

喜临门中国睡眠指数

China Sleep Quality Index 2015



Sleemon
喜临门



卷首语

三岁，是个体成长过程中的重要阶段，人类在这个年龄早已学会走路和说话，开始认真思考降临于世的意义。“喜临门睡眠指数”也已经三岁了。在这三年里，我们一直在倡导科学的睡眠，也欣喜地看到无论是行业还是公众本身，都对睡眠这件事倍加重视。

但是，通过持续的研究发现，我们是否将睡不好过多地归结于工作、学业、压力以及人际关系？我们是否曾回头看一看这年来我们在睡眠上犯过的错？那一个个无法安眠的夜晚，也许就扼杀在通宵追剧的兴奋中，也许泯然在无法放开心胸的纠结中，也许幻灭在夜夜笙歌的堕落中...

与此同时，人们越来越意识到，睡不好，不再单单体现在起床后的那种无力，工作时的那种疲倦，入睡时的那种折磨。睡不好带来的危害已侵入我们生活的方方面面：它让母亲不再温柔，它让夫妻不再亲昵，它让青年人不再充满活力它让老年人不再安然慈祥...甚至，那些通宵达旦不眠的加班之夜，并没有为工作狂们带来想象中的回报。如果说睡不好是一个恶魔，那我们自己对睡眠的漠视才是滋生它的温床。

睡个好觉，是健康的呼唤，是床具企业的追求，更是我们每个人不可推卸的责任。三年了，我们已开始盘点，你是否能停下脚步，思考一下这些年来自己的睡眠那些事呢？为自己，也为了你的家人。

关于本项研究

本研究是喜临门家具股份有限公司委托零点调查所做的专项调研。项目获得了中国医师协会的鼎力支持。2015年是该项调研展开的第三个年度，此报告展示了2015年度喜临门中国睡眠指数的研究结果及三年来中国人睡眠状况的发展趋势。喜临门中国睡眠指数作为首个全国范围的公众睡眠状况调研，具有实验性和探索性。

喜临门家具股份有限公司是国内床具行业的领军企业，始终以“致力于人类健康睡眠”为使命，是行业科学睡眠领导者，专注于设计、研发、生产、销售以寝具为核心的高品质家具。

中国医师协会是由执业医师、执业助理医师及单位会员自愿组成的全国性、行业性、非营利性的群众团体。协会以“努力提高医疗水平和服务质量，维护医师的合法权益，为我国人民的健康和社会主义建设服务”为宗旨。

零点调查是著名的独立民意调查机构，是目前国内最大的提供专业的策略性研究咨询服务的集团公司之一，自1992年成立以来发布了一系列的指数研究成果。

2014年11月，“2015喜临门中国睡眠指数调查”在北京正式启动。本年度的调查方法为入户面访与网络调查相结合的方式，所覆盖的城市也由2014年的40个增加为覆盖30个省/直辖市/自治区的主要核心城市。此次调研实地执行历时逾三个月，最终获得9000个有效样本。数据库包括了对性别、年龄、职业、教育程度、收入状况、所在城市等大量信息的分析。

目录

核心发现

发现一 三年来指数得分稳步上升

2015年喜临门中国睡眠指数较2014年有小幅上升，相较2013年更是有超过2分的增长，但中国人的睡眠问题更为频发。

发现二 中国人越来越觉得自己睡不够

2015年中国人睡不够的比例相比2014年有明显上升，但是2015年中国人仍然比2014年多睡近半小时，可见睡的多不一定睡的饱。

发现三 中国人睡眠问题更严重了

2014年，22%的中国人存在严重的睡眠问题，2015年这一比例上升为31.2%。有过失眠经历的人占比也从2014年的6.4%上升为2015年的16.8%。

发现四 超六成国人是“晚睡星人”

2013年，每100个中国人中有14个过了24点还不睡觉，而到了2015年，每100个中国人中有22个过了24点还不睡觉。

发现五 因为上网患上“睡眠拖延症”

2013年，中国人过了24点还不肯睡觉的首要原因是上网聊天和玩游戏（43.2%），2015年，这种情况有增无减（上网聊天：53.6%；玩游戏：44.5%）

发现六 日思工作，夜不能寐

54.7%的中国人承受着较大的工作压力，中国人失眠最常与工作相关（56.2%），中国人的梦境中出现最多的是工作（29%）。

发现七 睡不好，穷得快

睡不好，每月损失3200元，而且睡眠指数得分越低，日薪损失越高；睡眠时长越短，日薪损失越高。三年喜临门中国睡眠指数调查表明，随着月收入的增加，睡眠得分在波折中下降，月收入1.5-2万元时睡眠得分降至谷底，随后反弹。

发现八 睡不好，伤感情

近五成人（48.2%）如果头一天没有睡好第二天会易怒发脾气。36.4%的人在睡觉这件事上和另一半发生过矛盾，超过4成中国人因太困而不爱爱！

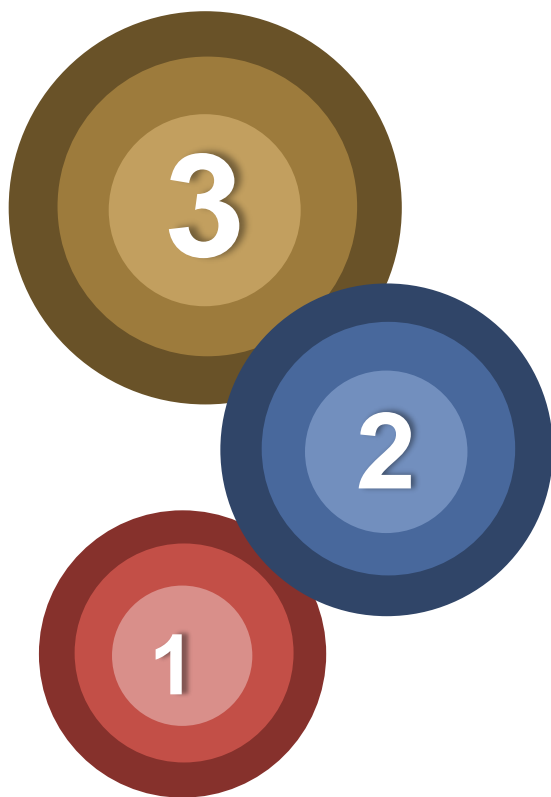
发现九 睡不好，男性易“早更”，女性易早衰

那些过去认为是出现在中年男性身上的问题已经提前在青壮年男性身上体现。虽然女性公认对美容最有效的是充足的睡眠，但不好好睡觉皮肤状况易恶化！

发现十 中国人正睡在不安全的床垫上

中国人的床垫使用表现为床垫清洁不专业、除螨意识低、品牌无保证三大特点。消费者对目前市面上床垫的不易清洗、过沉过硬怨言颇多。黑心棉、甲醛超标、假冒伪劣，是消费者在购买床垫时最担心的事。

喜临门中国睡眠指数三周岁盘点

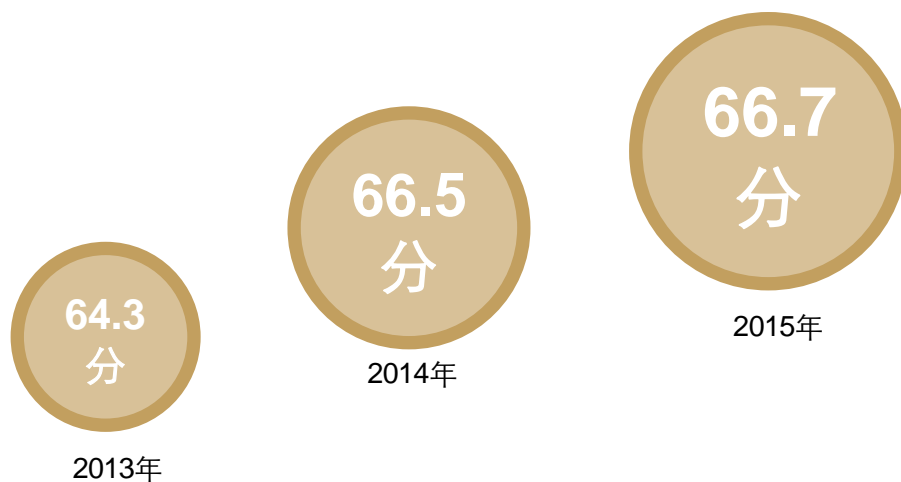


转眼间，“喜临门中国睡眠指数”已进入第三个年头。三年来中国人谈雾霾、谈创业、谈梦想，我们越来越关注更健康更科学的睡眠，但“一觉睡到自然醒”仍是一种奢望。在“喜临门中国睡眠指数”三周岁之际，让我们一起来盘点和展望中国人睡觉那些事。

喜临门中国睡眠指数得分稳步上升

通过“喜临门中国睡眠指数”三年的追踪研究，可以发现中国人的睡眠质量逐渐向好，自2014年起睡眠指数得分提升超过2分，之后仍保持稳步上升势头。但值得注意的是，三年来中国人睡眠指数得分始终未超70分，离我们渴求的科学优质睡眠尚有一段距离。

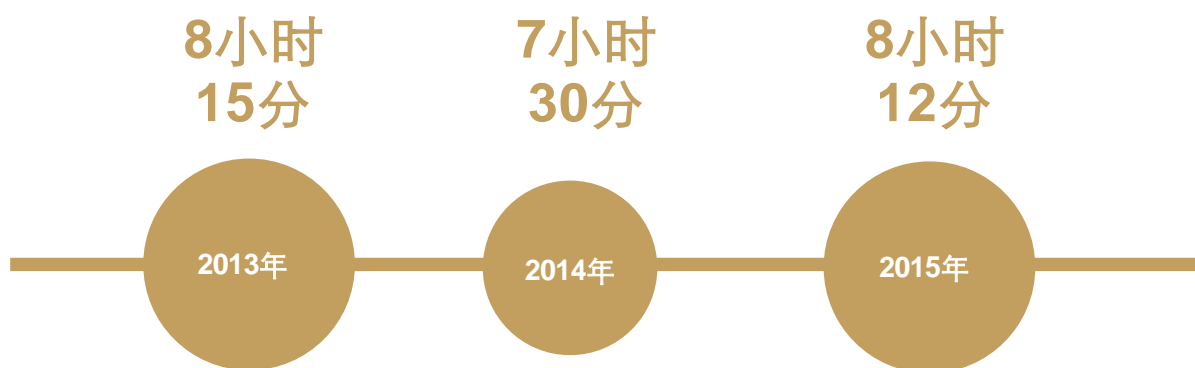
附图 2013-2015年喜临门睡眠指数得分变化



睡眠时长始终保持在7.5小时以上

三年来，中国人的睡眠时长始终在7个半小时之上，2014年比2013年少睡了45分钟，而2015年基本恢复到2013年的水平。

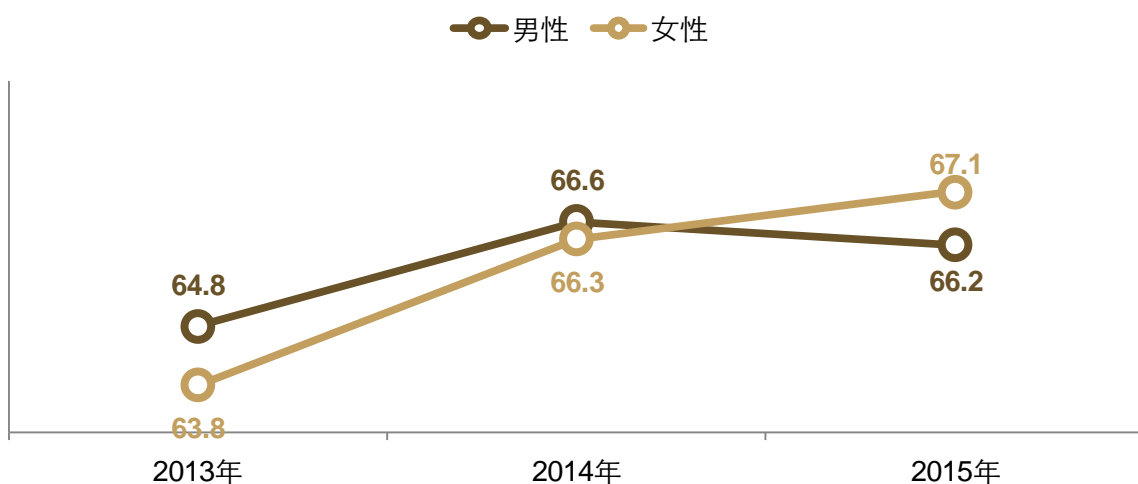
附图 2013-2015年中国人睡眠时长变化



2015年女性睡眠指数得分首次超过男性

无论是男性还是女性，这三年都睡的越来越好，但在2015年，中国女性的睡眠指数得分首次超过男性。而男性因睡不好身体易出现“早更”，那些过去认为是出现在中年男性身上的健康问题，已经提前在青壮年男性身上体现。

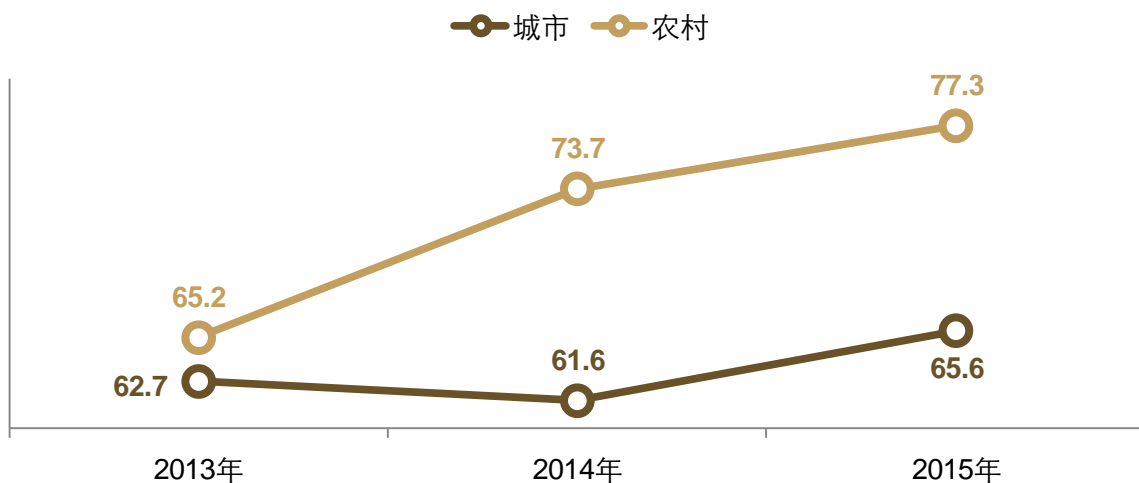
附图 2013-2015年不同性别人群喜临门睡眠指数得分变化



农村人睡的越来越好，城市人改善乏力

总体来看，农村居民比城市居民睡得好。农村人的睡眠指数得分越来越高，而城市人三年来得分变化不大，甚至在2014年有所下滑。

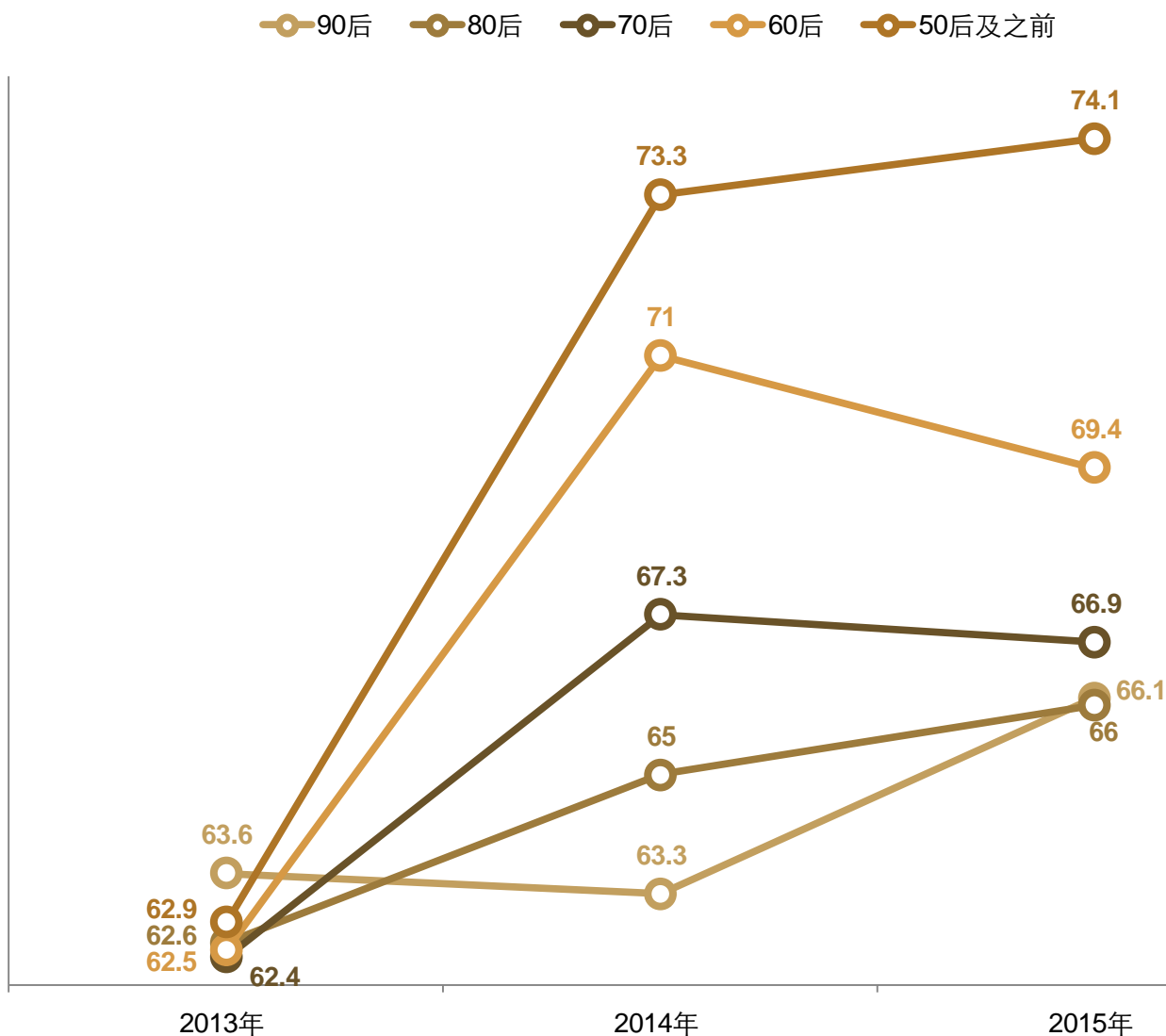
附图 2013-2015年城乡居民喜临门睡眠指数得分变化



新“四零五零”人员睡眠质量难保证

从年龄上看，三年来中国人的睡眠状况呈现“沙漏型”，即80后，90后和50后为代表的老年人，三年来睡眠整体呈向好趋势；而70后和60后的睡眠指数得分虽然在2014年有所上升，但在2015年又开始下降。

