

# 中国年轻女性熬夜自救白皮书

2019年



# 报告说明

## 背景介绍

据世界卫生组织调查，全球大约1/3的人有不同程度、不同类型的睡眠问题，而艾瑞研究院估算中国约有1.3亿的90后年轻人有晚睡熬夜的习惯，晚睡熬夜等睡眠问题已成为全球性的课题，各种相关产业及保养产品也迅速兴起。当晚睡熬夜潜移默化成生活习惯，沉迷熬夜，不能自拔的年轻女性在身体上及精神上会受到什么影响？她们又将如何面对解决？本白皮书通过对22-30岁女性（下称“年轻女性”）群体进行调研，还原她们在夜深人静时的活动状态，洞察其晚睡熬夜的动机，深入了解这群无心睡眠的年轻女性，背后所包含的酸甜苦辣，以及面对熬夜晚睡带来的问题，她们如何完成自我救赎。



### 概念定义

晚睡熬夜：本调研中所指的“晚睡熬夜”，是在晚上11点以后入睡的行为。



### 样本条件

截至2019年4月15日，最近一周熬夜2天或以上的22-30岁女性被访者（下称“年轻女性熬夜族”）。（N=500，于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得）



### 指标说明

TGI：目标群体指数，[目标群体中具有某一特征的群体所占比例/总体中具有相同特征的群体所占比例]\*标准数100，量化目标群体特征表现情况，以100为特征表现强弱分界，数值越大特征越强。

# 开篇摘要



时间永远都不够用，近五成22-30岁女性在晚上12点后才睡觉。伴随着社会压力增长、娱乐方式多元化和个体意识的觉醒，熬夜晚睡已成为当代年轻女性的生活习惯之一。



艾瑞研究院发现，年轻女性熬夜族主要有四类典型人群：工作狂、夜蒲族、辣妈们及充电党，通过进一步的心理动因分析发现，这四类人群都有着个性化的生活主张，希望通过晚睡熬夜换取时间，来实现自己认同的价值。



对于年轻女性来说，熬夜确实是很难改掉的习惯。但同时她们也清楚认识到熬夜晚睡会对精神情绪、身体机能及皮肤状态产生极大的负面影响，尤其会使皮肤产生干燥、粗糙、暗沉等问题。



22-30岁女性熬夜后会采取不同的自救措施，包括食疗法、运动、调整作息及使用护肤品。从护肤品的功效及使用场景上来说，有针对性、快速高效的急救型护肤品是年轻女性熬夜族皮肤保养的最佳选择。



随着晚睡熬夜现象成为热点，不少企业纷纷借助晚睡熬夜概念的辐射力，来做产品规划和营销策略制定，各种相关产品，如保健品、护肤品等迅速崛起。

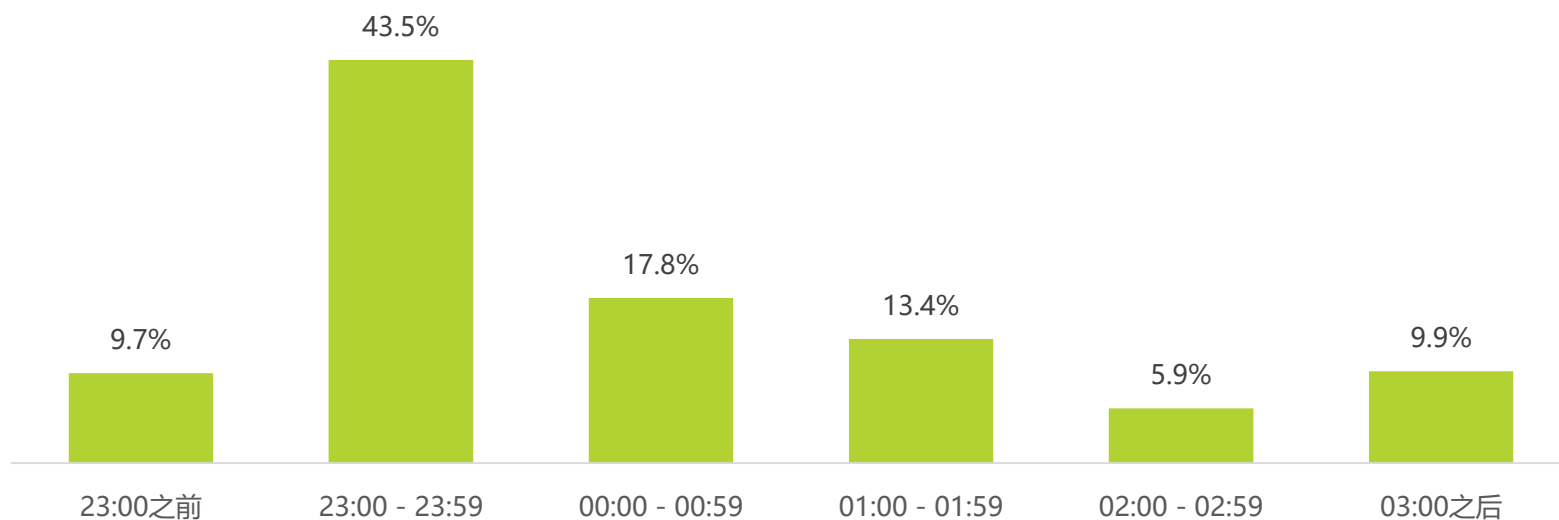
晚睡熬夜行为现状	1
年轻女性熬夜族动机分析	2
年轻女性熬夜族人群画像	3
熬夜产生的影响	4
熬夜后的补救措施	5
熬夜保养产品典型案例	6

# 晚睡熬夜已经成为年轻女性的生活常态

时间永远都不够用，近五成年轻女性在晚上12点后睡觉

超九成年轻女性习惯在晚上11点后才睡觉。经常晚睡熬夜的年轻女性（下称“年轻女性熬夜族”）中，47.0%会在0点过后睡觉，甚至有近1成的年轻女性会在凌晨3点过后进睡，“夜猫子”在年轻女性中已成为普遍物种。

2019年中国年轻女性开始睡觉的时间



样本：22-30岁女性被访者N=545；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

## 蜜蜂内参

让您深入洞察整个商业世界



每天精挑细选3份最值得关注的学习资料；  
不定期分享顶级外文期刊。

回复“入群”加入“蜜蜂内参”城市群  
(不需要转发哦.....)

蜜蜂学堂 金牌助教Ada



扫一扫  
回复“入群”

# 晚睡熬夜的她们都在干什么

## 完成手头上的工作，才能睡个安稳觉

- 加班到十点后、到家零点后，这都是年轻女性熬夜族难言的苦。工作压力太大，不熬夜加班怎能完成任务。
- 年轻的职场女性为了事业和自我成长需求，哪怕熬夜加班、牺牲睡眠，也要勇敢地奔赴前方。



## 头悬梁锥刺股的，不是只有孙敬、苏秦

- 上个月隔壁公司阿May跳槽去大公司了，前天Lily升迁涨了薪，领导晨会说下个月末位淘汰.....
- 现在竞争太激烈，不进则退。白天忙工作，晚上忙学习，给自己一个奋斗的方向，少睡一点成就美好的自己。



- 无论宅家里的玩乐，还是外出狂欢，都是给辛苦一天的自己一个放松的理由。
- 不论是扣人心弦的剧集、小说，还有荣耀、吃鸡的激烈战场，还是越夜越嗨的KTV和酒吧，我都爱！



## 娱乐万岁，午夜天使



- 柴米油盐、锅碗瓢盆，还有那熊孩子的奶粉尿布。自从成了家，有了熊孩子，剩下的只有身体被掏空的感觉。
- 白天属于公司，晚上属于家庭，似乎这一天24小时里，就没有剩下给自己的。

## 持家带娃一手抓，缓过神来又夜深

# 年轻女性标签关键词概览



这是一群怎么样的人？

她们是因为什么原因 **晚睡熬夜**？

她们晚睡熬夜的 **心理动因** 是什么？

晚睡熬夜后有什么 **自救方式**？



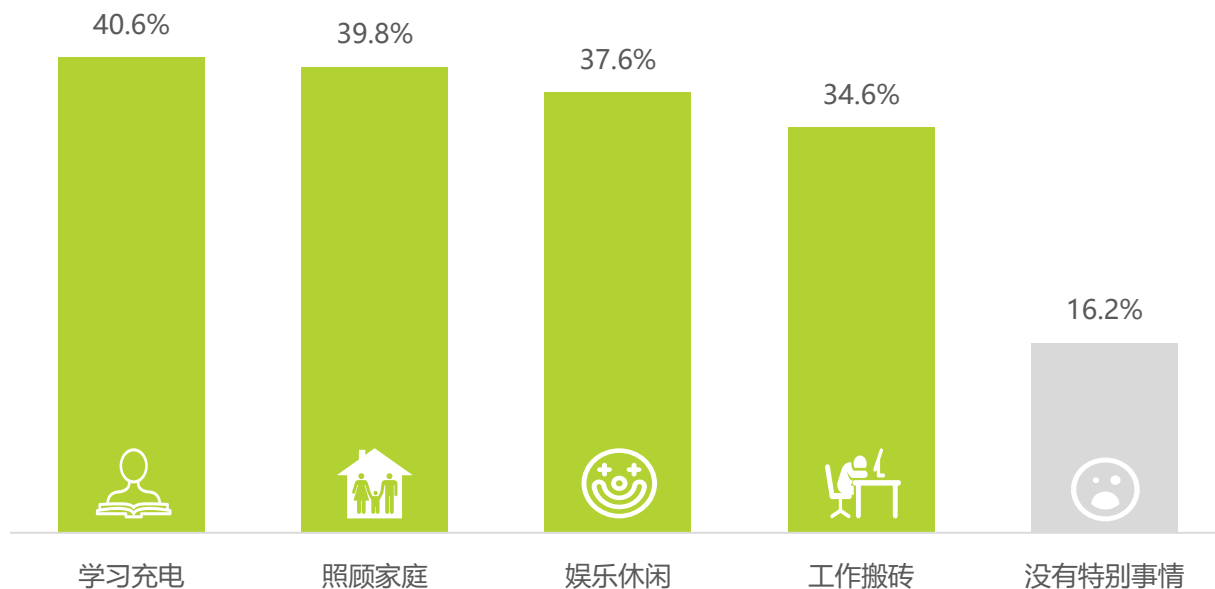
晚睡熬夜行为现状	1
年轻女性熬夜族动机分析	2
年轻女性熬夜族人群画像	3
熬夜产生的影响	4
熬夜后的补救措施	5
熬夜保养产品典型案例	6

