

中国年轻女性熬夜自救白皮书



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。

来源:艾瑞研究院自主研究及绘制。

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。

来源: 艾瑞研究院自主研究及绘制。



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

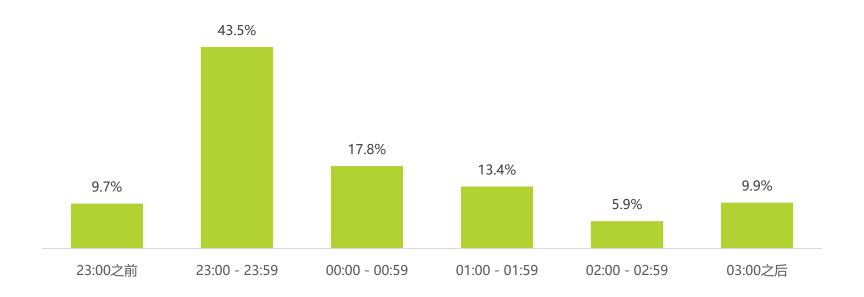
晚睡熬夜已经成为年轻女性的生活常态(Research



时间永远都不够用,近五成年轻女性在晚上12点后才睡觉

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。

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。



- 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

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。



- 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。
- 户 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

来源: 艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

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?

来源:艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。



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



有计划早睡,但坚持不下来
47.7%
工作/学业/家庭的原因没办法早睡
38.0%
熬夜耕耘未来,在所不惜
25.2%
舍不得夜生活

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。

©2019.5 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn © 2019.5 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

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

带娃累死累活,孩子睡着已是深夜

丑的人已经睡了,美的人还在熬夜

我不是在熬夜,我是在修仙

就是不想睡觉,觉得浪费了时间

白天都用来工作、学习,晚上当然要用来消遣

白天的时间都被别人的事占了,晚上要独处要找回自我

内心空虚,生活空洞,无法安然入睡

睡什么睡,晚上就应该High起来

熬夜过后累觉不爱

熬夜一晚要补眠三天

工作/学业和生活压力太大,熬夜是迫不得已

熬夜没问题, 夜深人静才是自己的时间

我觉得熬夜是一种逃避,不希望明天那么快到来

为了未来遇见更好的自己,熬夜在所不惜

熬夜真的没有什么意义

我会不会因为熬夜猝死啊

.....

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"

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"





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"





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"





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

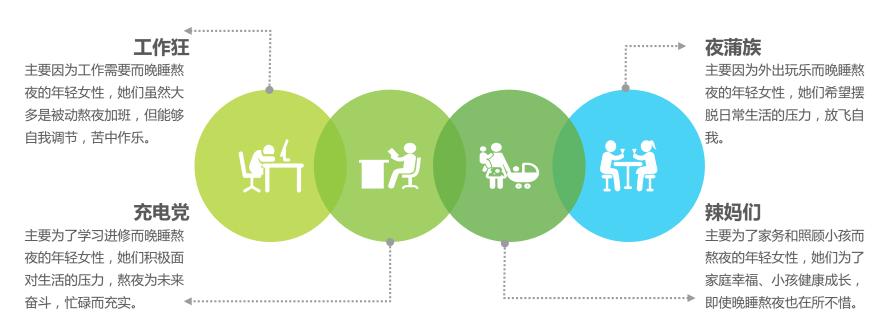
夜不能寐的究竟是谁



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。

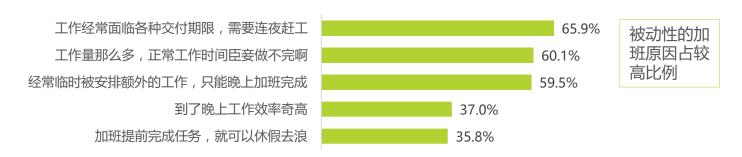
燃烧奉献的工作狂



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"死线"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



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。

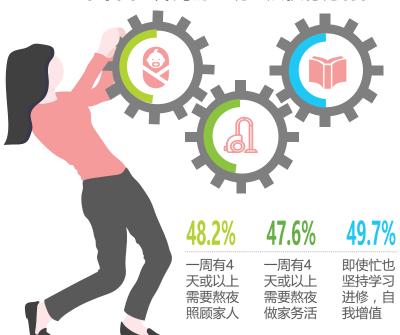
持家带娃的辣妈们



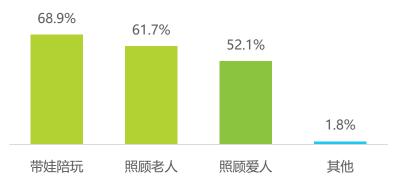
我的世界再忙,也不会放弃自己的坚持和追求

"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



样本:有小孩在6岁或以下且为照顾家庭而熬夜的被访者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

专业知识类,如基金从业资质认证、会计资格证等 59.6% 职业能力类,如Office技巧等 50.3% 学历学位类,如成人夜大、MBA等 49.8% 技能类,如编程、驾驶技术等 48.3% 兴趣爱好类,如厨艺、插花等 47.8%

