

# 2016



# 中国中产阶层睡眠指数白皮书

调研发起：慕思寝具

学术支持：中国睡眠研究会

技术支持：今日头条

国内**首次**关注中产阶层**睡眠**状况

首次采用**大数据**与**问卷调研**相结合的方式

样本量最多的一次**中产阶层**睡眠调研

我们希望透过**睡眠**这项重要指标  
洞悉**万众创业、大众创新**下的中产阶层生活状态

我们希望透过**中产阶级**这一社会中坚力量  
进一步探究睡眠对**国民经济**的影响

我们希望让更多人享受**健康睡眠**的福利  
让睡眠成为推动**社会经济发展**的源动力

A crescent moon is visible in the upper right corner of the image, set against a dark blue night sky filled with numerous small, bright stars. The overall atmosphere is serene and nocturnal.

# 今日头条睡眠大数据报告

---

1380万今日头条用户的睡眠资讯洞察

3, 607, 724, 651

“睡眠”相关资讯文章阅读量

---

今日头条上关于睡眠的文章总阅读量统计

2015

网民们更喜欢吹着空调，守着暖炉关注睡眠资讯

2016

睡眠成为更多人关注的焦点



用户对睡眠关注度的（月度）趋势变化

# 宝宝的睡眠最被关注

“失眠、健康、睡姿、癌症” 却说明现代人睡眠问题的严重性



与“睡眠”同时被阅读最多的词 (前15)

四川人爱吃爱睡  
三四线城市的在睡觉  
一二线城市的在奋斗



四川-眉山	5.21%
湖北-鄂州	5.11%
河南-济源	5.10%
湖北-孝感	5.06%
湖北-随州	5.02%
广西-梧州	4.95%
江西-抚州	4.90%
湖北-黄冈	4.87%
安徽-淮北	4.81%
四川-乐山	4.81%

