

世界睡眠日来临之际，首份国民睡眠调查报告在京揭晓

# 64.3分：近半国人睡不好

喜临门发布“中国睡眠指数报告”力推科学睡眠社会进程

净棉



“这个分数说明中国人睡眠现状差强人意，睡眠问题在我国有严重性和普遍性。”睡眠专家指出，有超过五成（55.4%）的中国公众认为工作压力对自己的睡眠造成了较大的影响，同时56.9%的公众表示生活压力令睡眠受到影响；有49.9%的中国人起床后有疲惫感，14%的中国人凌晨12点尚未睡觉。15%的中国人入睡困难。“买房、找工作、送孩子上学……压力山大的中国人睡不好。这些指数的背后反映出的是社会心理、生活压力、不良睡眠环境等带来的睡眠现状，同时国人缺乏睡眠意识、不懂得如何科学睡眠也是导致这一现状的重要因素。由于人们对睡眠障碍认知程度不足，能够采取适当改善睡眠的方法少之又少，科学睡眠亟待推广普及。”

## 北京、东莞入榜中国失眠城市

在本次《喜临门中国睡眠指数报告》的发布中，中国部分大中城市睡眠状况的研究成为一大看点。按照“喜临门中国睡眠指数”得分高低，此次参与调查中可分为好梦城市、安眠城市、浅睡城市和失眠城市。其中郑州、厦门、齐齐哈尔得分较高，由于能够提供优良的睡眠环境，同时居民的睡眠现状较好从而入选“好梦城市”；而北京、广州、东莞等城市由于营造的睡眠环境较差，居民的自我睡眠管理能力较差，睡眠现状也不乐观，则被列入“失眠城市”。

同时，由于中国幅员辽阔，自然风貌迥异，不同地区居民的睡眠质量表现出明显差异。南方居民睡眠指数得分64.6分，略高于北方居民（63.4分）。西部居民显然睡得比中部和东部都好（西部67.2分；中部64.1分；东部63.1分）。从城乡角度衡量，相对城市、小城镇居民快节奏生活下较差的睡眠，农村居民拥有更高的睡眠品质（农村：65.2分；小城镇：64.2分；城市：62.7分）。

调查还显示，中国许多城市居民都遭遇了睡眠问题的困扰。其中，西安市民睡眠问题最为严重，睡眠困难系数高达39.4%。入睡困难、呼吸不畅、做噩梦等睡眠问题在这座城市时有发生。而武汉、北京等城市的睡眠困难系数也在30%以上。影响睡眠质量的因素很多，包括家庭琐事、夫妻感情以及人际关系，都会给人形成一定的生活压力，从而影响到睡眠。数据显示，超过八成北京公众（82.8%）和广州公众（82.4%）表示生活压力在很大程度上影响到了自己的睡眠。

## 喜临门力推科学睡眠社会进程

近年来，因睡眠不足引发的社会问题日益突出。我国著名健康教育专家洪昭光表示，睡眠问题已经成为威胁世界各国公众健康的一个突出问题，



喜临门家具股份有限公司

而目前我们国家对此研究还不够深入。因此，在世界睡眠日到来之际，喜临门中国睡眠指数调查报告的发布通过医学角度普及科学睡眠对人的健康及生命的影响，对推动我国对此问题的深入研究、提升人民健康水平有着积极意义。

改革开放以来，国民睡眠观念发生了巨大变化。人们越来越重视改善三分之一的人生，人们的生活方式到了一个追求更舒服的生活方式的阶段，提高睡眠质量，改善睡眠环境，已成为衡量生活质量的重要指标和提升幸福感的最重要手段。同时也带来了产业的巨变，中国家具协会理事长朱长岭指出，中国是世界第二大睡眠产品市场，年消费增长率达24%，远高于世界睡眠产品消费9%的增长速度，但高速增长下睡眠问题反而日益凸显，中国睡眠指数数据表明中国人的睡眠管理很差，这需要引起睡眠相关产业的关注。

作为国内睡眠产业的领军企业，中国床具行业唯一的一家上市公司喜临门家具股份有限公司董事长陈阿裕表示：“人们对睡眠的要求越来越高；与此同时，一个更大的时代背景是经济的迅猛发展和社会的巨大变革，越来越多的人开始‘睡不着’。我们深感有责任和使命，让人们睡得更好是我们义不容辞之事。”

据悉，该调查将持续进行，并在每一年的世界睡眠日发布调查结果。陈阿裕表示：“希望中国睡眠指数CSI真正成为国人睡眠提醒与改善的重要指数，成为与GDP、CPI相比照的，世界看中国的另一独特指数。”