# 无利不起早，无需不熬夜

## 年轻女性晚睡熬夜为了满足学习、家庭、娱乐及工作等需求

大部分的年轻女性熬夜族为了满足特定的生活需求而熬夜，仅有16.2%的被访者认为熬夜是“没有特别事情，就是不习惯早睡”。对于22-30岁的年轻女性来说，自我增值比什么都重要，学习进修是最多人在熬夜时会进行的活动，其次是照顾家庭、娱乐休闲及工作搬砖。

2019年中国年轻女性晚睡熬夜主要进行的活动



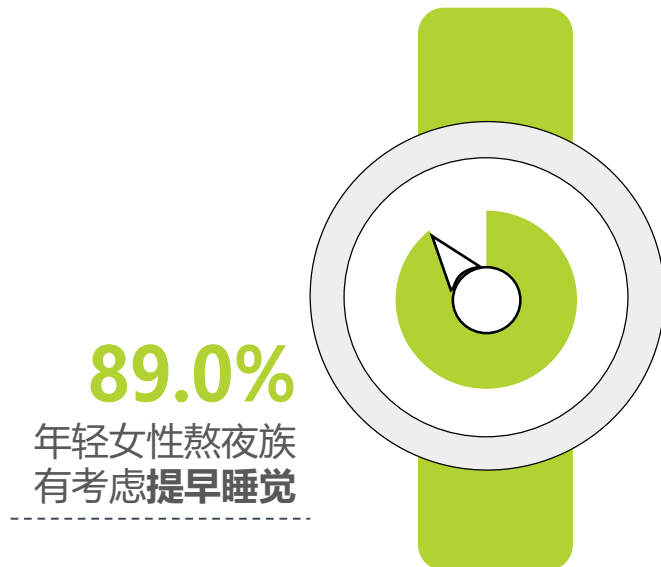
样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 睡或不睡，这是个问题

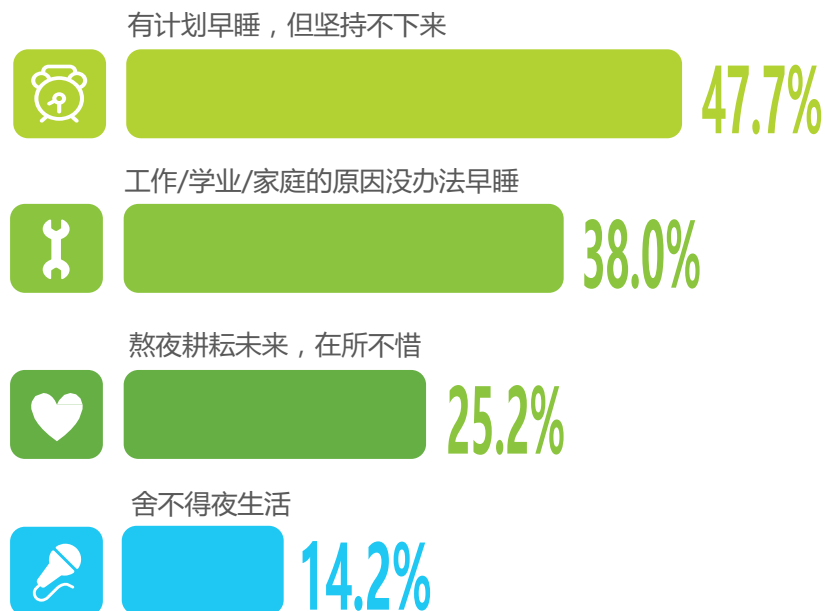
## 九成年轻女性熬夜族在矛盾中反复挣扎

近九成被访者曾经希望提早入睡，但因为各种原因“戒不掉”晚睡熬夜。近一半人因为习惯了晚睡的作息，即使有计划早睡，但是却坚持不下来。另外，38.0%被访者因为工作/学业/家庭的原因没办法早睡，约25%是为了未来而熬夜奋斗，仅有14.2%是舍不得夜生活才继续熬夜的。

### 2019年中国年轻女性熬夜族是否考虑早睡



### 2019年中国年轻女性经常晚睡熬夜的原因



样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 无心睡眠，皆因有念

## 到底是什么心理让年轻女性在矛盾中继续熬夜呢

我们根据以下的态度语句选项将被访者进行聚类分析，并统计得出4种主要的熬夜心理类型及其对应人群。其中“习以为常型”人群的占比最高，达38.2%；其次是“乐在其中型”，也占近三成。还有“矛盾补偿型”和“在所不惜型”人群，分别占16.4%及15.6%。

### 2019年中国年轻女性熬夜族对晚睡熬夜的态度

刷着刷着手机，时间不经意就过去了	熬夜过后累觉不爱
带娃累死累活，孩子睡着已是深夜	熬夜一晚要补眠三天
丑的人已经睡了，美的人还在熬夜	工作/学业和生活压力太大，熬夜是迫不得已
我不是在熬夜，我是在修仙	熬夜没问题，夜深人静才是自己的时间
就是不想睡觉，觉得浪费了时间	我觉得熬夜是一种逃避，不希望明天那么快到来
白天都用来工作、学习，晚上当然要用来消遣	为了未来遇见更好的自己，熬夜在所不惜
白天的时间都被别人的事占了，晚上要独处要找回自我	熬夜真的没有什么意义
内心空虚，生活空洞，无法安然入睡	我会不会因为熬夜猝死啊
睡什么睡，晚上就应该High起来	.....

### 2019年中国年轻女性熬夜心理类型占比



样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 晚睡熬夜的心理类型——在所不惜型

## 生活目标清晰，为自己的追求熬夜在所不惜

由“在所不惜型”心理主导的人群占整体样本15.6%，照顾家庭是她们最显著的熬夜行为特征，其次是学习和工作，TGI均超过100。而在经常熬夜原因上，“熬夜耕耘未来，在所不惜”的TGI高达290，体现出这群人晚睡熬夜事出有因，有明确的生活目标和追求，并愿意为此付出。

### 2019年中国“在所不惜型”人群的熬夜心理及行为特征

#### 为自己的追求而熬夜的心理：

“为了未来遇见更好的自己，熬夜在所不惜”

“带娃累死累活，孩子睡着已是深夜”

4.8天

一周平均晚  
睡熬夜天数



熬夜进行的活动	TGI
工作搬砖	104
照顾家庭	161
休闲娱乐	89
学习充电	107
没有特别事情，就是不习惯早睡	23

经常熬夜的原因	TGI
工作/学业/家庭原因没办法早睡	127
熬夜耕耘未来，在所不惜	290
舍不得夜生活	61
有计划早睡，但坚持不下来	77

样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 晚睡熬夜的心理类型——矛盾补偿型

## 忙了几天几夜终于交付了项目，今晚要把之前落下的剧补完

由“矛盾补偿型”心理主导的人群占整体样本16.4%，工作搬砖和休闲娱乐是她们最显著的熬夜行为特征，体现出这群人经常因工作需要而熬夜，但同时也会在晚上进行娱乐休闲活动，作为对自己的补偿。她们一方面想着“熬夜是因为工作需要，迫不得已”，另一方面又想着“白天那么忙，晚上当然要用来消遣”，有着矛盾的熬夜心理。

### 2019年中国“矛盾补偿型”人群的熬夜心理及行为特征

#### 面对生活压力矛盾地熬夜的心理：

“工作、家庭等生活压力大，熬夜是迫不得已”

“白天都用来工作/学习，晚上当然要用来消遣”

4.6天

一周平均晚  
睡熬夜天数



熬夜进行的活动	TGI
工作搬砖	134
照顾家庭	116
休闲娱乐	136
学习充电	120
没有特别事情，就是不习惯早睡	30

经常熬夜的原因	TGI
工作/学业/家庭原因没办法早睡	94
熬夜耕耘未来，在所不惜	53
舍不得夜生活	99
有计划早睡，但坚持不下来	87

样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 晚睡熬夜的心理类型——乐在其中型

## 早睡就是浪费时间，坚定不移地走在熬夜的路上

由“乐在其中型”心理主导的人群占整体样本29.8%，她们一周平均晚睡熬夜4.9天，是四种人群中，熬夜最多的一群。娱乐休闲是她们最显著的熬夜行为特征，其次是学习充电及工作搬砖。而在经常熬夜的原因上，舍不得夜生活的TGI最高，达116，体现出这一群人会自发性地晚睡熬夜，并乐在其中。

### 2019年中国“乐在其中型”人群的熬夜心理及行为特征

#### 为娱乐放松而自发地熬夜的心理：

“睡什么睡，晚上就应该High起来”

“熬夜没问题，夜深人静才是自己的时间”

“早睡就是浪费时间”

