

# 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

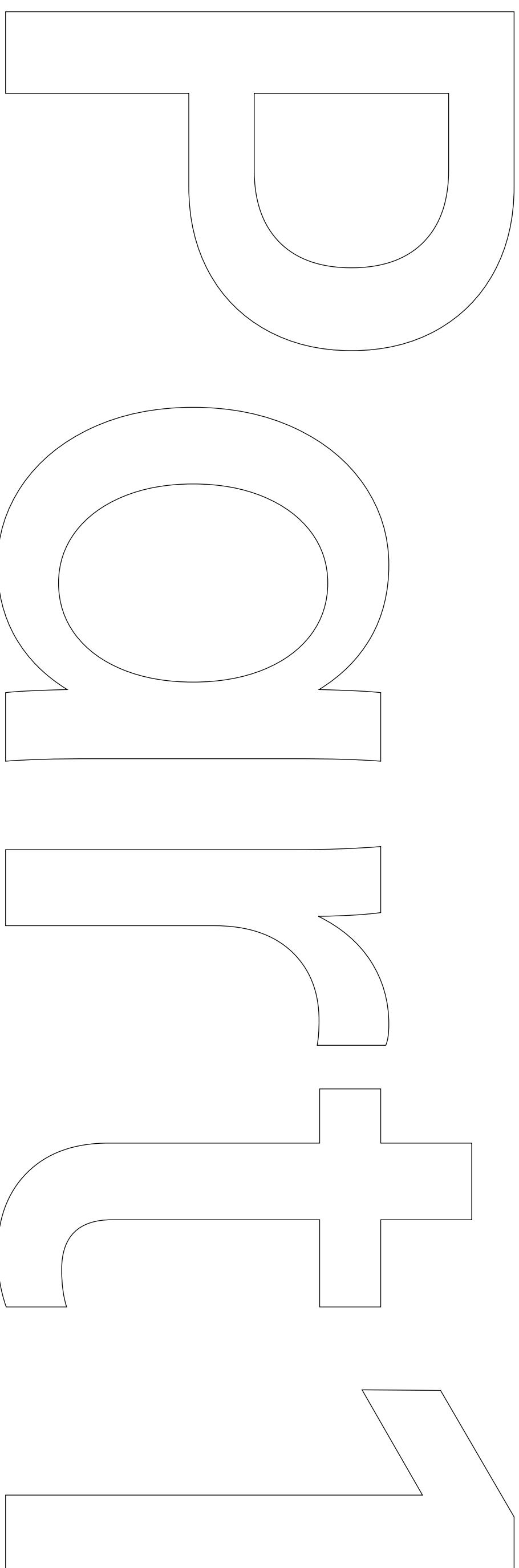
18岁及以上  
上班族

31个  
省、市、自治区，不含港澳台地区

2021

\* 数据统计周期为2021年

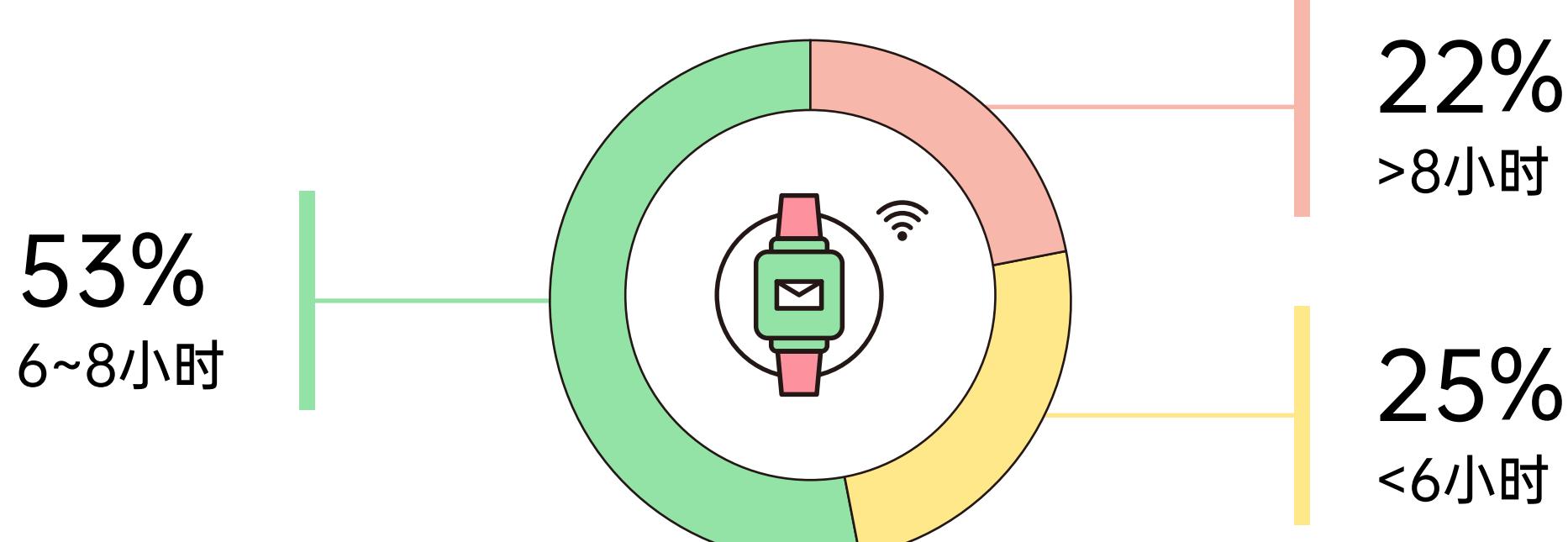
晚 上  
眠 班  
状 旗  
況 的



# 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

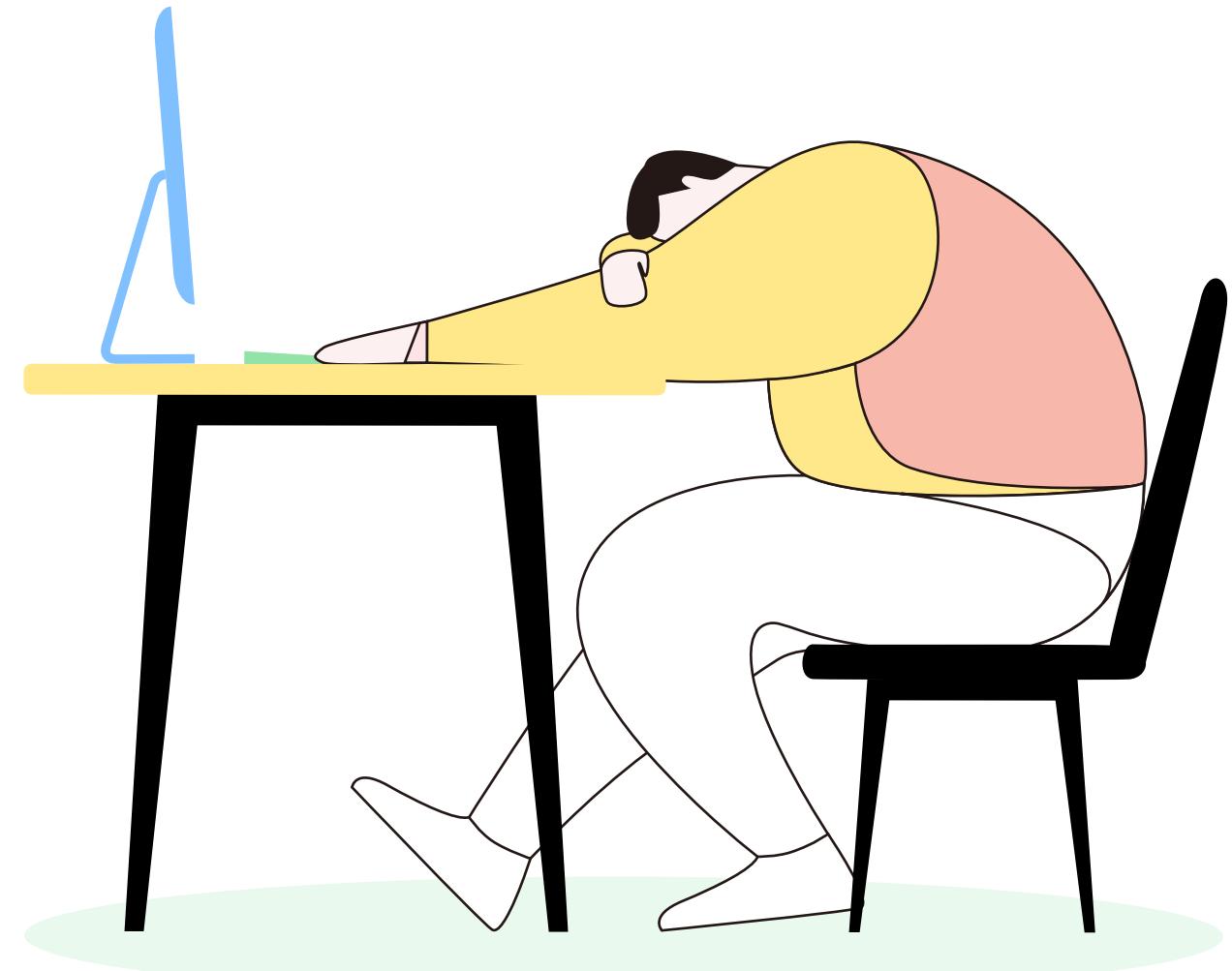
平均睡眠时长分布情况 (OPPO大数据分析)



