

——月亮不睡我不睡，我是秃头小宝贝

2021年 “夜猫”人群洞察报告

2021年4月

Mob研究院出品

©2021 MobTech. All rights reserved.



目录

CONTENTS

1

“夜猫” 人群现状分析

2

“夜猫” 人群画像分析

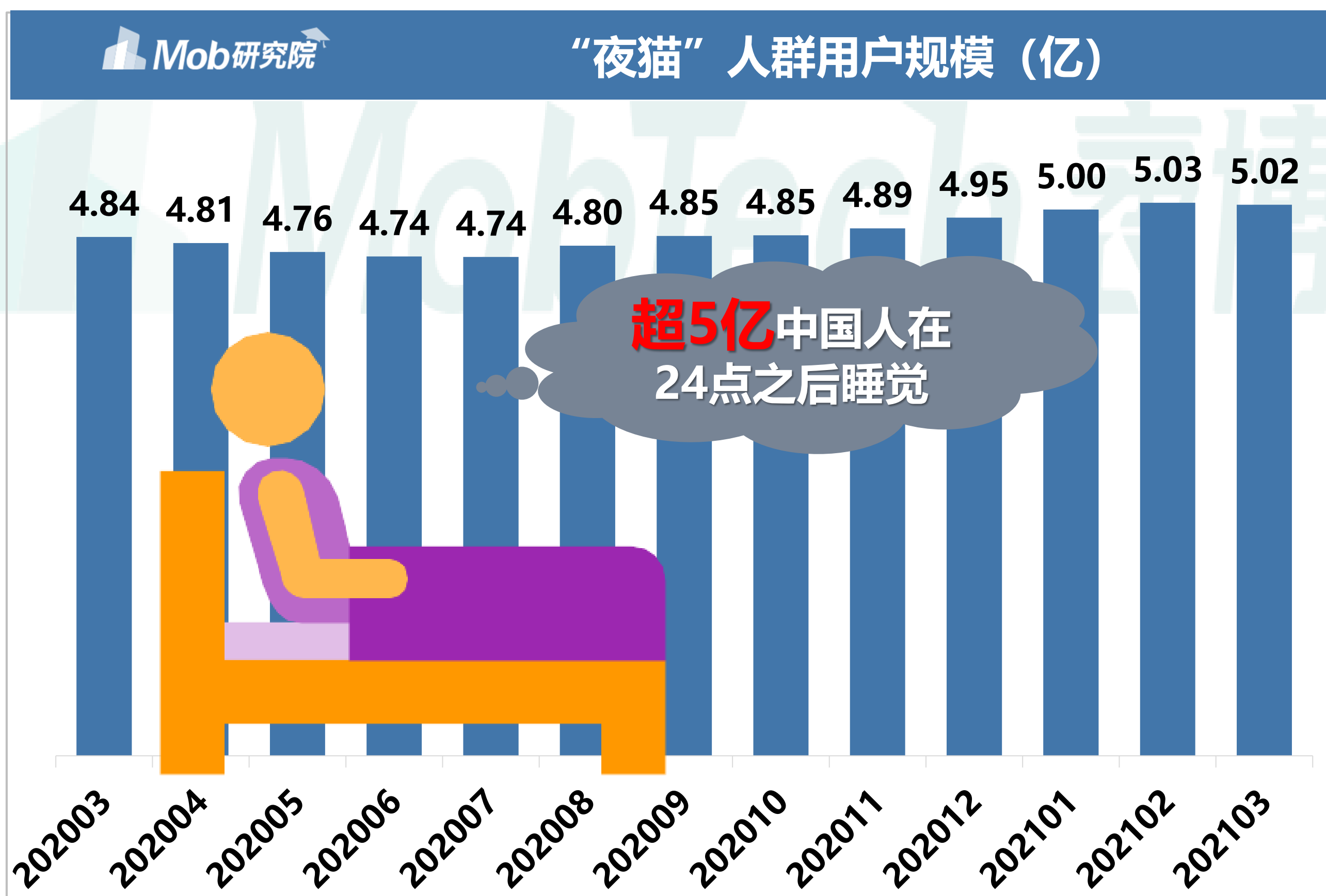
3

“夜猫” 人群 “自救指南”