4.9天

一周平均晚  
睡熬夜天数



熬夜进行的活动	TGI
工作搬砖	113
照顾家庭	96
休闲娱乐	125
学习充电	117
没有特别事情，就是不习惯早睡	66

经常熬夜的原因	TGI
工作/学业/家庭原因没办法早睡	94
熬夜耕耘未来，在所不惜	85
舍不得夜生活	116
有计划早睡，但坚持不下来	82

样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 晚睡熬夜的心理类型——习以为常型

## 晚睡成习惯，习惯成自然

由“习以为常型”心理主导的人群占整体样本的38.2%，她们有明显的“习惯性熬夜”行为。她们熬夜时多数情况是“没有特别事情，就是不习惯早睡”，该项的TGI高达197。在经常熬夜的原因上，“有计划早睡，但坚持不下来”最为显著，这体现了晚睡熬夜已成为这群人的作息习惯，不能轻易“戒掉”。

### 2019年中国“习以为常型”人群的熬夜心理及行为特征

#### 因生活习惯而熬夜的心理：

“刷着刷着手机，时间不经意就过去了”

“熬夜真的没有什么意义”

“内心空虚，生活空洞，无法安然入睡”

4.4天

一周平均晚  
睡熬夜天数



熬夜进行的活动	TGI
工作搬砖	76
照顾家庭	74
休闲娱乐	72
学习充电	77
没有特别事情，就是不习惯早睡	197

经常熬夜的原因	TGI
工作/学业/家庭原因没办法早睡	70
熬夜耕耘未来，在所不惜	56
舍不得夜生活	80
有计划早睡，但坚持不下来	102

样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。



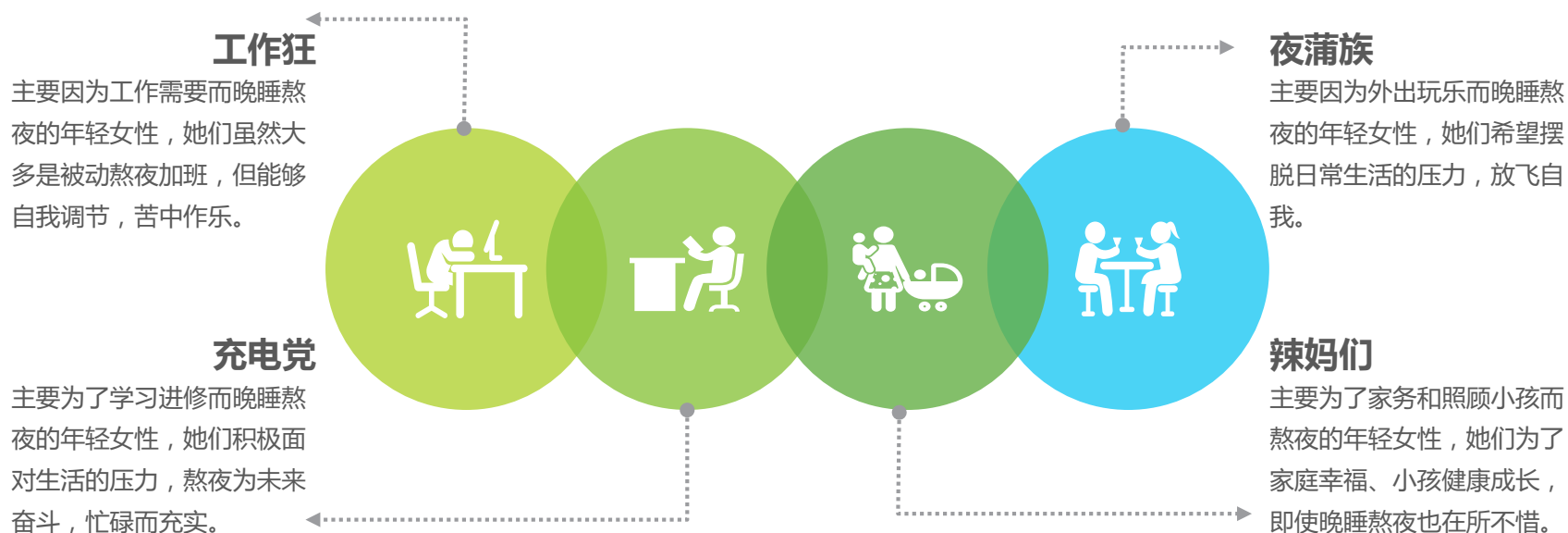
晚睡熬夜行为现状	1
年轻女性熬夜族动机分析	2
年轻女性熬夜族人群画像	3
熬夜产生的影响	4
熬夜后的补救措施	5
熬夜保养产品典型案例	6

# 夜不能寐的究竟是谁

## 观其行而知其人，熬夜人群行为集中于工作/学习/娱乐/家庭

学习充电、照顾家庭、娱乐休闲及工作搬砖是最多年轻女性熬夜族在熬夜时会进行的活动，这同时也表现了年轻女性的多元生活追求。所以根据这四类行为，我们划分出以下四组典型的熬夜人群，并进一步研究她们的熬夜行为及心理特征。

### 2019年中国四大典型晚睡熬夜人群特征



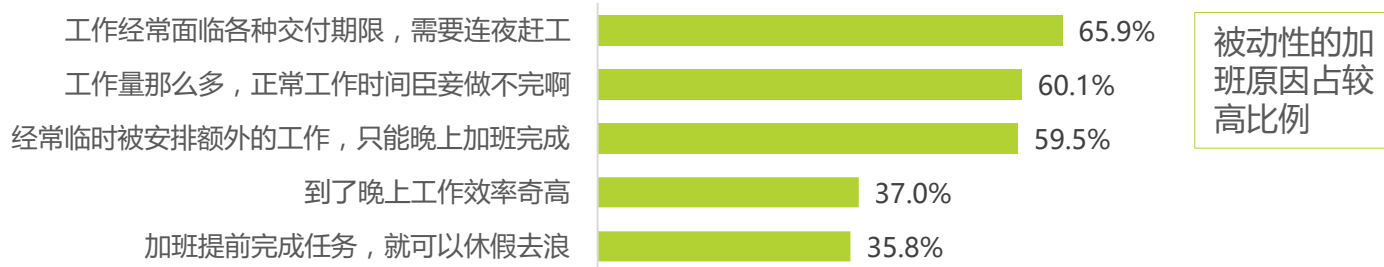
来源：艾瑞研究院自主研究及绘制。

# 燃烧奉献的工作狂

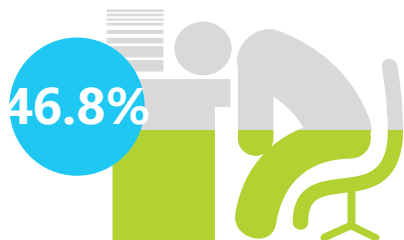
## 即使工作压力山大，也能自我调节，苦中作乐

“工作狂”人群占整体样本34.6%。近五成“工作狂”每周有4天或以上在22:00之后仍在工作，赶“ deadline”是最常见的熬夜加班原因，此外日常工作量大和临时性的额外任务也是压在“工作狂”肩上的重担。熬夜心理方面，她们的“矛盾补偿型”较为特出，其次是“乐在其中型”，显示了“工作狂”虽然大多是被动熬夜加班，但是也会利用晚上的时间进行一些休闲娱乐活动，作为辛苦工作后的奖励。

### 2019年中国“工作狂”晚睡熬夜加班的原因



### 2019年中国“工作狂”晚睡熬夜加班天数



近五成“工作狂”每周有4天或以上在22:00之后仍在工作

### 2019年中国“工作狂”晚睡熬夜心理类型TGI

晚睡熬夜心理	TGI
习以为常型	76
乐在其中型	113
矛盾补偿型	130
在所不惜型	104

虽然大多被动加班但能够自我调节

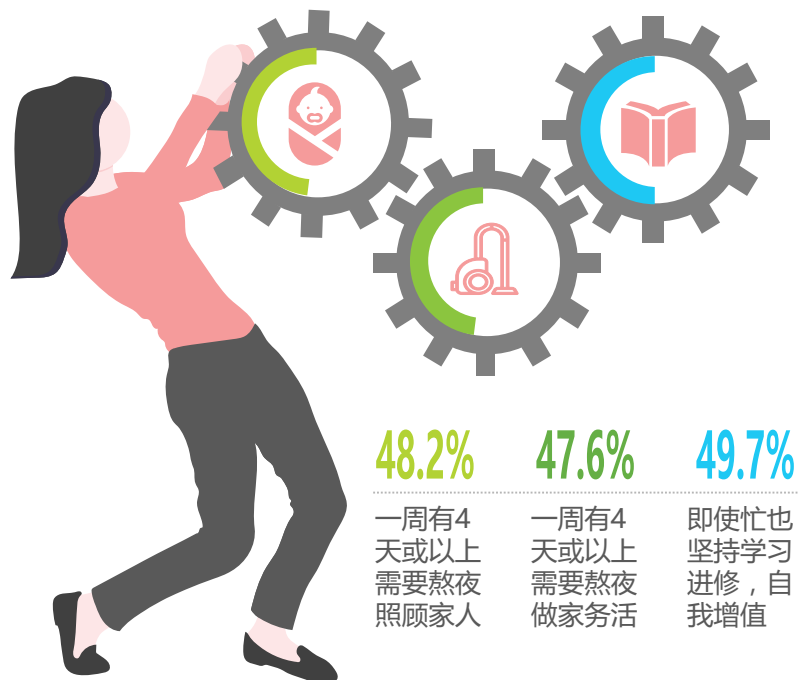
样本：因工作需求而晚睡熬夜的被访者N=173；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 持家带娃的辣妈们