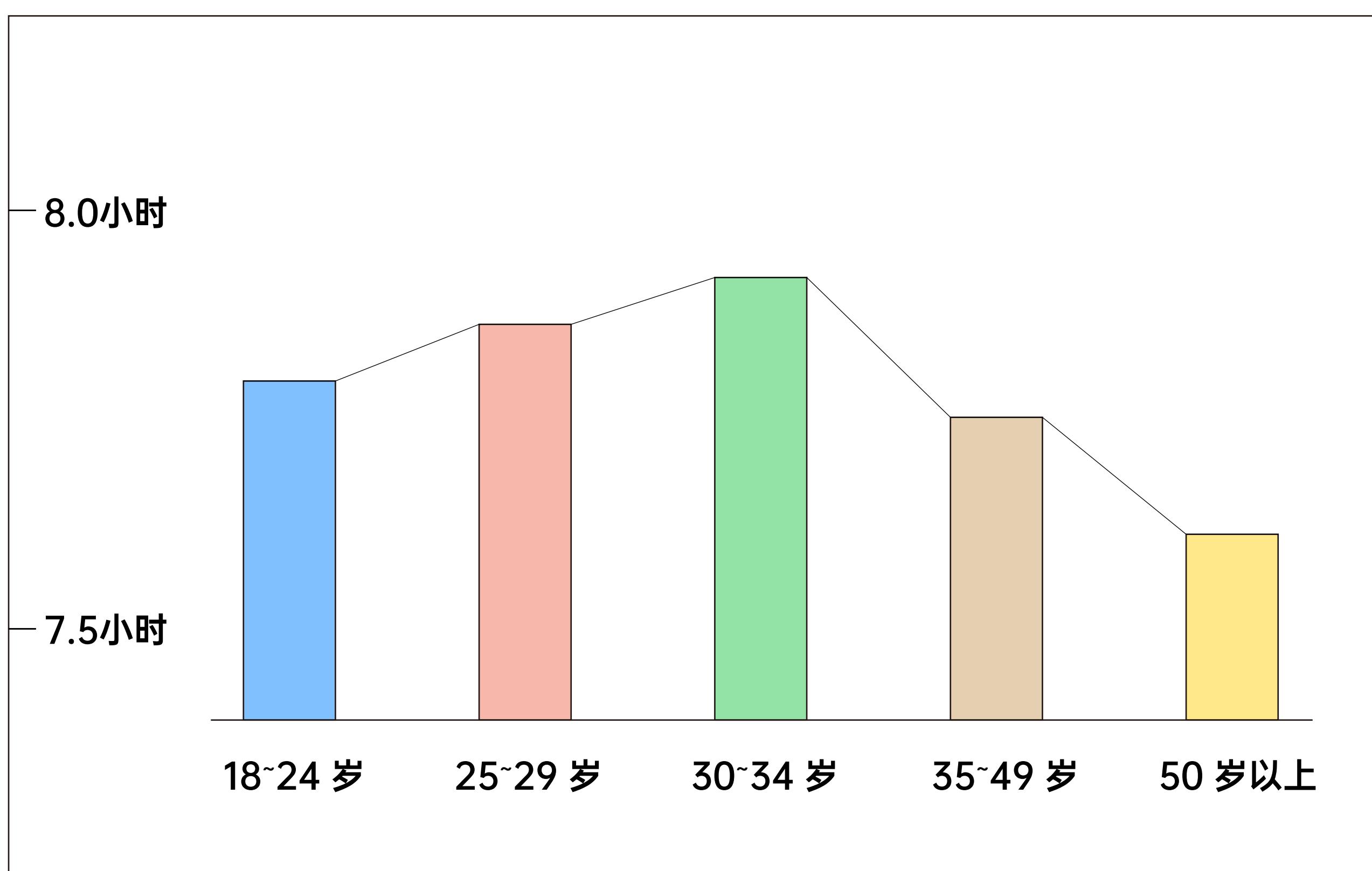
# 中年人的睡眠时长 随年龄增长逐渐缩短

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



数据来源  
有效问卷调研数据

# 早睡早起冠军： 山东



广东“最”能熬夜，山东作息“最”养生



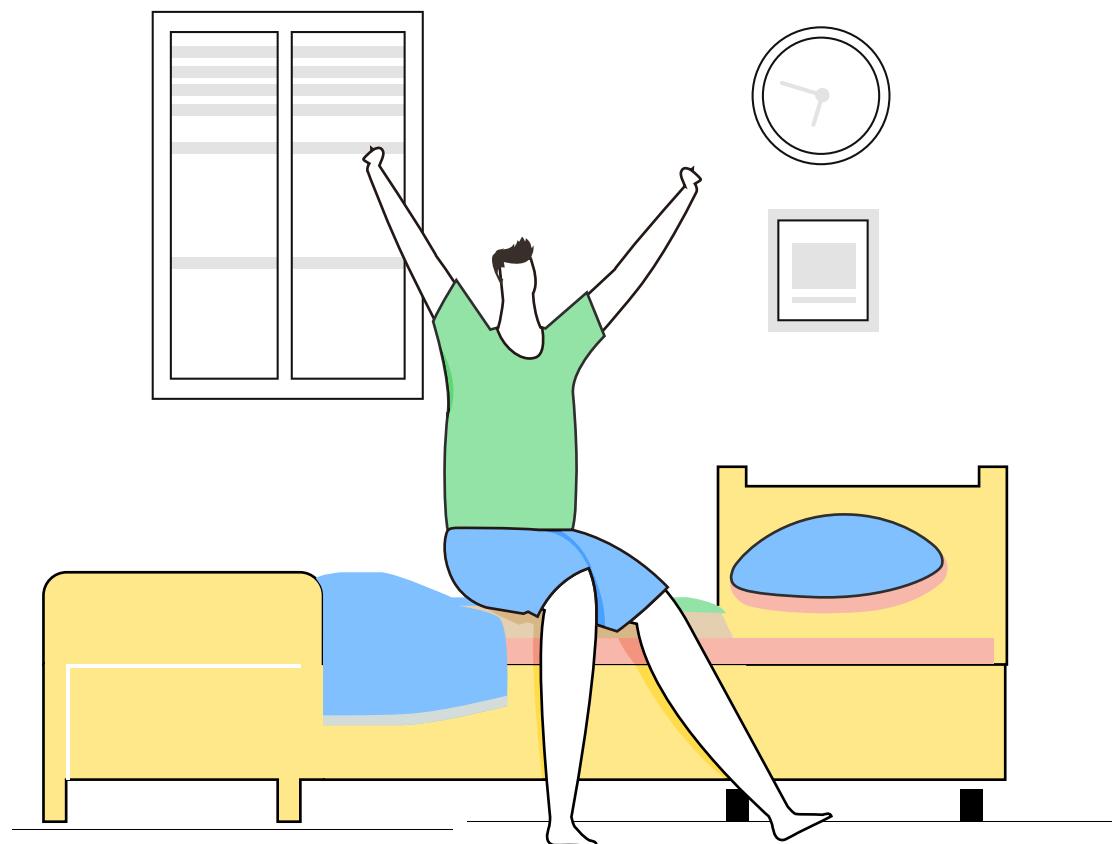
最能熬夜  
的省份是 **广东省**

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

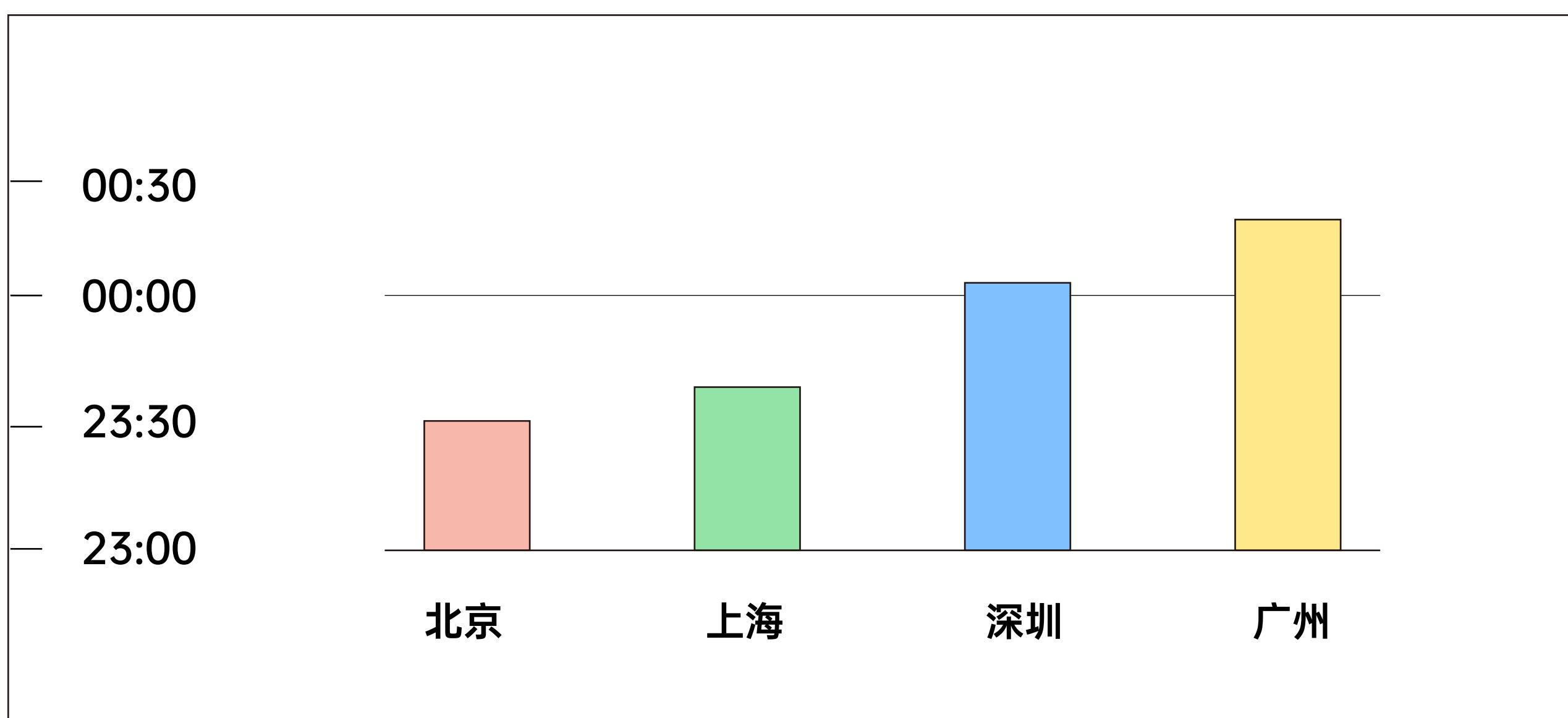
数据来源

