

oppo

2025

睡眠白皮书

睡眠焕新计划



OPPO 健康实验室

目录

01

当代"人间清醒"图鉴

解码睡眠的衔尾蛇哲学

02

03

觉醒吧，满血时刻

成为自己的睡眠管理大师

04

本次白皮书数据来源于 OPPO 健康用户的主、客观睡眠数据（1981 份健康用户有效问卷样本，1000,000+ 穿戴设备云端睡眠数据），跨度为 2024 年 2 月至今，所有数据均已通过 OPPO 健康用户知情同意授权。

PART 1

当代“人间清醒”图鉴

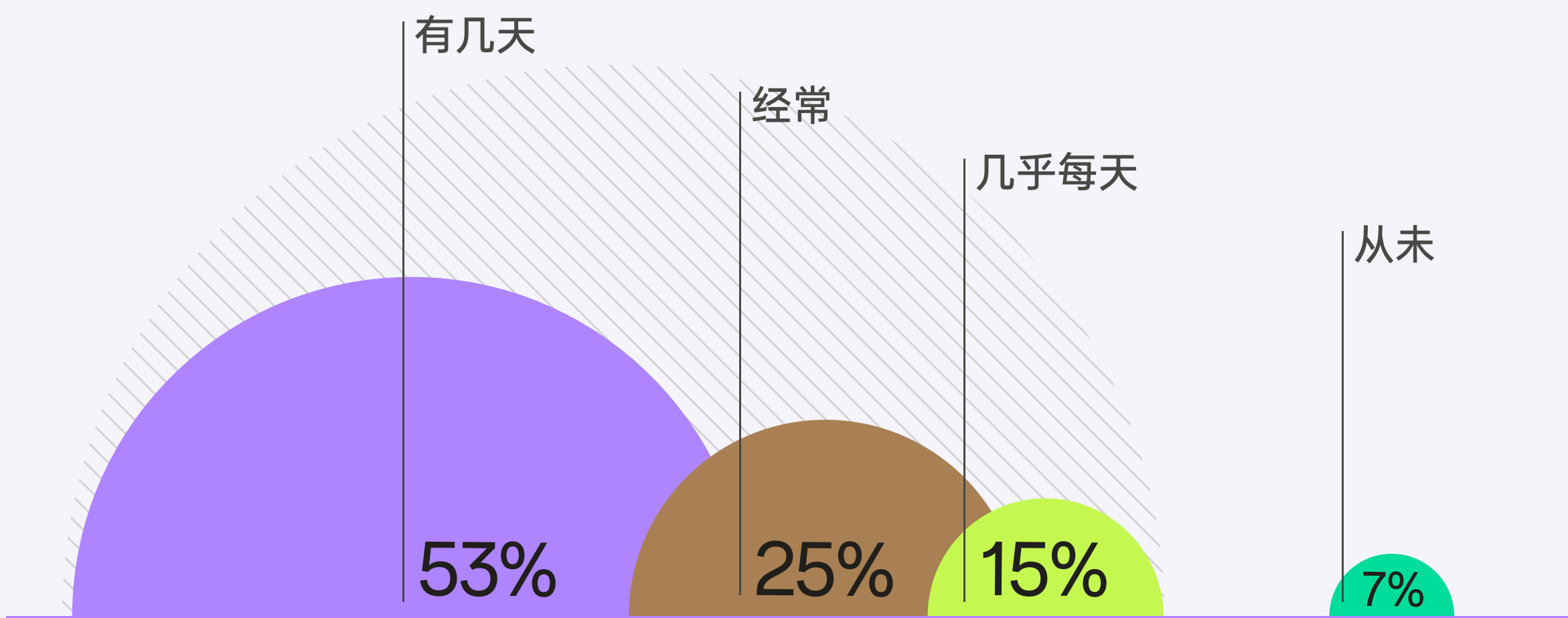
谁偷走了你的睡眠？



「修仙党」 浓度超标

最佳睡眠时长至少需要达到 7 小时，
但 4 成用户都自述经常 “缺觉”

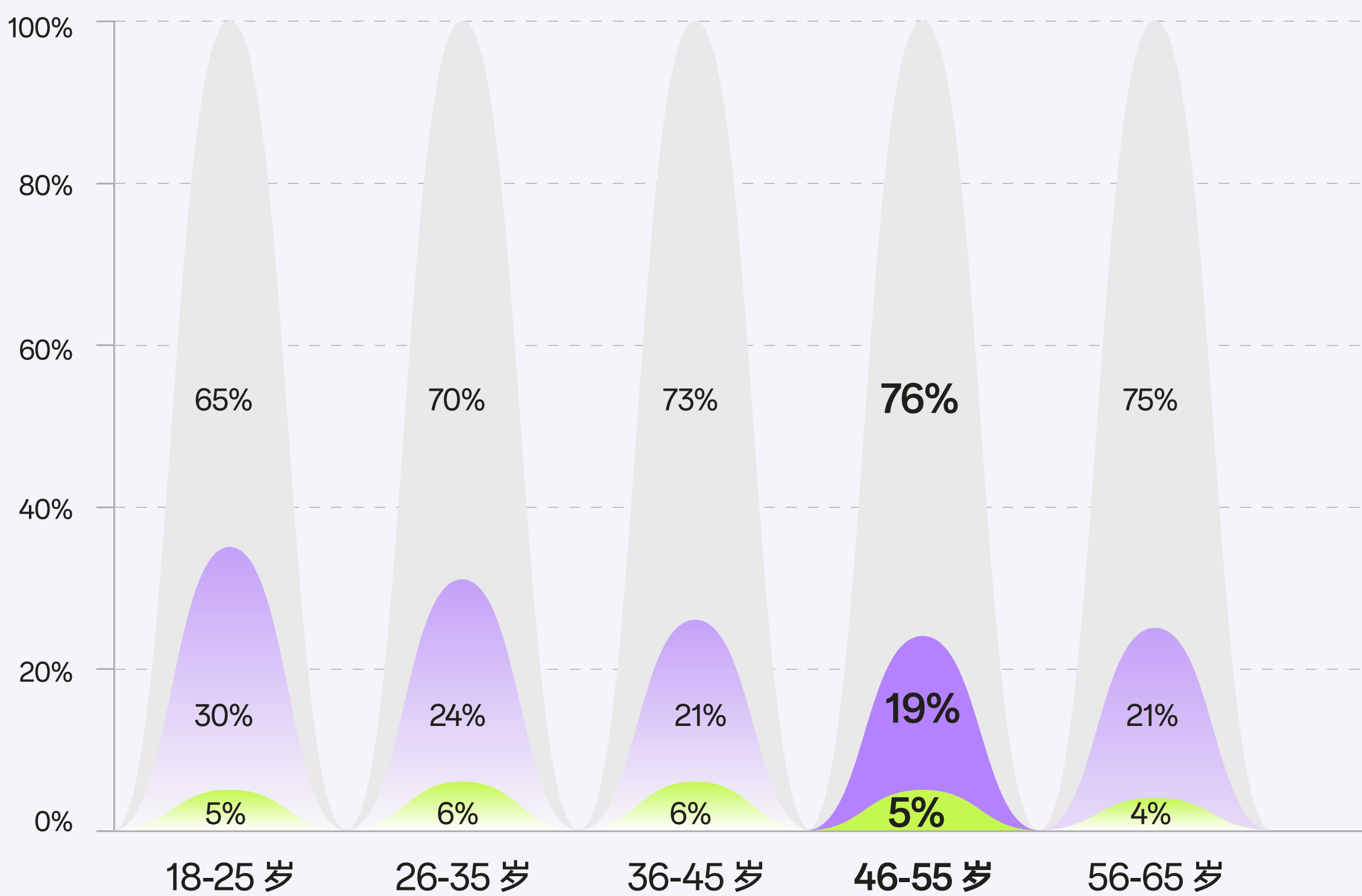
● 近一个月感到睡眠不足的频率



OPPO 智眼发现，
近 7 成用户日均睡眠 < 7h，
其中 75 后「特困生」占比最高

● 7 小时以下
● 7-8 小时
● 8 小时以上

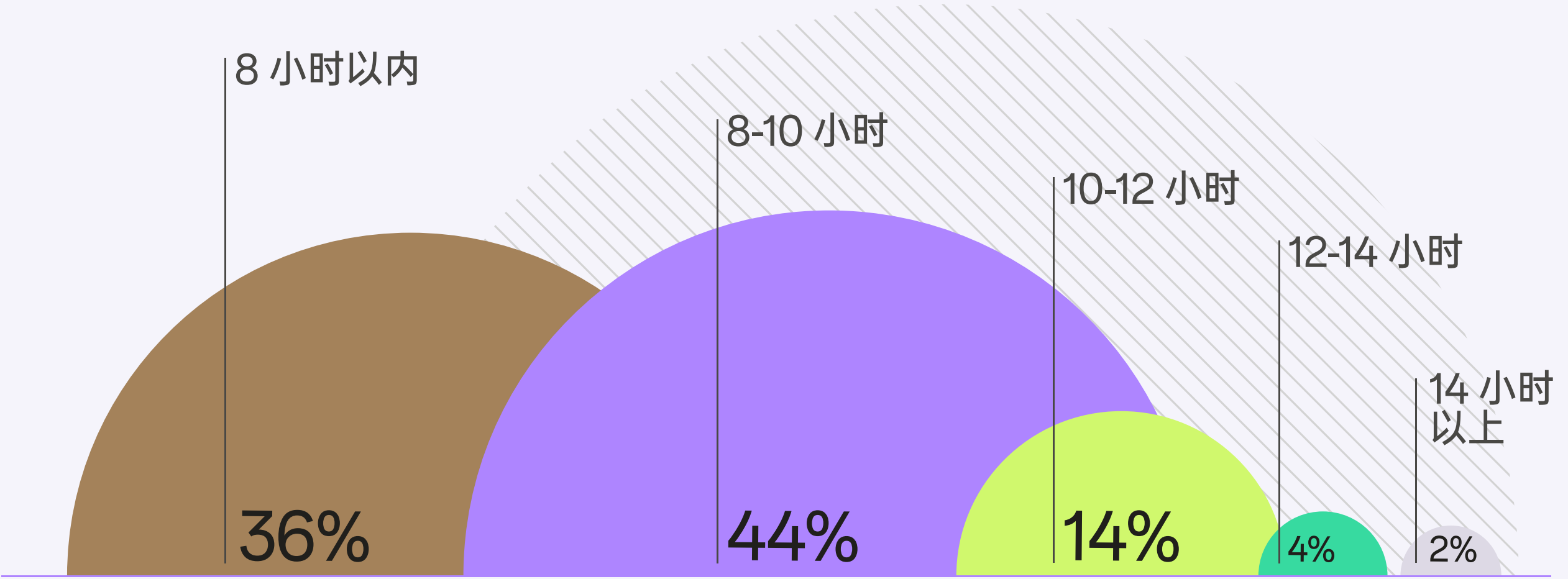
● 各年龄段睡眠时长



打工人的"白天不懂夜的黑"

