

睡眠 都市打工人 报告

2021

oppo |



中国医师协会
睡眠医学专业委员会

OPPO健康
提供技术支持

01 睡眠 画像

上班族的睡眠状况

02 健康 状况

睡眠习惯与健康

03 生活 方式

睡眠习惯与生活方式

04 睡眠 建议

获得好睡眠的方法

调查数据来源

数据来源为OPPO大数据分析

500,000条
睡眠数据

1,833份
有效问卷样本

18岁以上
上班族

31个
省、市、自治区，不含港澳台地区

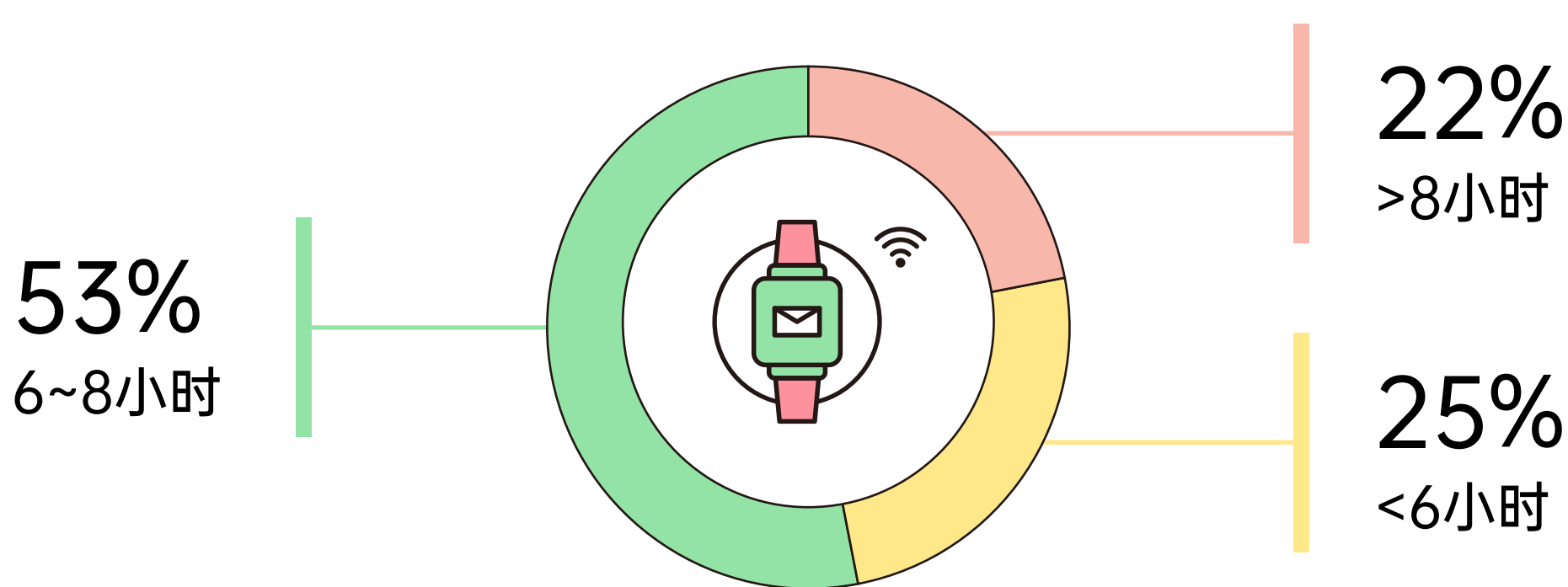
2021

* 数据统计周期为2021年

近三成上班族 睡眠时间不足6小时

OPPO大数据分析得出用户平均睡眠时长只有 **6.8** 小时
近3成用户睡眠时长不足6小时

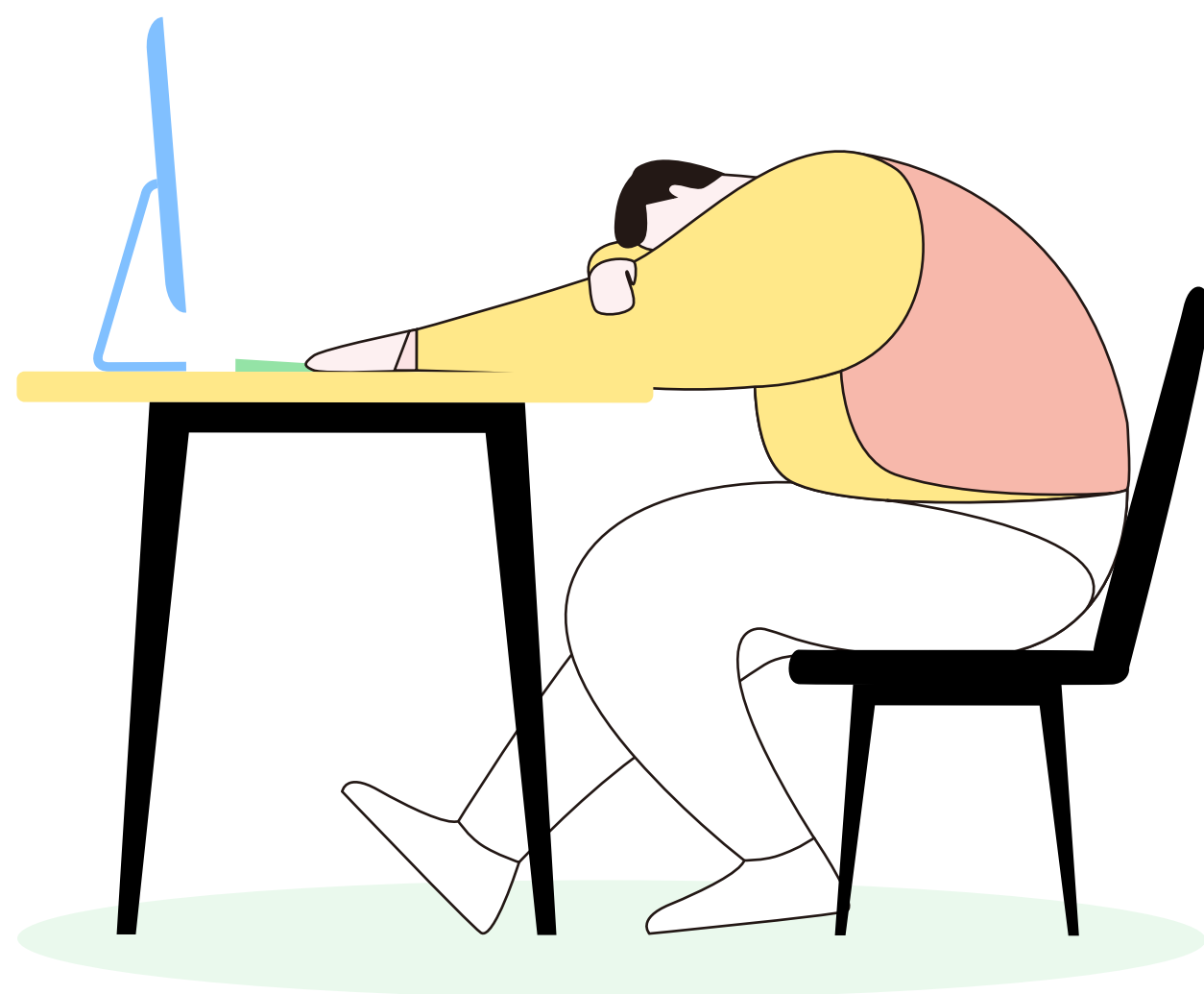
平均睡眠时长分布情况 (OPPO大数据分析)



