

2025

中国睡眠健康研究白皮书



中国睡眠研究会



华为运动健康



前言

- 本研究是由中国睡眠研究会发起，基于华为智能**可穿戴设备**的睡眠监测能力及HUAWEI Research研究平台，在获取用户知情同意及主动加入研究的前提下，收集用户的睡眠与运动健康等**客观数据**。同时使用专业睡眠量表和问卷，采集用户的生活方式、睡眠环境、失眠问题等主观数据，开展居家环境下睡眠现状研究，让更多人了解自身睡眠健康状况。

本研究基于超**15万**研究用户的数据，发布2025年中国睡眠健康研究白皮书。后续基于志愿者的不断招募，持续开展数据分析并更新研究成果，每年例行发布最新进展与白皮书。



样本介绍

本次参与研究的用户为18周岁及以上人群，覆盖全国31个省（自治区、直辖市），包括不同性别、年龄、体重、学历、职业、收入及生活习惯的人群，累计招募志愿者超**15万人**。

性别分布

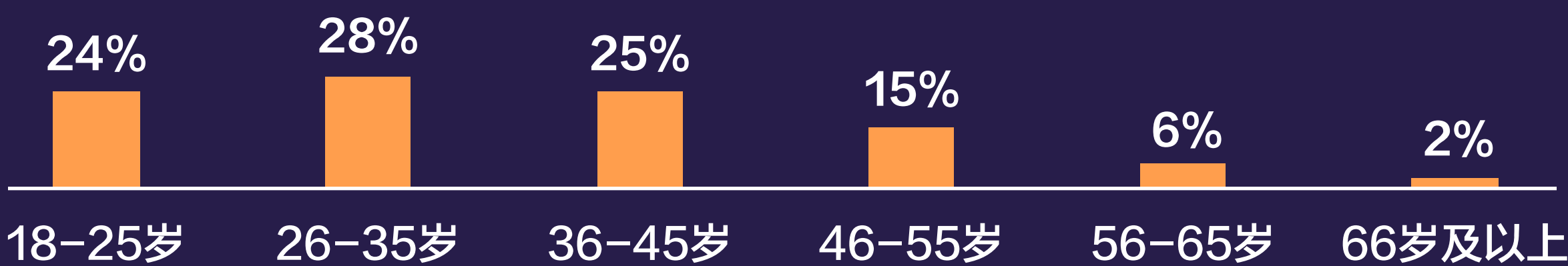


女性18%

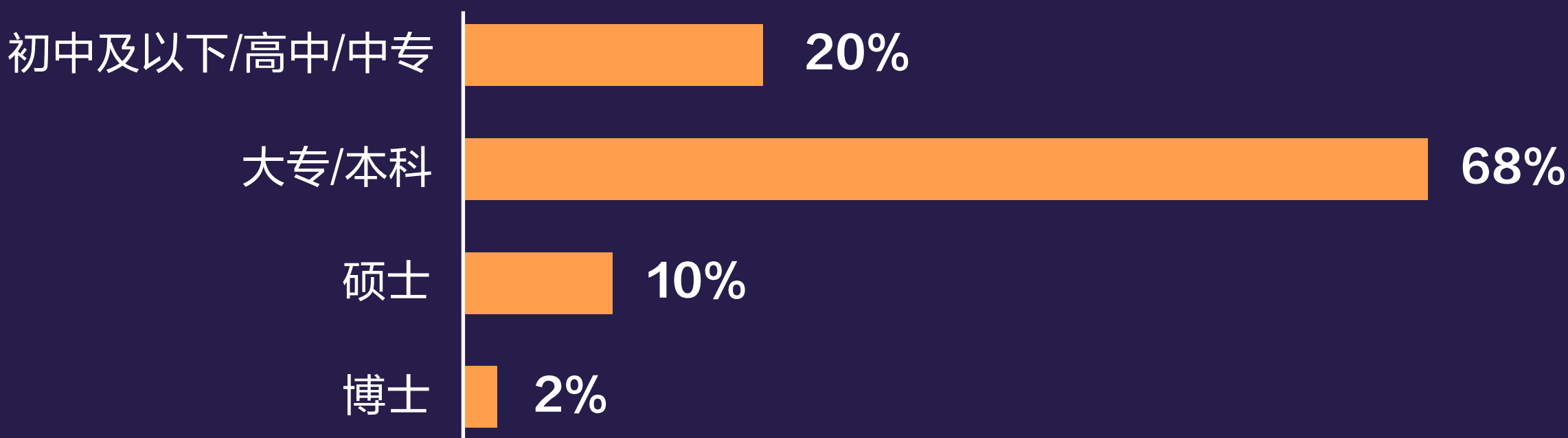


男性82%

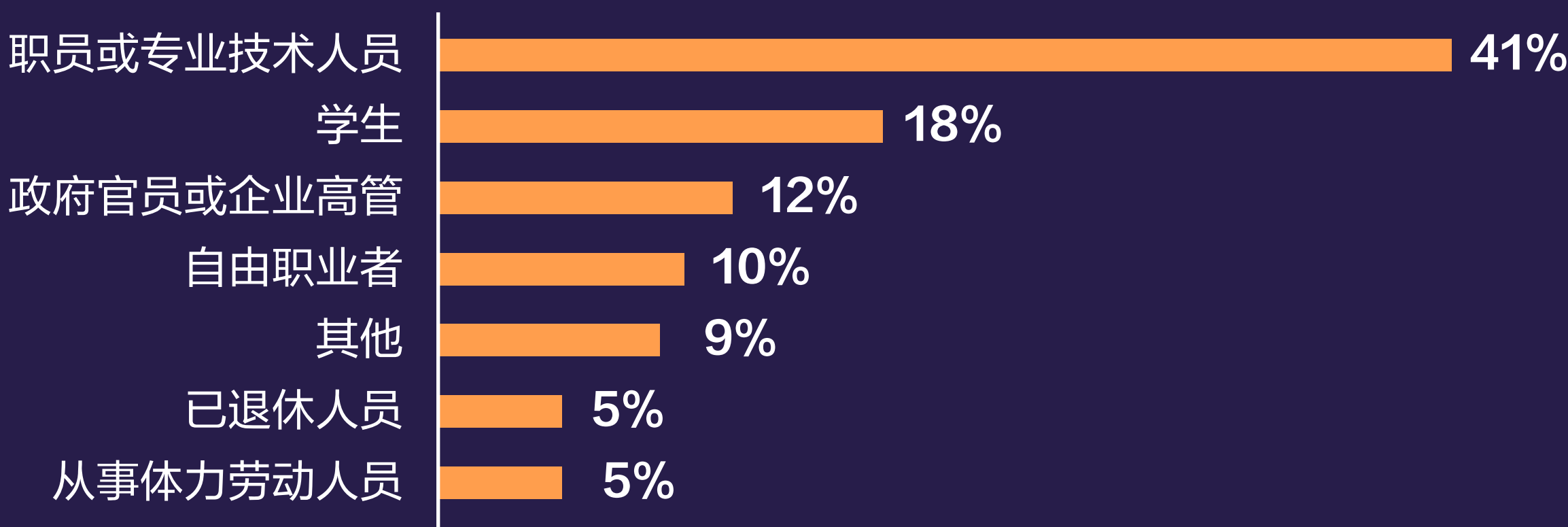
年龄分布



教育程度分布



职业分布





Contents

01

睡眠现状

从客观大数据看大众睡得如何？

02

睡眠与生活方式

哪些生活习惯影响了睡眠？

03

睡眠与运动

如何通过运动改善睡眠？

04

睡眠与体重

体重对睡眠有哪些影响？



Part 1

睡眠现状



国民夜间睡眠时间偏短 睡眠质量有待提升

截止2025年2月，基于可穿戴设备的睡眠监测能力及HUAWEI Research研究平台，对超15万志愿者数据分析发现：用户夜间平均睡眠时长比上一年度多6分钟，但依然不足7小时，多在零点后入睡。

