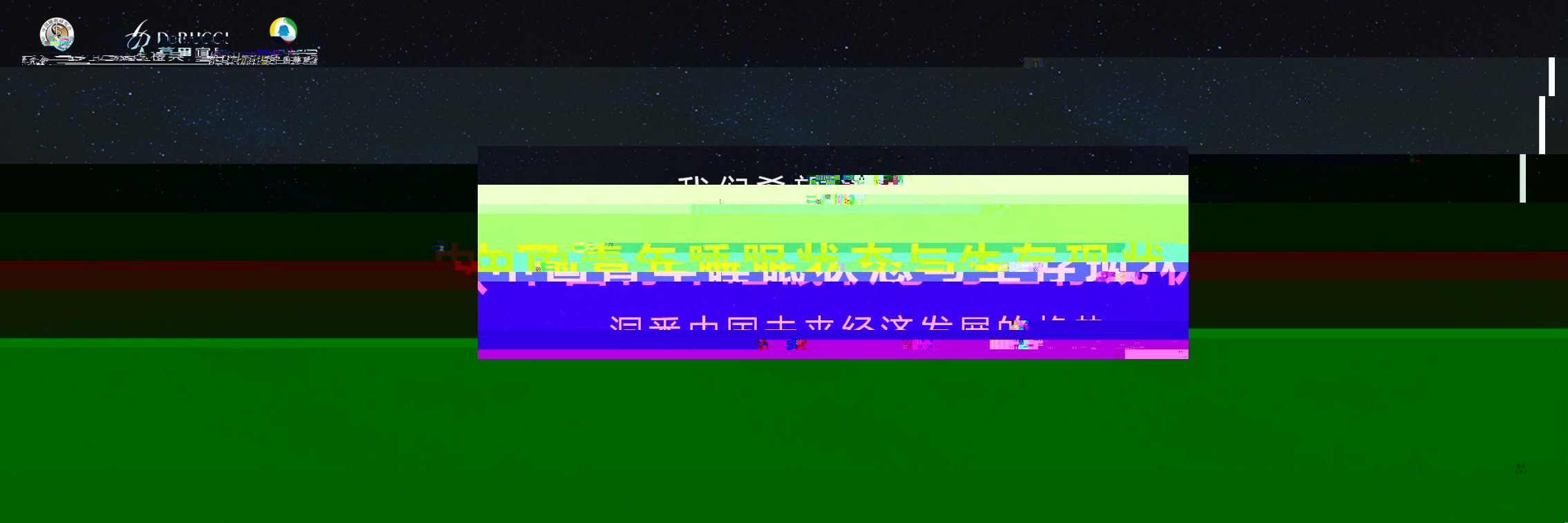
2017中国青年睡眠指数白皮书

The Chinese Youth Sleeping Health R


中国青年



ă Ç Ű Ὼ ц ¨ ^ ⁼ ẉ ˝ ч

ʜ ├ Ÿ ß ` ^ Ƃ ᴩ Ÿ ß ` ^

Æ ` ^ ð ɯ ȯ ʊ ˜ ɦ ɻ ⅄ ʌ ʃ ⁄ Ọ ʊ ᴛ


2017中国青年睡眠指数大调查



534: ʌ ʃ ˝ Ẉ Ķ˜ ɔ ч


42.5%的被调查者月收入五千元以上
57.5%
31.5%
8%
3%
