

2022

《睡眠全景白皮书》

你的睡眠，好吗？



大自然科技股份有限公司

www.plantsleep.com



大自然床垫、中国睡眠研究会、蜗牛睡眠、新华网 联合发布



项目背景

《健康中国行动(2019—2030年)》提出，到2030年，成人每日平均睡眠时间要达到7-8小时。然而，现代社会生活节奏快，生活、工作压力不断加大，睡不着、睡不好、睡不够……成为困扰人们身心健康的大问题。“睡眠”话题在社交软件中出现得越来越频繁，睡眠不足和睡眠问题带来的健康影响愈发引起人们重视。

为更加准确地了解人们的睡眠状况，有效提高睡眠质量，在第21个世界睡眠日到来之际，大自然床垫、中国睡眠研究会、蜗牛睡眠及新华网，以2021年国人睡眠情况为样本，开展《你的睡眠，好吗？》睡眠状况的分析研究，助力让更多人了解自身睡眠状况，同时为助眠产品逐渐多元化，提供精准个性化服务用户的研发与升级的重要信息参考。

你的睡眠，好吗？

研究指标说明

基于国际睡眠疾病分类第三版（ICSD-3）及中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)关于睡眠健康的指标定义，结合蜗牛睡眠App平台大数据，构建以下指标体系，用以衡量研究对象的睡眠质量，反映睡眠行为习惯。研究围绕年龄、性别、区域及时间段等维度对睡眠时长、睡眠评分、入睡时长、入睡时间、打鼾、失眠及呼吸暂停等数据指标对睡眠质量及睡眠行为进行总结说明和结论分析；其中，睡眠评分根据睡眠时长、入睡时间、入睡时长、夜醒时长、深睡时长、起床稳定度等六项因素计算睡眠分数，其中夜间睡眠时长的总分占比为50%，入睡时长和夜醒时长各占15%，起床的稳定性占10%，深睡时长和入睡时间各占5%，持续使用蜗牛睡眠，会相应了解并矫正睡眠评分。定义60分以下用户为睡眠不达标。调查对象样本选取2021年超1240万蜗牛用户生成的共计7054万份有效睡眠报告，年龄覆盖12岁至65岁。

一级指标	二级指标
睡眠质量	睡眠时长
	睡眠评分
	呼吸暂停
	入睡时长
	失眠
	打鼾
睡眠行为	起床时间
	入睡时间
	睡眠过程中听音乐

指标释义：

- 1) 睡眠时长：调查对象每晚深、浅睡及REM期睡眠时长总和。
- 2) 睡眠评分：根据睡眠时长、入睡时间、入睡时长、夜醒时长、深睡时长、起床稳定度等六项因素计算睡眠分数，其中夜间睡眠时长的总分占比为50%，入睡时长和夜醒时长各占15%，起床的稳定性占10%，深睡时长和入睡时间各占5%，持续使用蜗牛睡眠，会相应了解并矫正睡眠评分。定义60分以下用户为睡眠不达标。
- 3) 入睡时长：从使用开始睡眠功能到进入睡眠状态前的时长。
- 4) 入睡时间：调查对象进入睡眠状态的时间点。
- 5) 打鼾：睡眠过程中打鼾时长大于15分钟界定为打鼾状态。
- 6) 呼吸暂停：认定AHI>5时为呼吸暂停状态，AHI是指每小时睡眠内呼吸暂停加低通气的次数。
 - a.呼吸暂停是指睡眠过程中口鼻呼吸气流完全停止10秒以上；
 - b.低通气是指睡眠过程中呼吸气流强度或幅度较基础水平降低50%以上，并伴有血氧饱和度较基础水平下降3或4%及轻微觉醒。
- 7) 失眠：根据《中国成人失眠诊断与治疗指南》定义。

注：蜗牛睡眠目前在册用户超8000万，累计睡眠报告超8亿份；报告仅选取2021年12至65岁用户产生的有效睡眠报告，睡眠时长连续且大于3小时的夜间睡眠报告被认定为有效数据。

前言

睡眠问题越来越为人们所关注，与此同时，人们也在不断地尝试各种方法改善睡眠状况。据了解，使用睡眠应用记录或改善自身睡眠状况的人主要集中在25至30岁的群体，而他们正是睡眠问题的主要人群。另据有关数据显示，目前失眠问题正困扰着全球约28%的人口，打鼾者占比约32.6%，其中呼吸暂停比例约17%，因睡眠问题参与心理治疗的对象占比约9%；失眠、打鼾及呼吸暂停等影响睡眠健康的问题占比普遍偏高。

2021年全球平均睡眠时长约为7小时06分，与2020年相比，2021年全球平均睡眠时长整体增加约10分钟左右；同2019年相比增加约23分钟。纵观全球主要城市，悉尼地区的人们平均睡眠时长最长，每晚可达7小时31分钟，其次为伦敦的7小时28分钟；首尔地区平均睡眠时长最短，为6小时28分钟，其次为东京的6小时41分钟。北京平均每晚睡眠时长在6小时42分钟，上海同北京相差不大为6小时45分钟。欧美国家如巴黎，平均睡眠时长为7小时09分钟，温哥华平均每晚睡眠时长为7小时10分钟，纽约为7小时16分钟，罗马为7小时06分钟。

尽管由于疫情导致的出行受限、复工受限和工作时长普遍减少等原因一定程度上增加人们的睡眠时长，但亚洲地区睡眠时长普遍短于欧美。欧美地区平均睡眠时长普遍集中在7小时10分钟左右，而亚洲重点城市的睡眠普遍不足7小时，睡眠不足的现象不容忽视；睡眠问题全球普遍存在，我国睡眠健康相关的问题及人们睡眠状况也面临新的变化。

数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。

目录

01

国人睡眠状况

02

差异化睡眠表现

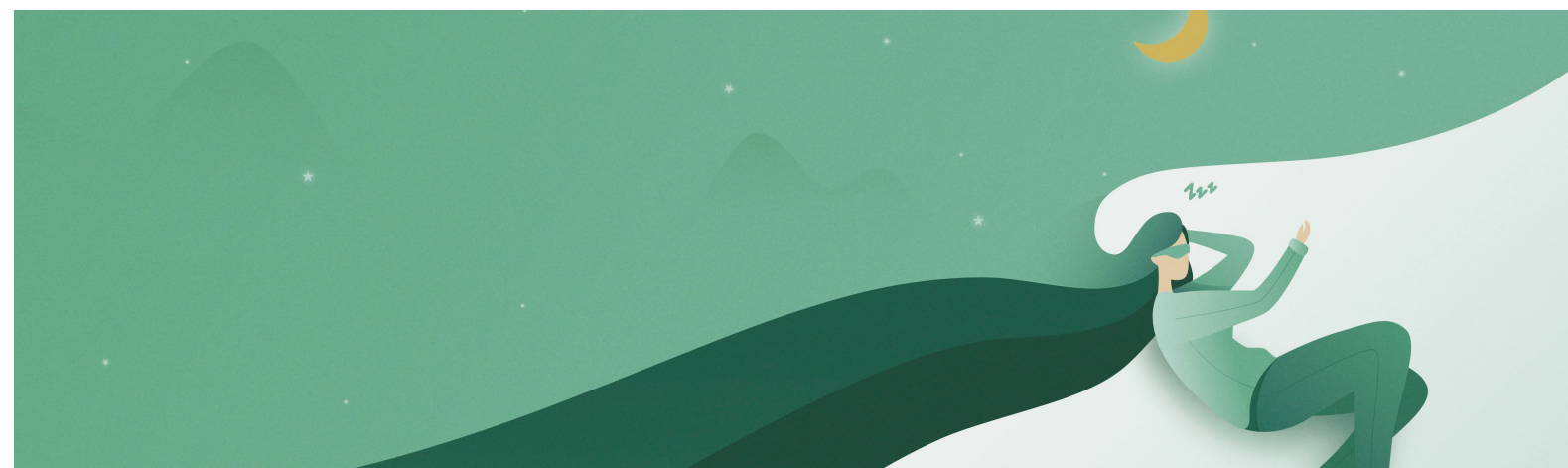
03

睡眠市场观察

04

致谢

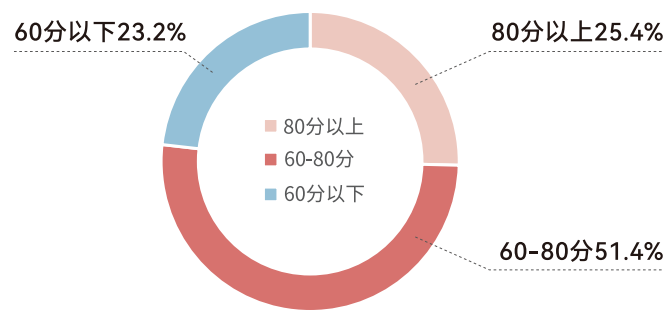
01 国人睡眠状况



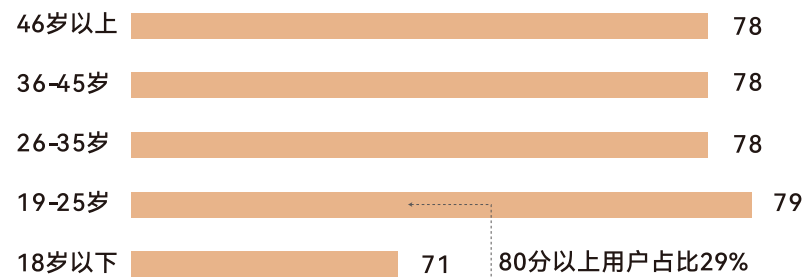
超23%调查对象睡眠质量不达标，19-25岁群体80分以上仅29%

睡眠质量即睡眠报告得分状况，其中80分以上人群占比仅为25.4%，51.4%睡眠质量一般，伴有轻微睡眠问题，23.2%睡眠质量不达标，存在睡眠问题。从年龄角度来看，19-25岁年轻群体睡眠质量相对好于其他年龄段，但80分以上占比也仅为29%。