5亿中国人“睡不着”

超5亿中国人习惯在24点之后入睡，占中国人口的35.8%。中国居民平均每3个人中就有1人是“夜猫”群体

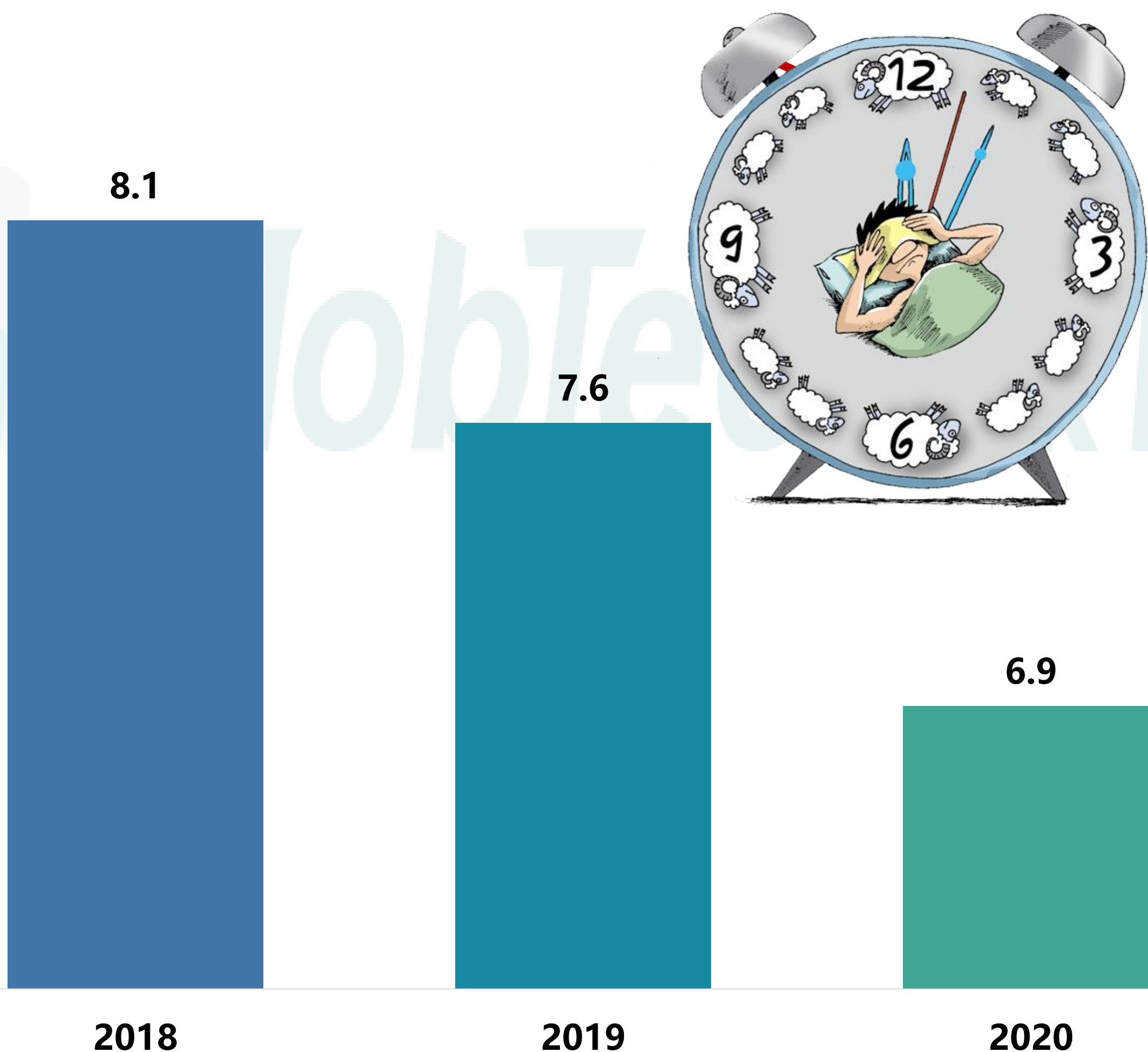
本报告定义“夜猫”人群为：
在24点之后使用手机的活跃用户群体