有效问卷调研数据

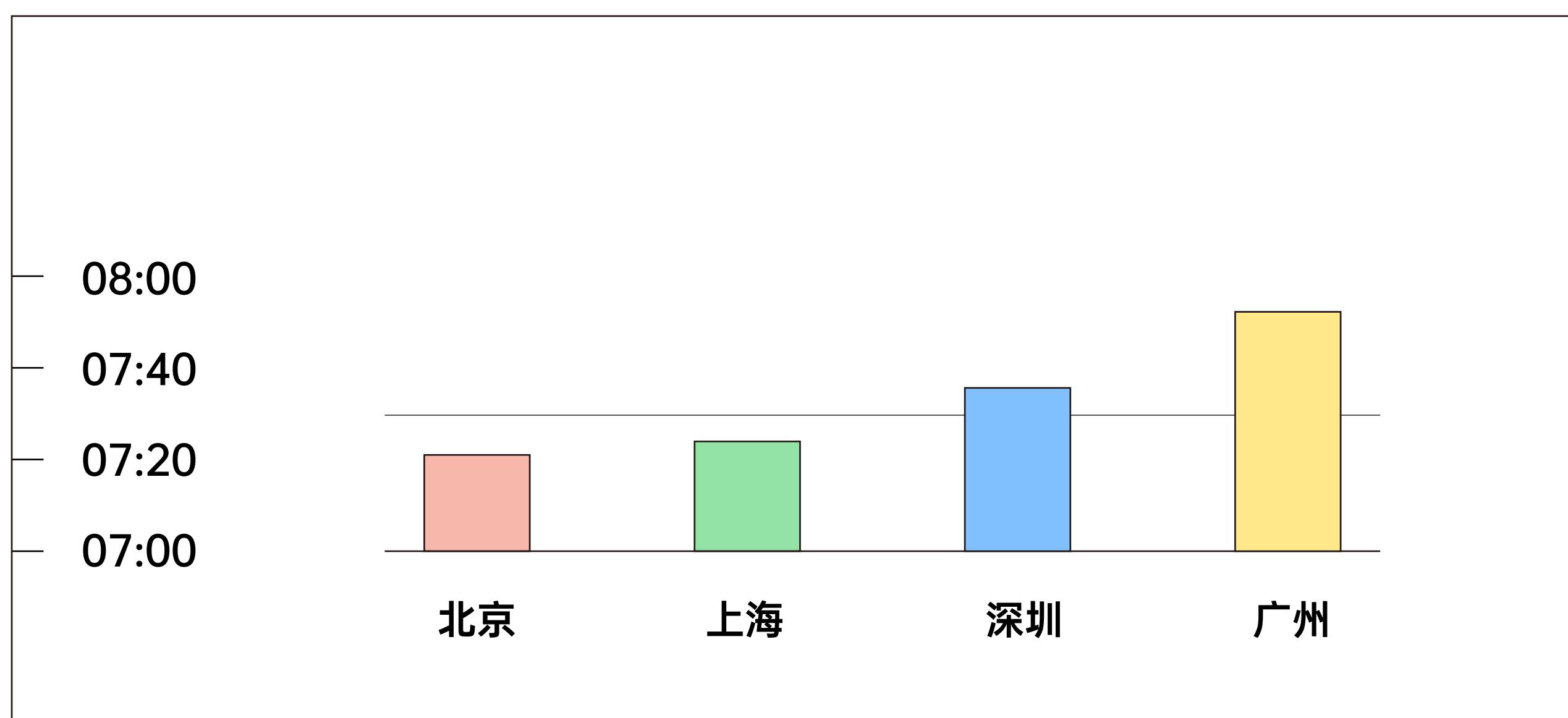
# 北上广深的睡眠习惯

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



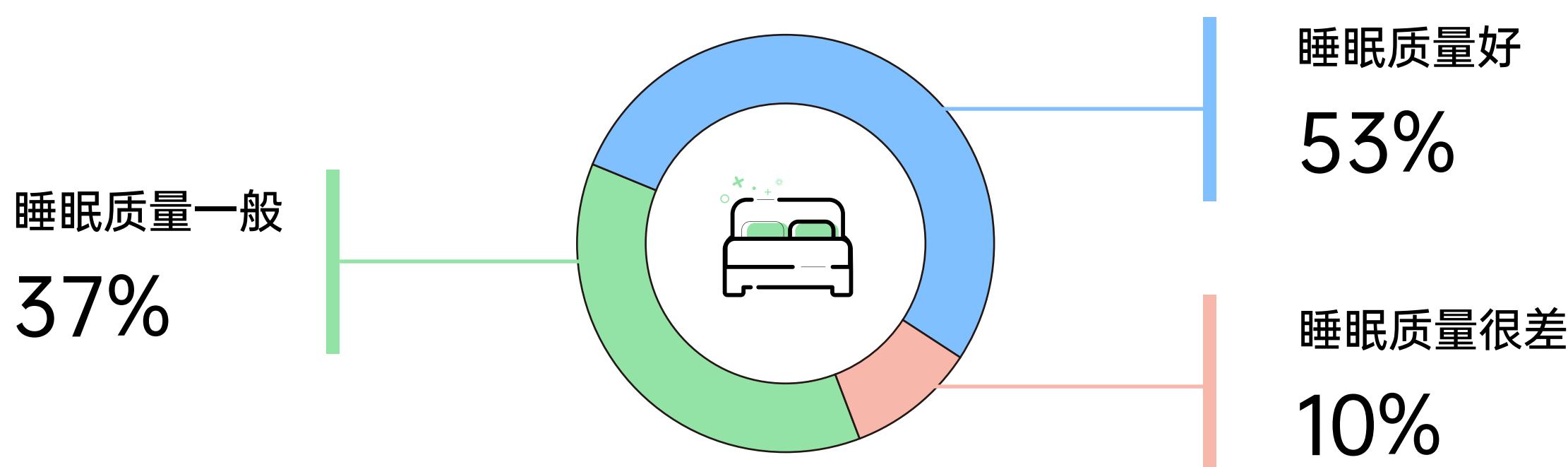
数据来源

有效问卷调研数据

# 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

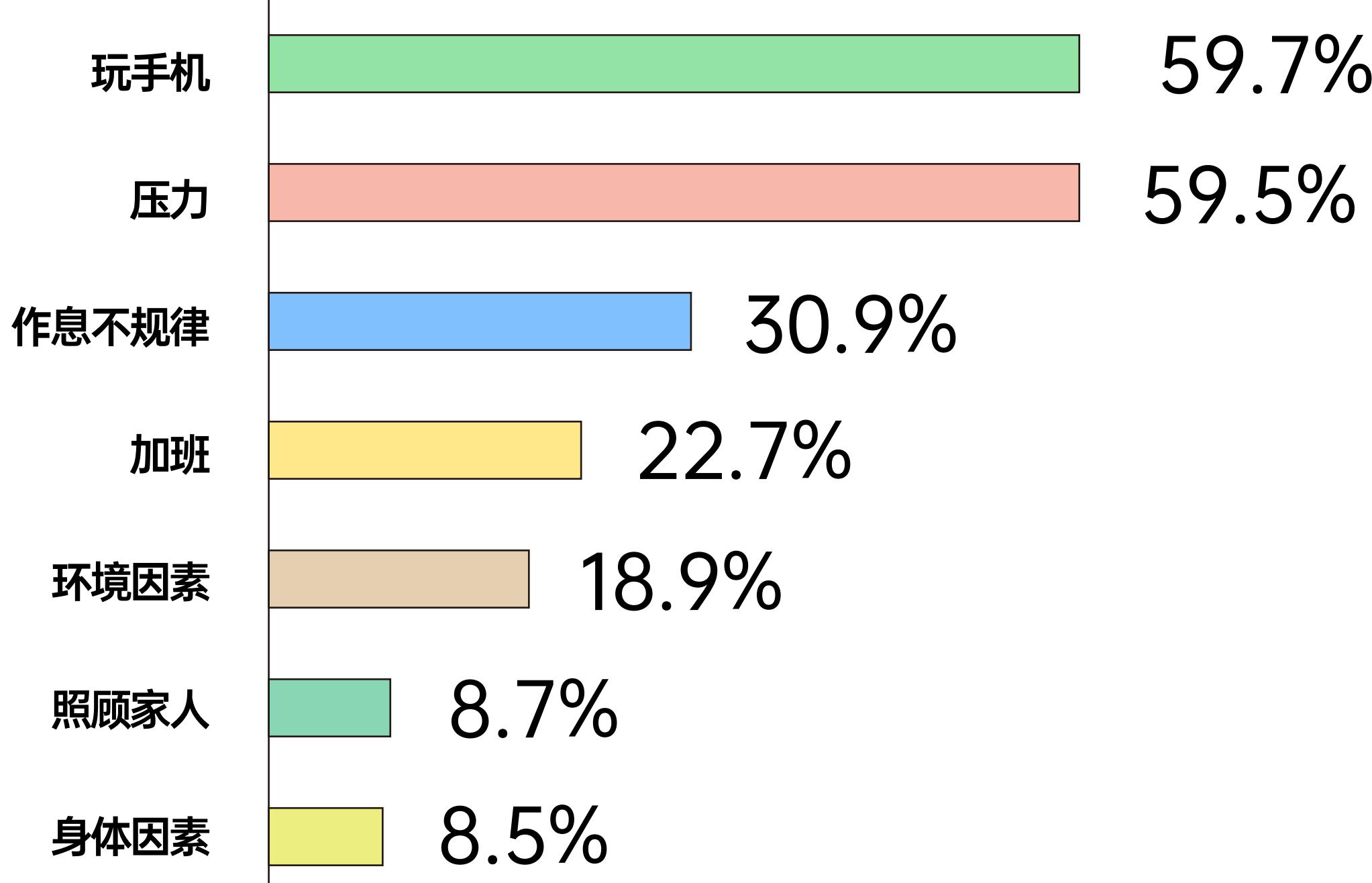
深睡眠俗称睡眠周期的“黄金睡眠”，一般占整个睡眠时长的 15%~25%。