2021年睡眠得分分布



不同年龄段得分中位数情况



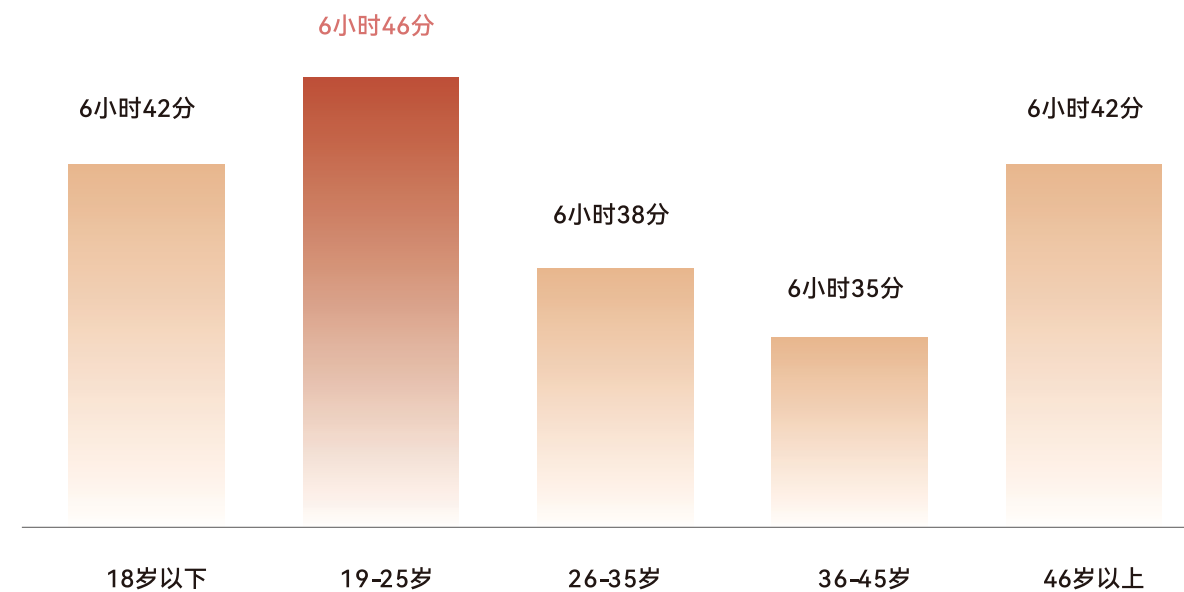
数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。

注：根据睡眠时长、入睡时间、入睡时长、夜醒时长、深睡时长、起床稳定性等六项因素计算睡眠分数，其中夜间睡眠时长的总分占比为50%，入睡时长和夜醒时长各占15%，起床的稳定性占10%，深睡时长和入睡时间各占5%，持续使用蜗牛睡眠，会相应了解并矫正睡眠评分。定义60分以下用户为睡眠不达标。

与全球平均值变化相反 我国年轻群体睡眠趋势时长呈缩短态势

在我国不同年龄段睡眠时长分布上，整体水平在6小时40分钟左右，呈现轻微正态分布，其中19-25岁年龄段平均睡眠时长最长为6小时46分钟，但这与2020年年轻群体睡眠时长7小时相比，时长缩短变化趋势值得警惕。

2021年平均睡眠时长



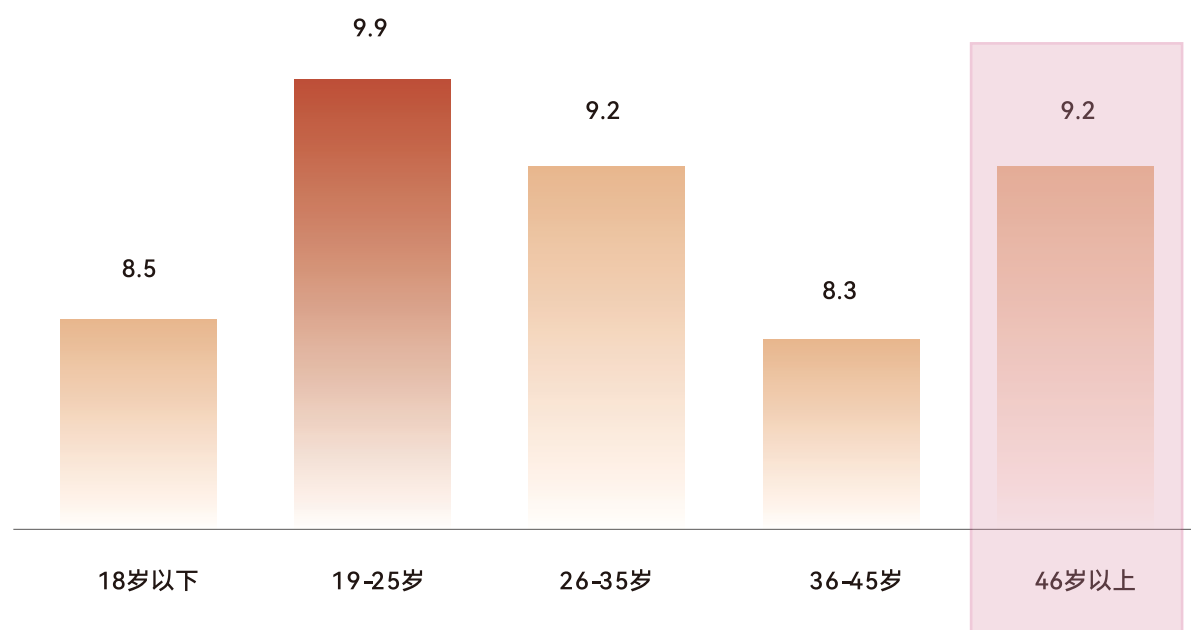
数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。

年轻群体仍是熬夜主力军

46岁后入睡所需时长明显增加

在不同年龄段间，19-25岁的年轻群体更喜欢熬夜，同时所需的入睡时长更长。随着年龄的增长，人们逐渐早睡，入睡时长变短，但超46岁后，即使睡得早了，但入睡所需时长仍有增长。

不同年龄段入睡所需时长（分钟）



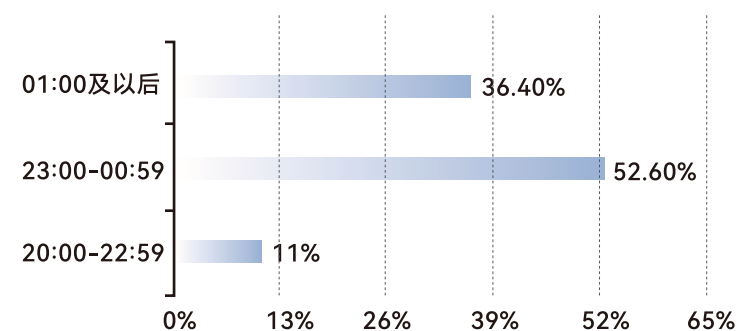
数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。
注：国际上对熬夜并无严格定义，但不规律的睡眠周期和睡眠不足都可被认定为熬夜行为，也就是说，睡眠时间不规律，睡眠周期发生紊乱。

凌晨1点后入睡人群占比36.4%

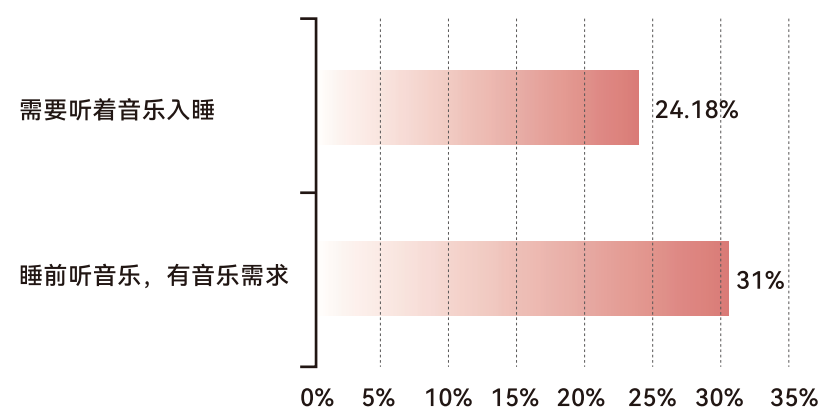
超30%人群需听音乐舒缓情绪

从睡前阶段及入睡情况来看，超半数人在晚间11点到凌晨1点前入睡，另外36.4%的人在凌晨1点后才入睡，入睡时间晚，耗时长，难以进入深睡眠……相对较为普遍。同时，约有31%的人睡前有听音乐缓解情绪需求，高达24.18%的调查对象已到达听音乐才能入睡的地步，睡前依靠音乐入睡已然成为固定的睡眠习惯。