平均睡眠时长

6.85小时

平均入睡时间

00:18

平均清醒次数

1.4次

平均清醒时长

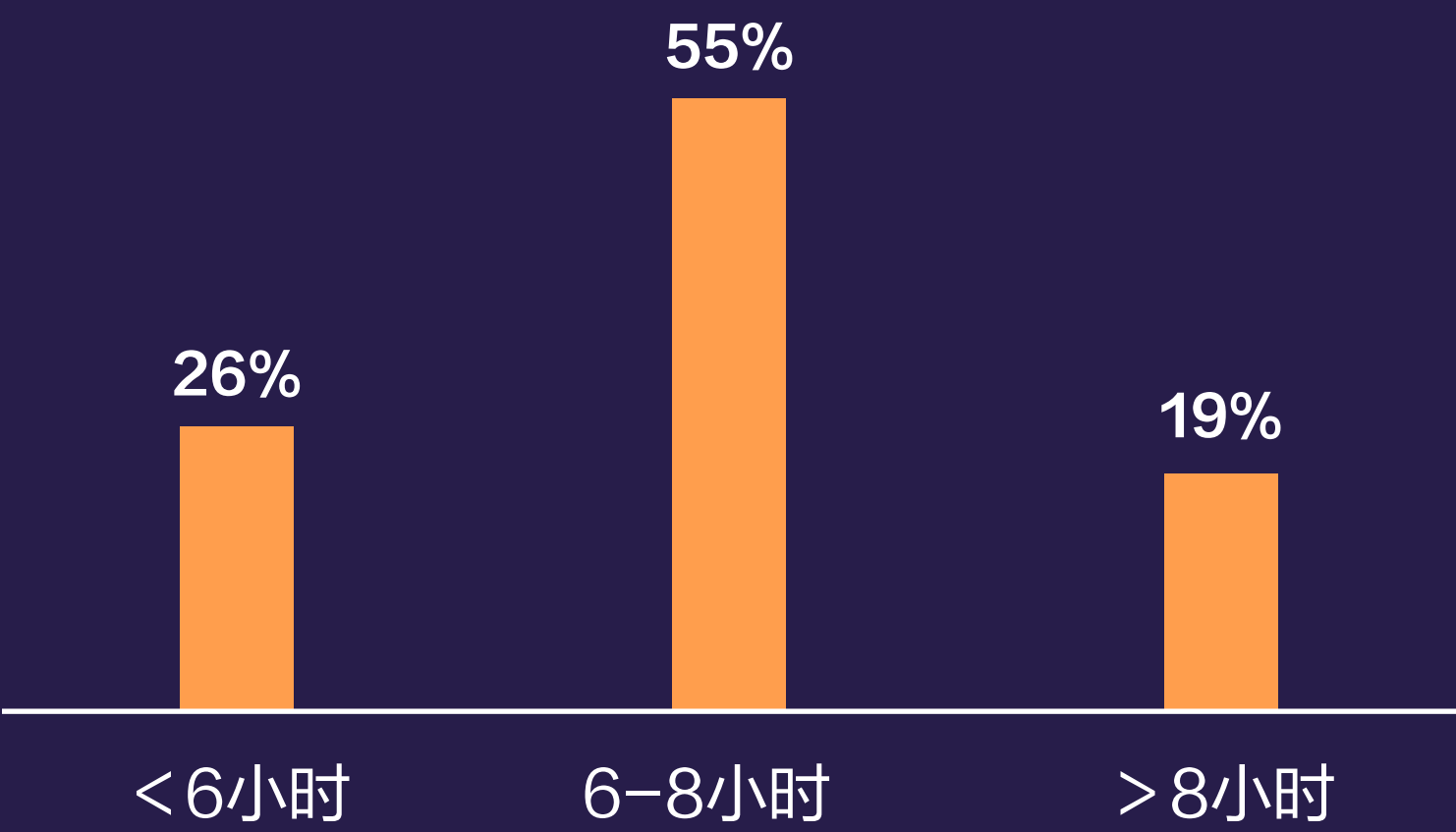
14.82分钟



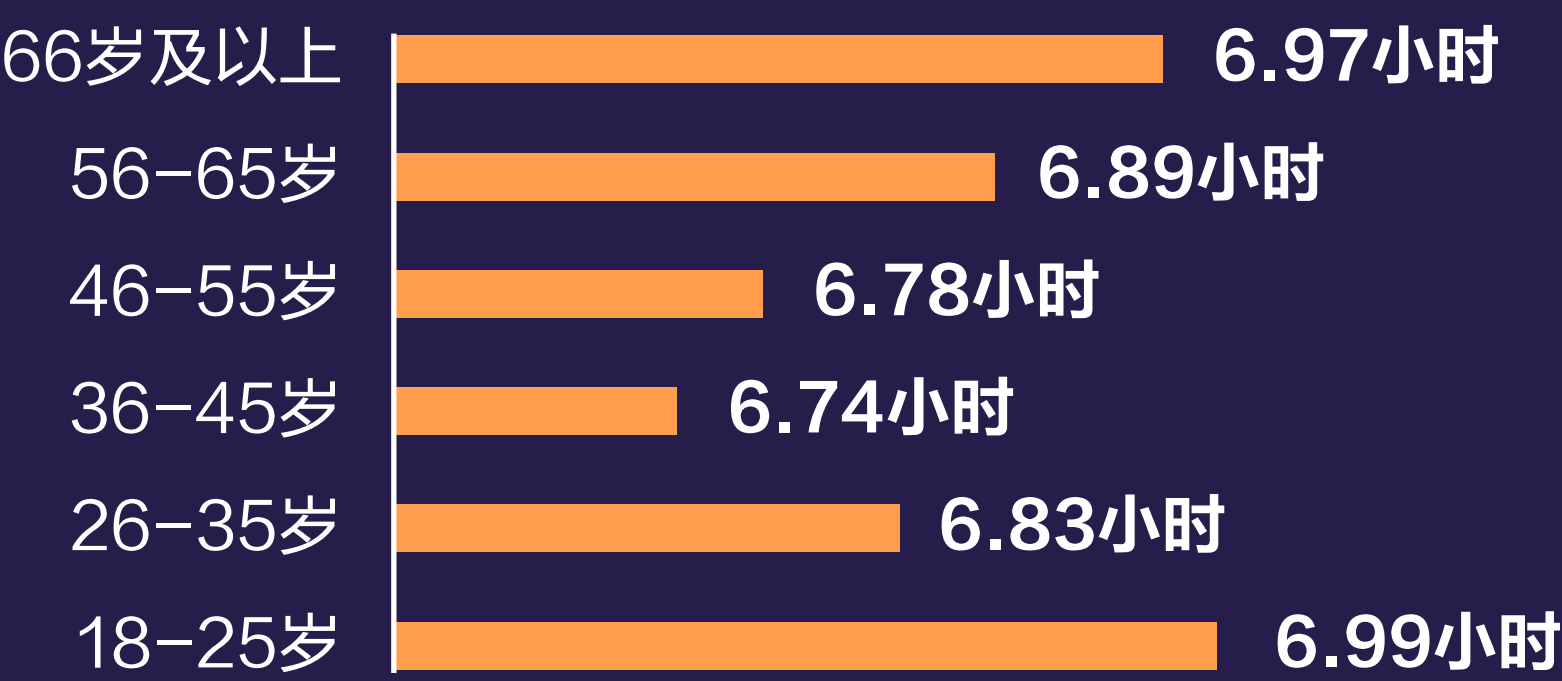
中年人的夜间睡眠时长最短

本次调查研究表明，26%的人群夜间睡眠时长不足6小时，其中36-45岁的中年人夜间睡眠时长最短，为6小时44分钟。

夜间平均睡眠时长



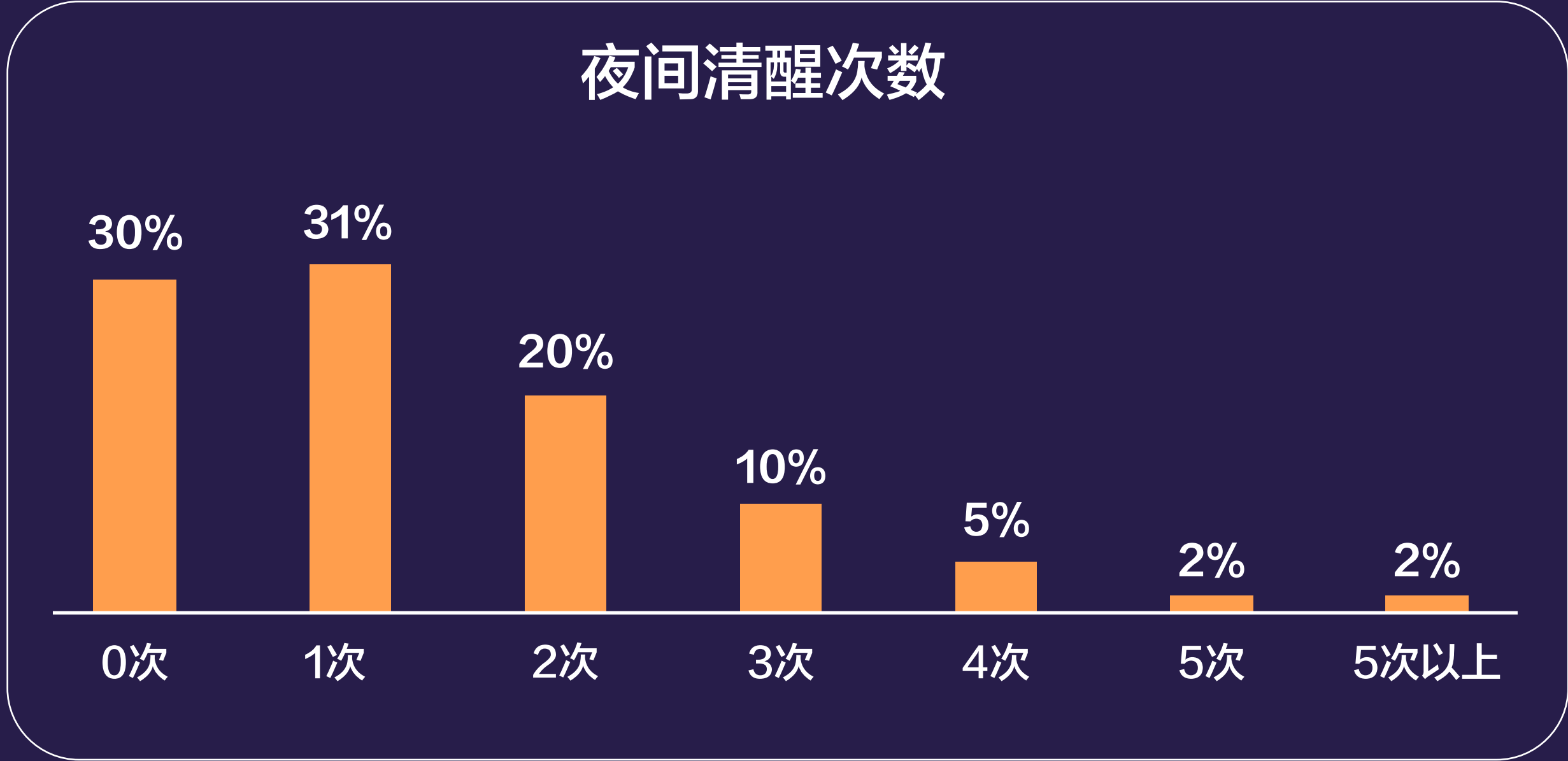
各年龄段人群夜间睡眠时长



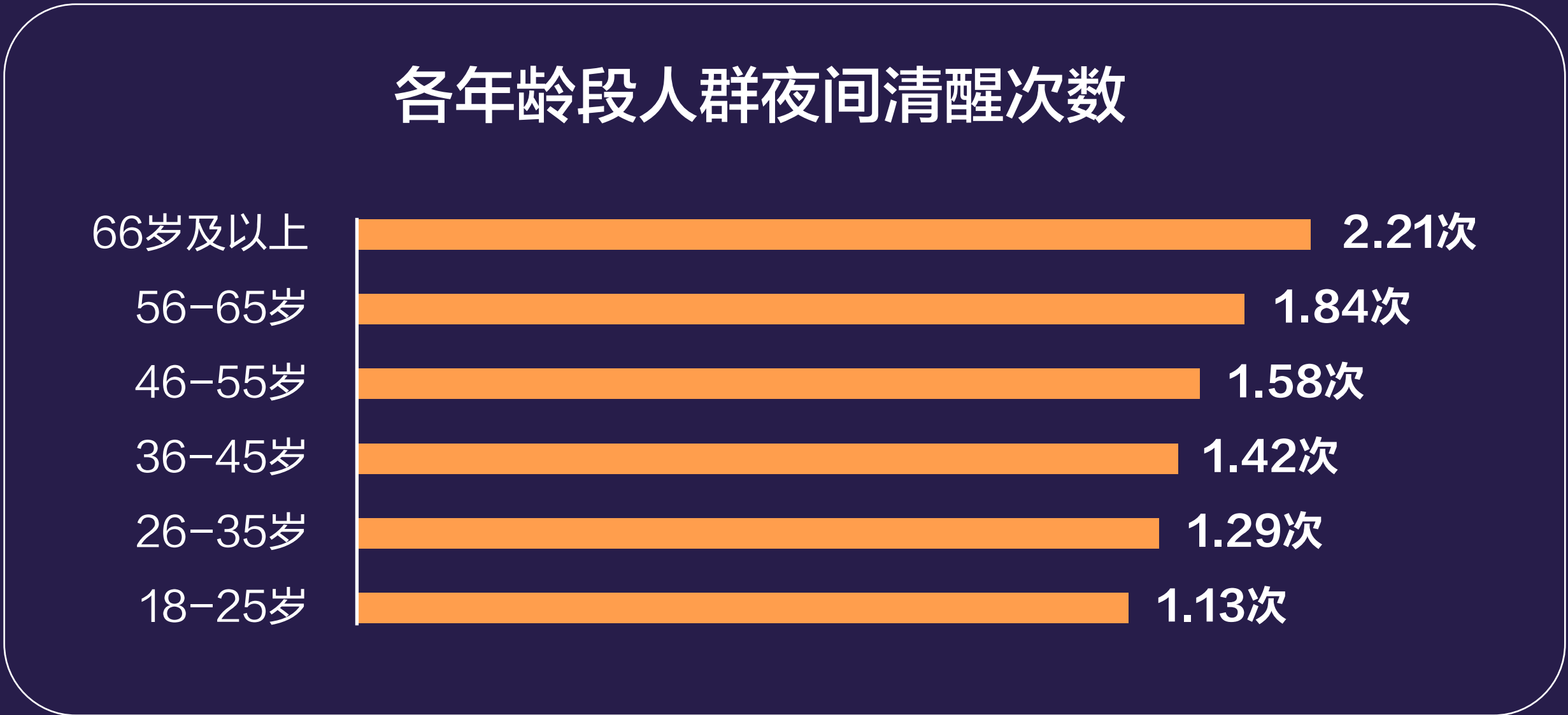
近四成人群存在夜间易醒问题

本次调查研究表明，39%的人群夜间清醒次数 ≥ 2 次/晚。随着年龄增长，夜间清醒次数递增。

夜间清醒次数



各年龄段人群夜间清醒次数

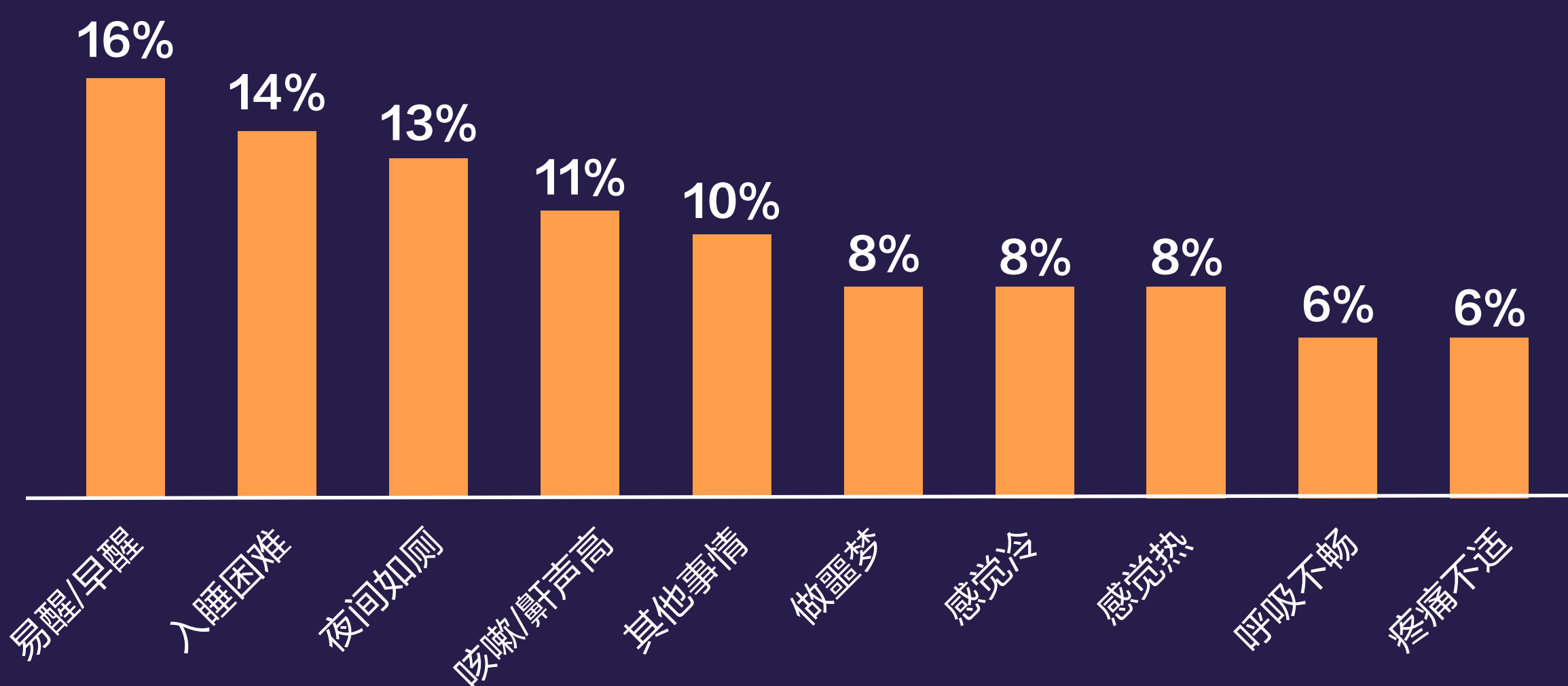




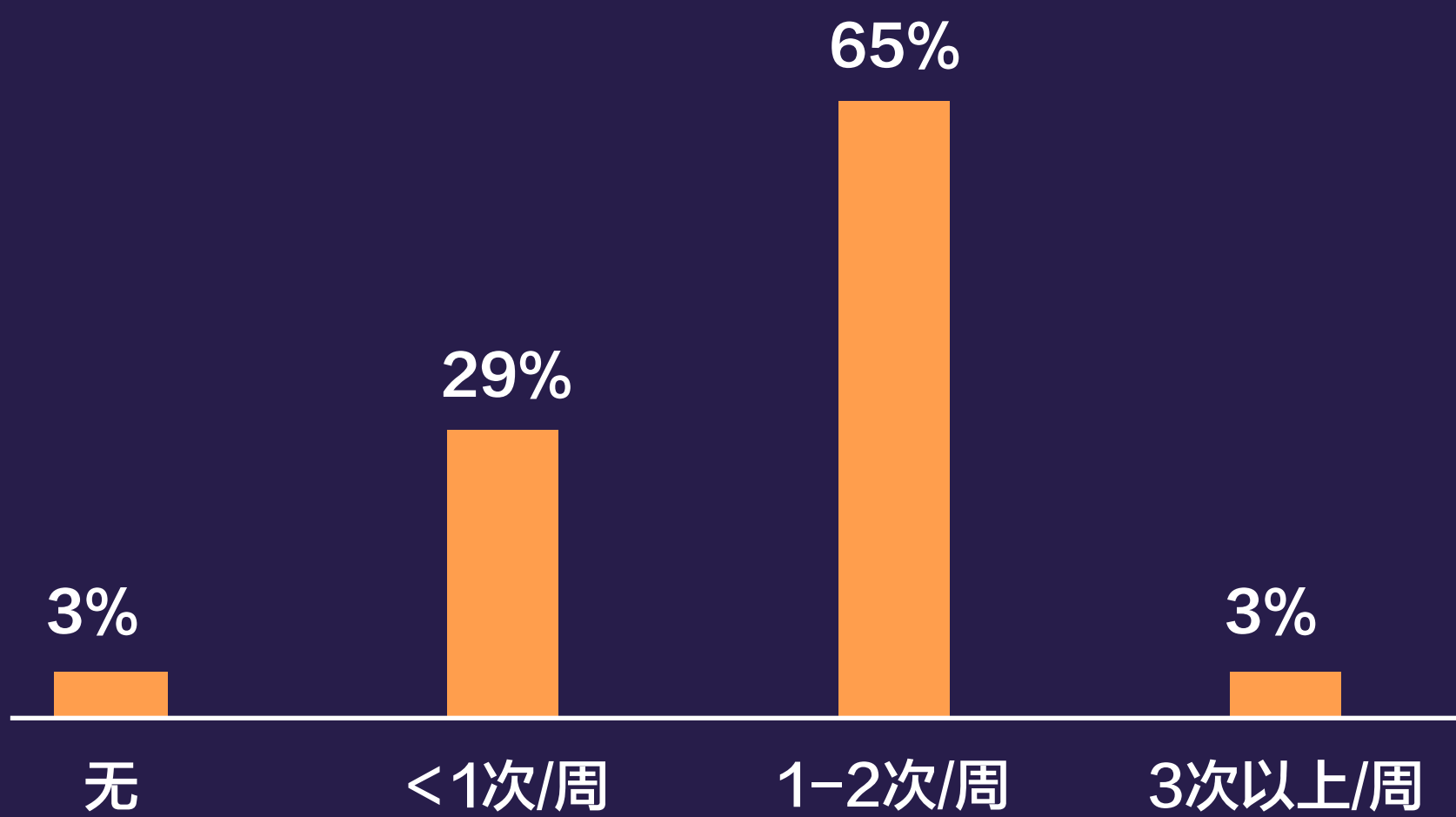
夜醒/早醒、入睡难 仍是主要的睡眠困扰

本次调查研究表明，多数人均有睡眠困扰，65%的人群每周出现1-2次睡眠困扰，主要的睡眠困扰有：夜醒/早醒、入睡困难、夜间如厕等。

睡眠困扰类型



睡眠困扰频次



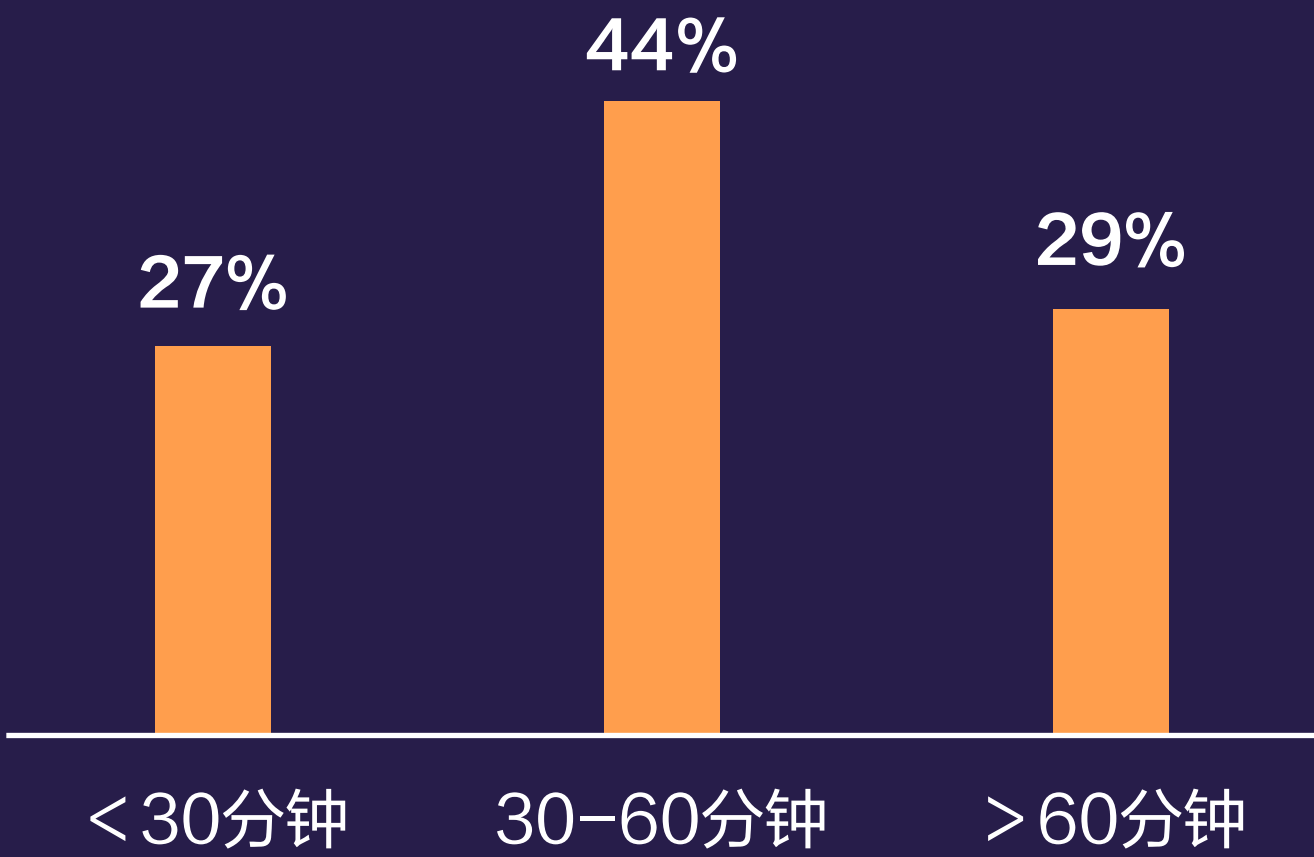
注：数据来源匹兹堡睡眠质量指数（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）量表所得结果。早醒指比平时早1小时及以上醒来，且醒了之后无法再入睡