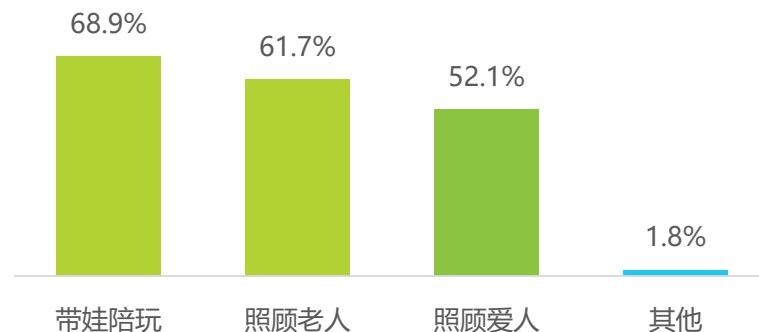
## 我的世界再忙，也不会放弃自己的坚持和追求

“辣妈们”人群占整体样本30%，她们大多上有老、下有小，经常因为做家务或需照顾家人而熬夜。而在这百忙当中，还有近一半的“辣妈们”能够善用晚上时间学习进修，自我增值。熬夜心理方面，她们的“在所不惜型”心理特征最为显著。由此可见，“辣妈们”人群为了家庭幸福，为了自己的追求，即使熬夜也在所不惜。

### 2019年中国“辣妈们”晚睡熬夜行为特征



### 2019年中国“辣妈们”晚睡熬夜照顾的家人



### 2019年中国“辣妈们”晚睡熬夜心理类型TGI

晚睡熬夜心理	TGI
习以为常型	73
乐在其中型	96
矛盾补偿型	113
在所不惜型	161

操持家务  
照顾家人  
即使熬夜  
在所不惜

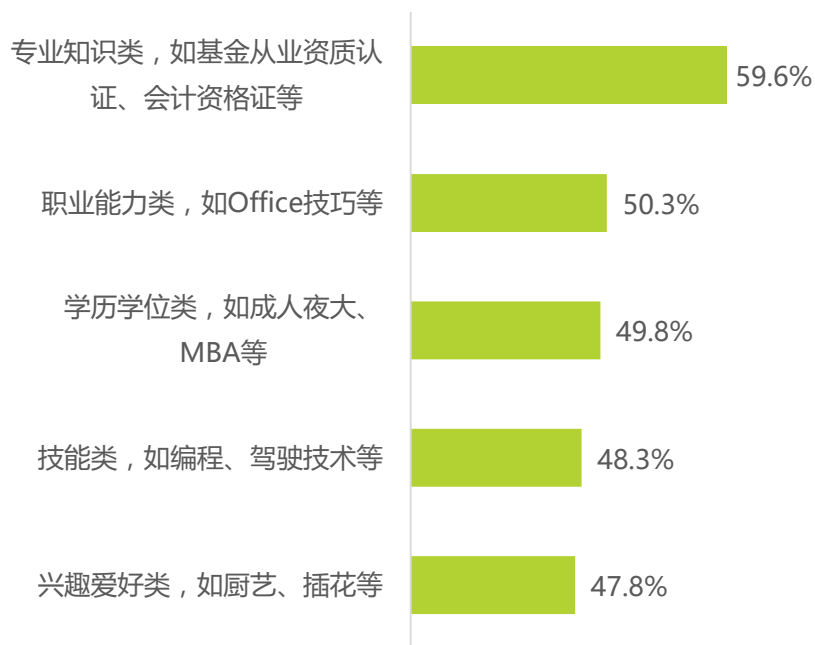
样本：有小孩在6岁或以下且为照顾家庭而熬夜的受访者N=151；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 悬梁刺股的充电党

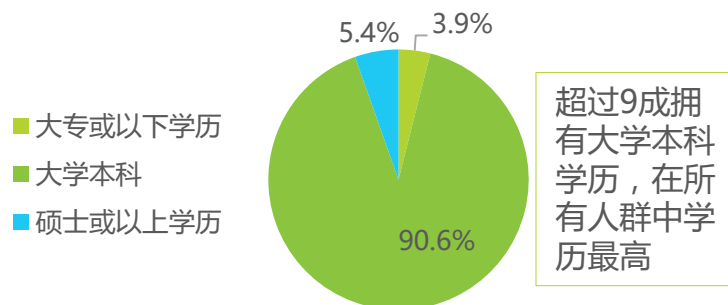
## 为了未来遇见更好的自己，熬夜在所不惜

“充电党”人群占整体样本的40.6%，她们近六成会熬夜进行专业知识类的学习。此外我们还发现，在年轻女性熬夜族中学历越高越爱学习，96.1%充电党是大学本科或以上的学历，在所有人群中学历最高。在熬夜心理方面，她们的“在所不惜型”和“乐在其中型”较为特出，体现了“充电党”能够从忙碌而充实的生活中收获快乐和满足感。

### 2019年中国“充电党”晚睡熬夜进修的方向



### 2019年中国“充电党”的学历情况



### 2019年中国“充电党”晚睡熬夜心理类型TGI

晚睡熬夜心理	TGI
习以为常型	77
乐在其中型	117
矛盾补偿型	99
在所不惜型	123



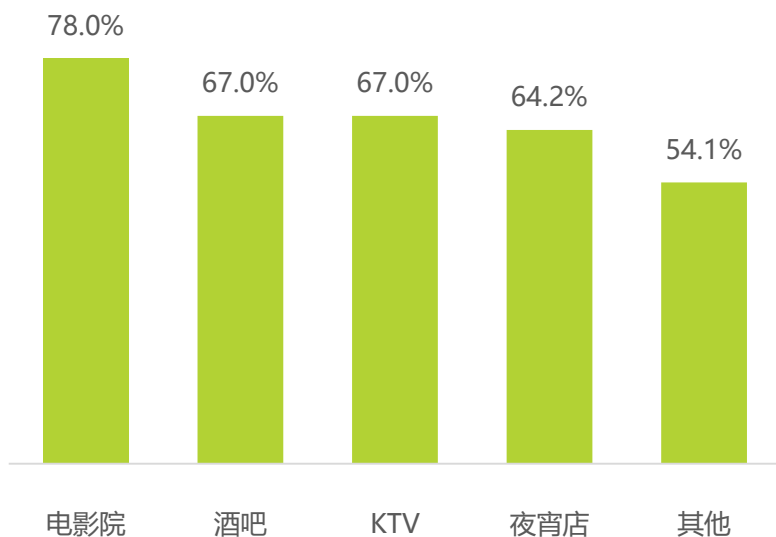
样本：因学习需求而晚睡熬夜的受访者N=203；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 昼伏夜行的夜蒲族

## 睡什么睡，黑夜才是我主场

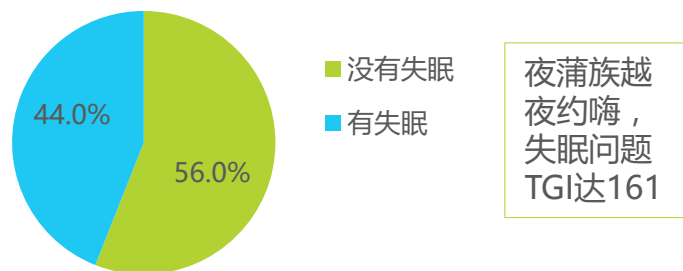
“夜蒲族”人群在整体年轻女性熬夜族中占22%，电影院是她们晚上最经常出没的地方，其次是酒吧、KTV和夜宵店。艾瑞研究发现，“夜蒲族”是四个人群中失眠问题最为明显的，她们过去一周有失眠问题的占比为44.0%，相较整体被访者，其TGI高达162。“矛盾补偿型”及“乐在其中型”是她们最显著的心理特征，体现了“夜蒲族”希望摆脱生活压力，在黑夜中释放自我的心理。

### 2019年中国“夜蒲族”熬夜外出的场所



作为一个夜蒲族，《复联4》的凌晨首映怎能错过

### 2019年4月9日-15日中国“夜蒲族”失眠情况



### 2019年中国“夜蒲族”晚睡熬夜心理类型TGI

晚睡熬夜心理	TGI
习以为常型	62
乐在其中型	129
矛盾补偿型	134
在所不惜型	100

希望逃离  
日常生活的  
压力，  
放飞自我

样本：为了外出娱乐而晚睡熬夜的被访者N=109；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

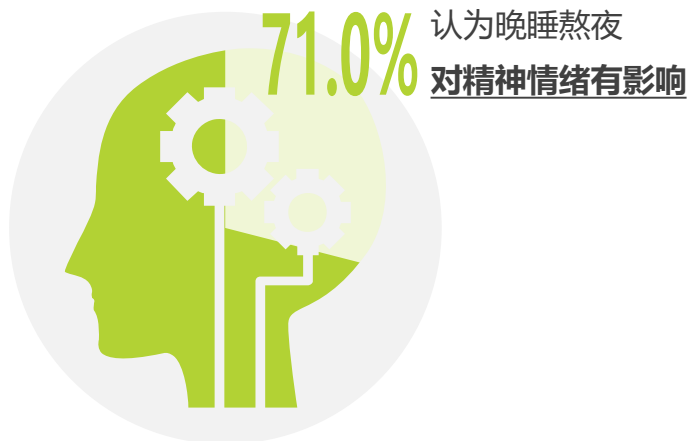
晚睡熬夜行为现状	1
年轻女性熬夜族动机分析	2
年轻女性熬夜族人群画像	3
熬夜产生的影响	4
熬夜后的补救措施	5
熬夜保养产品典型案例	6