附图 2013-2015年不同年龄人群喜临门睡眠指数得分变化



职场人睡眠特征新变化

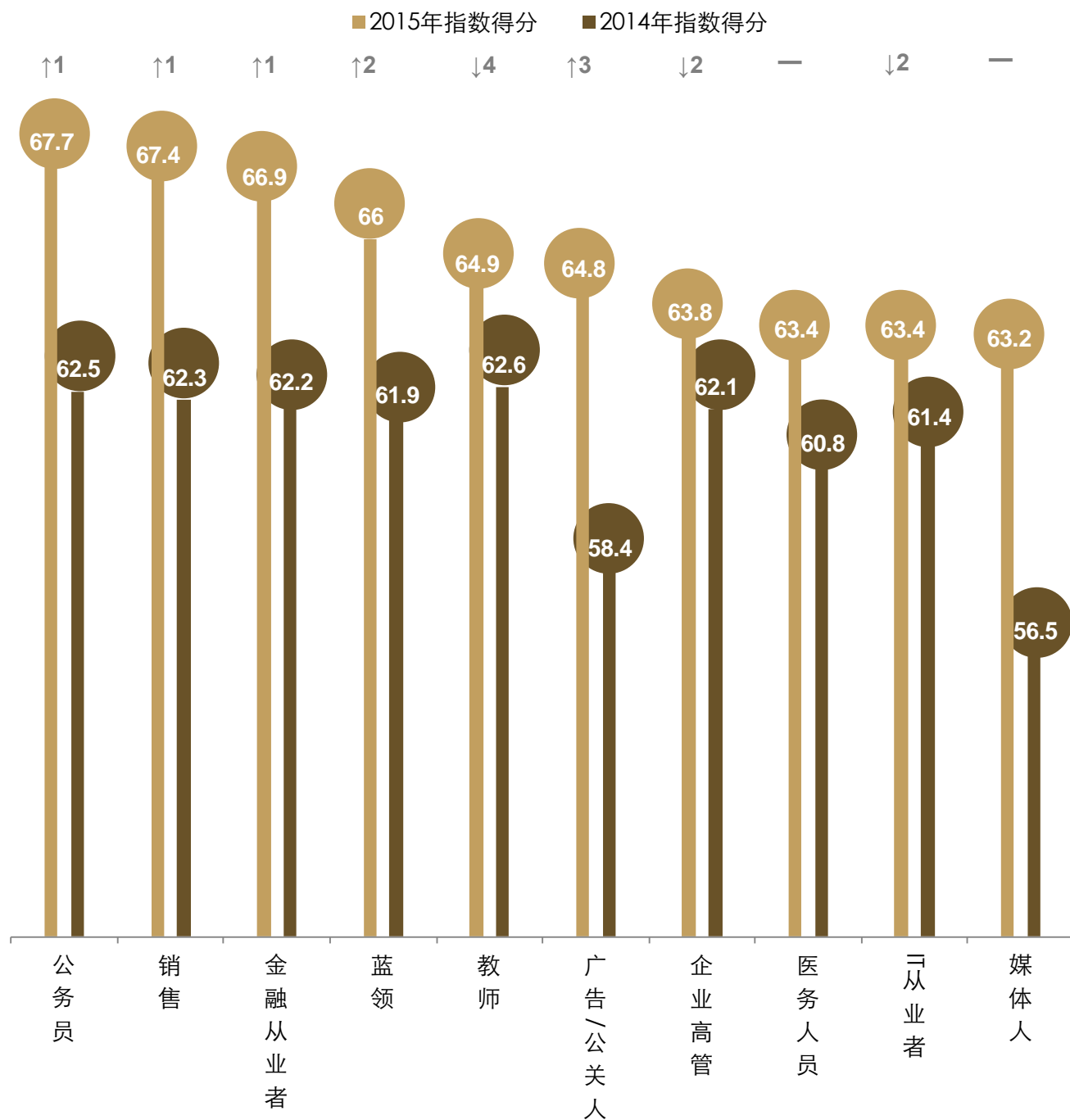
- 各职业的睡眠指数得分都有所上升，但媒体人连续两年睡眠指数得分垫底
- 2014年最爱犯困的“媒体人”，在2015年继续高居榜首
- 各职业失眠比例都有所下降，只有医务人员不降反升，成为2015年最爱失眠的职业
- 十大职业的睡眠充足感相比2014年均有一定程度的下降，其中公务员的睡得最饱，媒体人则最睡不够

广告人 IT人
教师 医务人员
蓝领 公务员 媒体人 金融人士 销售
高级经理人

媒体人 睡眠质量持续恶化

和2014年相比，各职业的睡眠指数得分都明显上升。2014年得分最高的教师，在2015年仅排名第五，而2015年睡的最好的是公务员。而媒体人连续两年睡眠指数得分垫底。

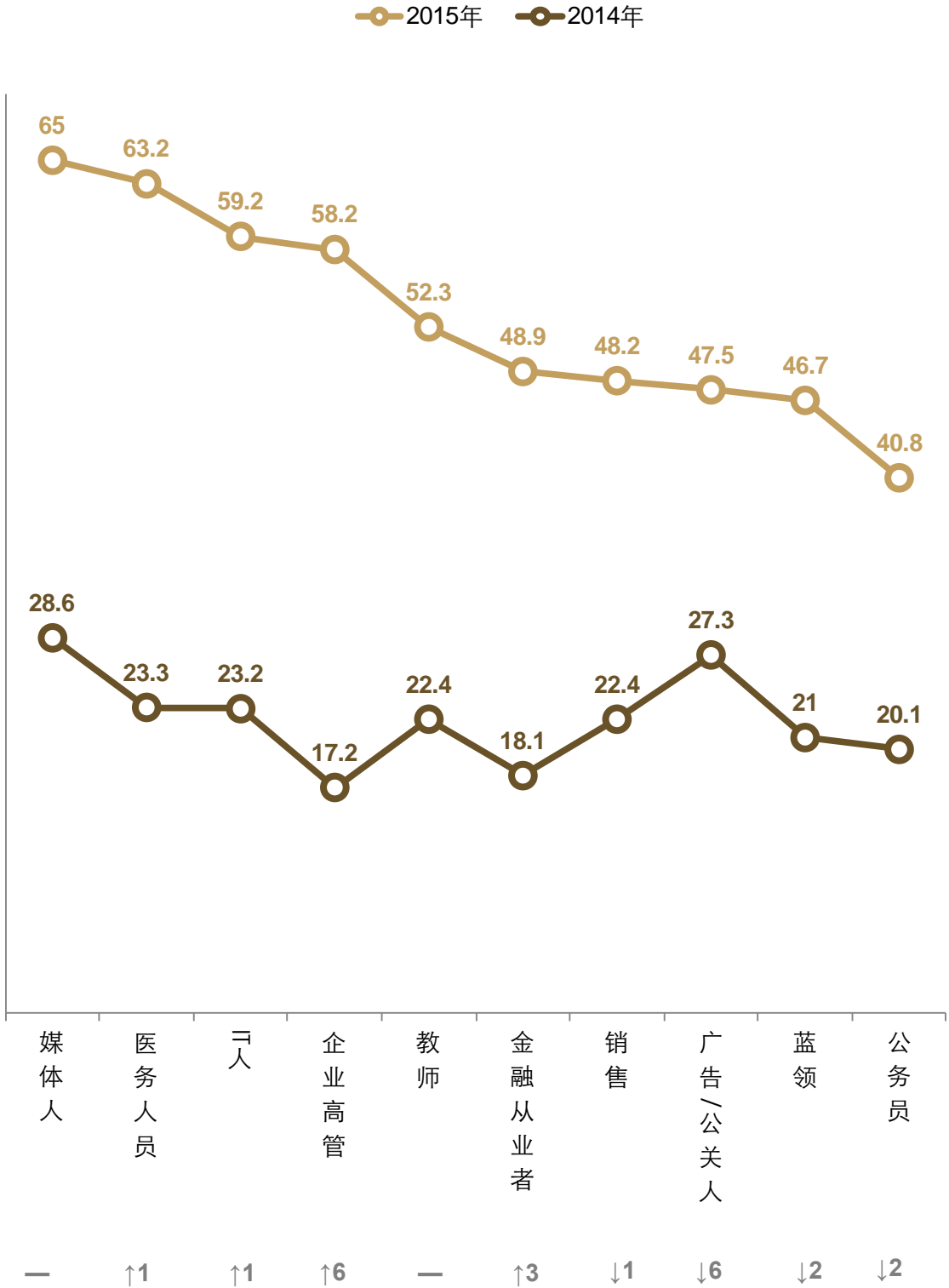
附图 2014-2015年十大职业喜临门睡眠指数得分变化



注：↓，↑，—及数字表示两年排名变化

2015年各大职业起床后仍然会犯困的比例较2014年上升了2倍左右。而2014年最爱犯困的“媒体人”，在2015年继续高居榜首。

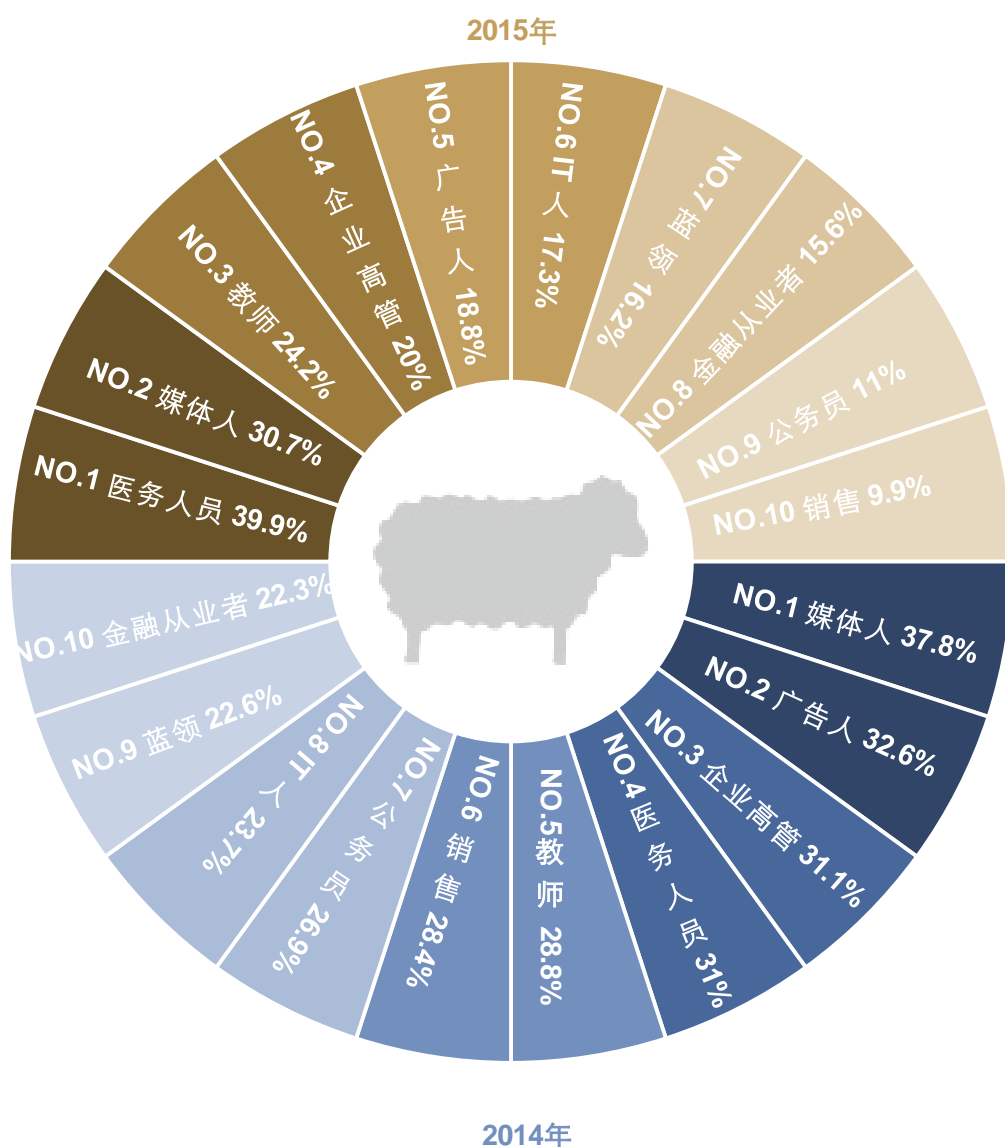
附表 十大职业起床后仍会犯困的比例 (%)



医务人员 反反复复，孤枕难眠

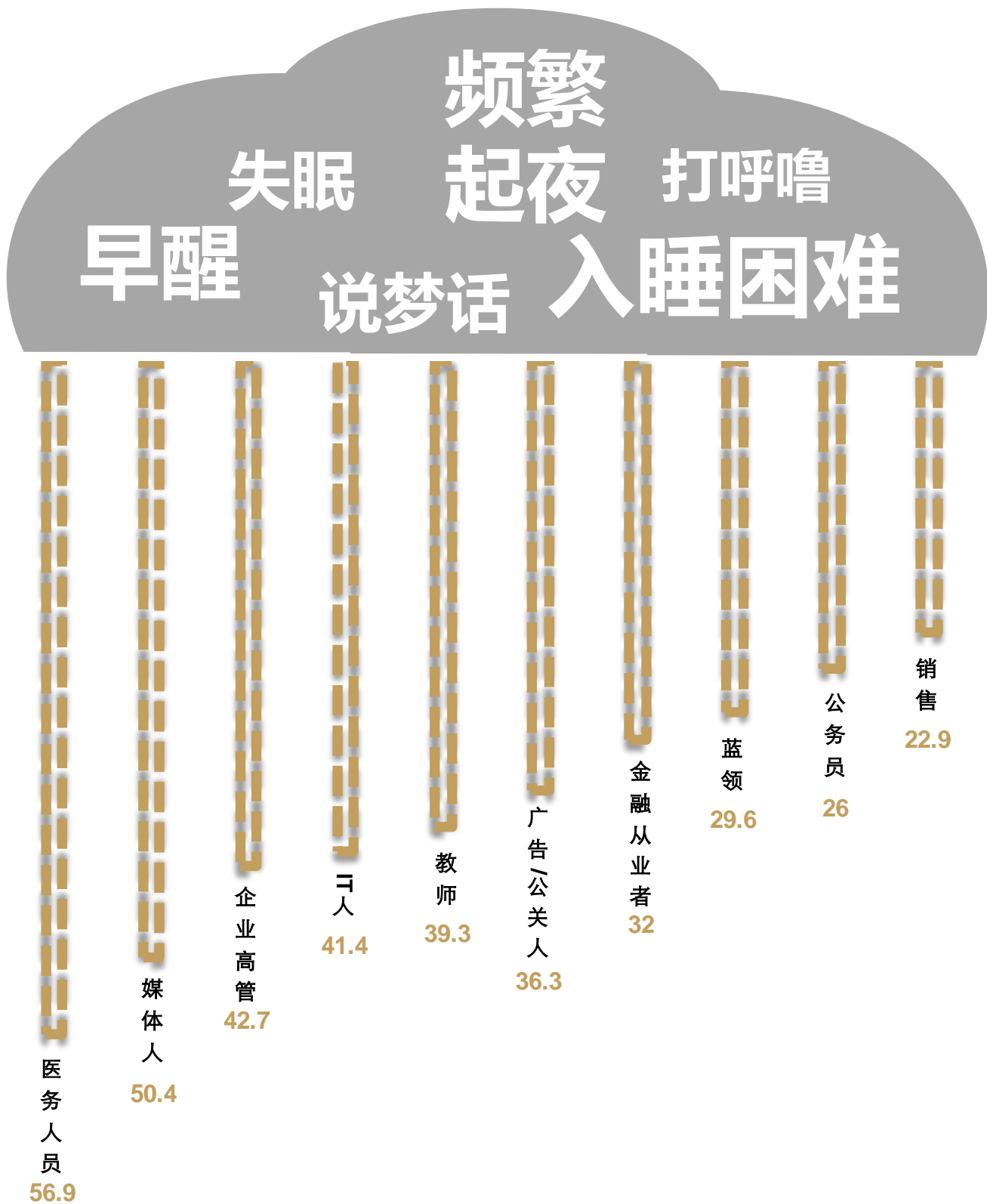
同2014年相比，各类职业失眠的比例都有所下降，只有医务人员不降反升，成为2015年最爱失眠的职业，而销售人员2015年失眠频率最低。

附图 2014-2015年十大职业失眠的比例（%）



而睡眠障碍严重程度最高的也是医务人员，过半的医生和护士经常出现失眠、入睡困难、早醒等睡眠障碍。

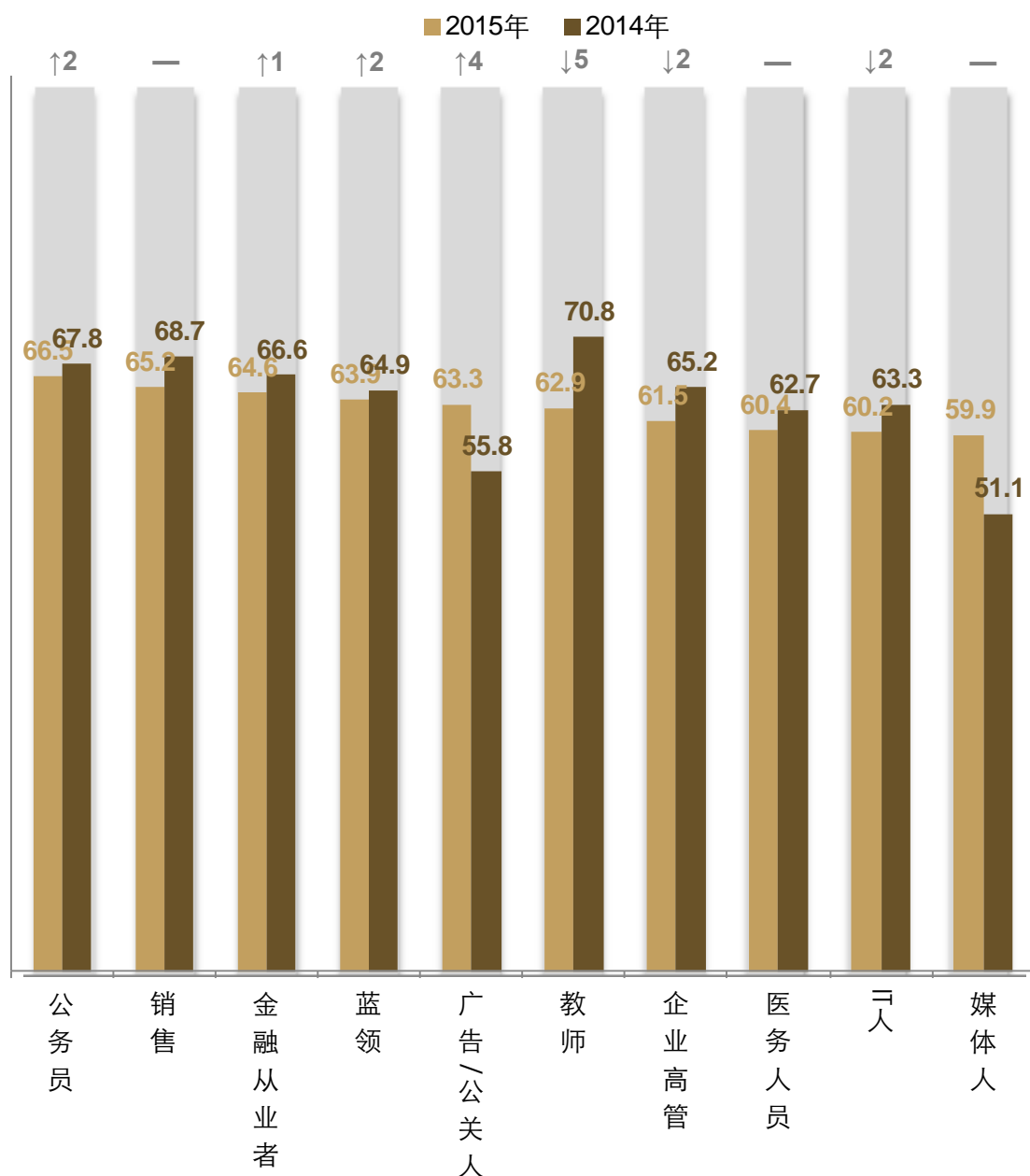
附图 2015年十大职业睡眠障碍严重的比例 (%)



公务员 睡眠性价比最高

虽然2015年各类职业的睡眠时长都有所上升，但这并不代表职场人的睡眠是充分有效的。2015年，十大职业的睡眠充足感反而相比2014年均有一定程度的下降，只有去年排名垫底的媒体人和广告人有所上升。在百分制下，2015年公务员的睡眠充足感得分最高，他们的每一觉可谓性价比超高。

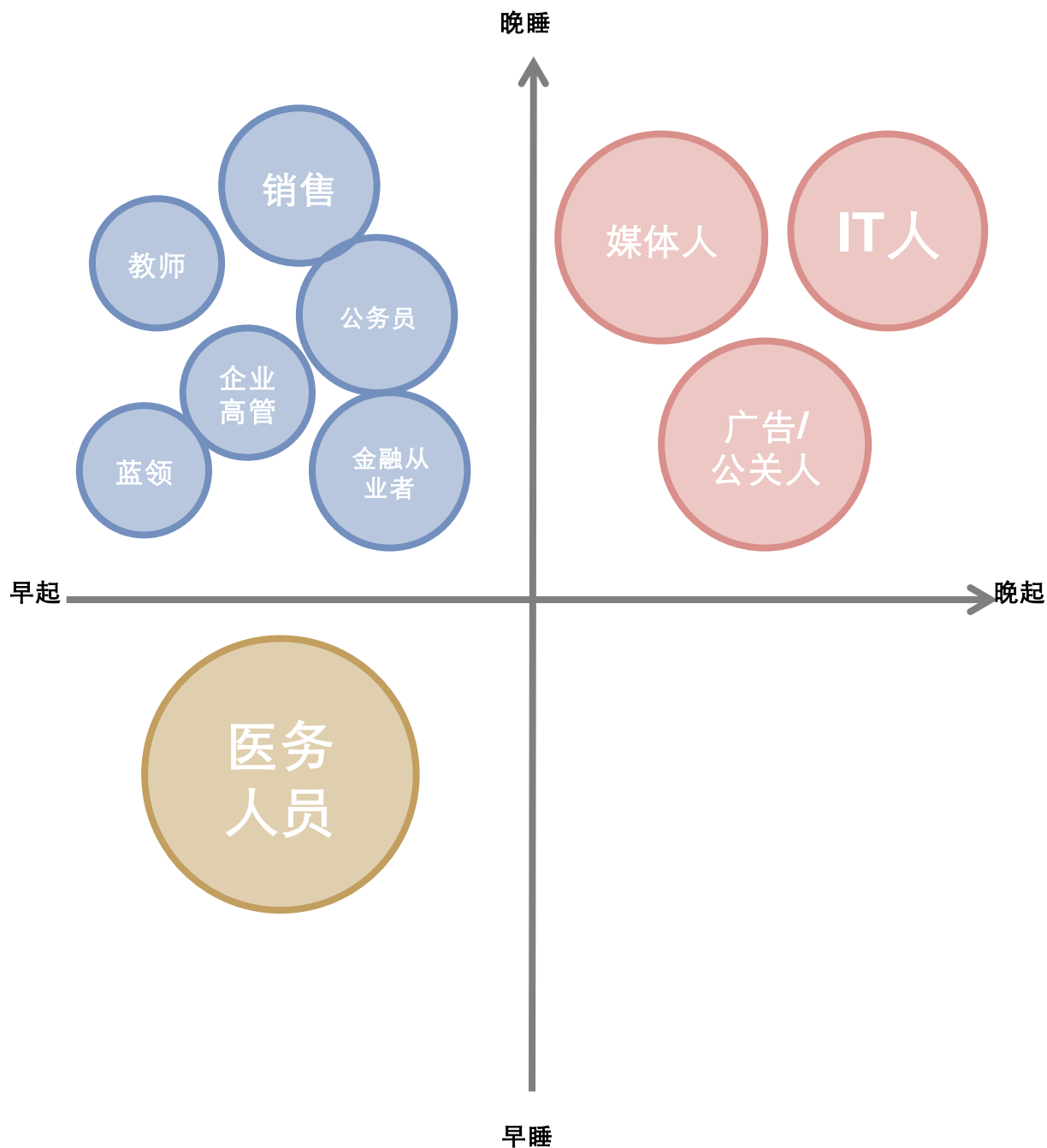
附表 2015年十大职业睡眠充足感得分



IT人 白天不懂夜的黑

各职业的作息习惯通常是什么类型呢？分职业来看，医务人员自然是“晨型人”，41.7%的医生和护士有早睡早起的习惯；而媒体人、IT从业者和广告人多属于“夜猫子”；教师、企业高管、公务员、工人、金融从业者和销售则属于晚睡早起型。