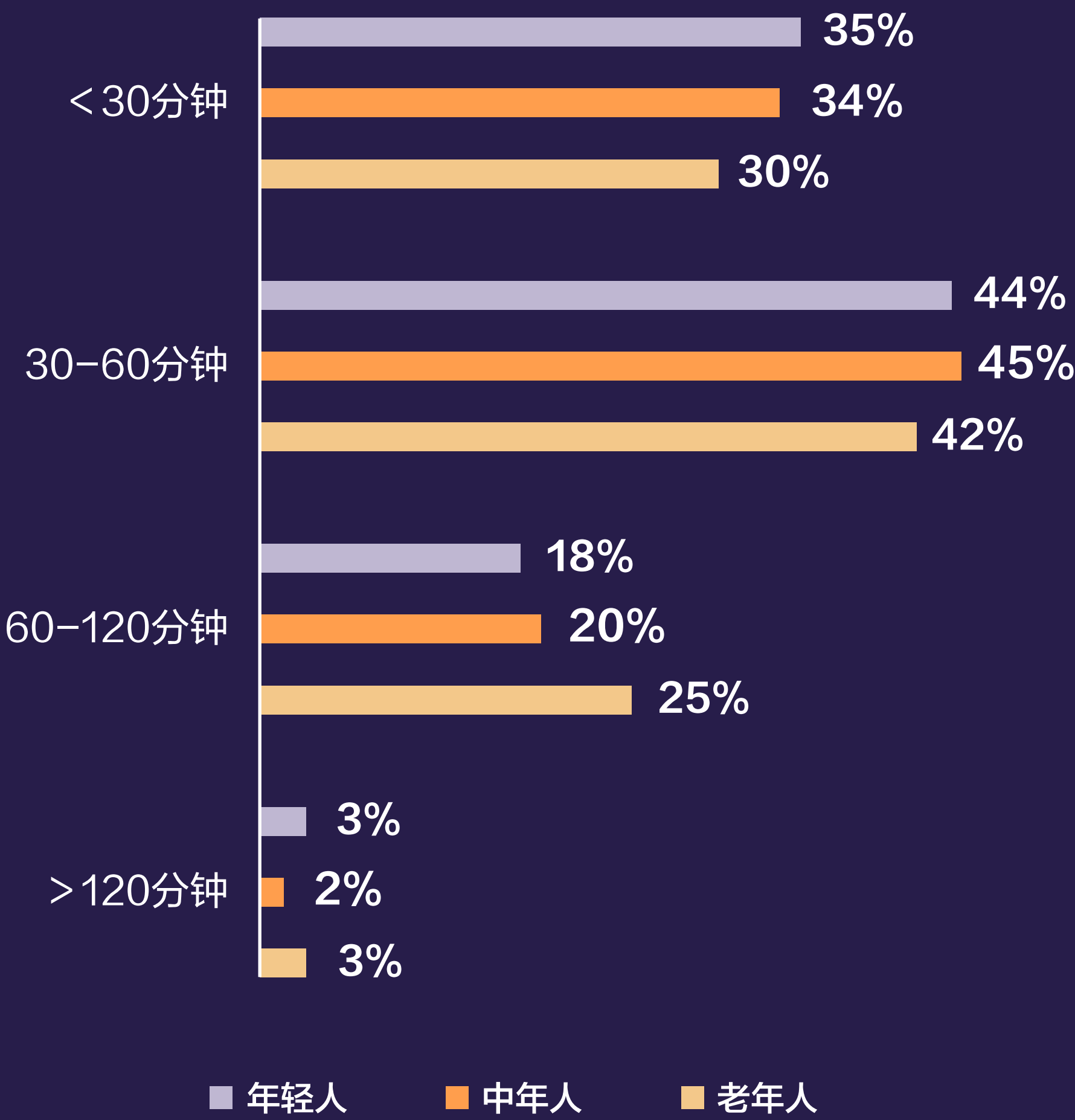
老年人比年轻人午睡时间更长

本次调查研究表明，29%的人群午睡时间超过60分钟。午睡不超过半小时的人群中，年轻人占比更多；午睡超过1小时的人群中，老年人占比更多。

午睡时长



各年龄段人群午睡时长

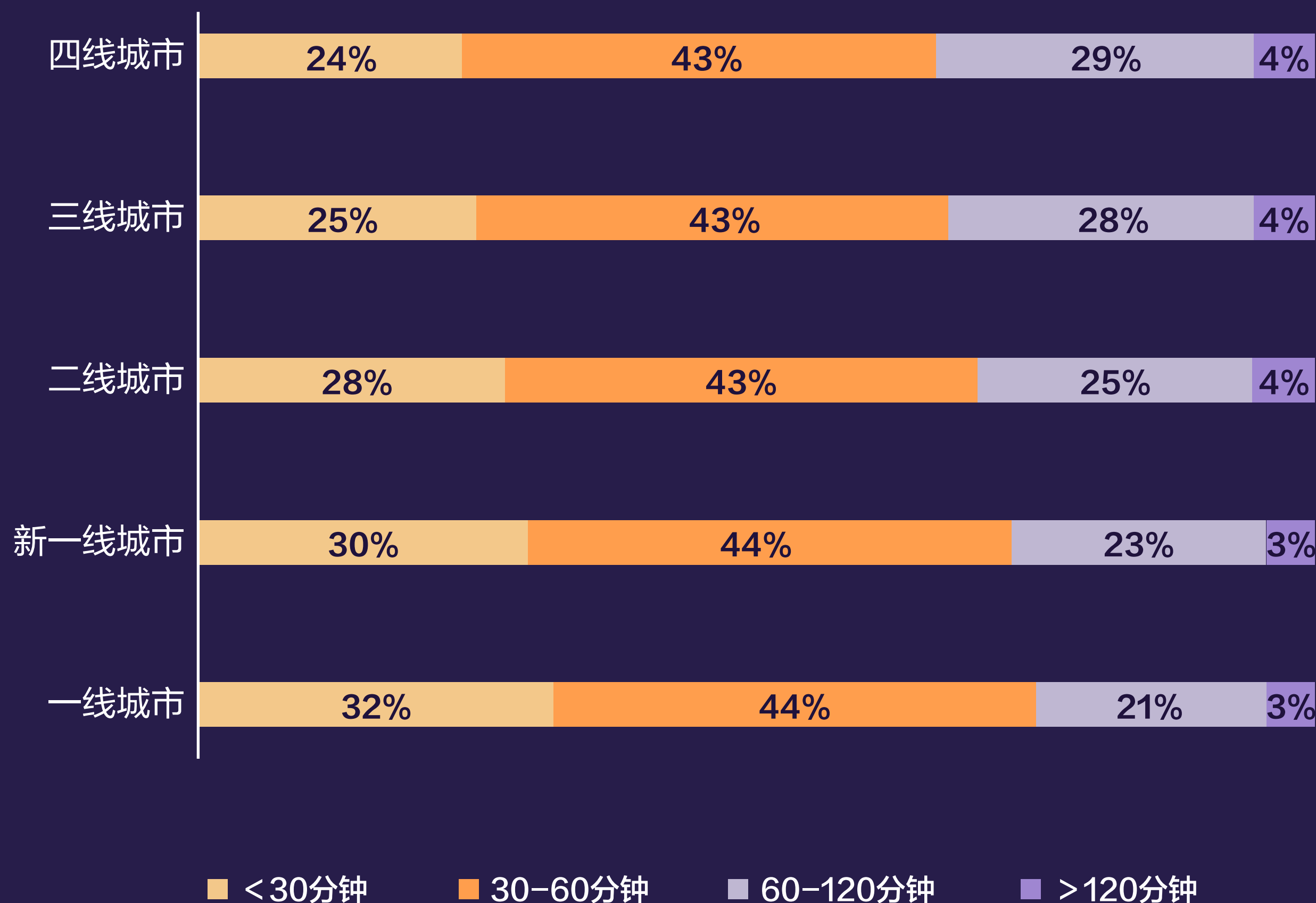




一线城市的人群午睡时间更短

本次调查研究表明，午睡时长在30分钟内的人群，一线城市最多。午睡时长在60分钟以上的人群，四线城市最多。

午睡时长





Part 1 睡眠现状小结

睡眠质量有待提升。1/4人群睡眠不足6小时，零点后入睡人群已超半数，近四成人群存在夜间易醒问题。

多数人均有夜间睡眠困扰。65%的人群每周出现1-2次睡眠困扰，主要表现为夜醒/早醒、入睡困难、夜间如厕等。

日间小睡时间不宜过长。29%的人群午睡时间超过1小时，不利于身体健康。





Part 2

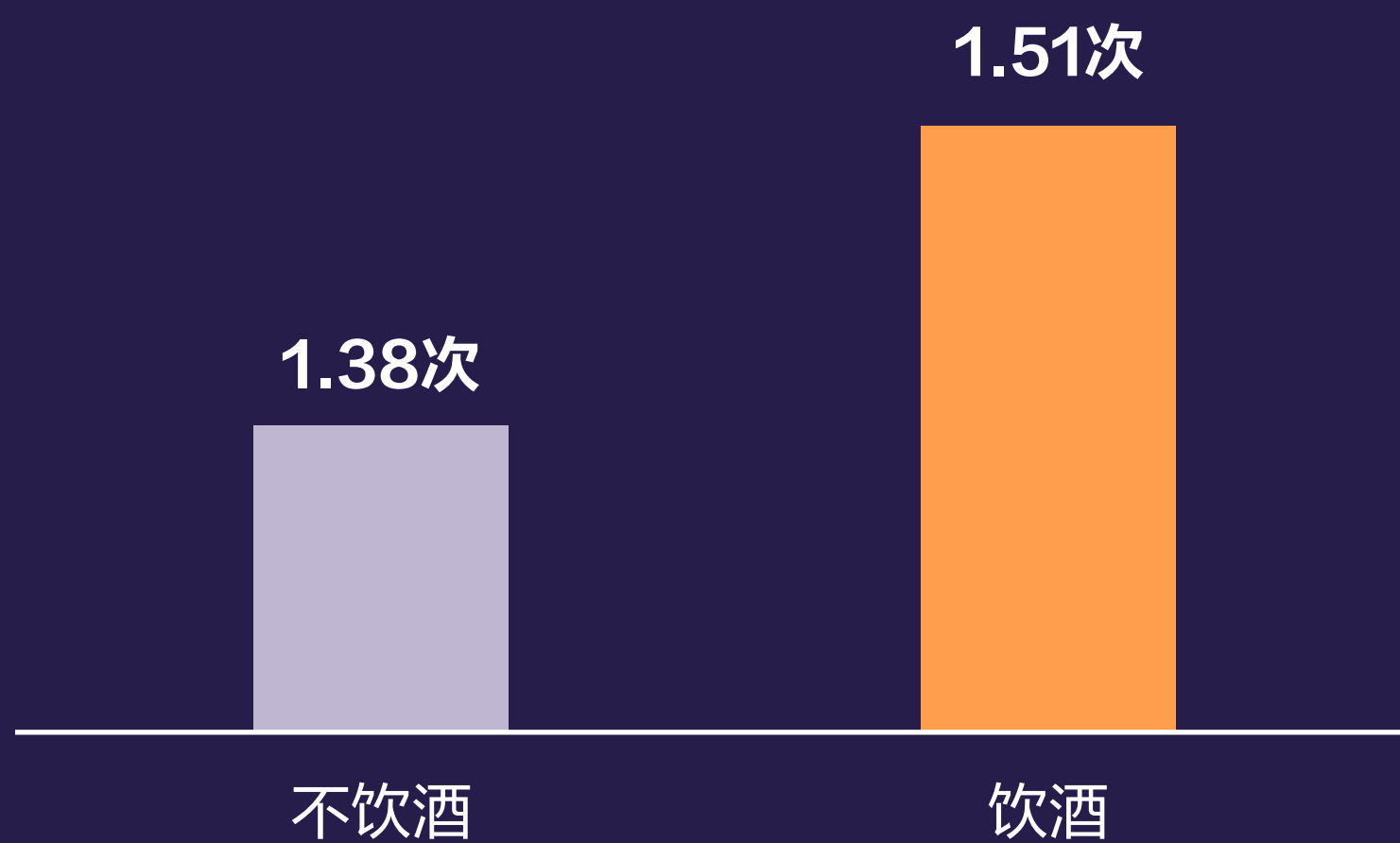
睡眠与生活方式



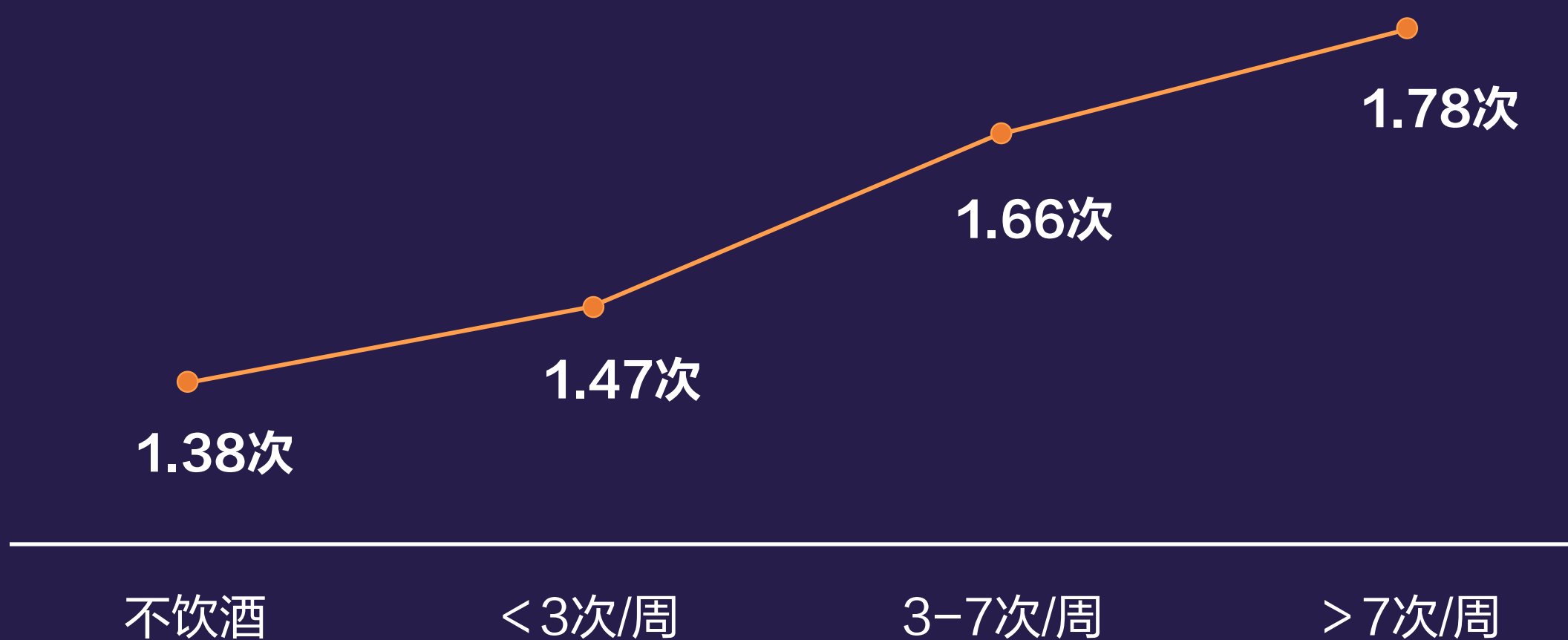
饮酒越频繁 夜间清醒次数越多

本次调查研究表明，饮酒人群的夜间清醒次数多于不饮酒人群，且饮酒越频繁，夜间清醒次数越多。

饮酒与不饮酒人群的清醒次数



不同饮酒频次人群的夜间清醒次数





常吃宵夜更易晚睡晚起

本次调查研究表明，不论是年轻人、中年人还是老年人，经常吃宵夜的人比不吃宵夜的人入睡时间更晚、出睡时间更晚，睡眠习惯欠佳。

吃宵夜人群的入睡时间



吃宵夜人群的出睡时间

