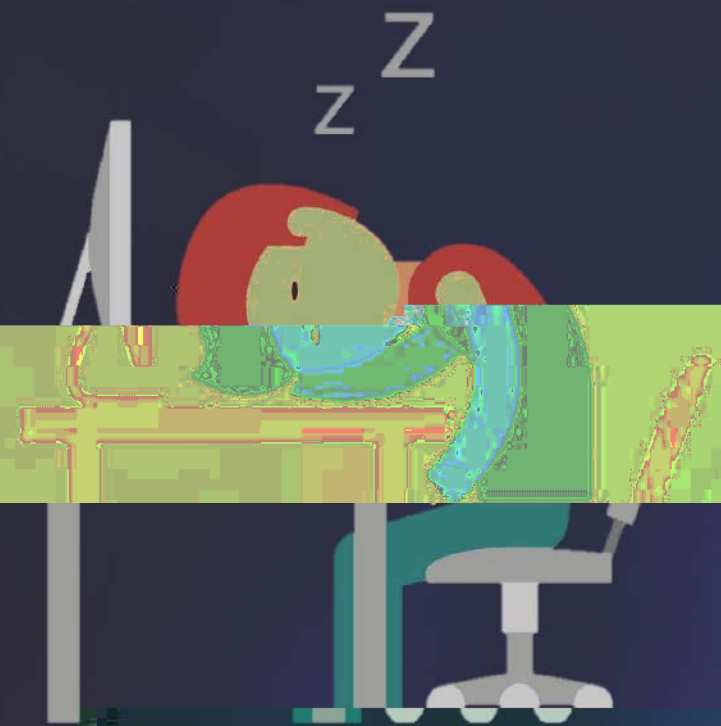
头条指数

即使宅家拥有睡眠支配自由，也习惯性晚睡

晚睡频率



全民宅家期间80%的人有晚睡习惯，
16%的人几乎每天晚睡



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 慕思
2020年1月1日-2020年2月29日



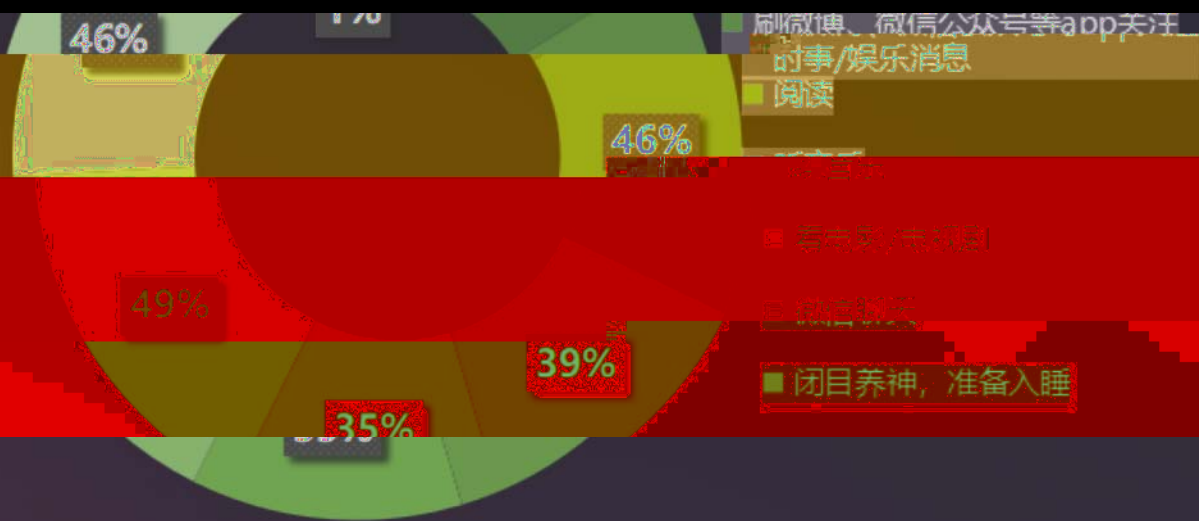
慕思寝具



头条指数

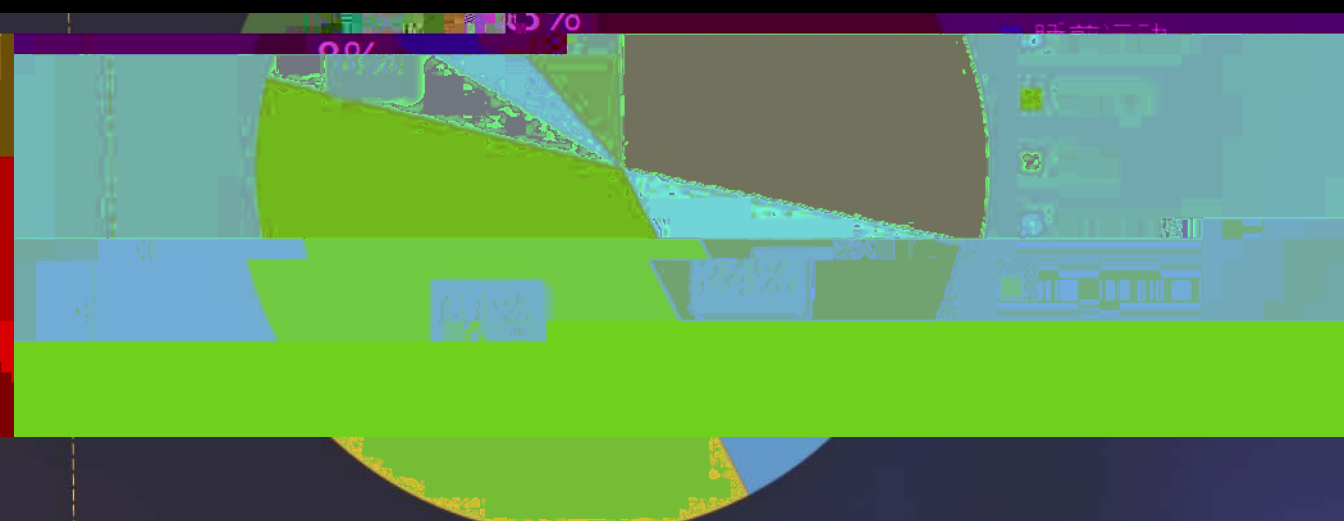
睡眠质量下降伴随了玩手机 大众关注公共卫生消息意识增强

疫情之下，大众对公共卫生消息的关注度显著提升，这反映了人们在特殊时期的心理状态和对健康的重视。



睡前做的事情

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》，巨量引擎大客户销售中心 & 艾瑞，2020年1月1日-2020年2月29日

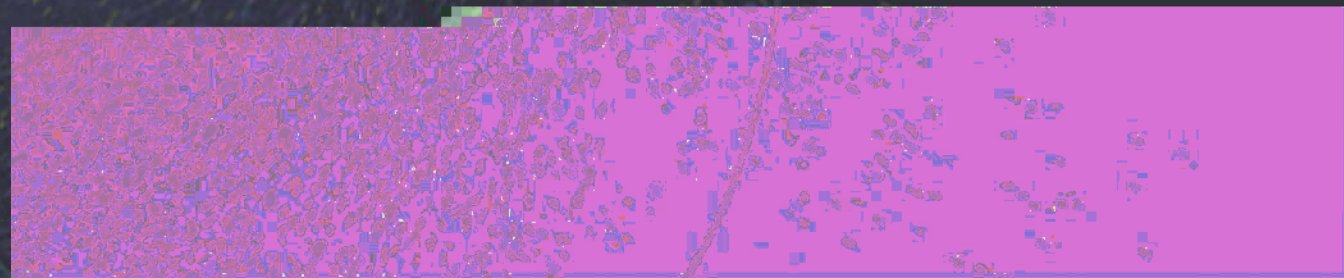


无法入睡时做的事情

宅家期间起得晚睡得晚 吁前一下后

旺仔有七天无 / 仅 个内已越来越不

想拥有好睡眠也越来越难.....