不同入睡时间段分布情况



睡前音乐需求情况



数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。

女性群体睡得更早 睡眠得分反而低于男性

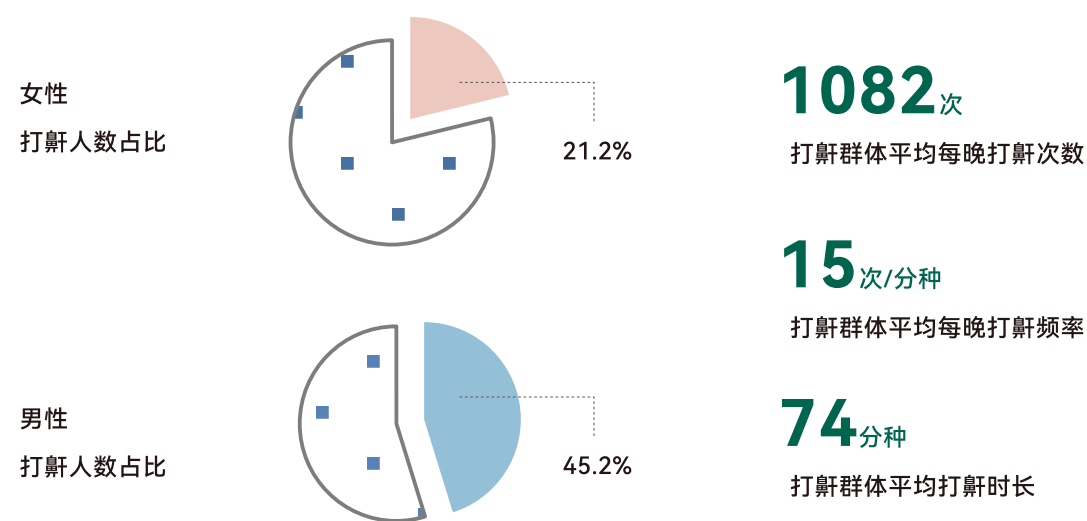
根据数据报告显示，女性群体平均入睡时间点为0:29，早于男性的0:42；女性虽然总体上睡得更早，但由于女性受经期、孕期等生理因素影响，睡眠质量仍要比男性稍差，女性平均睡眠得分为75，低于男性的78分，女性群体睡眠环境与质量更应受到关注和呵护。



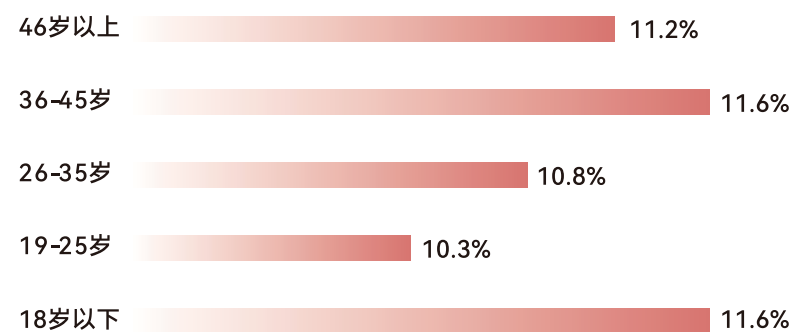
男性打鼾占比成倍高于女性

呼吸暂停风险危害不容忽视

在睡眠状况中，打鼾、呼吸暂停成为困扰人们睡眠的普遍问题，男性中打鼾占比高达45.2%，远超女性群体，打鼾人群平均每晚打鼾次数超千次，平均打鼾时长达74分钟，占平均睡眠时长18%以上，在鼾声中呼吸暂停出现的比例超过10%。



打鼾群体中呼吸暂停占比



小结

01

国人睡眠质量堪忧，睡眠问题需重视

国民睡眠质量相对较好的用户占比仅四分之一左右，睡眠质量亟待提升。

02

喜欢熬夜，入睡时长不足问题普遍

入睡时间延后、入睡困难、入睡时长不足等问题相对普遍存在。

03

年轻人睡眠健康问题也应得到重视

移动互联时代，年轻人更喜欢熬夜，且熬夜现象更加普遍。

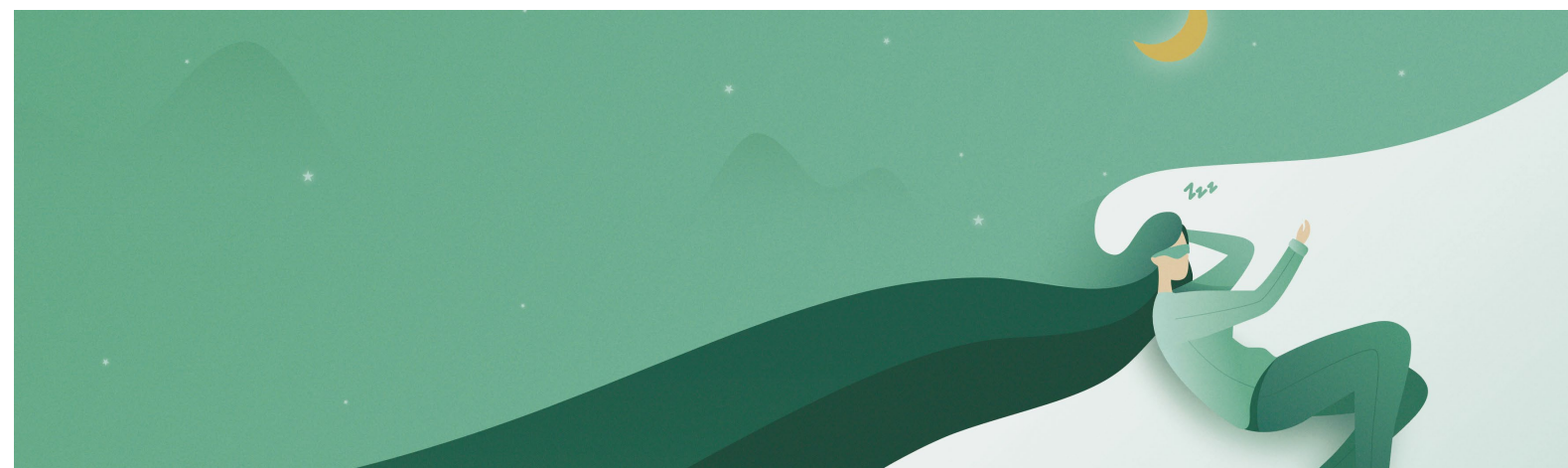
04

睡眠问题在性别上的差异性需要区别对待

女性群体睡眠环境与质量更应受到关注和呵护，男性群体的鼾声、呼吸暂停问题也应得到重视。

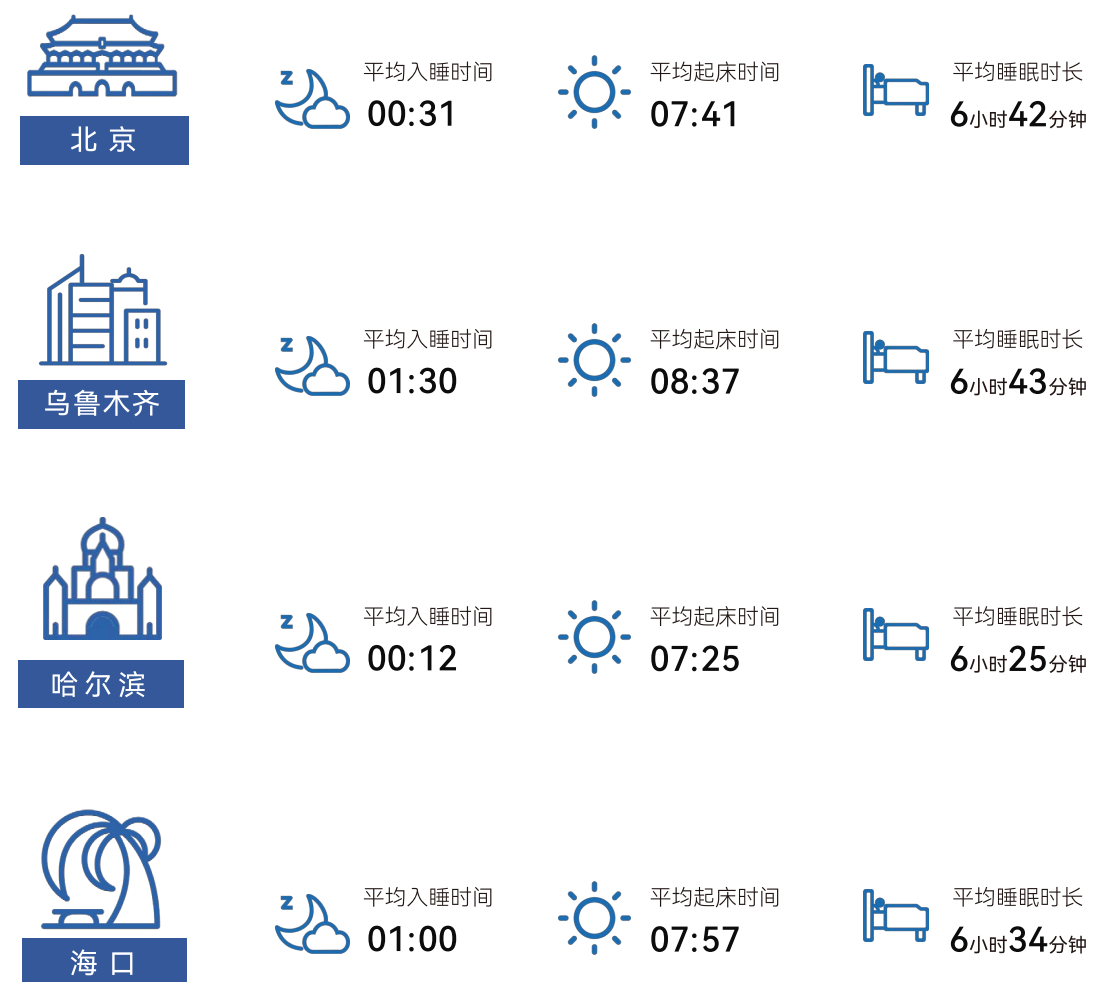


02 差异化睡眠表现



地区睡眠时长稍有差异

由于我国东西部昼夜长短感知存在差异，容易造成东西部地区“睡得晚，起得也晚”的假象。从睡眠时长上来看，各地区稍有差异；受温度、湿度等气候条件的影响，哈尔滨和海口两座城市的平均睡眠时长稍短，人们睡得要更少一些。