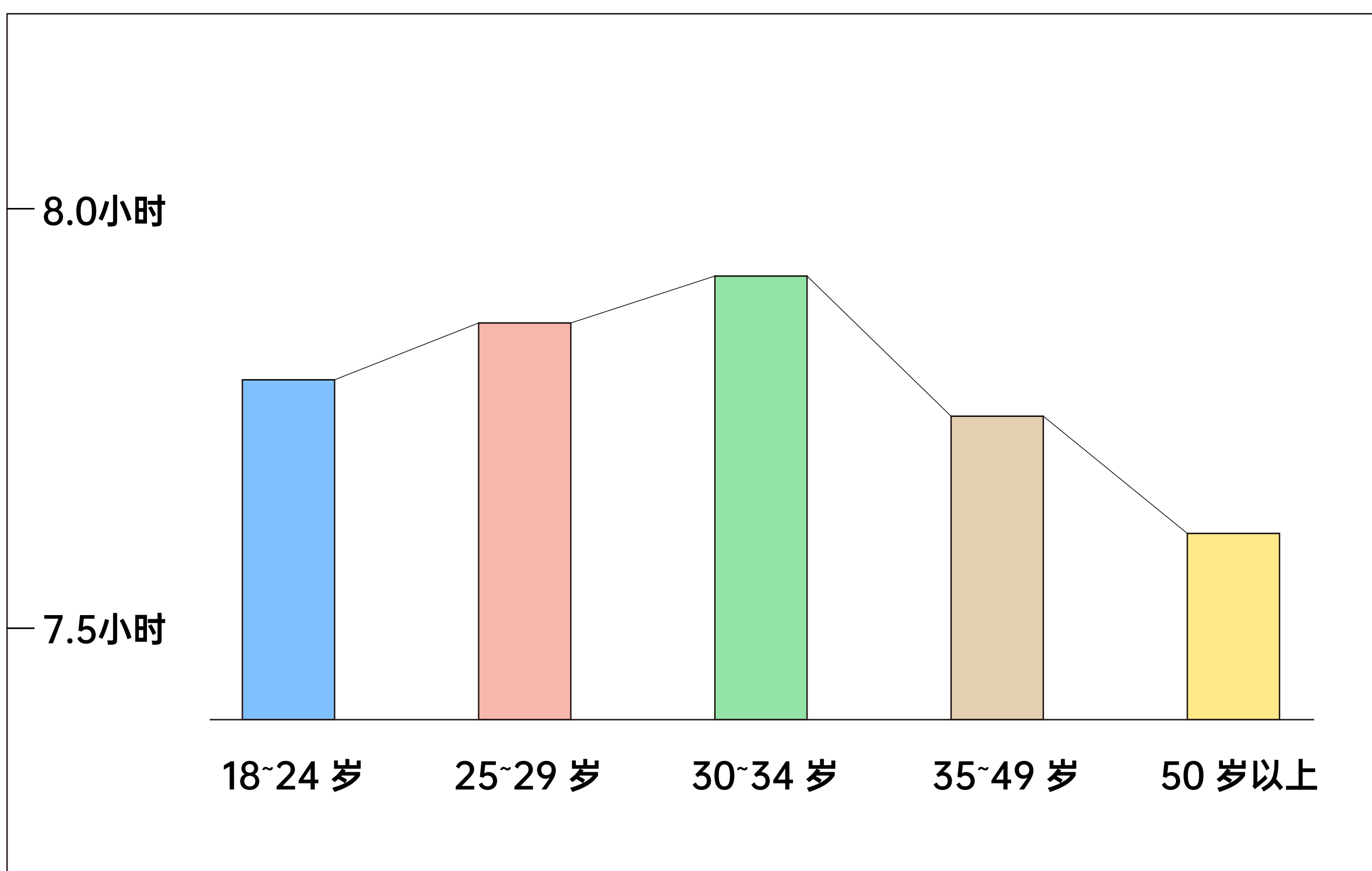
中年人的睡眠时长 随年龄增长逐渐缩短

35岁之前睡眠时长
缓慢增长

35岁以后睡眠时长
呈下降趋势



不同年龄人群平均睡眠时长分布



早睡早起冠军： 山东 🏆

广东“最”能熬夜，山东作息“最”养生



最能熬夜
的省份是 **广东省**

平均入睡时间是 23:55

最养生
的省份是 **山东省**

平均入睡时间是 22:58

四川将巴适进行到底，作息“最”闲适



起床最晚
的省份是 **四川省**

平均起床时间是 07:50

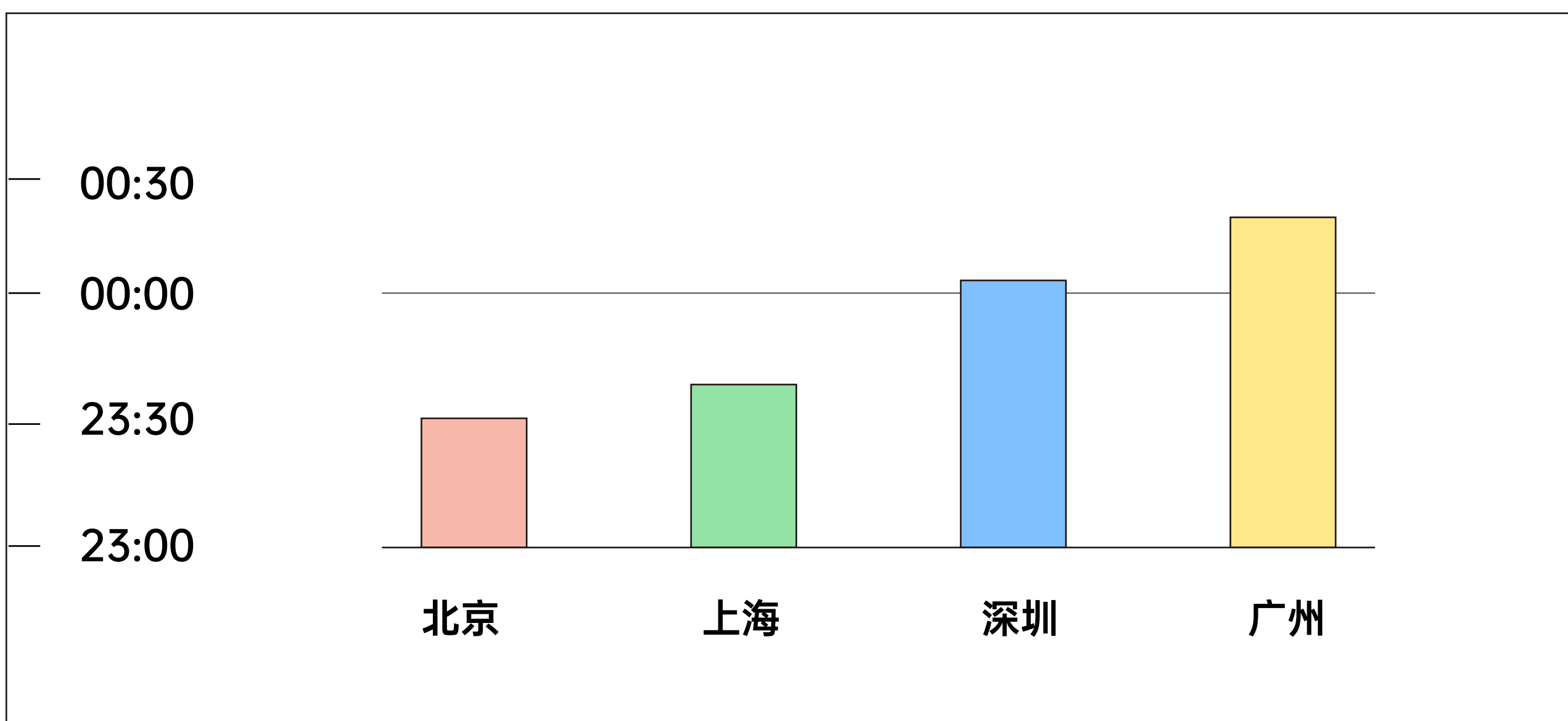
起床最早
的省份是 **山东省**

平均起床时间是 06:58

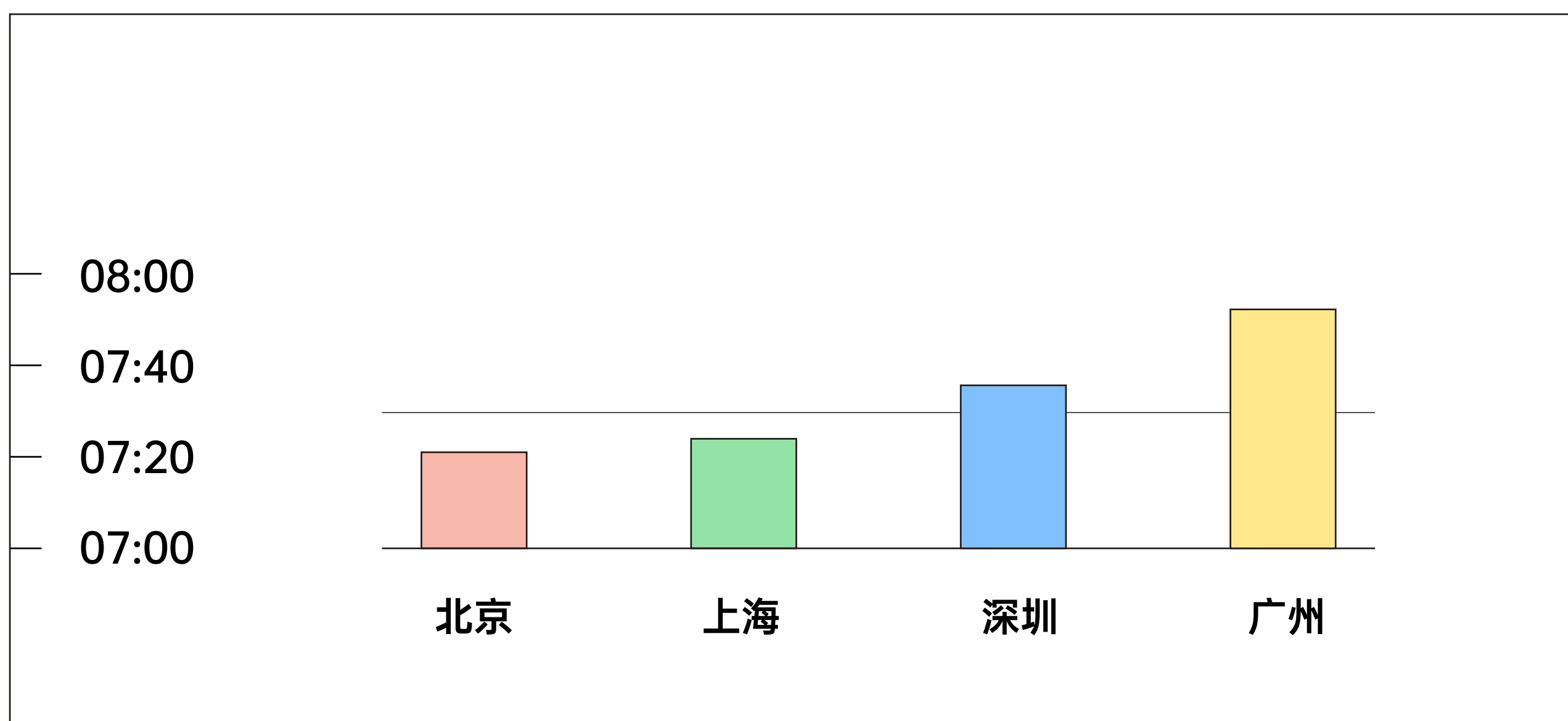