12000元
-30000元
30000元


企业管理者

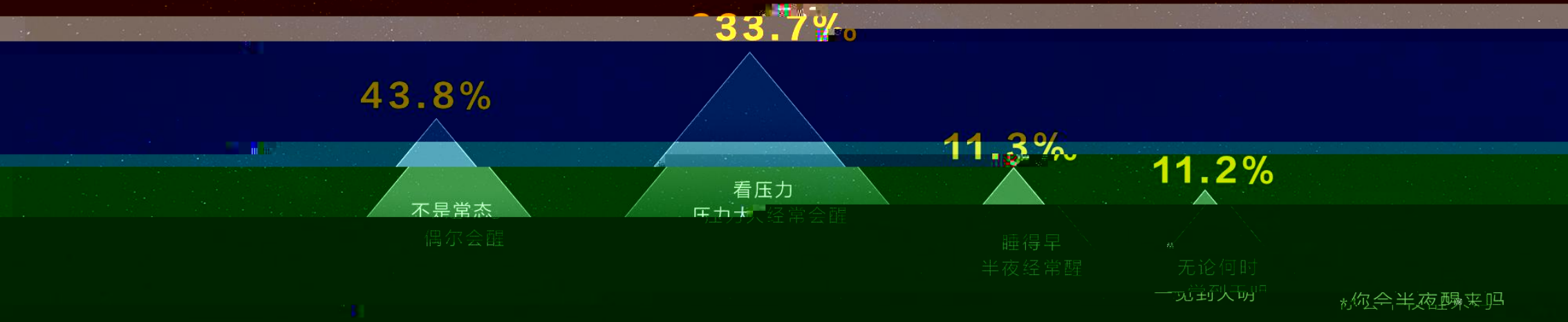


Ѧ ʃ ˝ Ẉ ı ă ` ệ Ḅ ᵈ ó

睡个好觉是一半以上人的奢望

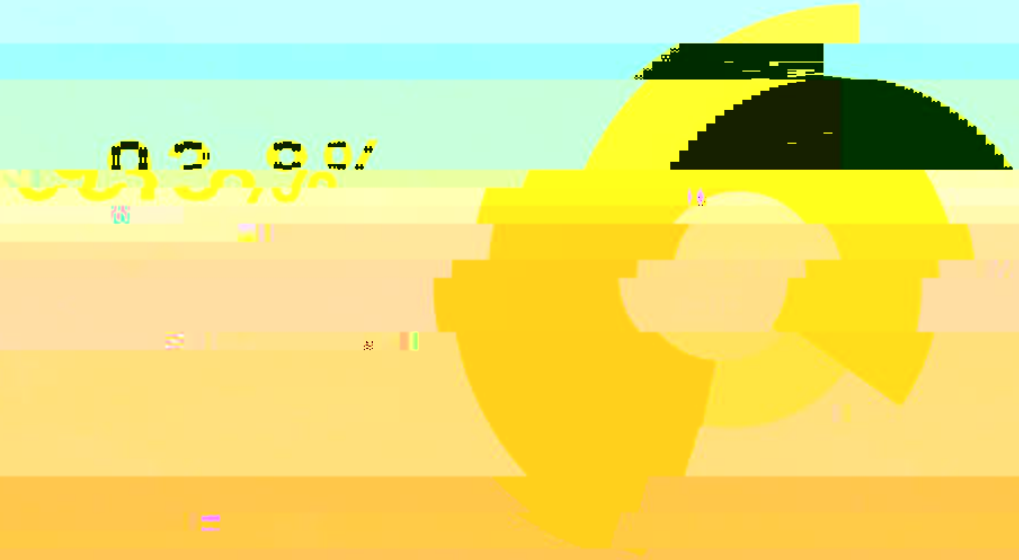
“一觉到天明”的人是上帝宠儿

然而这样的幸运儿只有11.2%



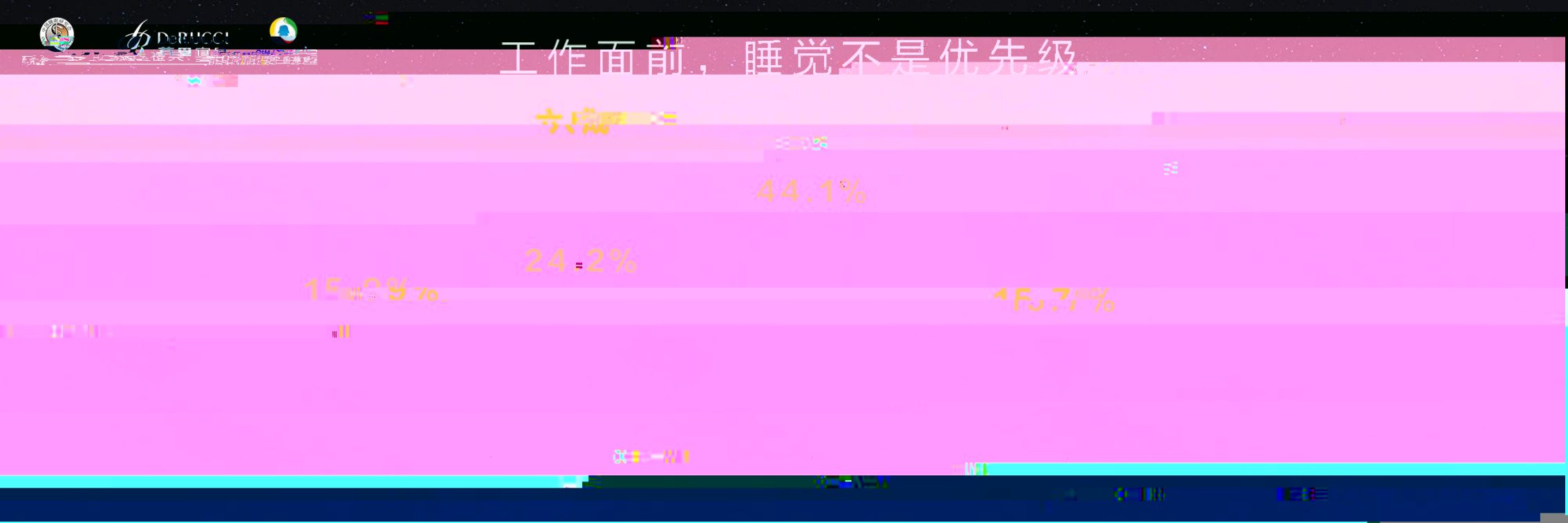

“睡不够、起不来”&“睡了却依然疲惫”占比高达94.3%
虽然不恋床，