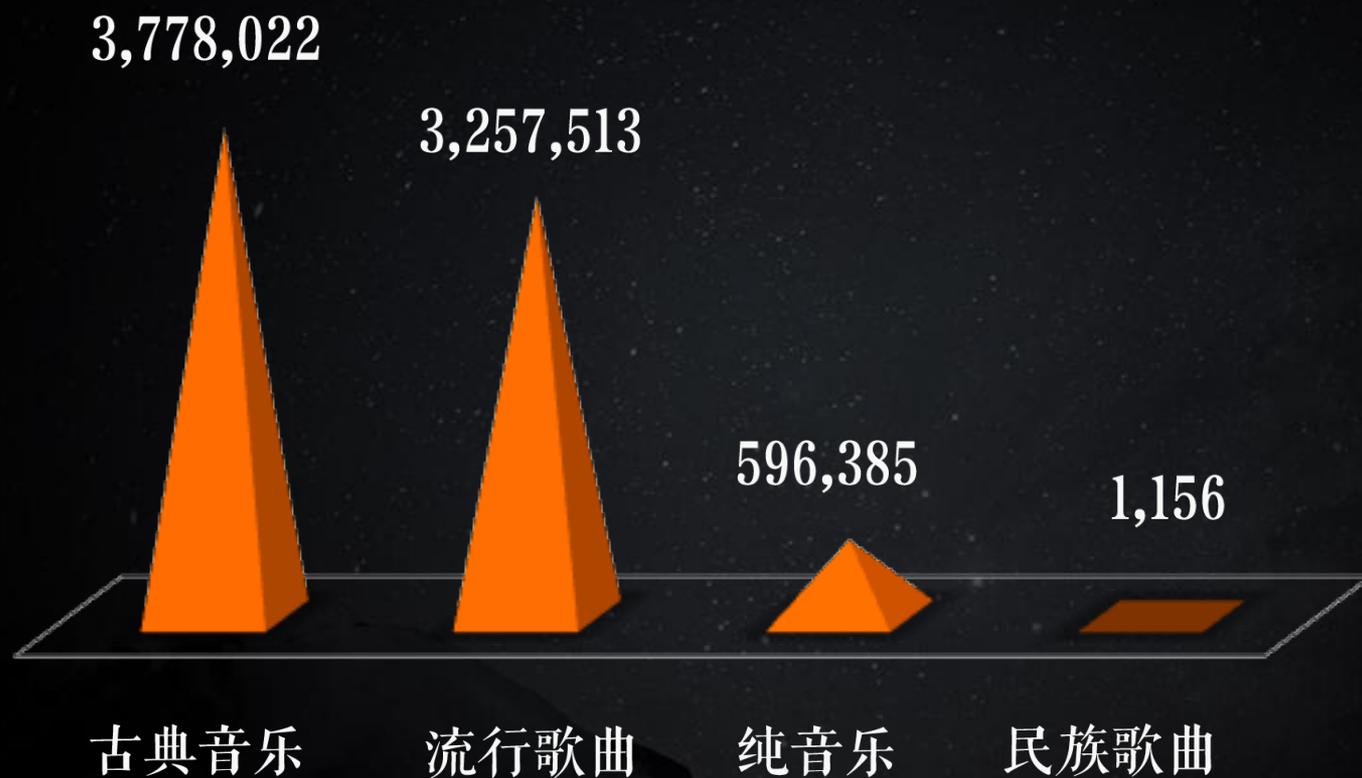
按用户占比：某城市带有“睡眠”标签的用户量/该城市的总用户量

# 看书、听音乐与睡眠更配



按相关阅读量：某音乐类型关键词与“睡眠”同时出现在一篇资讯文章时被阅读的数量

# 古典音乐是睡眠曲首推



按相关阅读量：某音乐类型关键词与“睡眠”同时出现在一篇资讯文章时被阅读的数量

# 他们爱慕思也爱奔驰宝马



宝马	667,937
奔驰	636,715
奥迪	612,272
路虎	478,270
丰田	443,046
法拉利	406,750
凯迪拉克	398,465
比亚迪	385,506
特斯拉	227,418
福特	213,573