DeRUCCI

慕思寝具

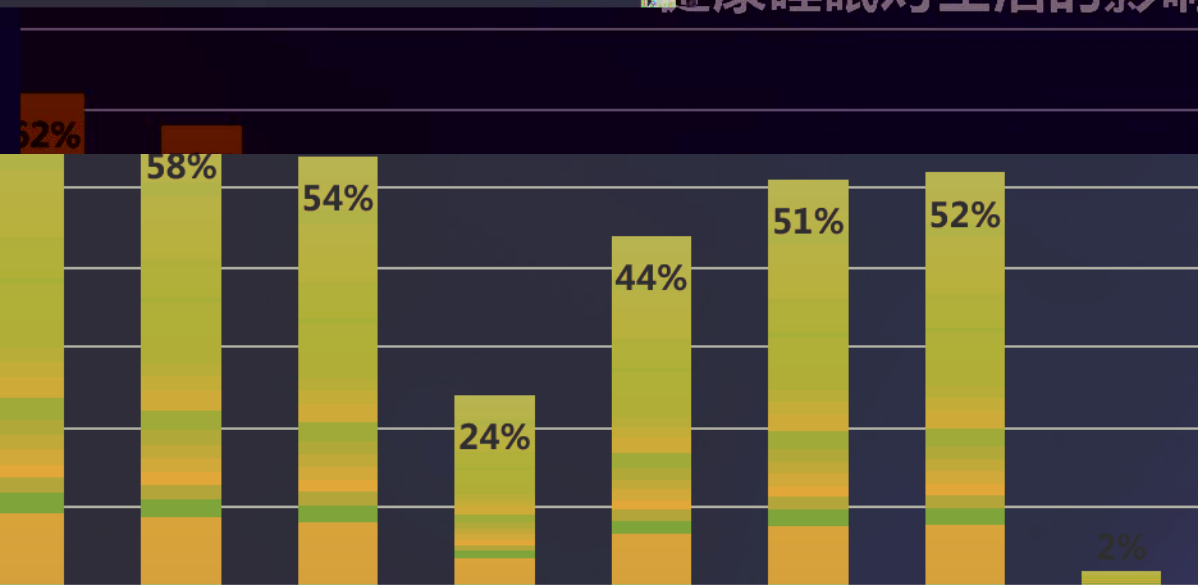
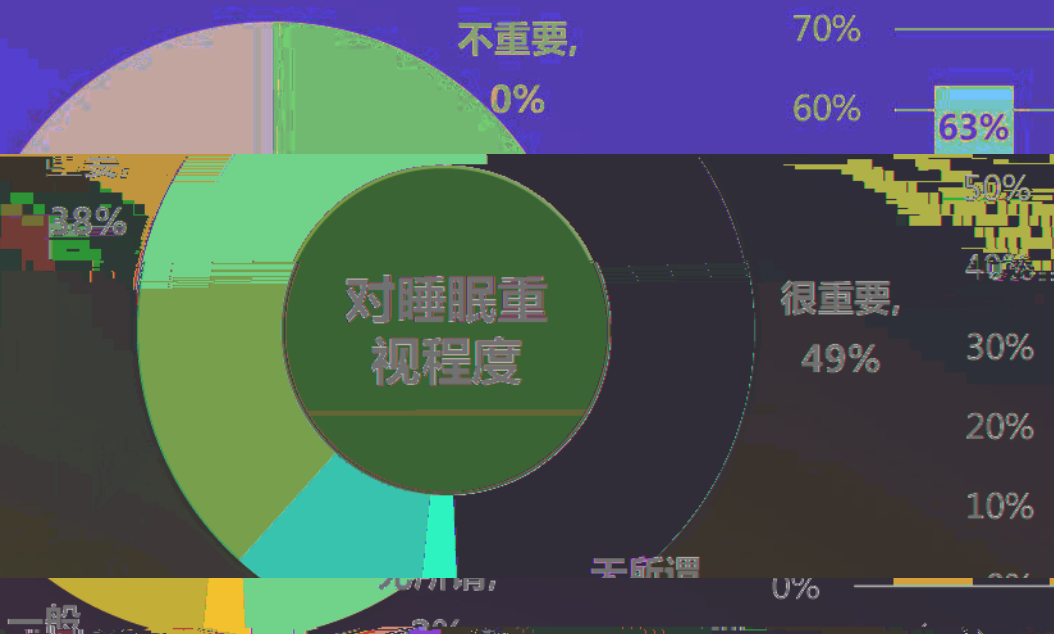