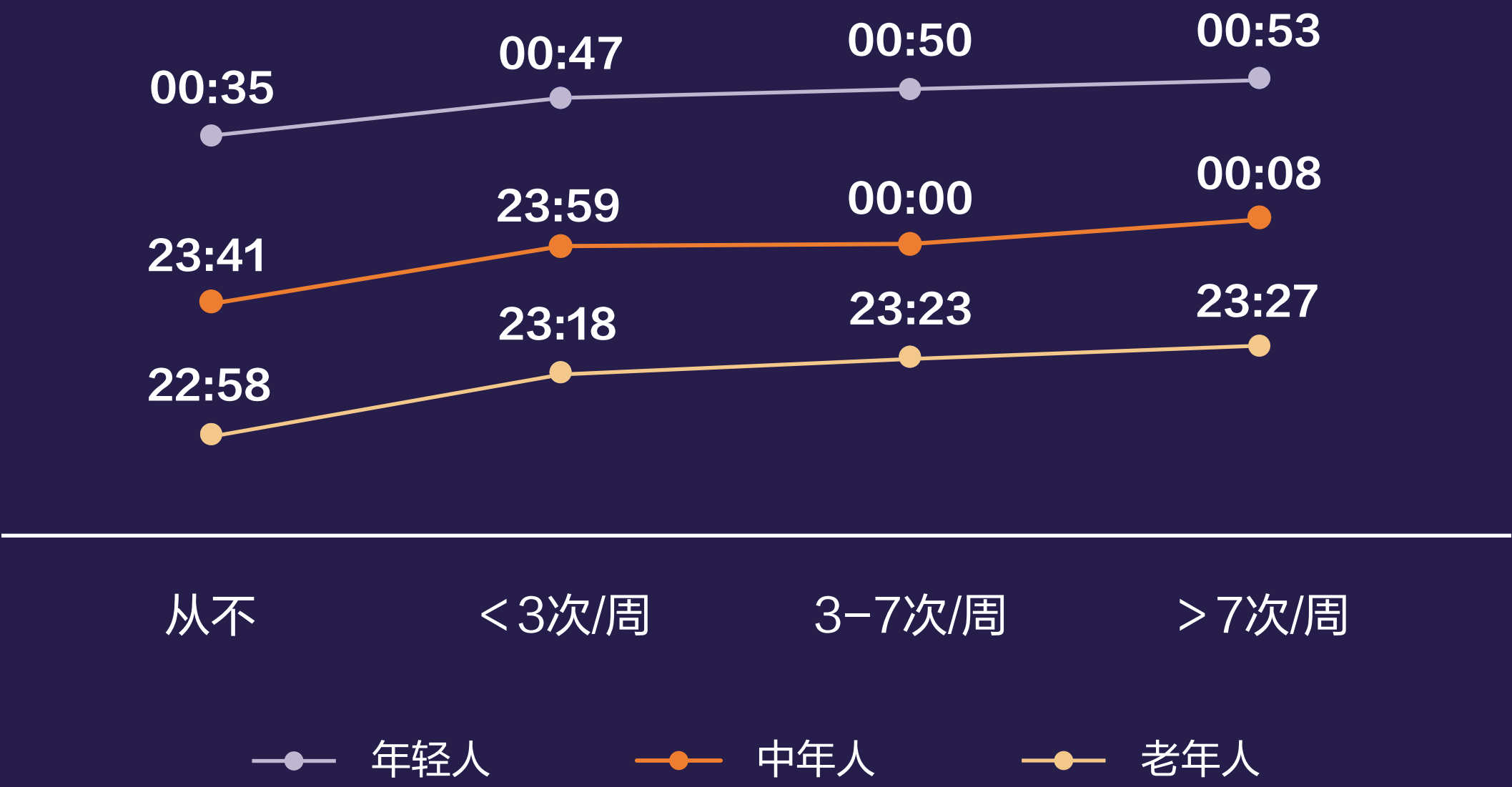




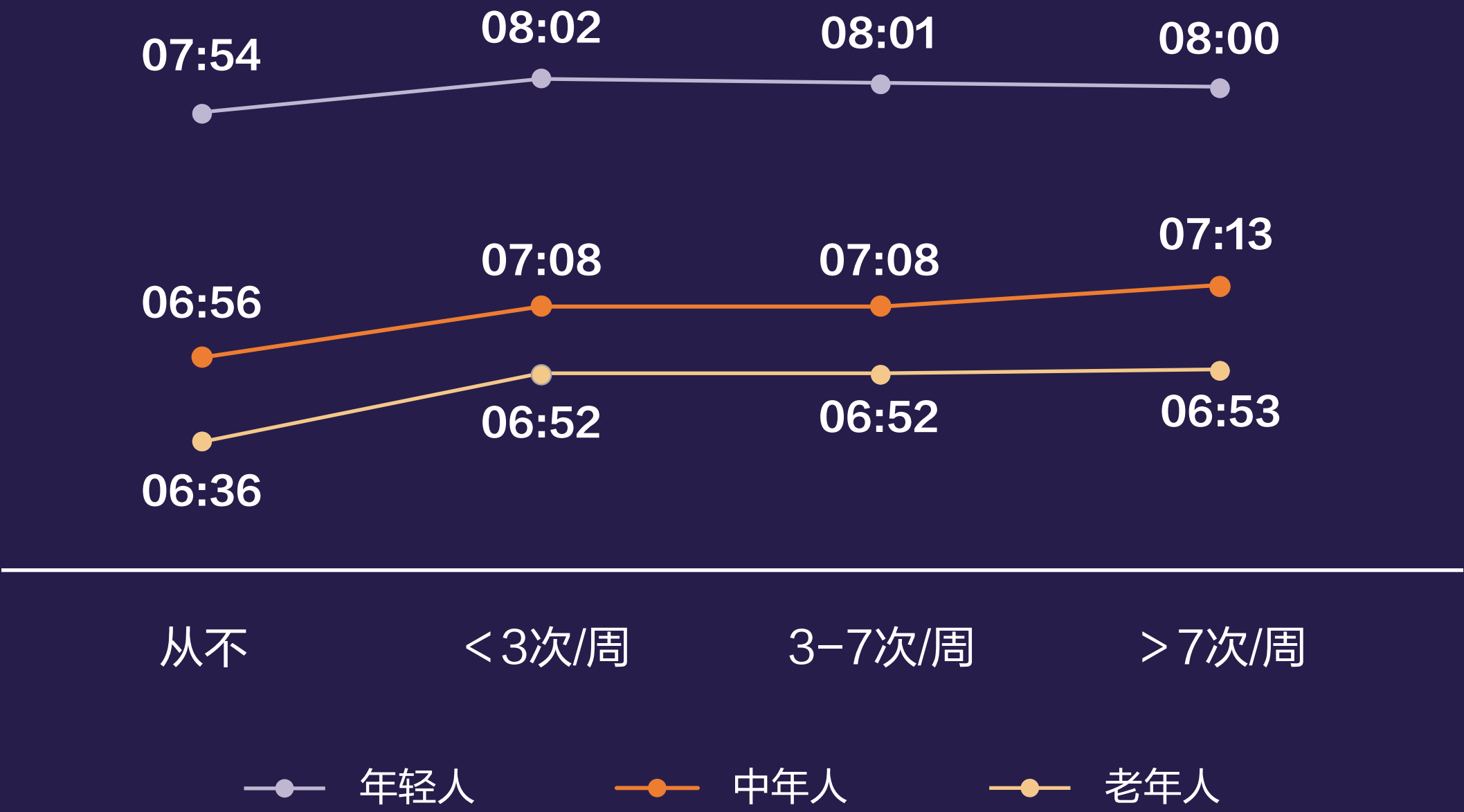
18点后饮茶/喝咖啡越频繁 入睡越晚

本次调查研究表明，18点后，频繁饮茶/喝咖啡的人群与从不饮茶/喝咖啡的人群相比，更易晚睡晚起。

饮茶/咖啡人群的入睡时间



饮茶/咖啡人群的出睡时间

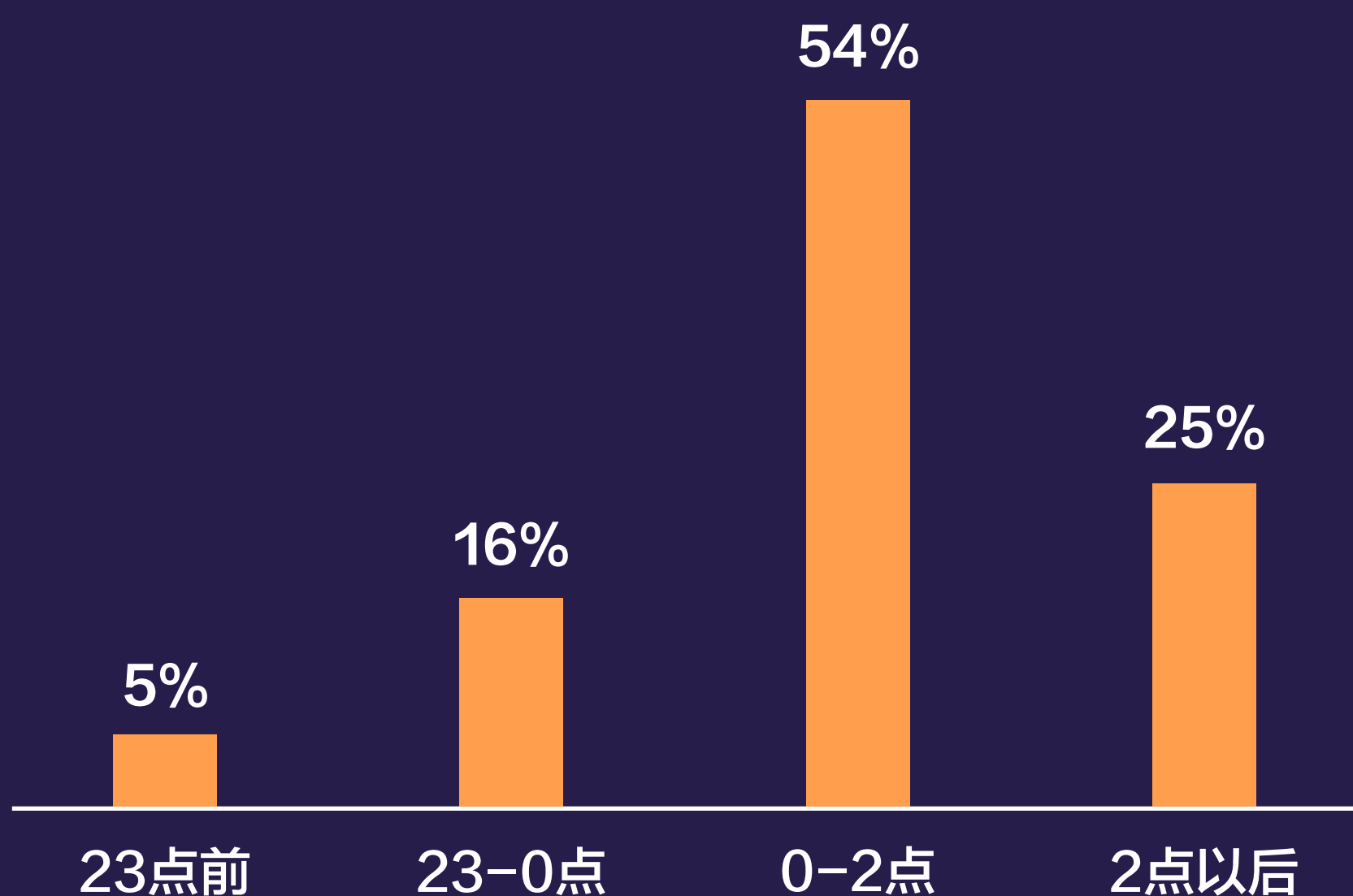




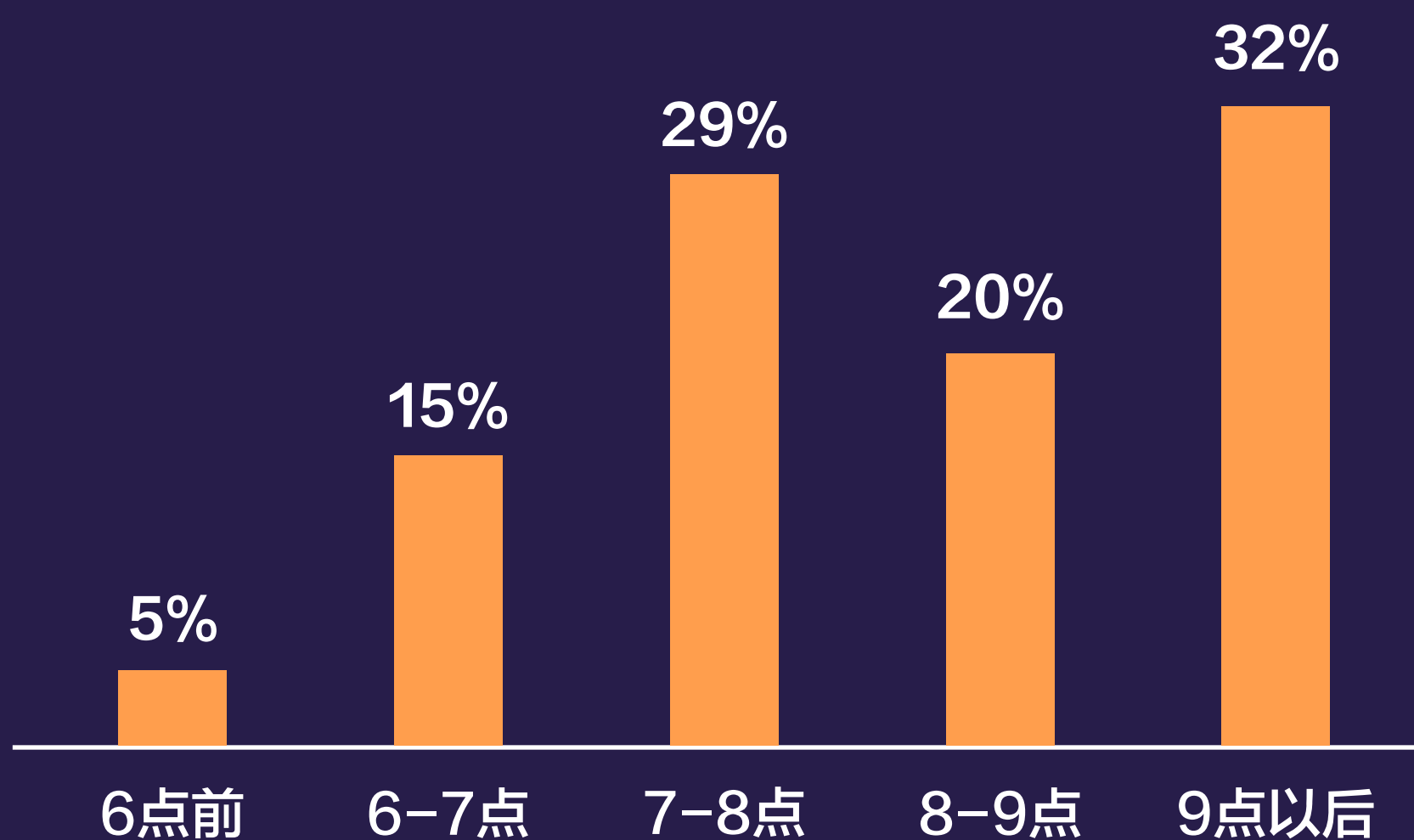
大学生晚睡晚起成常态

本次调查研究表明，仅有21%的大学生零点前入睡，25%的大学生凌晨2点后才入睡，有32%的大学生早上9点后醒来。

大学生入睡时间分布



大学生出睡时间分布

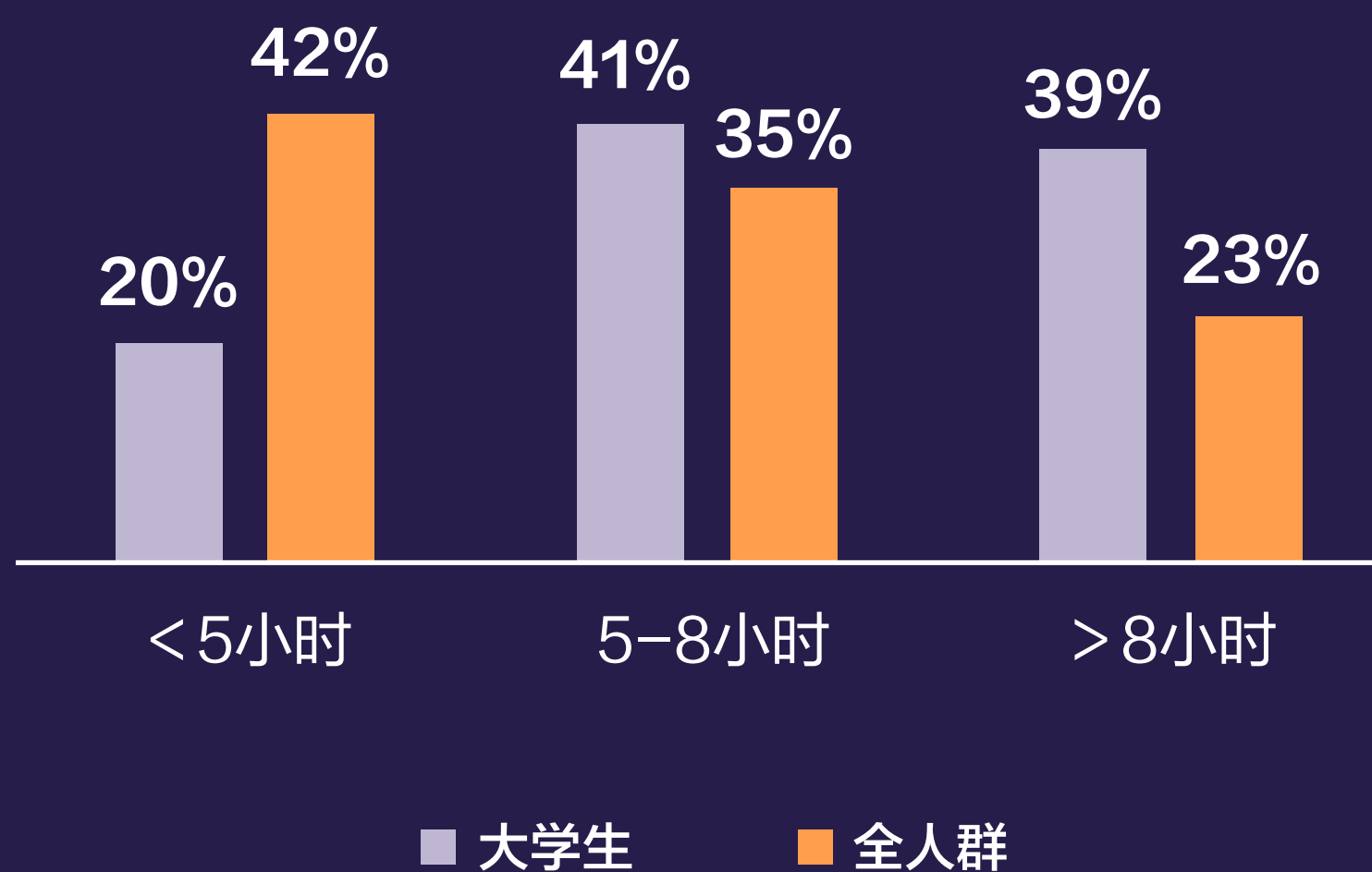




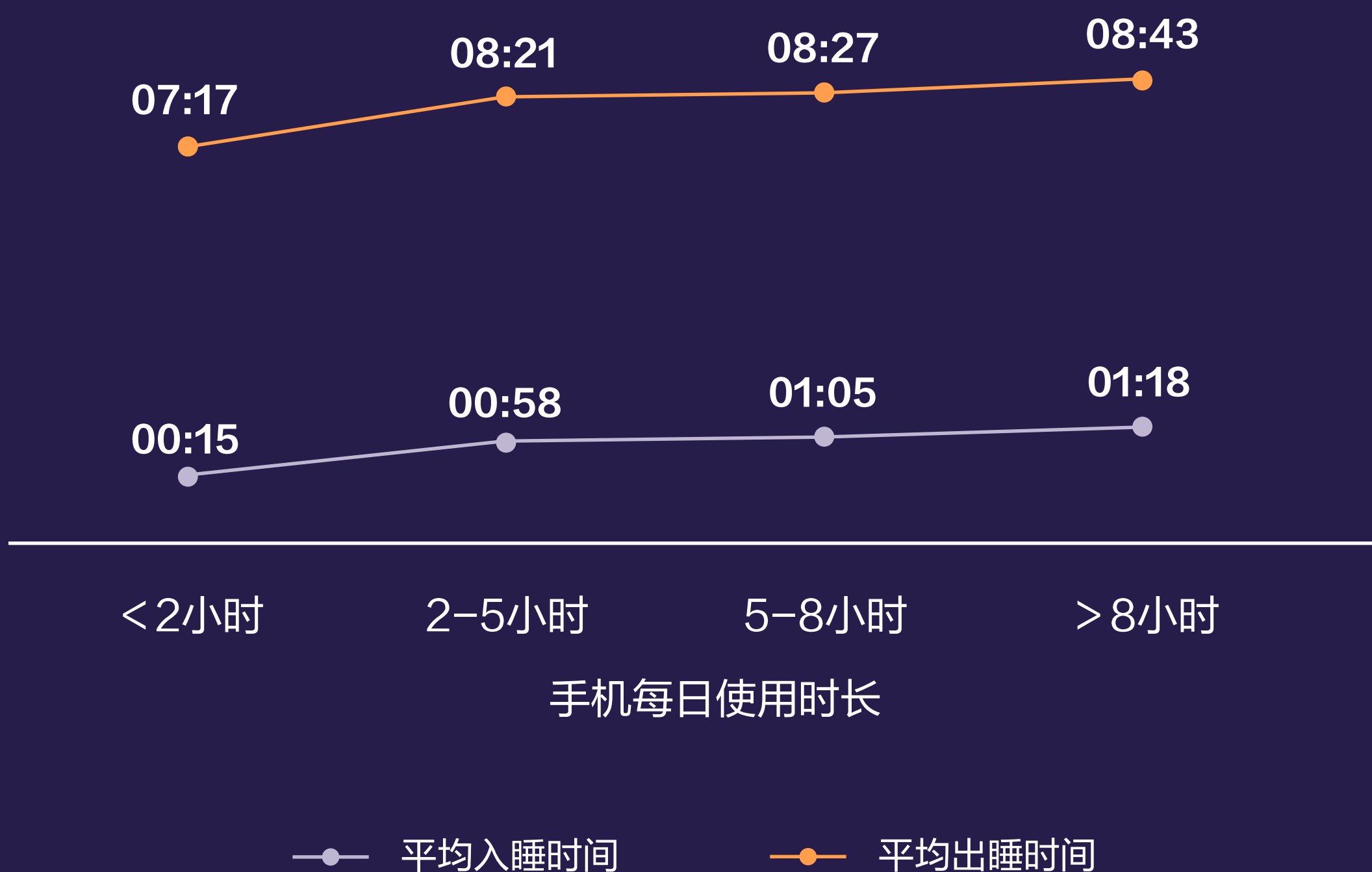
大学生手机使用时长越长 睡得越晚

本次调查研究表明，39%的大学生每日使用手机超8小时，且随着每日使用手机时长的增加，入睡时间更晚，出睡时间也更晚。

手机每日使用时长



大学生手机每日使用时长与出入睡时间





Part 2 睡眠与生活方式小结



饮酒、吃宵夜、18点后饮茶/喝咖啡均会影响睡眠。

饮酒>7次/周的人比不饮酒的人夜间清醒次数高0.4次；常吃宵夜的人入睡时间更晚；18点后饮茶/喝咖啡的人群入睡时间更晚。



大学生普遍晚睡晚起，手机使用时长越长，睡得越晚。 25%的大学生凌晨2点后才入睡，有32%的大学生早上9点后醒来。39% 大学生每日使用手机超 8 小时。