64% 打工人日均搬砖 > 8h

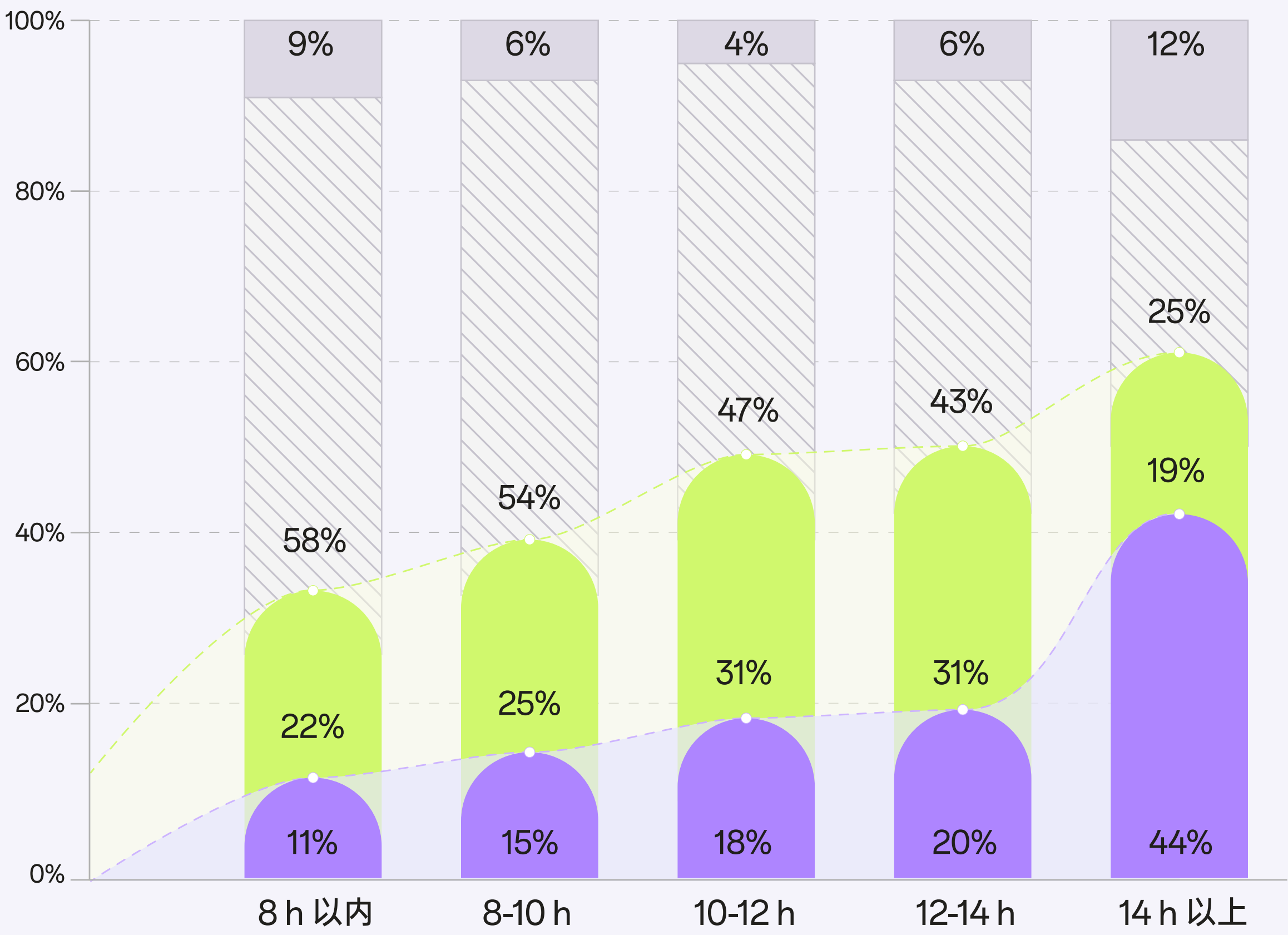
● 打工人每日工作时长



贡献给 KPI 的时间，都是拿睡眠换的

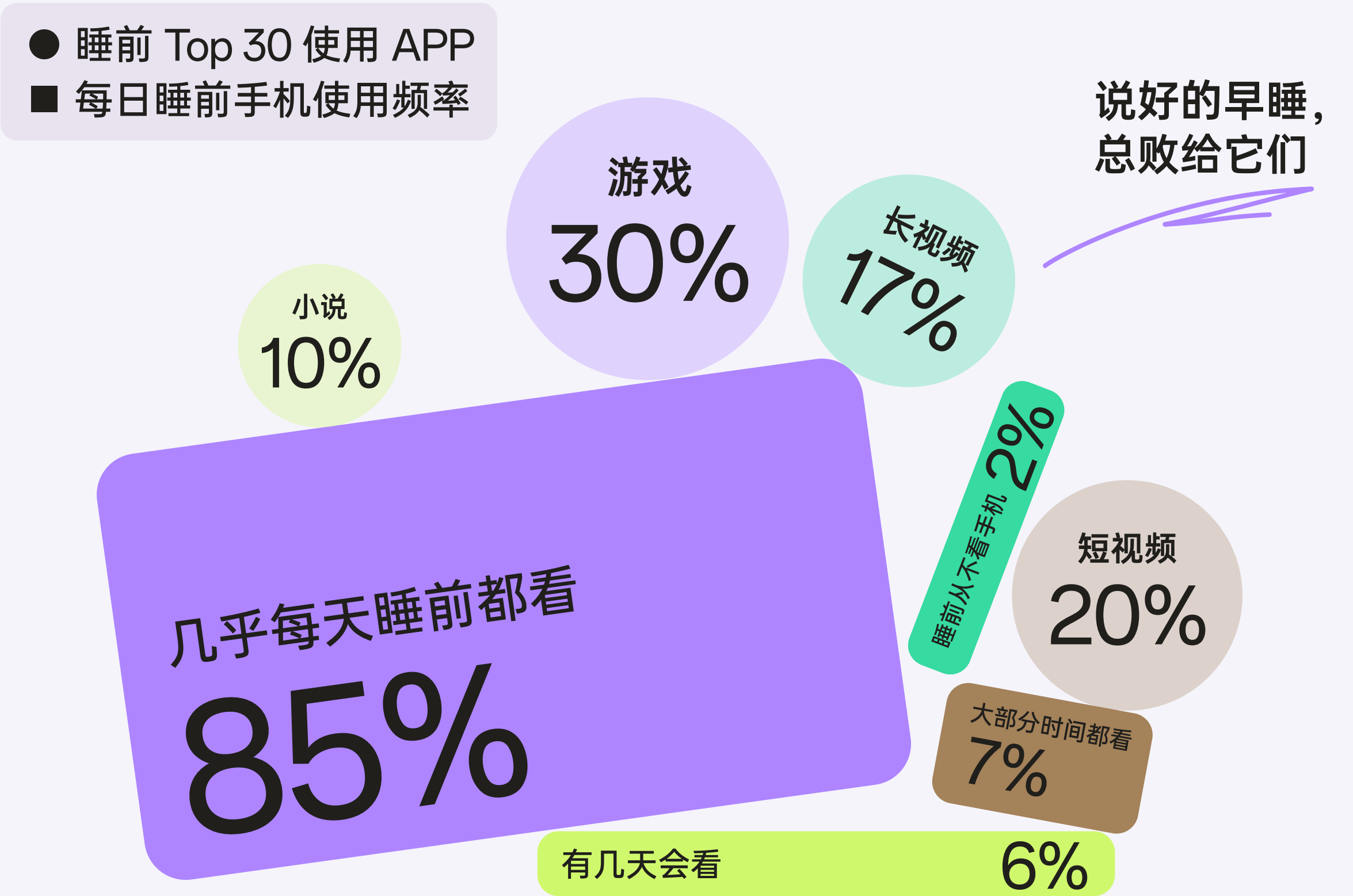
● 工作时长 vs 睡眠不足

- 从未
- 有几天
- 经常
- 几乎每天

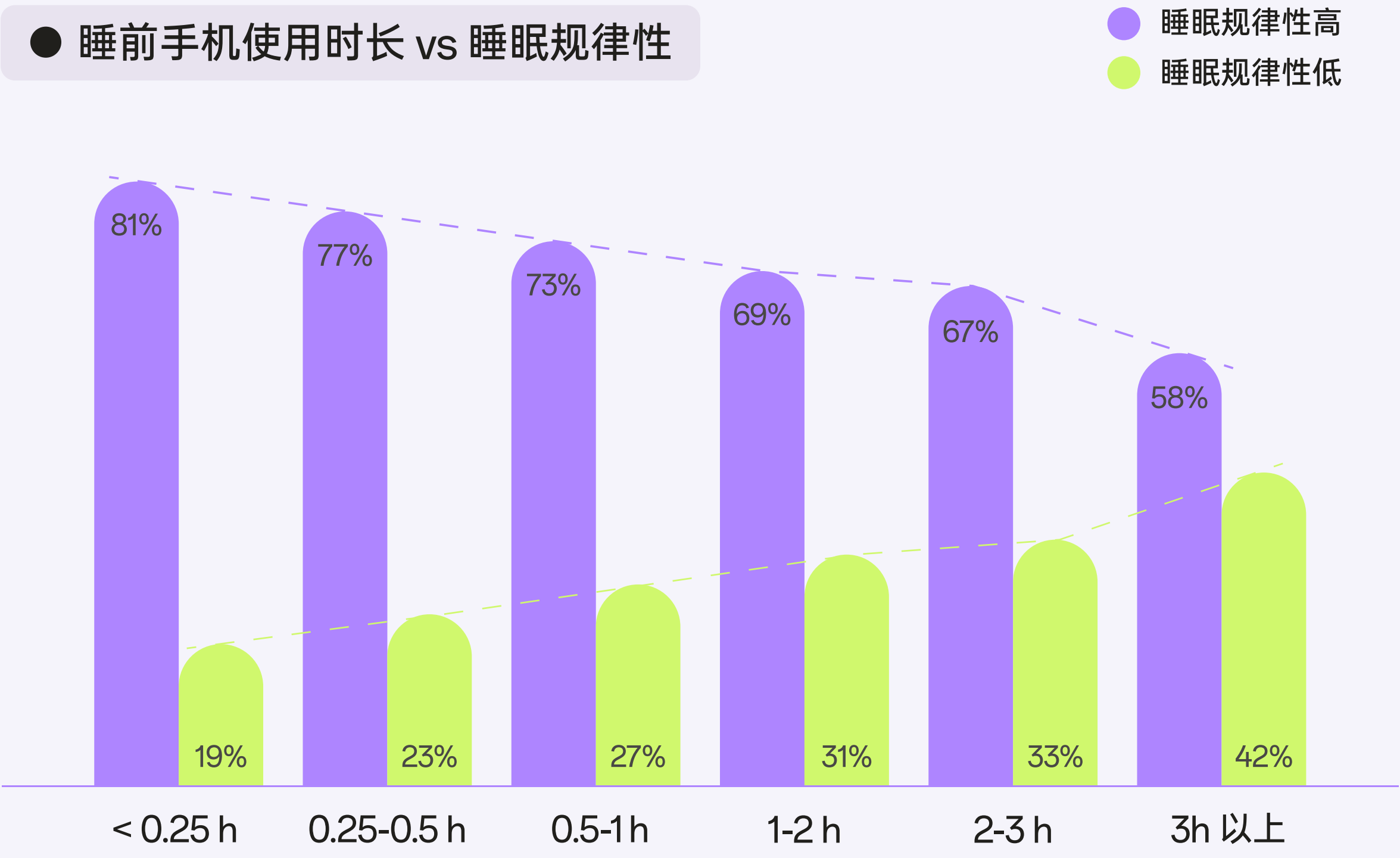


是手机？ 还是「睡眠债」制造机？

98% 用户每日睡前与手机上演 “最后亿分钟”