“慕思”相关资讯文章被带有某汽车品牌标签的用户阅读的数量



# 问卷调研数据报告

---

**52083**人回答问卷，有效样本**38117**

# TA们

25—55岁 青壮年人群

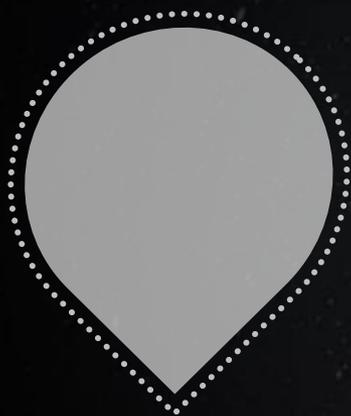
女性参与者多于男性参与者



TA们属于

中高收入人群，金融理念持**稳健**风格

关注信息



汽车品牌



房产品牌



理财方式



奢侈品

# TA们

具有较好的**文化素养** **积极**的生活态度

根据以下社会文化状况分析



休闲爱好

运动方式

兴趣爱好

音乐类型

# 睡眠总貌分析

# 大部分人群处于睡眠不健康状态



健康睡眠者



醒后疲惫者

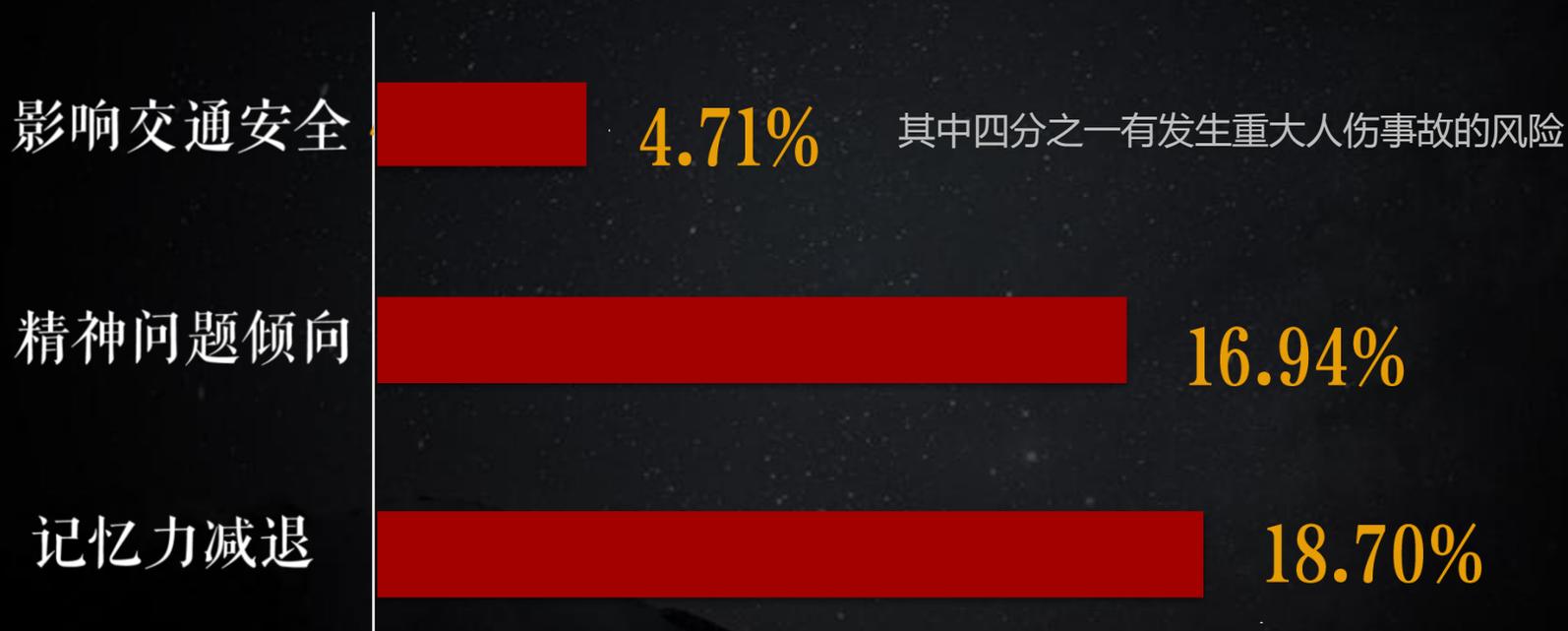
## “睡眠浅易惊醒”是睡眠质量差的主要症状



睡眠浅、易惊醒	43.66%
早醒	14.48%
鼾症	7%
疑似睡眠呼吸暂停	3.54%
异态睡眠	2%
严重嗜睡症状	1.71%

影响睡眠的主要因素，睡眠习惯不良是干扰睡眠的最主要因素，比如入睡过晚、刺激性饮料等，伴随或潜在的睡眠疾病是干扰睡眠的另一主要因素。

# 记忆力减退成为睡眠不佳造成的主要问题



48.09%

睡前要玩一玩电子产品

19.62%

无论多晚都会完成当日未完成的工作”