Part 3

睡眠与运动

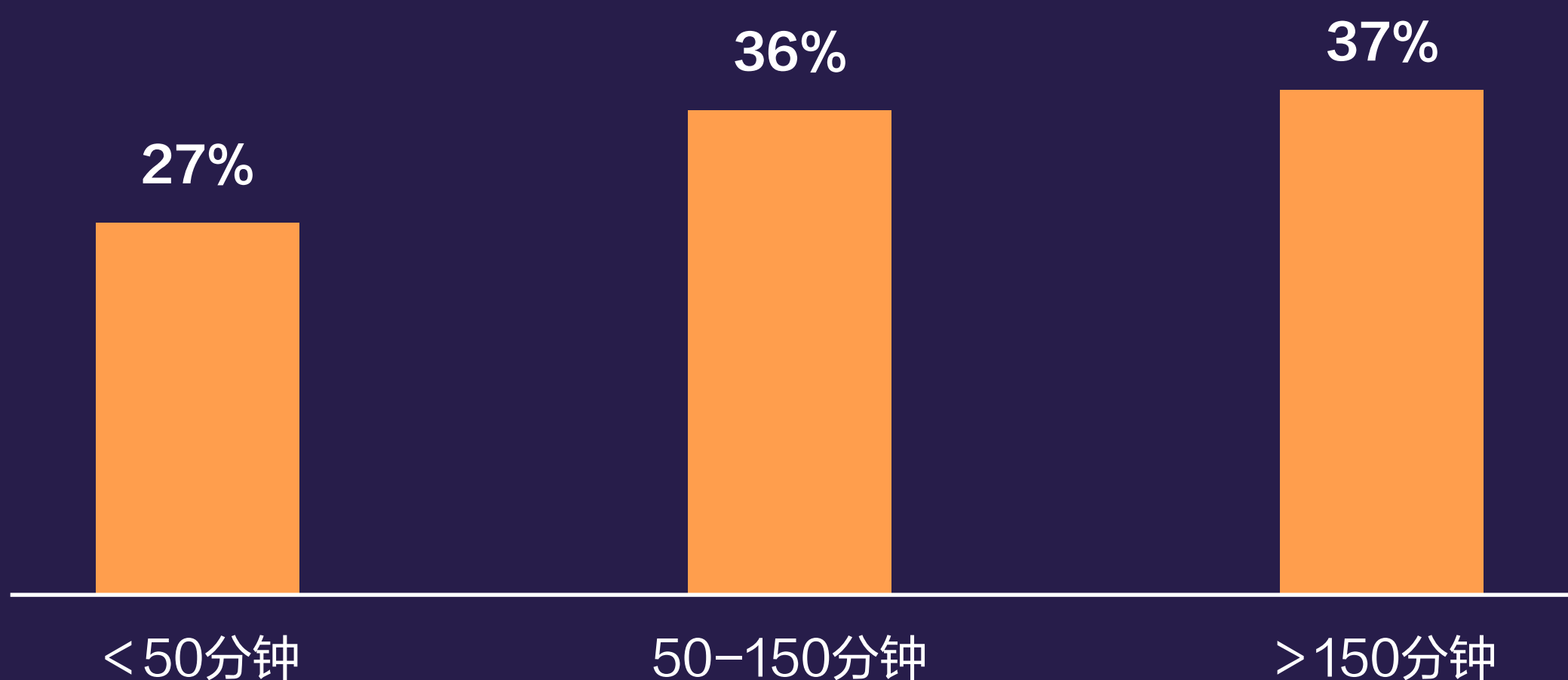


63%的人群运动时长不达标

世界卫生组织推荐：成年人每周应该进行至少150–300分钟的中等强度有氧活动，或至少75–150分钟的剧烈强度有氧活动，或者等量的中等强度和剧烈强度组合活动，可以获得巨大健康收益。



周锻炼时长



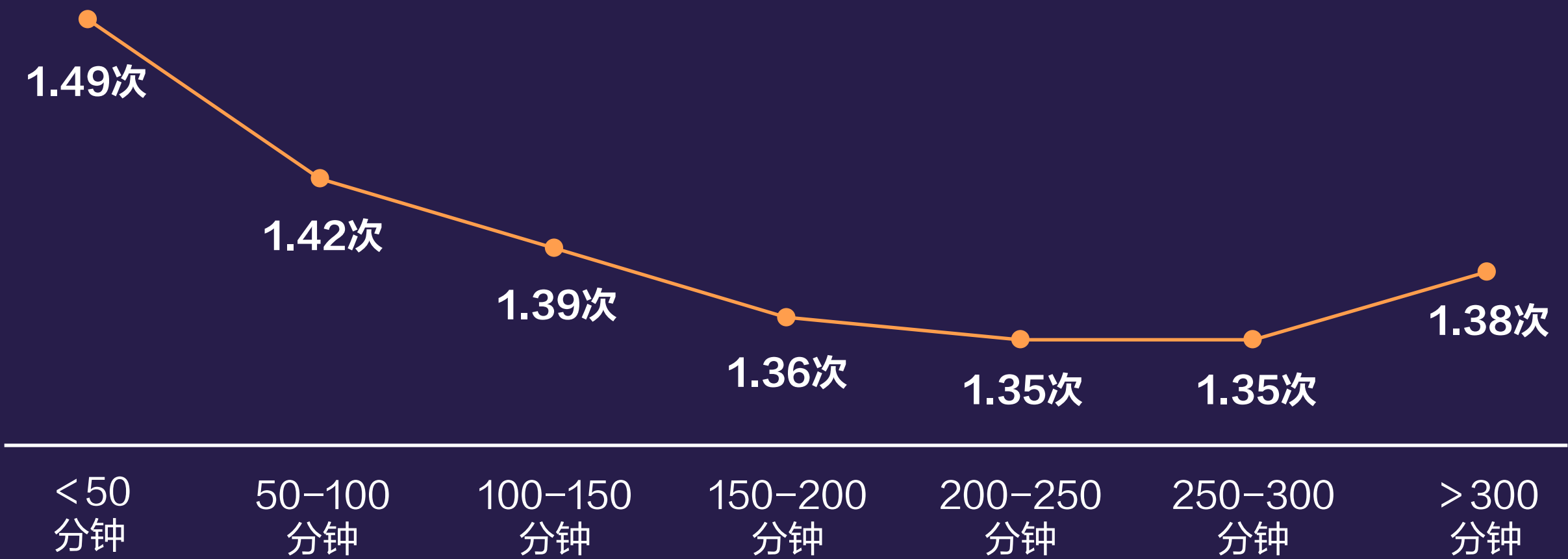
注：锻炼时长是指中高强度锻炼时间的总和。世界卫生组织建议：成年人每周至少进行150分钟中等强度锻炼或75分钟高强度锻炼。尝试进行快走、慢跑等中高强度运动，适度参加力量训练，能够提升心肺耐力和力量水平，全面提升身体素质。



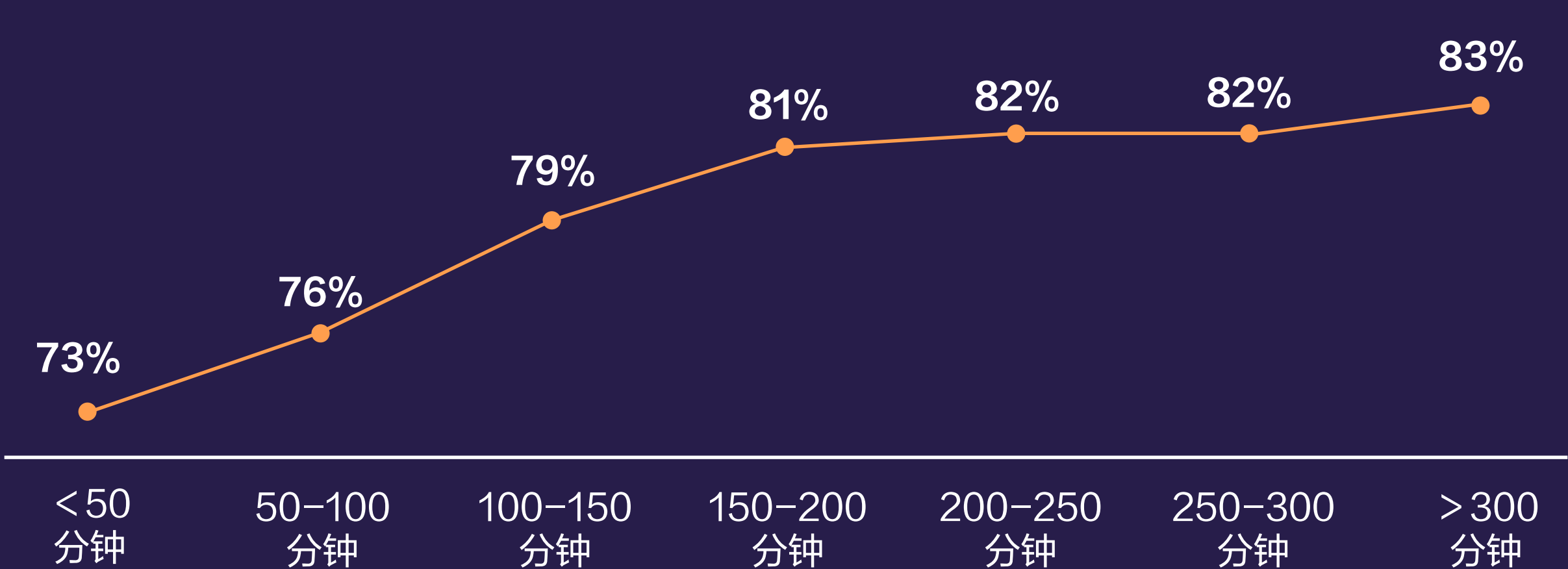
适量运动有助于提升睡眠质量

本次调查研究表明，当锻炼时长增加至200–300分钟，夜间清醒次数降低至1.35次；锻炼时长>300分钟时，清醒次数呈增加趋势。随着每周锻炼时长的增加，整体睡眠质量和主观满意度呈上升趋势。

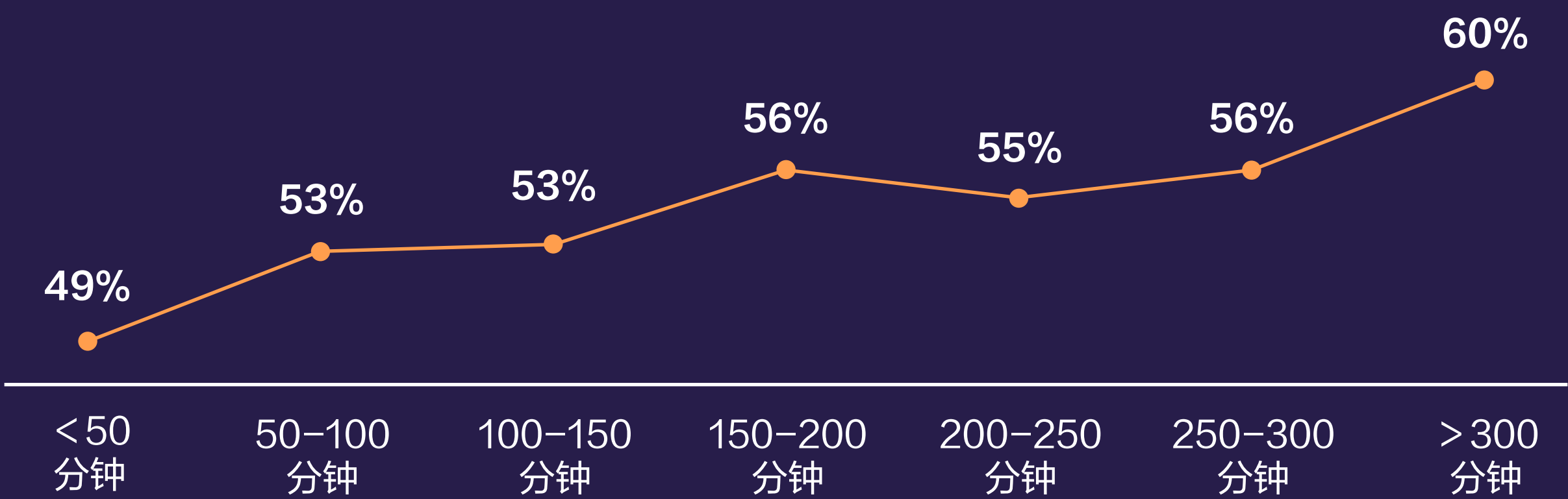
周锻炼时长与夜间清醒次数



周锻炼时长与高睡眠质量占比



周锻炼时长与高睡眠主观满意度占比



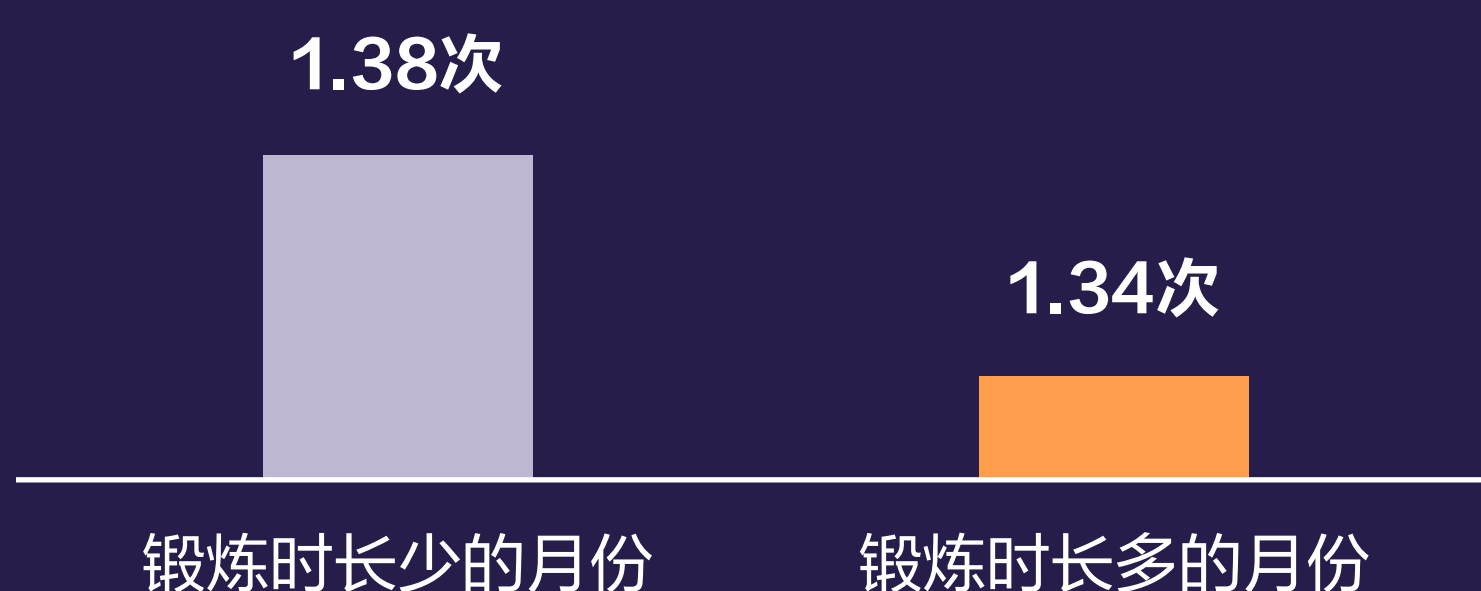
注：数据来源匹兹堡睡眠质量指数（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）量表所得结果。其中高睡眠质量：量表评测结果为0–10分。高睡眠主观满意度：用户反馈主观满意度很好+较好的占比。