# 年轻女性熬夜族普遍已灵魂出窍

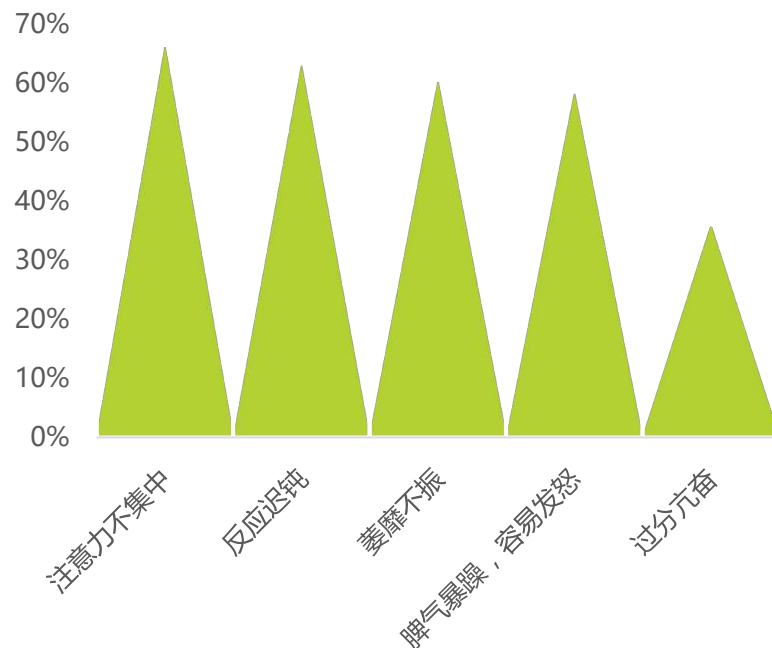
## 晚睡熬夜易引起注意力不集中、反应迟钝及精神萎靡不振

超七成被访者认为熬夜会让自己精神情绪变差，其中，注意力不集中、反应迟钝和精神萎靡不振，是熬夜后最普遍的精神状况。这说明年轻女性熬夜族大多处在魂不守舍的状态中。

### 2019年中国年轻女性熬夜族精神情绪影响认知



### 2019年中国年轻女性熬夜族容易出现的精神状况



样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

样本：认为熬夜对精神情绪有影响的被访者N=355；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

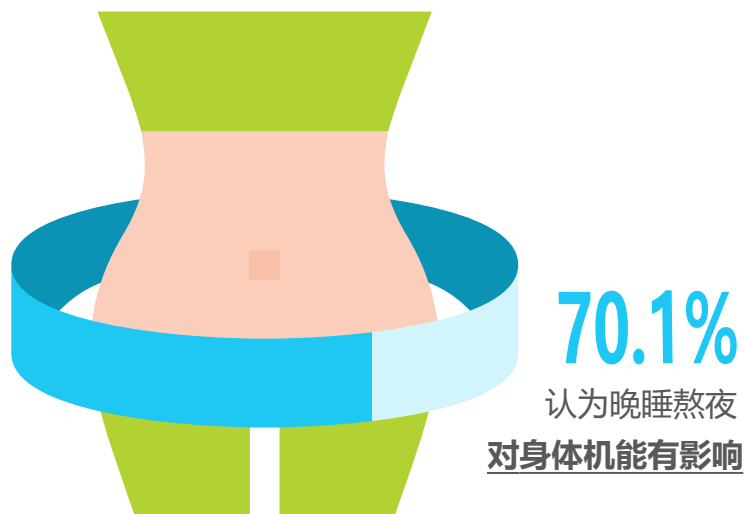


# 身体是晚睡熬夜忠实的反抗者

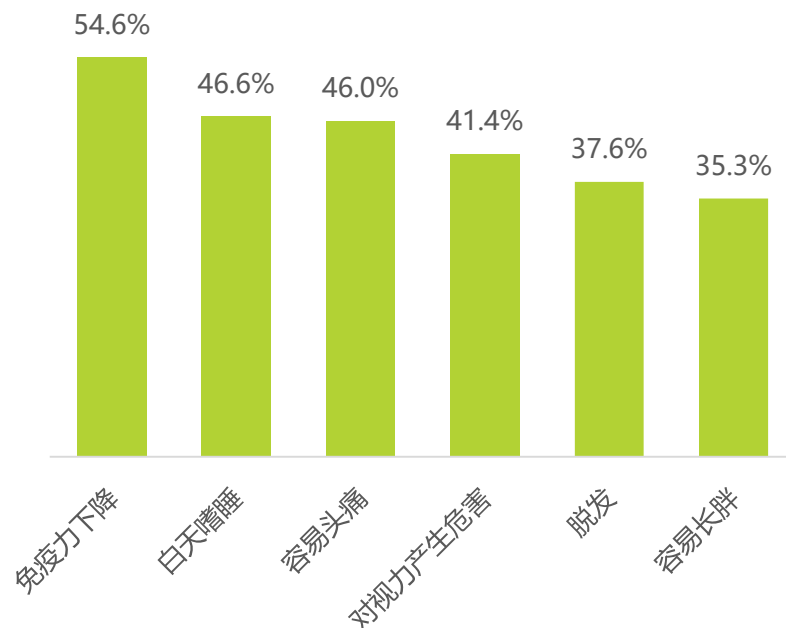
## 熬夜对身体机能的影响，反映在免疫力下降、嗜睡和头痛

七成被访者认为身体机能在熬夜后有明显的下降迹象。其中，免疫力下降、白天嗜睡、头痛是最显著的症状，多数年轻女性熬夜族对熬夜后身体状态的变化有明确感知。

### 2019年中国年轻女性熬夜族身体机能影响认知



### 2019年中国年轻女性熬夜族容易出现的身体状况



样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

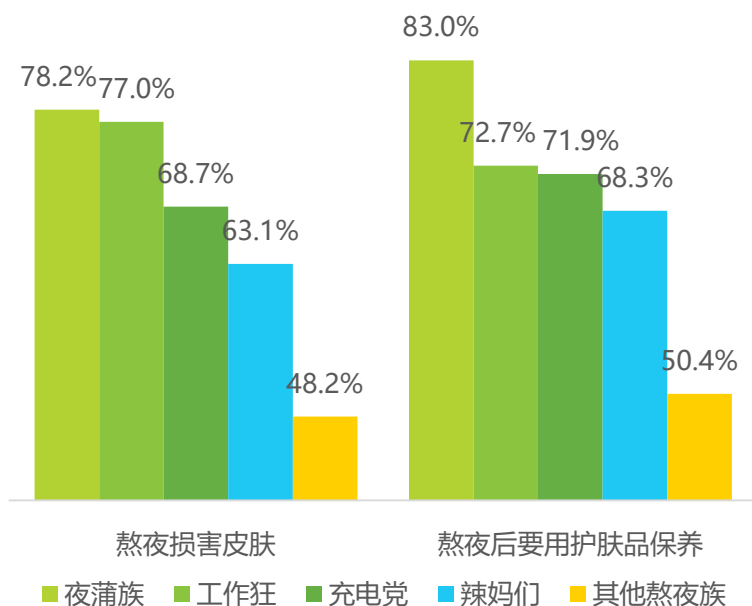
样本：认为熬夜对身体机能影响的被访者N=348；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 熬夜皮肤影响没？试问苍天饶过谁

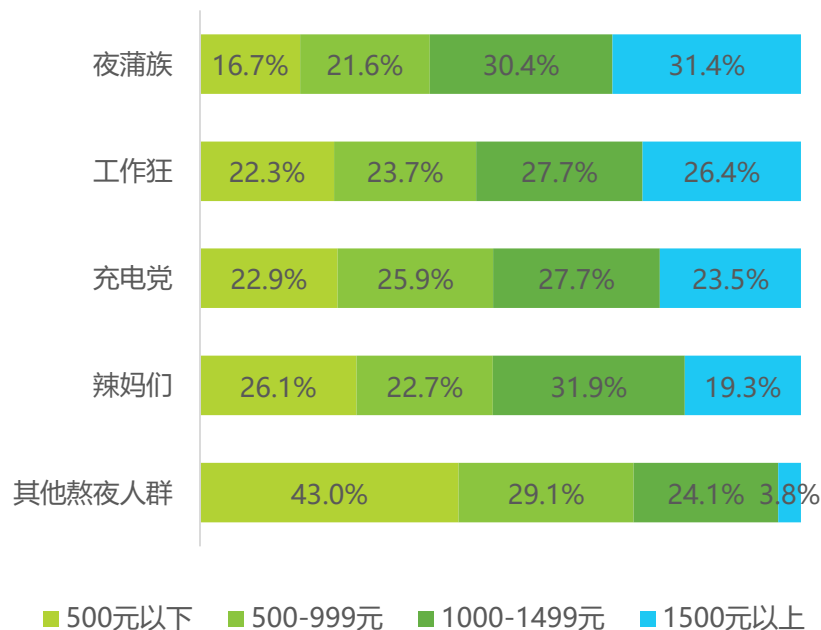
## 四大典型人群在熬夜后都有迫切的护肤需求

在年轻女性熬夜族中，四大典型人群（工作狂、充电党、夜蒲族及辣妈们）更清楚地认识到熬夜对皮肤的危害以及有更迫切的护肤需求。各人群在“熬夜损害皮肤”及“熬夜后要用护肤品保养”的认同程度均远高于其他熬夜人群。此外，分别有超过六成“夜蒲族”以及超过五成“工作狂”、“充电党”和“辣妈们”人群愿意每月花1000元以上进行护肤，该比例同样远高于其他熬夜人群。

