

2022年睡眠拯救计划：

国民深睡运动 白皮书

©2022.3 iResearch Inc.

睡眠与运动, 两大当代人都立过的Flag ?	1
睡好与运动, Flag最容易立也最容易倒 ?	2
好睡眠的标准是什么 ?	3
好睡眠、勤运动的生活, 有多有吸引力 ?	4
睡眠与运动, 我的Flag如何不倒 ?	5

97.6%的人都立过Flag要好好睡觉并运动，但仅有4.3%二者都实现

睡眠与运动，是你立过的Flag吗？



“减肥健身，三高退散”

“锻炼第一，减肥第二”

“目标是每周做三次运动”

“希望像谷爱凌一样，睡前不玩手机”

“多睡觉，每天睡8小时以上”

97.6%

立过睡眠、运动
相关的flag的人群

4.3%

睡眠、运动
Flag都没倒的人群

睡眠与运动成为当代健康“新国标”

- 党的十九届五中全会，提出“全面推进健康中国建设”重大任务，并公布成年人“每天睡眠7-8小时为正常标准”，“睡眠”已经有了“新国标”。
- 接连举办的奥运、冬奥、亚运唤起着民众对运动的兴趣，北京冬奥“三亿人上冰雪”开启冰雪运动新时代，“广场舞”被张艺谋导演直接带上冬奥开幕式，背后也蕴含着我国“全民健身”意识的觉醒。

来源：问卷数据通过华米科技旗下的App在线问卷调研获得，2022.3，样本量N=8000+。

©2022.3 iResearch Inc.

www.iresearch.com.cn

睡眠和运动引全民热议；“失眠”话题阅读超4.7亿，睡眠障碍不孤单

- 在微博等社交媒体上，越来越多的年轻人自嘲“睡渣”；“失眠”话题阅读量超**4.7亿**、“熬夜”超**2.7亿**，不论是没有足够的“睡眠能力”，还是没给自己足够的“睡眠机会”，睡眠问题已然成为被时代普遍关注的一种“流行病”。

#失眠#

微博话题阅读量

4.7亿

#熬夜#

微博话题阅读量

2.7亿



- 纵观社交舆情，“健身”话题微博阅读量超**247.6亿**、“运动”话题微博阅读量超**22.1亿**。超过**97.8%**的用户希望通过“运动”来改善状态、心情、预防/治疗疾病等，认为“只要坚持健身，就会离健康更近”。

#健身#

微博话题阅读量

247.6亿



#北京冬奥会#

微博话题阅读量

207.3亿

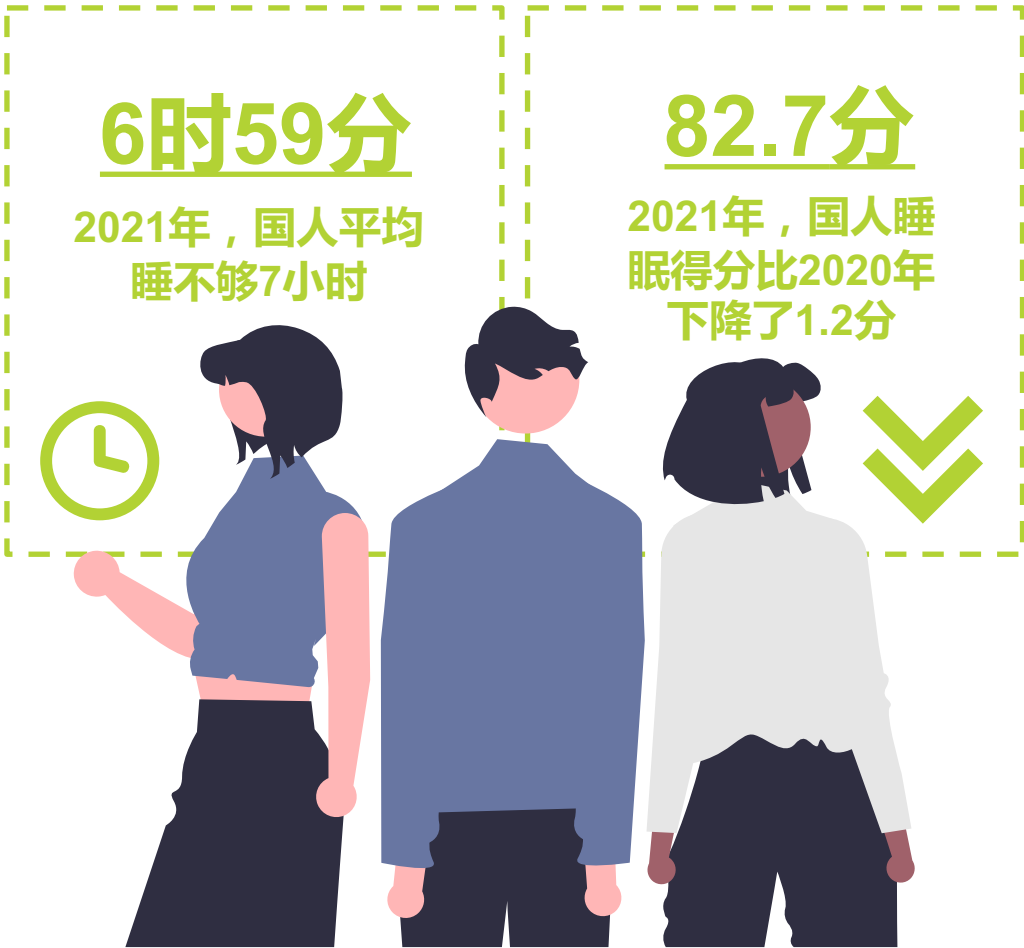
来源：问卷数据通过华米科技旗下的App在线问卷调研获得，2022.3，样本量N=8000+；
舆情数据来源于微博话题声量，获取时间2022.3。