当仍感疲惫
45.6%
起床困难户
其他
3.1%

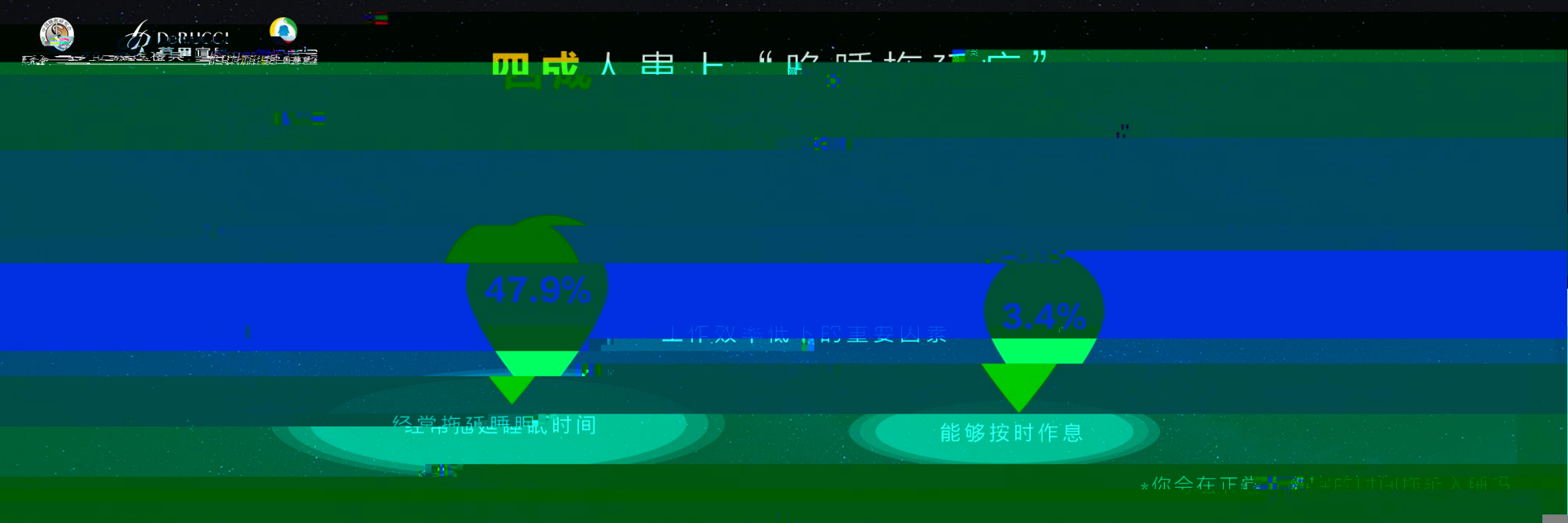
九成人睡前与电子产品难舍难离




DeBUGGI
睡前看剧是大家喜欢
60%
四成
其中大部分人喜欢休闲文学类书籍
内地国产剧最受欢迎

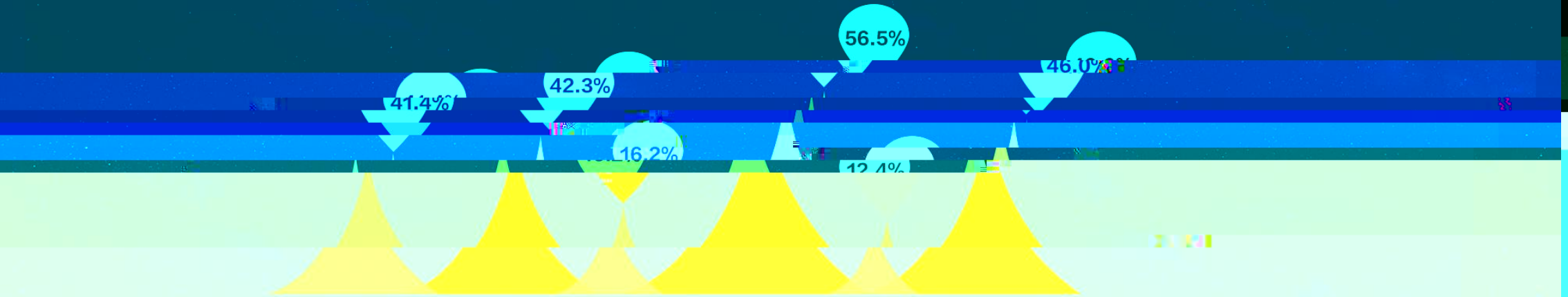
工作面前，睡觉不是优先级




47.9%
3.4%
经常拖延睡眠时间
能够按时作息

超八成用户关注睡眠环境

但对产品品质的重视度有待提升



DeRUCCI