睡眠刺客：屏幕多亮一会儿，睡眠规律性下降一点



数据来源：OPPO 健康用户有效问卷、穿戴设备云端睡眠数据

PART 2

解码睡眠的衔尾蛇哲学 吃掉昨天的疲惫，长出今天的活力

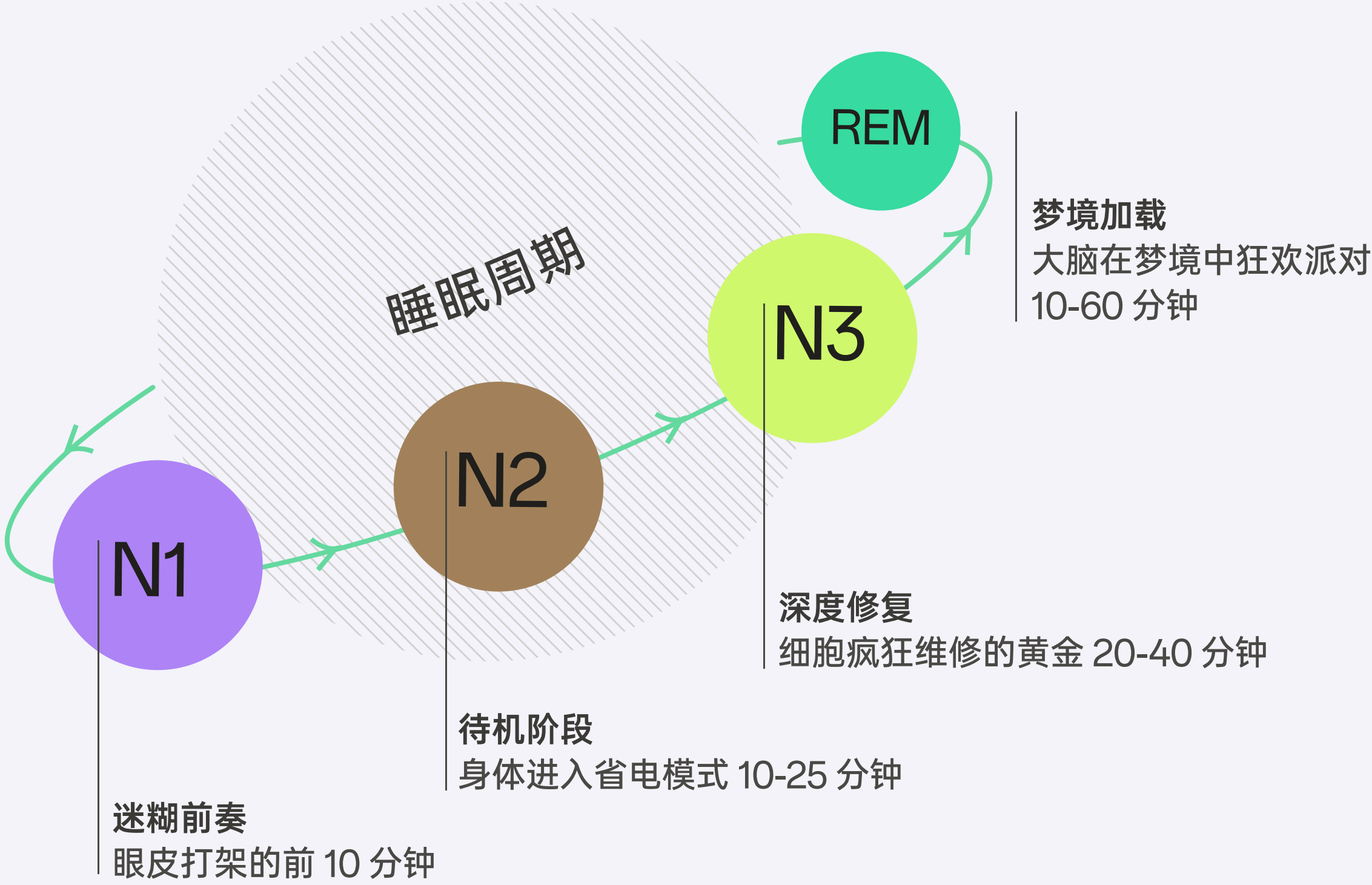


庄周于蝶梦中追问物我边界，凯库勒于梦境中破译苯环奥秘……
这些夜色中如星闪耀的灵感瞬间，恰是睡眠循环馈赠我们的永恒礼物。

四阶睡眠循环

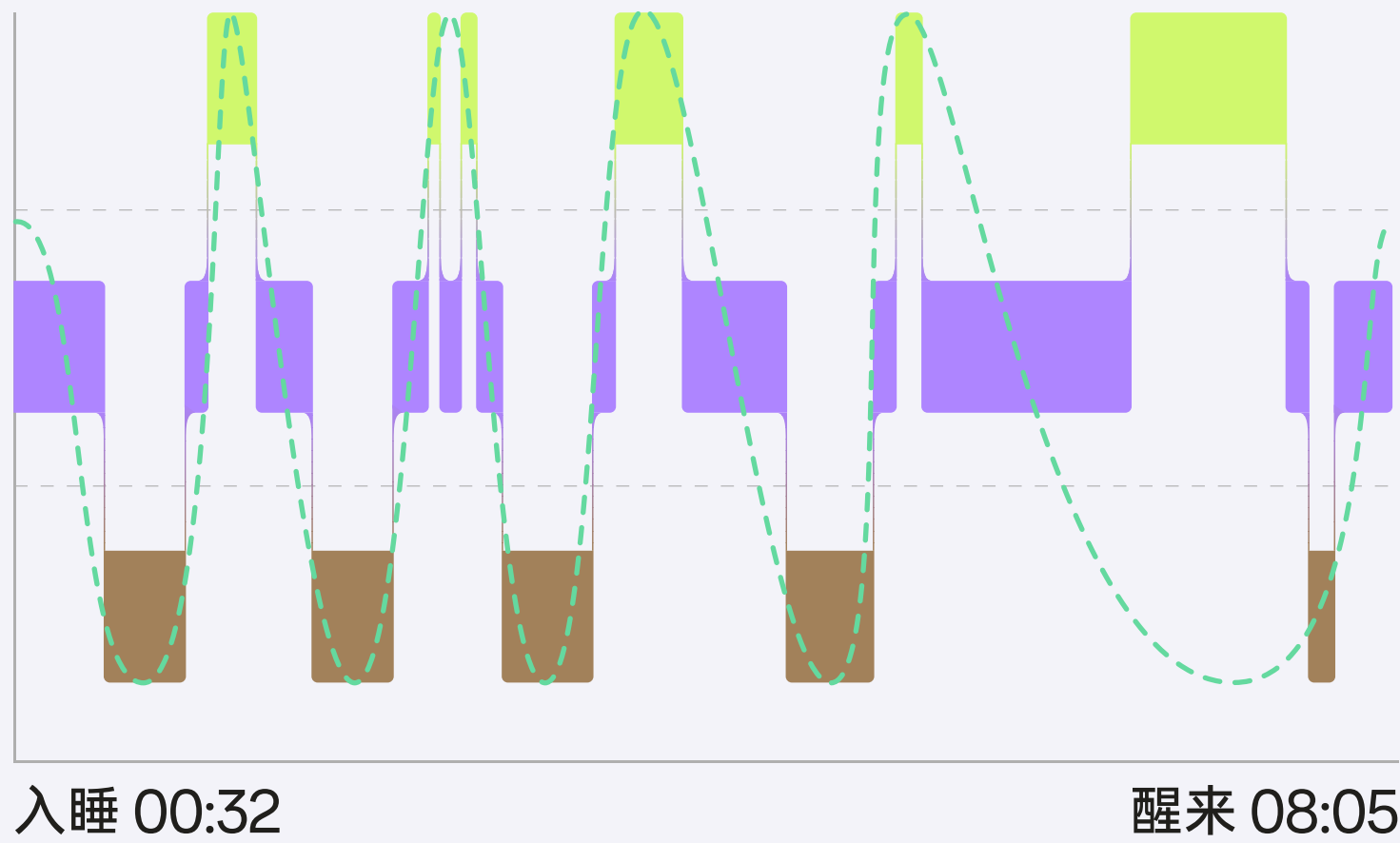
人体夜间系统更新

N1-N2-N3-REM 的循环魔法