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。

# 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



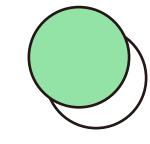
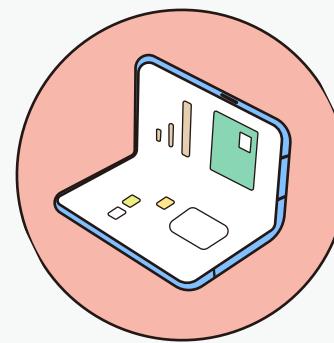
## 为什么手机越玩越清醒

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

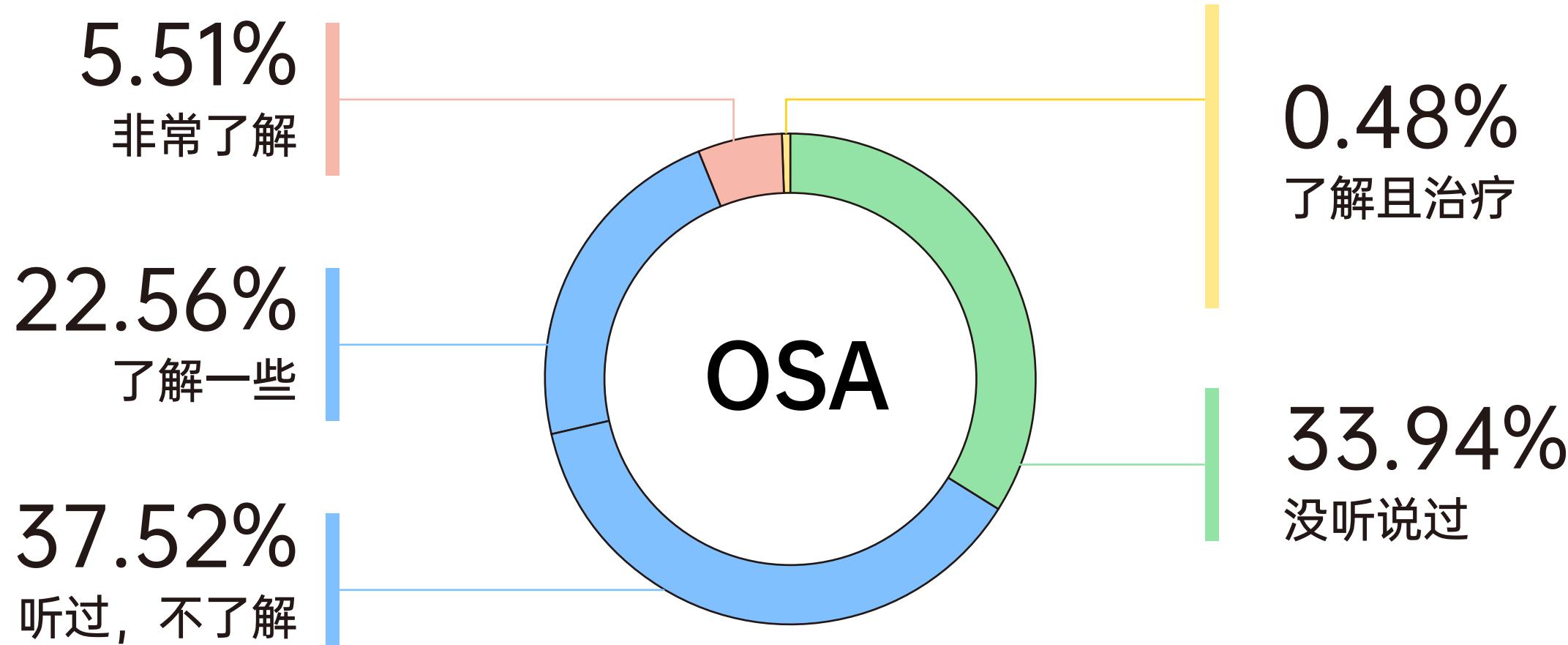
压力包含家庭、社交、感情压力、环境因素包含灯光、噪音、温度等；身体包含生理周期、心血管疾病等