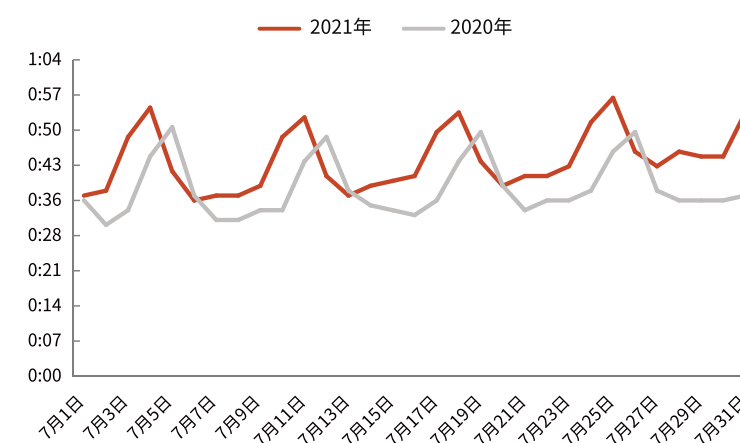


2021年网络热点频现

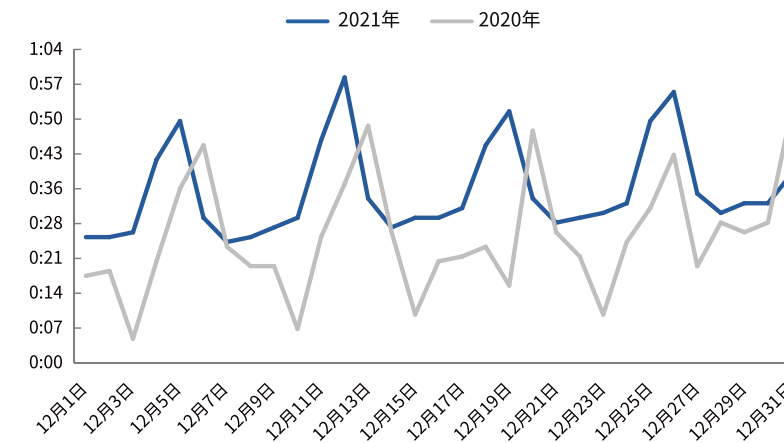
入睡时间明显延后

2021年，互联网热点频现，节取2021年7月及12月互联网用户活跃月份与2020年同期入睡时间数据对比，平均入睡时间均显著晚于2020年同期，且均值波动明显。现今疫情偶发，常态化应对，出行及外出娱乐一定程度上受限，人们对网络娱乐投入度提升，一些娱乐热点更容易引起人们关注，人们入眠时间显著推迟，影响睡眠。

2021年7月与2020年同期用户平均入睡时间对比



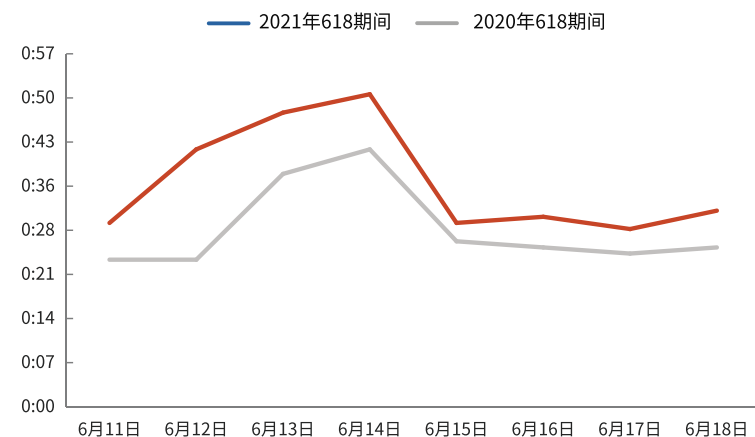
2021年12月与2020年同期用户平均入睡时间对比



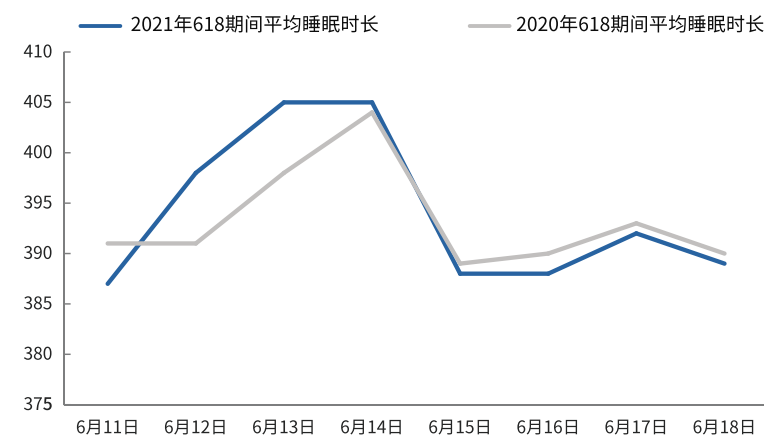
2021年618期间消费热情不减 入睡时间稍有延后

由于商家在网络购物节期间大范围优惠一般遵从比较严格的时间节点，根据往年情况，网购群体在对应时期入睡时间普遍比平时晚，睡眠时长上也相应缩短。在2021年上半年，人们消费热情有所保持，平均入睡时间同比2020年进一步推迟，睡眠时长走势保持基本趋同。

2021年618期间与2020年同期平均入睡时间



2021年618期间与2020年同期平均睡眠时长(分钟)

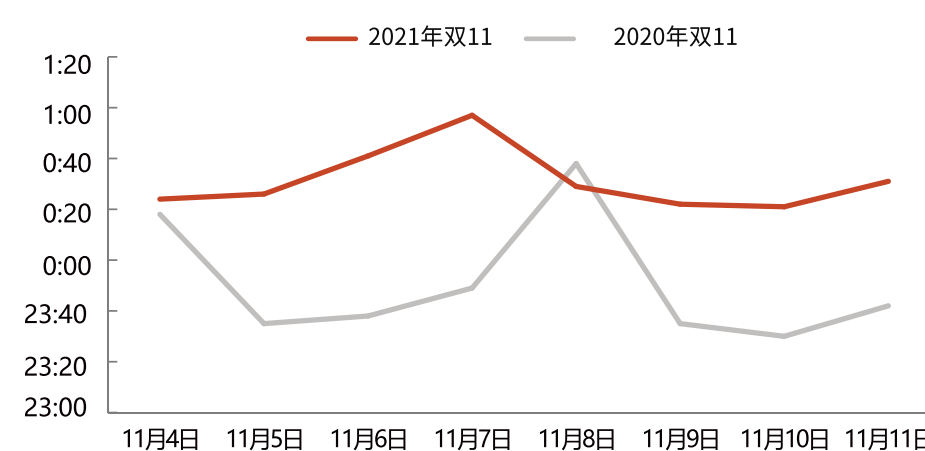


数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。
注：以6月18日为节点前推一周，当日的睡眠是以当日夜晚开始睡眠到第二日起床期间。

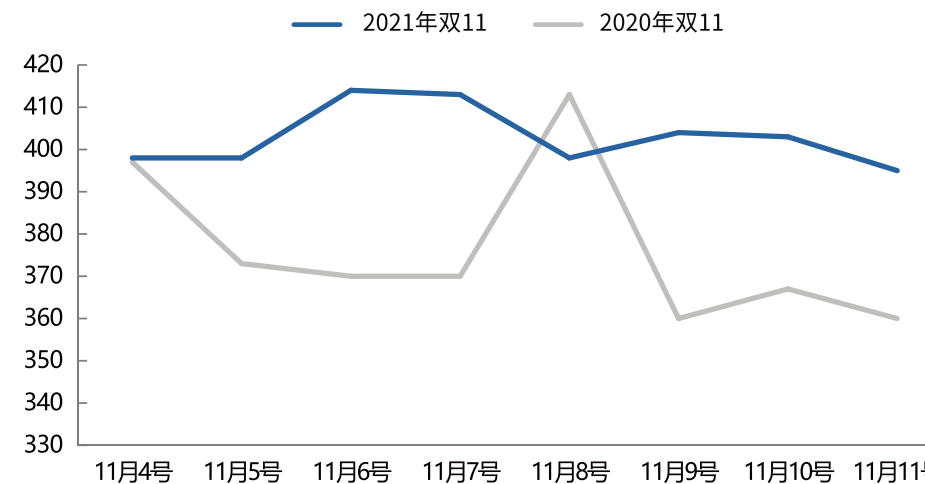
2021年双11用户入睡进一步延后 晚睡后睡眠时长明显增长

在2021年下半年，电商平台预热活动、优惠策略、力度等都虽低调很多，但双11期间人们平均入睡时间同比2020年有了进一步的明显延后，晚睡的后果是，为缓解身体疲劳睡眠时长明显增长。