### 2019年中国不同人群熬夜后的护肤认知



### 2019年中国不同人群平均每月愿意花多少钱护肤



样本：所有被访者N=500；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

注释：“其他熬夜人群”指整体样本中不属于四大典型人群的样本（N=137）。

样本：熬夜后需要护肤的被访者N=357；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

注释：“其他熬夜人群”指整体样本中不属于四大典型人群的样本（N=137）。

# 年轻女性熬夜后的八大美颜克星

## 熬夜是肌肤变得干燥、粗糙、暗沉的催化剂

熬夜后特别容易产生多种皮肤问题，包括干燥、粗糙、暗沉、油光、长痘、肌肤松弛、皱纹及黑眼圈等，无论哪一个肌肤问题，都可成为威胁年轻女性盛世美颜的阿喀琉斯之踵。

### 2019年中国年轻女性熬夜族八大皮肤问题



样本：认为熬夜对皮肤状态有影响的受访者N=299；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

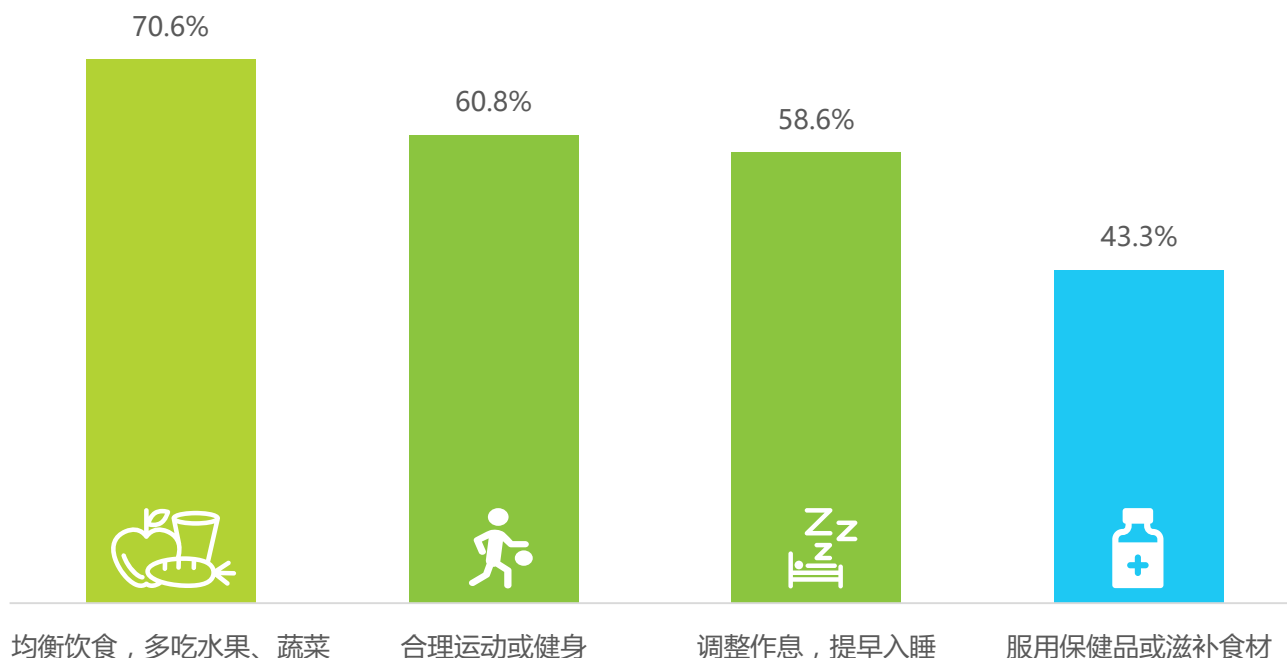
晚睡熬夜行为现状	1
年轻女性熬夜族动机分析	2
年轻女性熬夜族人群画像	3
熬夜产生的影响	4
熬夜后的补救措施	5
熬夜保养产品典型案例	6

# 年轻女性熬夜族的健康补救之路

## 食疗法、运动及调整作息是她们主要的身体调理方式

食疗保养成为晚睡熬夜族首选的调理方式，包括均衡饮食（70.6%）及服用保健品或滋补食材（43.3%）。另外，运动健身及调整作息也是年轻女性熬夜族对身体健康的保养方式。

2019年中国年轻女性熬夜族主要的身体调理方式



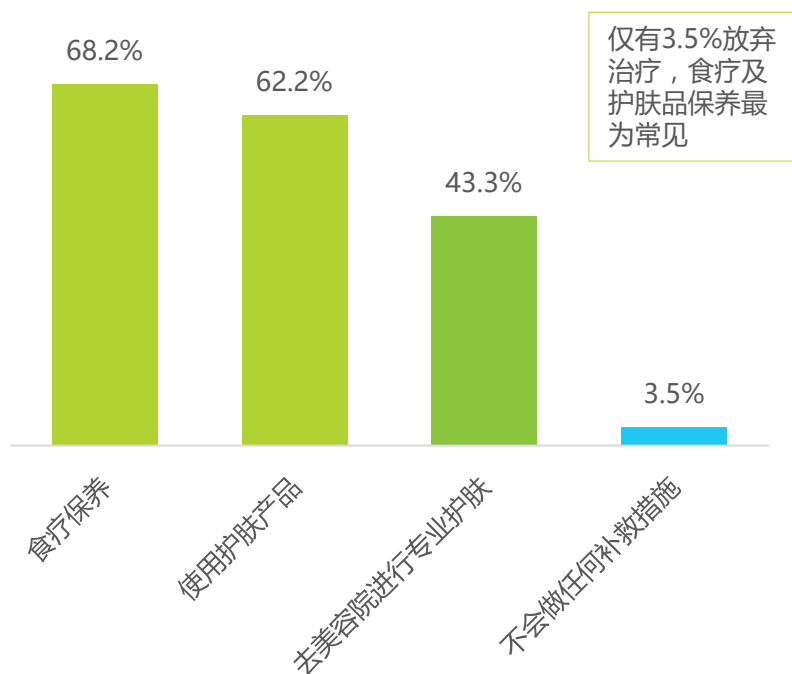
样本：认为熬夜后需要对身体机能或皮肤状态采取补救措施的受访者N=490；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 皮肤的伤也能搬救兵

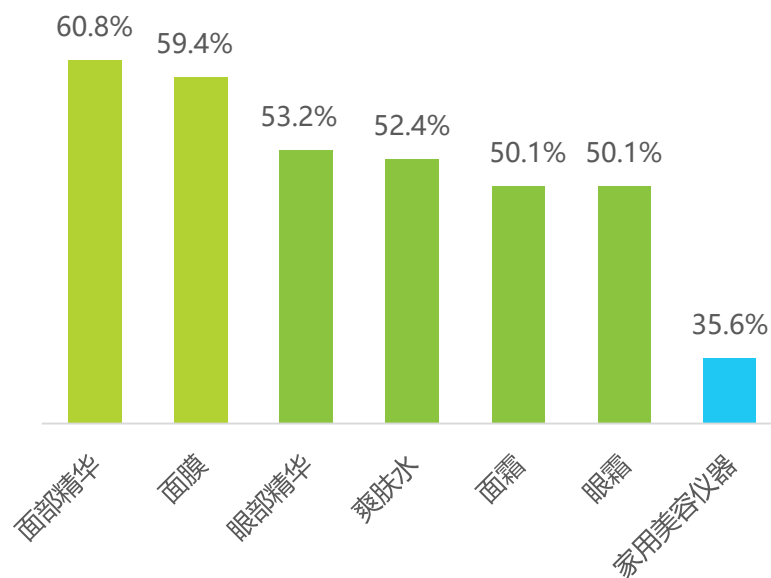
## 食疗及护肤品保养是熬夜人群普遍采取的重要自救手段

对于“熬夜后的伤”有96.5%被访者会采取不同的“治疗”方式，其中，食疗及护肤品保养是他们最普遍的自救手段，六成以上的人会采用。而在护肤品的选择上，面部精华和面膜最受欢迎，均有约六成年轻女性熬夜族选择。

### 2019年中国年轻女性熬夜族的护肤方式



### 2019年中国年轻女性熬夜族使用的护肤产品



样本：认为熬夜后需要对身体机能或皮肤状态采取补救措施的被访者N=490；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

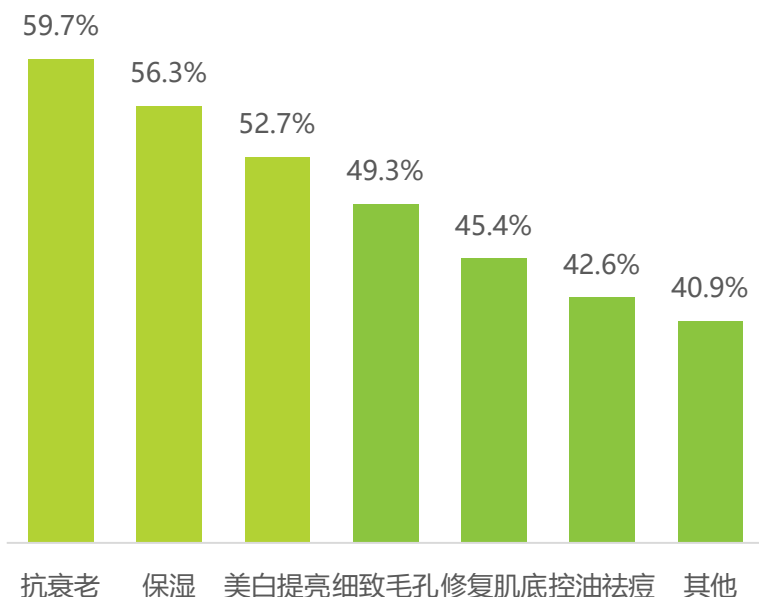
样本：熬夜使用护肤品或去美容院进行保养的被访者N=357；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 针对性功效还原细嫩、水润、透亮美肌