附图 2015年十大职业的作息习惯



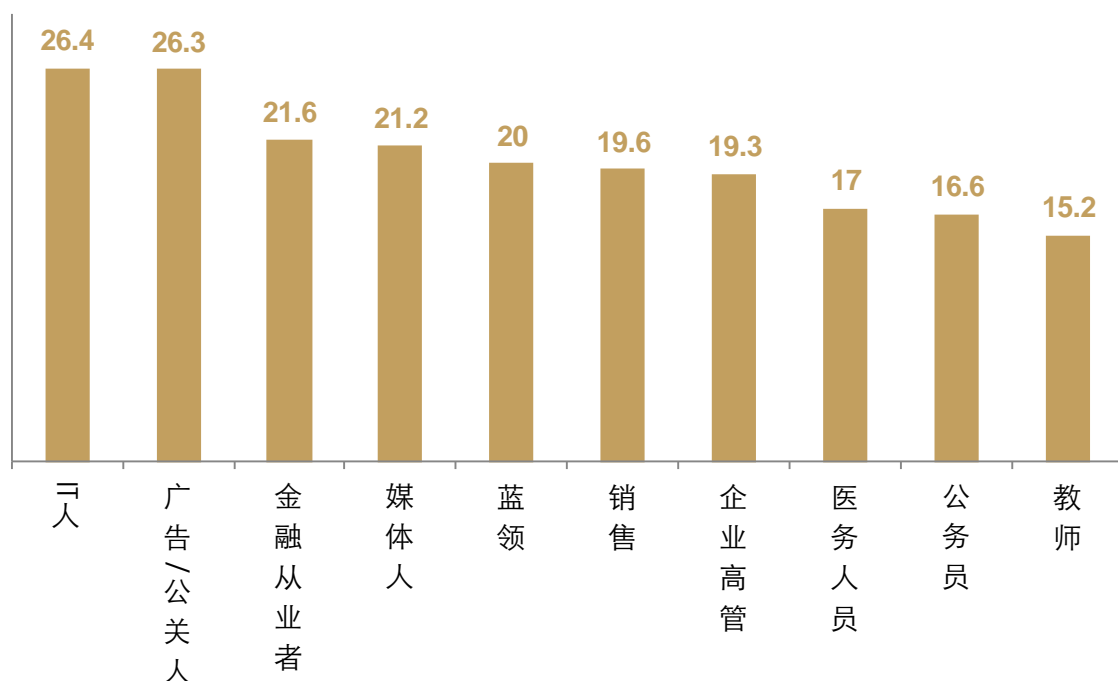
从工作日起床和入睡的时间来看，媒体人起的最晚，蓝领工人起的最早。而从工作日入睡时间来看，IT人睡得最晚，平均每晚23点10分左右入睡，老师睡的最早，平均22点50分入睡。

附表 2015年十大职业作息时间表

排名	工作日起床时间	排名	工作日睡觉时间	
1	蓝领	6点44分	1 教师	22点51分
2	公务员	6点45分	2 医务人员	22点52分
3	教师	6点47分	3 媒体人	22点53分
4	企业高管	6点47分	4 蓝领	22点56分
5	金融从业者	6点58分	5 金融从业者	23点00分
6	销售	7点03分	6 销售	23点02分
7	广告/公关人	7点10分	7 公务员	23点02分
8	医务人员	7点11分	8 广告/公关人	23点07分
9	IT从业者	7点14分	9 企业高管	23点09分
10	媒体人	7点16分	10 IT人	23点10分

IT人不仅平均入睡时间最晚，他们也是狂热的熬夜一族。26.4%的IT人通常在24点之后睡觉，比例高于其他职业群体。

附图 2015年十大职业在24点后睡觉的比例 (%)



四宗罪使我们远离科学睡眠



睡眠的重要性不言而喻，它能让我们“爽”：49.8%的中国人认为“困了能睡觉”是最爽的事，这种快感甚至超过了“憋了很久终于找到厕所”和“挠痒终于找到了位置”；也能让我们“美”：女性认为，对美容最有效的就是充足的睡眠，同时78.9%的女性认同“女人是睡出来的”。

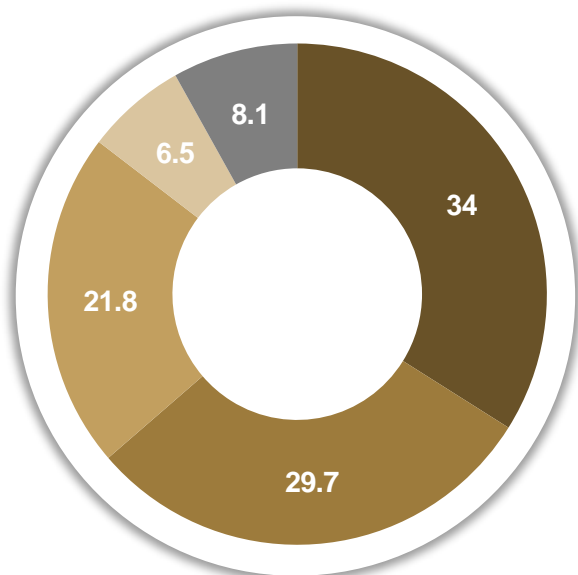
但知易行难，不良的睡眠习惯阻碍了人们获得更科学健康的睡眠，你是否犯有以下罪状？

罪状一 故意拖延罪

调查显示，28.2%的人即使开始犯困，也不能在较短时间内上床睡觉。整体来看，大部分中国人自认属于晚睡一族（晚睡晚起：34%，晚睡早起：29.7%），能做到早睡早起的刚过两成（21.8%）。

附图 中国人的作息规律分布（%）

■晚睡晚起 ■晚睡早起 ■早睡早起 ■早睡晚起 ■没有规律



那么，在中国人的定义中，什么是“早睡早起”呢？

中国式早睡早起

起床时间



就寝时间



工作日

6点45分

22点30分

中国式晚睡晚起

起床时间



就寝时间



周末

8点05分

22点50分

7点30分

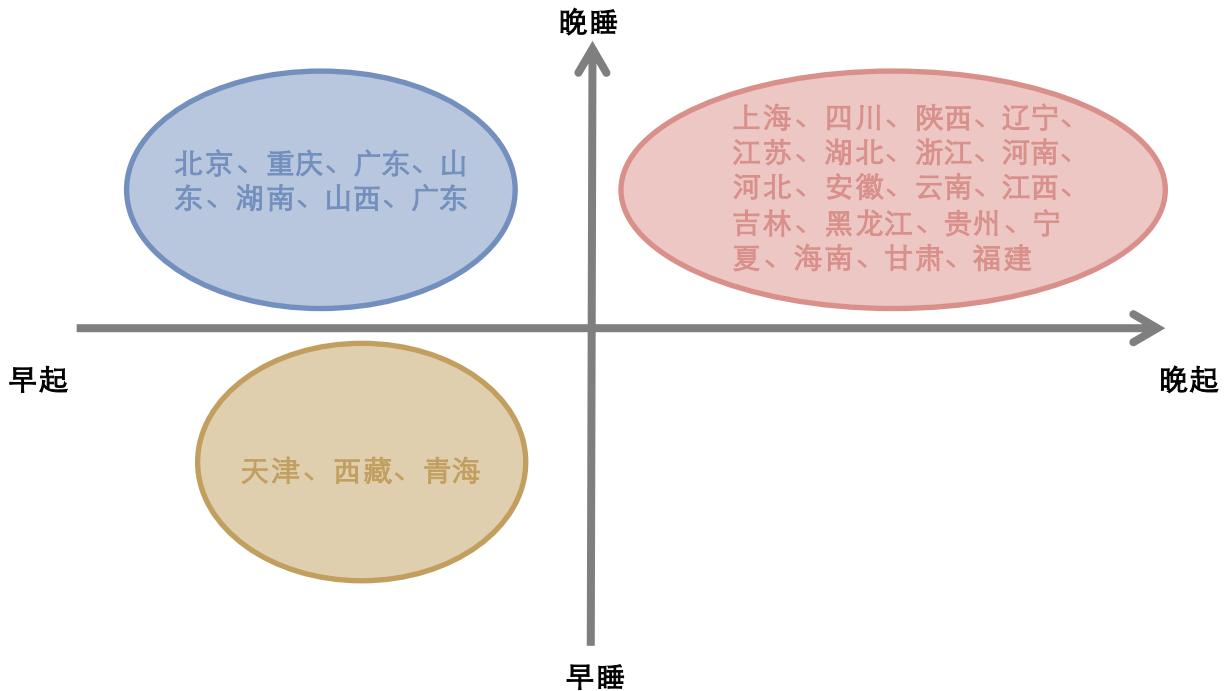
23点30分

9点10分

24点05分

分省来看，可以将30个省份的作息类型分为三类，天津、西藏和青海是早睡早起的典范，而大多数省份的人保持着“晚睡晚起”的习惯。

附图 30省/直辖市/自治区作息规律分布

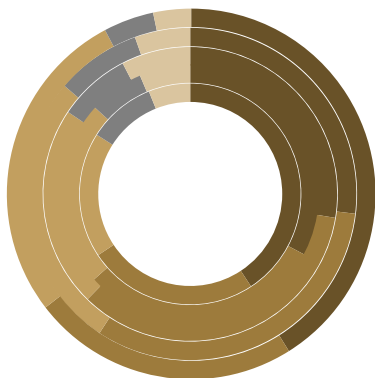


●从年龄上看。以80后和90后为代表的年轻人和老年人都是以晚睡晚起型为主，70后和60后则是以晚睡早起型为主，但50后早睡早起的比例是各年龄段中最高的。

●在没有孩子之前，作息类型都是以晚睡晚起为主，一旦有了孩子，则以晚睡早起为主（35.4%）。

附图 不同年龄群体作息规律分布

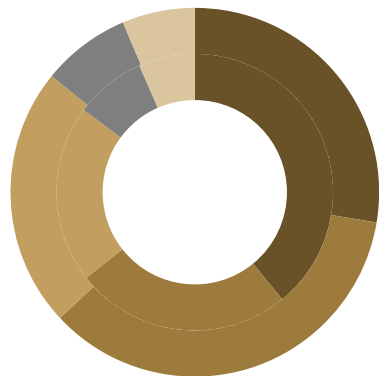
■晚睡晚起 ■晚睡早起 ■早睡早起
■没有规律 ■早睡晚起



注：从内至外依次为
90后、80后、70后、60后、50后及之前

附图 不同婚育状况群体作息规律分布

■晚睡晚起 ■晚睡早起 ■早睡早起
■没有规律 ■早睡晚起

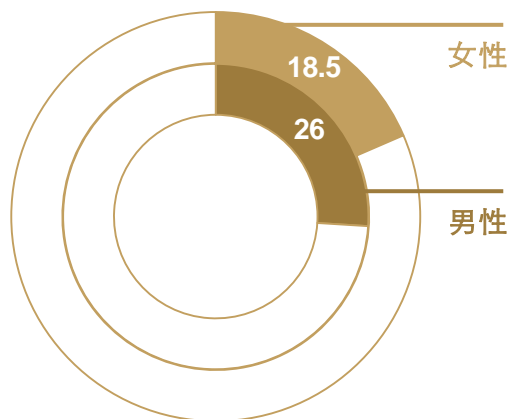


注：从内至外依次为没孩子、有孩子

如果说晚睡是一种罪，那么熬夜就是罪加一等！本次调查中，我们将在24点之后睡觉的行为定义为熬夜，调查发现，2015年中国人熬夜的比例达到22.2%，而在2013年这一比例仅为14.2%。

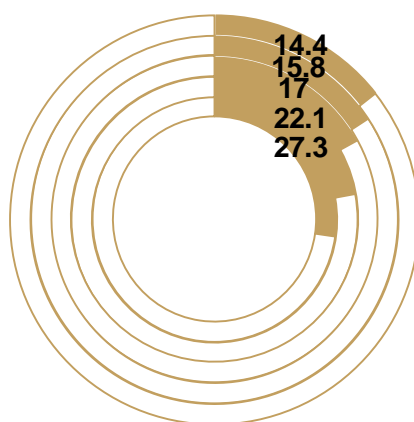
男人比女人更爱熬

附图 不同性别熬夜的比例 (%)



年龄越小越爱熬夜

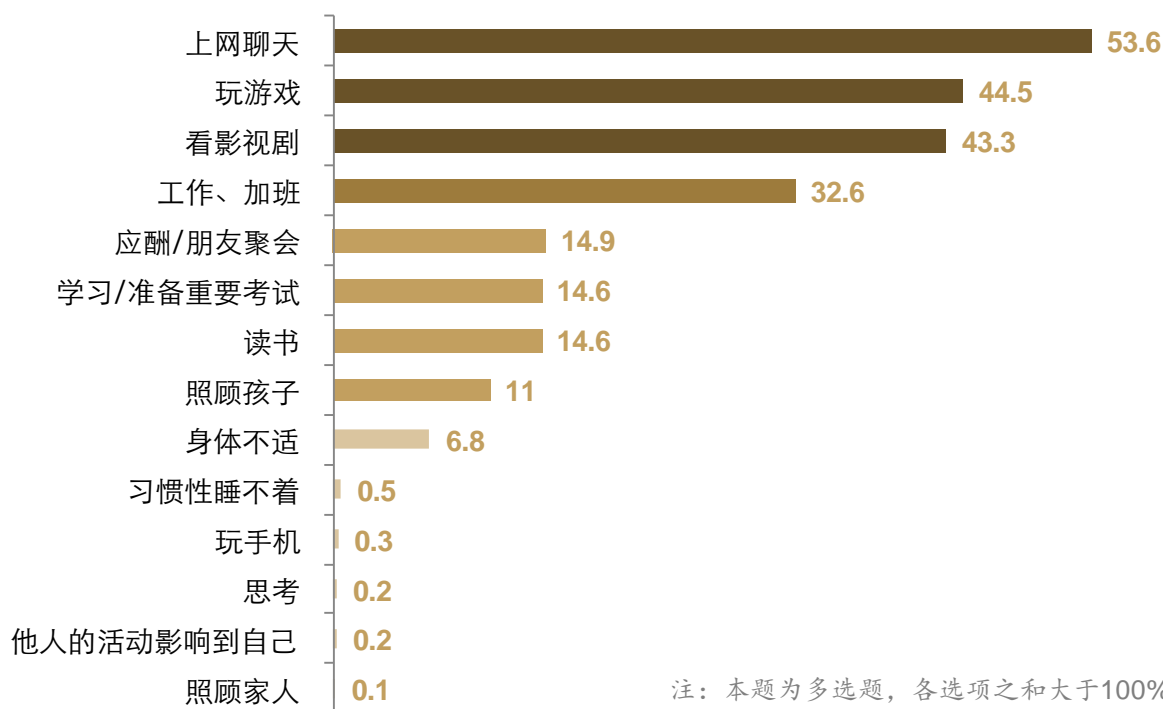
附图 不同年龄熬夜的比例 (%)



注：从内至外依次为
90后、80后、70后、60后、50后及之前

熬夜三大原因：上网聊天、玩游戏、看影视剧

附图 中国人熬夜的原因 (%)



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

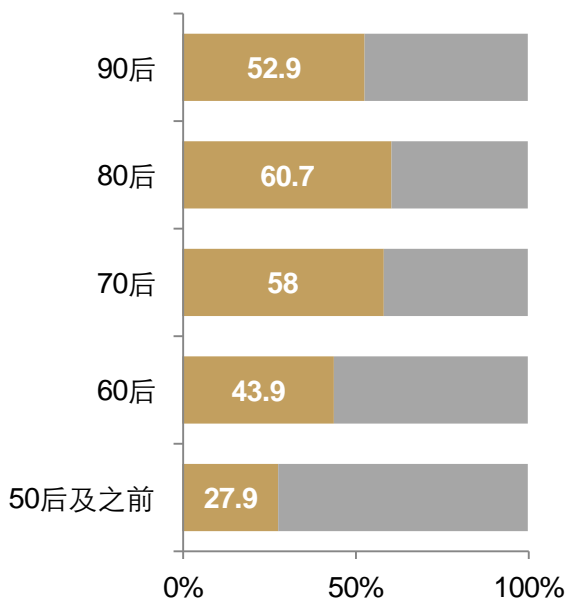
罪行危害 睡不够

虽然每天的睡眠时长达到了8小时，但仍有55.9%的中国人表示“没睡够”。而在工作日阶段，中国人普遍认为平均每天睡够8.3小时才是“刚合适”。

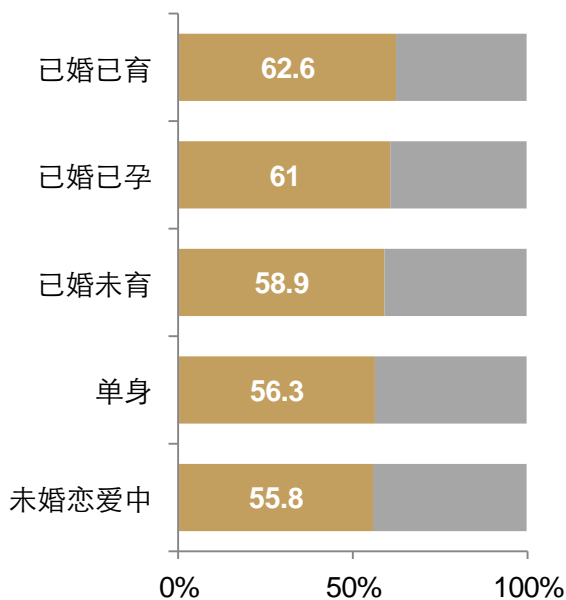
●从年龄上看，正处于事业打拼期的80后最睡不够，睡眠不饱足感高于其他年龄段。

●有了孩子明显影响睡眠。从婚恋状况看，最睡不够的是已婚已育群体，其次则是孕妇，未婚但谈恋爱的人睡眠饱足感最高。

附图 不同年龄睡不够的比例



附图 不同婚育状况睡不够的比例



48.6%的人起床后仍经常会感到困倦。这种困倦感与睡眠时长并无直接关系，虽然在工作日睡不到8小时的人高达61.1%的人起床后仍感困倦，但即使睡眠时长超过8小时，仍有45.3%的人起床后感到困倦。

罪状二 意乱情迷罪

人是感情的动物，我们或喜或悲的情绪直接影响到能否睡个好觉。2015年喜临门中国睡眠指数调查显示，61.1%的受访者近半年出现过失眠情况，其中16.8%经常发生。而导致人们失眠的头号原因就是生活中的负面情绪（79.6%）。其中以紧张/焦虑的影响程度最甚。

