

——月亮不睡我不睡，我是秃头小宝贝

2021年 “夜猫”人群洞察报告

2021年4月

Mob研究院出品

©2021 MobTech. All rights reserved.



目录

CONTENTS

1

“夜猫”人群现状分析

2

“夜猫”人群画像分析

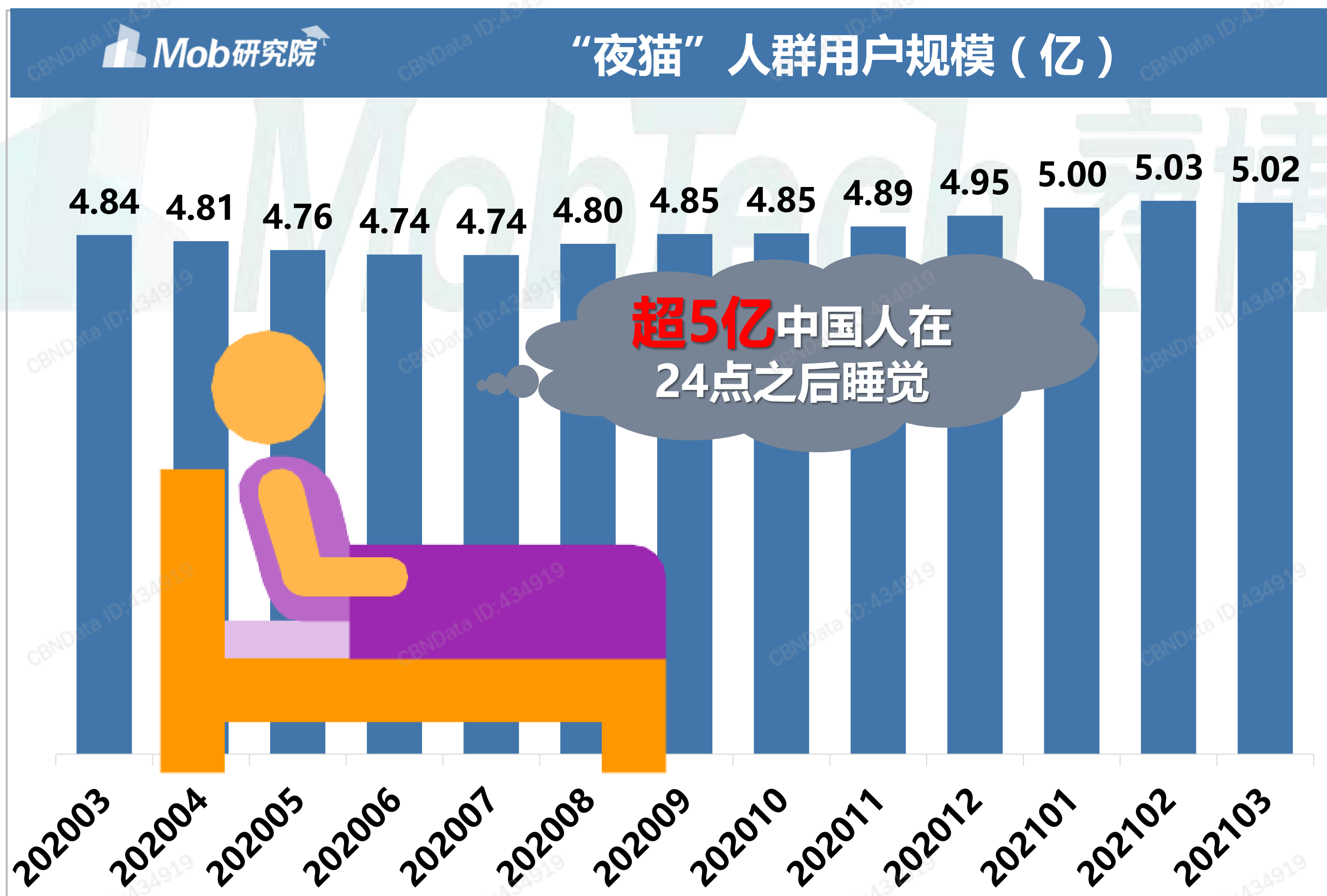
3

“夜猫”人群“自救指南”

5亿中国人“睡不着”