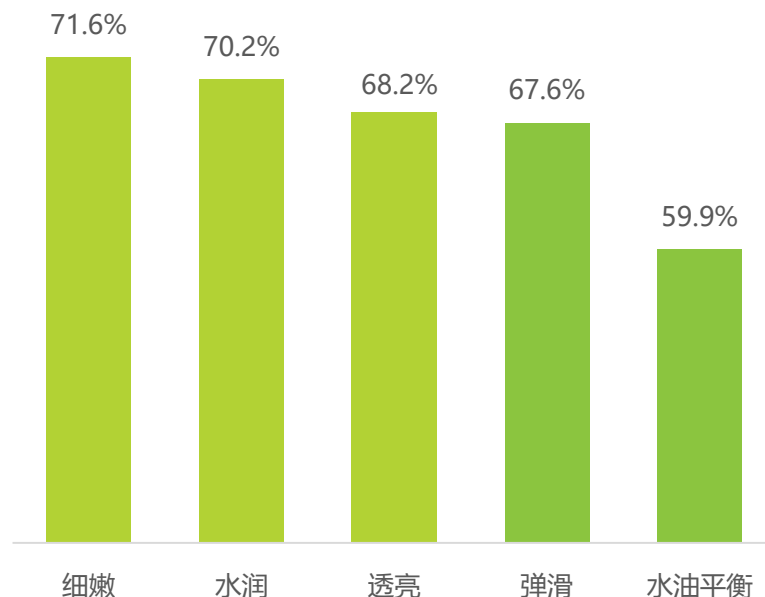
## 抗衰老、保湿及美白是她们看重的护肤功效

爱美的年轻女性熬夜族尤其需要对熬夜损伤肌进行针对性的修复。在诸多护肤功效中，抗衰老、保湿、美白最受关注，均有过半人群支持，其次是细致毛孔、修复肌底及控油祛痘。而当问及年轻女性熬夜族理想的好皮肤时，细嫩、水润及透亮的美肌分别占据前三位。

### 2019年中国年轻女性熬夜族偏好的护肤功效



### 2019年中国年轻女性熬夜族认为健康皮肤的特征



样本：熬夜使用护肤品或去美容院进行保养的受访者N=357；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

样本：认为熬夜对皮肤状态有影响的受访者N=299；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

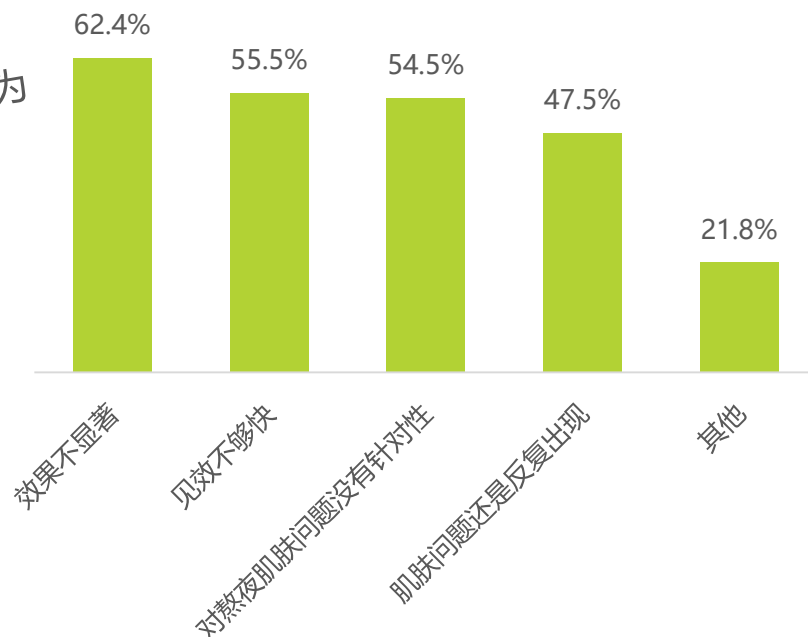
# 熬夜护肤除了功效也要考虑效率

## 年轻女性熬夜族需要迅速、高效的针对性产品

近三成年轻女性熬夜族认为，她们正在使用的护肤品不能满足熬夜后的护肤需求。被她们吐槽最多的问题是护肤品的效果不够显著。此外，见效不够快以及针对性不足的护肤品也会影响熬夜护肤的效果。

### 2019年中国年轻女性熬夜族的护肤品能否满足需求

### 2019年中国年轻女性熬夜族的护肤品有何不足



样本：熬夜使用护肤品进行保养的受访者N=356；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

样本：认为正在使用的护肤品不足以缓解熬夜带来的肌肤问题的受访者N=101；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

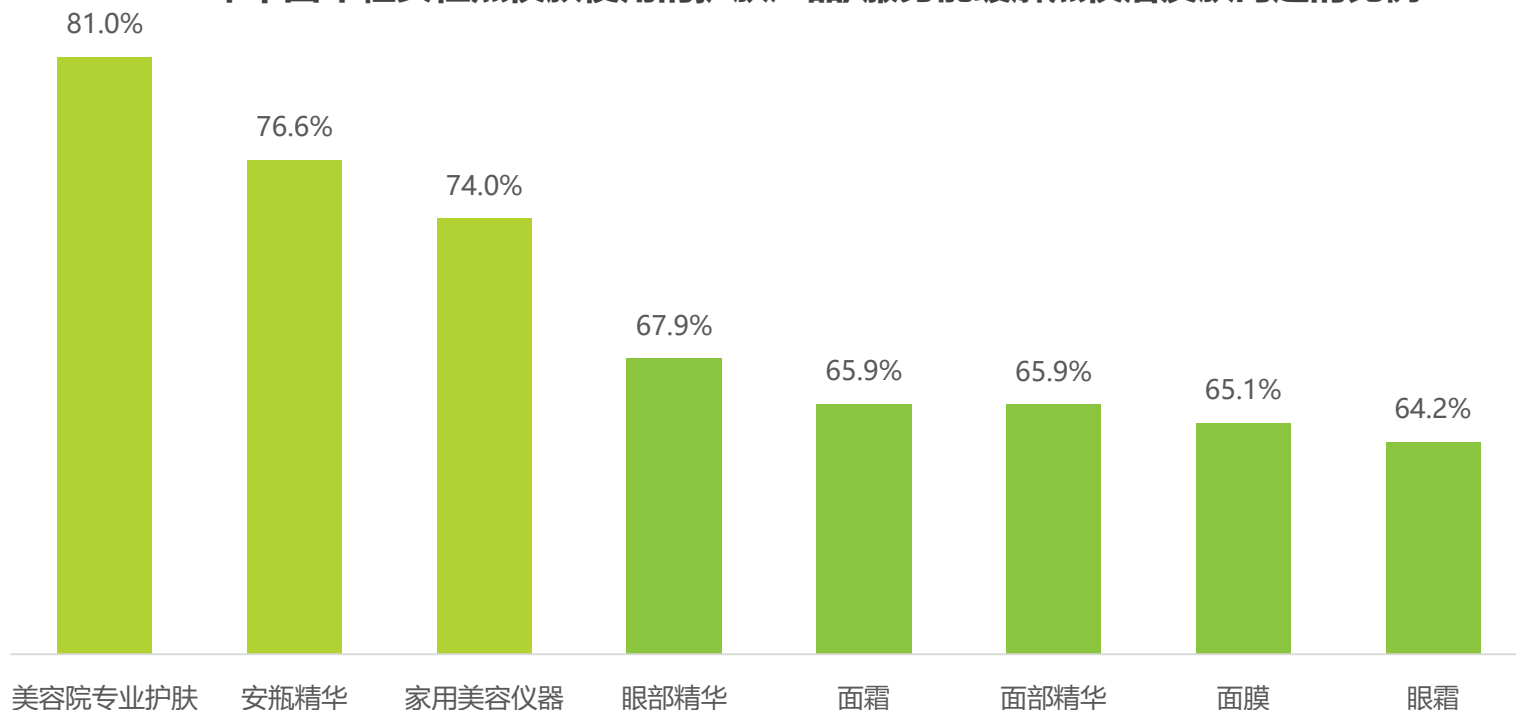


# 拯救晚睡熬夜肌的理想方案

## 美容院、安瓶及美容仪能满足大部分年轻女性熬夜族的需求

美容院、安瓶及美容仪能有效缓解熬夜皮肤问题的比例均超过七成，说明迅速高效的急救型护肤产品或服务更受晚睡熬夜族所推崇。值得关注的是，76.6%安瓶精华使用者认为正在使用的产品能够缓解熬夜后的皮肤问题，该比例仅次于美容院护肤，且明显高于其他护肤品类。

2019年中国年轻女性熬夜族使用的护肤产品/服务能缓解熬夜后皮肤问题的比例



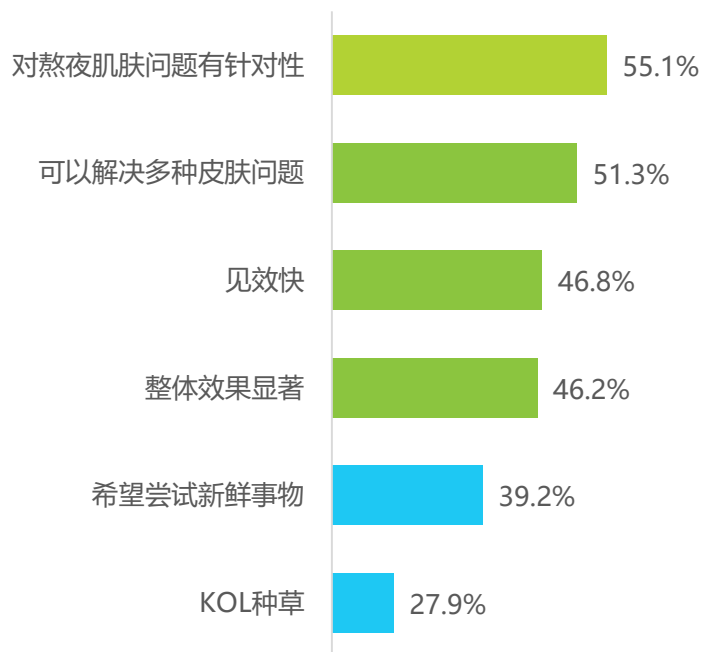
样本：熬夜使用护肤品或去美容院进行保养的受访者N=357；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