# 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

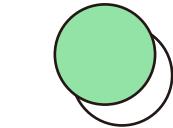


## 什么是睡眠呼吸暂停

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、晨间头痛、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

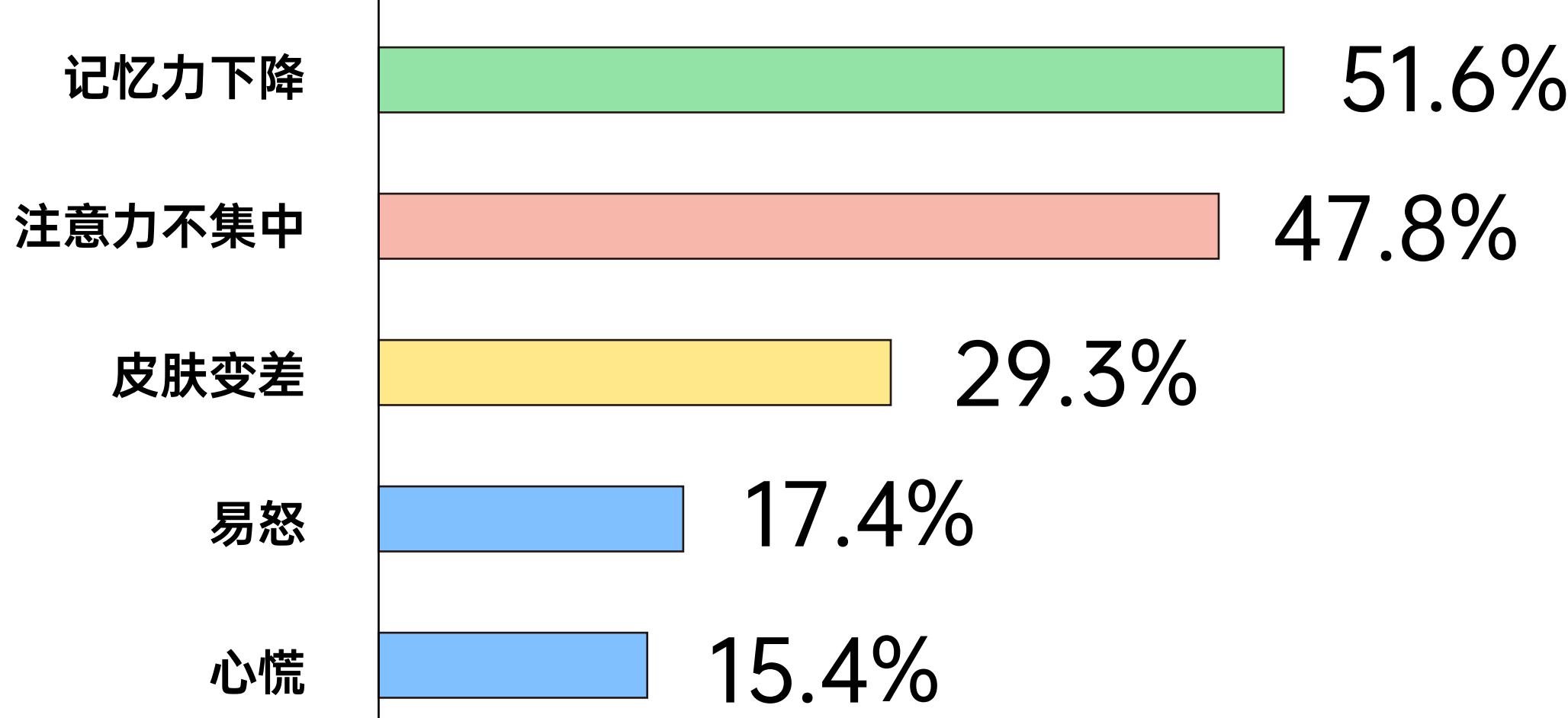
与 睡  
健 眠  
康 疗  
惯 便



# 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



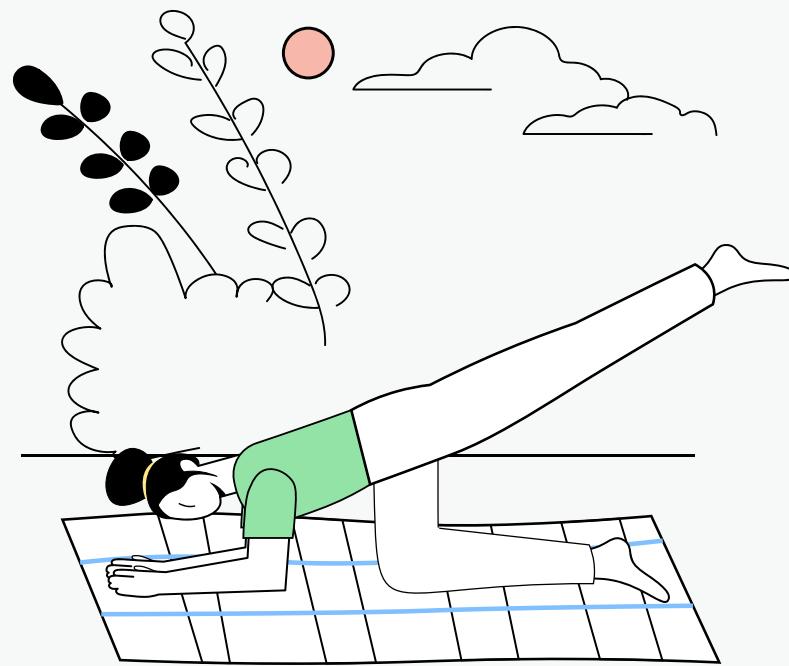
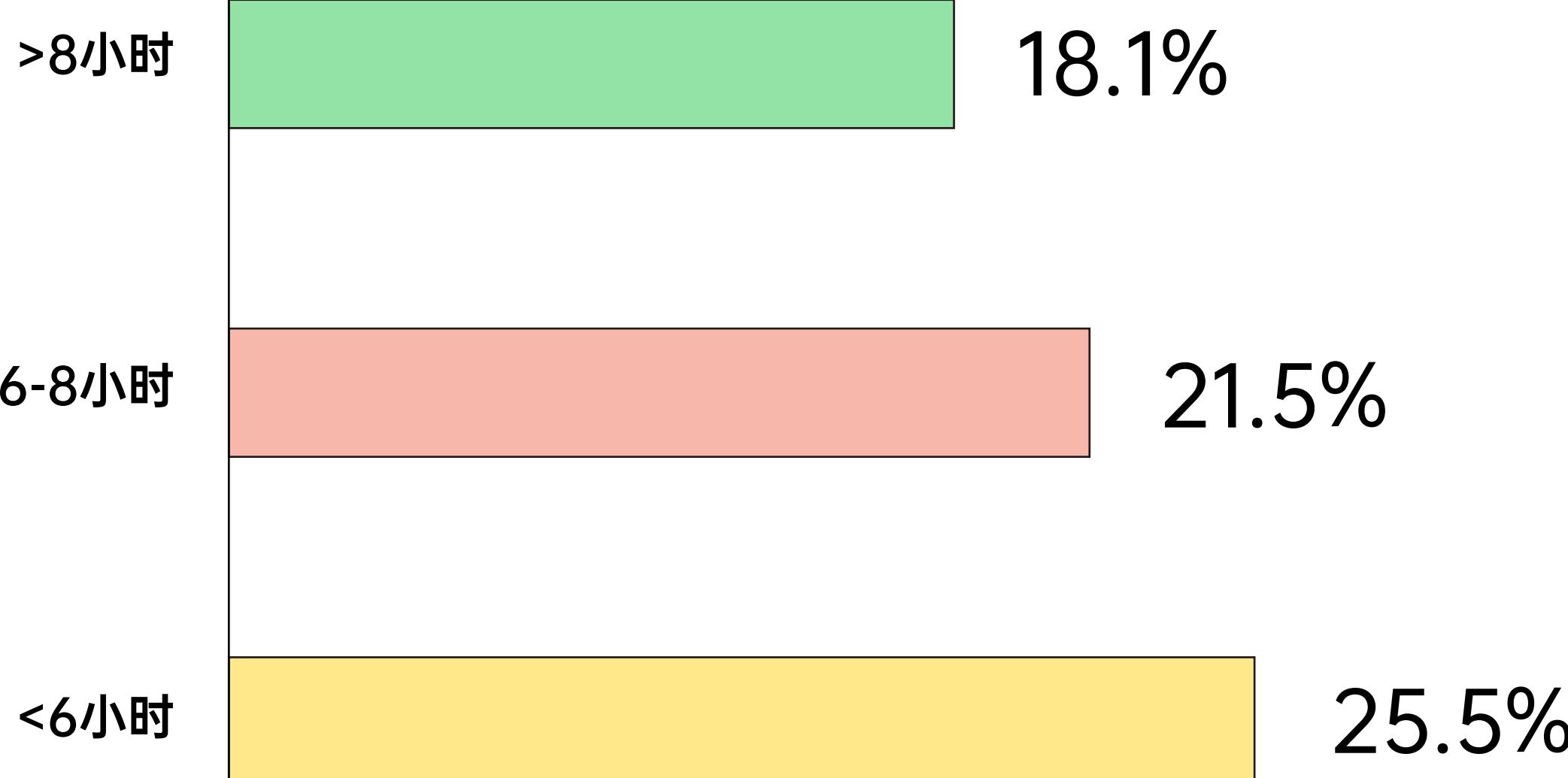
数据来源  
有效问卷调研数据