附图 最常因哪类情绪失眠？

紧张/焦虑



42.6%

难过/伤心



23.8%

生气/愤怒



13.3%

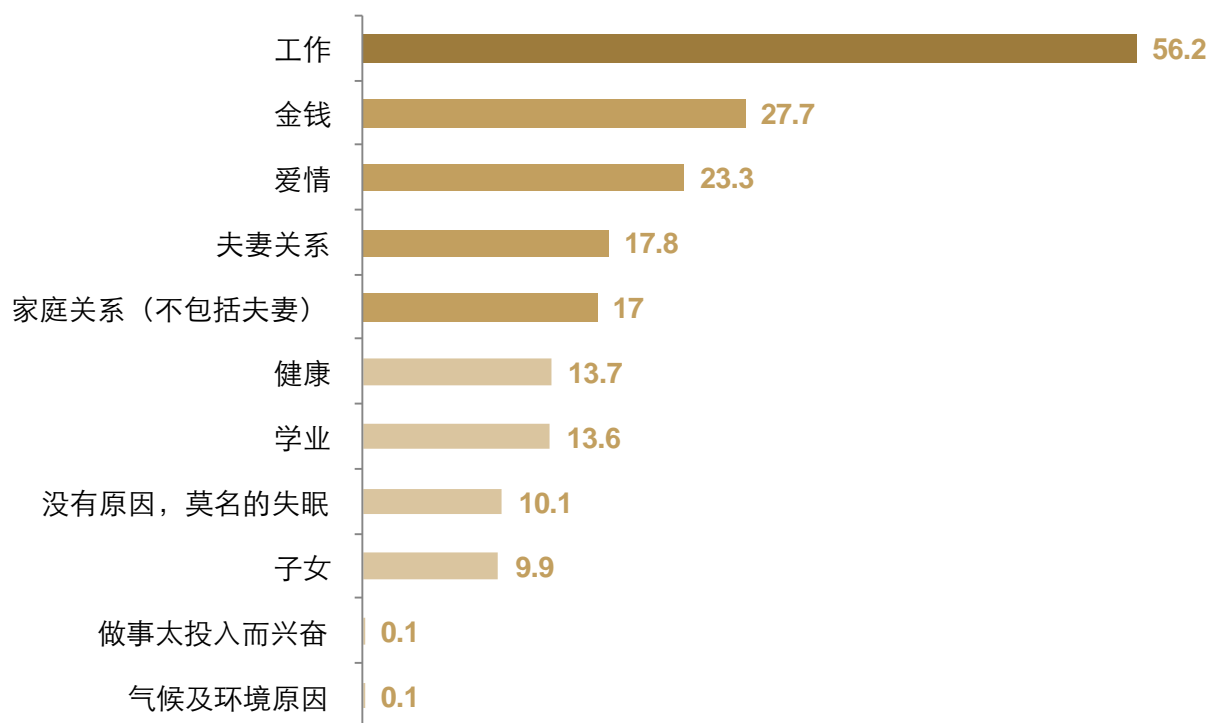
高兴/兴奋



10.9%

从具体事项来看，中国人最常因工作、金钱和爱情而失眠。

附图 最常因哪类事情失眠？（%）



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

在失眠时人们首先会通过听助眠音乐（33.8%）来解决，但仍有31%的人顺其自然，该失眠就失眠，另外28.7%的人会选择看书。有意思的是，9.1%的人会通过发泄生理需求来解决睡眠问题。男性靠自慰来解决失眠的比例明显高于女性（男：12.7%，女：5.5%）。

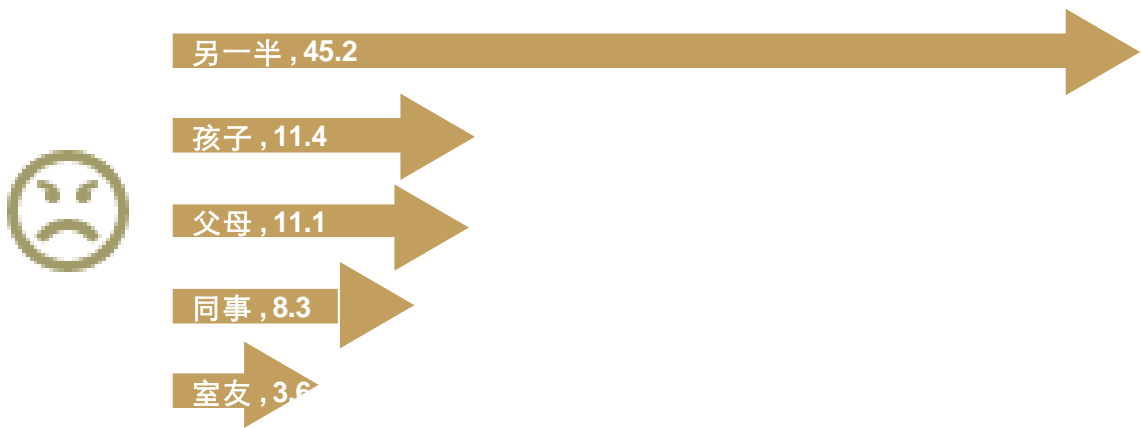
罪行危害 睡不好，伤感情

情绪与睡眠是一种互相牵制的力量，我们不仅会因为情绪不佳而睡不好，更可能因为睡不好而情绪崩溃。

睡不好，伤和气

48.2%的人没睡好第二天会发脾气，而发泄对象首当其冲是另一半（45.2%），其次则是孩子、父母、同事和室友。

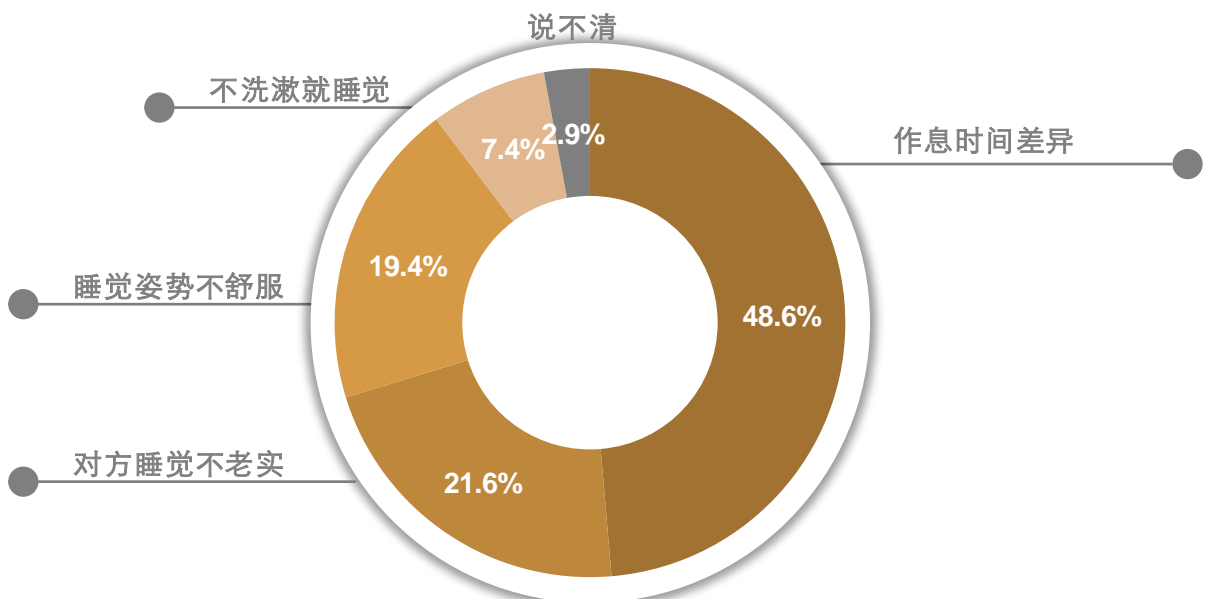
附图 没睡好的情况下，最有可能对谁发脾气（%）



睡不好，伤性趣

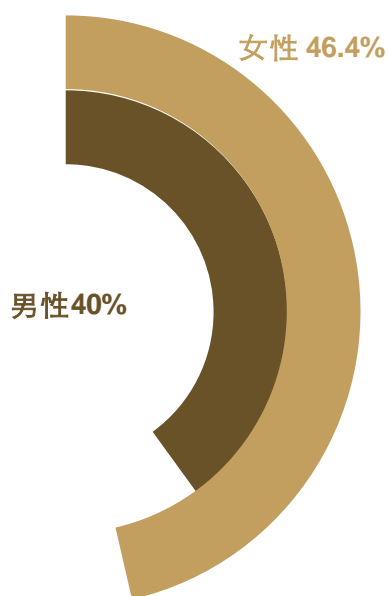
36.4%的夫妻在睡觉这件事上发生过矛盾。其中闹矛盾的首要原因是作息时间差异（48.6%），其次是对方睡觉不老实，睡觉姿势不舒服和不洗漱就睡觉。

附图 在睡觉这件事上，和另一半最常因为什么发生矛盾（%）

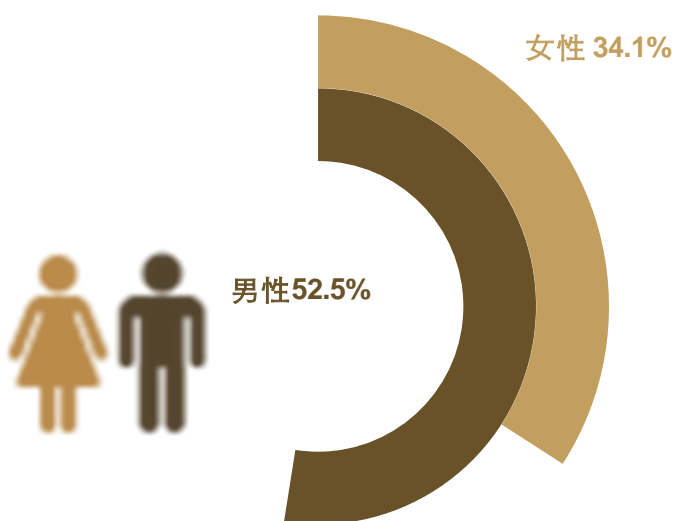


- 对男性而言，38.1%的男性认为睡的不好导致了自己性生活质量下降，26.1%的人因睡不好而导致肾功能下降，同时15.6%的男性因为睡不好出现了睡眠窒息的现象。
- 43.2%的人因太想睡觉而拒绝了另一半性行为的要求，其中女性更容易拒绝对方（女性：46.4%，男性：40%）。
- 43.4%的人曾因对方太想睡觉而被拒绝了性行为要求，其中男性被拒绝的经历更多（男性：52.5%，女性：34.2%）。

因太想睡觉而拒绝爱爱



因对方太想睡觉而被拒绝爱爱



罪状三 因公抛弃罪

2015年“喜临门中国睡眠指数”调查发现，中国的职场人士人均每天需工作8.5小时，其中超过五分之一的人每天工作超过10小时。

• 工作时间越长，起床后越容易感到困倦

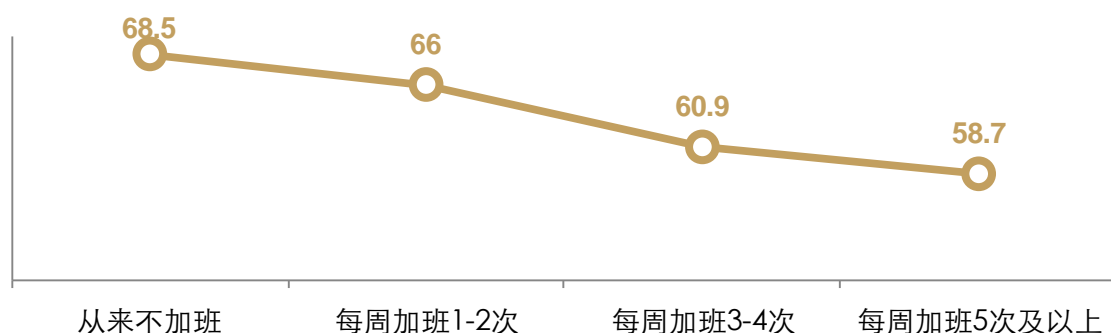
附图 不同工作时长人群对起床后会困倦的比例



• 加班越多，睡的越差

从加班频率上看，加班越多，睡的越差，睡眠指数得分也就越低。而且每周加班超过5次的人，38.5%都不能在12点前睡觉。

附图 加班频率与睡眠指数得分的关系



但到底是因为睡不好而不得不加班，还是因为加班而影响了睡眠呢？调查显示，对这两种观点持赞同态度的差异不大，认为因加班而影响了睡眠的略多（31.2%）。加班狂魔对这一点领悟深刻。当每周加班超过3次后，加班对睡眠的影响作用超过了40%，也就是说他们更多地是因为加班而影响了睡眠。

罪行危害 睡不好，穷得快

如果你以为可以靠牺牲睡眠时间来获得更多的物质回报，那就大错特错了。37.8%的中国职场人士在白天的工作中经常因没睡好而影响了工作效率。平均来看，中国职场人士24.5%的工作时间都是因睡不好而处在低效状态，其中14.9%的人低效工作时间达50%以上。

我们生成了这样一个公式：

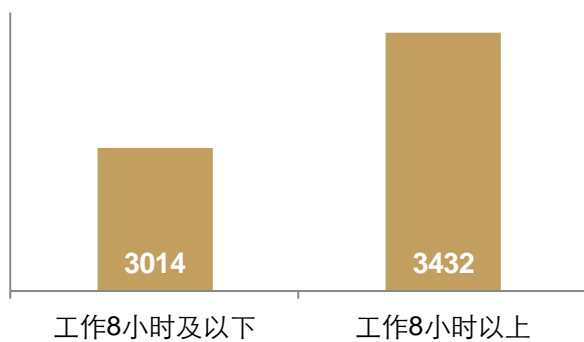
$$\text{睡不好的经济成本} = \text{日薪} \div (1 - \text{睡不好而效率低的工作时间比例}) - \text{日薪}$$

计算发现

每个中国职场人因睡不好平均每月损失3212元的工资！

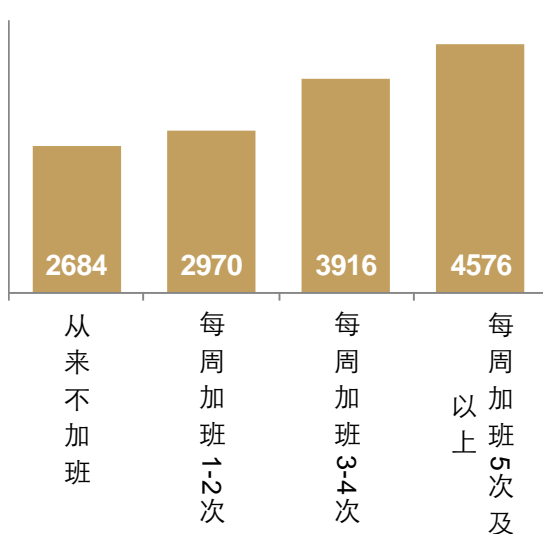
• 工作时间越久，亏的越多

附图 工作时长不同，睡不好的经济损失不同 (元/月)



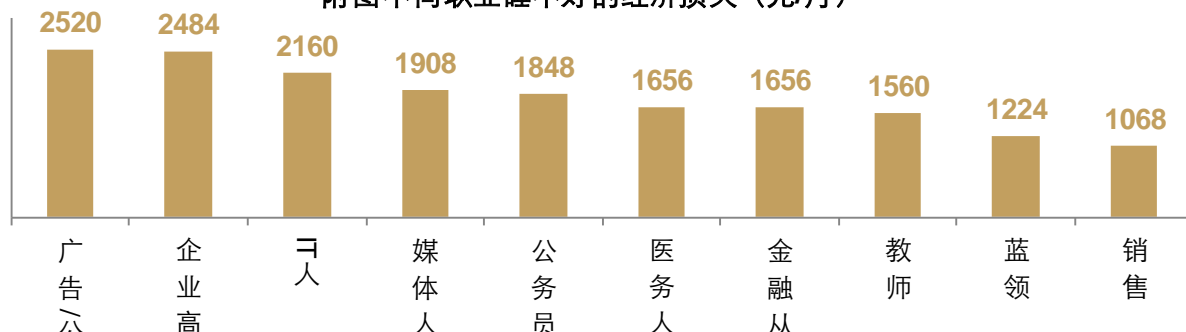
• 加班越多，损失越多

附图 加班频率不同，睡不好的经济损失不同 (元/月)



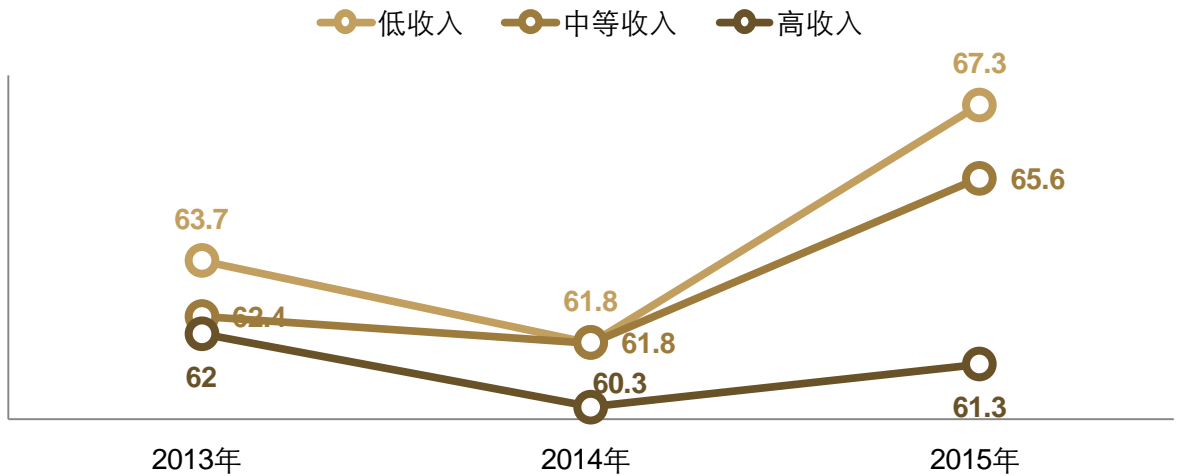
• 广告人损失最多，销售损失相对较少

附图不同职业睡不好的经济损失 (元/月)



从个人收入上看，三年来始终呈现收入越高，睡眠指数得分越低的趋势。城市中、低收入居民的得分收入在2014年最低，在2015年最高；而高收入居民的指数得分虽然在2015年有所反弹，但三年来仍整体呈现向下态势。

附图 2013-2015年不同收入水平人群的睡眠指数得分



小测试

如果我们将睡眠视为一个钱包，每个人钱包中的钱初始值都是1000块，每做出影响睡眠的行为就扣钱，做出促进睡眠的行为就发钱，中国人的睡眠额度会是多少呢？

睡前洗澡	+100	睡前喝大量的水	-200
睡前洗脚	+100	睡前吃的很饱	-300
睡前听助眠音乐	+200	超过12点还不睡觉	-200
睡前使用香薰	+100	没有卸妆就睡觉	-100
睡前睡前阅读	+100	没有刷牙就睡觉	-100
睡前饮少量的酒	+100	没有去掉隐形眼镜就睡觉	-200
睡前玩手机/平板电脑等移动设备	-100	穿着外出的衣服就睡觉	-100
睡前做剧烈运动	-200	头发没有干就睡觉	-200

●测试显示，中国人睡眠额度均值为负！为908块！其中51.7%的人为负分，21.2%的人不增不减，23%的人在1100-1200之间，超过1300的仅4.2%。

●从年龄上看，只有老年人额度为正，其余年龄段均为负（90后：863，80后：908，70后：947，60后：989，50后及之前：1027）。

快来测测你的睡眠额度吧！

罪状四 无视床垫罪

一张好的床垫，不仅能为家居环境增光添彩，更能促进睡眠的舒适度。但是中国人在床垫的使用和购买过程中却存在着诸多问题。

品牌认知度低

在床垫使用者中，84.8%的人不知道目前所睡的床垫是什么品牌。而在能说出品牌的受访者中，品牌之繁多达到了130多种，即使使用最多的席梦思（19.7%）、穗宝（14.7%）和喜临门（7.1%），各自的中选率也不足两成，说明床垫市场鱼龙混杂。

而对于国产品牌和进口品牌，消费者也已经形成了思维定势：在国产和进口品牌的PK中，国产品牌以性价比更高、售后服务更好、销售渠道更广而取胜于进口品牌；而进口品牌的优势在于材质更环保、造型更美观、更符合人体工学原理和做工更精细。

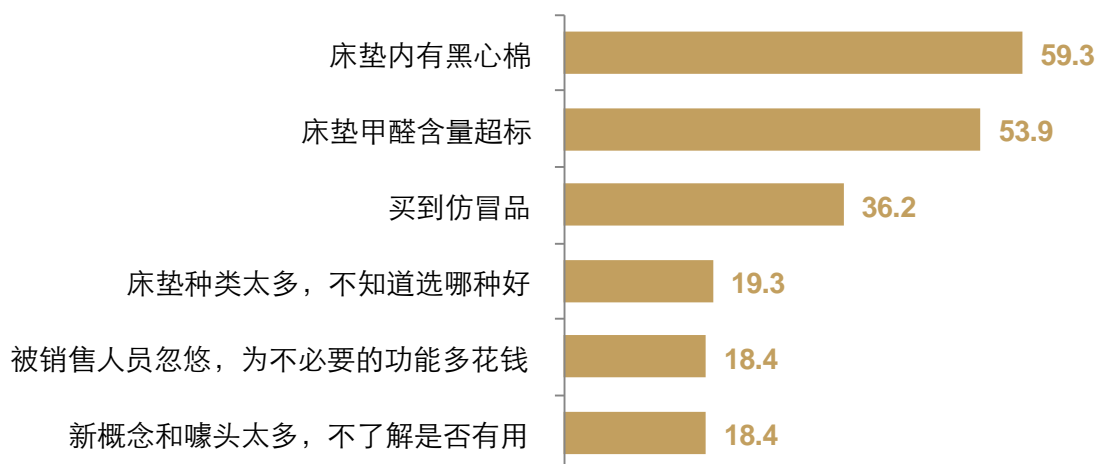
附表 公众心目中进口品牌和国产品牌床垫各自的优势

	材质更环保	造型美观	更符合人体工学原理	做工更精细	性价比更高	售后服务更好	销售渠道更广
进口品牌	43.5%	32.9%	36.8%	39.8%	18.3%	21.3%	16.8%
国产品牌	18.6%	29%	24.5%	23.6%	47.4%	35%	42.6%