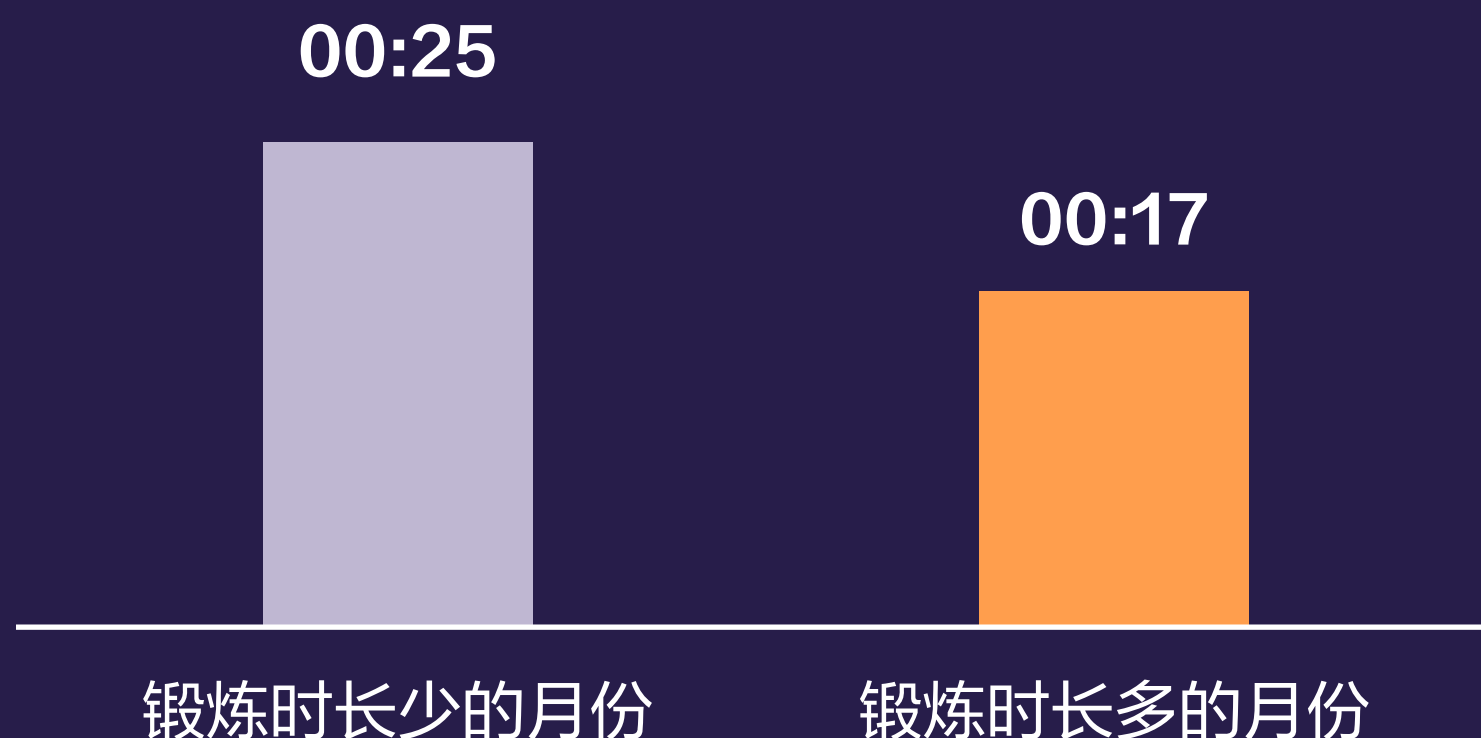
良好的运动习惯 可以提升睡眠质量

本次调查研究表明，锻炼时长增加，夜间睡眠清醒次数减少，入睡时间均提前，更易养成早睡早起习惯，睡眠质量得以提升。

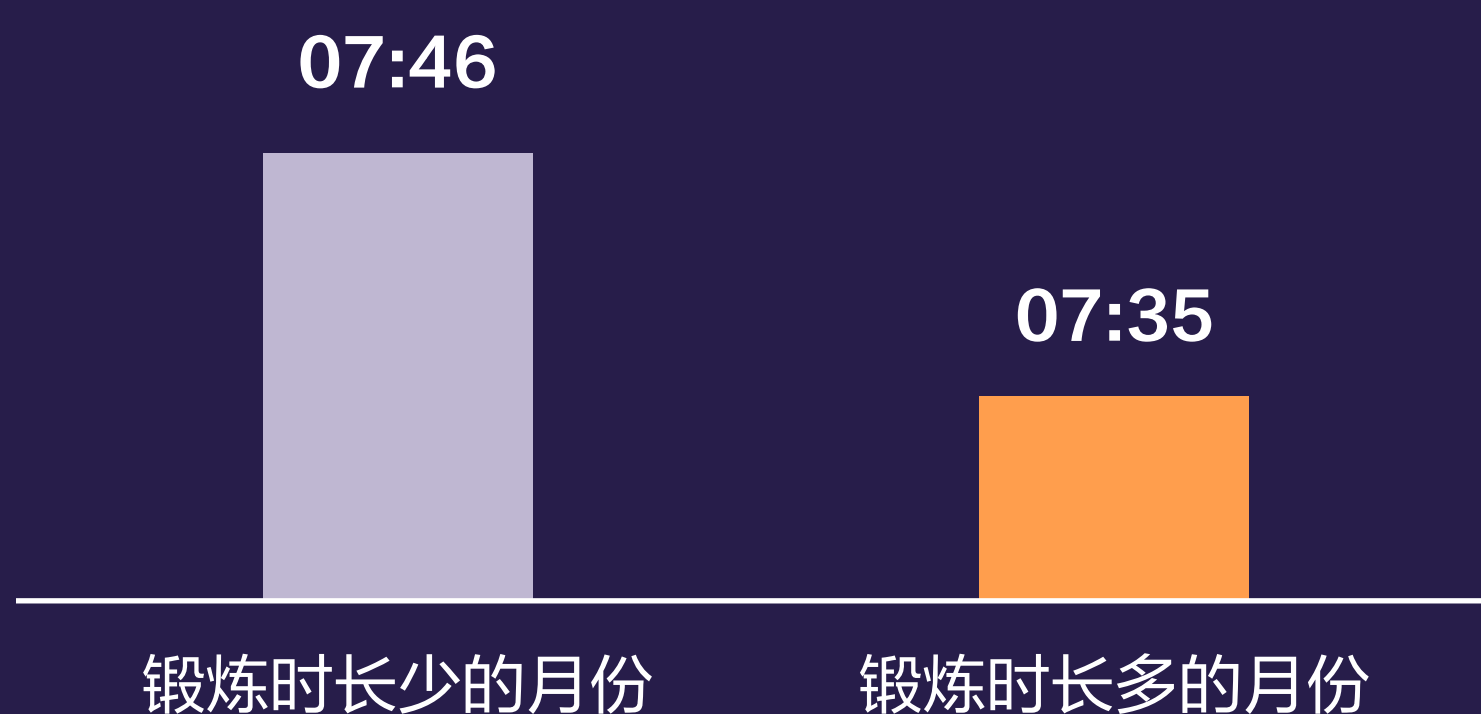
夜间清醒次数



入睡时间



出睡时间

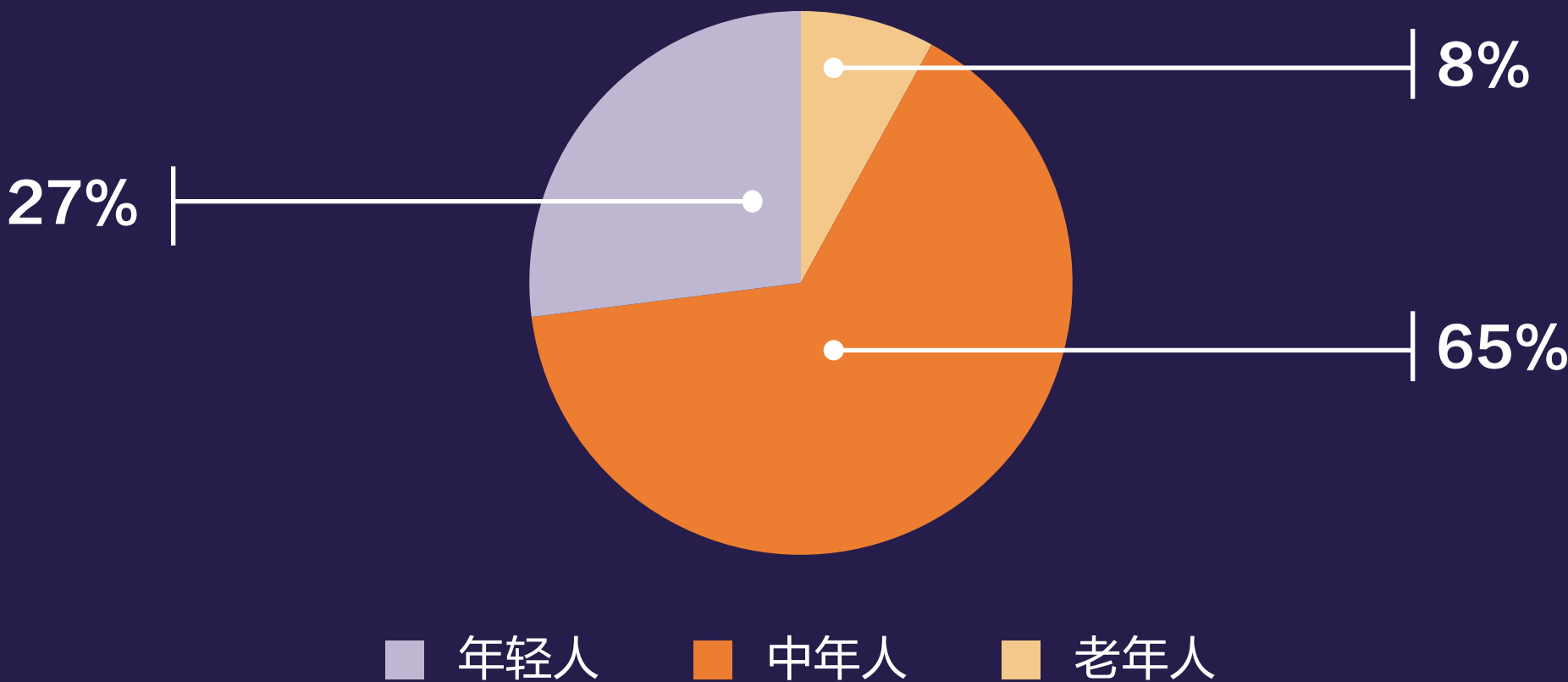




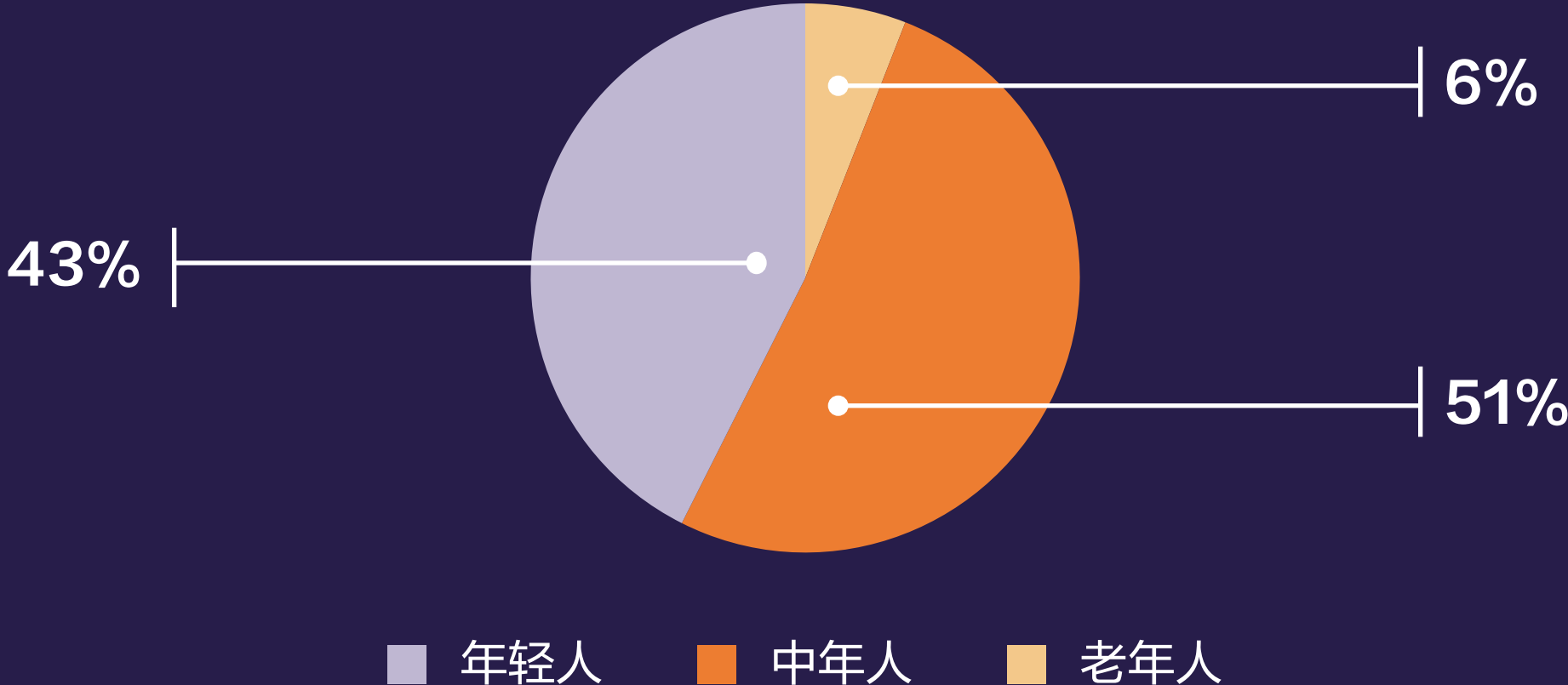
社交类运动爱好者 睡眠主观满意度更高

本次调查研究表明，年轻人更喜欢社交类运动，中老年人喜欢非社交类运动。参与社交类运动人群的睡眠主观满意度高于非社交类运动人群。

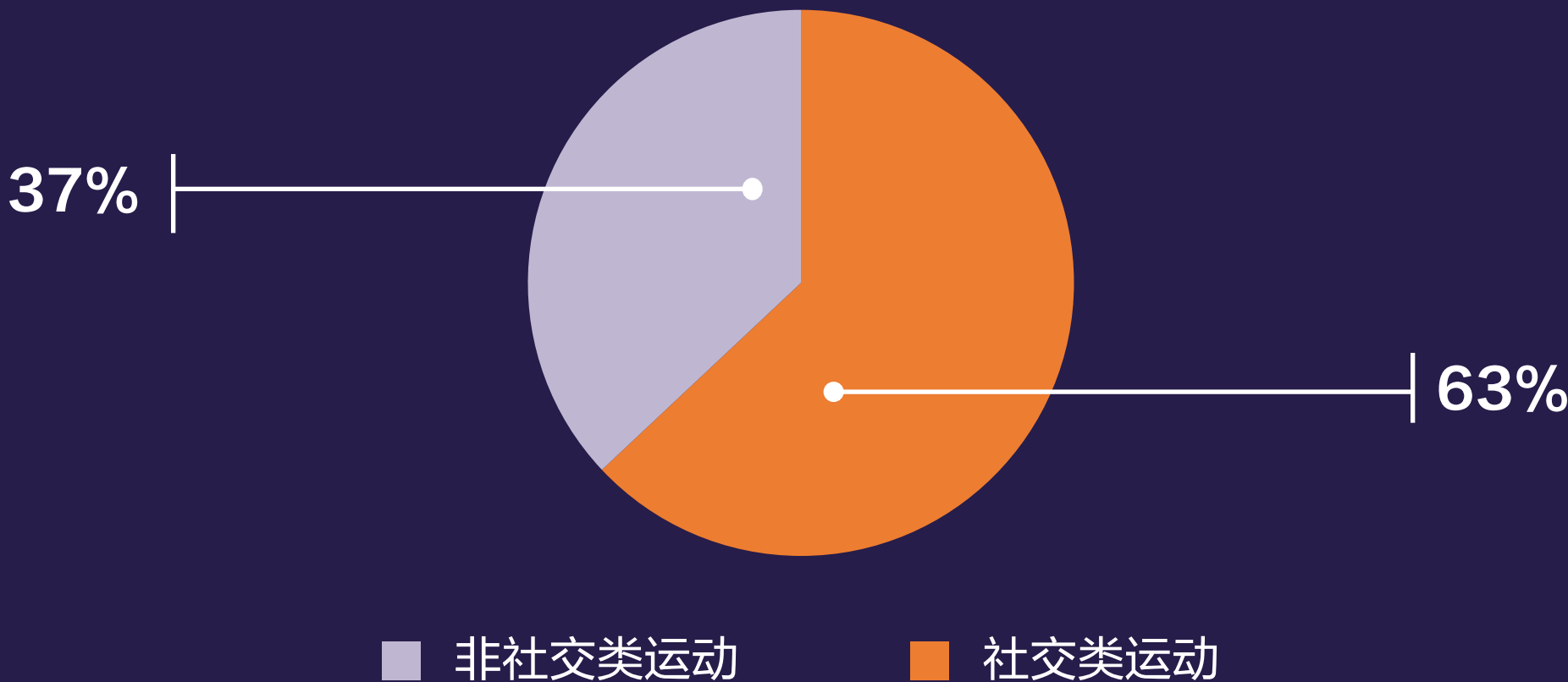
非社交类运动人群分布



社交类运动人群分布



运动与高睡眠主观满意度占比

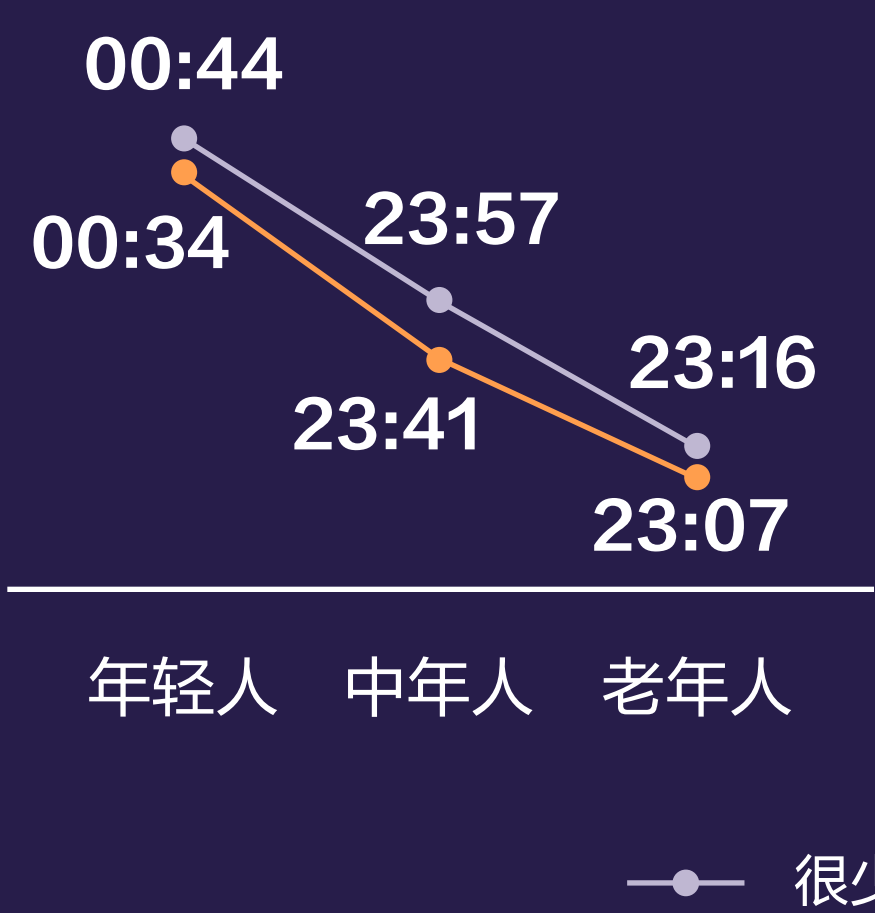




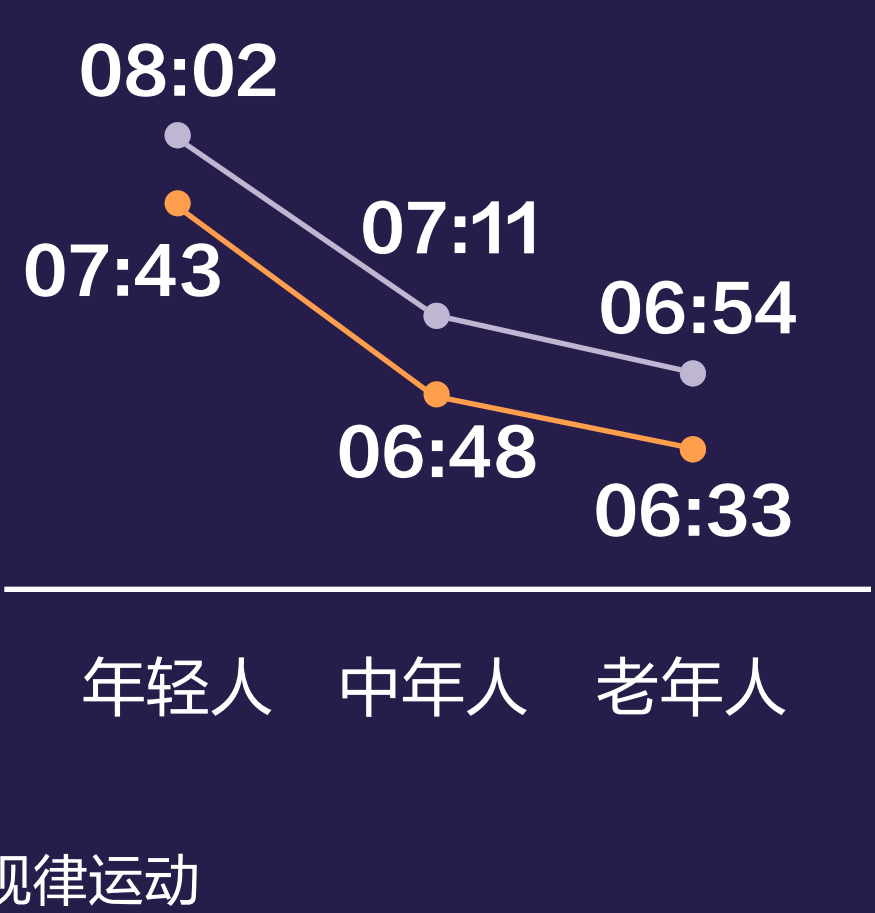
规律运动人群失眠风险更低

本次调查研究表明，年轻人、中年人、老年人中规律运动者比很少运动者睡得更早、起得更早、失眠风险更低、睡眠质量更高。

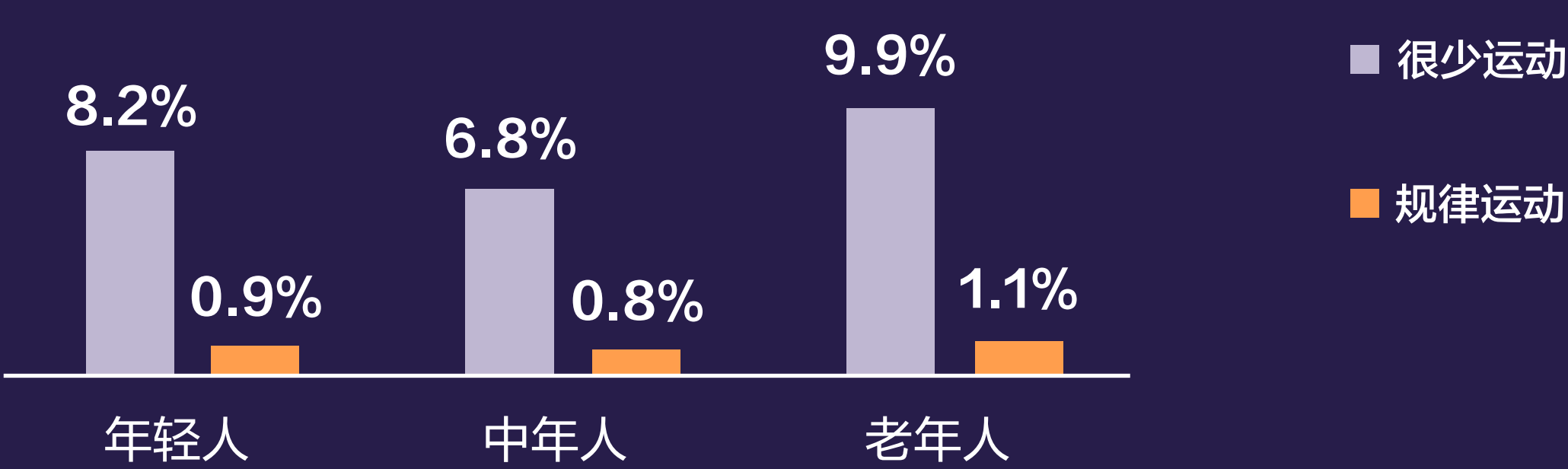
各年龄段人群入睡时间



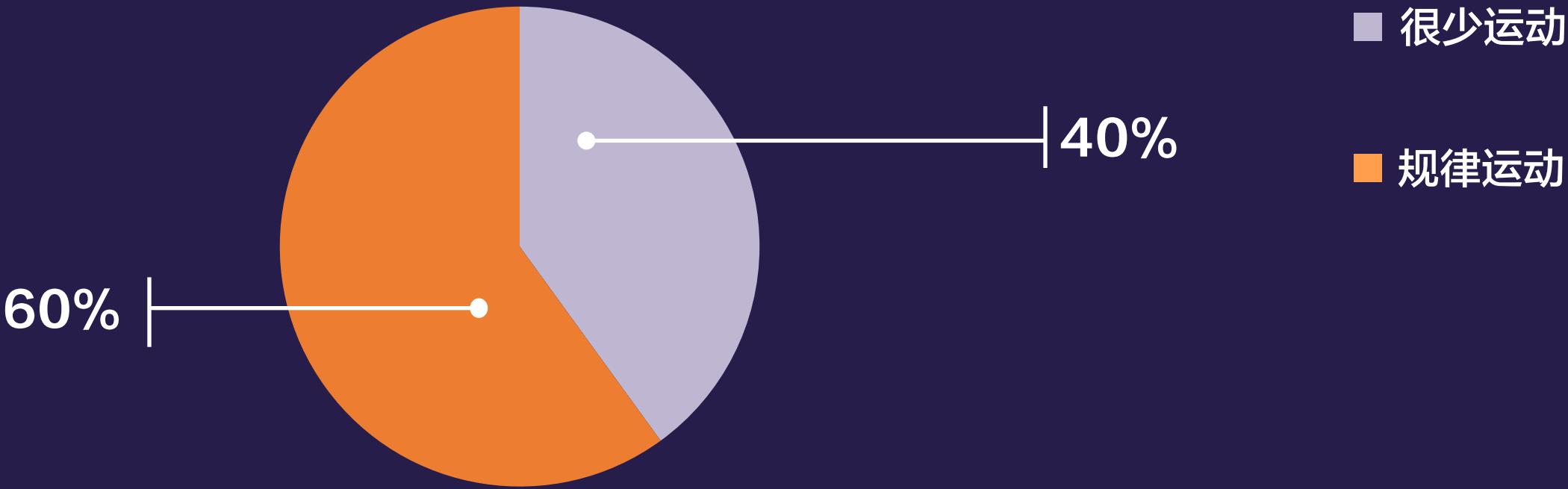
各年龄段人群出睡时间



失眠障碍风险



