

睡眠

健康

科技

安睡无压力—— 国民睡眠健康 趋势洞察

CBN'DATA × MLILY 梦百合®
第一财经商业数据中心

© 2021 CBNData. All rights reserved.





TABLE
OF
CONTENTS
目录



第一部分：
大环境下睡眠
现状揭示



01

第二部分：
你睡得怎么样？
——国民睡眠健康
大调查

02

第三部分：
是什么让你睡不
香了？——睡眠
困扰产生的原因

03

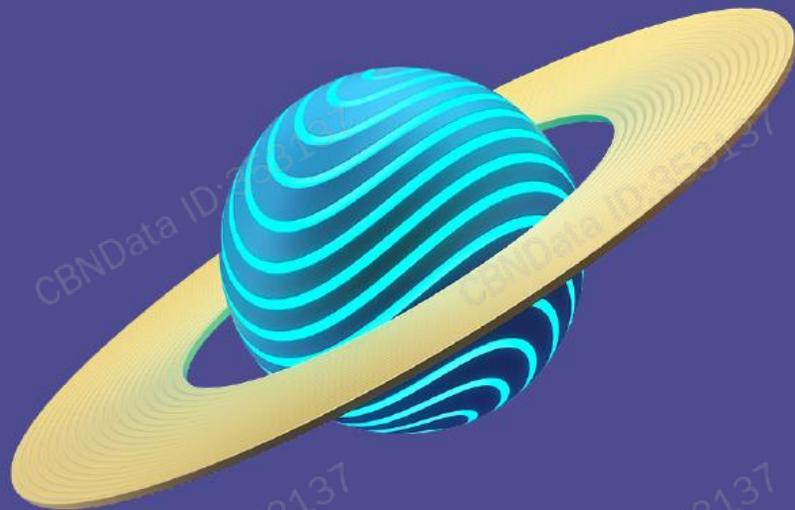
第四部分：
如何召唤
好睡眠



04

01

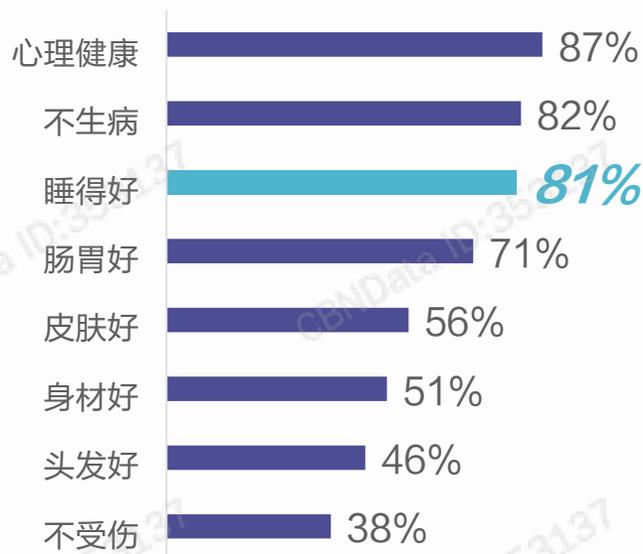
大环境下睡眠
现状揭示



睡得好成为健康一大要素，超八成国民对睡眠关注度较高

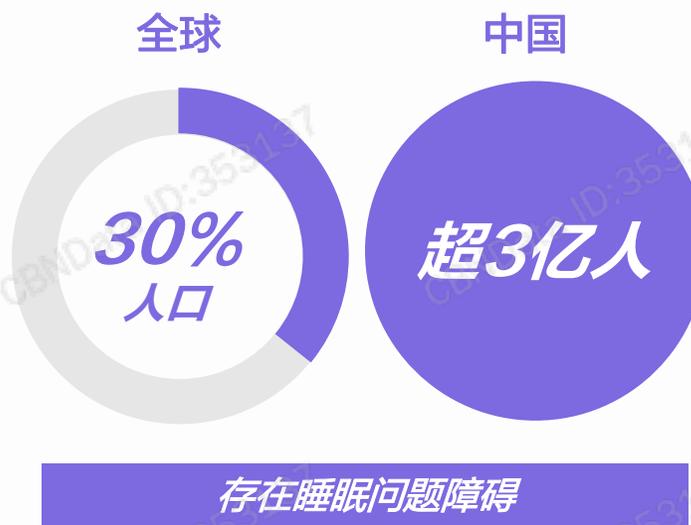
81%国民认为睡得好是健康的定义之一，然而当代睡眠健康状况却不容乐观，全球约30%人口，中国超3亿人存在睡眠问题障碍，超过8成人表示会关注自己的睡眠状况。