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被访者N=203; 于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

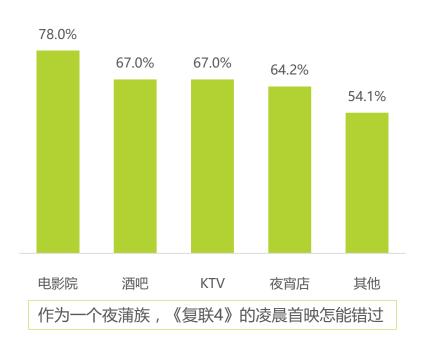
昼伏夜行的夜蒲族



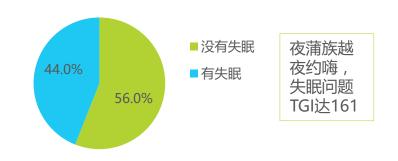
睡什么睡,黑夜才是我主场

"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



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



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



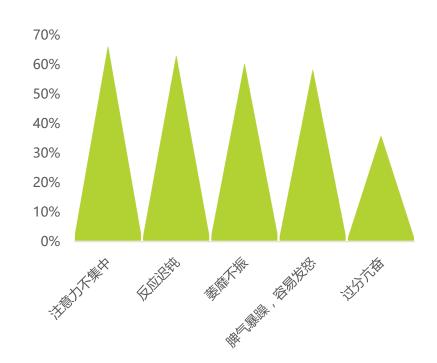
晚睡熬夜易引起注意力不集中、反应迟钝及精神萎靡不振

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。

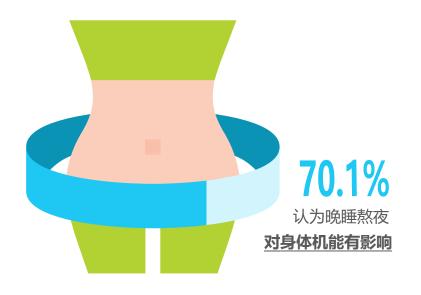
身体是晚睡熬夜忠实的反抗者



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有影响的被访者N=348;于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

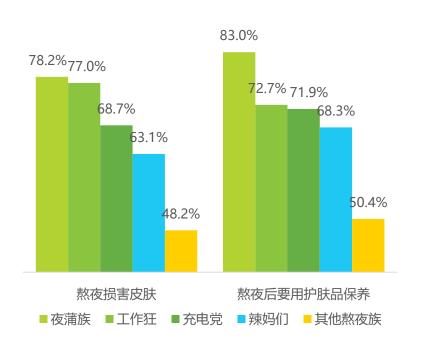
熬夜皮肤影响没?试问苍天饶过谁



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



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: "其他敖夜人群"指整体样本中不属于四大典型人群的样本(N=137)

2019年中国不同人群平均每月愿意花多少钱护肤



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被访者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

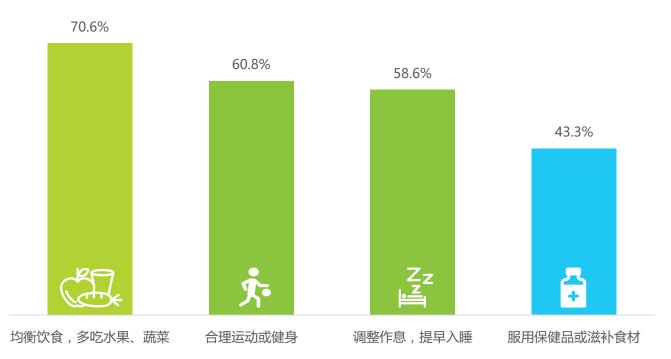
年轻女性熬夜族的健康补救之路



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被访者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

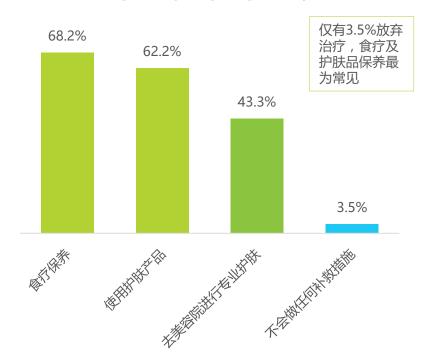


29

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



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。

2019年中国年轻女性熬夜族使用的护肤产品



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

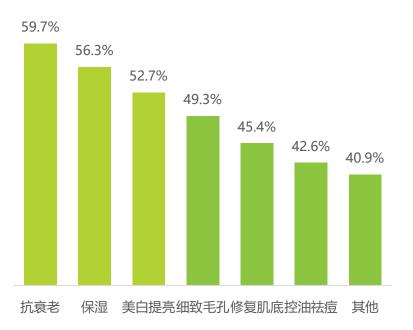


抗衰老、保湿及美白是她们看重的护肤功效

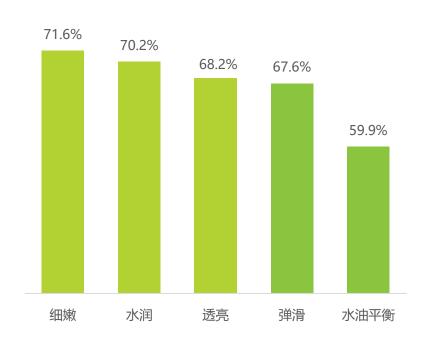
爱美的年轻女性熬夜族尤其需要对熬夜损伤肌进行针对性的修复。在诸多护肤功效中,抗衰老、保湿、美白最受关注,均有过半人群支持,其次是细致毛孔、修复肌底及控油祛痘。而当问及年轻女性熬夜族理想的好皮肤时,细嫩、水润及透亮的美肌分别占据前三位。