全天睡眠 **正常**
7 小时 34 分钟

● 深睡 ● 浅睡 ● 快速眼动 ● 清醒

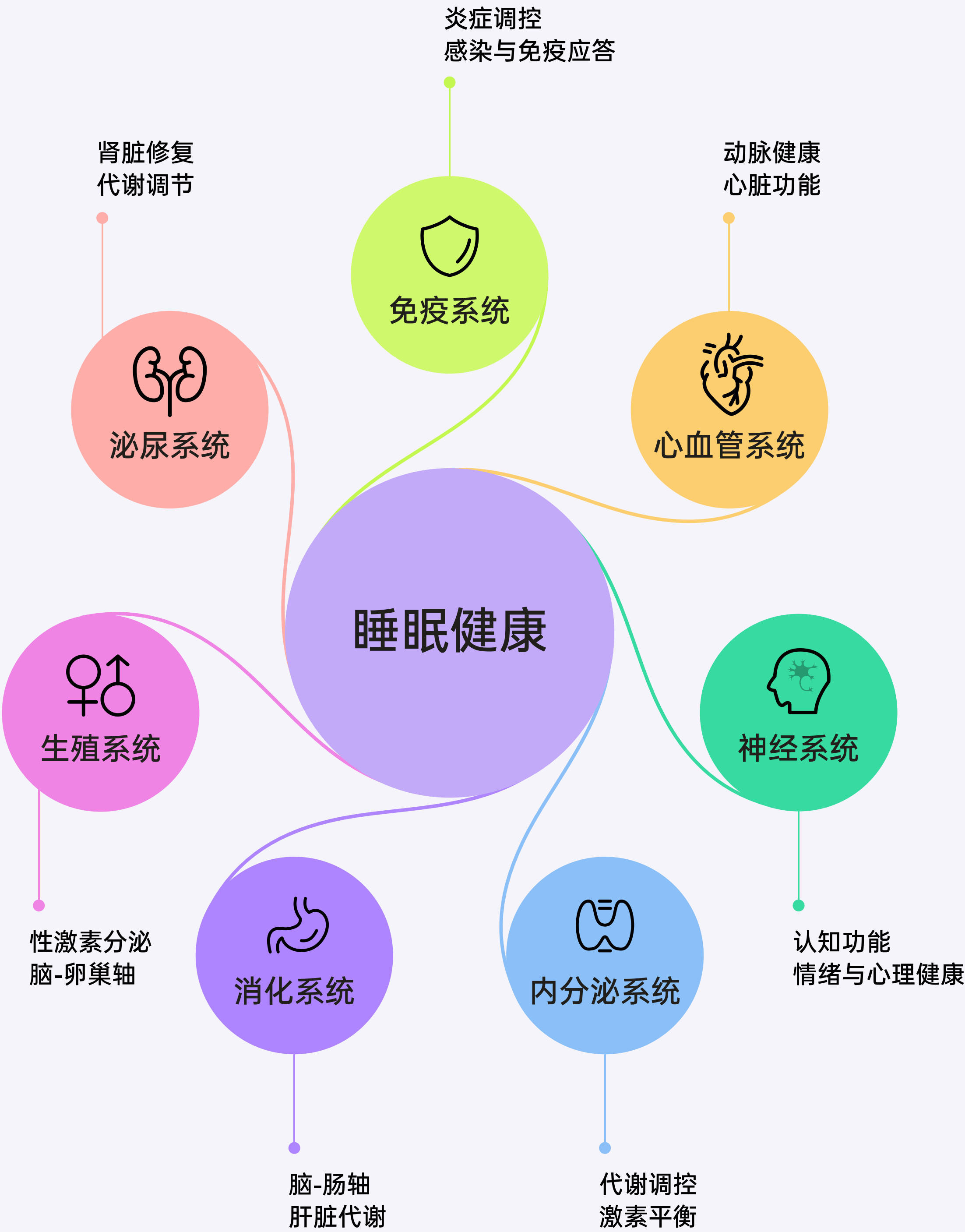


每晚「睡眠循环套餐」= 90 分钟 / 周期 × (4-6) 次循环

大梦一场

人体午夜维修车间

睡眠是身体自我修复和恢复的重要时期



你以为在躺平？
那是身体在偷偷给你开挂！

PART 3

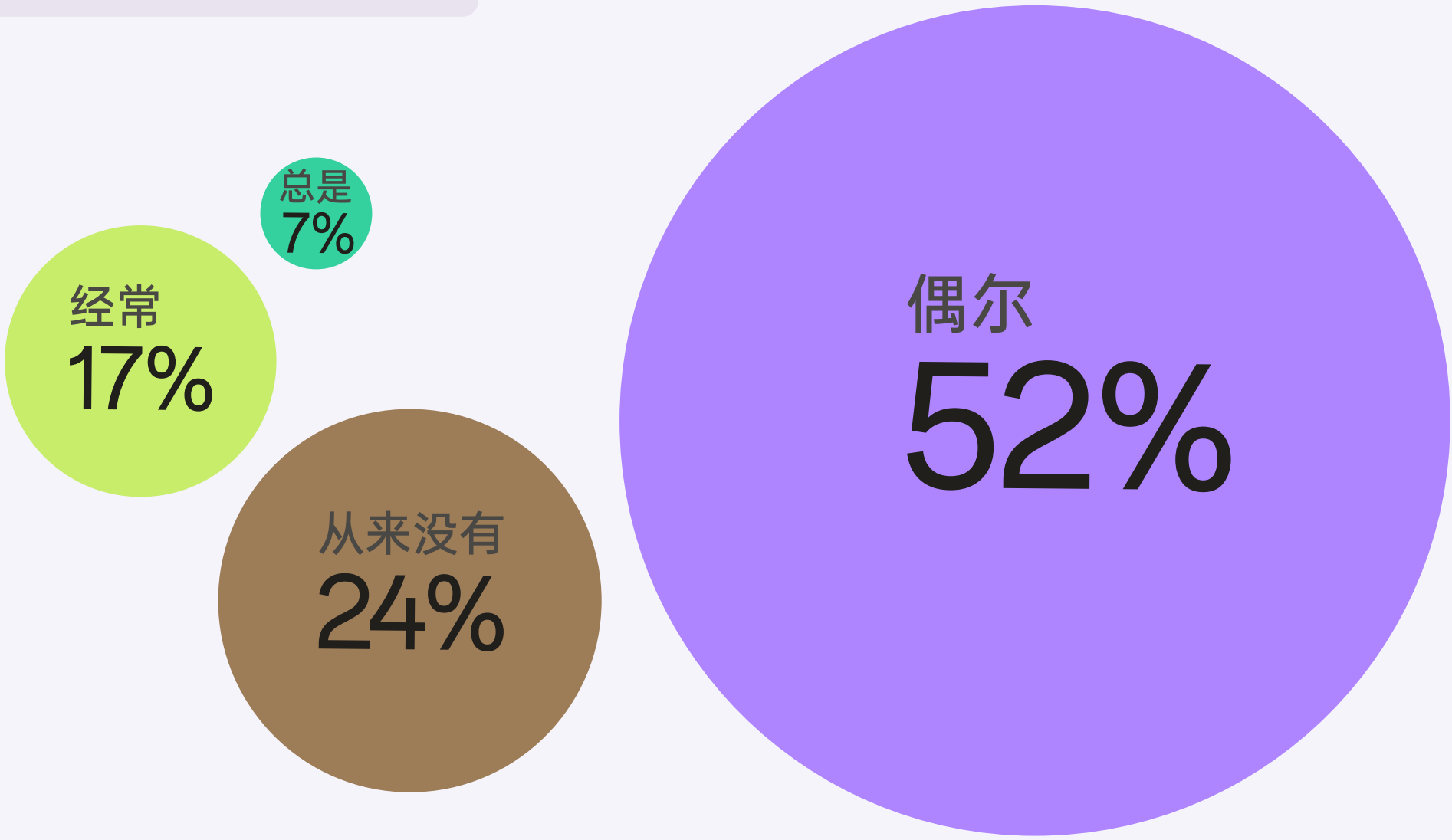
觉醒吧，满血时刻
从「特困生」到「觉醒者」



身体发来了"加班"投诉单