2020年与2021年双11期间入睡时间



2021年双11期间与2020年同期平均睡眠时长(分钟)



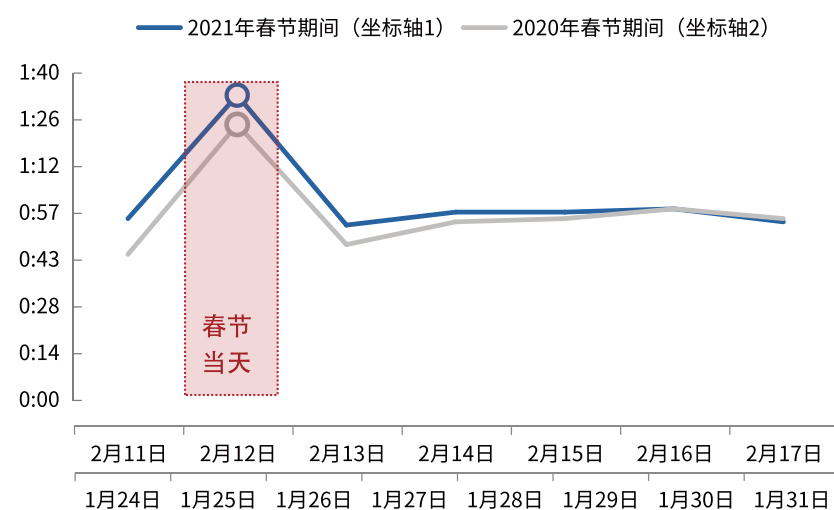
数据来源：蜗牛睡眠2021年平台数据整合。

2021年春节期间

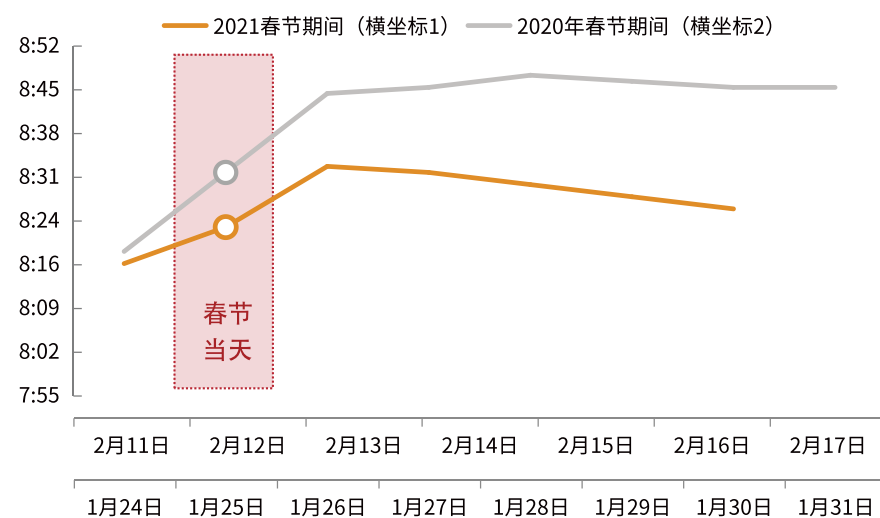
人们睡得更晚、起得更早

春节期间，人们呈现出晚睡晚起的特征，平时平均入睡时间在0:40之前，春节期间普遍推迟到0:40之后；平时平均起床时间处于8点之前，春节期间不需工作平均起床时间推迟到了8点之后。从近两年的对比数据来看，相比2020年春节期间，2021年人们更晚睡却更早起床，睡眠时长显著缩短。

2021年春节与2020年春节期间平均入睡时间



2021年春节与2020年春节期间平均起床时间

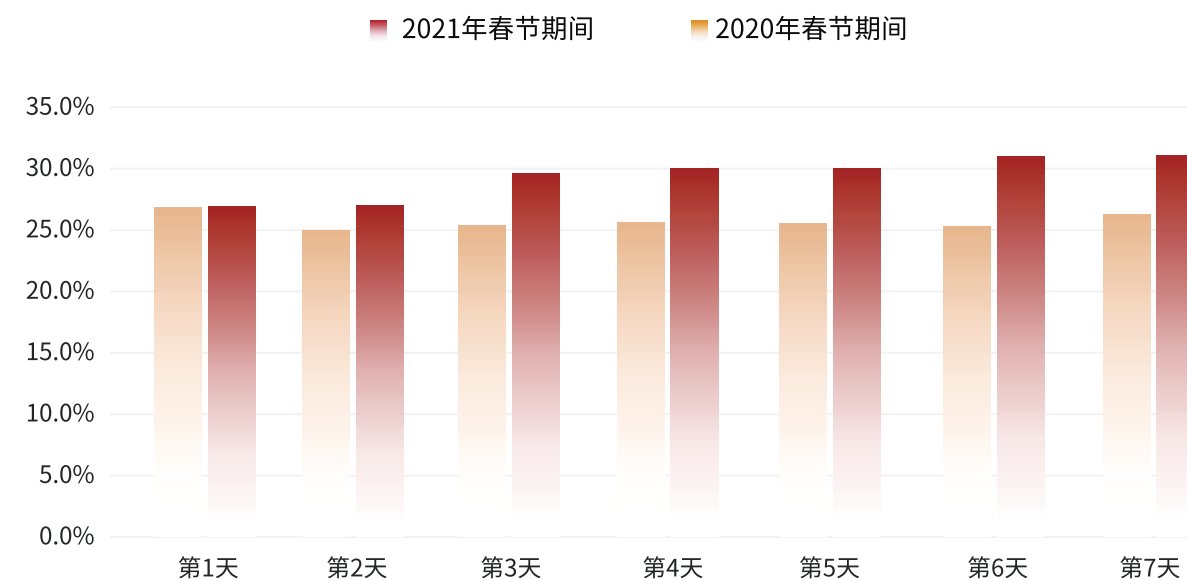


疫情防控得当

聚餐及饮酒等需求释放，打鼾比例增加

2020年春节期间处于疫情爆发初期，人们的出行、聚餐等行为受限程度要远比2021年更为严格，2021年采取疫情常态防控应对措施，人们的出行、聚餐等需求得到一定程度释放，由于聚餐、饮酒行为的增加，2021年春节期间打鼾比例持续提升及相对2020年显著增加。

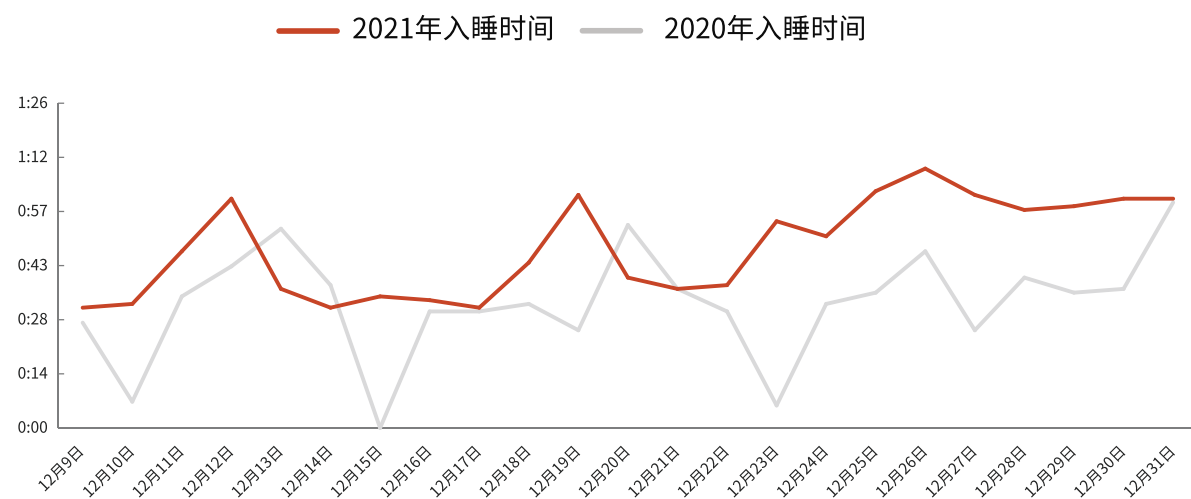
2021年春节期间打鼾者占比情况



2021年部分区域疫情反复 国人入睡时间出现逆常态波动

2021年，部分地区仍旧有偶发性疫情出现，以2021年西安疫情期间为例，2021年相比2020年同期，平均入睡时间普遍推迟，2020年和2021年国民入睡时间均呈现相对较大的波动。