质量参差不齐

正因为床垫市场非正规品牌太多，在购买床垫时，公众也开始担心一系列质量问题。

附图 购买床垫时最担心的问题 (%)

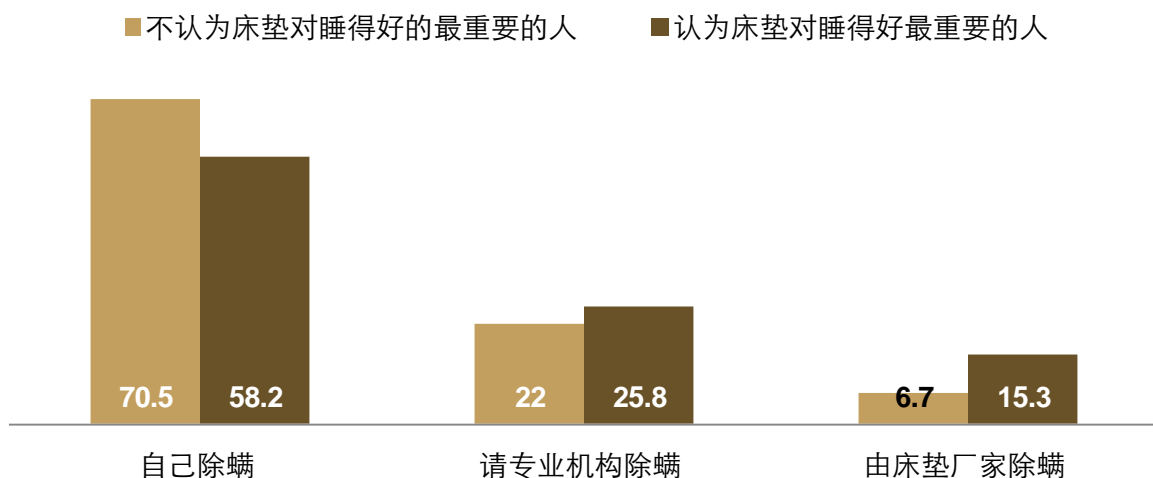


清洁除螨不专业

62%的受访者表示，从来没为自己家的床垫除过螨。谈及除螨方式时，绝大多数人倾向自己来除螨（69.5%），仅29.6%的人倾向由专业机构或床垫厂家来除螨。

但是调查同时发现，7%的受访者认为一张舒适的床垫是提升睡眠质量的关键，这类人群对床垫除螨的专业性要求相对更高，更愿意请专业机构和床垫厂家除螨。

附图 是否重视床垫和除螨方式的关系 (%)



高端床垫受冷落

调查显示，人们平均愿意用超过一半（54.6%）的月收入去购买一个床垫。从年龄上看，90后反而更重视床垫，愿意用62.8%的月收入去买一个床垫，70后最保守，只愿花49.6%的月收入。

附图 不同年龄的床垫收入比



注：床垫收入比=能承受的床垫价格/月收入

而对于目前市场上出现的智能床垫，中国人的购买兴趣不足五成（45.9%），其中29.5%的国人明确表示不会购买，另有24.7%持观望态度。即使在愿意购买智能床垫的消费者中，对智能床垫的价格承受力集中在1001-5000元（51.4%），这一心理预期远远低于主流智能床垫的价格。

罪行危害 床垫不舒服导致睡不好

床垫选购知识的缺乏导致消费者对目前所使用的床垫普遍表示不满。87.7%的受访者目前床垫的使用感受不佳，最不满的是床垫不易清洗、太沉不易挪动和太硬。

附图 中国人床垫使用痛点 (%)



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

65岁以上的老年人相对其他年龄段更容易抱怨床垫太软和太沉；而90后这样的年轻人则更多抱怨床垫太硬和太轻。以70后为代表的消费主力更容易对床垫的味道、易清洗性、透气性以及甲醛含量和环保指标产生不满。

附表 不同年龄段对目前所使用床垫的不满之处 (%)

	90后	80后	70后	60后	50后及之前
太硬	23.5	16.3	15.9	9.4	15.6
太软	12.1	16	15.6	16.7	18.8
太沉，不易挪动	19.8	24.9	25.2	29.2	32.8
太轻，容易乱跑	7.9	5.5	5.3	4.5	1.6
味道太大	4.4	5.1	8.7	4.2	1.6
不易清洗	26.2	34.5	34.1	34.7	21.9
透气性不好	10.4	16.9	17.4	11.5	9.4
甲醛含量太高	2	3.1	4.9	1.7	0
容易变形	10.9	10.4	9.5	6.3	4.7

睡眠重点关爱人群



总有一些人，他们会比别人睡得更不好：或许是精力旺盛在深夜里肆意挥霍着青春；或许是身兼数职在寻求生活和工作平衡的同时不得不牺牲睡眠；又或许是步入中年终于意识到睡个好觉的重要性却不得不屈服于日益下降的身体素质……也许，每个睡不好的人身上，我们都能找到自己的影子。

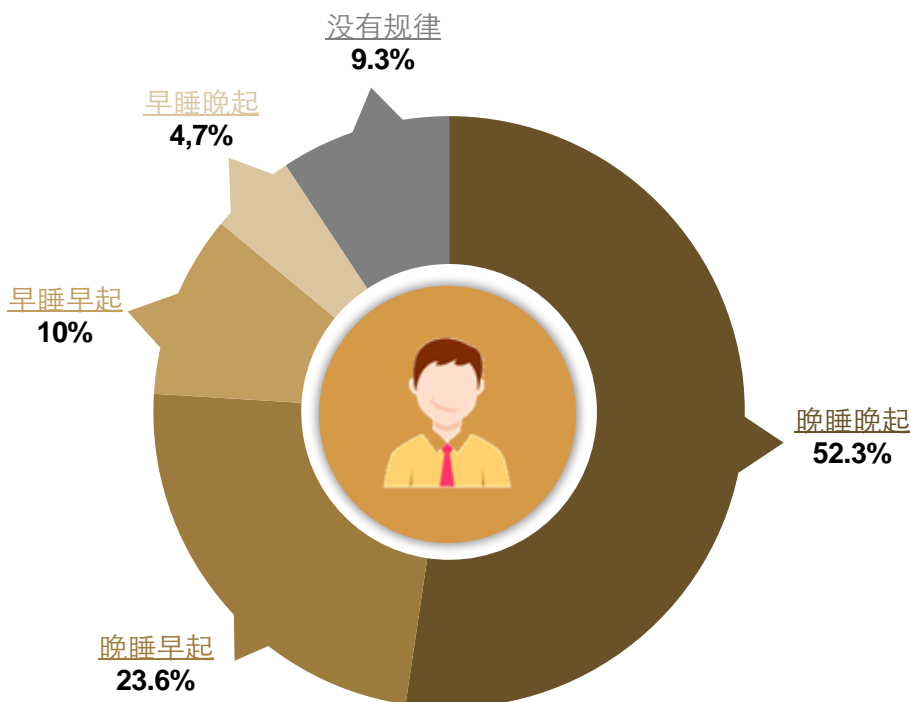
大学生 思春的晚睡星人

大学生群体的喜临门中国睡眠指数得分为68分，略高于平均水平。但是与整体人群相比，他们的睡眠习惯有着自己的特点。

晚睡晚起是作息主旋律

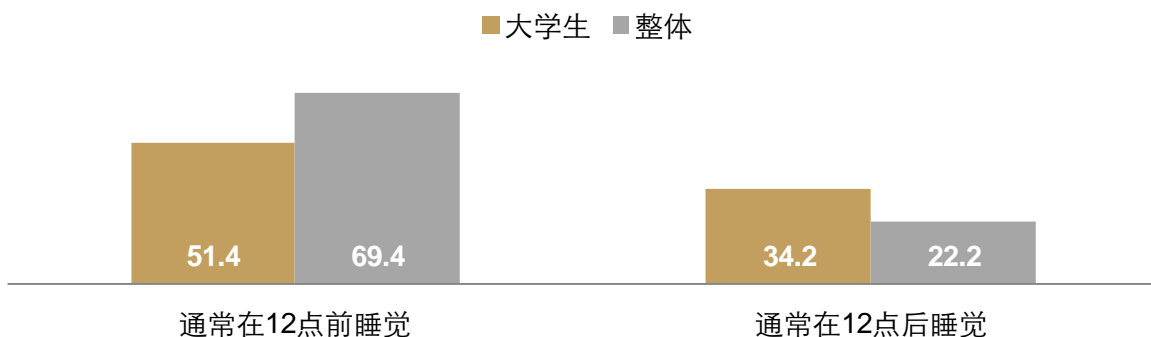
超过一半（52.3%）的大学生的作息习惯都属于“晚睡晚起”，仅10%的大学生能够做到早睡早起。

附图 大学生的作息规律类型



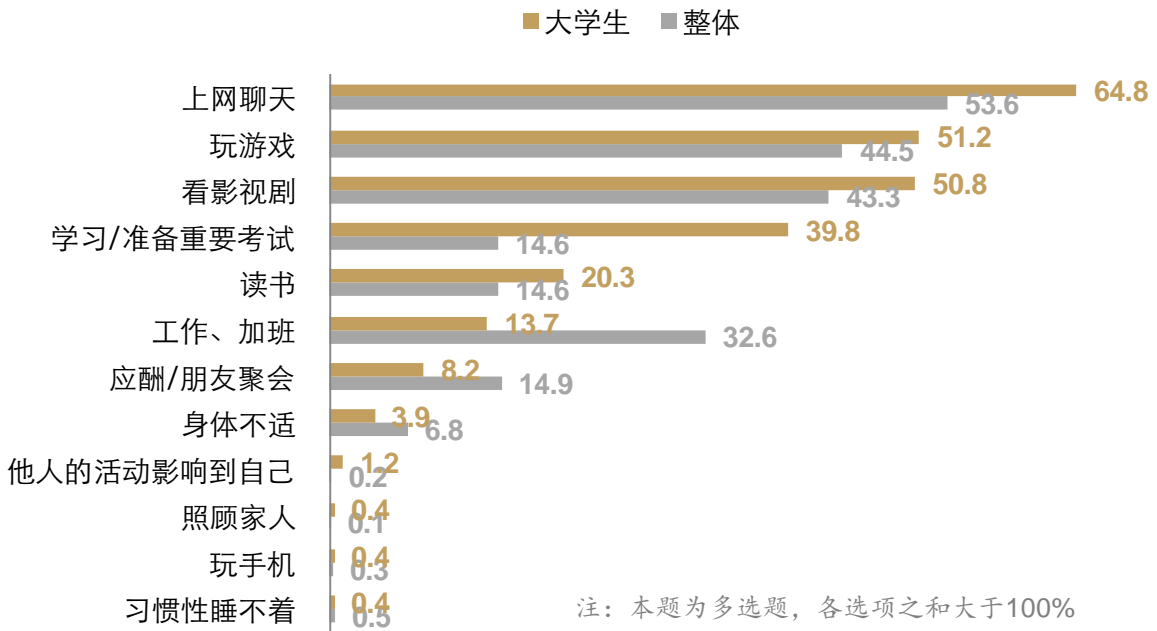
超过三成的大学生通常过了凌晨12点还不睡觉，这种熬夜行为的发生几率高出整体水平12个百分点。

附图 大学生和国人整体在凌晨12点后睡觉的比例 (%)



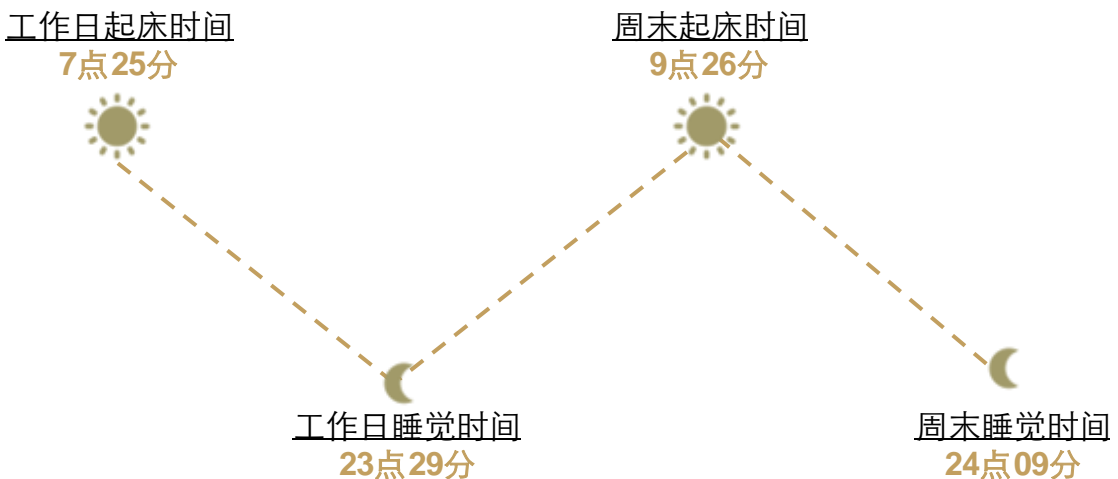
那么大学生们过了24点还不睡觉在做什么呢？数据显示，他们和整体受访者一样，均沉浸在上网聊天、玩游戏和看影视剧中，但是迷恋程度均高于整体水平。同时大学生还背负着学业压力，熬夜备考和读书的比例均高于整体水平。

附图 凌晨12点后还不睡觉是因为什么？-大学生和国人整体（%）



因为有课业压力，在周一到周五期间，大学生平均每天不到7点半就会起床，而周末他们则倾向于赖床至9点半左右。虽然周末大学生会熬夜至24点之后才睡觉，但即使在课程日他们的平均入睡时间也在23点半，可见晚睡已经成为了一种习惯。

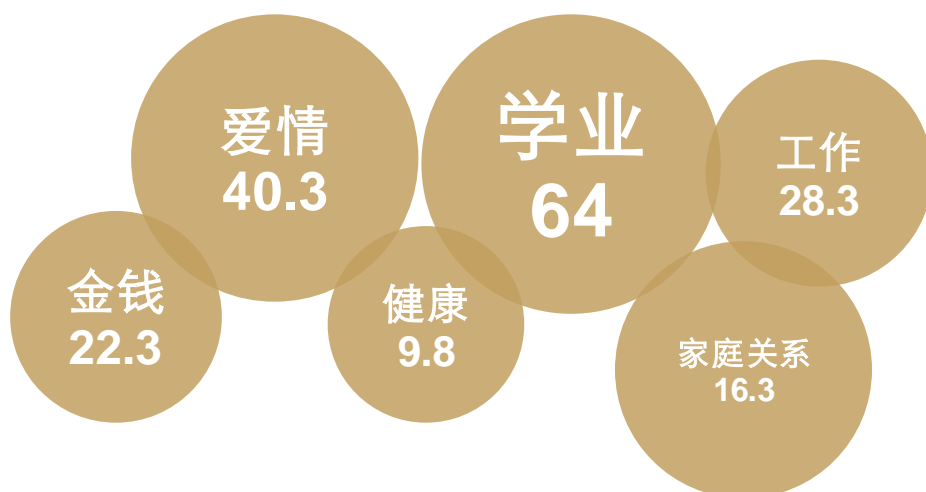
附图 大学生的作息时间表



学业不是生活的全部，小青年为爱扰清梦

大学生之所以失眠，头号原因还是来自于学业困扰，但正处在荷尔蒙分泌旺盛青春时期的大学生们，排名第二位的失眠成因即是“爱情”（40.3%）。

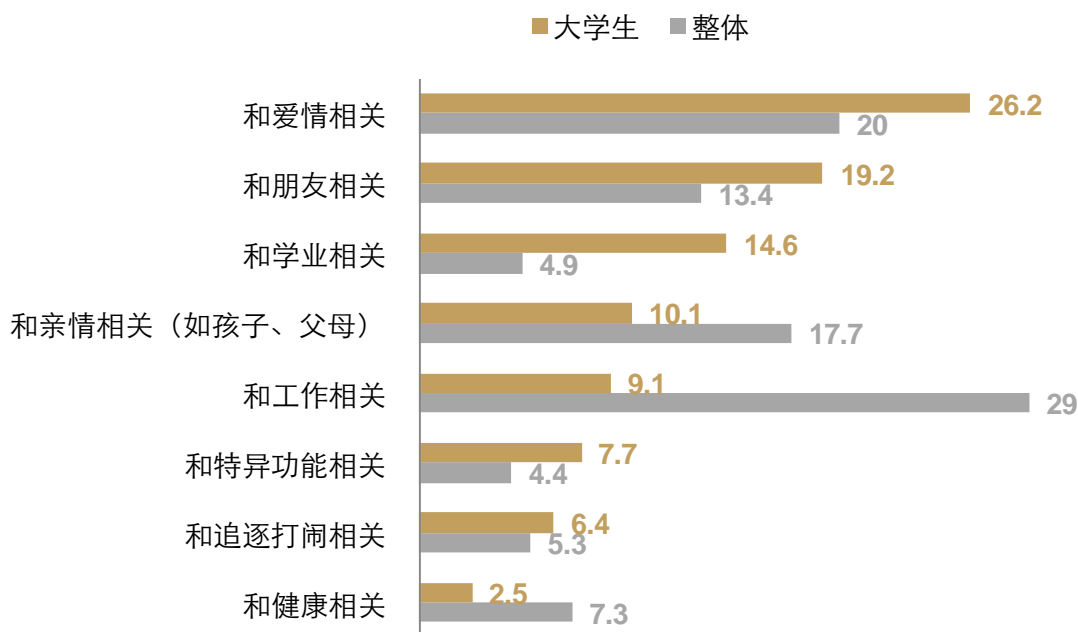
附图 大学生的失眠的主要原因(%)



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

与中国人普遍梦到工作不同的是，大学生的梦境中出现最多的竟然是与爱情相关的内容（26.2%）。可见恋爱是否顺利对他们的梦境存在着绝对影响。同时他们梦到与朋友相关的内容的比例也高于整体水平。

附图 梦境中最常出现什么？-大学生和国人整体 (%)

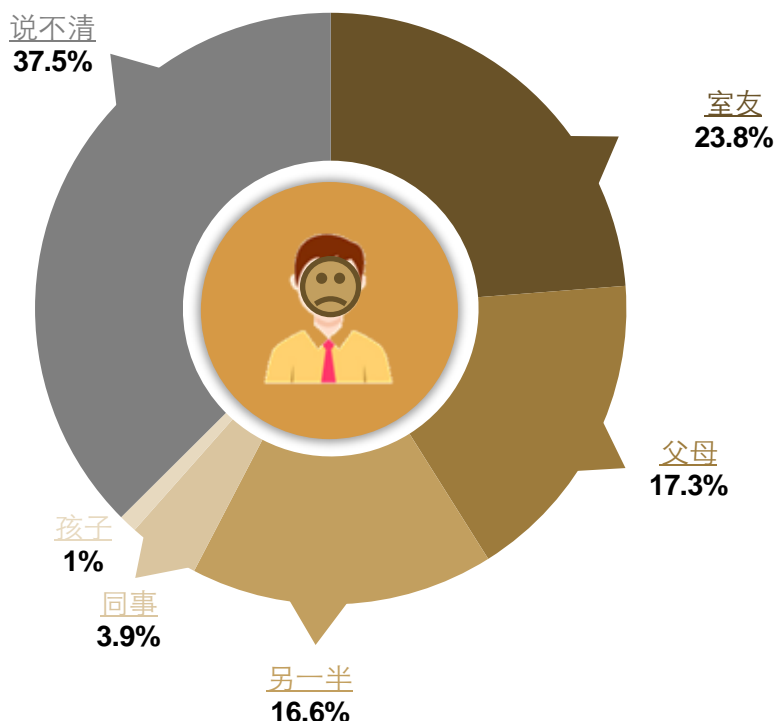


注：本题为多选题，各选项之和大于100%

作息问题成室友矛盾导火索

超过四成（41%）的大学生如果头一天没有睡好，第二天会易怒和发脾气，而他们发泄的对象往往就是物理距离上最近的人-可爱的室友。

附图 大学生没睡好时最可能对谁发脾气



36.4%的大学生曾经和室友因作息问题发生过矛盾，发生矛盾的首要原因是很晚还在玩游戏/看视频/看书（45.8%），其次是对方打电话太久/声音太大（36.3%），上下床或洗漱时动静太大（33.3%），卧谈会太久（14.7%）。