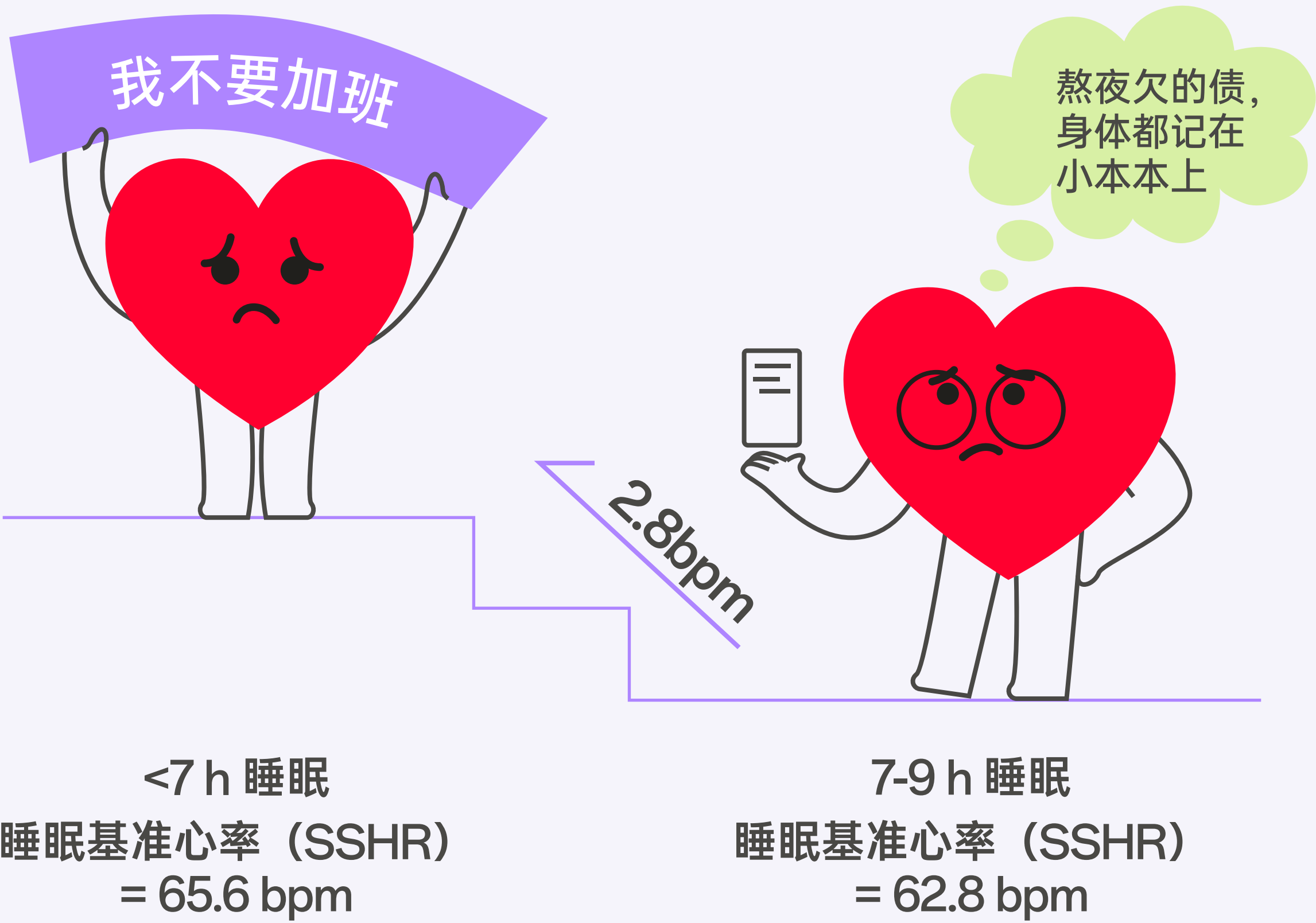
失眠星人健康焦虑：
1/4 焦虑本焦 | 超半数微焦派 | 1/4 焦尘不染

● 失眠用户自述健康担忧



打工人的心真的会累：
睡眠 < 7h 人群平均睡眠基准心率上升 2.8bpm

● OPPO 智眼睡眠基准心率

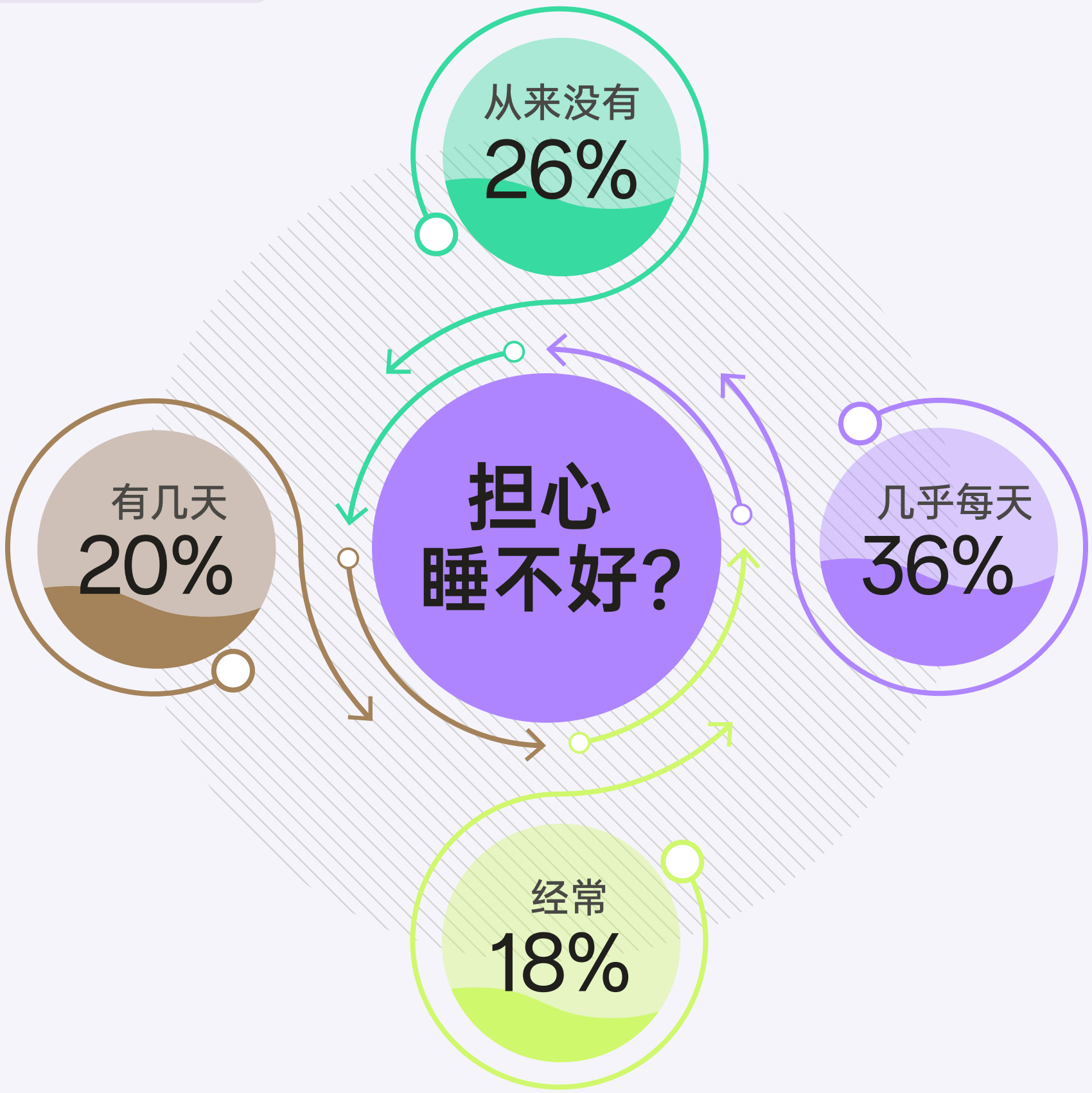


数据来源：OPPO 健康用户有效问卷、穿戴设备云端睡眠数据

失眠症候群观察日记

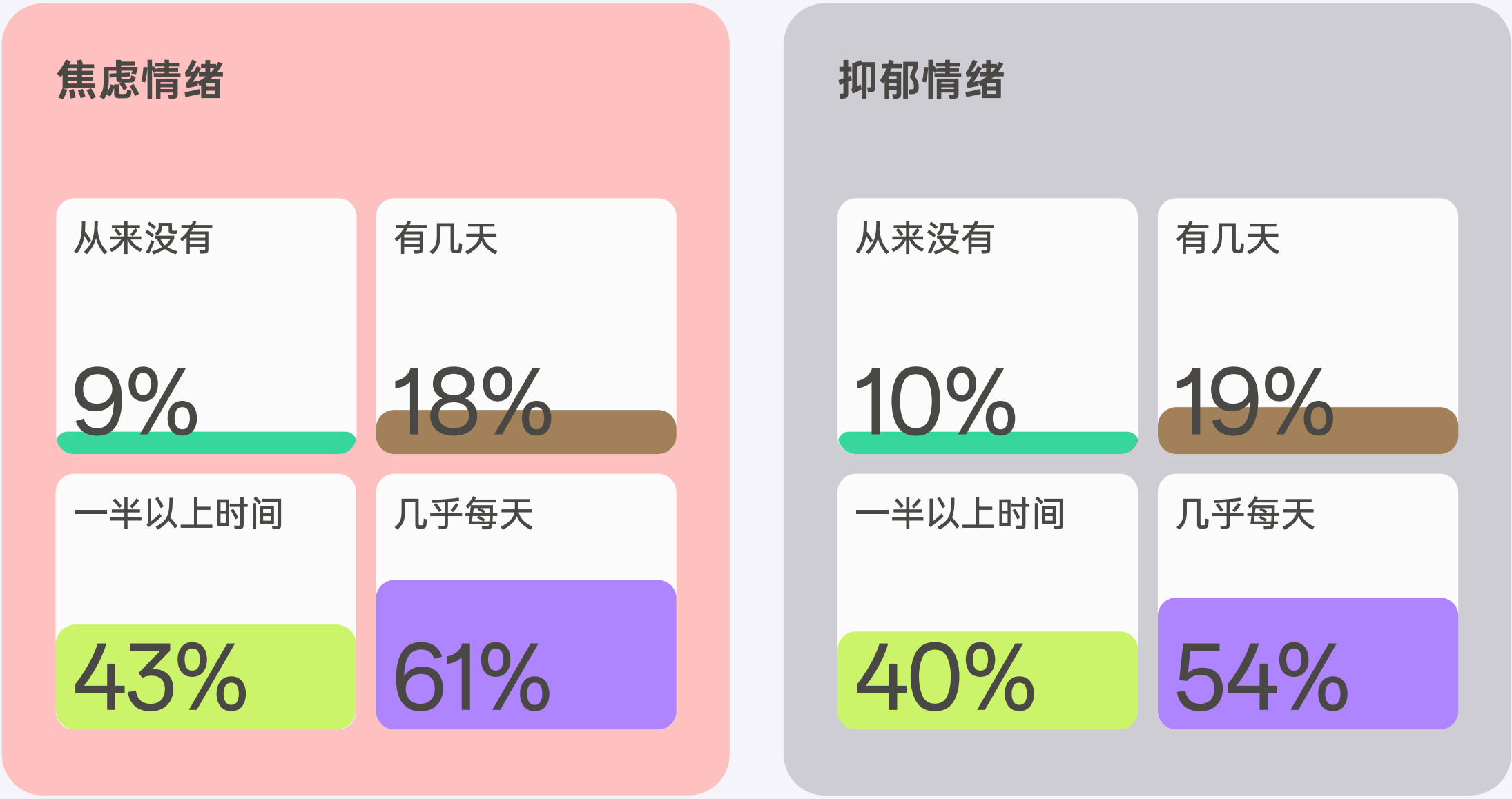
"失眠不可怕，可怕的是清醒着焦虑"