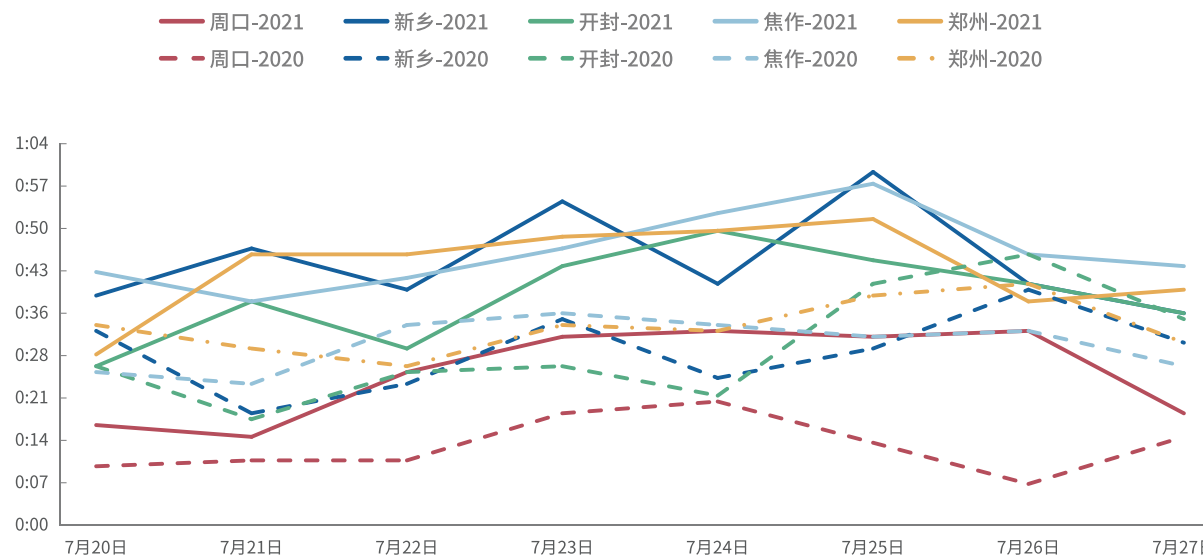
2021年“西安疫情”期间与 2020年同期入睡时间



2021年河南暴雨牵动人心 人们普遍睡得更晚

2021年的7月份，河南多个城市发生暴雨情况，河南的周口、新乡、开封、焦作、郑州等地人们入睡时间普遍晚于2020年同期，受暴雨等灾情的影响，睡眠状态受到影响，人们普遍睡得更晚。

2021年“河南暴雨”期间与 2020年同期入睡时间



小结

01

睡眠的区域性差异

国人睡眠地区差异明显，东西部入睡时间、起床时间存在明显差异性。

02

暴雨、疫情影响睡眠

2021年部分地区的暴雨灾害、疫情反复均对当地城市的居民的睡眠产生影响，加剧睡眠问题。

03

重要节日睡眠特征显著

2021年，国人在618、双11、春节等特殊节日睡眠特征显著，短暂性睡眠问题凸显。

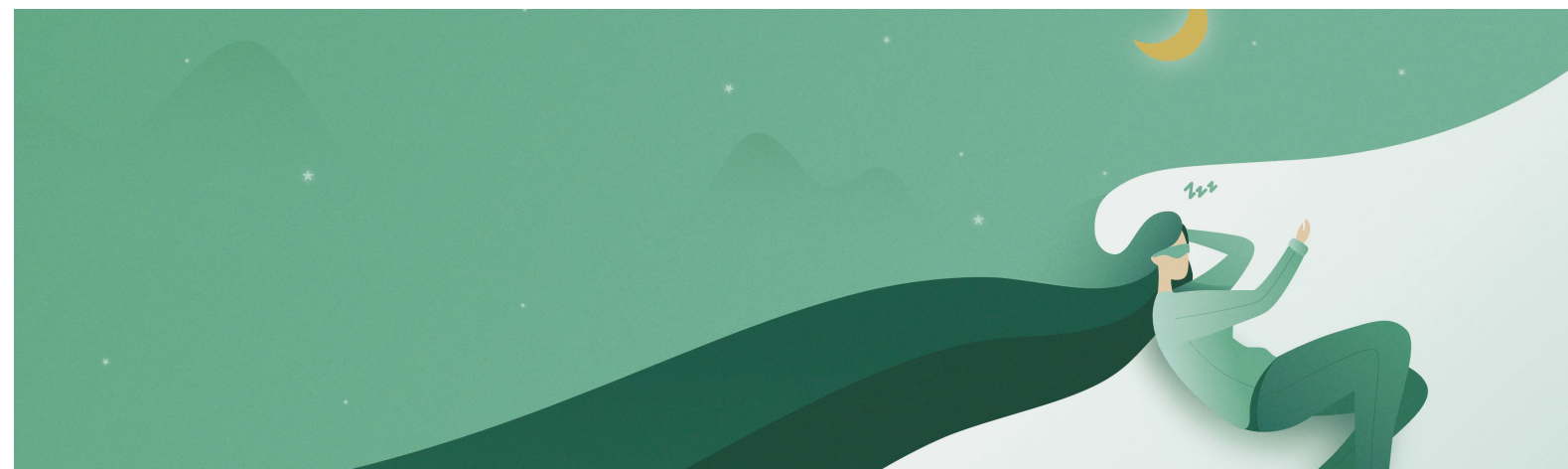
04

网络热点干扰睡眠健康

2021年，一些网络热点事件频发，引起国人广泛关注、持续讨论，热点事件期间入睡时间普遍延后。



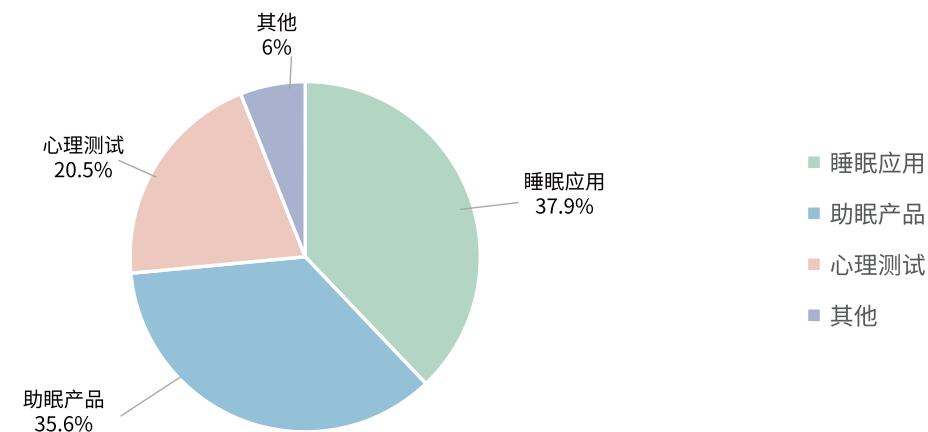
03 睡眠市场观察



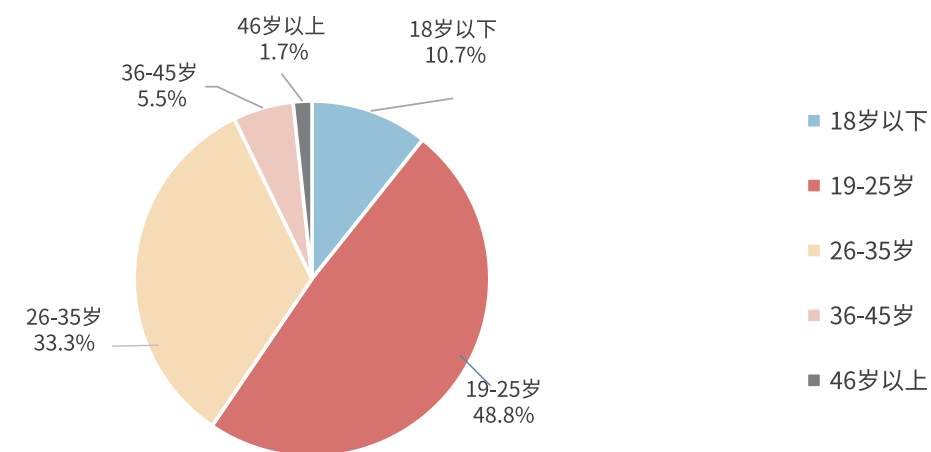
国人对健康睡眠认知度逐渐提升 健康睡眠意愿增强

人们对睡眠健康认知提升，改善睡眠行为多样，约有37.9%会选择经济实惠的睡眠应用，20.5%会选择采用睡前心理测试和睡眠心理改善来优化睡眠健康，35.6%选择助眠产品提升睡眠质量。在主动选择心理测试对象中，年轻群体测试用户占据大多数，35岁以下年轻群体占比高达92.8%。