头条指数

人们意识到，健康睡眠是各方面身
但是部分人仍然觉

们普遍认为高质量睡眠能让人精力充沛、免疫力提高、心情舒畅、生活规律

健康睡眠对生活的影响



87%受访者表示重视睡眠

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞

2022年1月1日-2022年2月20日

18



慕思寝具

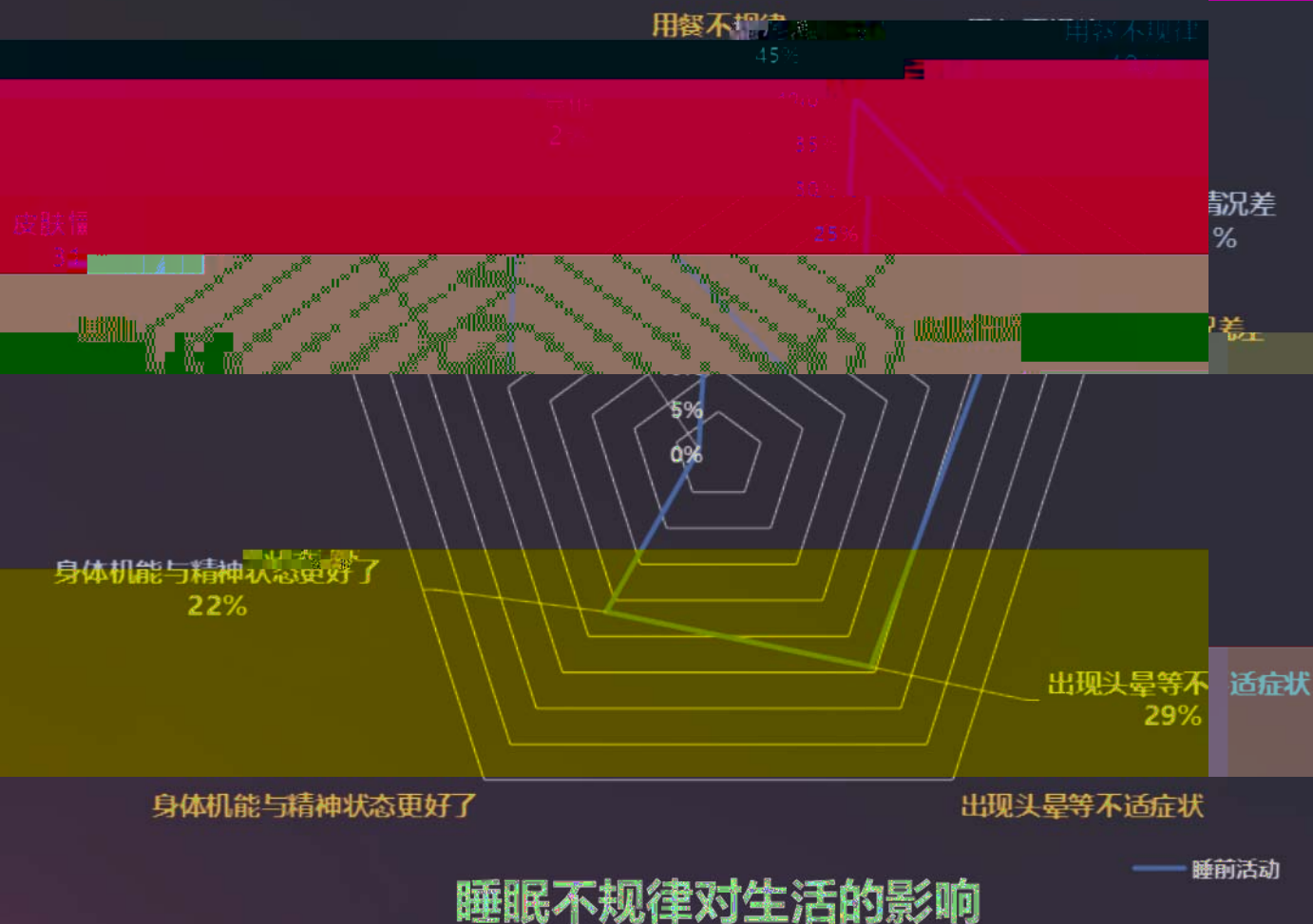


头条指数

“睡眠不规律会对生活产生了负面影响”

睡眠不规律

会对生活产生负面影响



宅家期间的睡眠不规律，主要造成：

用餐不规律、皮肤变差、头晕不适等情况



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



慕思寝具



头条指数

大部分人意识到睡眠问题
并希望通过一些举措

改变睡眠环境的意愿



会，68%



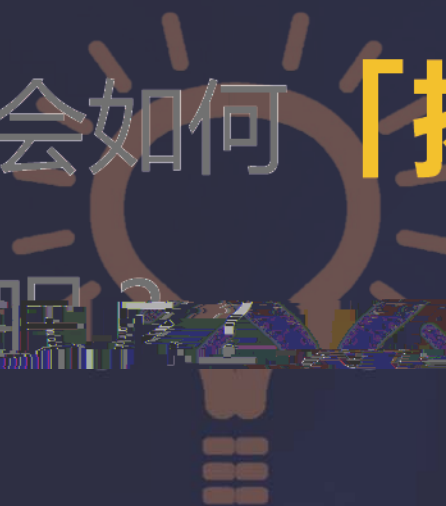
不会，32%

数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》，艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日