北上广深的睡眠习惯

四大一线城市中
北京早睡又早起
广州的夜生活更丰富

一线城市入睡时间分布



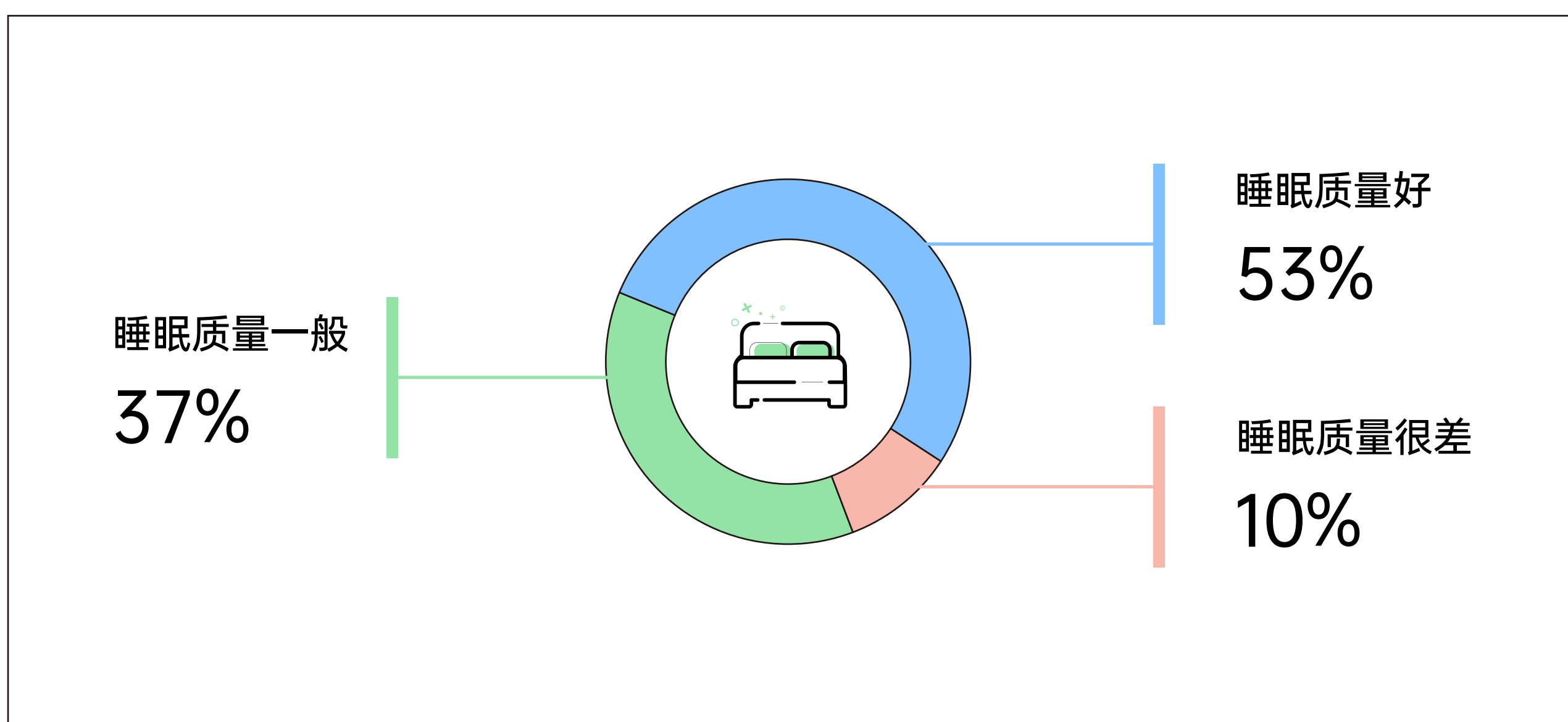
一线城市起床时间分布



睡眠质量不佳 已成普遍问题

47% 问卷调研对象反映睡眠质量不佳
其中 10% 深受困扰

上班族睡眠质量自评



仅有 **30.6%** 上班族深度睡眠时间达标

深睡眠

深睡眠俗称睡眠周期的“黄金睡眠”，一般占整个睡眠时长的 15%~25%。

深度睡眠能够使大脑得到充分的休息，促进人体新陈代谢，有助于记忆力的提升。



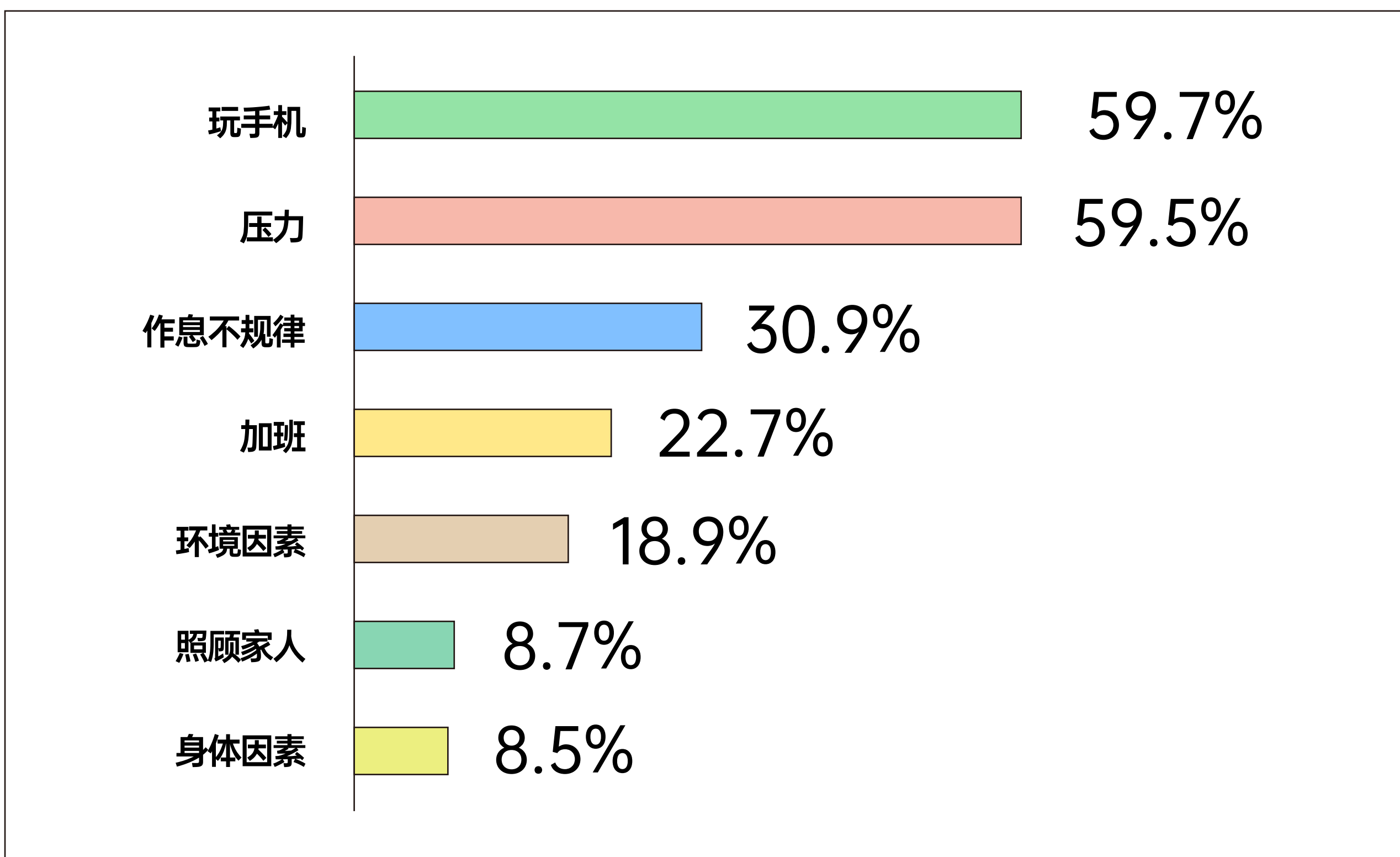
数据来源

有效问卷调研数据和OPPO大数据分析

手机已成为影响睡眠的“罪魁祸首”