最佳睡眠8小时成奢侈

中国居民平均睡眠时长缩减至6.9小时，与2018年相比减少14.8%，最佳睡眠8小时成为奢侈

中国居民平均睡眠时长（小时）



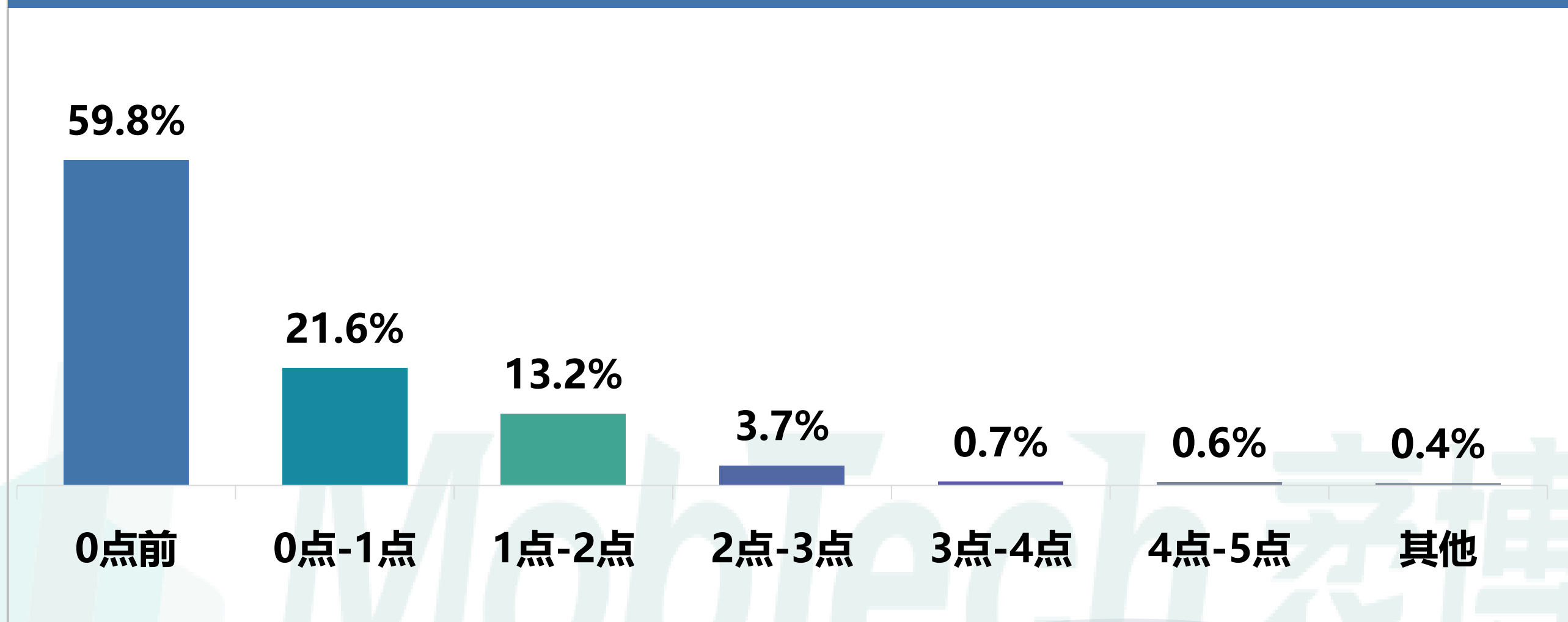
Source: Mob研究院调研数据 (N=2000)