那么，

大家会如何「拯救」

睡眠呢？



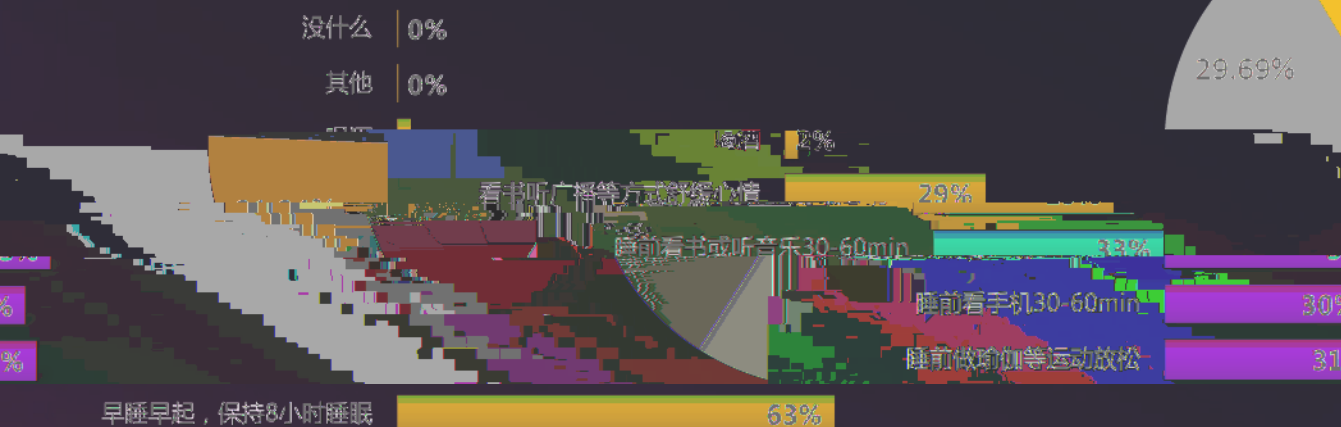


全民宅家让大家意识到健康睡眠并积极采取各种方式改善睡眠

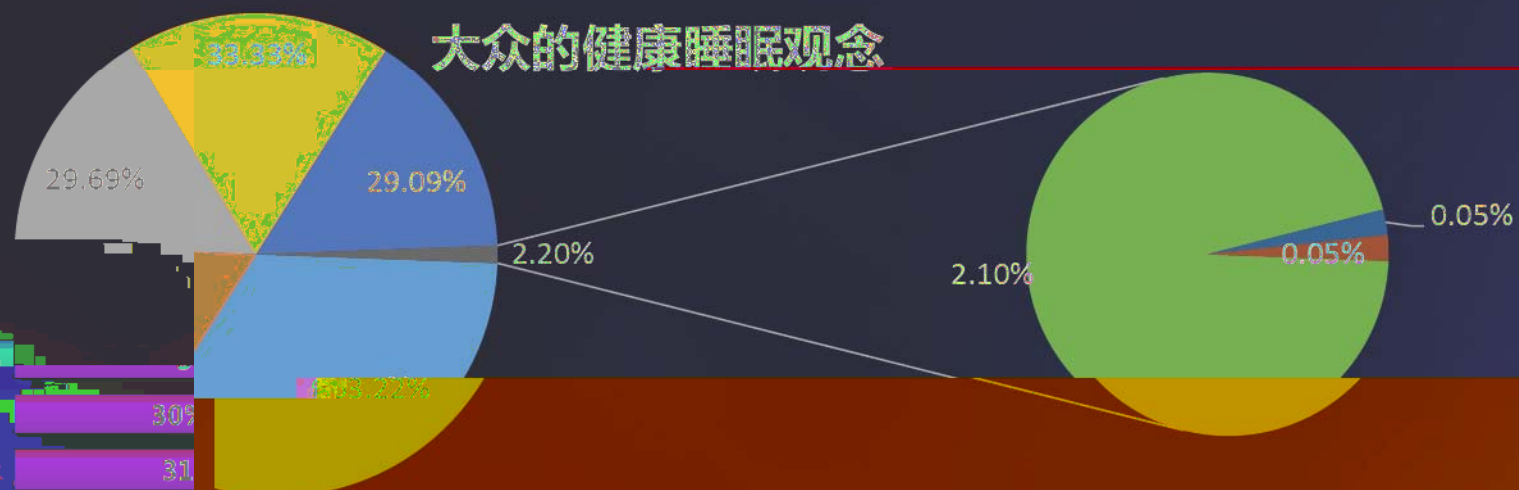
睡眠质量
睡眠时长
睡眠习惯

大众有基础睡眠意识，**63%**的人认为应该坚持8小时规律睡眠

大众的睡眠观念



大众的健康睡眠观念



数据来源：慕思寝具调研
2020年1月1日-2020年2月29日

- 早睡早起, 保持8小时睡眠
- 睡前做瑜伽等运动放松
- 睡前看手机30-60min
- 睡前看书或听音乐30-60min
- 看书听广播等方式舒缓心情
- 喝酒
- 其他
- 不会保持健康的睡眠习惯