六成上班族认为手机影响其入睡时间

睡眠质量影响因素



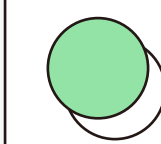
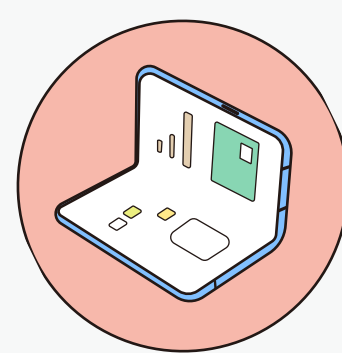
为什么手机越玩越清醒

褪黑素对睡眠起着重要的促进作用。

褪黑素分泌在白天受到光线的抑制，而夜间分泌逐渐增加。

睡前使用手机越玩越兴奋，因为人眼中有一类光受体对蓝光极为敏感，这类光线极大抑制了褪黑素的分泌，因此影响了睡眠。

手机作为夜间蓝光光源的主要来源，也变成了影响睡眠的“罪魁祸首”。



数据来源

有效问卷调研数据

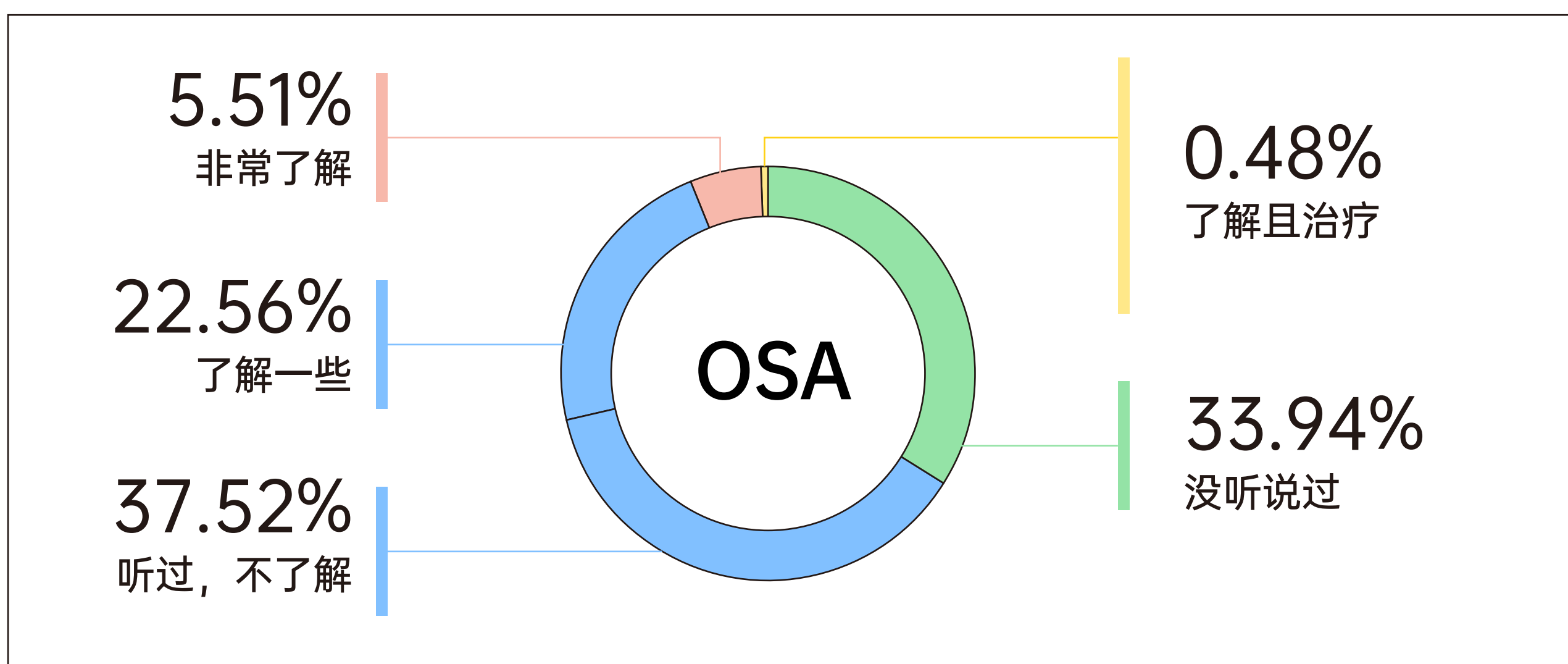
数据说明

压力包含家庭、社交、感情压力、环境因素包含灯光、噪声、温度等；身体包含生理周期、心血管疾病等

睡不好 可能不是你的错

大数据表明约25%的人群每天夜间打呼噜
有潜在睡眠呼吸暂停风险
仅0.48%的人群最终进行治疗

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSA）了解程度调查



什么是睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是指睡眠过程中打鼾，频繁呼吸停止与低氧，造成全身多器官损害的疾病。

睡眠呼吸暂停的危害

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSA）会导致夜间睡眠中断、晨间头疼、次日嗜睡、注意力不集中、情绪紊乱、工作效率降低等症状，尤其可导致心脑血管疾病、糖尿病、痴呆等发病风险显著增加。