©2022.3 iResearch Inc.

www.iresearch.com.cn

国人平均睡不够7小时，睡眠质量在下降；中国比国际人均睡眠时间少10分钟

国民平均睡不够7小时，今年睡得更差了



与国际均值相比，中国人每天都要少睡10分钟

华米科技根据国际71个国家睡眠情况统计

* “中国睡眠数据”同时包含香港特别行政区、澳门特别行政区及台湾地区数据



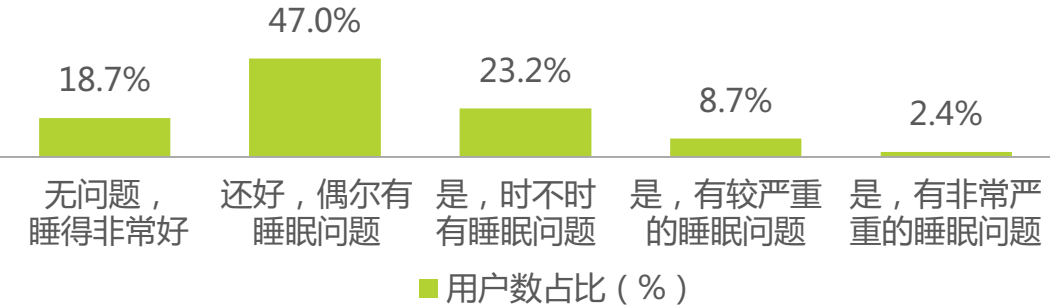
中国比国际整体睡眠时长平均少10分钟/天

来源：问卷数据通过华米科技旗下的App在线问卷调研获得，2022.3，样本量N=8000+；睡眠大数据来源于华米科技旗下ZEPP数字健康管理平台，超2亿个有效样本统计获得，2020年、2021年数据；“中国睡眠数据”同时包含香港特别行政区、澳门特别行政区及台湾地区数据。

深睡时间短、入睡困难、习惯性熬夜...八成国人受睡眠问题困扰

“睡得非常好”的国人不到两成

用户反馈自身睡眠质量情况



深睡太短、入睡困难、习惯性熬夜最困扰

用户反馈睡眠问题 (TOP10)