压力、焦虑是中国青年睡不好的罪魁祸首



电子产品是偷走睡眠的首要因素

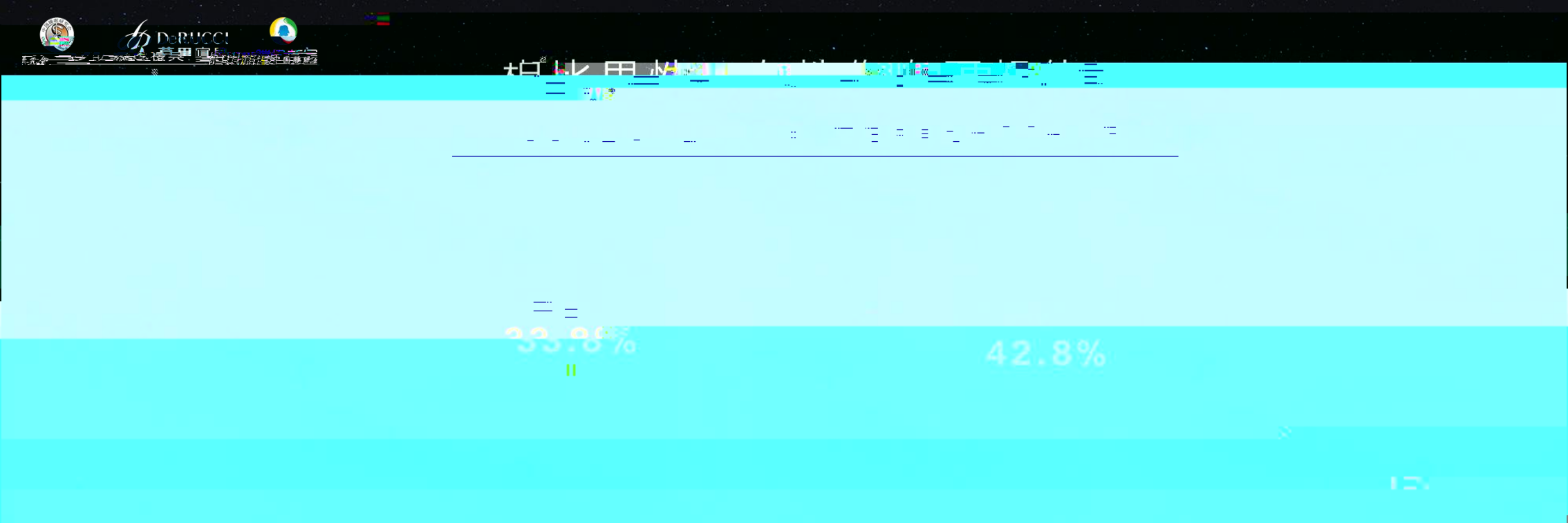
电子产品带来蓝光效应 神经兴奋作用 影响入眠

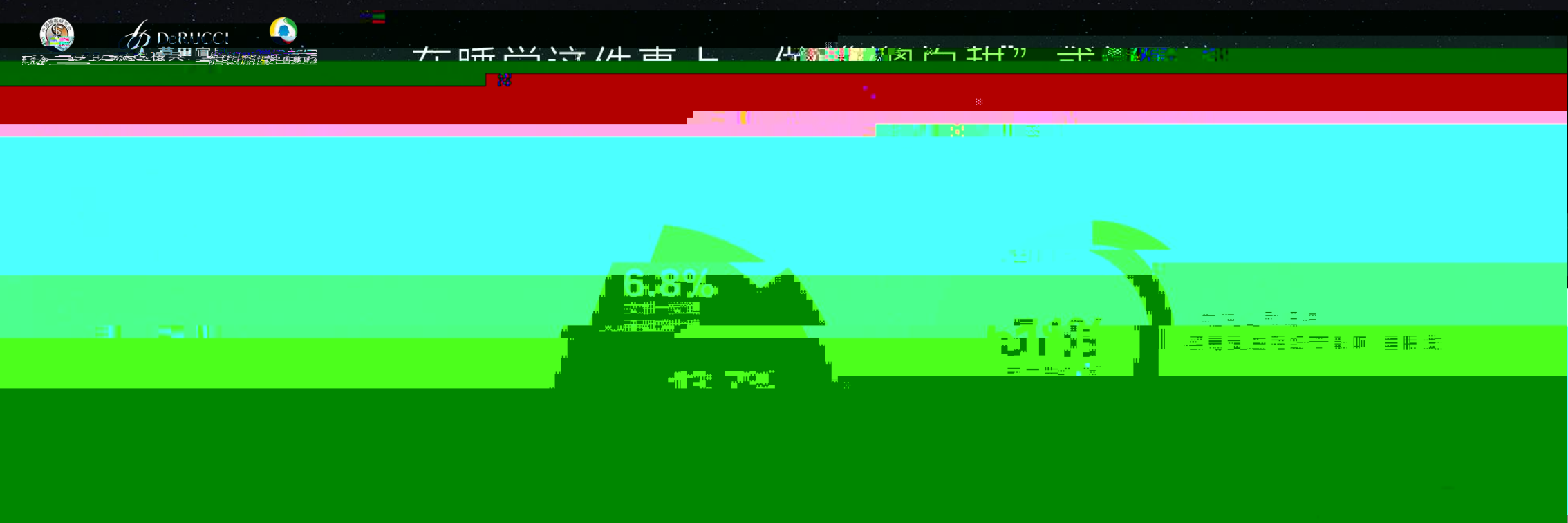


56.5%

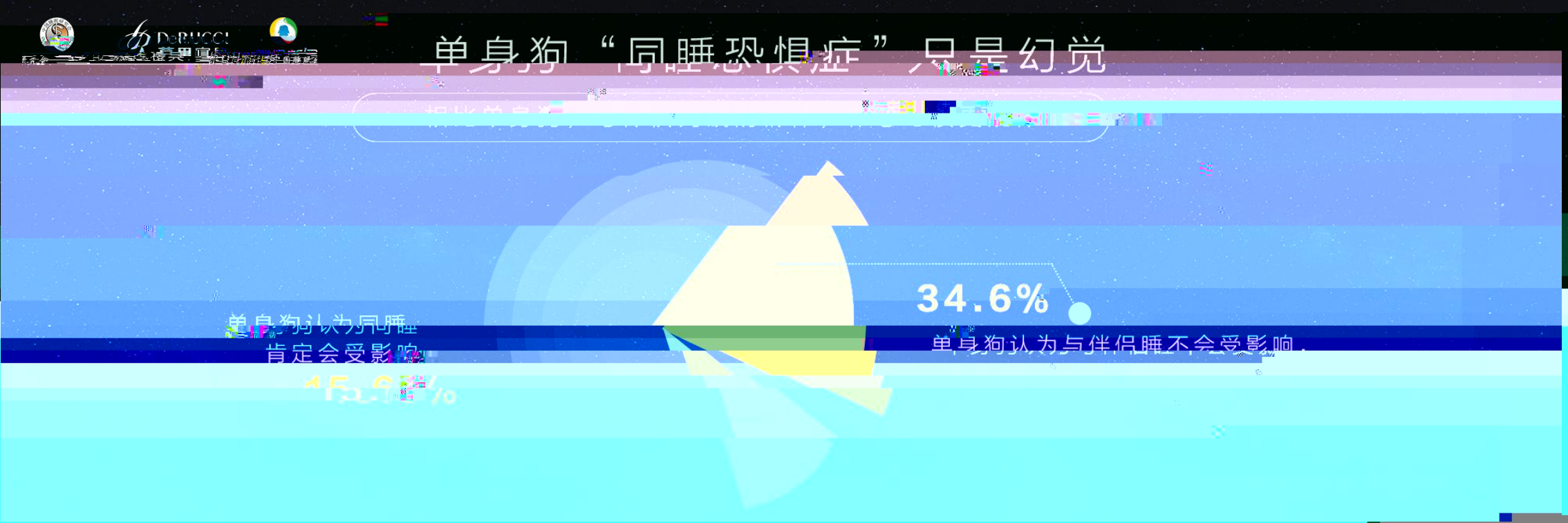
从没时好

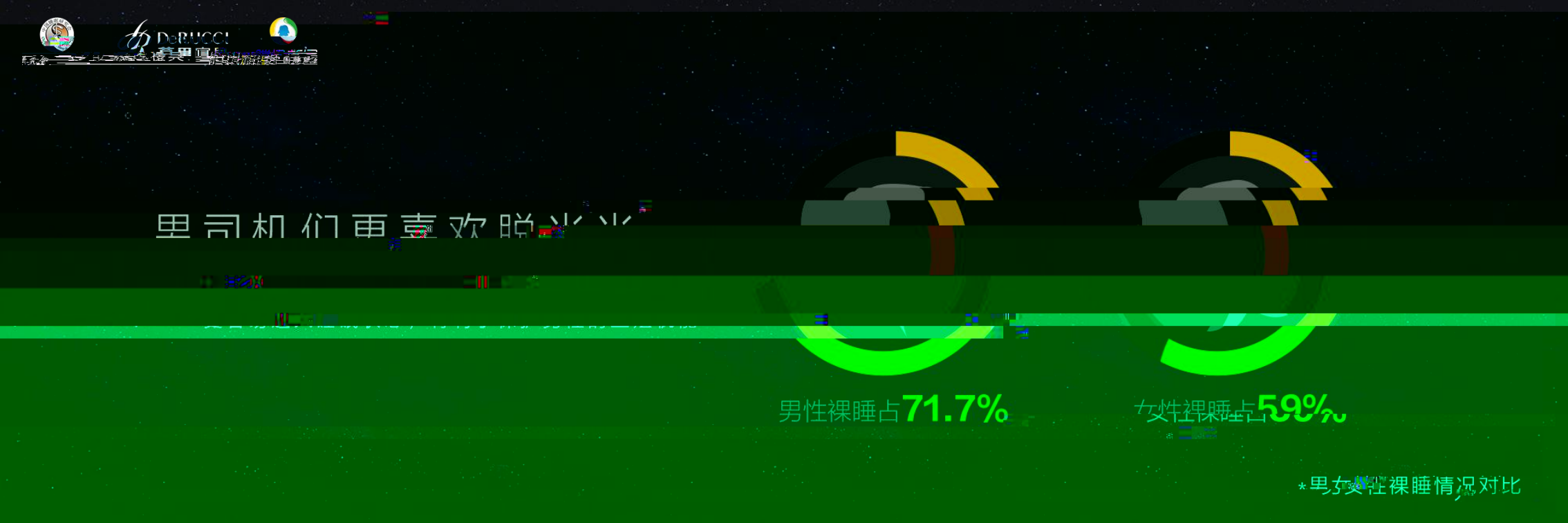

六成
乱


DeRUCCI
42.8%