分析人士指出，睡眠产业需要这样有文化和价值观的公益活动，中国睡眠指数调查为这个概念满天飞的新兴行业开了一个好头。中国睡眠行业需要以更科学、更理性的方式去真正观察了解人的睡眠，睡眠指数调查恰逢其时。从这一角度讲，此调查极具社会价值，对推动科学睡眠社会进程具有积极意义。

## 相关链接

### 关于“喜临门中国睡眠指数”CSI

它是综合反映中国公众当前睡眠状况及主观量化可持续调节、优化自身睡眠能力的主观量化工具。该指数从睡眠现状情况、睡眠自我管理能力及影响睡眠的因素三方面进行评价研究。

“喜临门中国睡眠指数”是中国首个对居民睡眠情况进行科学评估的指标体系，是衡量健康程度的重要指标之一。该指数在运用专业研究方法的基础上对中国人的睡眠现状进行科学、全面描摹。“喜临门中国睡眠指数”指标体系包含“睡眠现状”、“睡眠管理”及“睡眠环境”3个一级指标，10个二级指标及22个三级指标，部分三级指标还下设四级指标。睡眠现状反映中国公众当前的睡眠生理状态；睡眠管理反映中国公众对自身睡眠行为管理的情况，周边影响因素处理及对突发情况的应对能力；睡眠环境反映中国公众对影响睡眠的客观因素如生态环境、社区环境及家具环境的主观评价。

### “2013喜临门中国睡眠指数”七大发现

#### 发现一：睡眠管理能力呈短板，睡眠环境尚存改善空间

中国公众管理睡眠的能力严重欠缺。在构成睡眠指数的3个“一级指标”中，“睡眠管理”仅58.4分，成为影响居民睡眠质量的主要方面。公众所处的什么环境与睡眠质量有密切关联，此次调查中，“睡眠环境”指标得分为64.1分，稍高于“睡眠管理”。一方面，及格分数意味着公众对自己睡觉的环境基本满意；另一方面，仅仅及格的分说明我们的睡眠环境还存在不小的改善空间。

#### 发现二：公众睡眠情况地理差异明显

我国幅员辽阔，自然风貌迥异，不同地区居民的睡眠质量表现出明显差异。南方居民睡眠指数得分64.6分，略高于北方居民（63.4分）。西部居民显然睡得比中部和东部都好（西部67.2分；中部64.1分；东部63.1分）。从城乡角度衡量，相对城市、小城镇居民快节奏生活下较差的睡眠，农村居民拥有更高的睡眠品质（农村：65.2分；小城镇：64.2分；城市：62.7分）。

#### 发现三：睡眠质量因性别不同

男女不同的生理属性使得男性与女性在社会范畴内投射出许多差异，睡眠也不例外。总体来看，男性比女性拥有更好的睡眠（男性64.8分，女性63.8分）。无论男女，已婚的睡得都不会好于未婚群体（已婚64.3分，未婚64.9分）。

**发现四：睡眠环境严重影响高知群体睡眠**  
不同文化程度人群中，低学历人群睡眠指数得分（64.9分）高于中等学历（63.7分）及高学历（63.6分）人群。相对低学历及中等学历人群，高学历在“睡眠环境”上的得分（61.8分）明显低于其他两群体在该项上的得分，成为拉低高学历人群整体睡眠品质的因素。

#### 发现五：财富水平是睡眠质量新拐点

在城市和小城镇中，收入较低的居民的睡眠得分在64.3分左右徘徊，而随着收入的增高，其睡眠品质趋势逐渐低落。反观农村居民，财富令他们心安。同样以64.3分为界，中等收入及高收入的农村居民睡眠水平高出不少，且随着收入增加，睡眠越好。但是某个收入拐点，睡眠质量不再随着收入的增加而显著增强，甚至会有下降趋势。

#### 发现六：公众多焦虑，各方压力摧垮睡眠

超过五成（55.4%）的中国公众认为工作压力对自己的睡眠造成了较大的影响，同时56.9%的公众表示生活压力令睡眠受到影响。

**发现七：新媒体给公众睡眠带来负面影响**  
调查显示，近七成（67.1%）居民睡前使用手机和电脑聊天、发信息，使用时长分别约28分钟和73分钟，成为睡前最普遍的行为。

## 64.3分，睡眠问题压力山大

负责本次调查的第三方机构零点研究集团董事长袁岳表示，“喜临门中国睡眠指数”是中国首个对居民睡眠情况进行科学评估的指标体系，采用定量方法测量数据。数据库包括了对性别、年龄、教育程度、收入状况、居住地等大量信息的分析。该指数在运用专业研究方法的基础上对中国人的睡眠现状进行科学、全面描摹，综合了“睡眠现状”、“睡眠管理”及“睡眠环境”等评估指标，最终得出了目前中国人的睡眠指数得分为64.3分。