附图 大学生最常因哪些作息问题与室友发生矛盾（%）？

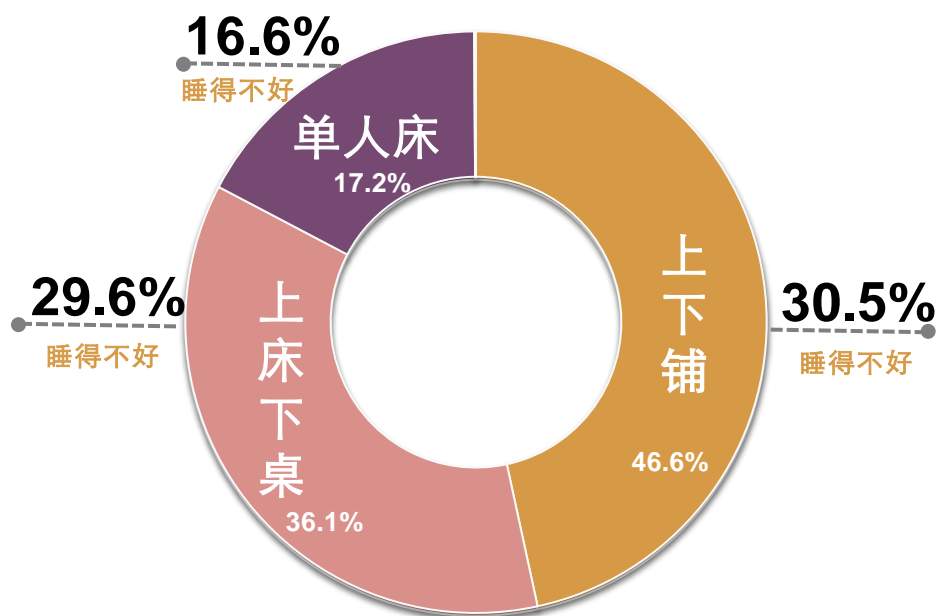


床品格局与质量影响睡眠

目前国内大学宿舍的床铺类型主要包括上下铺、上床下桌和单人床三种。哪一种对睡眠的影响更大呢？调查显示，睡单人床的大学生中，只有16.6%的人自认睡眠质量差，而睡上下铺的大学生中，睡眠质量差的比例上升至30.5%。

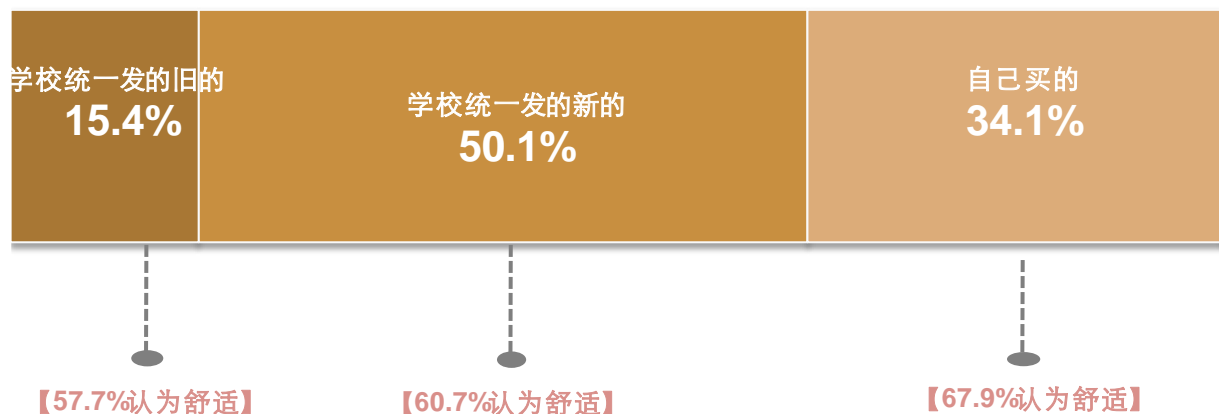
除了睡在上铺的兄弟，床铺本身的格局也会影响睡眠的舒适感。虽然67.5%的大学生表示床铺大小刚合适，但仍有近三成（29.8%）的大学生吐槽床铺尺寸过小。

附图 大学生目前的床铺类型与劣质睡眠的关系



当我们请大学生会自己睡眠产品的舒适程度做出评价时，认为“不舒适”的大学生比例高达近四成（37.1%）。这与大学生睡眠产品来源不无关系，目前有超过六成的大学生所使用的睡眠产品都是学校发的，其中15.4%还是学校统一发放的二手睡眠产品。睡眠产品的舒适程度也与大学生的睡眠质量密切相关：当使用自己购买的睡眠产品时，大学生感受到的舒适程度明显有所提升。

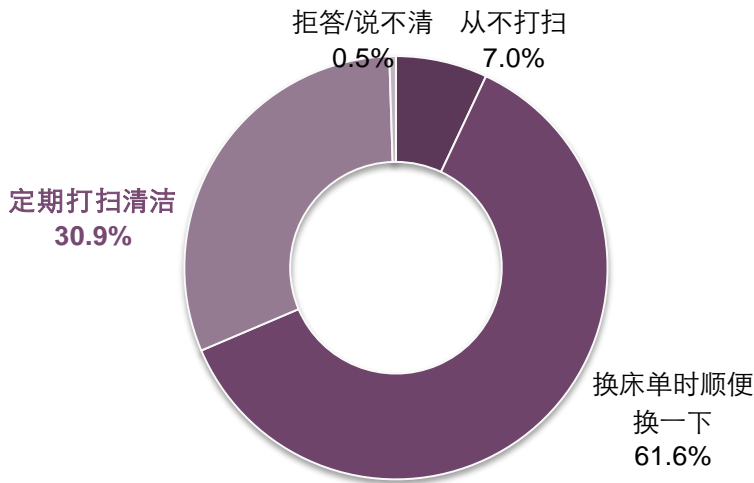
附图 大学生睡眠产品来源与优质睡眠的关系



大学生易忽视床垫清扫，睡眠难舒适

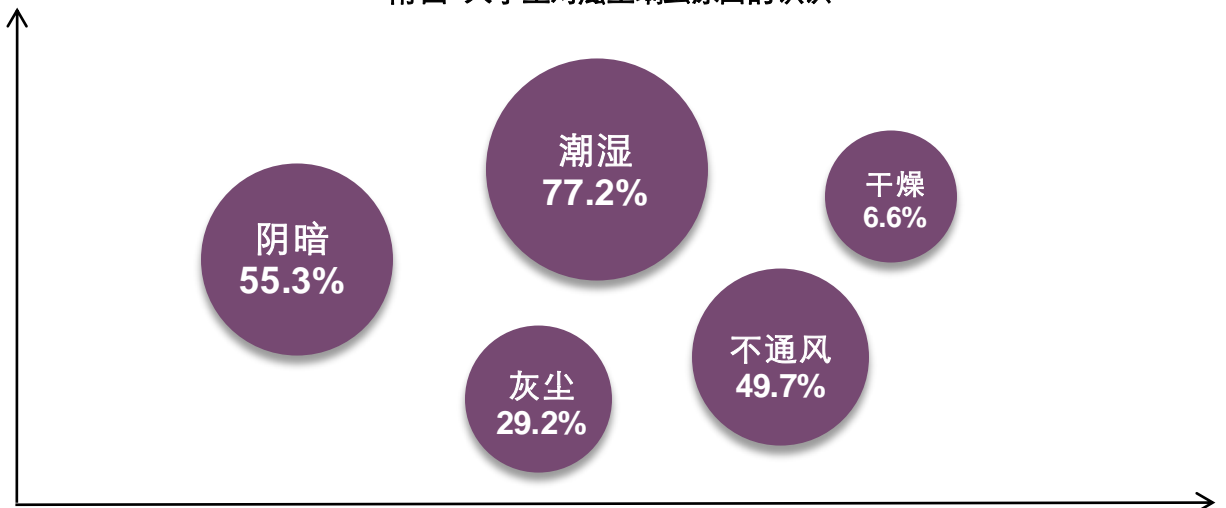
近四成（37.1%）的大学生表示目前使用睡眠产品舒适感差，一方面受寝室环境和经济实力的限制，大学生并未普遍意识到睡眠产品的重要性；另一方面，缺乏生活经验的青年人对于睡眠产品的维护意识也较弱。调查显示，定期打扫睡眠产品对大学生而言似乎太过“麻烦”，六成多大学生仅在换床单时顺便清洁一下睡眠产品，仅三成大学生会定期打扫。

附图 大学生的睡眠产品清洗习惯



“秋日不晒被，两百万螨虫陪你睡”。科学研究证明，螨虫喜欢潮湿、高温、有棉麻织物和有尘土的环境，而床铺、沙发均为容易滋生螨虫的场所。针对产生螨虫的原因，大学生的认识略有不足，多数大学生都能意识到“潮湿”这一影响因素，但却对尘土等其他因素认识不足。

附图 大学生对滋生螨虫原因的认识



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

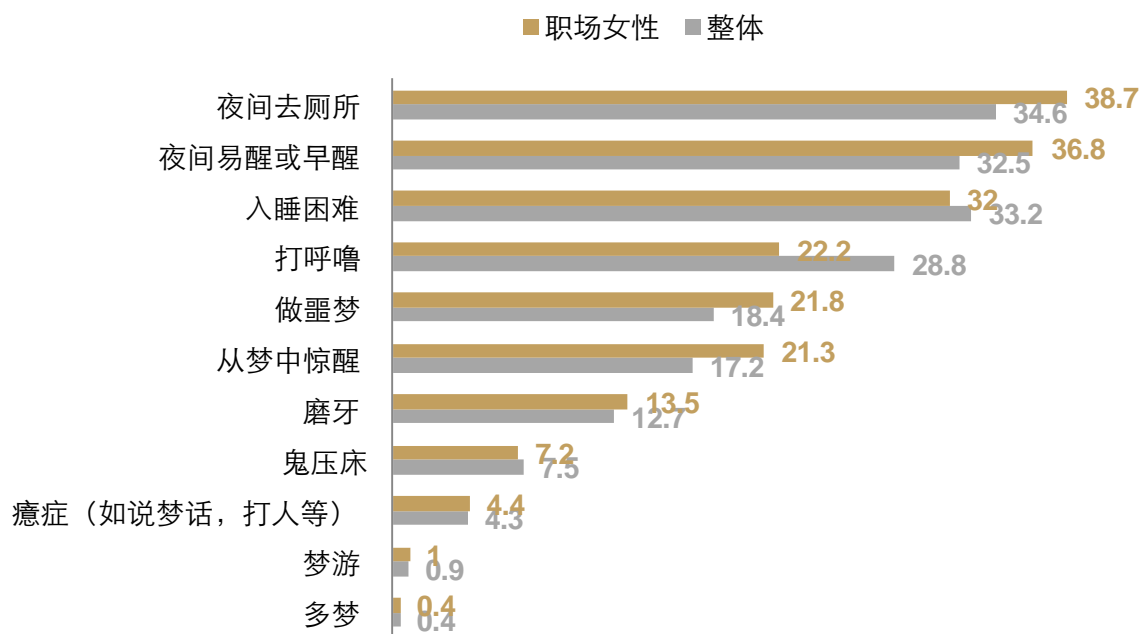
职场女性 求平衡而不得的少睡族

作为身兼数职的平衡派，职场女性睡眠指数得分为66分，略低于平均水平，因此她们的睡眠呈现出更多问题，值得引起我们的关注。

睡眠障碍复杂

职场女性的睡眠问题并未集中在某个领域，起夜、夜间易醒及入睡困难等现象普遍存在。同时，职场女性睡觉时的精神状态相对不太稳定，经常做噩梦和从梦中惊醒的情况都多发于整体水平。

附图 职场女性和国人整体的睡眠障碍类型 (%)

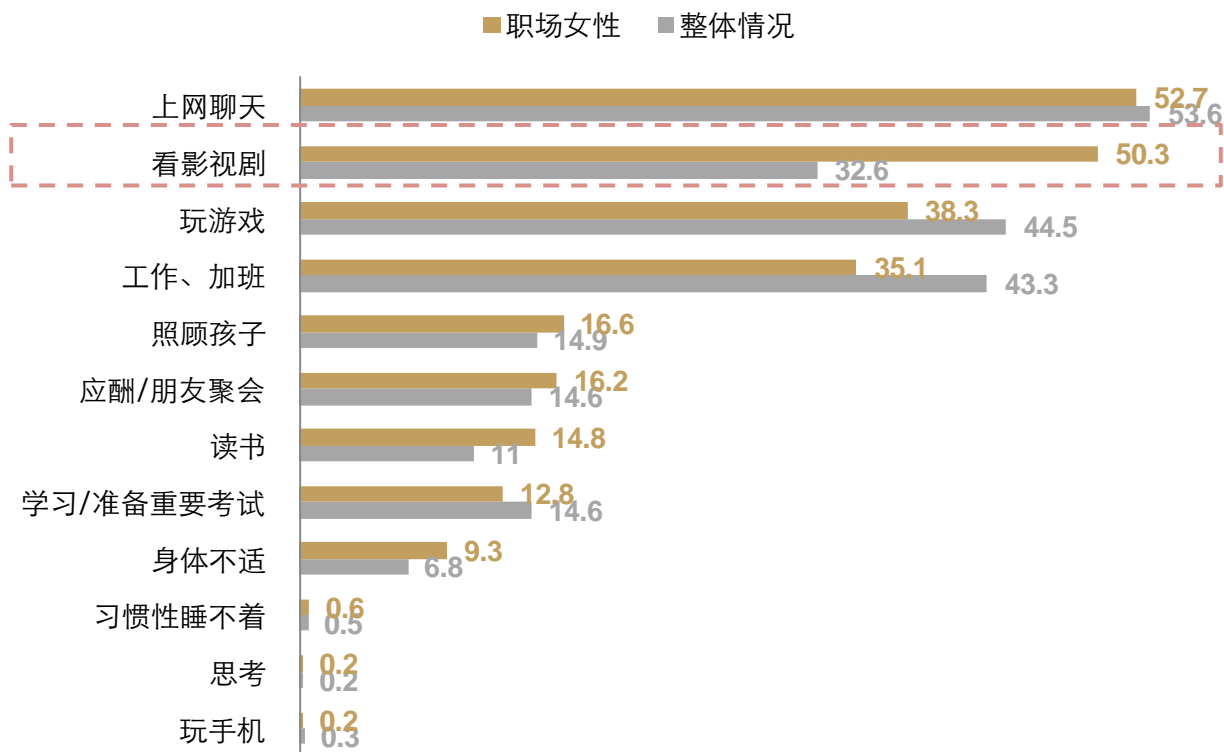


注：本题为多选题，各选项之和大于100%

爱八卦，思工作，念家人

虽然大多数职场女性并没有熬夜的习惯（熬夜比例为16.4%），但她们熬夜看剧的热情明显高于整体水平。

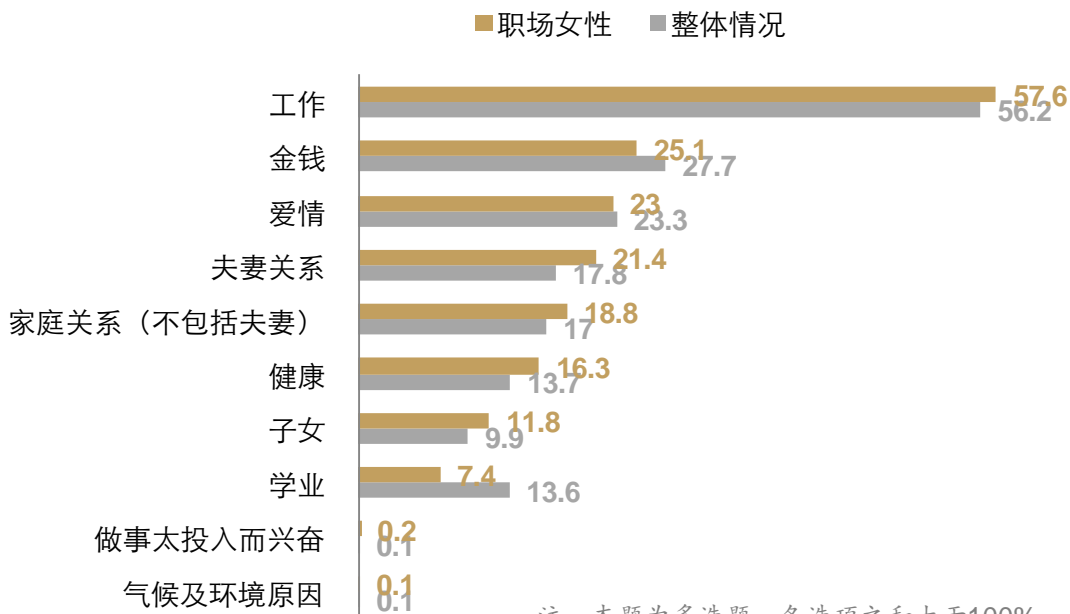
附图 职场女性和国人整体的熬夜原因 (%)



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

女人往往心思细腻，而身兼数职的职场女性更承担了诸多压力。调查显示，职场女性最常因工作上的事情而夜不能寐，且困扰程度超过了整体平均水平。但她们同时也要受夫妻关系、家庭和睦、健康状况、子女成长等方面的困扰而遭受失眠之苦。

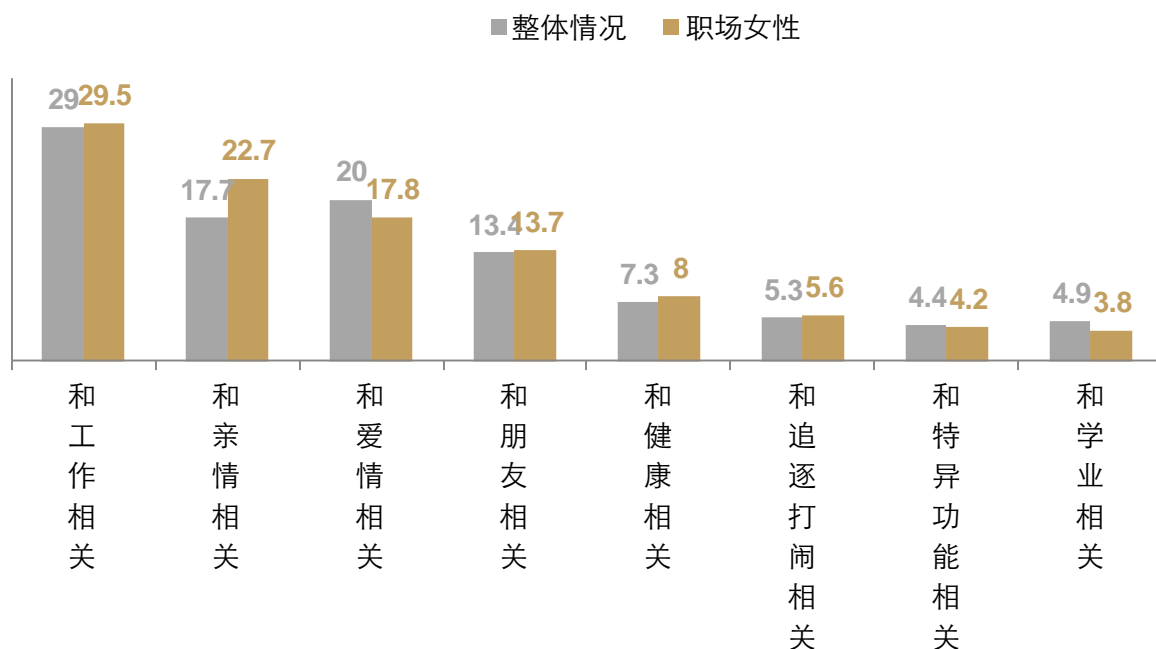
附图 职场女性和国人整体的失眠原因 (%)



注：本题为多选题，各选项之和大于100%

从梦境上看，职场女性梦到工作和亲情内容的比例也高于整体水平。

附图 职场女性和国人整体的梦境内容 (%)

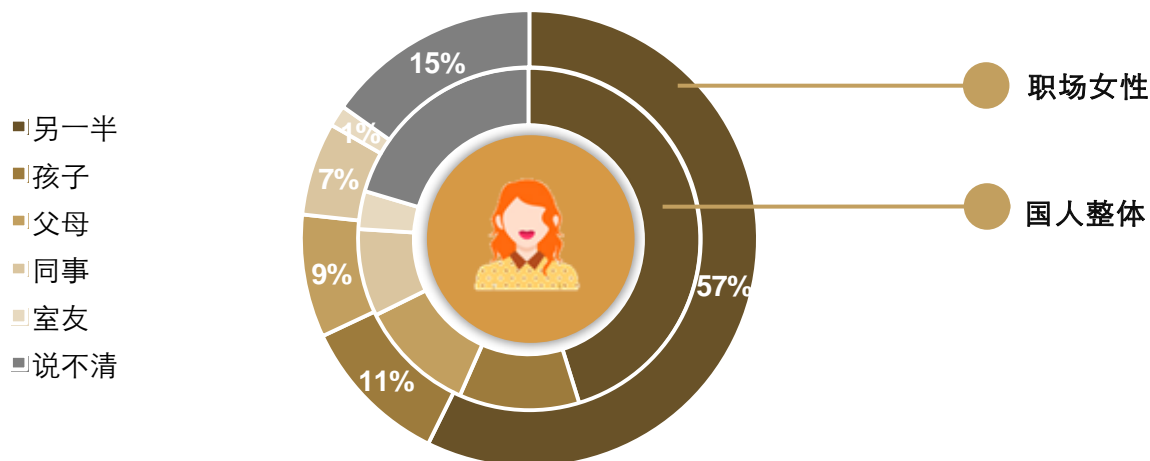


注：本题为多选题，各选项之和大于100%

宁为睡个好觉而牺牲“性福”