慕思寝具

慕思寝具



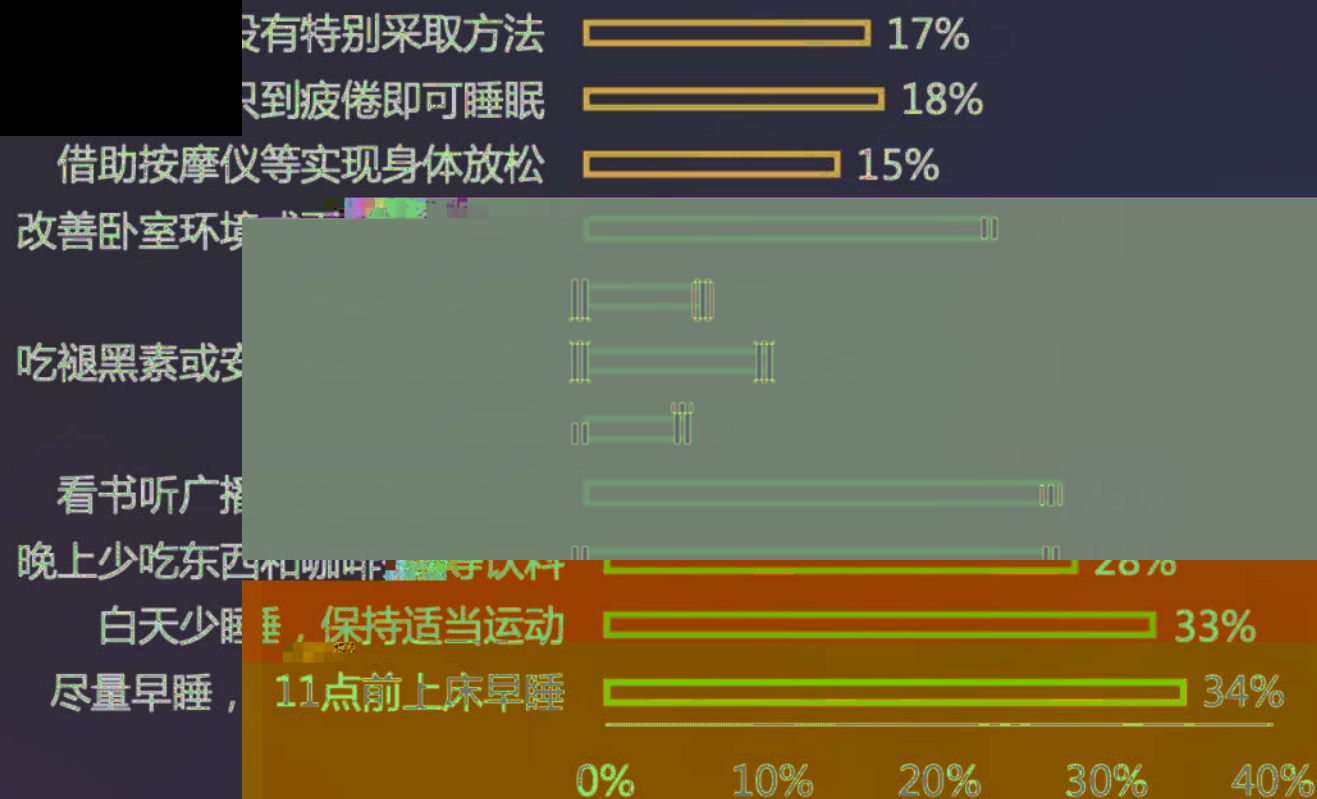
头条指数

调节饮食与作息、增加运动是人们改善睡眠的方式

调节饮食与作息、增加运动是人们改善睡眠的方式



改善睡眠的方式



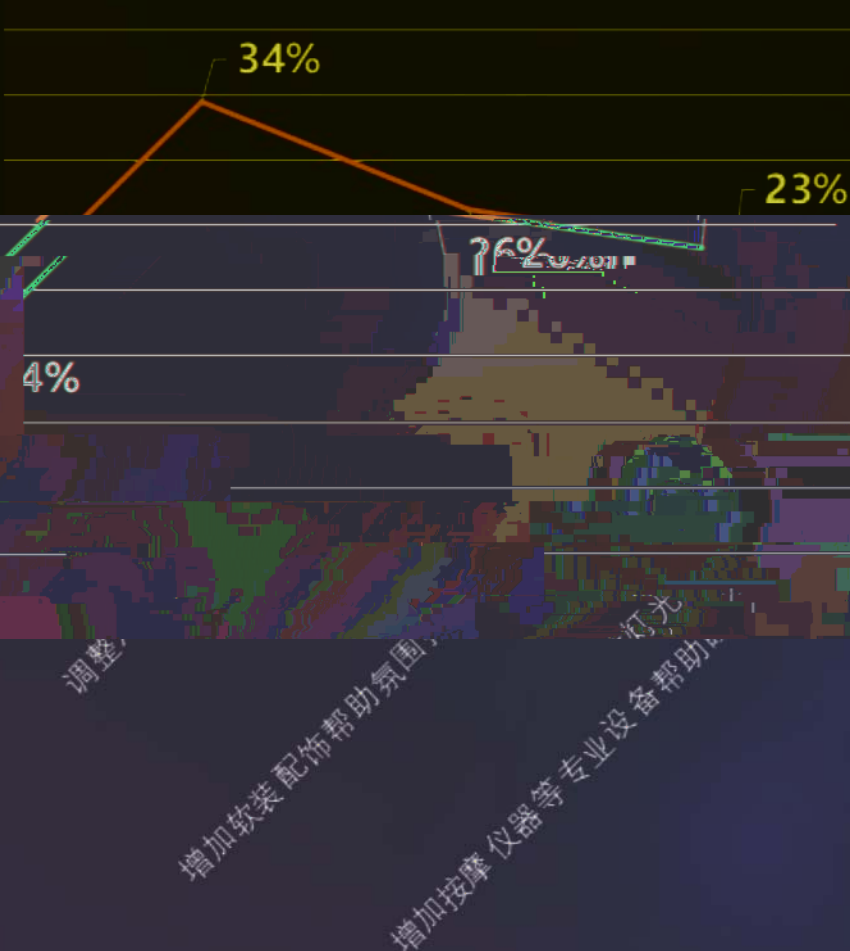
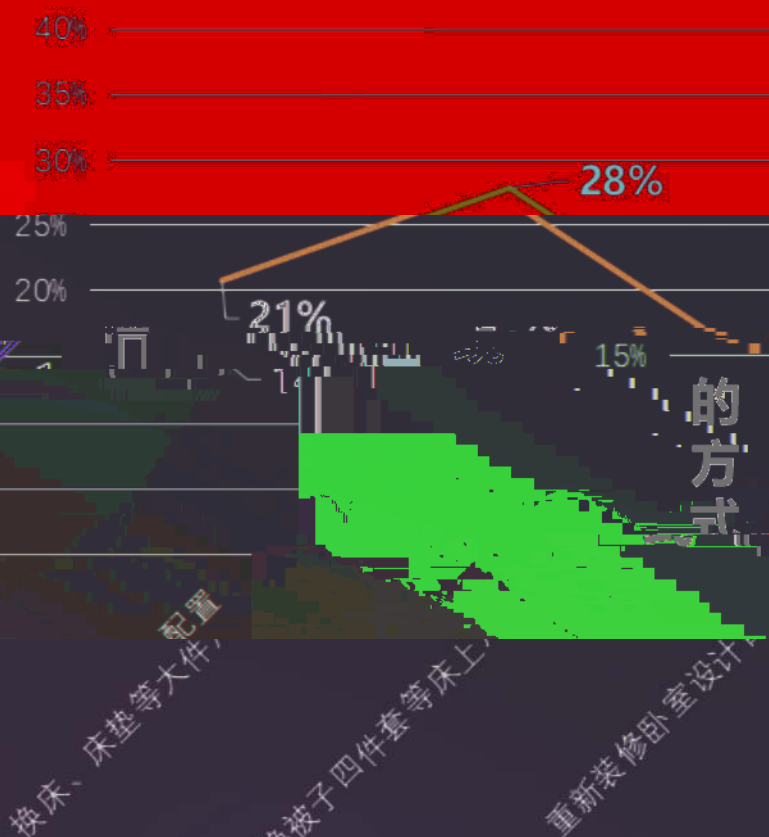
数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