# 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

数据来源

有效问卷调研数据

# 美容觉 确实有效

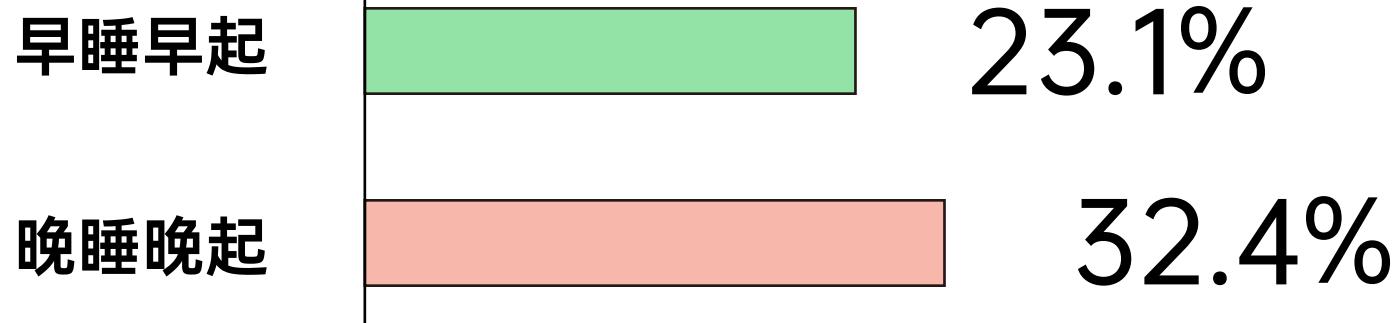
当睡眠时间低于6小时  
45%的上班族面部皮肤出现问题

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

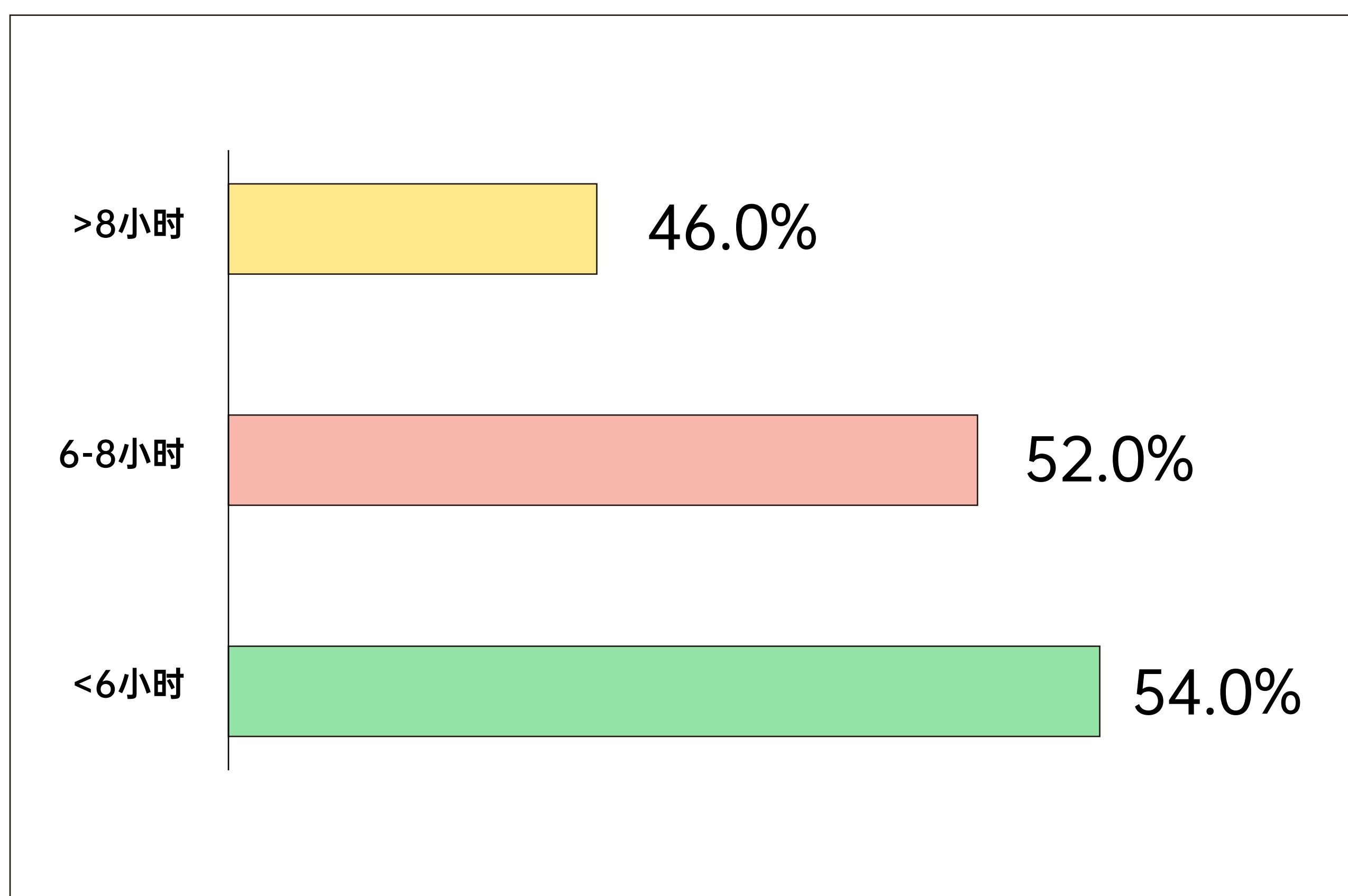
数据说明

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

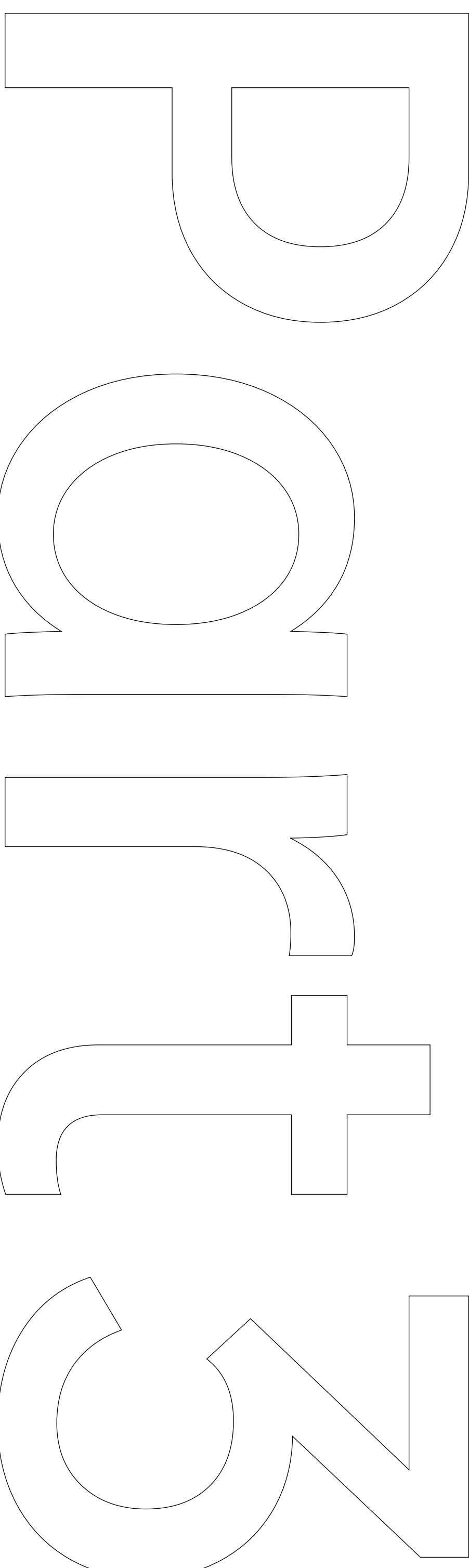