职场女性对睡眠质量非常敏感，相比平均水平，她们更容易因睡不好而面容失色。而往往遭殃的就是她们的另一半。调查显示，接近六成的职场女性在没睡好的情况下先拿另一半开炮，比例明显高于整体情况。

附图 睡不好冲谁发脾气-职场女性和国人整体



同时，超过一半（50.3%）的职场女性曾因太想睡觉而拒绝了另一半提出的性行为要求，其中一成人表示这种情况经常发生。看到这里，是不是突然为职场女性的另一半感到心疼呢？

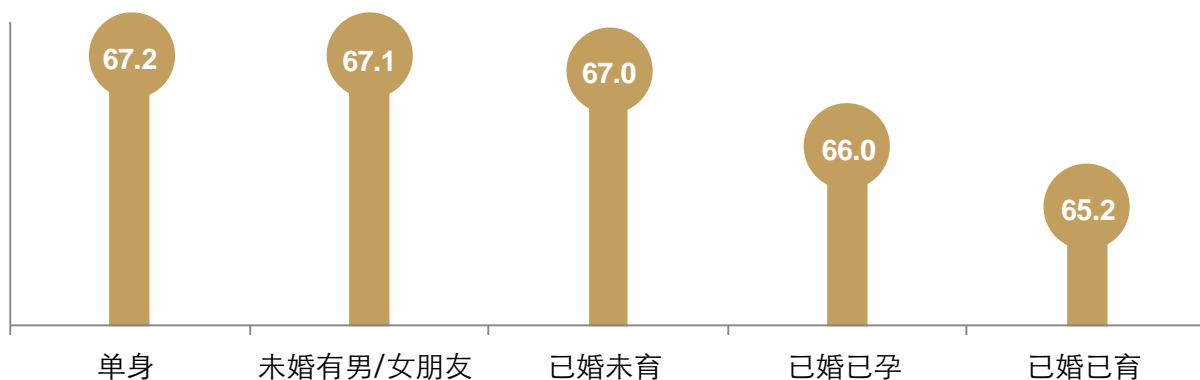
每10个职场女性中就有5个曾因太困而拒绝了另一半“爱爱”的要求



职场妈妈不容易

调查显示，同样身在职场，已经做妈妈的女性睡眠指数得分最低，而职场“准妈妈”的得分也低于整体水平。

附图 不同婚育状况职业女性的睡眠指数得分

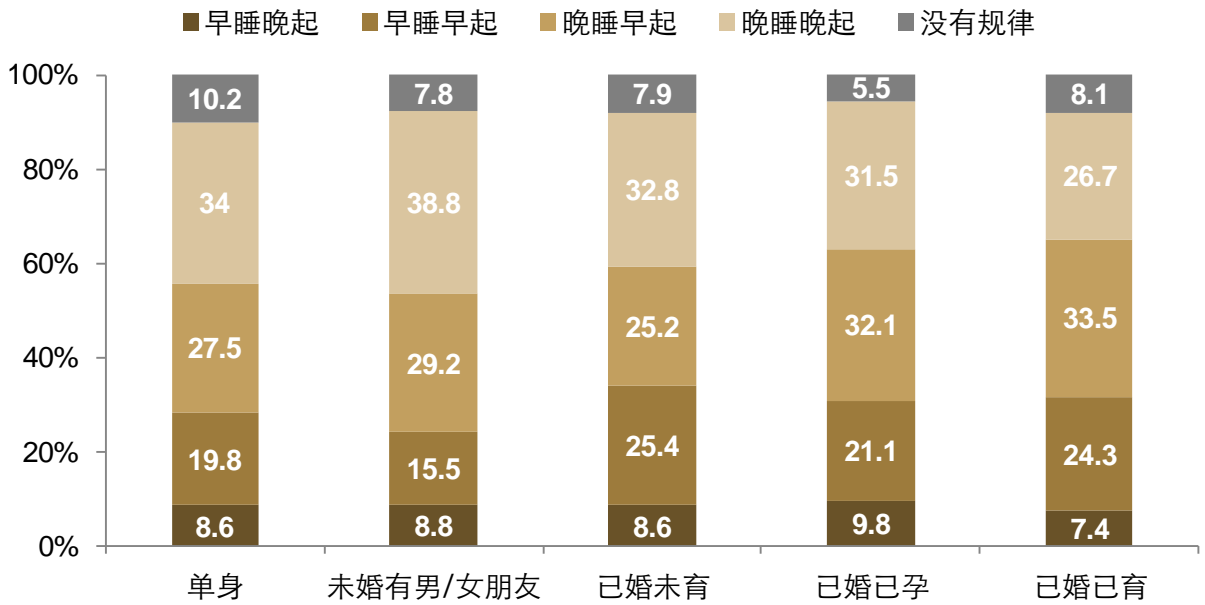


有了孩子之后，赖床成为一种奢求。在没有孩子之前，职场女性都是晚睡晚起的“夜猫子”，而一旦有了孩子，晚睡的习惯继续保留，晚起的特权却没有了：在未育未孕之前，职场女性在工作日还能在7点之后起床，而有了孩子后起床时间被提到了7点之前。

附图 不同婚育状况职业女性的工作日起床时间



附图 不同婚育状况职业女性的作息规律



因此，超过六成的职场妈咪（含准妈咪）都有睡不够的情况，严重程度高于那些已婚未育和未婚的职场女性，而且在那些凌晨还不睡觉的职场女性中，23.1%的妈妈们的表示是因为要照顾孩子。

中年男性 隐患潜伏，意“性”阑珊

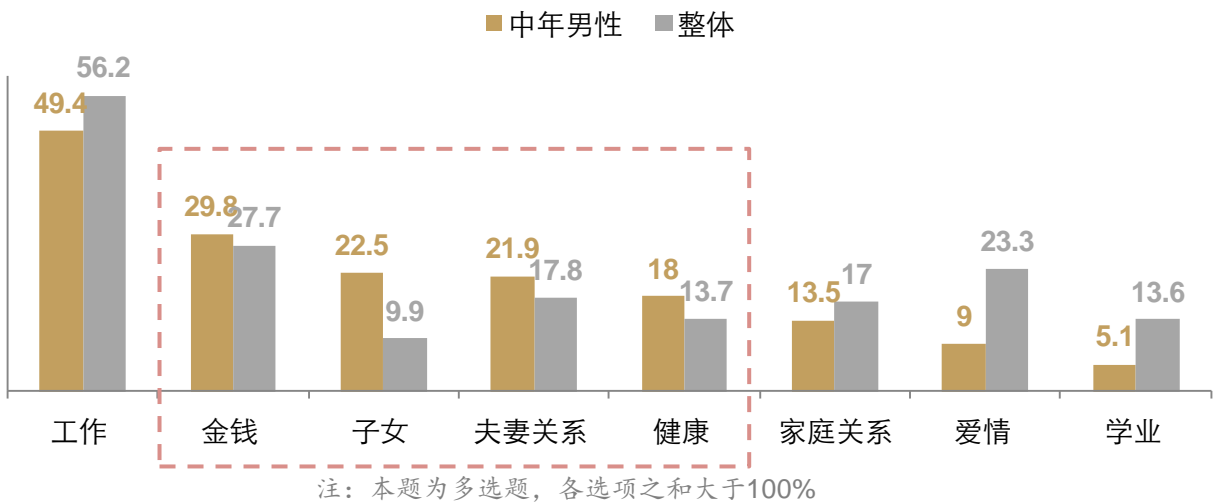
中年男性的睡眠指数得分高达72.6分，明显高于整体水平。但是在这种高质量睡眠的表象下，潜伏着层层危机。

多重压力，隐患袭来

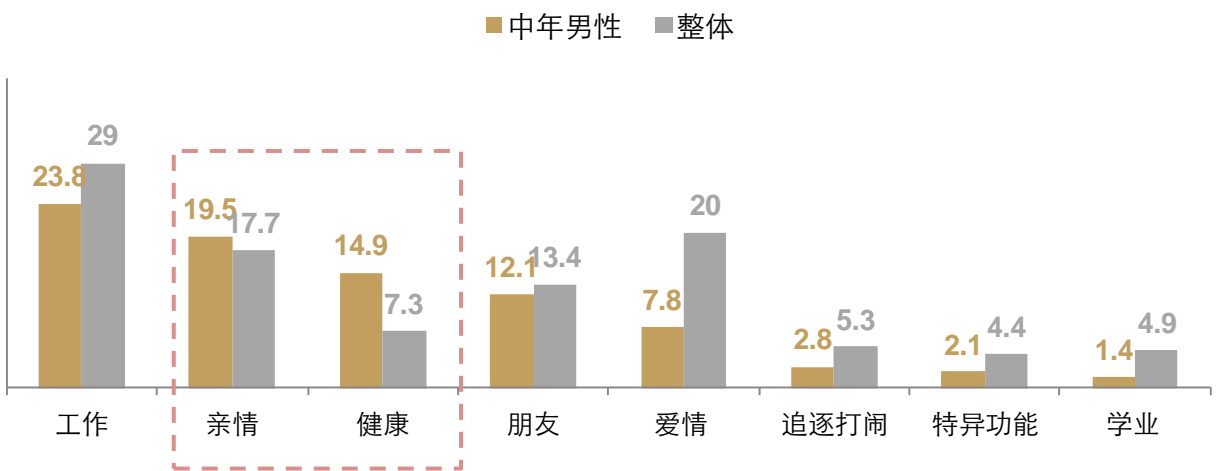
相比尚处在奋斗中的80后和上有老下有小的70后，45岁以上的中老年男性事业上的压力相对较小，无论是工作时长还是加班强度都小于整体水平。

虽然事业的发展已不是中年男性生活的重心，但他们的压力并不小。调查显示，中年男性因夫妻关系、金钱、健康、子女等方面而失眠的比例明显高于平均水平，而且他们的梦境相较整体水平也更多地与健康 and 亲情相关。也许这也能解释为什么高达18%的中年男人经常没有原因地莫名失眠，

附图 中年男性和国人整体的失眠原因 (%)



附图 中年男性和国人整体的梦境内容 (%)



随着年龄的增长，中年男性的睡眠问题也日益凸显。他们最严重的睡眠问题就是“打呼噜”，过半中年男性存在此问题。同时夜间易醒和去厕所的发生频率也高于整体水平。

附图 中年男性比国人整体高发的睡眠障碍类型

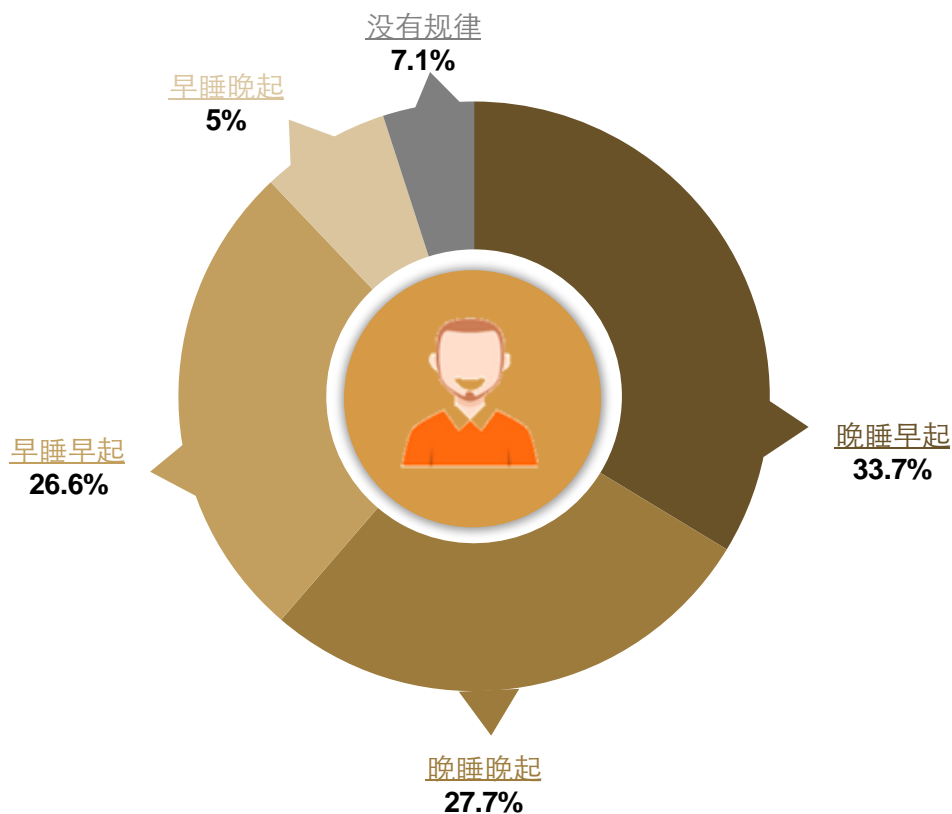


注：从内到外依次为国人整体、中年男性

不良睡眠习惯逐渐减少

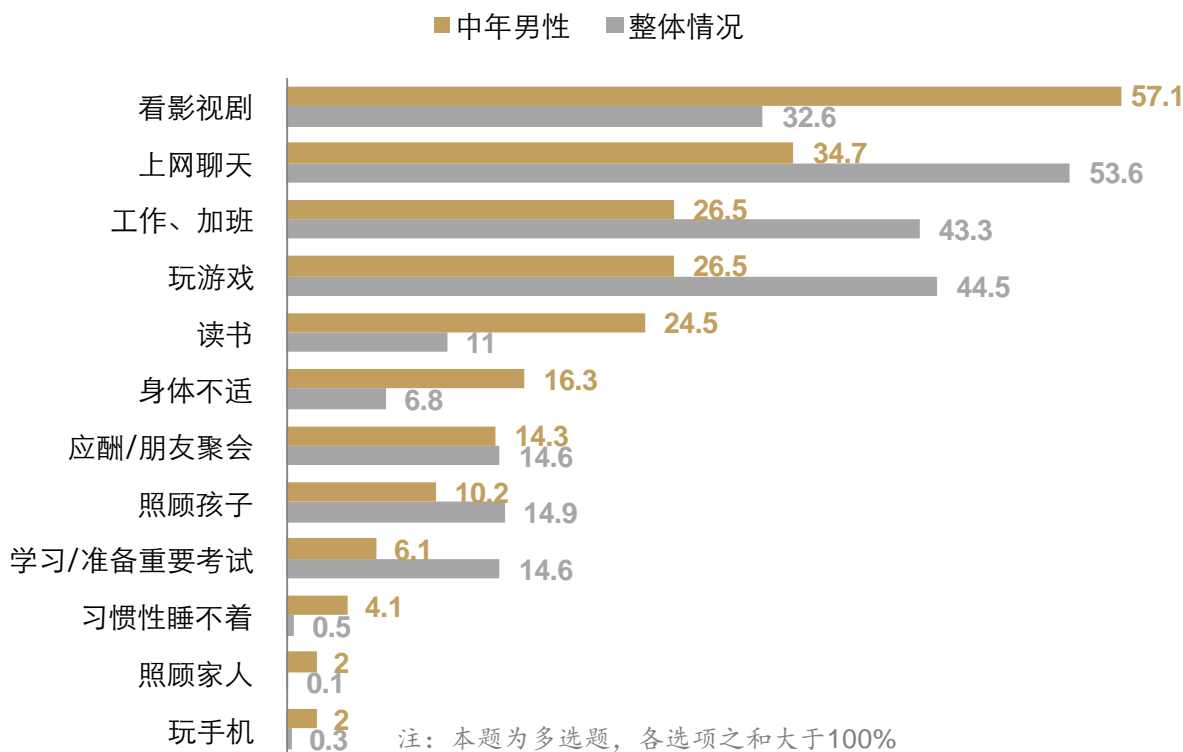
大多数中年男性可以保持早起的习惯，其中26.6%能同时做到早睡和早起。同时他们熬夜的比例也低于平均水平。

附图 中年男性的作息规律类型



中年大叔也同样为剧而狂，他们一旦熬夜，必定是在追剧。同时超过两成的中年男性凌晨还不睡觉是因为在阅读，对阅读的热爱明显高于整体水平。但也应该看到，16.3%的中年男性无法在24点前入睡是健康原因导致，这一问题的发生比例高于整体水平。

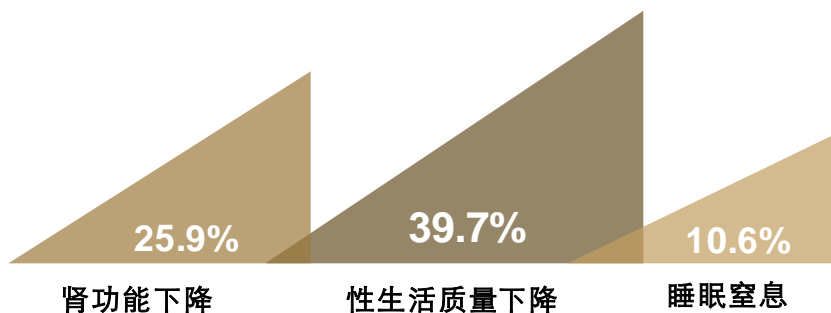
附图 中年男性和国人整体熬夜的原因 (%)



“性趣”不再盎然的中年大叔

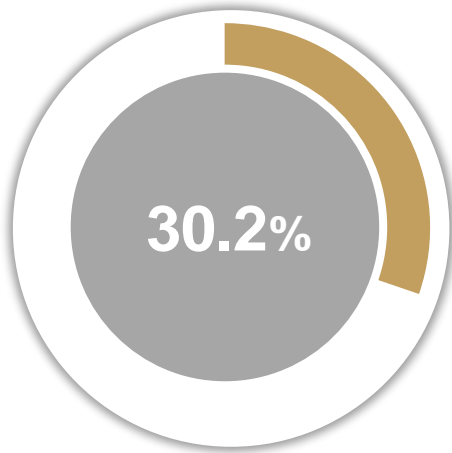
“性生活质量下降”是中年男人睡不好后对健康造成的最大影响。30.2%的中年男人曾因太困而拒绝了另一半的“爱爱”要求。更悲催的是，高达47.5%的中年男人的另一半曾因太困了而拒绝了他们的“爱爱”要求。