除自身改善以外，也
如调整灯光、改善卧室睡眠氛

49%的人会在宅家期结束后更换床、床品来改善睡眠，34%的人会通过调整灯光来改善睡眠

改变睡眠环境的方式



数据来源：《全民宅家期间国人睡眠调查问卷》& 艾瑞
2020年1月1日-2020年2月29日



慕思寝具



头条指数

第二部分：头条指数洞察



慕思寝具



头条指数

为更好了解本次全民健康

我们基于今日

针对全民宅家时期前后用户关注睡眠资讯的行为进行了洞察分析

头条指数信息概述：

依托今日头条

新闻和视频的行为产生的数据

头条指数是今日头条的数据共享、分析平台

记录用户的资讯阅读行为并生成数以亿级次的数据

数据来源：

量用

TOUTIAO INDEX

数据来源：巨量引擎大客户销售中心

1月1日-2020年2月29日

2020年



DeRUCCI

慕思寝具



头条指数
TOUTIAO INDEX

全民宅家期间，人们对睡眠问题的关注度激增43%

今日头条“睡眠”搜索趋势

30000
25000
20000

增长82%

“睡眠”相关资讯阅读量

900000000

800000000

8042万

500000000

400000000

300000000

200000000

100000000

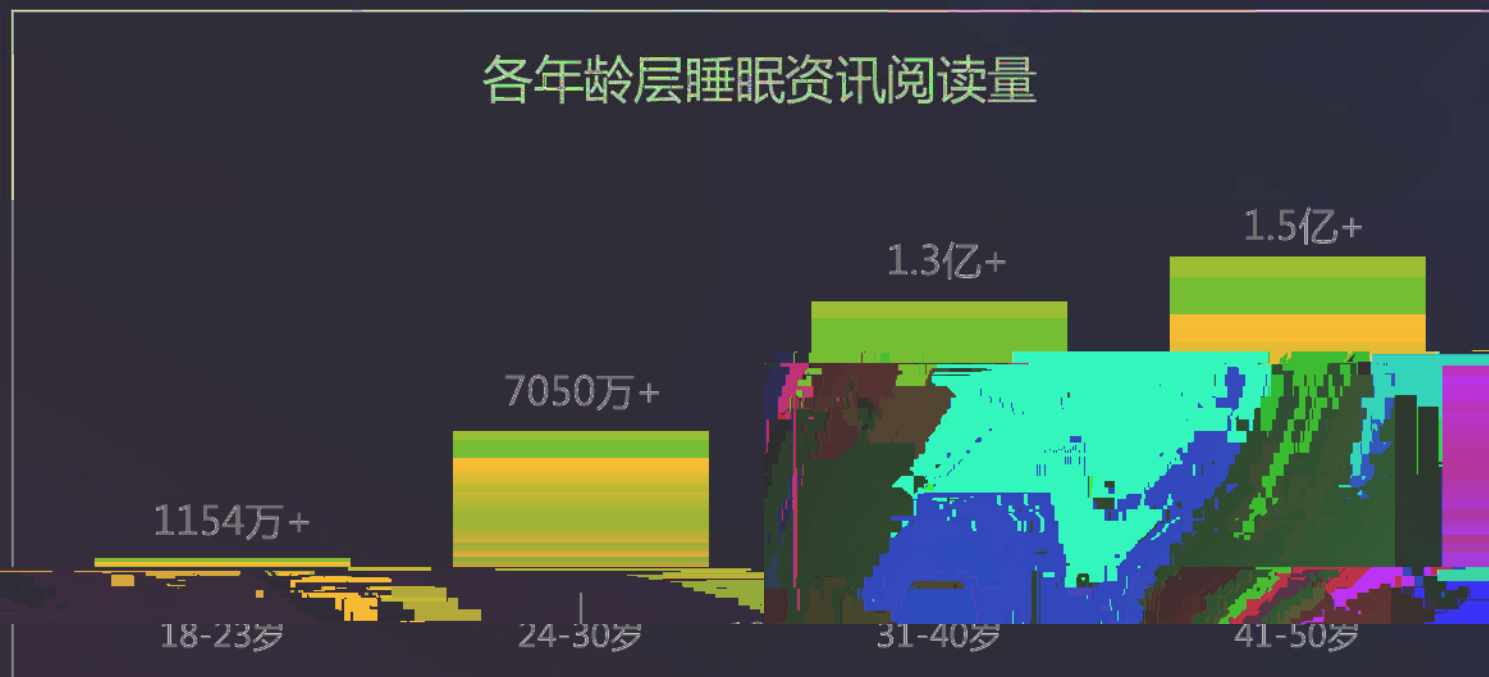
2/16
2/17
2/18
2/19
2/20
2/21
2/22
2/23
2/24
2/25
2/26
2/27
2/28
2/29
3/1
3/2
3/3
3/4
3/5
3/6
3/7
3/8
3/9
3/10
3/11
3/12
3/13
3/14
3/15
3/16
3/17
3/18
3/19
3/20
3/21
3/22
3/23
3/24
3/25
3/26
3/27
3/28
3/29
3/30
3/31
4/1
4/2
4/3
4/4
4/5
4/6
4/7
4/8
4/9
4/10
4/11
4/12
4/13
4/14
4/15
4/16
4/17
4/18
4/19
4/20
4/21
4/22
4/23
4/24
4/25
4/26
4/27
4/28
4/29
4/30
5/1
5/2
5/3
5/4
5/5
5/6
5/7
5/8
5/9
5/10
5/11
5/12
5/13
5/14
5/15
5/16
5/17
5/18
5/19
5/20
5/21
5/22
5/23
5/24
5/25
5/26
5/27
5/28
5/29
5/30
5/31
6/1
6/2
6/3
6/4
6/5
6/6
6/7
6/8
6/9
6/10
6/11
6/12
6/13
6/14
6/15
6/16
6/17
6/18
6/19
6/20
6/21
6/22
6/23
6/24
6/25
6/26
6/27
6/28
6/29
6/30
7/1
7/2
7/3
7/4
7/5
7/6
7/7
7/8
7/9
7/10
7/11
7/12
7/13
7/14
7/15
7/16
7/17
7/18
7/19
7/20
7/21
7/22
7/23
7/24
7/25
7/26
7/27
7/28
7/29
7/30
7/31
8/1
8/2
8/3
8/4
8/5
8/6
8/7
8/8
8/9
8/10
8/11
8/12
8/13
8/14
8/15
8/16
8/17
8/18
8/19
8/20
8/21
8/22
8/23
8/24
8/25
8/26
8/27
8/28
8/29
8/30
8/31
9/1
9/2
9/3
9/4
9/5
9/6
9/7
9/8
9/9
9/10
9/11
9/12
9/13
9/14
9/15
9/16
9/17
9/18
9/19
9/20
9/21
9/22
9/23
9/24
9/25
9/26
9/27
9/28
9/29
9/30
10/1
10/2
10/3
10/4
10/5
10/6
10/7
10/8
10/9
10/10
10/11
10/12
10/13
10/14
10/15
10/16
10/17
10/18
10/19
10/20
10/21
10/22
10/23
10/24
10/25
10/26
10/27
10/28
10/29
10/30
10/31
11/1
11/2
11/3
11/4
11/5
11/6
11/7
11/8
11/9
11/10
11/11
11/12
11/13
11/14
11/15
11/16
11/17
11/18
11/19
11/20
11/21
11/22
11/23
11/24
11/25
11/26
11/27
11/28
11/29
11/30
12/1
12/2
12/3
12/4
12/5
12/6
12/7
12/8
12/9
12/10
12/11
12/12
12/13
12/14
12/15
12/16
12/17
12/18
12/19
12/20
12/21
12/22
12/23
12/24
12/25
12/26
12/27
12/28
12/29
12/30
12/31

提升 宅家期间，用户对睡眠、失眠相关问题搜索量明显



全民宅家期间，31-50岁人群成为网络资讯阅读的主力军

各年龄层睡眠资讯阅读量





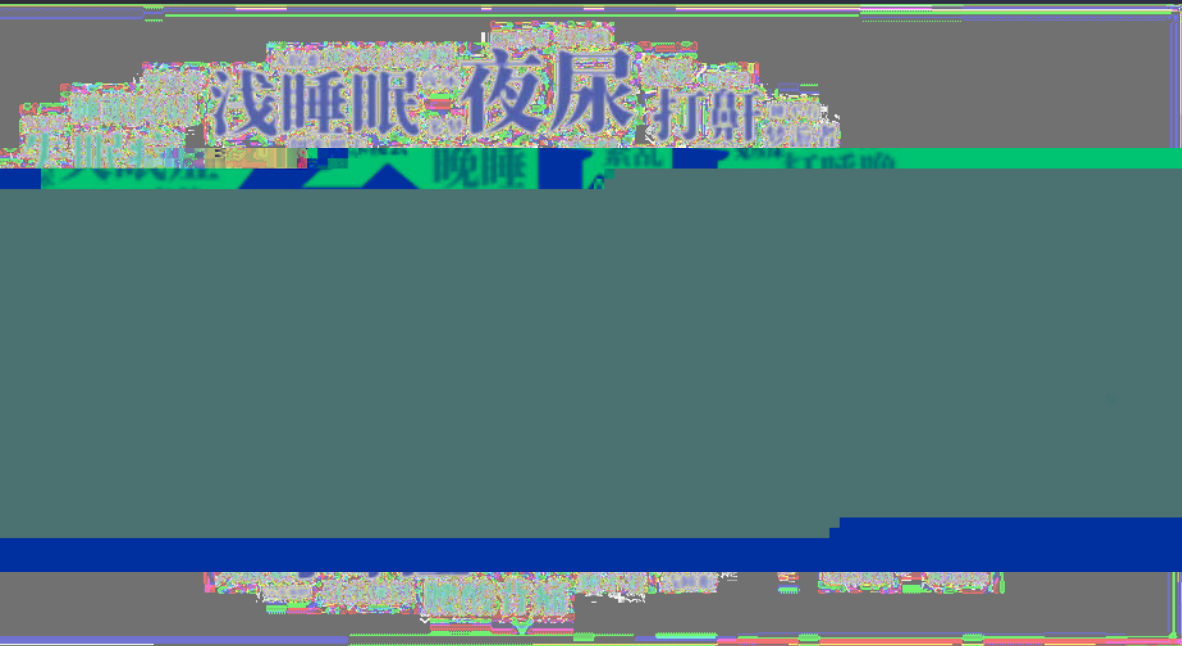
通过主动搜索行为了解睡眠，人们关注的睡眠问题有哪些？

与睡眠资讯相关的搜索项TOP10

排名	搜索项
TOP1	催眠曲深度睡眠40分钟
TOP2	失眠最快入睡的方法
TOP3	晚上睡觉出汗怎么回事
TOP4	失眠
TOP5	失眠带市效果
TOP6	睡眠音乐强效催眠曲
TOP7	催眠曲纯音乐很快入睡
TOP8	催眠曲深度睡眠
TOP9	裸睡十大好处
TOP10	催眠视频10分钟