# 年轻女性值得拥有属于自己的安瓶产品

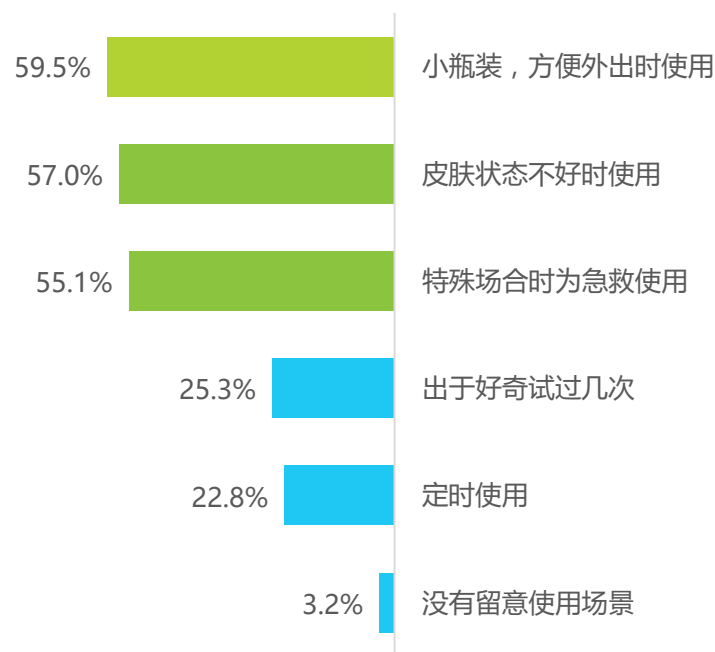
## 安瓶贴合年轻女性熬夜后的皮肤急救场景

被访者中超过三成尝试过安瓶精华，其中55.1%认同安瓶能针对性修复熬夜后产生的皮肤问题，此外，一瓶多效、见效快及效果显著也是她们使用安瓶产品的主要原因。在使用场景方面，近六成被访者认为安瓶是小瓶装产品，一瓶一次，方便外出使用，同时，她们大部分在皮肤状态不好时或是在特殊场合（如面试、会客、拍摄、相亲、结婚等）使用安瓶。由此可见，安瓶精华贴合年轻女性晚睡熬夜后的皮肤急救需求。

### 2019年中国年轻女性熬夜族使用安瓶的原因



### 2019年中国年轻女性熬夜族使用安瓶的场景



样本：使用过安瓶产品的被访者N=158；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

样本：使用过安瓶产品的被访者N=158；于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

晚睡熬夜行为现状	1
年轻女性熬夜族动机分析	2
年轻女性熬夜族人群画像	3
熬夜产生的影响	4
熬夜后的补救措施	5
熬夜保养产品典型案例	6

# 晚睡熬夜趋势带动相关行业产品发展

## 企业借力“熬夜经济”，相关食品用品应运而生

围绕晚睡熬夜概念的产品涵盖保健品、护肤品、睡眠APP、卧室床品类、穿戴类等。其中，保健及护肤品类则主打如何进行“晚睡熬夜后的修护保养”，而睡眠APP、卧室床品、穿戴类产品聚焦“睡得更少也要睡得更好”的概念，帮助年轻女性熬夜族改善睡眠质量及养成更好的睡眠习惯。

### 晚睡熬夜后的修护保养

#### 保健品



#### 护肤品

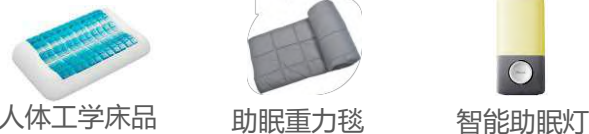


### 助力睡眠的产品工具

#### 睡眠APP



#### 卧室床品



#### 穿戴类产品



# 熬夜护肤场景引发化妆品品牌科研创新

iResearch

艾 瑞 咨 询

## 细化护肤需求场景创新产品案例——水密码“熬夜安瓶”

对目标消费市场的持续细分以及对产品使用场景的不断细化，是美妆护肤产品保持发展生命力的规律。水密码基于对熬夜人群特征，护肤品使用场景，功能诉求，产品科技含量关注度等方面层层细化，针对细分群体潜在出现的肌肤问题，以及其可能面临的使用场景需要，推出“夜间修护水光安瓶精华”产品对应熬夜护肤问题。

### 熬夜护肤产品发展趋势

#### 1.立足目标群体精准洞察

**精准的细分市场定位：**针对职场白领，学生等具有明确熬夜特征及熬夜肌修复痛点的目标人群，结合新锐群体（如90后女性）消费特征，探索其熬夜护肤诉求以发展产品。

#### 2.场景化设计熬夜护肤品

**契合场景的产品设计：**年轻女性熬夜后面对关键场景（如面试、约会）时，会衍生出急救熬夜肌的需求，高浓度，便携带的护肤产品对本类场景便极具针对性，如安瓶。

#### 3.功能需求升级

**产品需要深化垂直附加值：**年轻消费者的生活习性，注定其熬夜后护肤诉求已非基础补水所能满足，“修复”“提亮”等强效护肤诉求显现，因此护肤产品必须在垂直方向深化产品附加值。

#### 4.强化科技概念

**以科技强化产品力：**在年轻女性“爱尝鲜”“讲效果”的消费心态下，在营销沟通中强化科技概念（如具备修护元成分），强调护肤急救效果的产品，预期更容易在消费心智中占领高地，获得品牌溢价。



来源：行业公开资料，艾瑞研究院自主研究及绘制。

# 熬夜保养除了涂在脸上也要吃到肚子里

## 针对年轻女性熬夜后的精神、身体及肌肤问题的典型保健品

艾瑞研究院发现，年轻女性在熬夜后容易出现疲劳困乏、注意力不集中、记忆力及免疫力下降等亚健康症状，另一方面熬夜还会使肌肤加速老化，出现干燥、粗糙、暗沉等问题。而随着养生成为潮流，除了“用最好的护肤品，熬最晚的夜”年轻女性熬夜族也愿意相信“吃出来的健康”，不少人会服用合适自己的保健食品作为熬夜后的补救手段。

### 针对熬夜后精神及身体问题的保健食品

在熬夜后，精神状况及身体机能都有所损伤，最常见是注意力不集中、反应迟钝、免疫力下降及白天嗜睡等问题。对年轻女性熬夜族工作学习的效率都会产生极大的负面影响。所以在熬夜后及时服用保健食品，调节身体状况也非常重要。

熬夜会影响肝脏的排毒解毒功能，进而使身体免疫力下降。所以护肝养肝是年轻女性熬夜族身体保健中尤为重要的一环。

熬夜后上班，整个人都感觉浑浑噩噩。人参具有消除疲劳、改善记忆力等功效，可以恢复年轻女性熬夜族的精神状态。



维生素类保健品

### 针对熬夜后肌肤问题的保健食品

熬夜后皮肤最容易出现干燥、粗糙、暗沉、松弛等问题，对爱美的年轻女性熬夜族来说，这无疑是一场“灾难”。为对抗一系列的肌肤问题，除了要把护肤品涂在脸上，身体也需要吸收如维生素E、胶原蛋白等相应的养分。



营养口服液

抗衰老是年轻女性熬夜族最关注的护肤功效，服用维生素E能抗氧化，使皮肤免受自由基侵害，增强皮肤弹性，减少皱纹产生。

经常熬夜会令肌肤中胶原蛋白大量流失，使皮肤干燥、暗黄，失去弹性。口服胶原蛋白可以从源头补充肌肤所需。

## 结语

通过《中国年轻女性熬夜自救白皮书》我们不难发现，晚睡熬夜在年轻女性群体里是一个颇具矛盾的现象。“明知有错，偏偏难改”成为常态。年轻女性大部分知晓晚睡熬夜对身体机能、情绪稳定乃至皮肤状态都有较大危害，却依然坚持饮鸩止渴。一切，只因晚睡熬夜带来的满足感无法代替。

无法拒绝晚睡熬夜的年轻女性们，也采取了各种自救措施。从食品保健、急救型护肤产品都成为年轻女性熬夜族的自救法宝。

艾瑞希望您读完此份白皮书报告，能真正地了解晚睡熬夜的年轻女性，并对她们的生活产生切身的感受和共鸣。



# 关于艾瑞



在艾瑞 我们相信数据的力量，专注驱动大数据洞察为企业赋能。

在艾瑞 我们提供专业的数据、信息和咨询服务，让您更容易、更快捷的洞察市场、预见未来。

在艾瑞 我们重视人才培养，Keep Learning，坚信只有专业的团队，才能更好的为您服务。

在艾瑞 我们专注创新和变革，打破行业边界，探索更多可能。

在艾瑞 我们秉承汇聚智慧、成就价值理念为您赋能。

● 我们是艾瑞，我们致敬匠心 始终坚信“工匠精神，持之以恒”，致力于成为您专属的商业决策智囊。



扫描二维码  
读懂全行业

海量的数据 专业的报告



400-026-2099



ask@iresearch.com.cn



## 版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，报告中所有的文字、图片、表格均受有关商标和著作权的法律保护，部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原著者所有。没有经过本公司书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制或传递。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

## 免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，仅供参考。本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

# 为商业决策赋能

EMPOWER BUSINESS DECISIONS



艾 瑞 咨 询