2021年睡眠改善行为选择占比



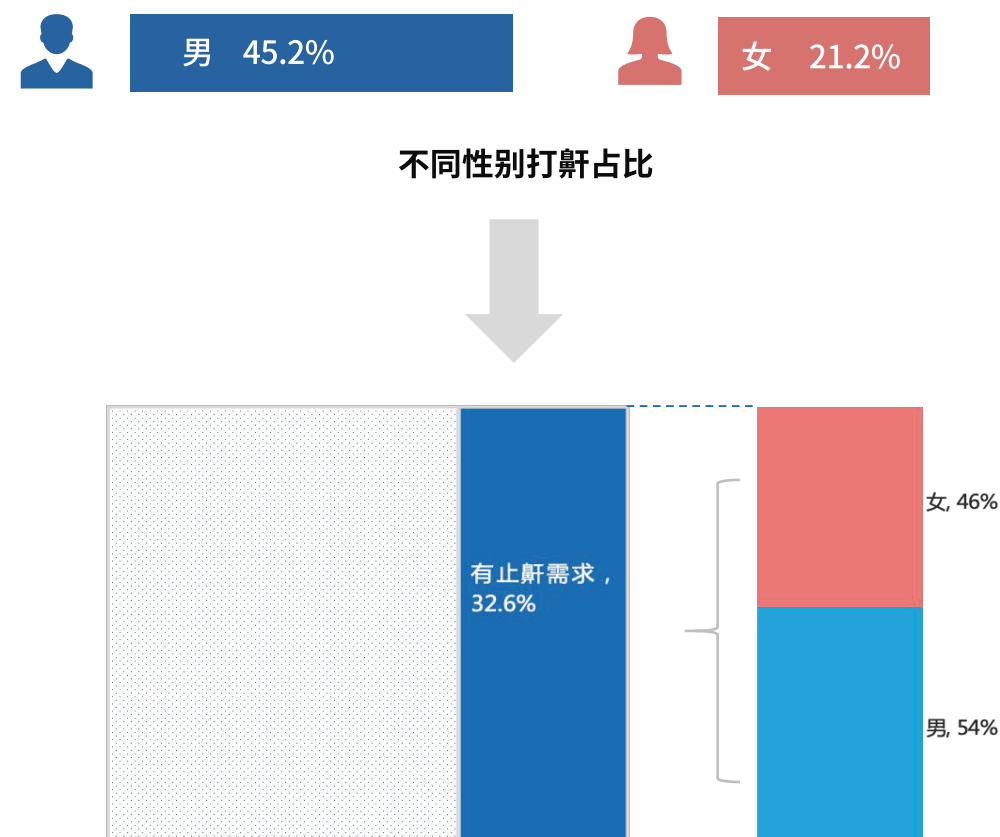
2021年睡前进行心理及相关睡眠测试用户分布



人们逐渐有意识地尝试 改善自身的打鼾问题

国民所面临的睡眠问题中，相对集中的是打鼾与呼吸暂停，男性用户群体占比较高，占自身比例45.2%，女性为21.2%。其中约有32.6%的人有止鼾需求，液体止鼾器成为止鼾首选，男性更愿意尝试改善自身打鼾状况，其中购买止鼾器的人群中男士约占54%，女士约占46%。

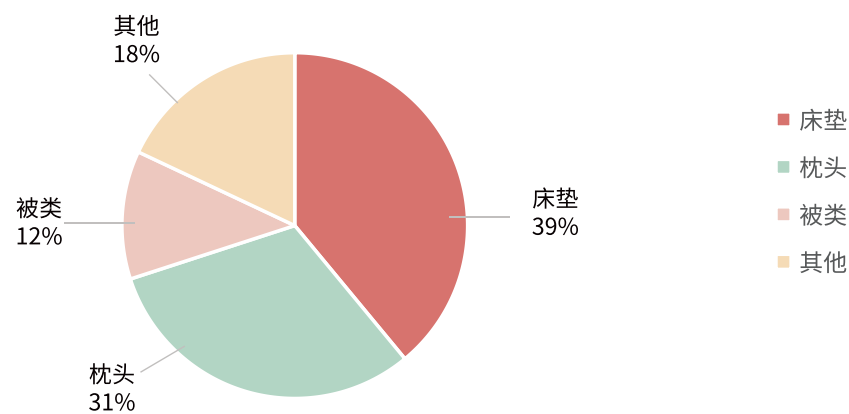
2021年打鼾占比及止鼾需求分布情况



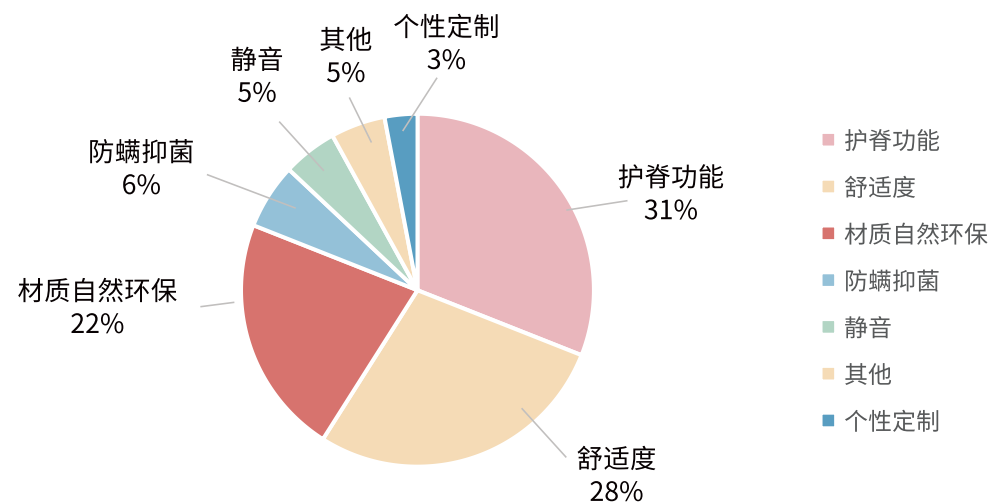
在睡眠改善中人们对寝具选择更具体 材质安全和护脊功能更受关注

随着国人对睡眠改善关注的提升，在改善过程中，人们在寝具选择上多种多样，其中对床垫的关注度尤为突出，占比39%，其次为枕头，占比31%。床垫作为不可忽略的寝具消费品，人们对其功能和材质的要求也更具体。在选择上，31%的人关注床垫是否具备护脊功能，28%的人注重舒适度，22%的人更关心材质是否自然环保。

寝具关注度占比



床垫选择诉求分布



1.5硬度、高弹性植物纤维等 材质较合适国人体质 符合自己身体需求更重要

一张好的床垫对人体的睡眠质量乃至人体健康都有着较为重要的作用。床垫的选择，尤其软硬度上需要遵循人机工效关系才能对睡眠产生正向帮助。根据中国标准研究院床垫人机工效的关系的研究结果表明，不同地区人们体质存在明显差异，有必要根据体质特征，选择不同弹性、硬度、透气透湿性植物纤维等材质床垫。对国人来说，床垫的硬度在0.54-3.3都具有较好的舒适度，其中，1.5硬度的床垫具有最高的综合舒适度。因此可以选择高弹性植物纤维等材质床垫，这类床垫在硬度、透气透湿性能更合适，对亚洲人士人体睡眠微环境，睡眠质量提高有较好作用。

腰部感官	臀部感官	侧面感官	肩背感官	平均腰臀比
正面腰宽>侧面腰宽， 腰节短，颈部至腰围占 1.2-1.5个头长	臀围大而下垂，侧视扁平 稍回凹	曲线不明显	肩胛骨较突出	亚洲地区： 男为0.83， 女为0.72。
正面腰宽=侧面腰宽， 腰节长，颈部至腰围占 1.8-2个头长	臀围稍大，且较上翘，侧 视浑圆	曲线明显，胸部及后腰弧线 优美	肩胛骨不突出	欧美地区： 男为0.85， 女为0.75。
正面腰宽≥侧面腰宽， 腰节长，颈部至腰围占 2-2.5个头长	臀围稍小，且较上翘，侧 视后凸	曲线极为明显，腰臀之间最明 显	肩胛骨稍有突出	

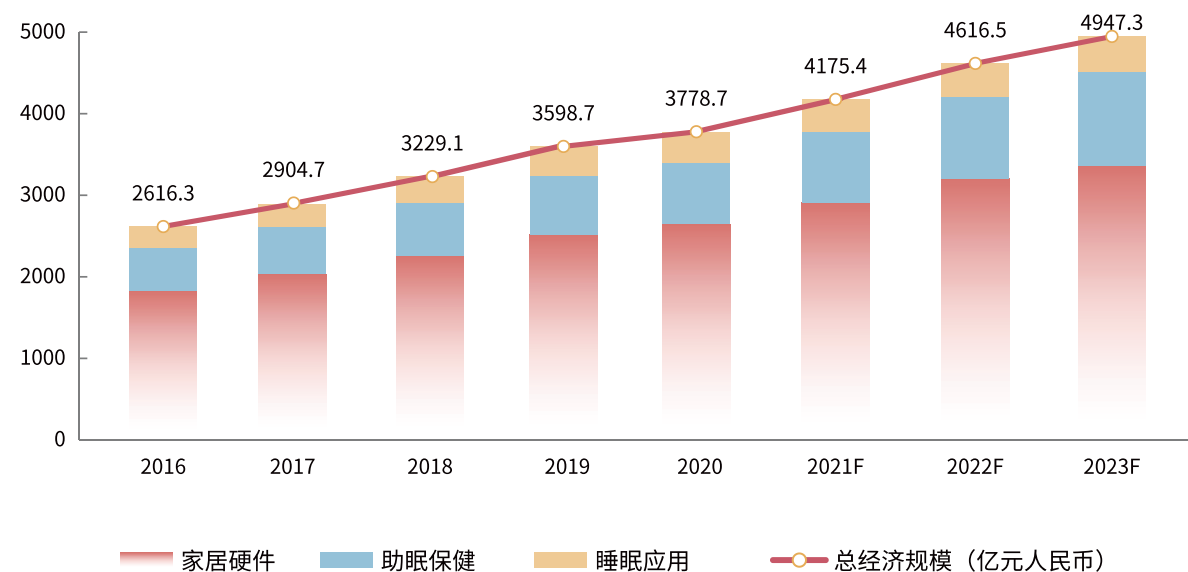
- 脊椎中髓核的变化使人的身高早晚相差1.5-2cm
- 在白天，脊椎因为受到压力的作用，弧度较正常弧度小
- 在夜间，脊椎因压力释放逐渐恢复正常的弧度，且越接近人体正常的弧度越舒适
- 床的软硬度脊柱弧度恢复起到关键作用，太软脊椎的受压迫性较大，过硬舒适度会有所下降

睡眠质量关乎医疗健康

多重积极因素推动我国睡眠经济崛起

在具有消费创新、示范带动作用的年轻群体的影响下，助眠保健和睡眠应用等市场快速发展壮大起来，催生了中国睡眠经济广阔的发展空间，如床垫市场正向千亿规模挺进，睡眠经济整体也有望在近年达到五千亿水平。