人们心中健康的定义



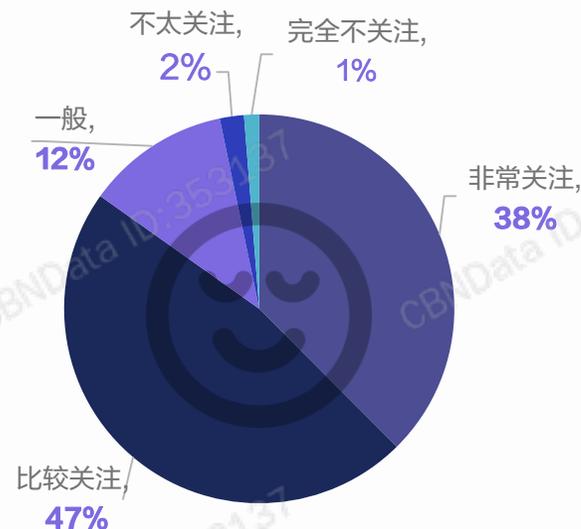
数据来源：丁香医生《2021国民健康洞察报告》

全球睡眠健康现状



数据来源：公开资料整理

国民睡眠关注程度

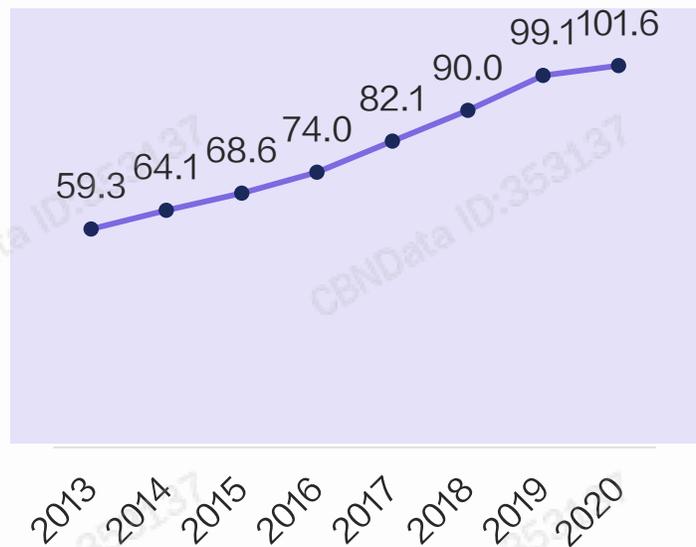


数据来源：CBNDATA调研数据
数据说明：您是否会关注自己的睡眠状况？ N=2000

睡眠与经济：经济总量虽在发展，睡眠时长却在被“偷”走

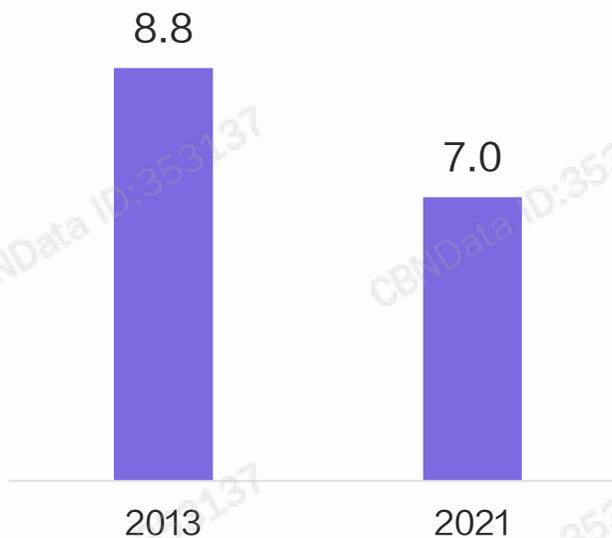
近年来，中国人均GDP高速发展，迎来了新的里程碑，而随着经济的发展，国民的睡眠时长却在减少，从2013年至今，国民平均减少了近2小时的睡眠时间；与此同时，我国睡眠经济蓬勃发展，整体市场规模在2020年超过4000亿，且将在2030年突破万亿。

2013-2020年国民生产总值
(万亿人民币)