# 睡眠时长 与睡眠困扰的关系

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



活用方  
式と  
JIT生  
産  
方  
式と  
活用  
方  
式と



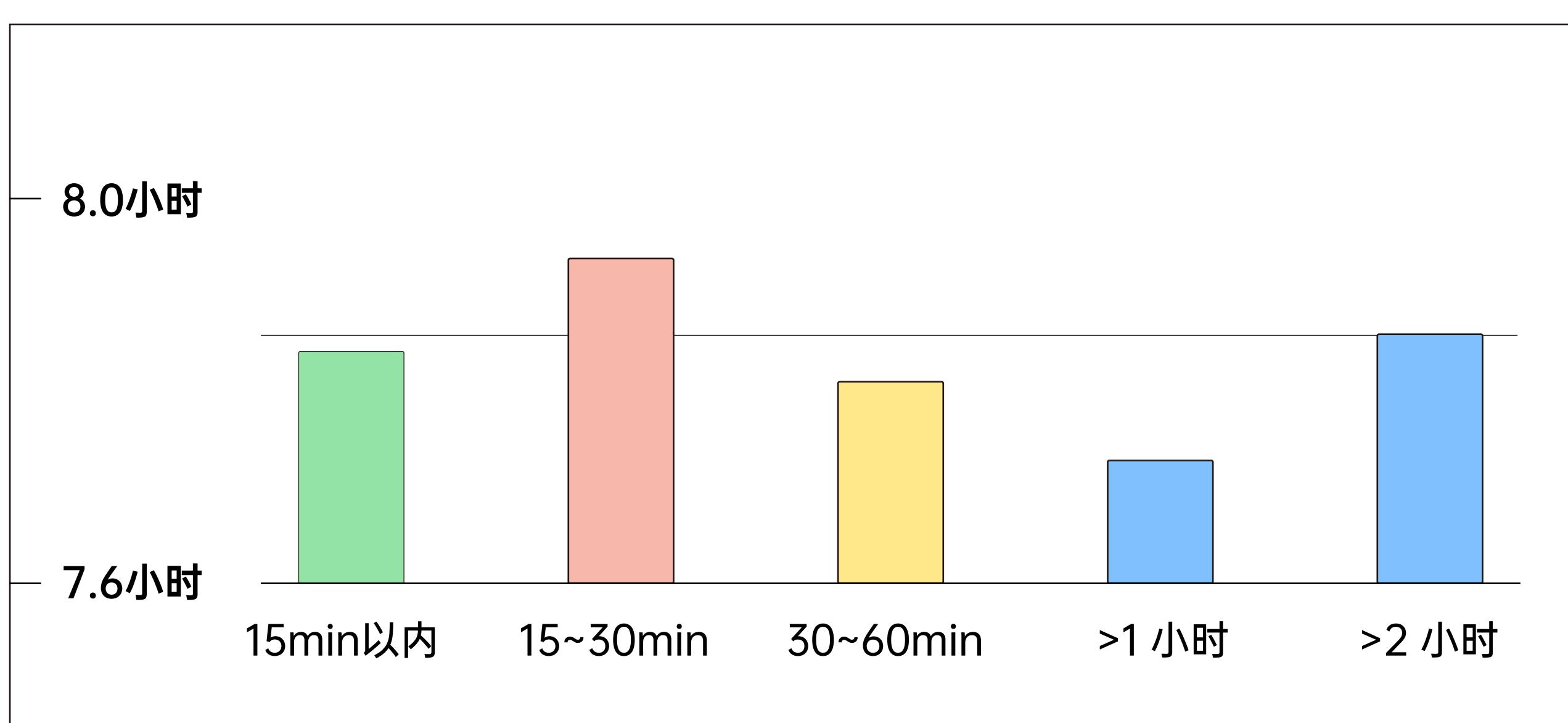
# 通勤距离 与睡眠时长的关系

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

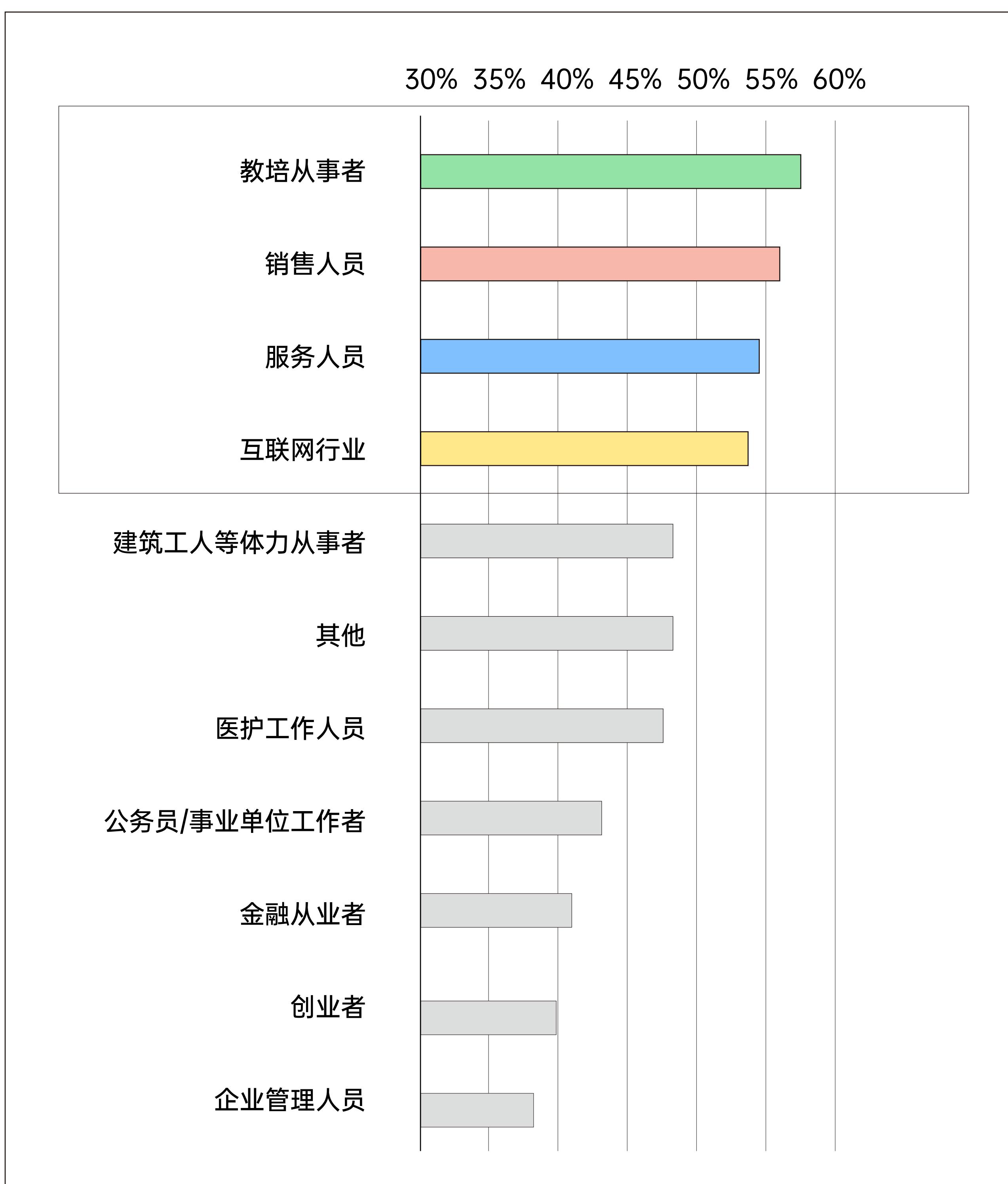


数据来源  
有效问卷调研数据

# 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

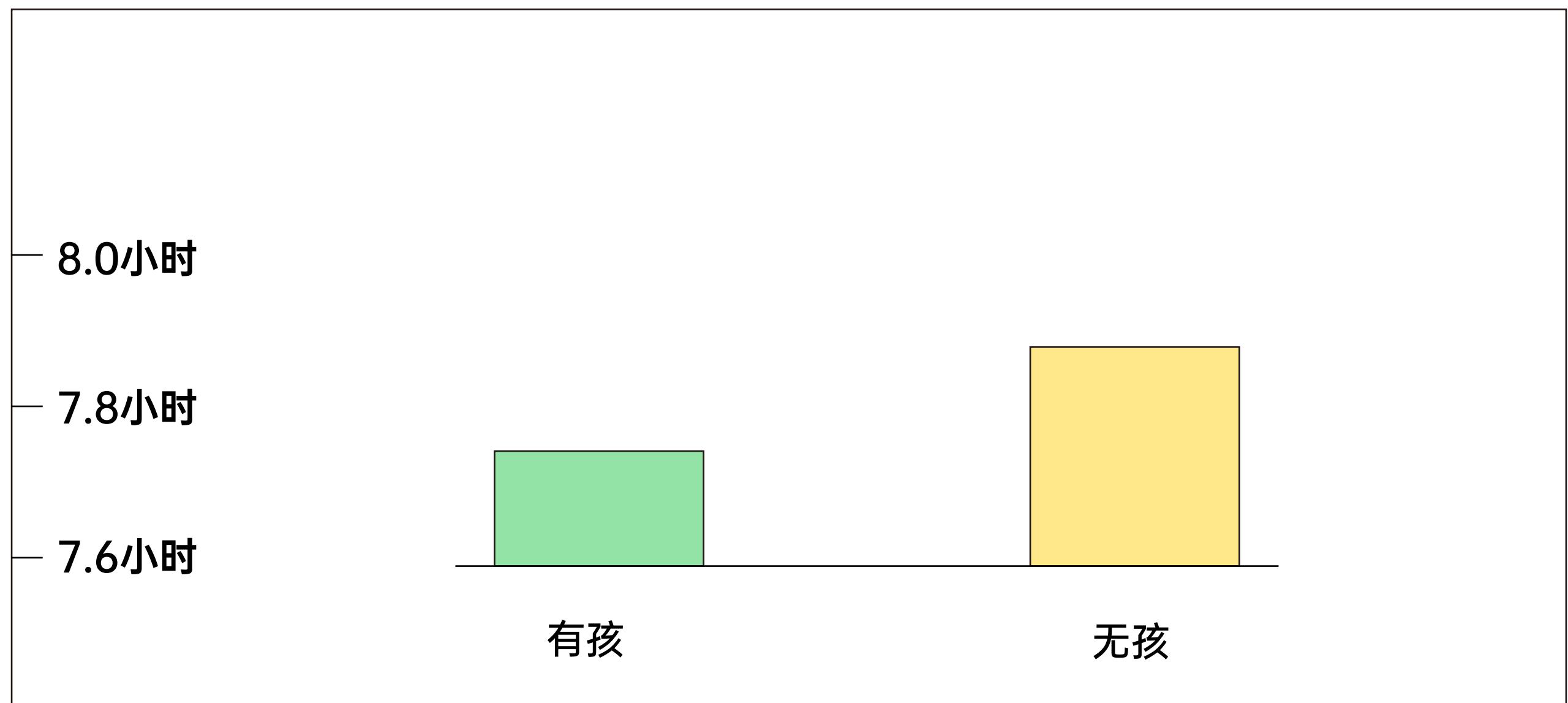