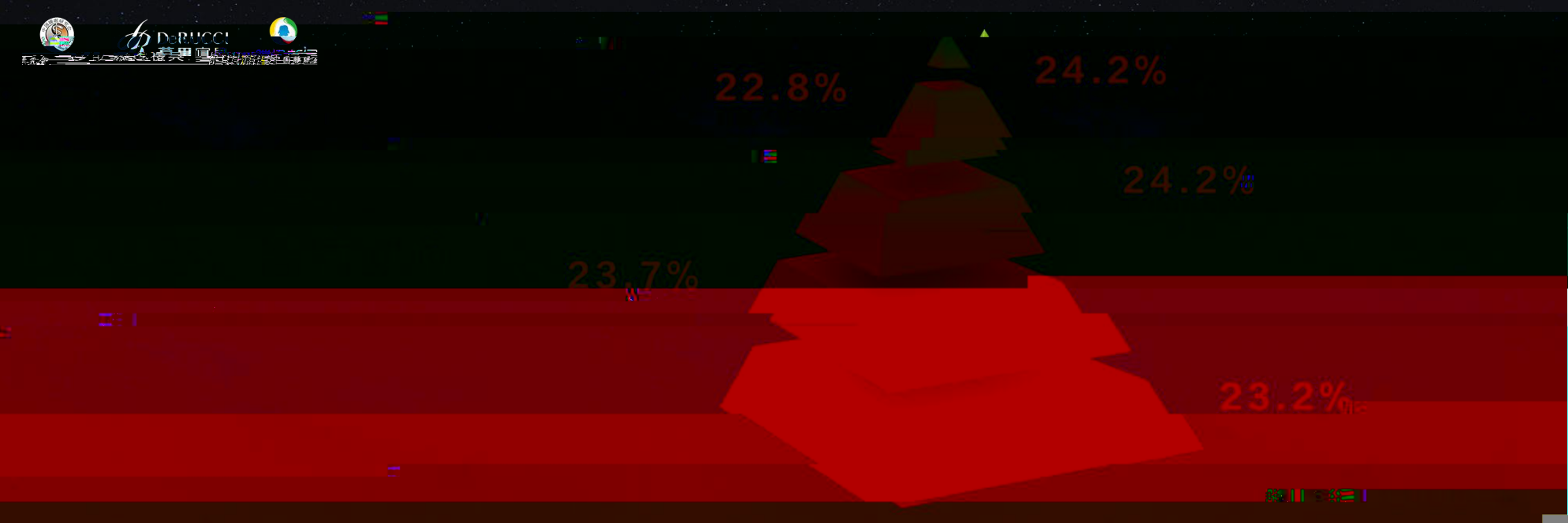


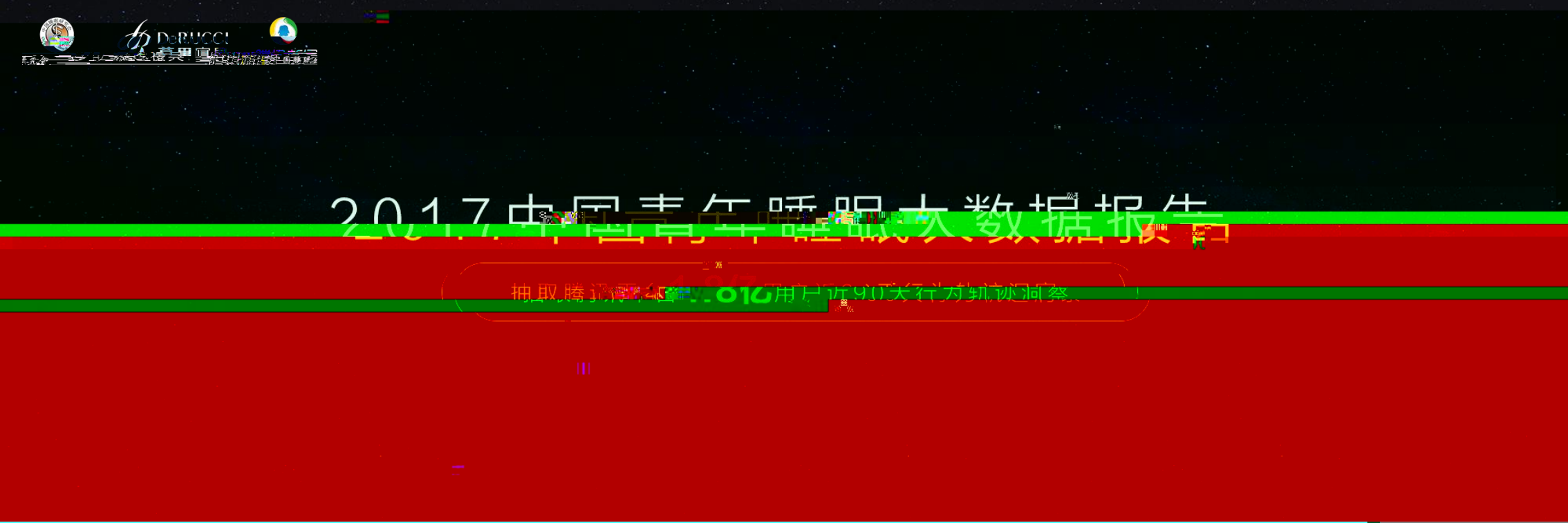
单身狗“同睡恐惧症”只是幻觉




男性裸睡占71.7%
女性裸睡占59%
*男女性裸睡情况对比


NO.5
NO.4
NO.2
NO.1
NO.3


22.8%
24.2%
24.2%
23.7%
23.2%


2017中国青年睡眠大数据报告

DeBUGGI

ч ıſ`Н ɾ ▒m'ћ"

ȣ ļ Oym'ћ" ⁻⁵ Ṫ ḏ n ⊓ mЖp ↄ m"