运动与高睡眠质量占比



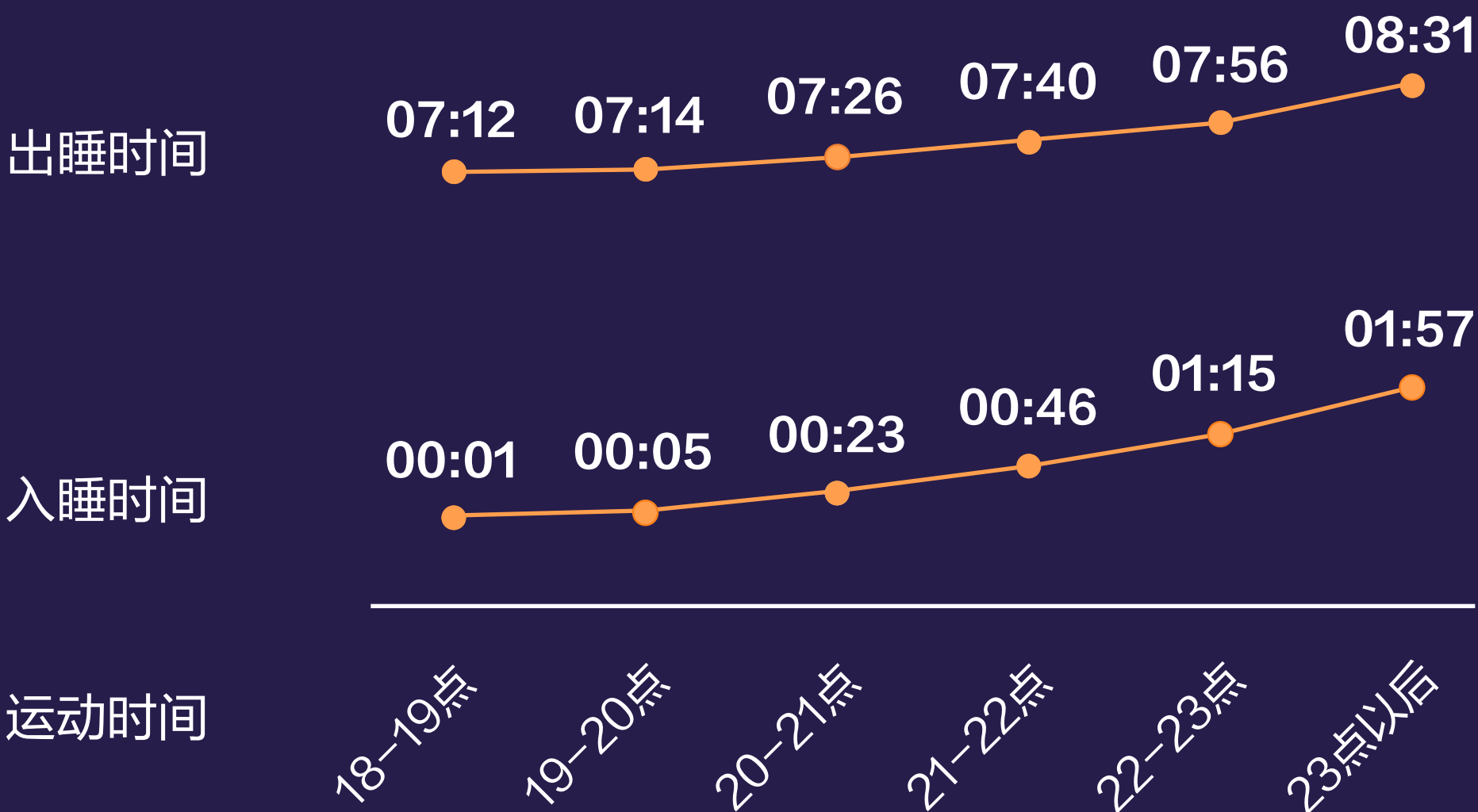
注：规律运动人群：月运动频次≥8次；很少运动人群：月运动频次≤2次。
数据来源阿森斯失眠量表(AIS)与匹兹堡睡眠质量指数 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) 量表所得结果



越晚运动，入睡越晚

本次调查研究表明，18点后运动，随着运动时间的推迟，入睡与出睡时间呈推迟趋势；高强度运动时间越晚，入睡越晚，睡眠时长变短。

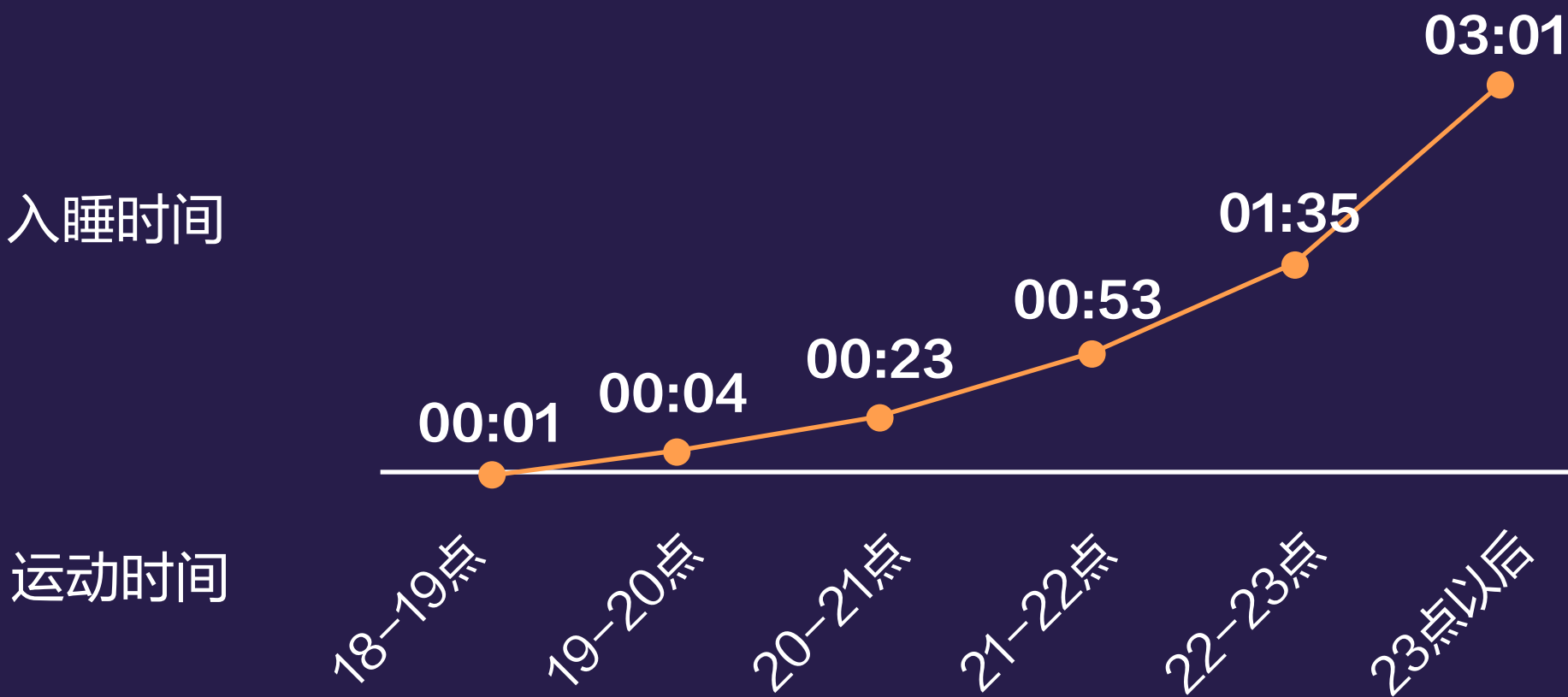
运动时间与出入睡时间



高强度运动时间与夜间睡眠时长



高强度运动时间与入睡时间





Part 3 睡眠与运动小结



国民运动参与度亟待提升。63%的人群均未达到世界卫生组织推荐的锻炼标准。



适当的、规律的运动有助于提升睡眠质量与睡眠主观满意度。随着每周锻炼时长的增加，夜间清醒次数呈减少趋势，睡眠质量和主观满意度呈上升趋势。



喜欢社交类运动的人群睡眠主观满意度更高。参与社交类运动人群比参与非社交类运动人群的睡眠主观满意度高26%。



夜间运动时间不宜过晚。否则会造成入睡时间推迟、夜间睡眠时长减少。



Part 4

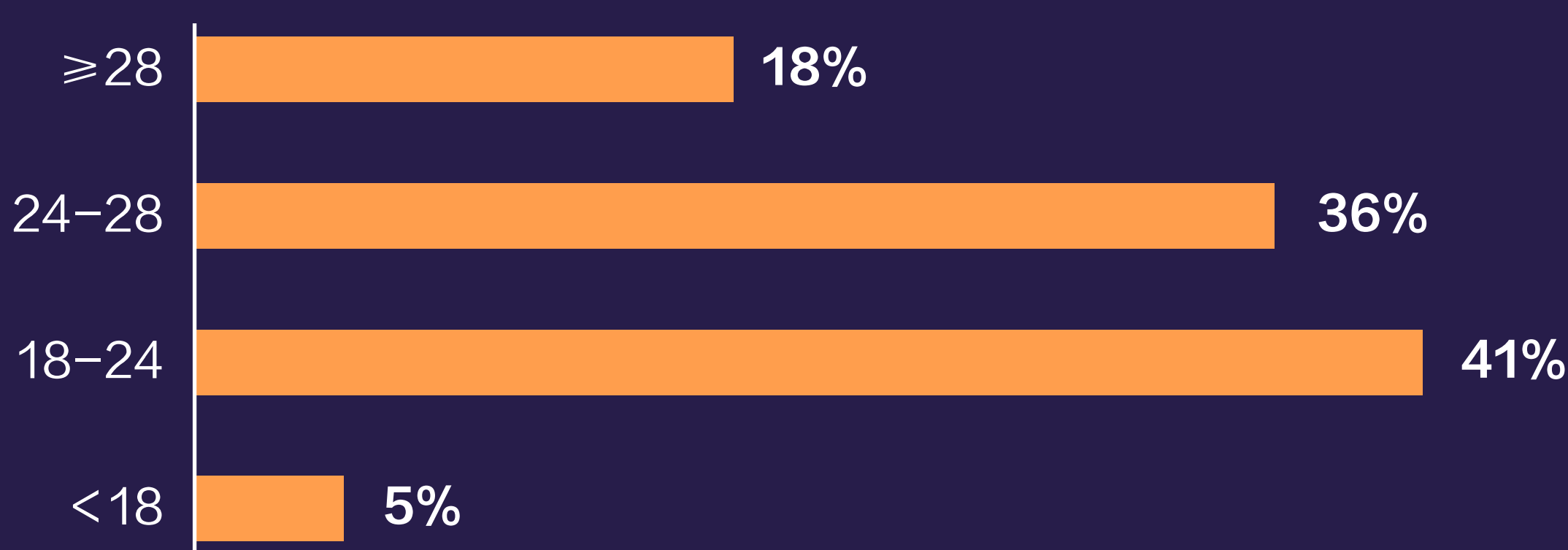
睡眠与体重



过半人群存在超重问题

本次调查研究表明，BMI \geq 24的人群占比达54%。体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。