附图 中年男性因睡不好而造成的健康问题

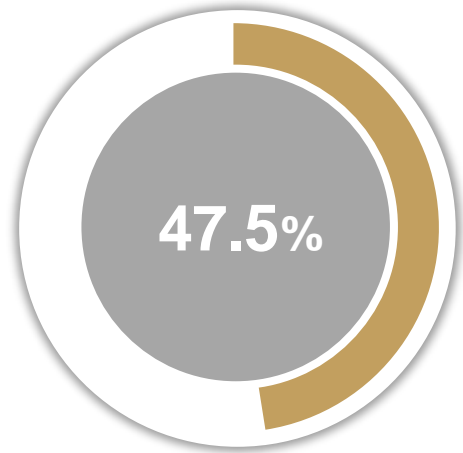


注：本题为多选题，各选项之和大于100%

附图 中年男性因太困而
拒绝另一半性行为要求的比例

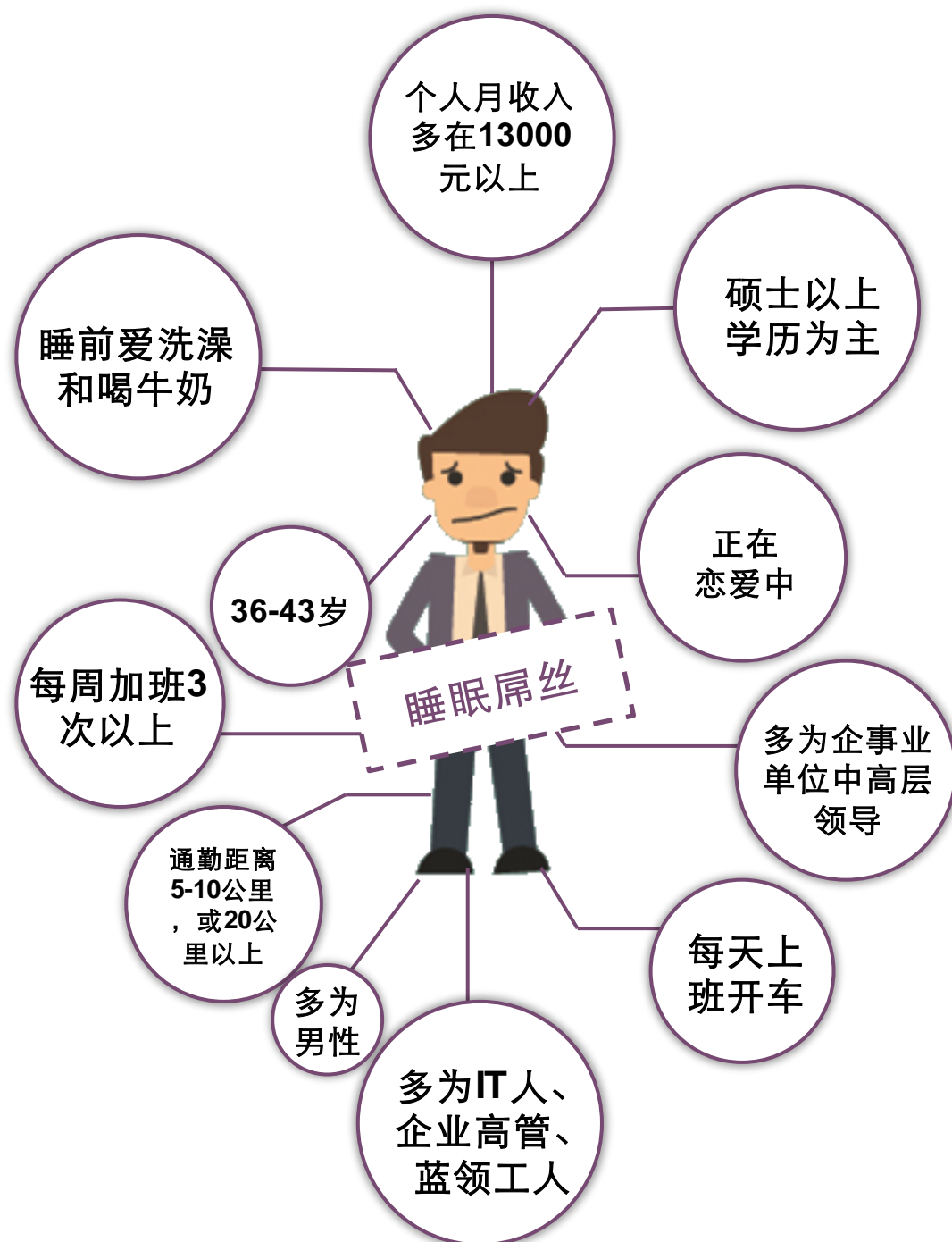


附图 中年男性因另一半太困而
被拒绝性行为要求的比例

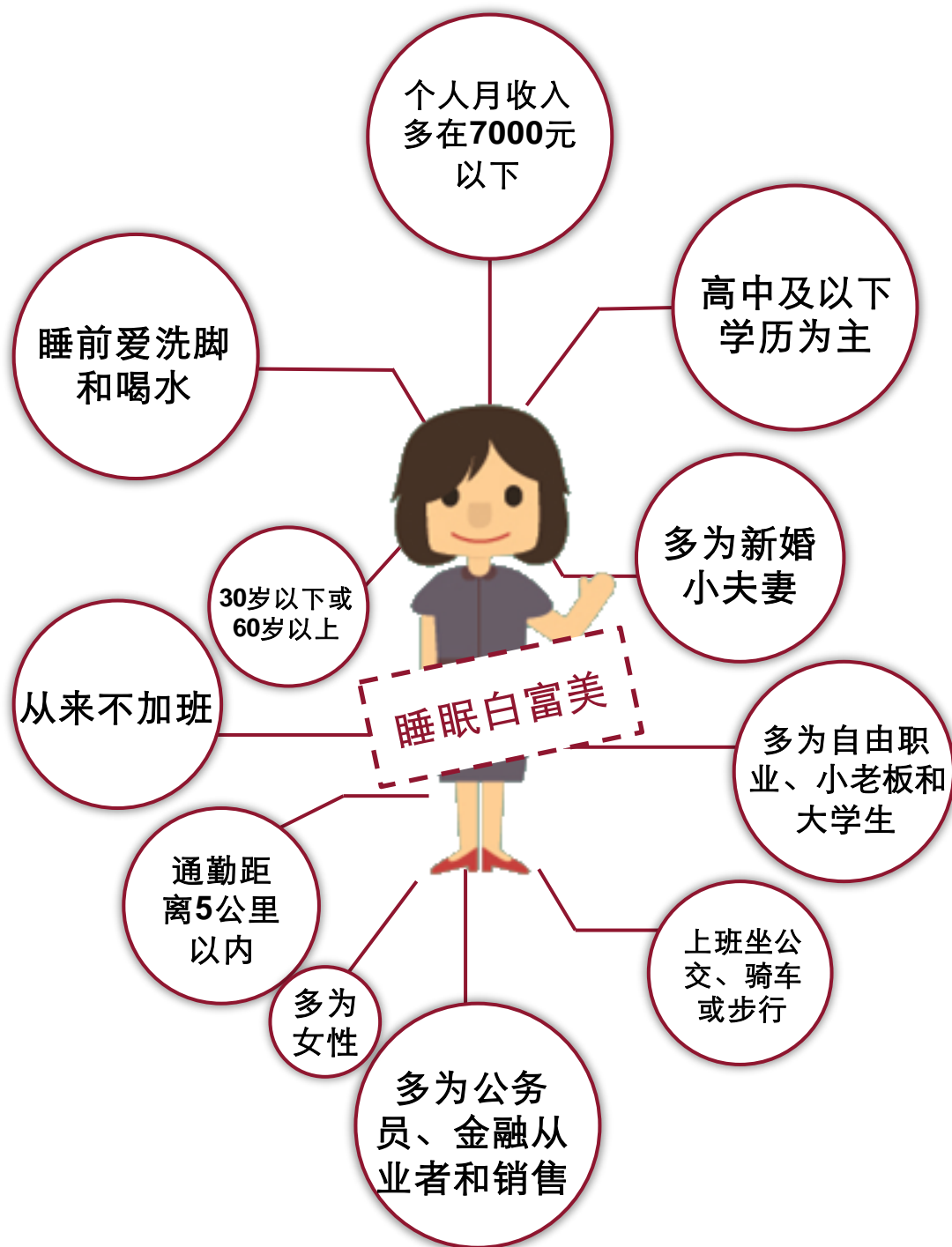


睡觉也有阶层分化

我们综合中国人的睡眠现状，在睡觉这件事上，发现同样存在着屌丝、中产、白富美（因为睡得最好的多为女性啊！）与我们认知不同的是，在睡觉这件事上堪称“屌丝”的那些人，恰恰是平时生活中事业有成、收入较高的“高富帅”们，而睡眠“白富美”则是那些收入不高，日子清闲的普通人。







30省睡眠排行榜



喜临门中国睡眠指数进入第三年，我们的研究视角也从大中城市拓展至全国20个省/直辖市/自治区（不含新疆、港澳台）。2015年，你所在的省睡得好吗？

青海人 睡得最好

从睡眠指数得分来看，青海人得分最高（75.5分），成为2015年睡的最好的省份。其次则是河北、辽宁和湖南，得分接近70分。海南人睡的最差，而且是唯一一个不及格的省份。

附表 30省睡眠指数得分

排名	名称	得分	排名	名称	得分	排名	名称	得分
1	青海	75.5	11	甘肃	67.6	21	重庆	65.4
2	河北	70.0	12	内蒙古	67.3	22	吉林	65.0
3	辽宁	69.4	13	山西	67.2	23	安徽	64.9
4	湖南	69.1	14	上海	66.7	24	广西	64.6
5	四川	68.7	15	浙江	66.5	25	贵州	64.0
6	江苏	68.6	16	黑龙江	66.3	26	湖北	63.5
7	陕西	67.9	17	宁夏	66.3	27	江西	63.5
8	广东	67.8	18	福建	65.8	28	天津	62.3
9	山东	67.7	19	北京	65.8	29	西藏	61.1
10	河南	67.7	20	云南	65.4	30	海南	56.4

西藏人 睡得最多，起的最晚

从工作日睡眠时长上看，西藏人每天睡的最多，超过9小时。而两广人睡的最少。

附表 30省工作日睡眠时长

排名	名称	时长	排名	名称	时长	排名	名称	时长
1	西藏	9.1	11	河南	8.0	21	云南	7.9
2	天津	8.3	12	山西	8.0	22	福建	7.9
3	青海	8.3	13	吉林	8.0	23	上海	7.9
4	宁夏	8.2	14	江苏	8.0	24	湖北	7.9
5	甘肃	8.2	15	安徽	8.0	25	贵州	7.9
6	江西	8.2	16	山东	8.0	26	辽宁	7.8
7	河北	8.1	17	湖南	7.9	27	海南	7.8
8	内蒙古	8.1	18	四川	7.9	28	北京	7.8
9	黑龙江	8.1	19	陕西	7.9	29	广东	7.8
10	浙江	8.0	20	重庆	7.9	30	广西	7.7

从工作日起床时间看，西藏人起的最晚，平均7点40分起床，青海人起的最早，平均6点35分就起床了。

附表 30省工作日起床时间

排名	名称	起床时间	排名	名称	起床时间	排名	名称	起床时间
1	西藏	7点40分	11	江西	7点11分	21	河南	6点58分
2	海南	7点30分	12	湖北	7点10分	22	上海	6点55分
3	广西	7点29分	13	天津	7点8分	23	内蒙古	6点54分
4	湖南	7点23分	14	山西	7点8分	24	吉林	6点52分
5	四川	7点20分	15	云南	7点7分	25	江苏	6点50分
6	福建	7点19分	16	贵州	7点5分	26	黑龙江	6点49分
7	甘肃	7点17分	17	浙江	7点5分	27	北京	6点49分
8	广东	7点16分	18	宁夏	7点3分	28	辽宁	6点42分
9	重庆	7点14分	19	安徽	7点1分	29	山东	6点36分
10	陕西	7点13分	20	河北	6点59分	30	青海	6点35分

广西人 睡得最晚

从工作日入睡时间上看，广西人睡得最晚，平均23点46分左右才入睡；而青海人起得早睡的也最早，平均不到22点半就入睡了。

附表 30省工作日入睡时间

排名	名称	入睡时间	排名	名称	入睡时间	排名	名称	入睡时间
1	广西	23点46分	11	贵州	23点14分	21	辽宁	22点52分
2	海南	23点41分	12	甘肃	23点08分	22	江苏	22点50分
3	广东	23点31分	13	山西	23点05分	23	吉林	22点50分
4	湖南	23点28分	14	上海	23点04分	24	宁夏	22点49分
5	福建	23点27分	15	安徽	23点03分	25	天津	22点49分
6	四川	23点26分	16	北京	23点02分	26	内蒙古	22点49分
7	重庆	23点21分	17	浙江	23点02分	27	黑龙江	22点45分
8	陕西	23点20分	18	江西	23点02分	28	山东	22点38分
9	湖北	23点19分	19	河南	22点56分	29	西藏	22点37分
10	云南	23点15分	20	河北	22点52分	30	青海	22点20分

吉林人入睡最困难

30个省中，吉林人入睡最困难，38.1%的吉林人即使困了也不能说睡着就睡着，西藏人入睡最麻利，仅5.6%的人存在入睡困难的现象。

附表 30省困了也不能及时入睡的比例

排名	名称	百分比	排名	名称	百分比	排名	名称	百分比
1	吉林	38.1	11	北京	30.3	21	云南	26.7
2	黑龙江	37.1	12	陕西	30.3	22	上海	25.1
3	宁夏	34.2	13	河南	29.1	23	安徽	25.1
4	四川	34	14	山东	28.3	24	广西	25.1
5	河北	33.8	15	湖北	28.2	25	湖南	24.9
6	贵州	33.2	16	广东	28.1	26	福建	23.4
7	甘肃	32.3	17	辽宁	28	27	海南	20
8	重庆	32	18	山西	27.5	28	天津	18.9
9	江苏	31.5	19	浙江	27.3	29	青海	8.8
10	江西	30.7	20	内蒙古	27.2	30	西藏	5.6

海南人 最爱熬夜

30个省中，海南人最爱熬夜，24点之后睡觉的比例高达50%。青海人最不爱熬夜，仅6.6%的人常在24点之后睡觉。

附表 30省24点之后睡觉的比例

排名	名称	百分比	排名	名称	百分比	排名	名称	百分比
1	海南	50	11	安徽	25.9	21	辽宁	17.6
2	广西	35.5	12	吉林	25.2	22	黑龙江	17.1
3	陕西	31.7	13	广东	24.7	23	内蒙古	16.8
4	四川	31	14	重庆	24.5	24	浙江	16.5
5	西藏	28.9	15	北京	23	25	江苏	15.1
6	湖南	27.7	16	云南	22.3	26	河北	14.8
7	贵州	27.5	17	山西	22	27	宁夏	13.9
8	福建	27.3	18	江西	21.3	28	山东	11.1
9	湖北	27.2	19	上海	19.9	29	天津	9
10	甘肃	27.1	20	河南	19.4	30	青海	6.6

黑龙江人 最不爱失眠

30省中，西藏和海南人最爱失眠，超过八成人近半年有过失眠经历。而黑龙江人失眠比例最低，为53.8%。

附表 30省人经常失眠的比例

排名	名称	百分比	排名	名称	百分比	排名	名称	百分比
1	西藏	83.3	11	河北	62	21	山东	58
2	海南	83.3	12	广西	61.6	22	江苏	58
3	天津	79.8	13	湖北	61.5	23	河南	57.8
4	四川	66.3	14	广东	61.2	24	安徽	57.6
5	江西	64.9	15	湖南	61	25	福建	56.6
6	重庆	64	16	吉林	60.9	26	内蒙古	56.5
7	云南	63.9	17	山西	59.5	27	辽宁	56.4
8	贵州	62.7	18	上海	59.1	28	甘肃	54.2
9	北京	62.4	19	宁夏	58.2	29	黑龙江	53.8
10	陕西	62.1	20	浙江	58.1			

注：本题中青海样本量不足30，故不予显示

安徽人 睡不好的经济损失最少

分省来看，吉林人因睡不好而导致工作效率低下的薪水损失最多，安徽人损失最少。

附表 30省人睡不好的经济损失（元/月）

排名	名称	经济损失	排名	名称	经济损失	排名	名称	经济损失
1	吉林	6840	11	江西	4680	21	河北	3720
2	黑龙江	6660	12	山西	4650	22	辽宁	3690
3	重庆	6630	13	上海	4500	23	广西	3480
4	北京	6330	14	甘肃	4320	24	天津	3480
5	宁夏	5640	15	湖北	4230	25	河南	3330
6	青海	5100	16	云南	4200	26	湖南	3240
7	广东	4830	17	福建	3900	27	山东	3210
8	内蒙古	4800	18	浙江	3900	28	西藏	3120
9	陕西	4770	19	江苏	3810	29	贵州	3090
10	海南	4710	20	四川	3780	30	安徽	2850

附录一：报告阅读相关说明

一、报告中出现的特殊情况说明

本报告的数据分析经过了加权处理。由于加权后四舍五入的影响，报告结果可能出现下列情况：

	1. 频数为0，但百分比却不是0，或频数不为0，但是百分比却为0。	2. 频数相同，但是百分比稍有差异	3. 频数或百分比手动相加与总计稍有差异
原因	由于频数只保留整数，百分比保留1位小数。	因为显示的频数是四舍五入后的整数部分，百分比是实际值的计算。	四舍五入后保留的位数不同，显示出来的值与实际值有差异。
示例	加权后，频数0.38，四舍五入保留整数部分为0，但百分比却为1.8%。	频数同为1，但是其中1个的百分比是5.2%，另一个却是6.3%。	性别中男性占52.3%，女性占47.8%，相加是100.1%。

*样本量不足30的细分群体不予显示

二、问卷量表与分数转换报告中出现的特殊情况说明

问卷问题多以五分制请受访对象打分，在计算指数及指标得分时换算为百分制。

三、背景变量及人口学分类标准

本报告中，考虑到分析的维度，我们将执行地及受访对象的文化程度、收入及婚姻状况等统一合码归类如下：

1. 年龄分布

90后	25岁及以下
80后	26-35岁
70后	36-45岁
60后	46-55岁
50后及之前	56岁及以上

2. 学历分布

低学历	高中及以下学历
中等学历	大专/大学本科学历
高学历	硕士及以上学历

3. 收入分布

	一线城市	二线城市	三四线城市
低收入	5000元及以下	4000元及以下	3000元及以下
中等收入	5001-11000元	4001-10000元	3001-10000元
高收入	11001元及以上	10001元及以上	10001元及以上

附录二：指数说明

一、2015年喜临门中国睡眠指数指标体系

2015年喜临门中国睡眠指数测量的指标体系沿用了2014年指标体系框架。在考虑到规避如地貌、时区、自然环境及一些生理指标等不可控因素对分数计算的影响，以及期待更加关注个体对睡眠感受的主观表达角度，研究团队对指标体系进行了简化和调整。

附表 2015指标体系

总分	一级指标	二级指标
睡眠质量	充足感	白天精力充足程度
		睡眠饱足程度
	支配力	及时入眠能力
		规律睡眠能力
		情绪控制能力
	健康度	睡眠问题严重程度

二、专家团队构成

在指标建立之初，我们邀请到来自心理学、社会学、医学、经济学及人口学等专业领域的专家、知名媒体从业人士和政府部门官员共计11位。2015年指数虽不再采用德尔菲专家法新建指标体系，但研究团队在修正指标体系的过程中仍得到来自这些专家的专业意见和指导。

附录三：技术说明

一、研究方法

本次调查采取定量问卷调查与定性深访相结合的方式。

（一）定量调查

本次调研的定量数据获取采取入户面访和线上调查两种方式。数据收集的实地工作于2015年1月至2015年2月期间完成，共获取9000个成功样本。

（1）入户面访：

入户面访的抽样采取多阶段随机抽样方式。在城镇循“居委会总体－样本居委会－样本户－个人”的程序，入户后按照KISH抽样法在样本户中确定唯一的目标访问对象，如果按照上述抽样方法抽到的样本户内无合格对象，则以下一个合格样本户进行递补。每个居委会中所取样本不超过10户。

在农村地区，确定样本户之后，也是按照KISH抽样法在目标访问户中确定唯一的目标访问对象，如果按照上述抽样方法抽到的样本户内无合格对象，则以下一个合格样本户进行递补。

（2）线上调查：

零点的线上调查样本库覆盖全国200万以上人口，包括全国43个一线二线城市。本次调查通过IP定向随机推送的方式选择受访者。

二、数据处理

本次调查在所有问卷回收后，经过复核编码工作，资料使用EpiData软件录入计算机，经过逻辑查错形成最终数据库。使用SPSS13.0统计软件进行分析，按各地人口规模对数据予以加权处理，显著性检验P值取 ≤ 0.05 。在95%的置信度下本次调查的抽样误差为 $\pm 0.6\%$ 。

关于喜临门

喜临门家具股份有限公司（简称喜临门）是国内床具行业的领军企业，始终以“致力于人类健康睡眠”为使命，专注于设计、研发、生产、销售以寝具为核心的高品质家具。

“喜临门”品牌具有较高的知名度、美誉度、忠诚度和影响力，在业内率先荣获“中国驰名商标”、“中国名牌”等称号，2009年被评为“2009中国家具最具影响力品牌”。凭借较强的品牌知名度、完善的营销网络、优秀的产品质量，公司核心产品床垫已经占据市场领先地位，得到了广大消费者的认可和信赖，“健康”、“优质”已经成为消费者对公司产品的认知。喜临门同时也具有较强的设计研发实力，是“国家火炬计划重点高新技术企业”、“浙江省高新技术企业”，是国家轻工行业标准《木制宾馆家具》和《软体家具弹簧软床垫》的主要起草单位。已获得29项专利。

喜临门产品已为希尔顿、万豪等200余家五星级酒店和钓鱼台国宾馆总统楼、人民大会堂及国家大剧院所采用，并和全球60个国家和地区建立了稳固的贸易往来，营销网络遍及全世界。

喜临门的发展愿景为：以“致力于人类健康睡眠”为使命，不断开发具有高科技含量的新产品，逐步扩大生产能力，建立并完善布局合理、可控性强、高效运营的营销网络，满足国际和国内市场日益提高的消费需求，提升公司品牌影响力，巩固公司在寝具行业的龙头地位，并最终成为全球床具行业的领先者。

致谢

“喜临门中国睡眠指数”项目组研究成员：

陈阿裕
ayu@chinabed.com

陈建
jian.chen@chinabed.com

林园园
linyy@chinabed.com

孙竞
sunj@chinabed.com

张慧
zhanghui@horizonkey.cn

王佑
wangyou@horizonkey.cn

张媛
zhangyuan@horizonkey.cn

杨灵
yangling@tansuo-operation.com

本次研究得到了中国医师协会睡眠专业委员会原秘书长汪光亮和零点调查董事长袁岳、喜临门家具股份有限公司董事长陈阿裕的大力支持。来自医学、心理学、人口学、社会学及统计学等领域数十位专家为指标修正和指数的测量贡献了智慧，在此一并表示感谢。

调查结果于2015年3月16日在中国上海“2015年喜临门中国睡眠指数发布会”上公布。