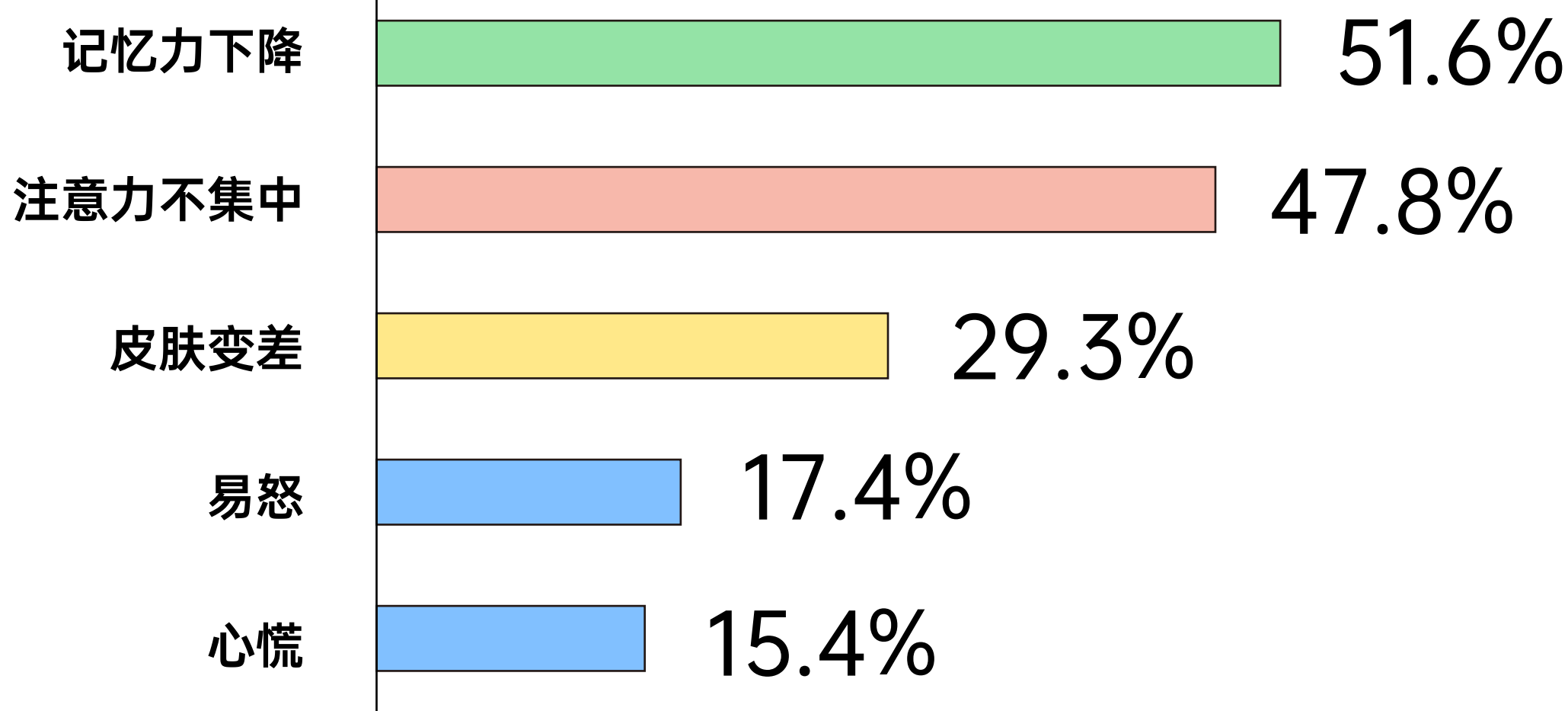
数据来源

有效问卷调研数据和OPPO大数据分析

睡眠质量差对上班族的 常见影响

睡眠质量不好时，近五成上班族
表示出现记忆力下降、注意力不集中等症状

睡眠不好的常见影响

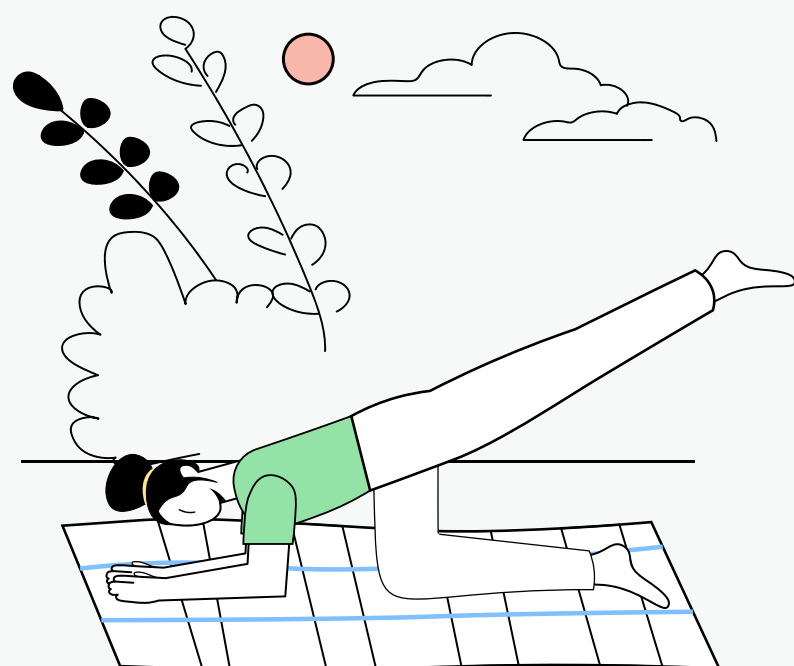
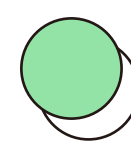
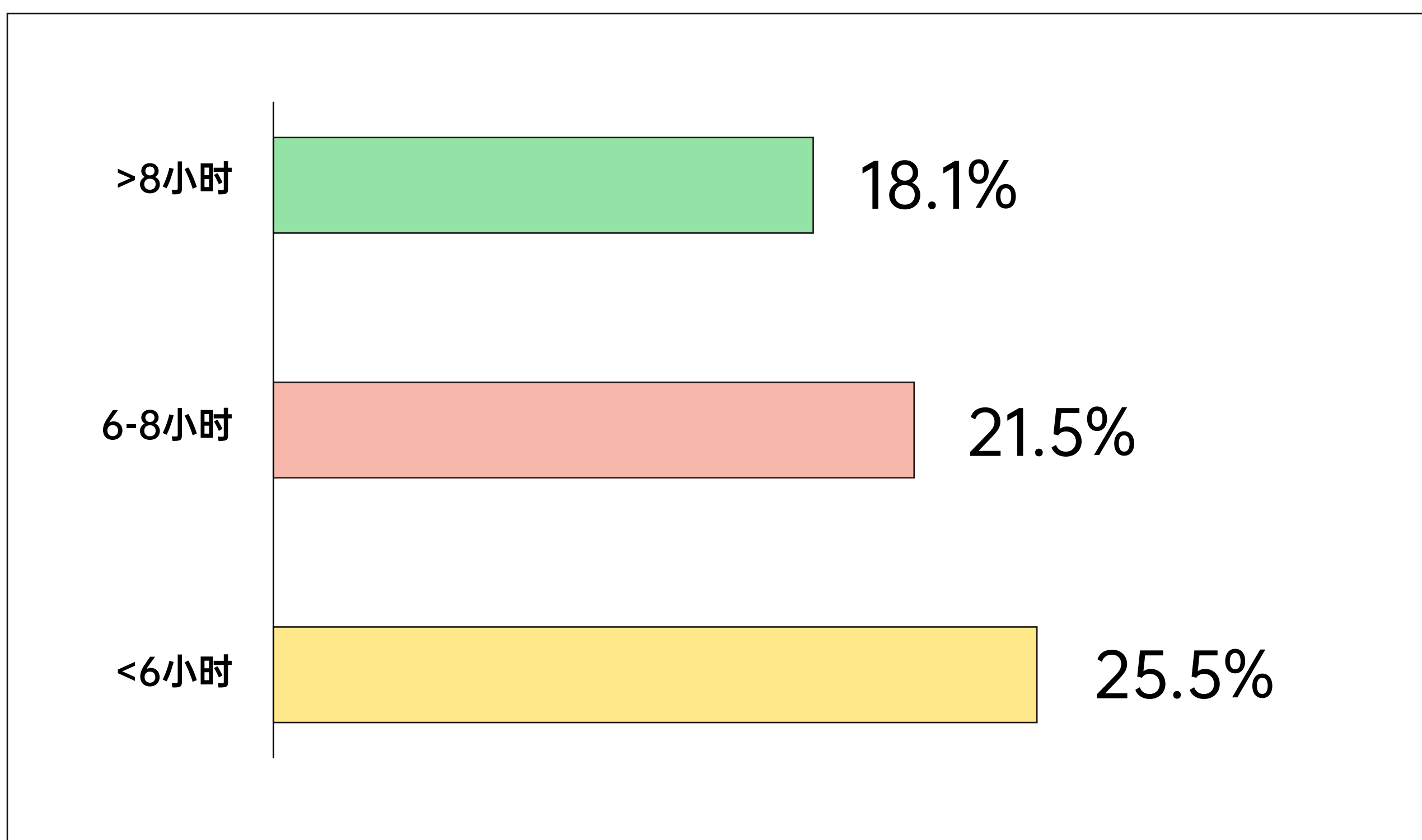


睡觉也能减肥!