9.99%

从事脑力活动

# 失眠症状者急剧攀升

达**46.58%**

公众对失眠症的理解存在偏误

**4.79%**

长期服用安眠药

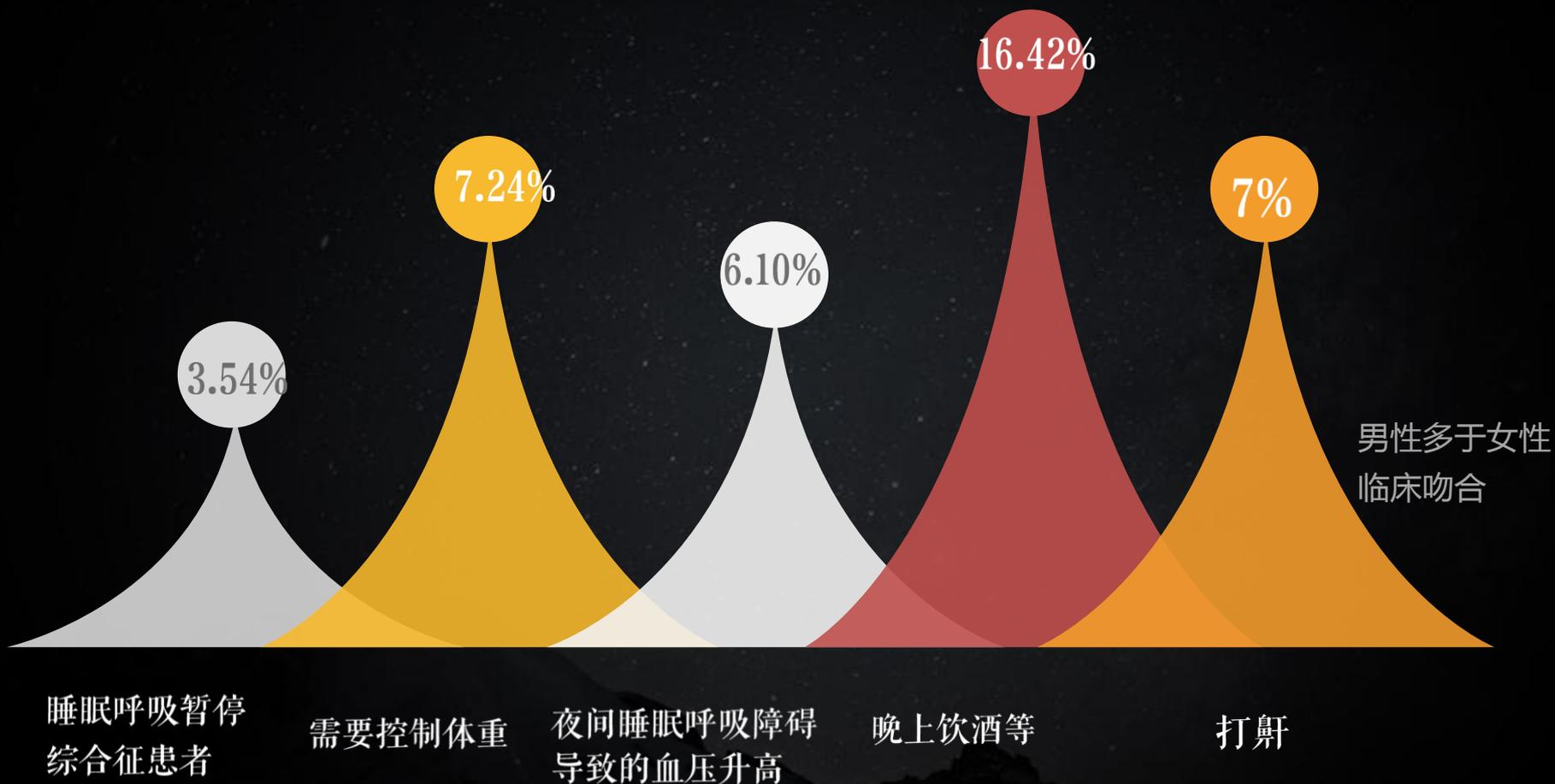
**46.58%**

失眠症状者

**15.02%**

疑似失眠症患者达

# 小酌一杯可能导致睡眠呼吸障碍



# 人们对于睡眠的认知度提高

8.11%

“活动活动，身体发热了就能睡了”

8.86%

采取了比较具针对性的高科技  
产品来了解自身睡眠状况

15.77%

认为“工作、学习、计算、思考等，  
等脑子困了就能睡了”。

17.80%

使用过订制的睡眠产品



321世界睡眠日

慕思致敬最美好的夜晚

我们与世界一起入梦

感谢聆听