TOP 1
深睡时间短



TOP 2
入睡困难



TOP 3
惯性熬夜

国民最爱跑步和散步，经常运动者不到三成

- 运动习惯：另外，尽管97.6%表示自己有过“运动”flag，“经常运动”的人群仅占27.8%。

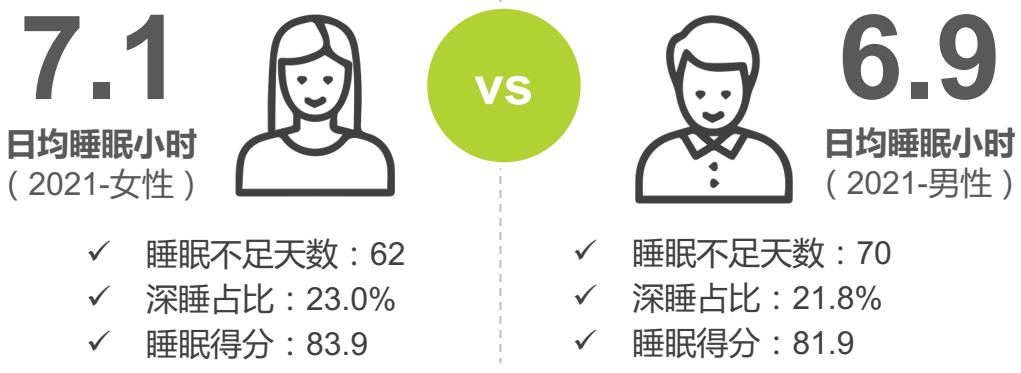


参与运动类型词云

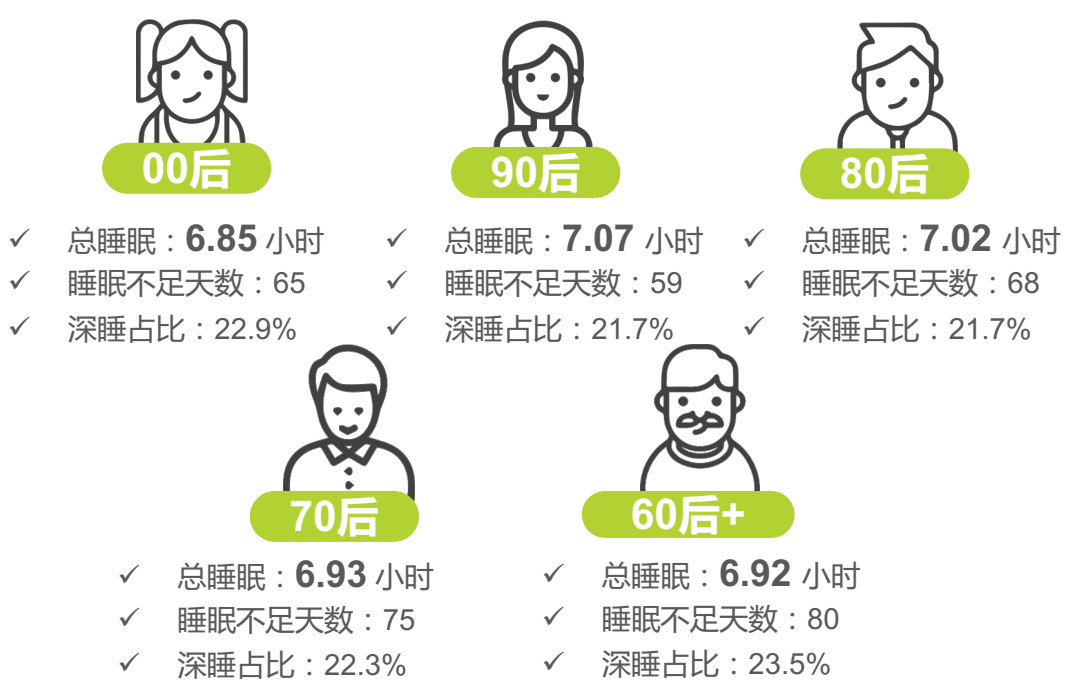
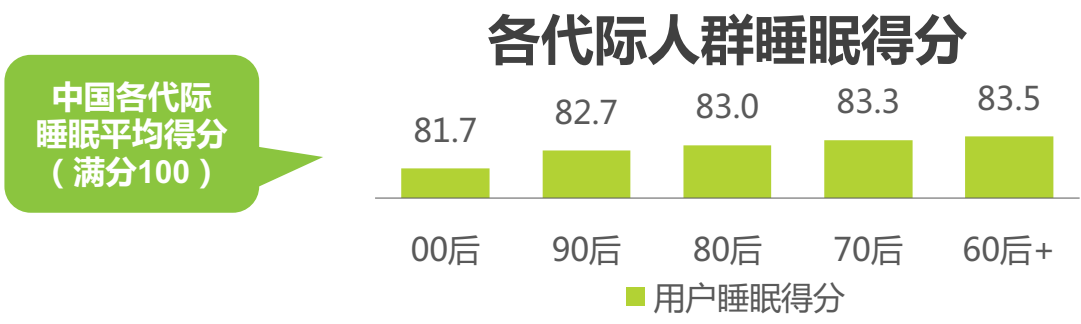
来源：问卷数据通过华米科技旗下的App在线问卷调研获得，2022.3，样本量N=8000+。

男性睡得比女性少；00后 “睡渣本渣”

女性睡眠时长多于男性



越年轻睡眠分越低，00后睡得最差



购物惜命助睡眠，日咖夜酒调作息

“助眠神器层出不穷”

“社畜新法日常续命”



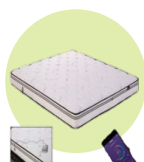
哄睡机



睡眠眼罩



睡眠耳机



睡眠监控床垫



助眠喷雾



GABA



日

咖

夜

酒

名词解释：当代年轻人的白加黑。白天喝咖啡不瞌睡，晚上喝点酒睡得香。——@语文指挥中心

(社畜式)

早

C

晚

A



名词解释：指早上coffee（咖啡）提神开启打工生活，晚上alcohol（酒精）助眠结束辛苦工作，对人生的耐受度增加许多。——@语文指挥中心

睡渣病友狂交流，越聊睡眠越兴奋

#孩子该不该熬夜学习#
#90后姑娘熬夜10年长出老年斑#
#年轻人为什么越来越爱熬夜#
#睡不好会计人穿啥码#

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_39562