调研表明

睡眠时间越长，超重人群比例越低

不同睡眠时长超重人群比例 (BMI>25) 分布



睡眠如何影响体重

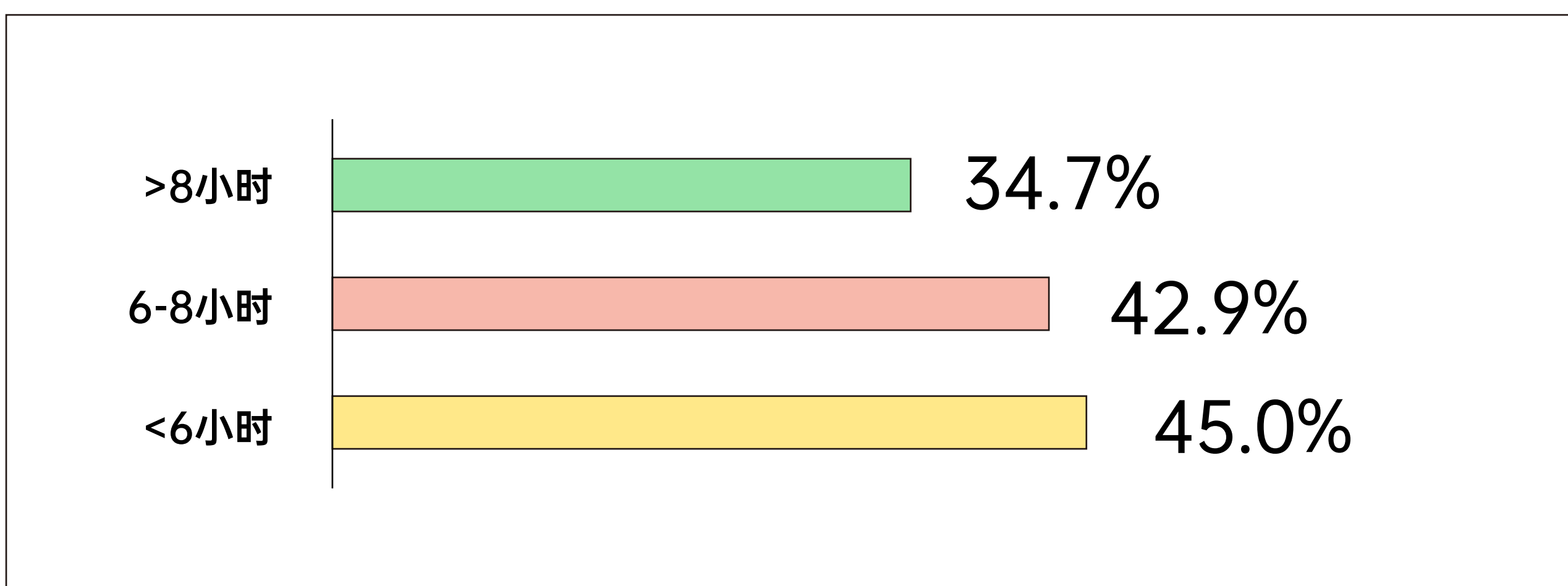
- 清醒时间变长，意味着摄取更多热量
- 熬夜使新陈代谢减慢，日常基础消耗下降
- 胰岛素敏感性降低，导致脂肪堆积

美容觉 确实有效

当睡眠时间低于6小时

45%的上班族面部皮肤出现问题

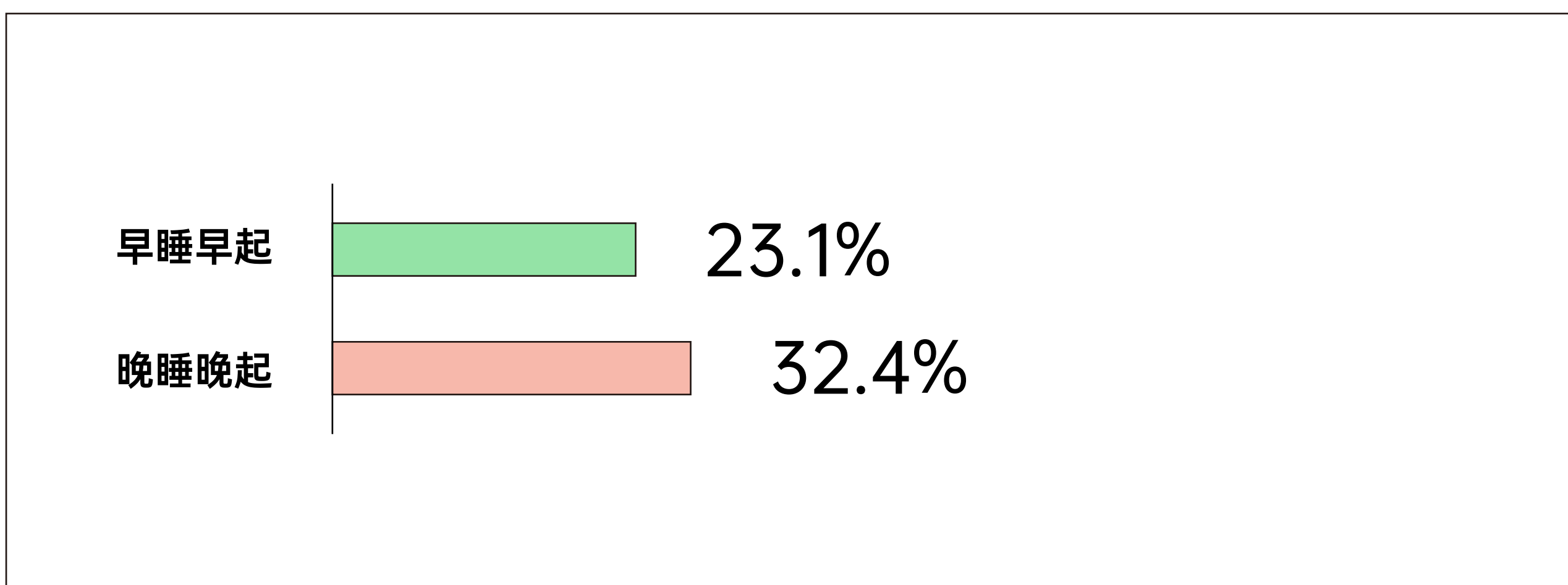
不同睡眠习惯人群出现皮肤差表现的分布情况



早睡早起的上班族

出现皮肤问题的概率更低

不同睡眠习惯人群出现皮肤差表现的分布情况



数据来源
有效问卷调研数据

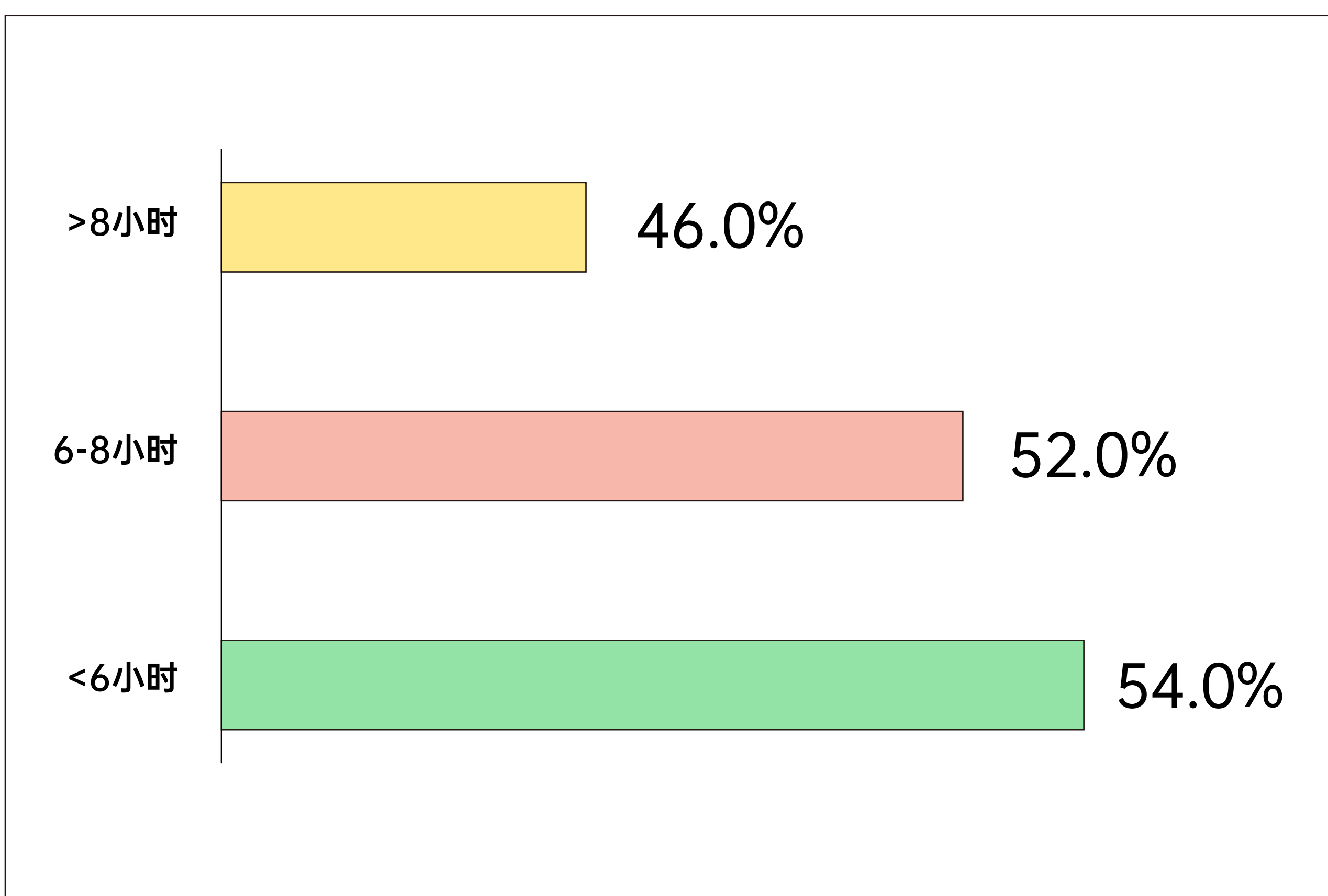
数据说明
早睡早起指 23 点前入睡，睡眠时长 7~9 小时
晚睡晚起指凌晨 1 点后入睡，睡眠时长 7~9 小时