● 失眠用户睡眠担忧



越失眠越忧虑？这是个死循环！

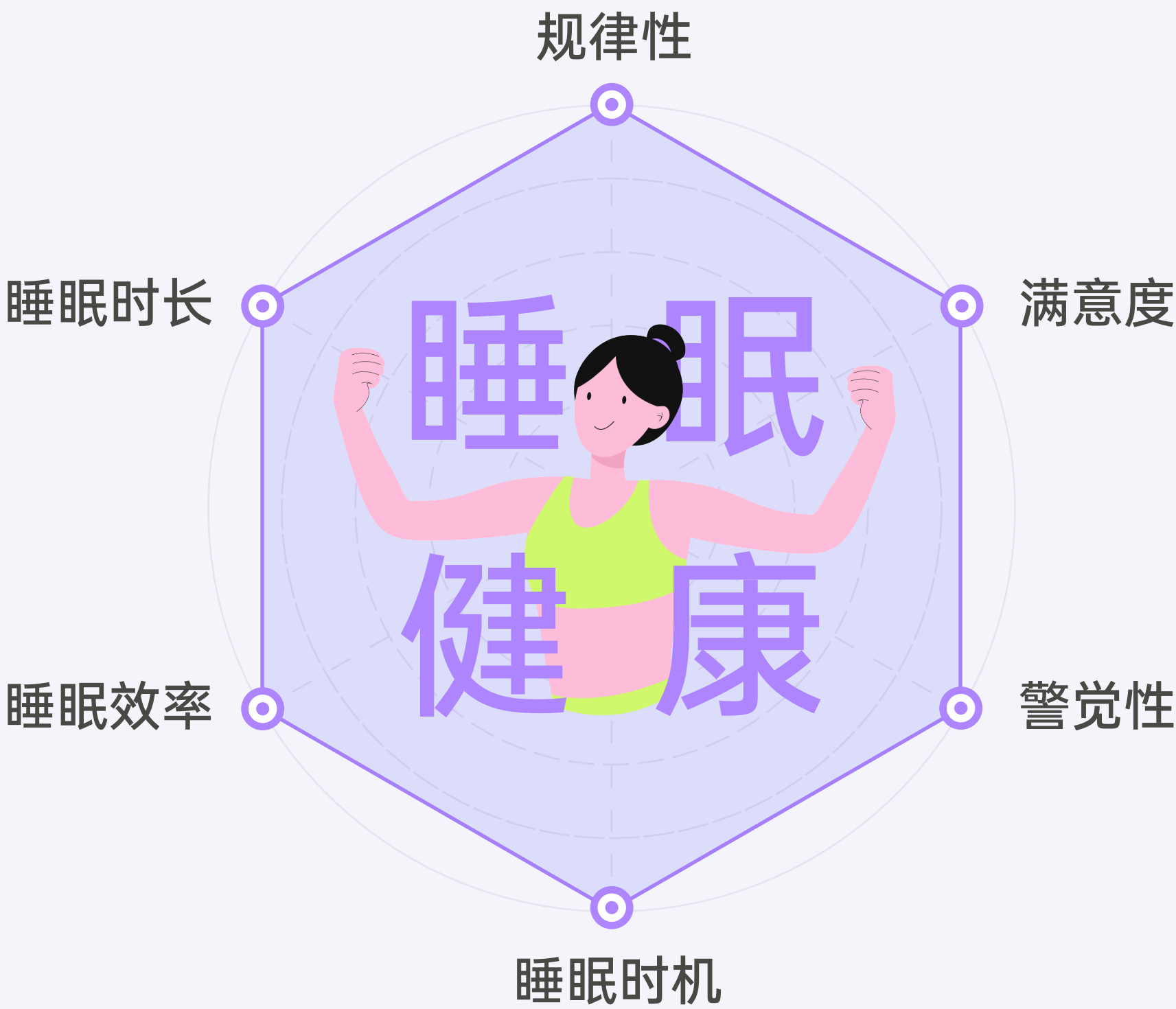
● 情绪 vs 睡眠担忧



睡眠效能才是王道

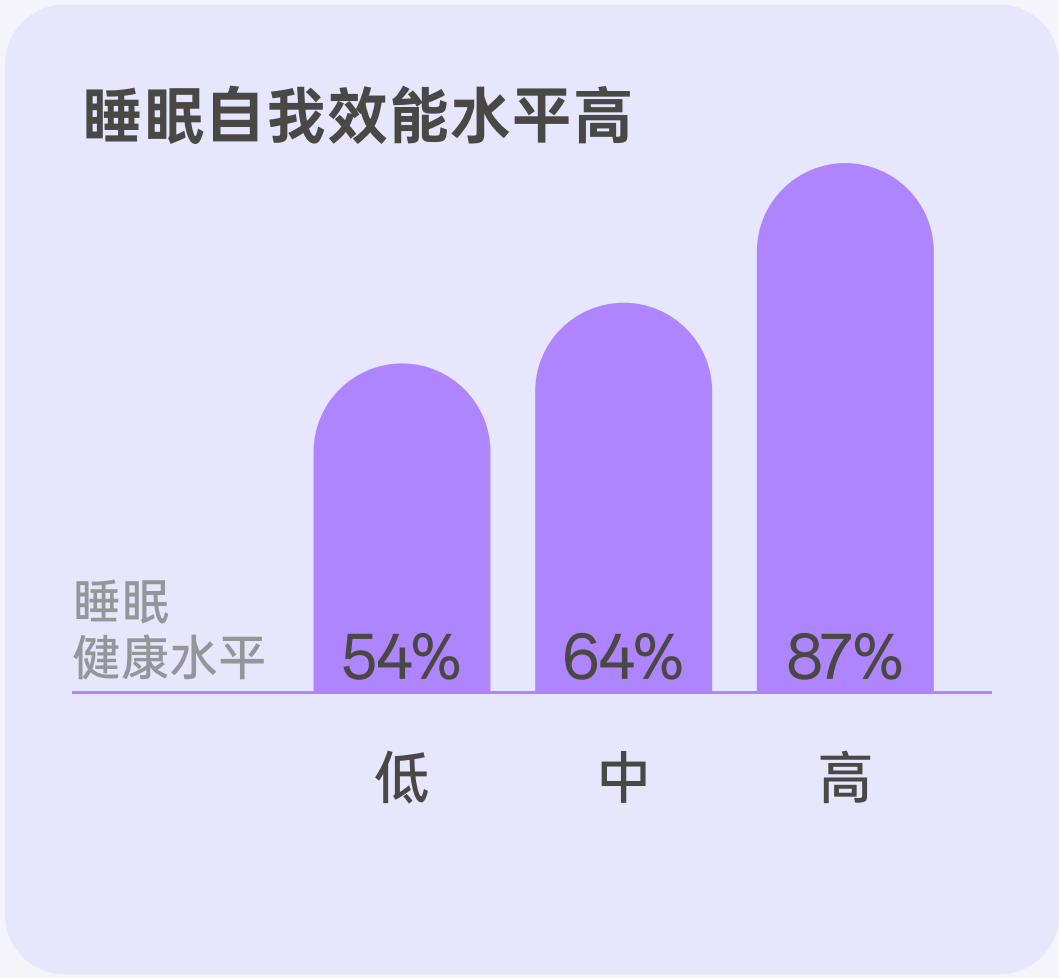
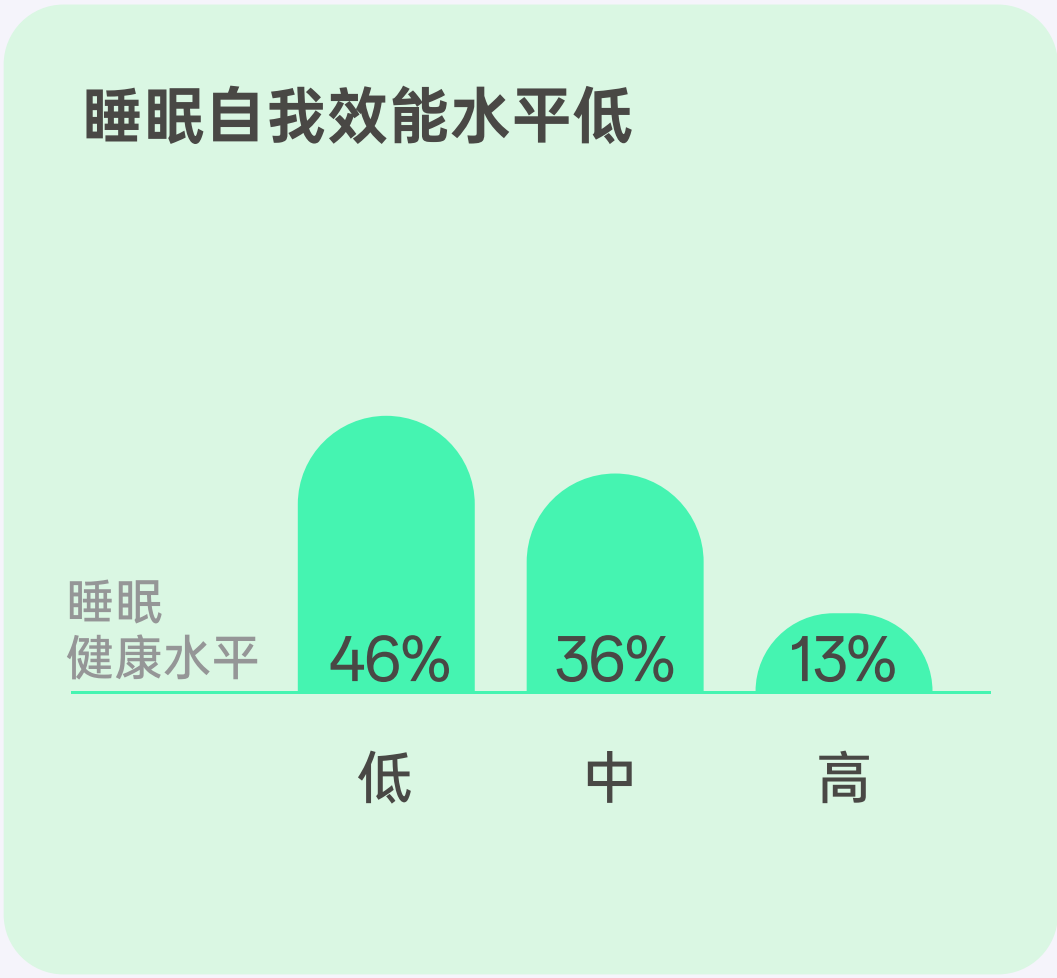
睡眠健康不只是睡眠时长，而是由效率、满意度等多个维度动态组成。

● 睡眠健康黄金六维标准：从"躺平"到"躺赢"



睡眠自我效能：你觉得自己"搞定睡眠"的信心有多强！睡眠自我效能水平越高，睡眠健康水平也越高

● 睡眠效能 vs 睡眠健康



PART 4

成为自己的睡眠 管理大师

向更好的自己 Say Hi !