# 喜临门：睡得好才会有“中国梦”

高速轰鸣前进的“中国号”列车终于放慢了速度。

3月5日，时任国务院总理温家宝在十二届全国人大一次会议开幕式上所作的政府工作报告中，将2013年GDP增速目标设定为7.5%左右，这是继去年增速目标首次“破8”调低至7.5%之后，第二年将目标定为这一数值。

专家认为，在过去30多年中，我国GDP年均增长均在9%以上，7.5%这一数值说明中国高速发展的时代已经过去，我们正逐步进入一个“慢生活”时代。

## “慢生活”更关注民生

全国人大代表、人大财经委副主任委员、中国人民银行原副行长吴晓灵在两会期间接受媒体采访时表示，我国经济和社会在过去五年中出现了不可持续和不平衡等问题，我们所采取的一揽子政策在遏制经济下滑和提升综合国力方面做



喜临门家具股份有限公司全自动化生产线一览

出非常大贡献的同时，也暴露出一定的副作用，例如，地方政府债务的急剧增长，结构不平衡的加剧，环境的恶化，空气质量下滑，水污染严重等方面的问题，这些都直接影响到人们生命的安全和生活的质量。“吃不香，睡不好”成为许多老百姓面临巨大工作、生活压力时发出的抱怨和感慨。

政府部门显然看到了这个问题，并认真采取各种举措努力改变这一局面。“值得关注的是，虽然经济增速在放缓，但民生投入却在加力。”国家发改委宏观经济研究院常务副院长王一鸣表示，让百姓看到了实实在在的希望。

在温家宝总理的政府工作报告中，加大力度治理污染、实现居民收入与经济同步增长和改善民生、提升居民幸福感的举措被放到政府工作的首要位置。

## 幸福中国离不开好睡眠

生活慢下来，可以让我们冷静下来，认真思考一些问题：究竟一味强调GDP增长的重要，还是重视社会和谐发展更重要？

中共中央总书记习近平2012年11月15日在十八届中央政治局常委与中外记者见面会时指出，“我们的人民热爱生活，期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境，期盼着孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好。人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”

要实现习总书记所强调的“人民对美好生活的向往”，人民的健康必然是根本，而睡眠则是健康之本。充足的睡眠、良好的心态、均衡的饮食和适当的运动，是国际公认的四项健康标准。睡眠作为生命所必需的过程，更是机体复原、整

合和巩固记忆的重要环节，是健康最不可缺少的组成部分。

专家表示，人生三分之一的时间都是在睡眠中度过的，睡眠与我们的健康息息相关，只有保证好充足的睡眠，才会拥有健康的身体。如果睡眠不足，会导致很多的健康问题和社会问题。只有每个人都拥有健康的身心，才能打造一个幸福中国。

## 倡导科学睡眠，提升国人健康

“慢生活”还意味着，一直被各种压力困扰着，神经紧张紧绷的中国人，应该彻底放松下来，好好睡一觉，让疲惫的身心彻底得到一种解放。

睡眠产业代表、喜临门家具股份有限公司的董事长陈阿裕表示：“中国睡眠指数的调查和发布仅仅只是个开始，我们要的事情就是不断努力，用科学的观念和手段去帮助国民改善睡眠。今天借助发布中国睡眠指数的契机，通过对睡眠科学、系统、全面的研究，我们让公众深入了解目前的睡眠问题，提升健康睡眠意识，传递科学睡眠理念，并正式启动了科学睡眠的增长计划。”

据悉，喜临门将以中国睡眠指数为依据，从消费者实际需求出发，指导产、学、研方向。从人、睡眠环境和床具这三个方面做持续努力，并配合喜临门科学睡眠系统，为国民带来全新的安全、纯净、环保、舒适的睡眠体验。

中国人讲“吃得好，睡得香”。改革开放30多年间，吃多吃好已经不是一个太大的障碍，现在的问题是如何吃的更安全。但是，比起30多年前，其实我们的睡眠质量并没有很大的提高，有些甚至是退步了。“吃得好，睡得香”本质上就是中国人幸福感的体现。让中国人“睡得更香”，从而拥有更多的幸福感，才能焕发出积极进取、创造和谐社会的正能量，才会真正拥有幸福感，才能最终实现我们每个人的“中国梦”。（诗曼）



喜临门家具股份有限公司工厂外景图