“主动夜猫”：手机的“诱惑”太大

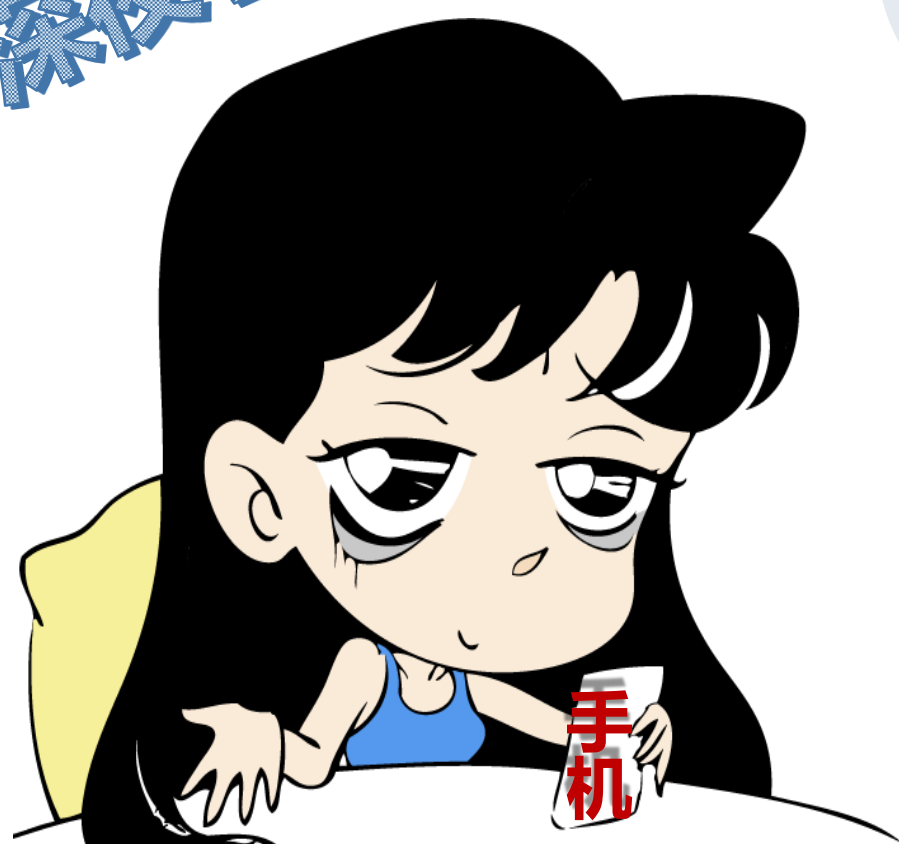
夜猫人群常常伴有睡前刷手机的习惯，放下手机才能睡已成为现代人的通病

Mob研究院

平均每晚放下手机时间调研



深夜手机党



Source: Mob研究院调研数据 (N=2000)

“被动夜猫”：想睡睡不着的睡眠障碍

不是不想睡，是想睡睡不着。超3亿中国人患有“越夜越清醒”的睡眠障碍

睡眠障碍：**想睡睡不着**

中国睡眠障碍人数：**超3亿**

睡眠问题搜索量增长：**43.0%**

认为自己存在睡眠困扰的人：**超9成**

睡眠障碍具体表现：

1. 入睡困难，入睡潜伏期超30min
2. 睡眠维持障碍，整夜觉醒次数 ≥ 2 次
3. 睡眠质量下降，多梦



目录

CONTENTS

1

“夜猫”人群现状分析

2

“夜猫”人群画像分析

3

失眠人群 “自救指南”

精致女孩不熬夜

“夜猫”人群中**男性占比较高**，达64.8%，男孩们还在熬夜开黑，而精致的女孩子们已经早早进入梦乡，开始睡个美容觉

Mob研究院

2021年3月“夜猫”人群性别分布

女性

35.2%

男性

64.8%

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_38044