"让我们学会做梦，那样我们或许能找到真理。" —— 奥古斯特·凯库勒

改善策略：主动派崛起

" 硬核 " 睡眠改善策略：
早睡早起、运动健身，比褪黑素更靠谱！

● 有效改善失眠措施

主动睡眠健康管理

	14%	限制卧床时间，等有睡意才上床
	27%	限制白天的小睡
	38%	限制睡前电子设备的使用
	40%	保持一致的作息时间

良好的生活方式

	6%	白天待在明亮的光线下
	23%	睡前避免吃油腻食物 吸烟、喝咖啡和饮酒
	36%	规律运动

身心放松

	19%	进行放松训练（如正念冥想、呼吸练习、肌肉放松练习）
	30%	睡前放松如阅读书籍或听音乐，听书，帮助身心放松
	38%	减轻压力和忧虑

睡眠环境工程

	42%	创造舒适的睡眠环境
---	-----	-----------

专业医疗干预

	13%	非药物治疗
	16%	处方药物治疗

技术辅助

	7%	使用助眠物理设备
	20%	使用助眠数字工具
	20%	使用助眠保健品

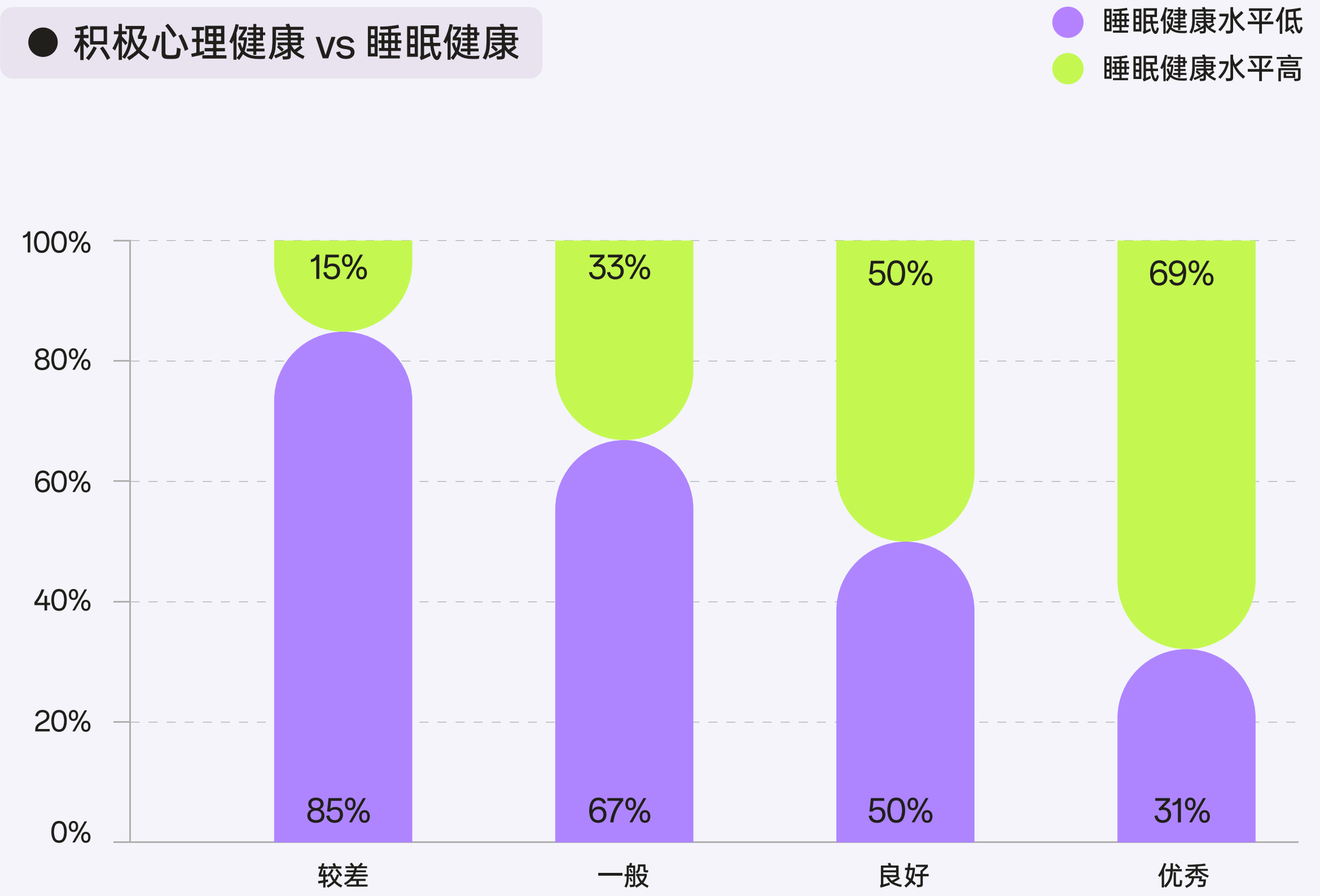
创造舒适的睡眠环境、规律作息、减压、限制电子设备的使用和规律运动，是大家认为睡眠改善效果最好的方式

我们不是在养生，是在养未来版本的自己

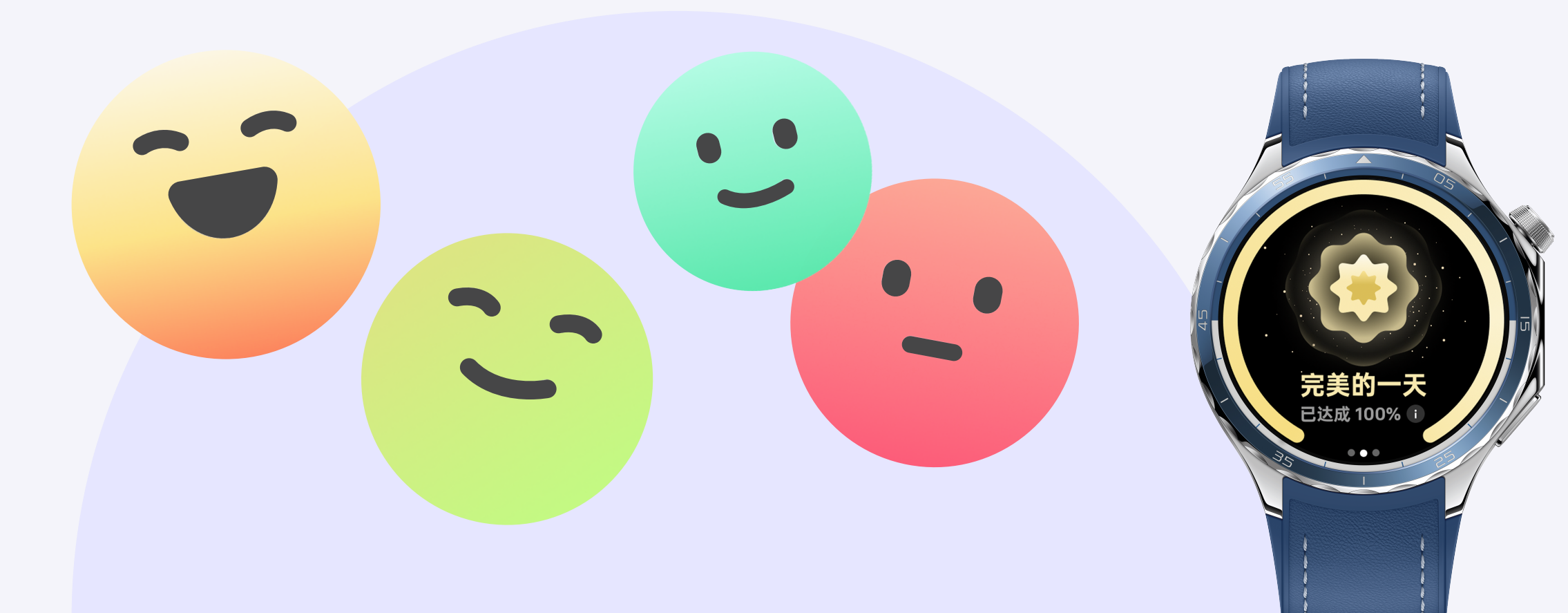
数据来自：OPPO 健康用户有效问卷

身心阳光值 = 睡眠晴雨表

积极心理健康水平越高，睡眠健康水平越好



OPPO 健康时刻关注你的身心状态



OPPO Watch X2 身心状态功能

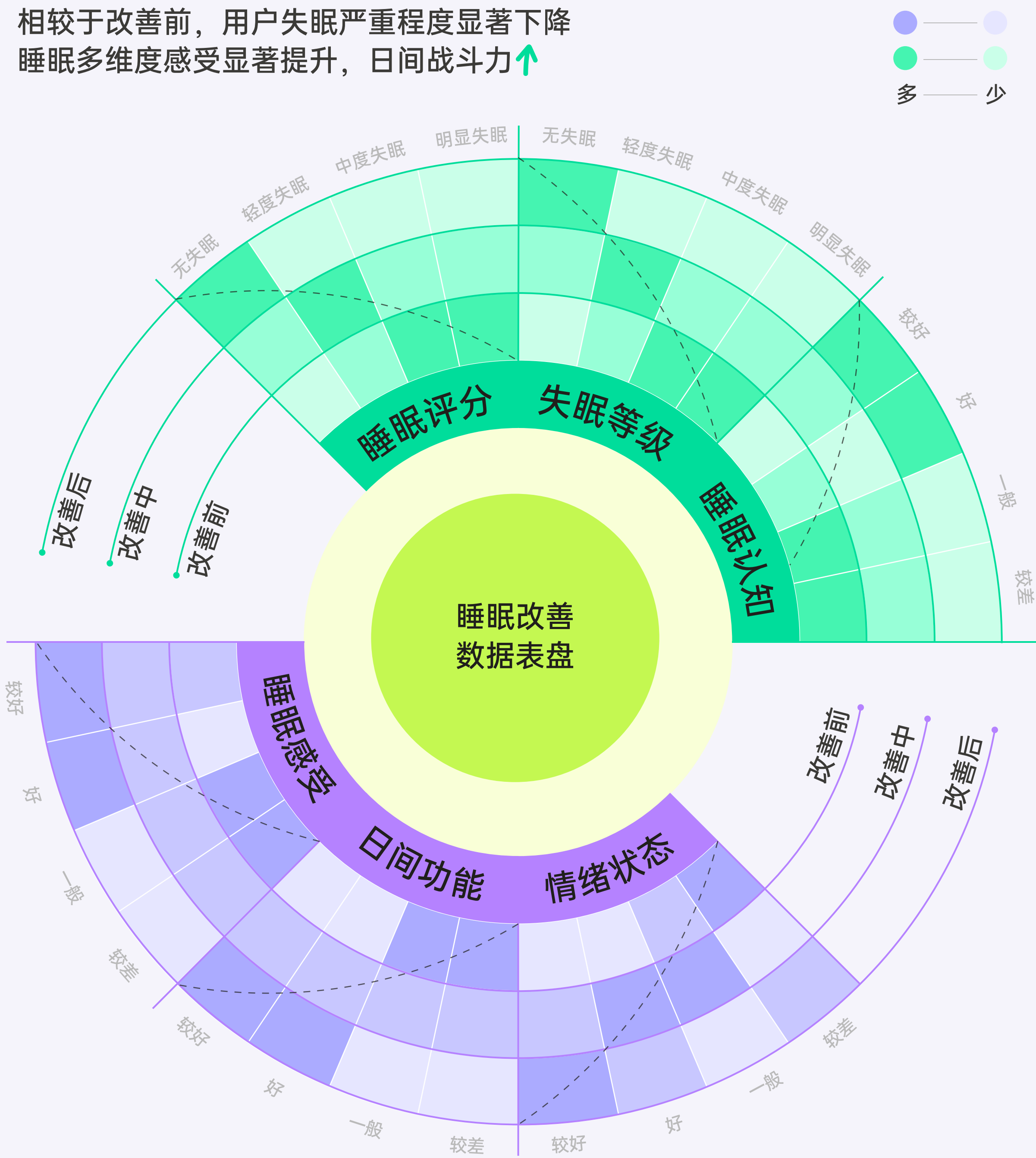
持续追踪身心状态，捕捉高光低谷时刻，
结合智眼生活方式建议和反馈，养成健康习惯。