数据来源：头条指数，2020年1月1日-2020年2月29日

与睡眠问题相关的搜索热词





慕思寝具

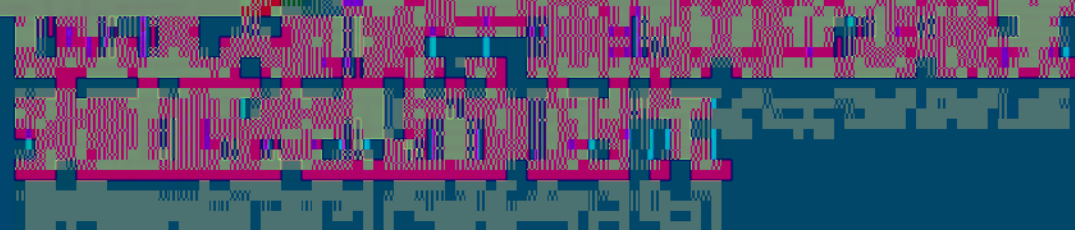
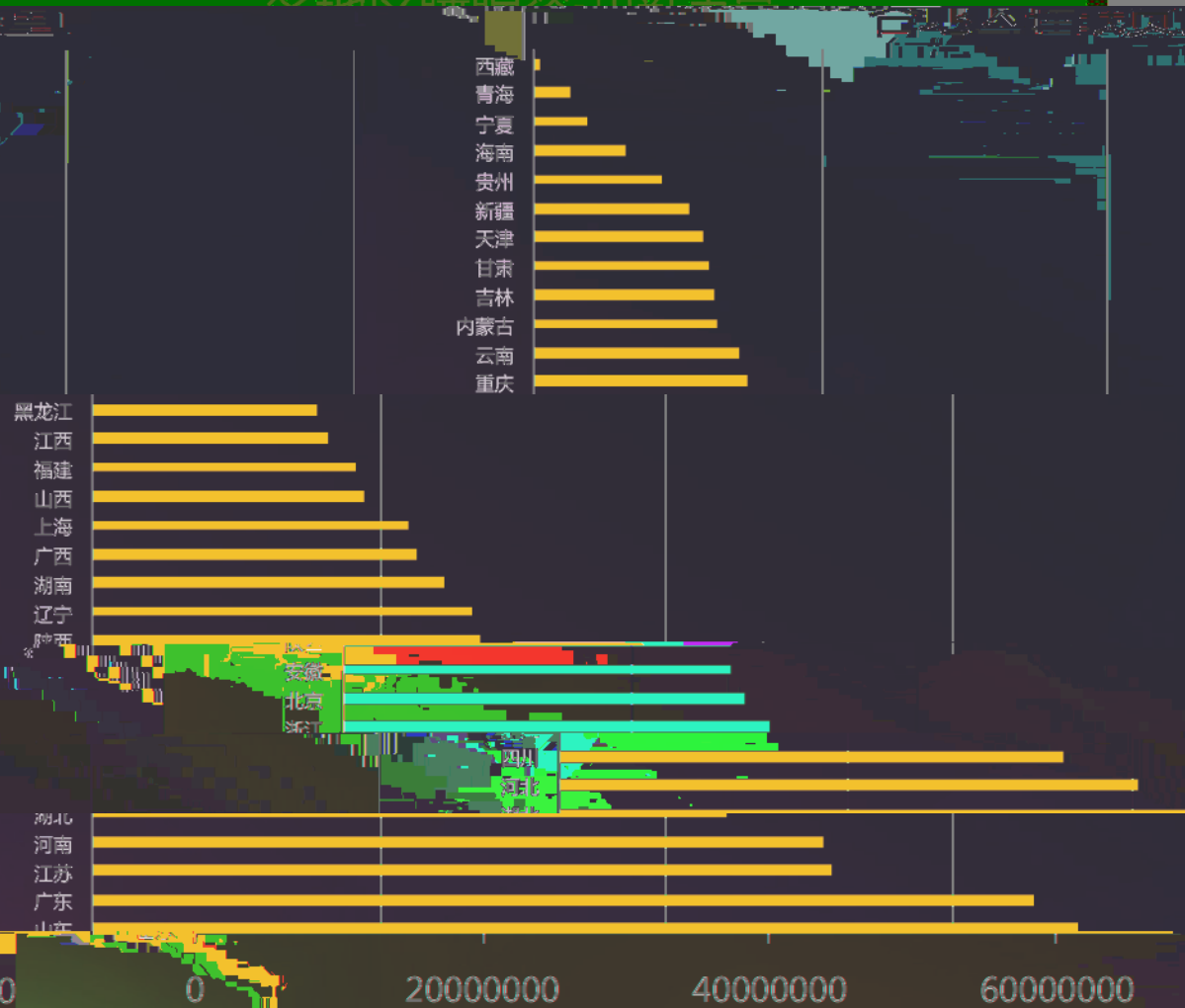