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被访者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被访者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

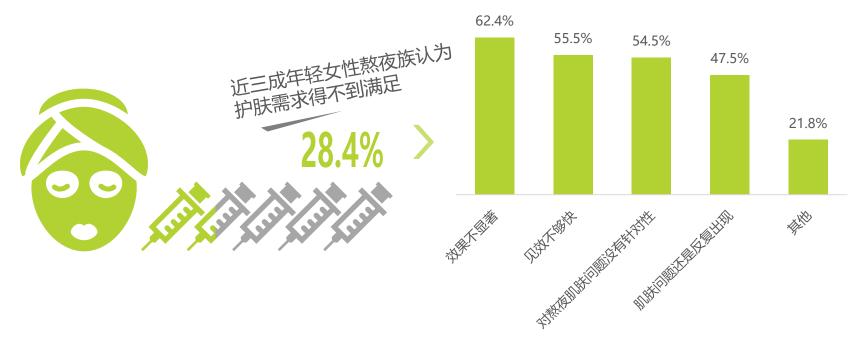


年轻女性熬夜族需要迅速、高效的针对性产品

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被访者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被访者N=101;于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

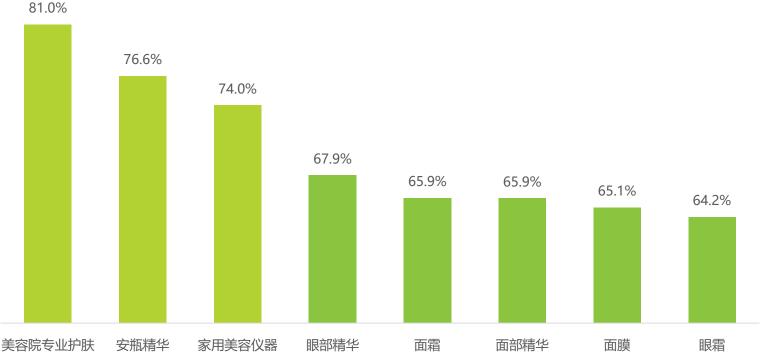
拯救晚睡熬夜肌的理想方案



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被访者N=357; 于2019年4月使用艾瑞iClick调研数据获得。

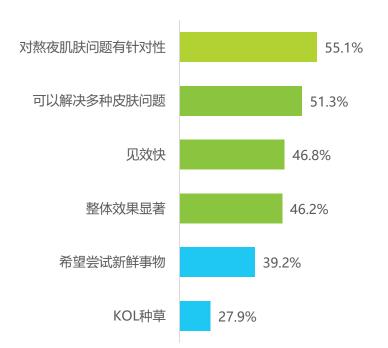
年轻女性值得拥有属于自己的安瓶产品



安瓶贴合年轻女性熬夜后的皮肤急救场景

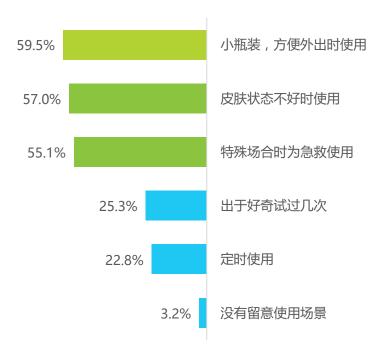
被访者中超过三成尝试过安瓶精华,其中55.1%认同安瓶能针对性修复熬夜后产生的皮肤问题,此外,一瓶多效、见效快及效果显著也是她们使用安瓶产品的主要原因。在使用场景方面,近六成被访者认为安瓶是小瓶装产品,一瓶一次,方便外出使用,同时,她们大部分在皮肤状态不好时或是在特殊场合(如面试、会客、拍摄、相亲、结婚等)使用安瓶。由此可见,安瓶精华贴合年轻女性晚睡熬夜后的皮肤急救需求。

2019年中国年轻女性熬夜族使用安瓶的原因



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。

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。



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、穿戴类等产品聚焦"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



助力睡眠的产品工具



来源:行业公开资料,艾瑞研究院自主研究及绘制。

熬夜护肤场景引发化妆品品牌科研创新 iResearch



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。

4.强化科技概念

以科技强化产品力:在年轻女性 "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

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。

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。

费心智中占领高地,获得品牌溢

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iResearch



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 抗这一系列的肌肤问题,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。

来源:行业公开资料,艾瑞研究院自主研究及绘制。

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



法律声明



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