数据来源

有效问卷调研数据

# 育儿对睡眠的影响

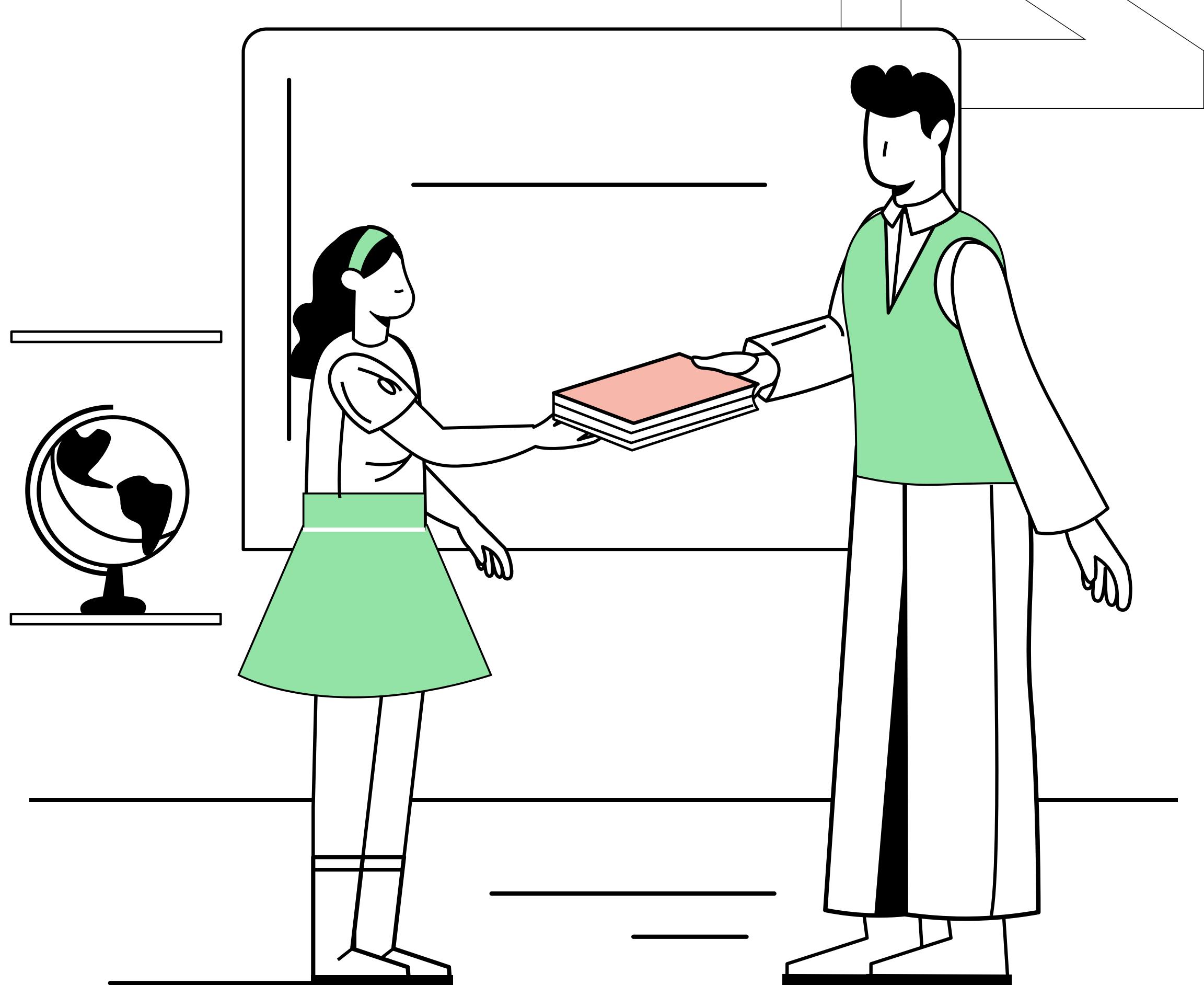
育儿对睡眠时长造成的影响



有孩子的上班族，  
睡眠时长明显低于无孩上班族



的 犹  
方 得  
法 好  
睡 眠

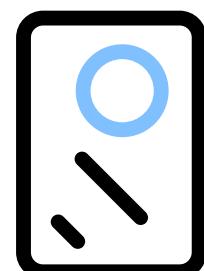


# 好的睡眠特征

- 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。



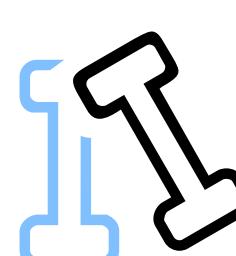
## 规律作息

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