头条指数

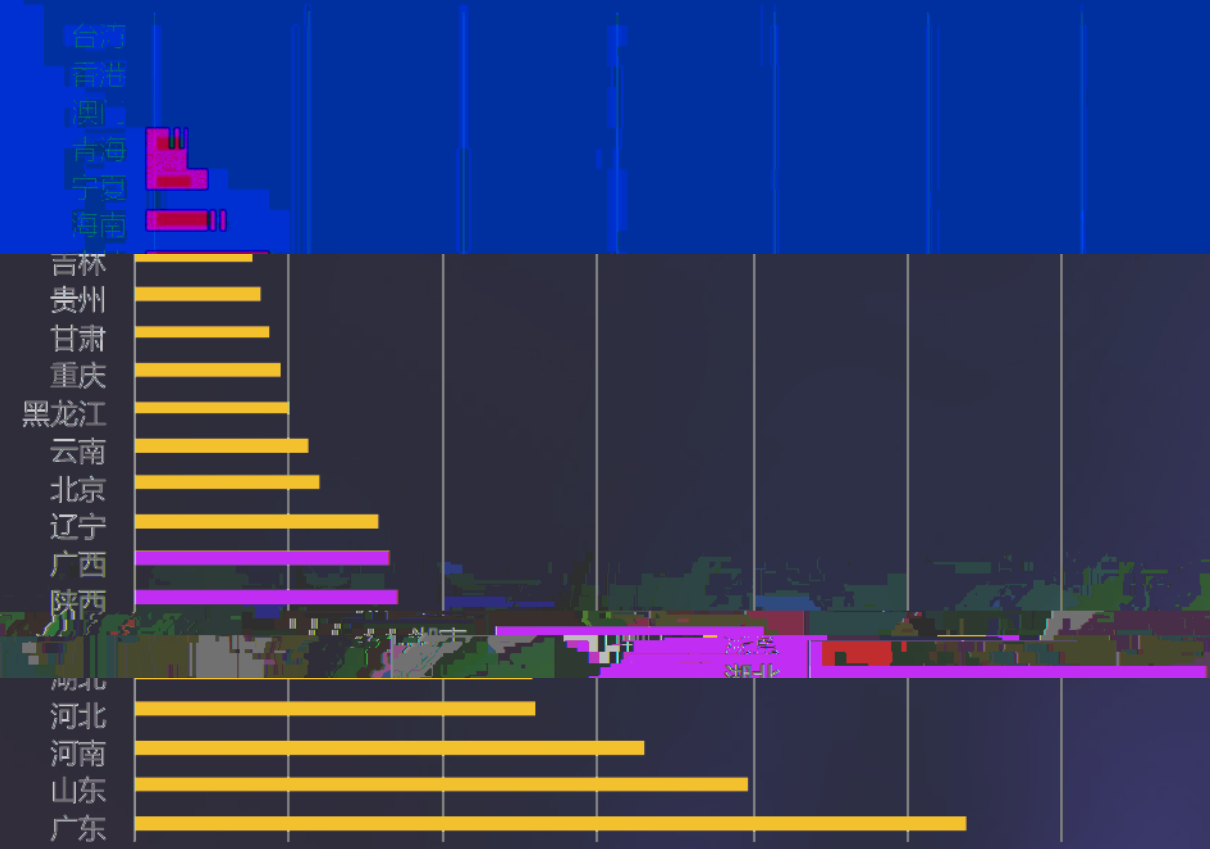
山东 广东 河南 湖北等重

广东人更偏爱睡前阅

各地区头条资讯关注人群占比



各地区21-23点睡眠资讯关注人群占比



数据来源：头条指数客户端统计中心

2020年1月1日-2020年2月29日



DeRUCCI

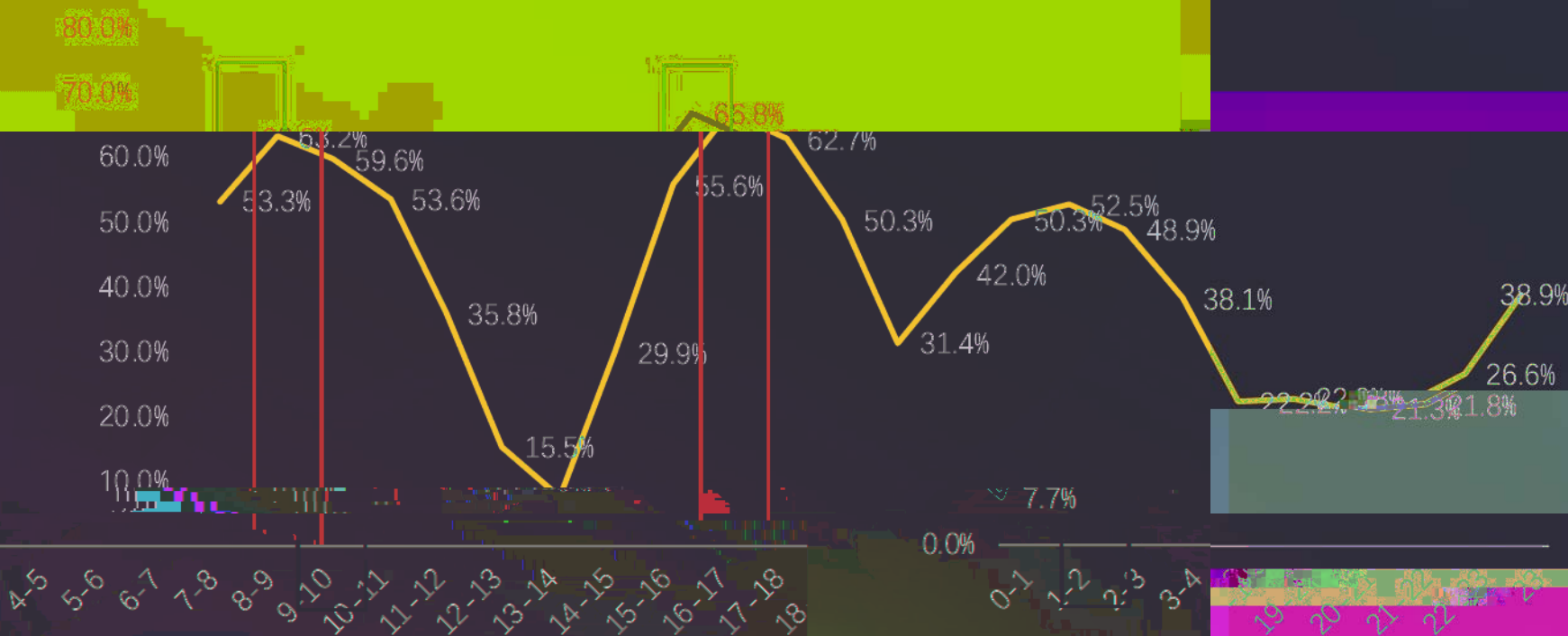
慕思寝具



头条指数
TOUTIAO INDEX

虽然对睡眠问题关注高涨 人们却越来越喜欢在夜间睡眠时间刷资讯

今日头条用户活跃度对比，宅家前VS宅家期 活跃度增长率



全民宅家时期，今日头条APP深夜
用户活跃度明显提升，18-19时

活跃度提升超过**63%**





DeRUCCI

慕思寝具



头条指数
TOUTIAO INDEX

睡眠建议

1. 制定作息时间表并遵照执行，保持规律的睡眠节律；
2. “日出而作、日落而息”，以免扰乱我们身体里固定的生物钟（晚睡晚起的江西人）
3. 规定好自己的学习、工作、锻炼、娱乐和就餐时间，直接吃午饭会扰乱我们的消化系统

而且吃饭时间也是影响我们生物钟的重要因素（喜欢吃午饭的浙江人）；

太久都不好；

但不必要的恐慌；

交流；

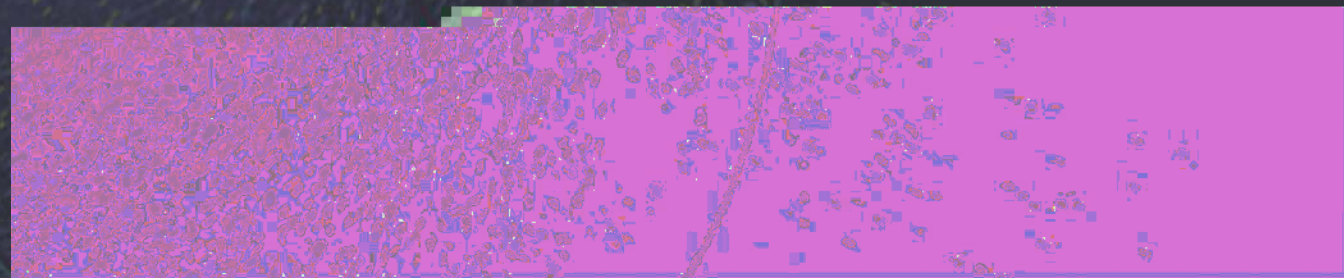
音）。

——中国睡眠研究会常务理事 南方医科大学 张斌教授

睡眠时间长不等于高质量睡眠
培养自身良好的睡眠习惯，早睡早起适当运动

未热，增进睡眠质量睡眠健康

睡眠是健康的
的第一防线
得更好一点！



2020全民宅家期间 中国居民睡眠白皮书