睡眠时长 与睡眠困扰的关系

数据表明，睡眠时间越短

上班族的睡眠困扰个数大于3的人群比例越高

不同睡眠时长人群睡眠困扰>3的分布情况



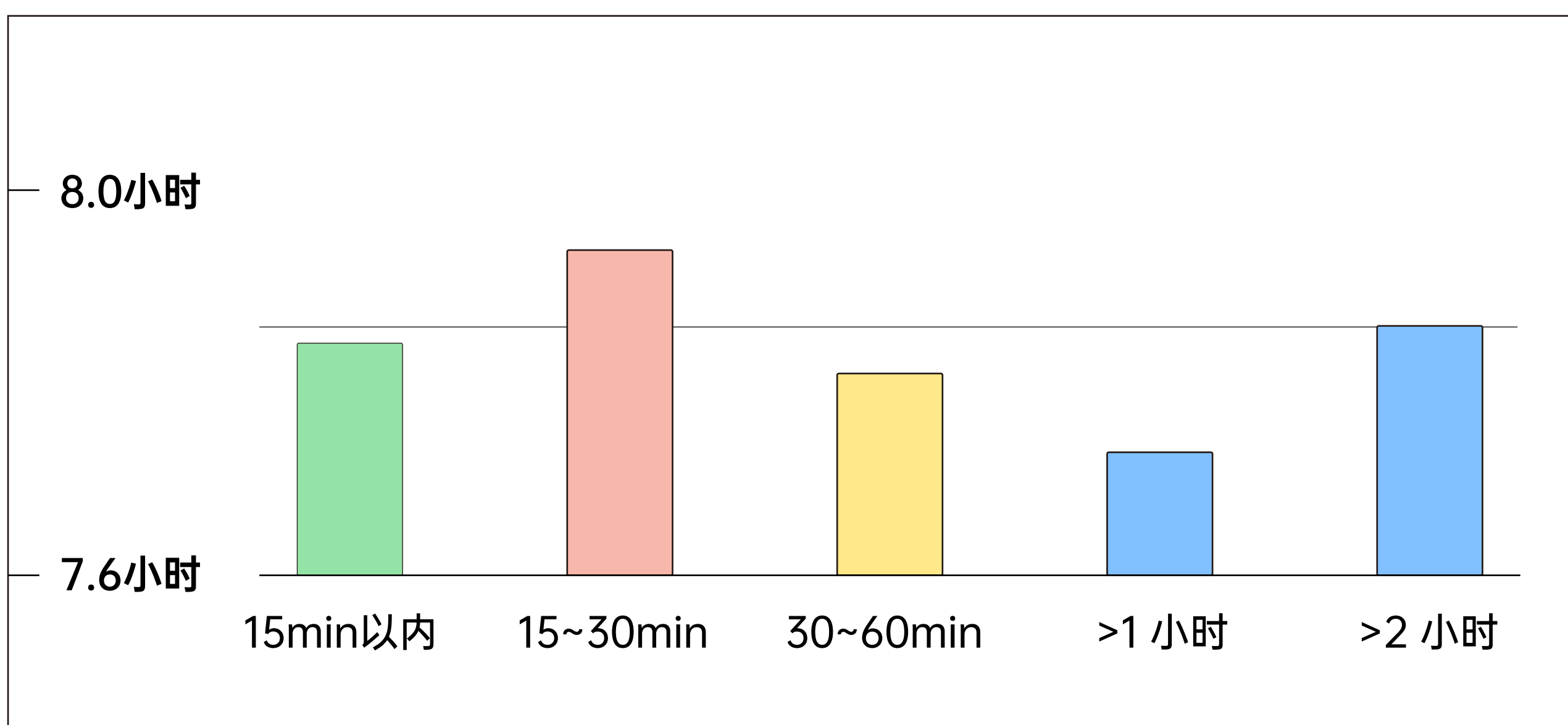
通勤距离 与睡眠时长的关系

从盐田到前海，
增城到生物岛，
从回龙观到三元桥……

随着通勤时间的增加，
睡眠时长轻微下降，
然而当你住得足够远，
睡眠时长反而能够得以保障

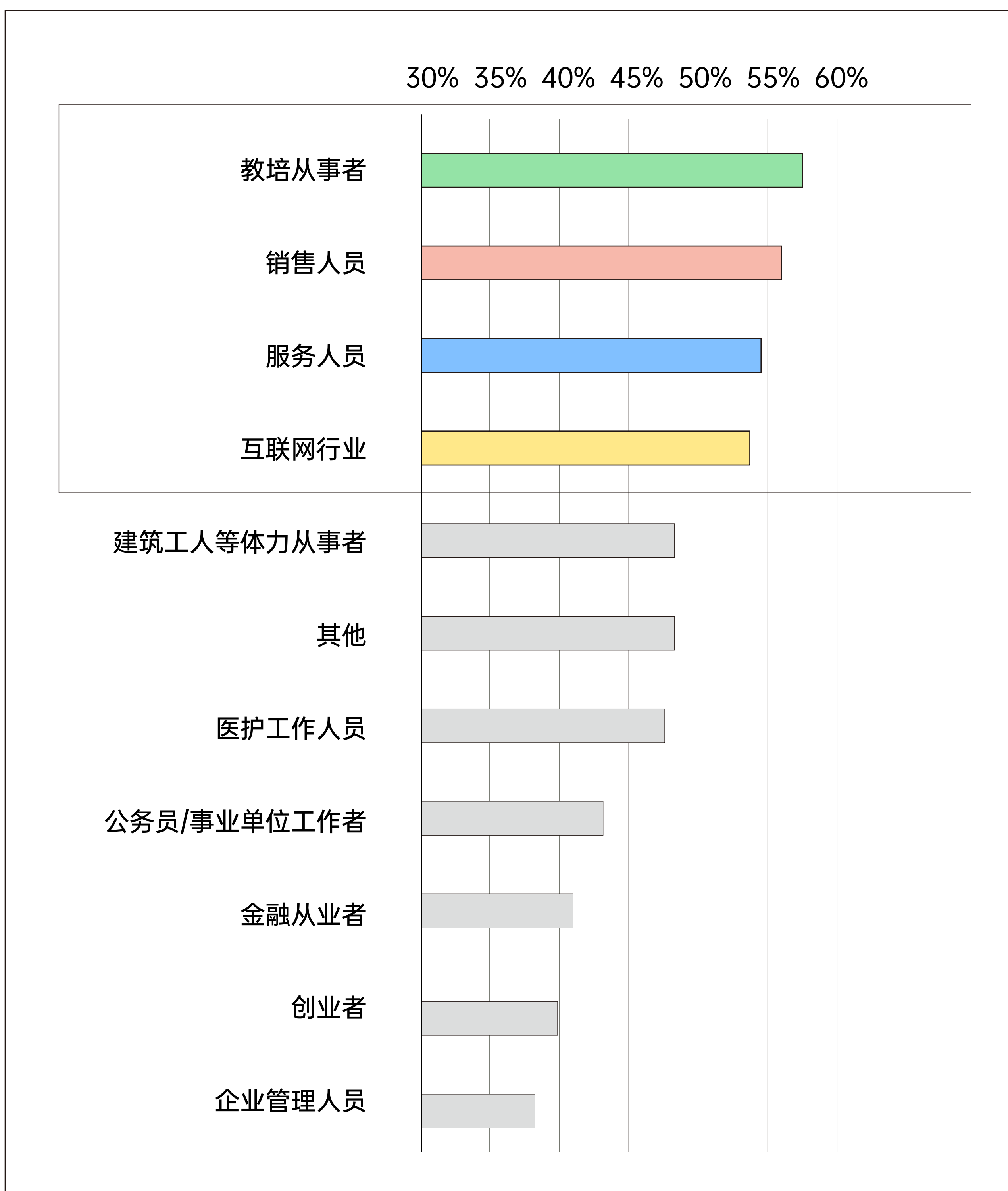


不同通勤时间平均睡眠时长



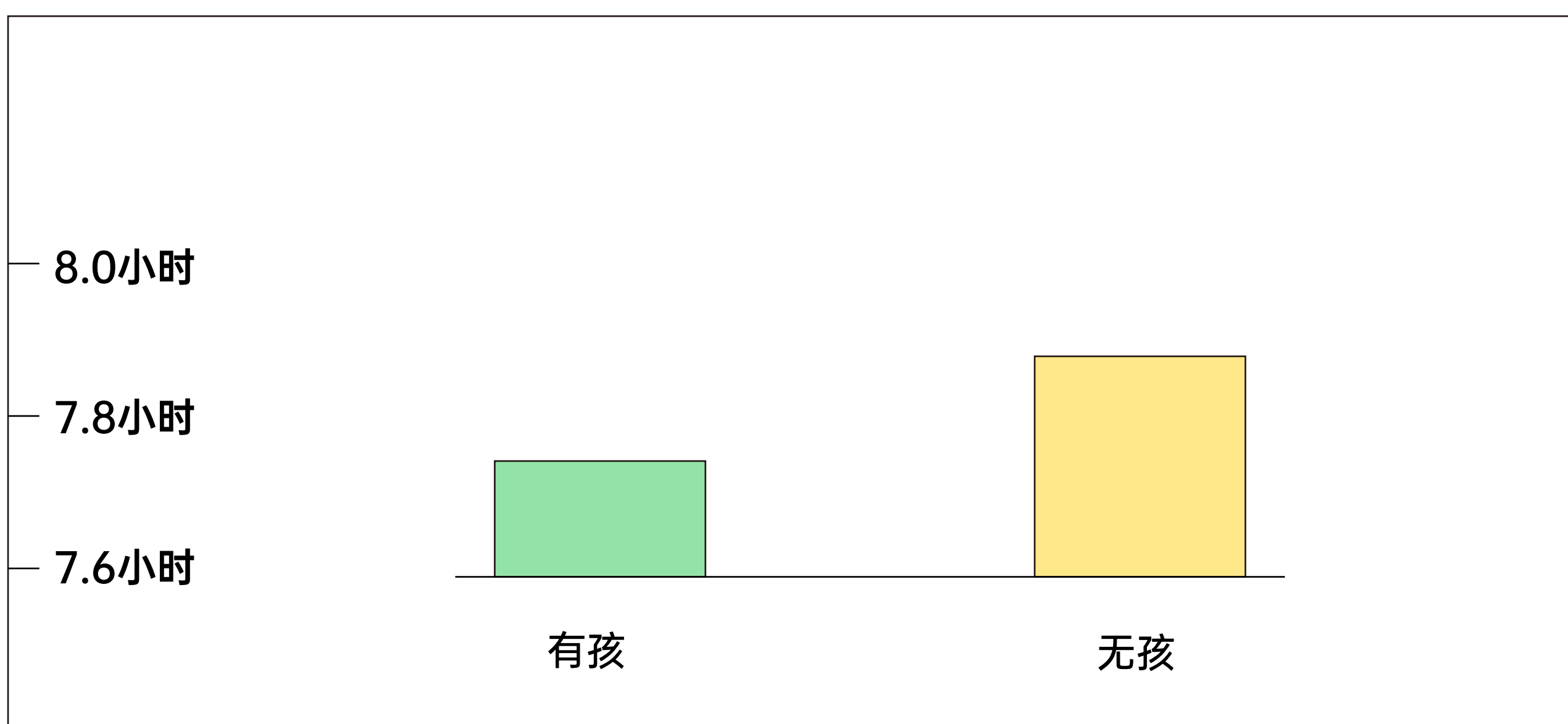
教育业、服务业、 互联网行业 睡眠质量最差.....

受睡眠问题困扰 Top10 职业

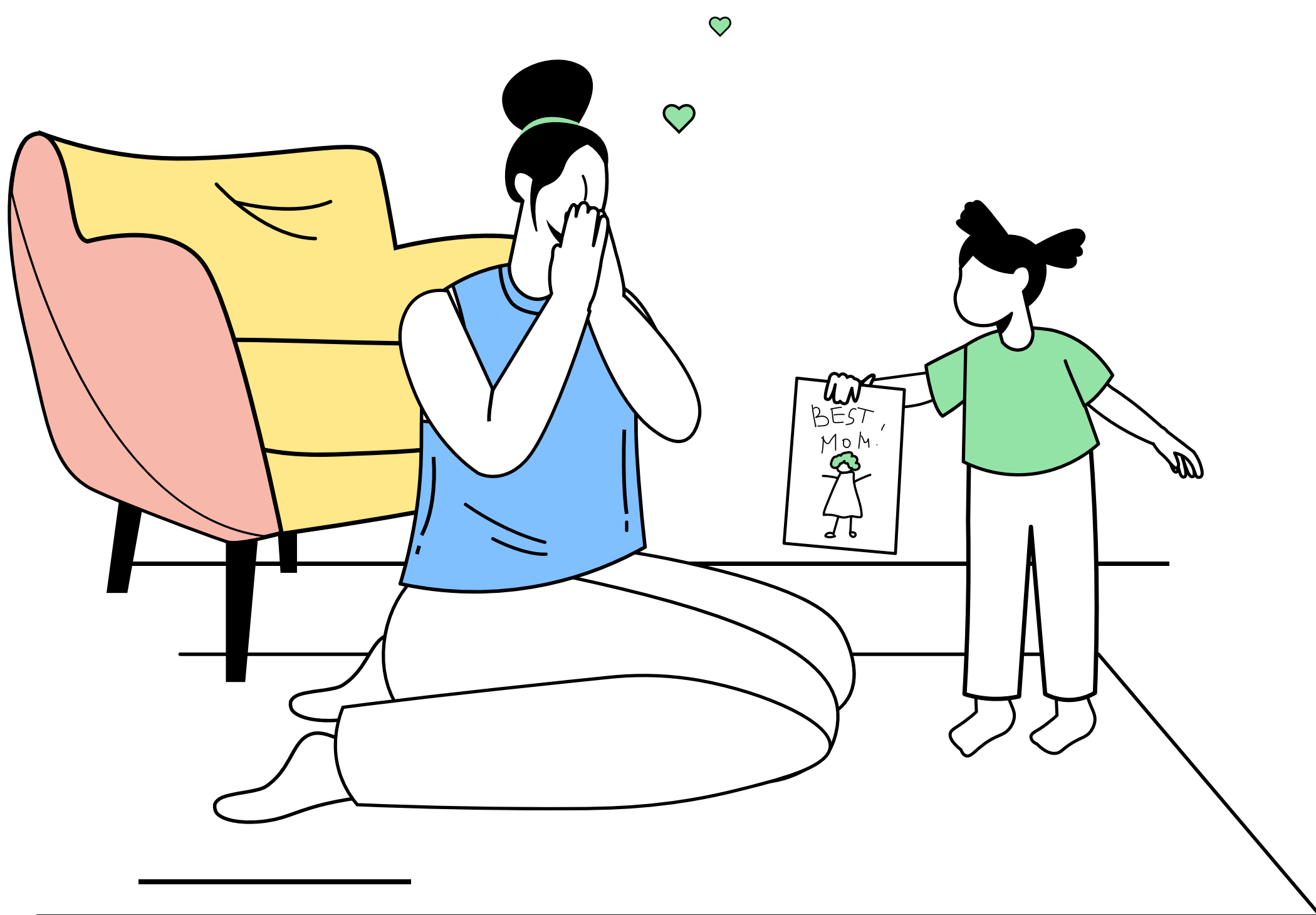


育儿对睡眠的影响

育儿对睡眠时长造成的影响



有孩子的上班族，
睡眠时长明显低于无孩上班族

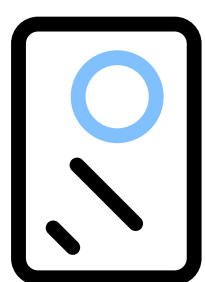


好的睡眠特征