数据来源：OPPO 健康用户有效问卷

OPPO 睡眠外挂包

OPPO 失眠疗愈包让失眠用户“睡上好觉”

相较于改善前，用户失眠严重程度显著下降
睡眠多维度感受显著提升，日间战斗力↑



注：上述统计数据都具有显著性差异 (p<0.05)

睡眠外挂包 点击下载 OPPO 健康研究 APP 加入睡眠健康研究

失眠疗愈包

基于 CBT-I 与 MBT-I 理论

28天让你睡个好觉



认知



行为



心理



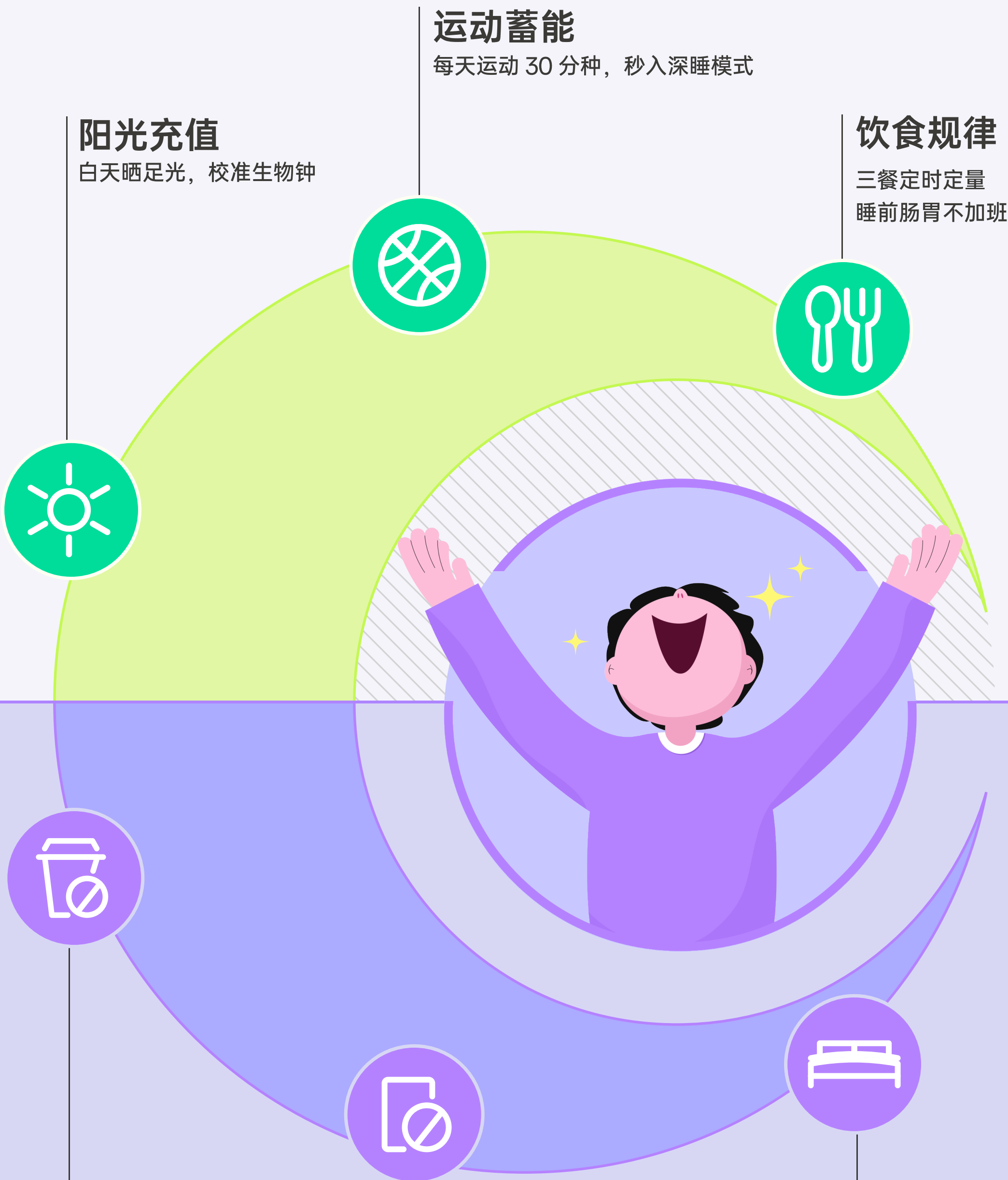
生理

OPPO 晚安事务所：你的每次翻身，都是我们迭代的理由

「睡眠超能力」养成计划

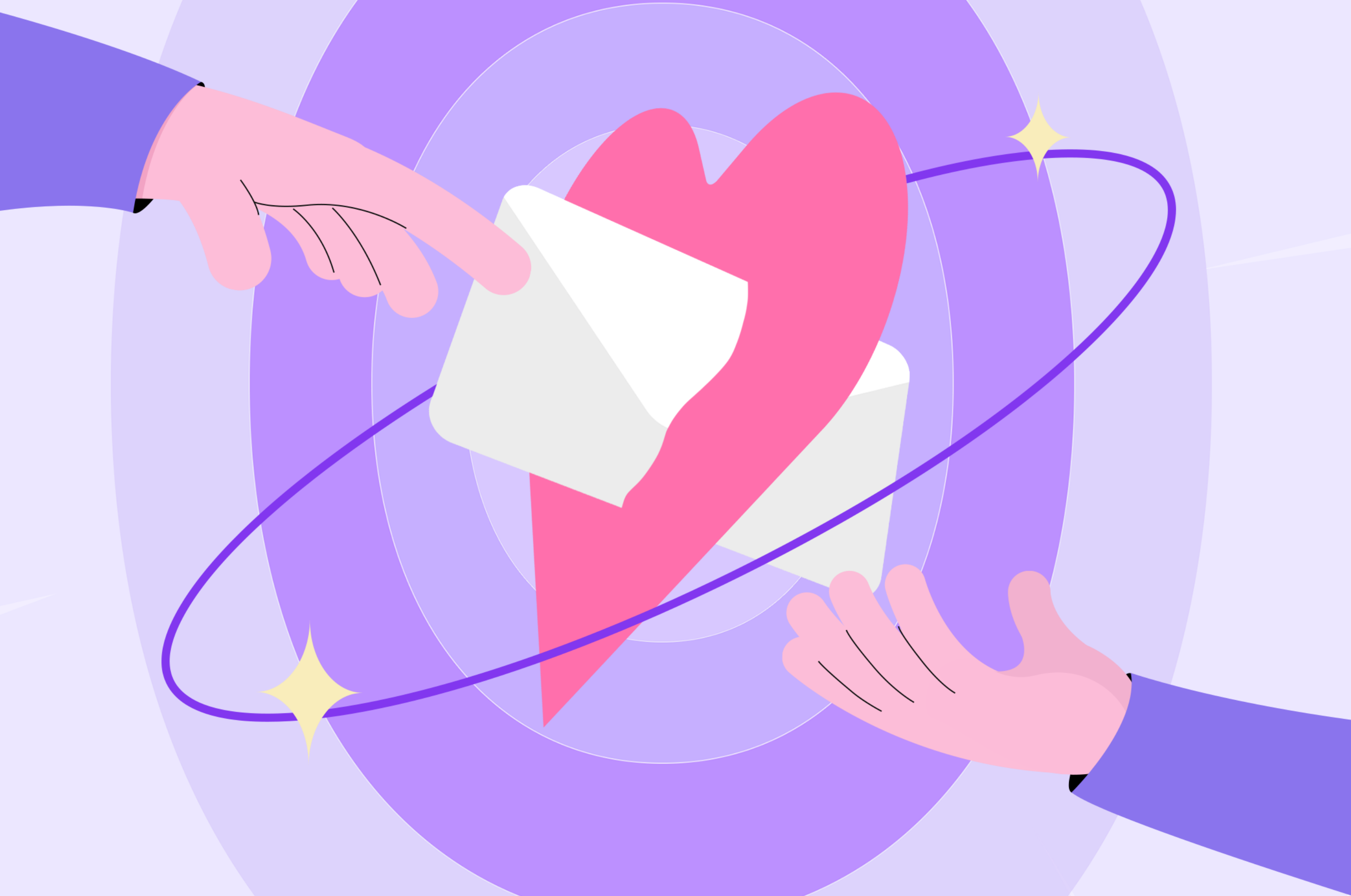
每天迈出一小步，坚持"白加黑"行动
迎接焕然一新的自己

● 白天要做的事



● 晚上要做的事

每个完整的睡眠闭环
都是给未来自己的情书



扫码下载 "健康研究" APP 体验更多
(暂只支持安卓系统)

OPPO 健康实验室