Ɒ g ⊿

Ґ

⅔ m" ʜ 2

2A

m" ψ

∨ ȣ

Ѳ t

ѳ ę

Ї

2₵

Ē ف ч

н ж s Ǝ ʜ

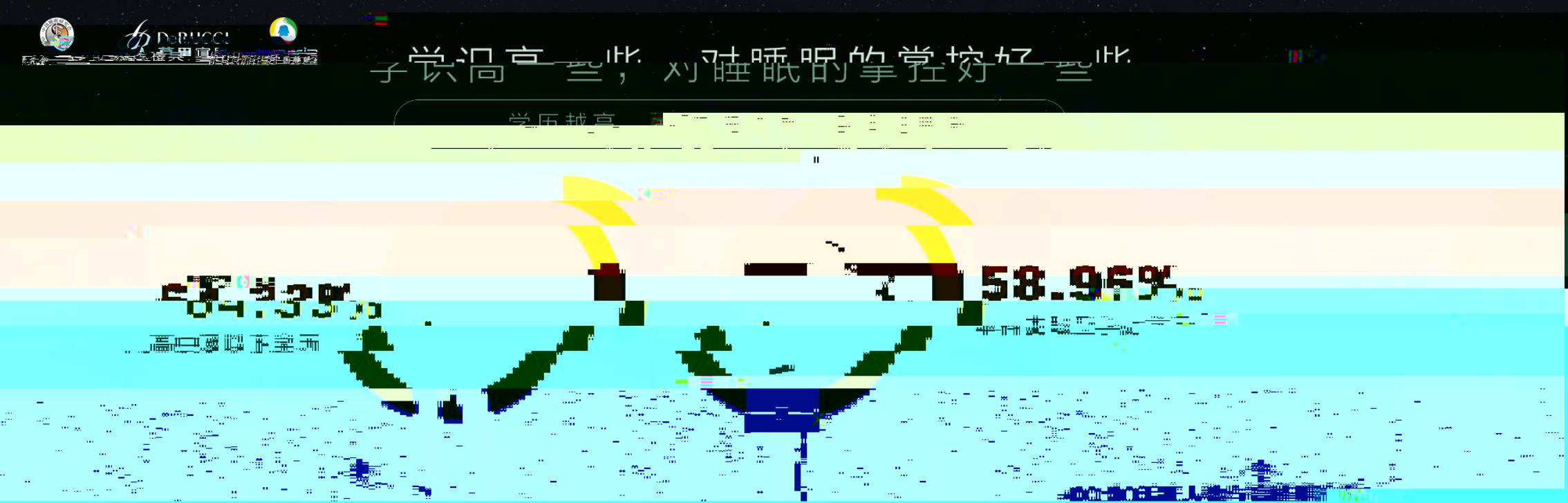
ɾ

ϱ ʜ m" i

ẍ

⊦`Н ɾ ж p ↄ

ↄ


子学历高一些，对睡眠的掌控好一些
学历越高
84.39%
58.96%


想美容，竟敢有睡眠拖延症
79.14%
63.5%
时间:01:00

DeRUCCI