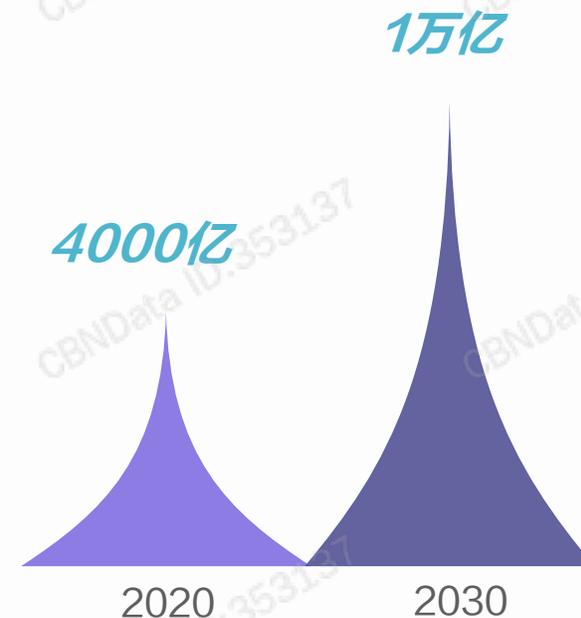
数据来源：国家统计局

2013-2021年国民平均睡眠时
长 (小时)



数据来源：公开资料整理；CBNData调研数据
数据说明：请问您平均每天的睡眠时长是多少？N=2000

中国睡眠经济规模



数据来源：公开资料整理

睡眠与健康：拥有好睡眠，才有好健康

当代国民对于自身健康状况并不乐观，超7成人认为自己处于亚健康状态；睡眠不好是亚健康的重要成因之一，睡不好易诱发躯体疾病、精神疾病等多种疾病；此外，睡眠不好也会造成肥胖等亚健康问题。

国民健康困扰 Top 5



睡眠不好是导致健康问题及亚健康的关键因素之一，睡不好容易引发各种各样的并发症。临床数据表明：睡眠与心理及精神疾病存在70%的共病率，与躯体疾病、特别是慢性病有30%共病率。

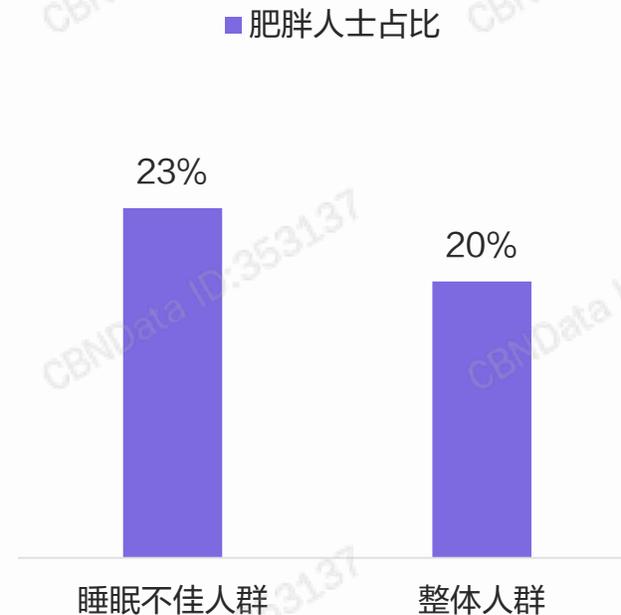
数据来源：公开资料整理

睡眠不好易导致的健康问题



资料来源：公开资料整理

睡眠不佳与肥胖的关系



数据来源：CBNDATA调研数据

数据说明：您的身高和体重？N=2000，基于BMI指数计算，>24为肥胖人士；请根据您自己睡眠情况，用1-5分打分（5分代表睡得很好，1分代表睡得不好）N=2000，⁶ 1-2分为睡眠不佳人群

睡眠与免疫：睡眠是人体免疫一道重要防线

疫情大环境下，人们对机体免疫力的提升愈发关注，好的睡眠在很大程度上能够加强人体的免疫能力，为人体健康保驾护航。

睡眠与感冒免疫力关系



后者患感冒的风险是前者的 **3倍**

后者患感冒的风险是前者的 **5倍**

数据来源：公开资料整理

睡眠与人体免疫细胞关系

T淋巴细胞和B淋巴细胞是人体内免疫功能的主力军，美国佛罗里达的达比教授团队研究发现，睡眠过后人体内的T细胞和B细胞较睡前均有显著提高，证明了睡眠对于**免疫及健康**的正面影响。

数据来源：公开资料整理

02



你睡得怎么样？

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_18510