- 30分钟内入睡
- 睡眠深，不易惊醒
- 中途很少醒来，
或醒来时间不超过5分钟
- 起床快，起床后精神好
- 白天头脑清醒，工作效率高



如何改善睡眠



清除信息干扰

关闭电子产品。研究发现，视网膜受到手机屏幕的蓝光刺激 8 分钟，会让身体持续兴奋超 1 小时，造成生物钟紊乱。



调节光线

夜间眼睛暴露于光线下会强烈抑制褪黑素分泌，影响睡眠质量。如果睡前需要使用手机，尽可能开灯。



控制睡前饮食

睡前两小时避免进食过多，同时下午或睡前应避免摄入过多咖啡因含量过多的食物，如奶茶、咖啡等。



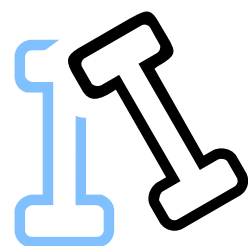
规律作息

保证至少 7 小时睡眠的前提下，每天在同一时间睡觉和起床，强化身体的睡眠 - 觉醒周期。



控制白天睡眠时间

白天小睡时间过长会影响夜间睡眠。午睡时间尽量控制在 30 分钟以内。



加强日常锻炼

规律的锻炼可以促进更好的睡眠。避免在睡前进行运动，此外适当的户外活动也有助于褪黑素分泌。

oppo |



中国医师协会
睡眠医学专业委员会