海外剧人群自视为超人

78.07%

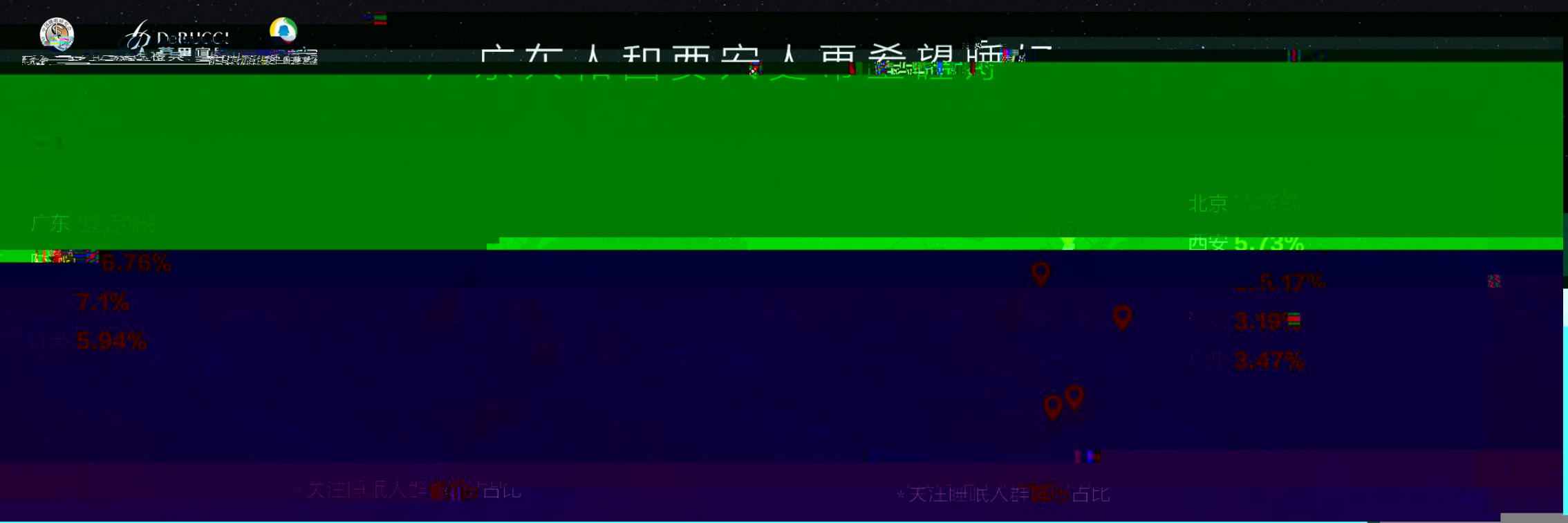
94.45%

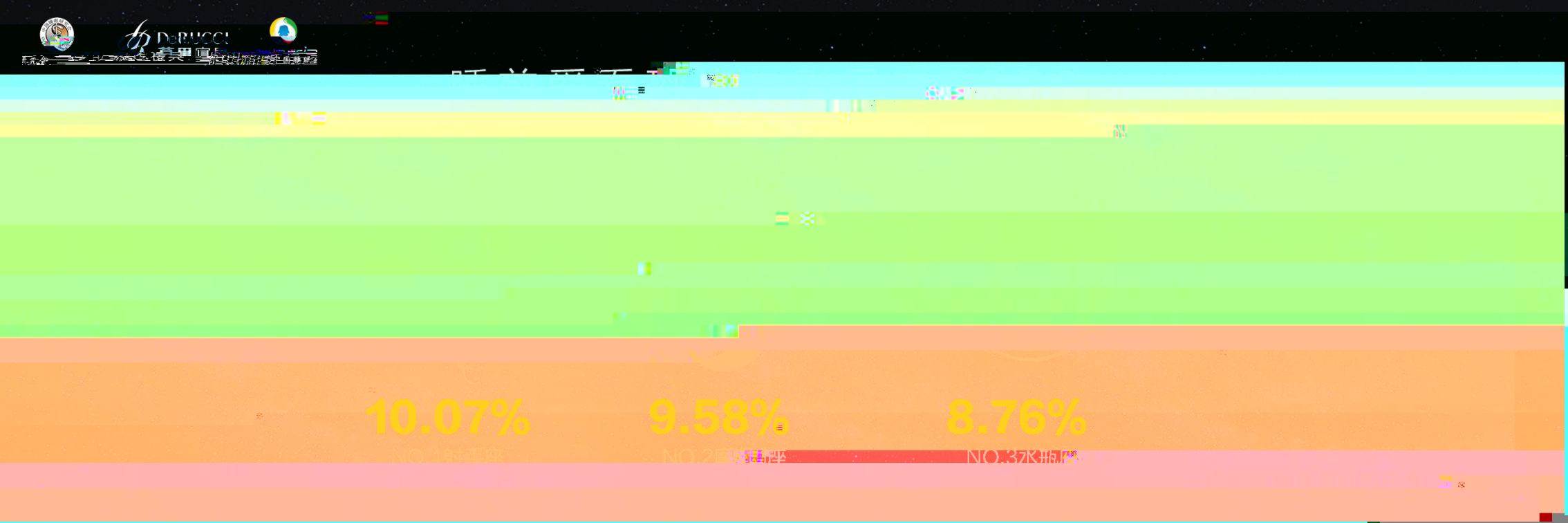
41.49%

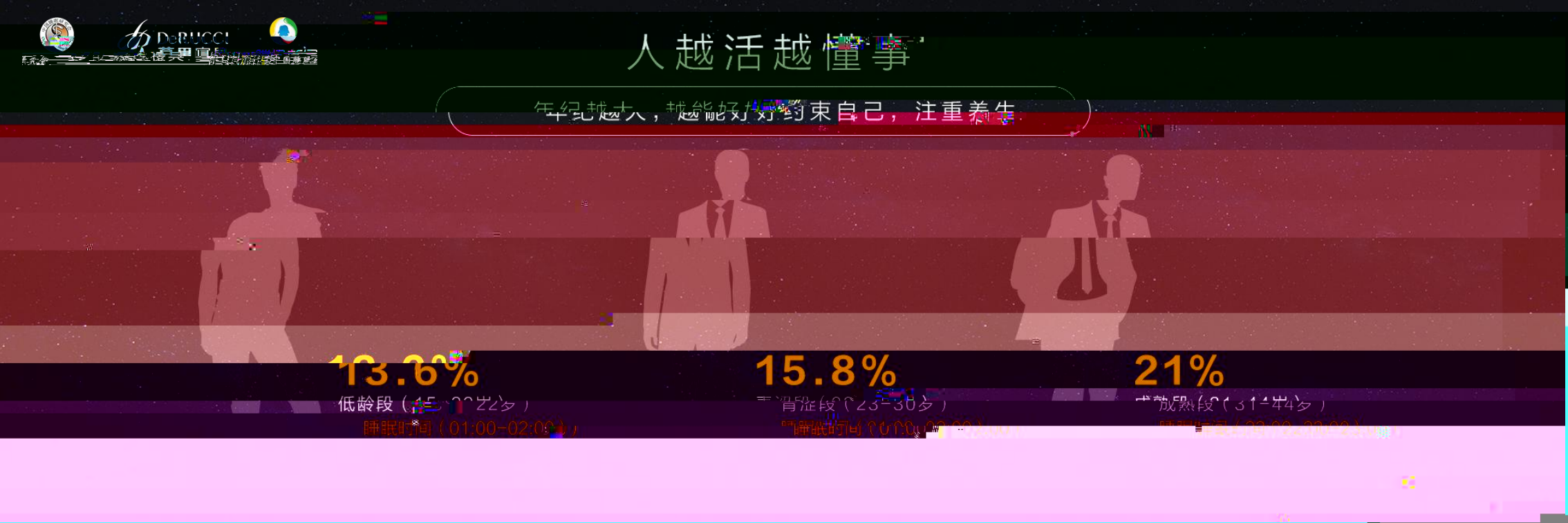
59.12%

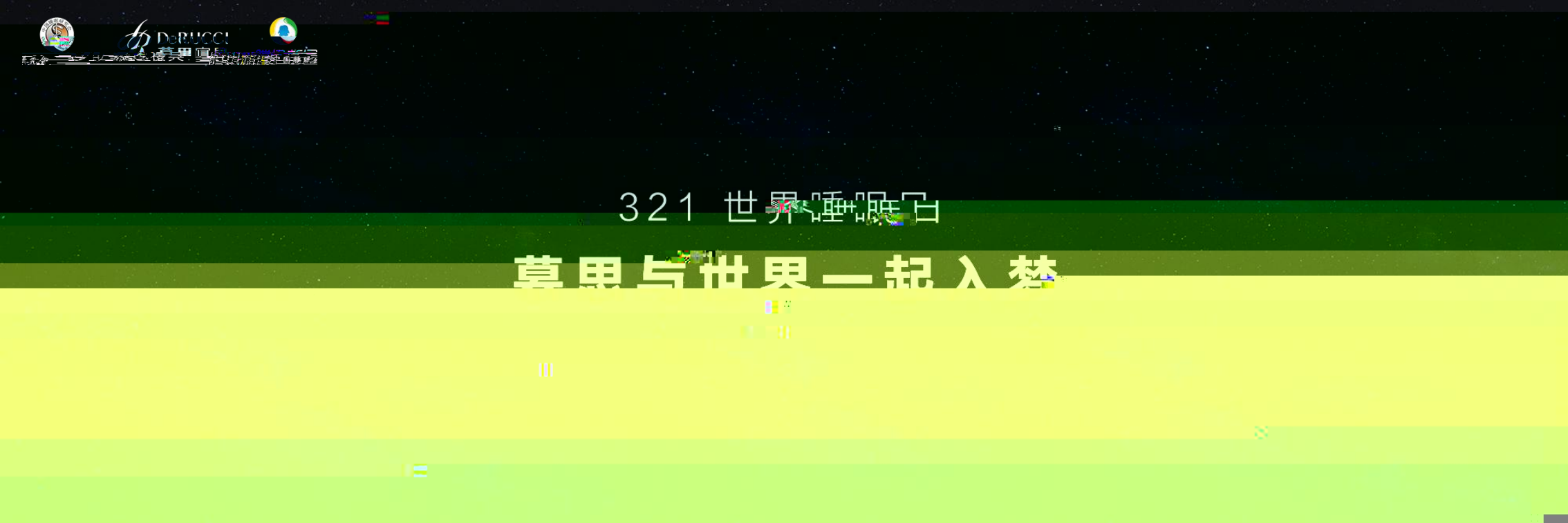
17.01%

24.62%


DeRUCCI
广东
6.76%
7.1%
5.94%
北京
西安 5.73%
5.17%
3.19%
3.47%


10.07%
9.58%
8.76%


人越活越懂事
年纪越大，越能好好约束自己，注重养生
13.6%
低龄段（15-22岁）
睡眠时间（01:00-02:00）
15.8%
青涩段（23-30岁）
睡眠时间（00:00-02:00）
21%
成熟段（31-44岁）
睡眠时间（22:00-23:00）


321 世界睡眠日
幕思与世界一起入梦



ش لا !