2016年-2023年中国睡眠经济规模及预测



小结

- 01 睡眠健康认知意识提升**

国人开始意识到睡眠健康的重要性，睡眠改善行为选择多样，年轻群体睡前主动进行心理及睡眠测试行为在增加。
- 02 打鼾、呼吸暂停等睡眠问题受关注**

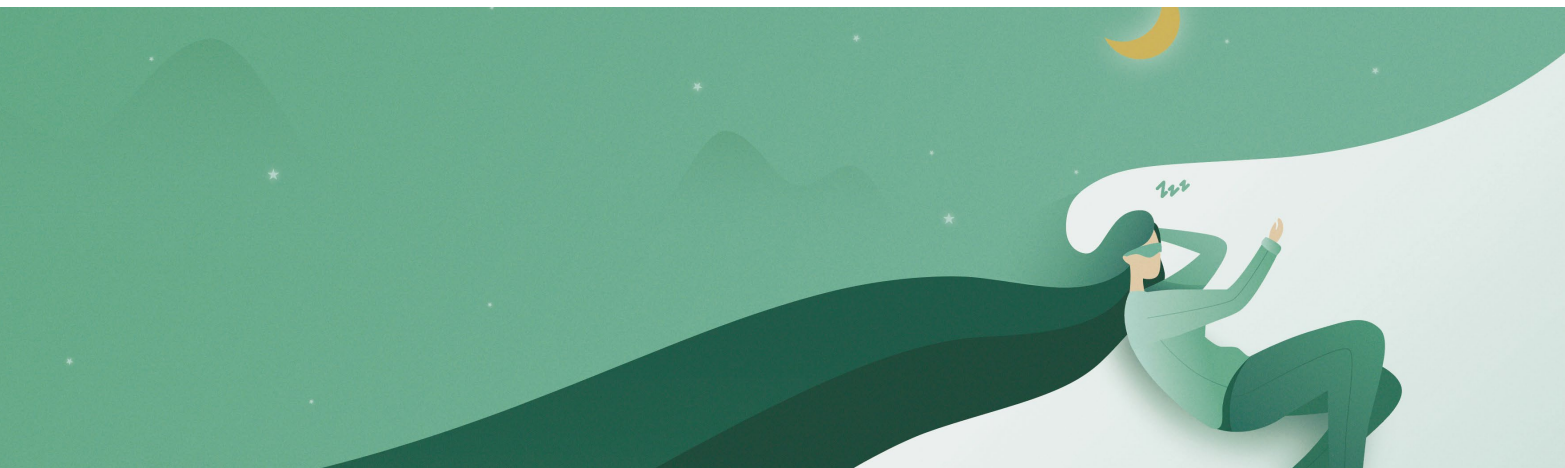
男性打鼾用户比例成倍高于女性，在打鼾用户群体中，超过三成具有止鼾需求。
- 03 睡眠微环境影响睡眠质量**

根据国内外多方研究，由于各地区人们在体质上存在客观差异，选择一款合适的床垫可以改善人体睡眠微环境，提高睡眠质量。
- 04 关乎医疗健康，睡眠经济崛起**

睡眠健康对降低慢性病发病率有较好作用，睡眠质量关乎医疗健康。在群体需求支撑下，睡眠经济市场具备广阔的发展空间。



04 致谢



大自然®

大自然是中国中车集团旗下的健康产业（证券简称“自然科技”，证券代码“834927”）。

主要从事人类健康睡眠的研究、植物纤维弹性材料开发、植物睡眠床垫生产和销售为一体的国有控股企业。

拥有国内规模较大的植物纤维弹性材料研发基地与睡眠研究中心，迄今获得授权专利240余件（其中发明专利60余件），以主导起草的GB/T 26706-2011《软体家具 棕纤维弹性床垫》为代表的国家、行业团体等标准12部。是国家知识产权优势企业、国家标准化管理委员会、全国家具标准化技术委员会首批委员单位。

大自然坚持以生态、护脊、健康、科学、品质、安全为产品理念，打造满足全年龄段人群睡眠需求的产品矩阵，自成立30多年来获得了数百万家庭认可和青睐。



中国睡眠研究会(China Sleep Research Society, CSRS)是经民政部正式批准于1994年成立的国家一级社会团体，属中国科学技术协会业务主管学会，现为独立法人社会团体，是目前我国睡眠专业领域最为权威的专业学术机构。

中国睡眠研究会下设学术交流、科学普及宣传调研、国际交流与合作、教育培训与认证认可、基础科研、中医、组织等七个工作委员会，以及睡眠障碍、睡眠呼吸障碍、睡眠与心理卫生、睡眠生理和药理、中医睡眠医学、青年工作、睡眠与生物节律、睡眠教育专业委员会、儿童睡眠医学专业委员会、标准工作委员会、睡眠产业与转化工作委员会等11个专业委员会，正在筹建睡眠医学工程专业委员会。

目前睡眠研究会的会员迅速增加，超过3896人，其中绝大部分是我国睡眠科技相关的临床医学、基础、药理、生物医学工程、睡眠产业及其他相关领域中的中高级职称专家学者。具有一定规模的睡眠研究中心数目日益增多，业务上从单一睡眠呼吸障碍诊治到联合精神科、神经内科、心理科、中医、耳鼻喉、口腔等其他医生全面开展睡眠障碍诊治业务包括失眠、发作性睡病等。

中国睡眠研究会本着“为学术建设服务、为公众健康服务、为产业发展服务”的宗旨，充分发挥专家优势和网络优势，以及学术权威性，向社会各界，尤其是广大临床医师推广先进的睡眠相关技术和产品，构建企业与政府、临床的桥梁和纽带，中国睡眠研究会将面向社会开展临床研究和评价，以及睡眠科学相关的信息调研服务。



蜗牛睡眠致力于打造睡眠相关的自主研发产品，目前已成为国内睡眠产业头部品牌，是一家不断深耕睡眠领域的自主研发型高科技公司。多年沉淀与迭代发展，衍生出包括智能硬件设备等睡眠相关产品如智能枕头、止鼾喷雾、助眠软糖（功能性食品）等，为用户睡眠健康保驾护航。客户涵盖消费电子、互联网、快消、网络视频、酒店服务、快递及杂志媒体共7大行业。

同时，具备自主研发的技术优势，拥有软件、硬件、算法多维知识产权，目前累计共获得4项发明专利和32项软件著作权，用技术赋能企业。并获得软件企业认定、国家级高新技术企业的认证、FDA备案、ICP电信增值许可证、二类医疗器械经营许可证、欧盟CC、CE认证、中国3C及rohs认证等。基于强大的技术和大数据能力，为用户和客户提供全方位技术服务。

蜗牛睡眠一直响应“健康中国行动”的号召，在睡眠健康领域始终占据头部地位，深受用户喜爱。目前注册用户超8000万，产品荣获业内各种大奖并多次获得各大应用商店推荐，曾登中国AppStore健美健身榜（免费）榜首，且多次登海外地区TOP1。一直秉持为更多人提供优质睡眠体验和解决方案的宗旨，将持续深耕睡眠领域，将“慢享生活，满电人生”的品牌理念根植于产品之中，打造睡眠管家服务。



新华网是国家通讯社新华社主办的综合新闻信息服务门户网站，是中国最具影响力的网络媒体和具有全球影响力的中文网站。作为新华社全媒体新闻信息产品的主要传播平台，拥有31个地方频道以及英、法、西、俄、阿、日、韩、德、葡等多种语言频道，日均多语种、多终端发稿达1.5万条，重大新闻首发率和转载率遥遥领先国内其他网络媒体。新华网是全球网民了解中国的最重要窗口，致力于为全球网民提供最权威最及时的新闻信息服务，用户遍及200多个国家和地区，桌面端日均浏览量超过1.2亿，移动端日均覆盖人群超过3亿。

据最近Alexa排名显示，新华网在全球7亿多个网站中综合排名稳定在前40位，大幅领先美联社、路透社、法新社等通讯社主办的网站，国内综合排名第11位，稳居新闻门户网站首位。在中央网信办主管的《网络传播》杂志发布的中央重点新闻网站传播力榜单中，连续9个月稳居PC端传播力排名首位，远超同类网站。

近年来，新华网市场拓展能力和综合竞争力不断提高，围绕网站业务、社交网络业务、互联网广告业务、移动互联网业务、大数据舆情服务业务、新媒体技术与研发服务、在线教育和科普中国业务、物联网业务、参股型业务、储备型业务等十大业务板块展开布局，全媒体产品链加速形成。新华网还是全国第一家也是唯一一家获得高新技术企业、ISO9001质量管理体系认证、AAA级信用企业等三项高级别资质的网络媒体。作为互联网新闻传播的国家队、主力军，新华网将不断创新传播理念和发展模式，传播中国声音，讲好中国故事，加快建设成为具有广泛国际影响的一流新闻网站和有强大实力的互联网文化企业。

致谢

特别感谢中国睡眠研究会相关研究人员的大力支持，并且提供了科学的指导工作。

感谢新华网的鼎力支持。

感谢大自然床垫为本次发布提供的相关资料及数据等资源。

感谢蜗牛团队的鼎力支持。

*报告研究声明：本报告由蜗牛睡眠团队制作，大自然床垫、中国睡眠研究会及新华网联合发布。报告中所有数据与文字等内容均受中国知识产权相关法律法规保护。对于报告中引用的第三方数据，均来自公开资料，并不对信息的可靠性、准确性、完整性做任何保证。