

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级睡眠状况

我们希望添加**睡眠**这项重要指标

是生活状态

洞悉万众创业、大众创新下的年轻人

我们希望透过**中产阶层**这一社会中坚力量

进一步探究睡眠对国民经济的影对

我们希望让更多人享受**健康睡眠**的福利





1380万今日头条用户的睡眠资讯洞察

3, 607, 724, 651

“呼吧”相关资讯文章阅读量

2015

网民们更喜欢吹着空调，守着暖炉关注睡眠资讯

2015

睡眠成为更多人关注的焦点



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

孩子

118 795 165

女人

167 677 884

宝宝

196 421 694

男人

四川人爱吃爱睡

四川盆地主要城市
的城镇化率一二线城市

看书、听音乐与睡眠更配



古典音乐是睡眠曲首堆





宝马	667,937
奔驰	634,744
特斯拉	612,512
路虎	478,770
丰田	433,046
法拉利	466,730
凯迪拉克	398,665
比亚迪	385,886
特斯拉	227,427
福特	213,211





25—55岁 青壮年人群

《中国疾病预防控制中心





现代产品



房产品牌



品牌文化



奢侈品

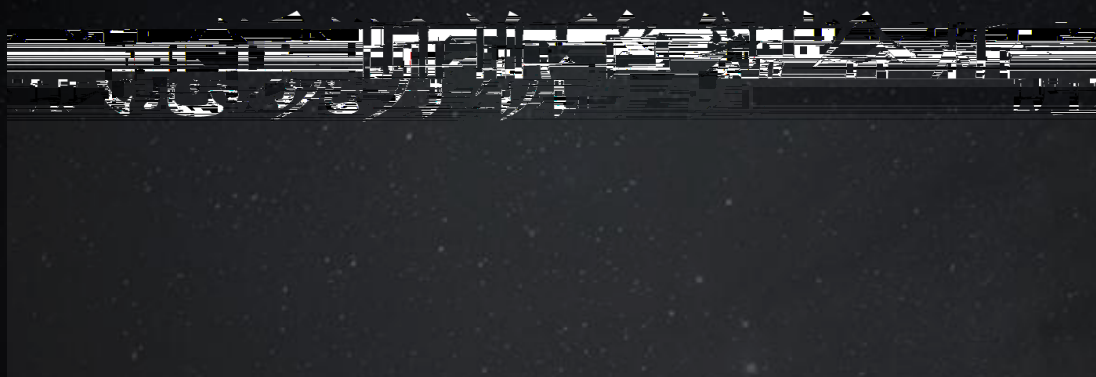
TA们



休闲爱好

兴趣爱好

音乐类型

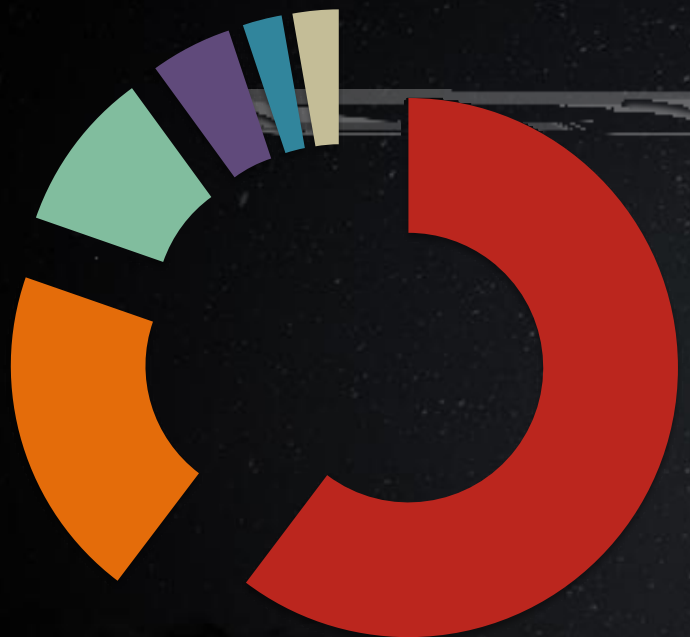




健康睡眠者



醒后疲惫者



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 3%

严重睡眠症状 1.71%

记忆力减退成为睡眠不佳造成的主要问题

影响交通安全

4.71%

精神问题倾向

16.04%

记忆力减退

18.70%

13 000%

睡前玩手机玩电子产品

19 629%

“无论多晚都要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

4.79%

达

公众对失眠症的理解存在误区

4.79%

长期服用安眠药

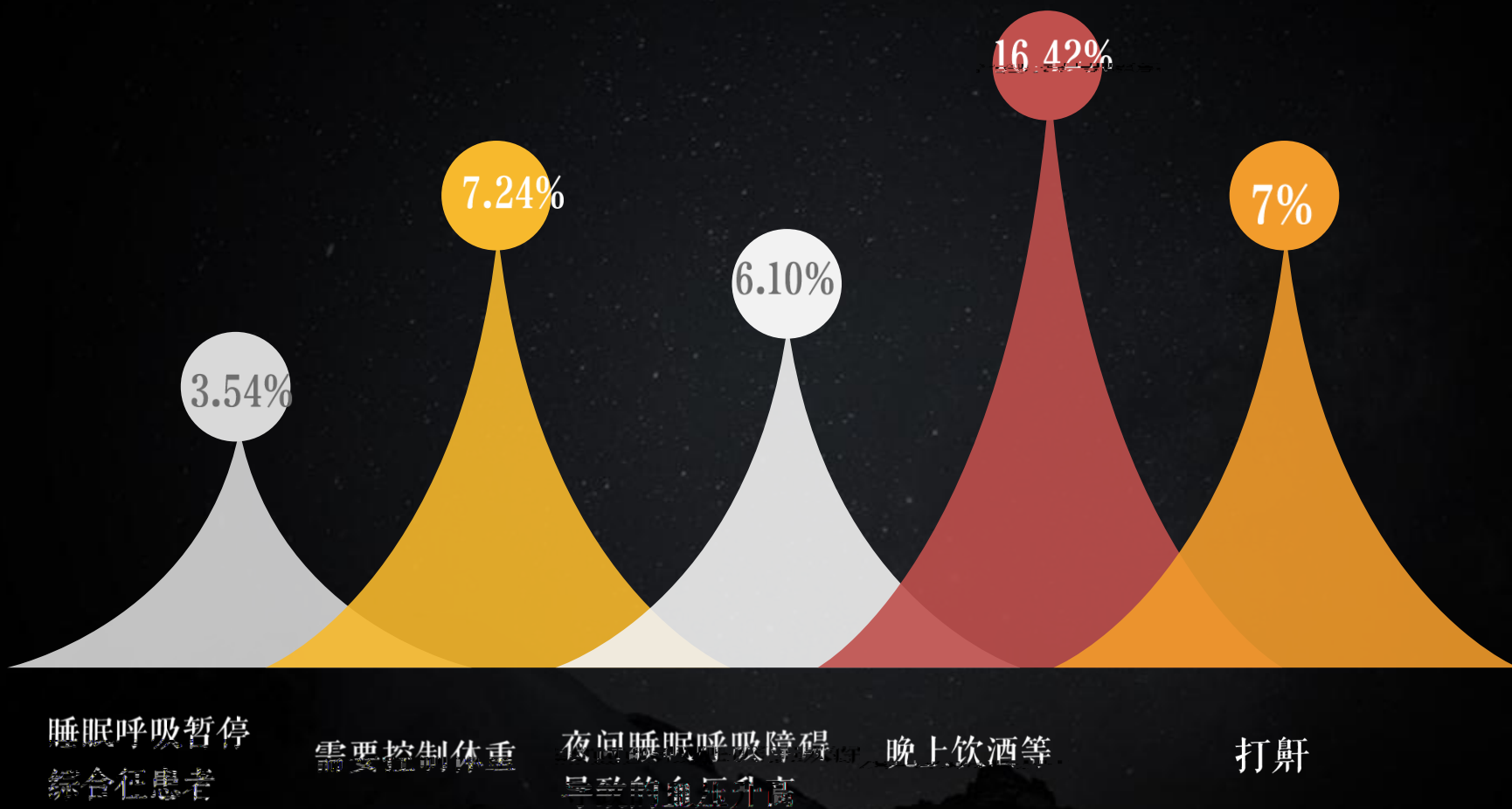
46.58%

失眠症状者

15.02%

疑似失眠症患者达

睡眠呼吸暂停综合征



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



001 田中野田

2017年10月10日

好的夜晚，我们用你来说

我们在一起

感谢聆听