人群BMI分布

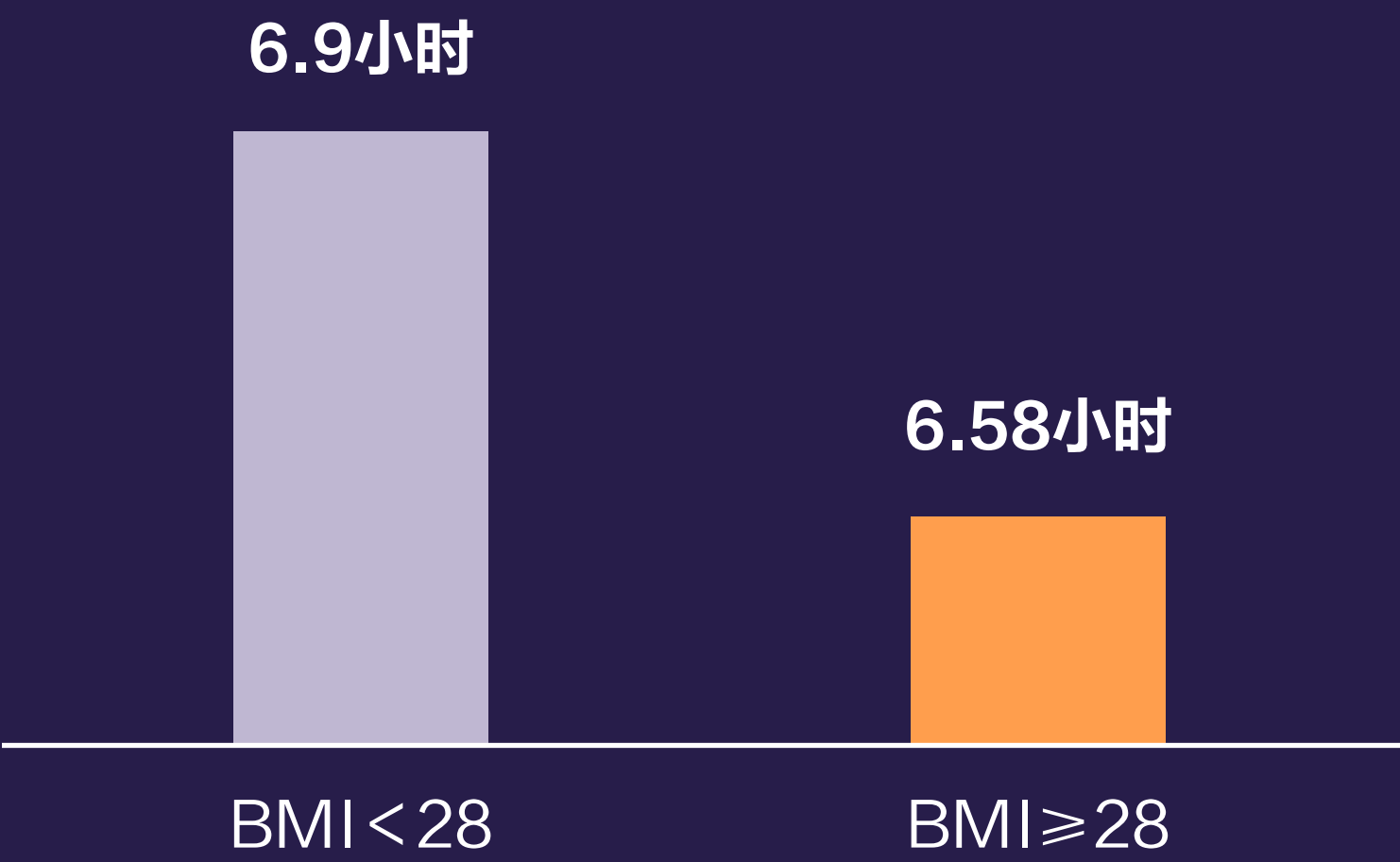




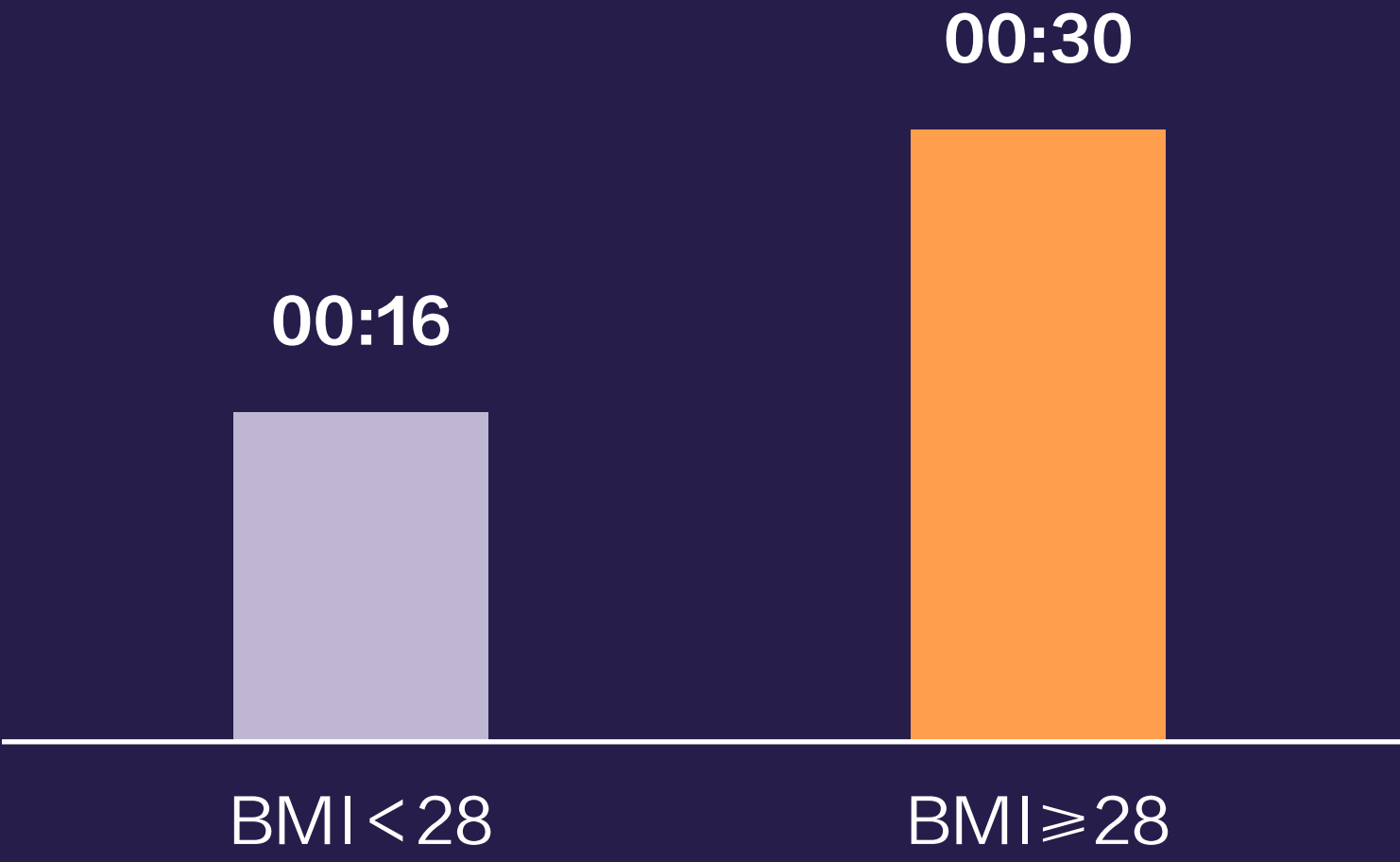
肥胖人群夜间睡眠时长更短

本次调查研究表明，BMI \geq 28的人群相对BMI $<$ 28的人群，夜间睡眠少近20分钟，入睡时间晚14分钟。

夜间睡眠时长



入睡时间

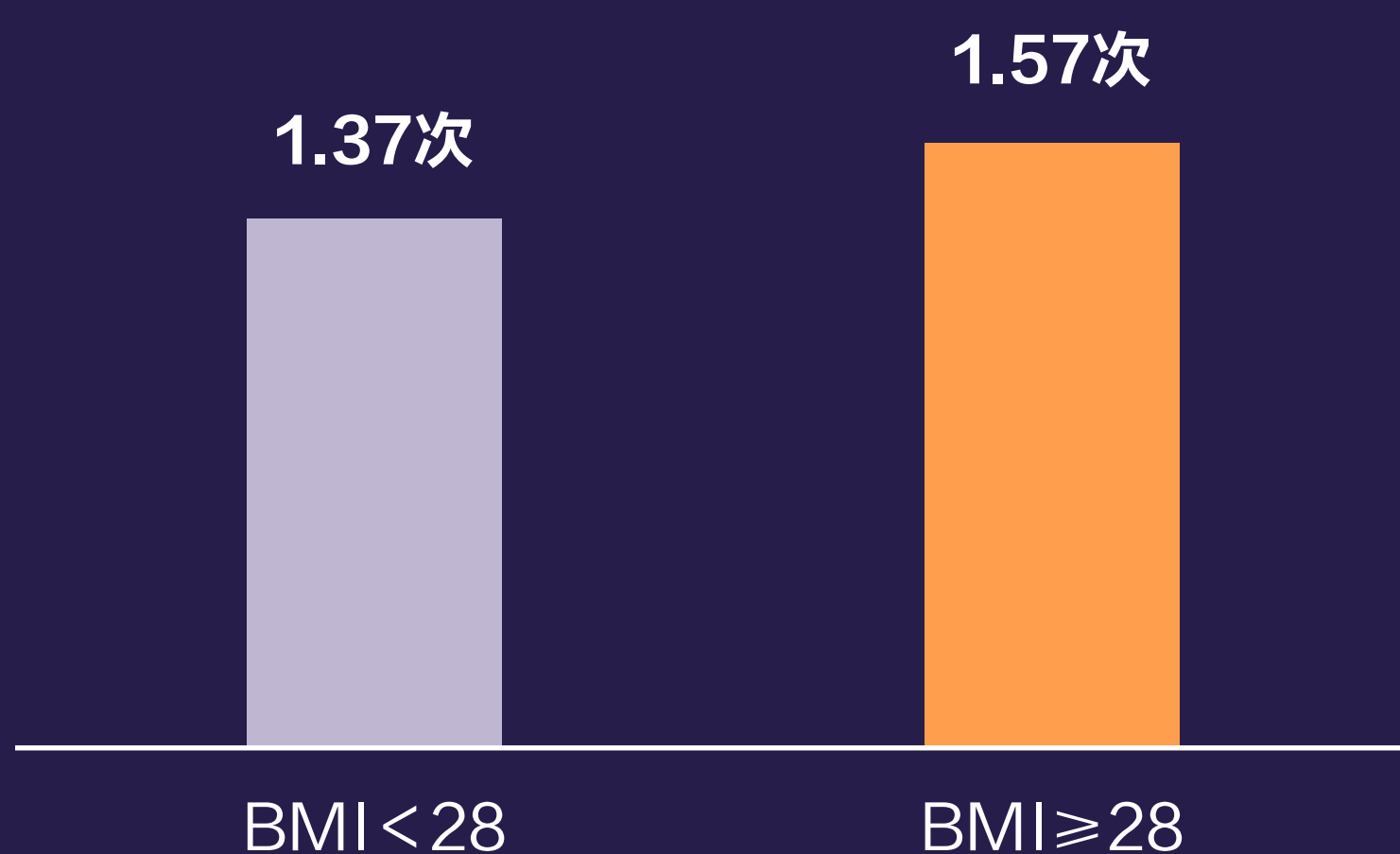




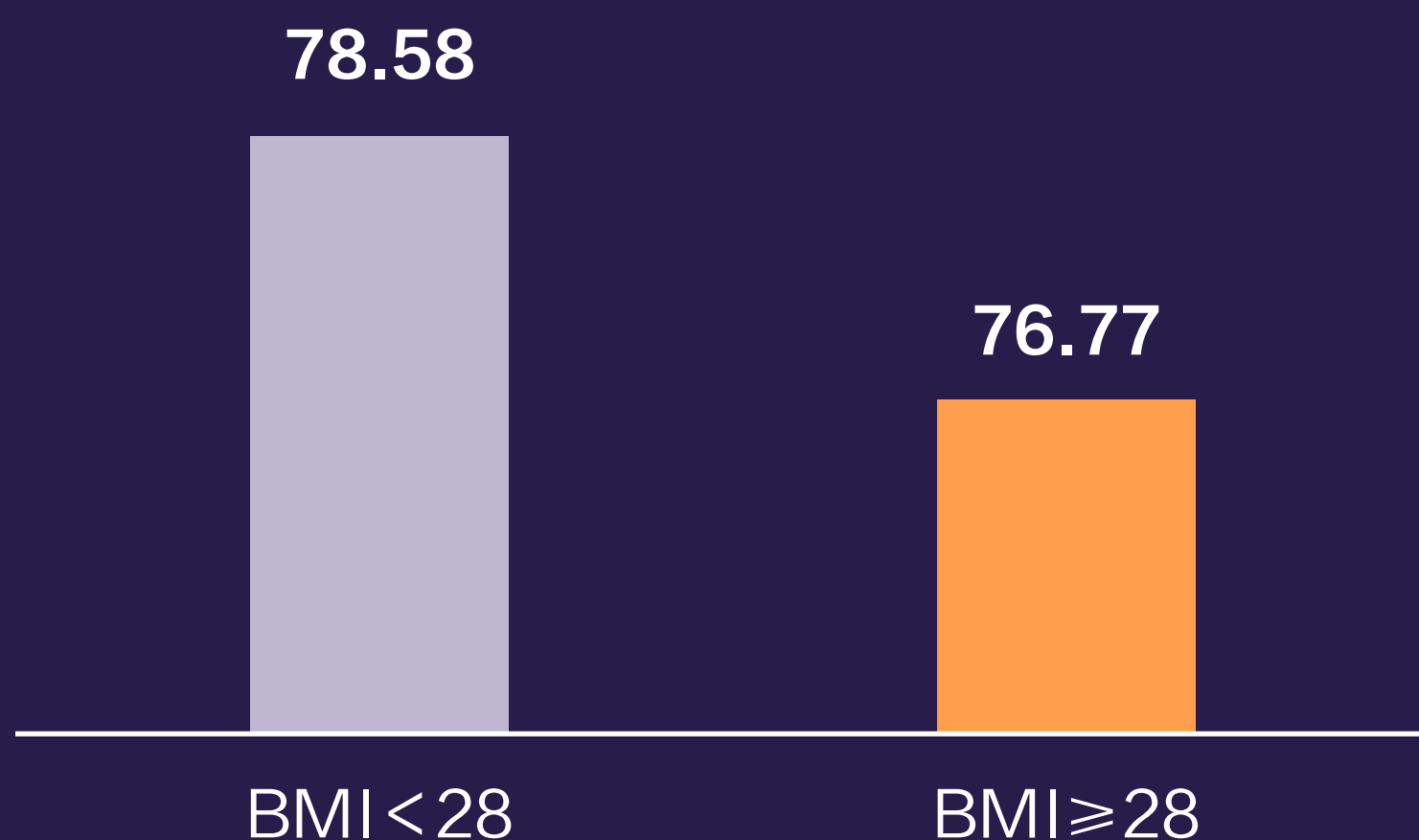
肥胖人群夜间清醒次数更多 睡眠质量更低

本次调查研究表明，BMI \geq 28的人群较BMI $<$ 28的人群，夜间平均清醒次数增加0.2，平均睡眠得分少1.81。

清醒次数



睡眠得分





Part 4 睡眠与体重小结



超重肥胖形势不容乐观，亟需重视。体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素，BMI \geq 24人群占比达54%。



肥胖人群入睡更晚，睡眠时长更少。夜间睡眠少近20分钟，入睡晚13分钟。



肥胖人群夜间清醒次数多、睡眠质量差。夜间睡眠清醒1.57次，睡眠得分76.77。





新趋势、新特色



夜间睡眠时间偏短，睡眠质量有待提升。1/4人群睡眠不足6小时，零点后入睡人群已超半数，近四成人群存在夜间易醒问题。



饮酒、吃宵夜、18点后饮茶/喝咖啡均会影响睡眠。饮酒>7次/周的人比不饮酒的人夜间清醒次数高0.4次；常吃宵夜与18点后饮茶/喝咖啡的人群入睡时间更晚。



喜欢社交类运动的人群睡眠主观满意度更高。参与社交类运动人群比参与非社交类运动人群的睡眠主观满意度高26%。



超重肥胖形势不容乐观，亟需重视。肥胖人群入睡晚、睡眠时长较短、清醒次数偏多，睡眠质量较低。