超5亿中国人习惯在24点之后入睡，占中国人口的35.8%。中国居民平均每3个人中就有1人是“夜猫”群体

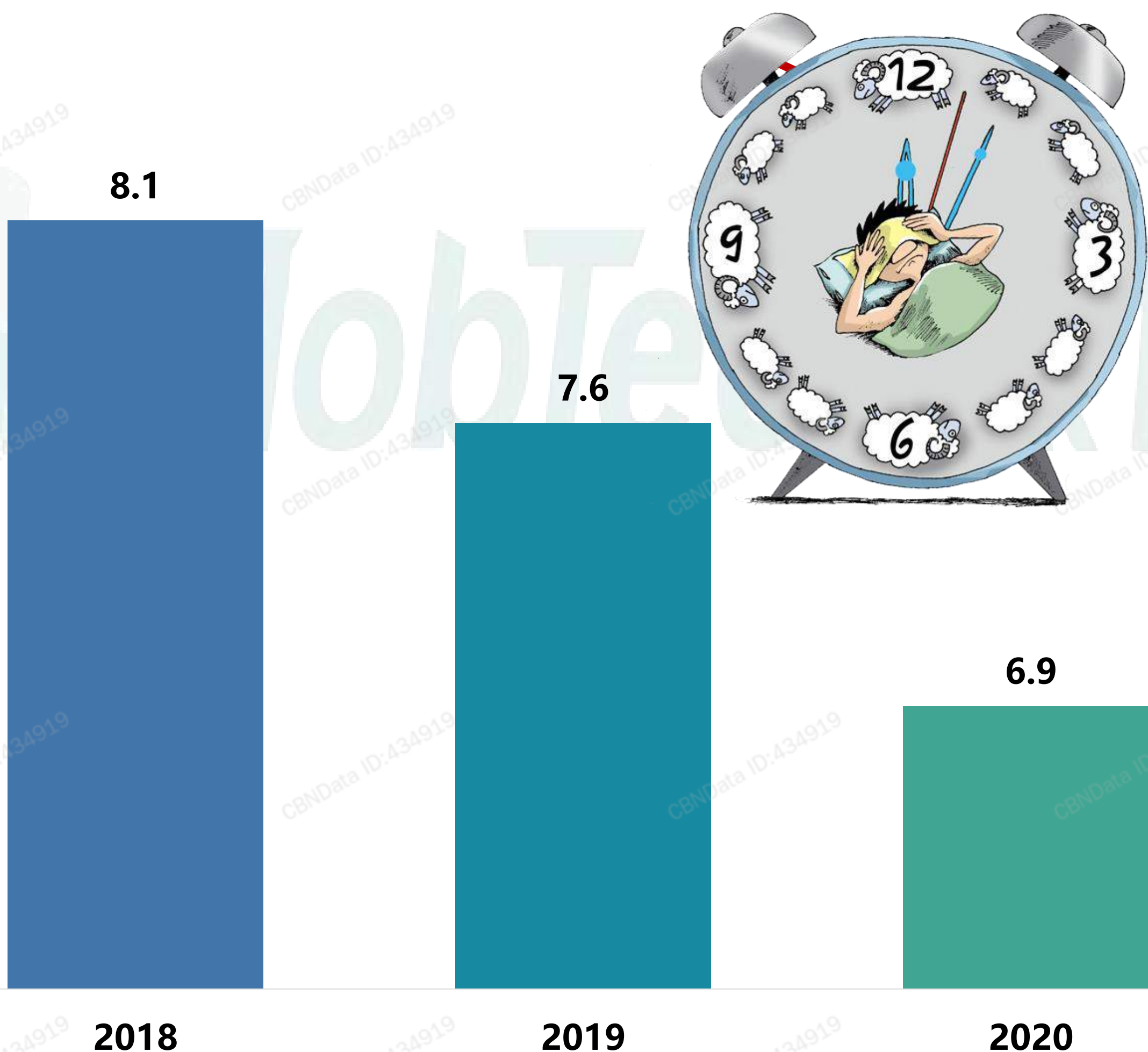
本报告定义“夜猫”人群为：
在24点之后使用手机的活跃用户群体



最佳睡眠8小时成奢侈

中国居民平均睡眠时长缩减至6.9小时，与2018年相比减少14.8%，最佳睡眠8小时成为奢侈

中国居民平均睡眠时长（小时）



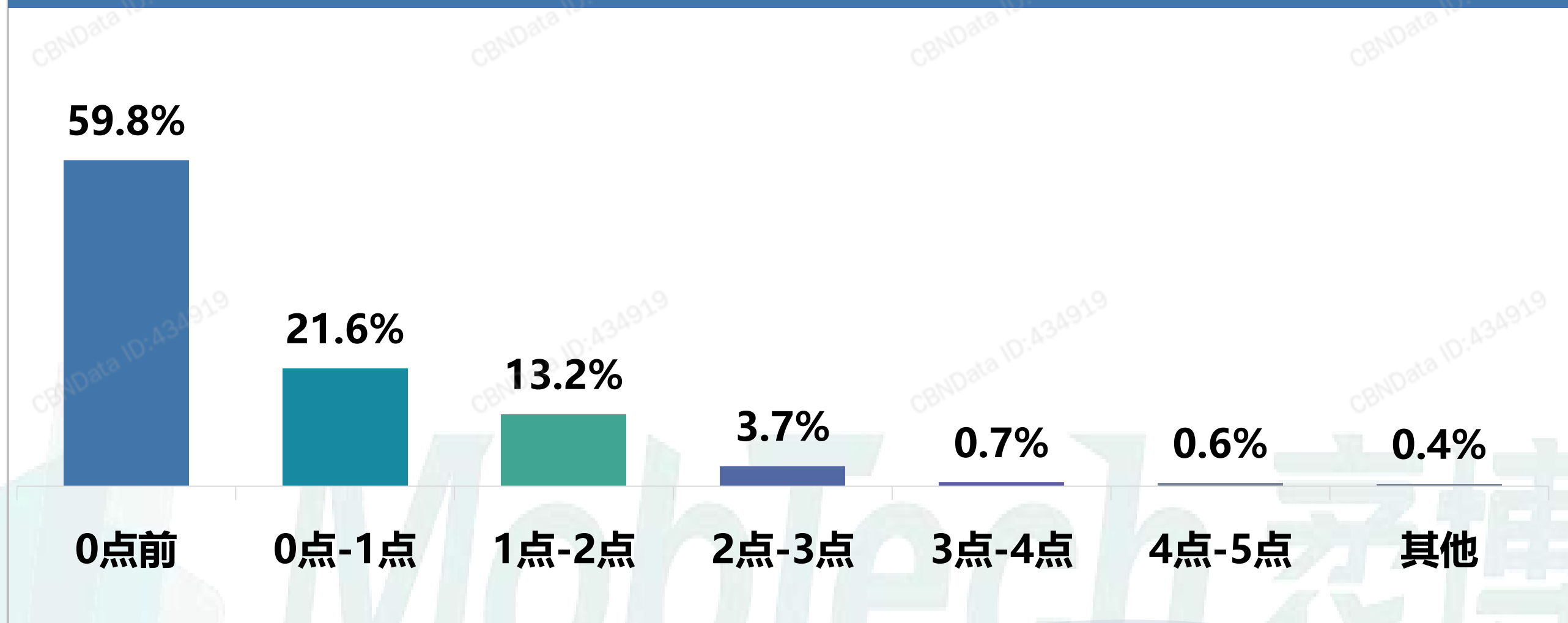
Source : Mob研究院调研数据 (N=2000)

“主动夜猫”：手机的“诱惑”太大

夜猫人群常常伴有睡前刷手机的习惯，放下手机才能睡已成为现代人的通病

Mob研究院

平均每晚放下手机时间调研



深夜手机党



Source : Mob研究院调研数据 (N=2000)

“被动夜猫”：想睡睡不着的睡眠障碍

不是不想睡，是想睡睡不着。超3亿中国人患有“越夜越清醒”的睡眠障碍

睡眠障碍：**想睡睡不着**

中国睡眠障碍人数：**超3亿**

睡眠问题搜索量增长：**43.0%**

认为自己存在睡眠困扰的人：**超9成**

睡眠障碍具体表现：

1. 入睡困难，入睡潜伏期超30min
2. 睡眠维持障碍，整夜觉醒次数 ≥ 2 次
3. 睡眠质量下降，多梦



目录

CONTENTS

1

“夜猫”人群现状分析

2

“夜猫”人群画像分析

3

失眠人群 “自救指南”

精致女孩不熬夜

“夜猫”人群中**男性占比较高**，达64.8%，男孩们还在熬夜开黑，而精致的女孩子们已经早早进入梦乡，开始睡个美容觉

Mob研究院

2021年3月“夜猫”人群性别分布

女性

35.2%

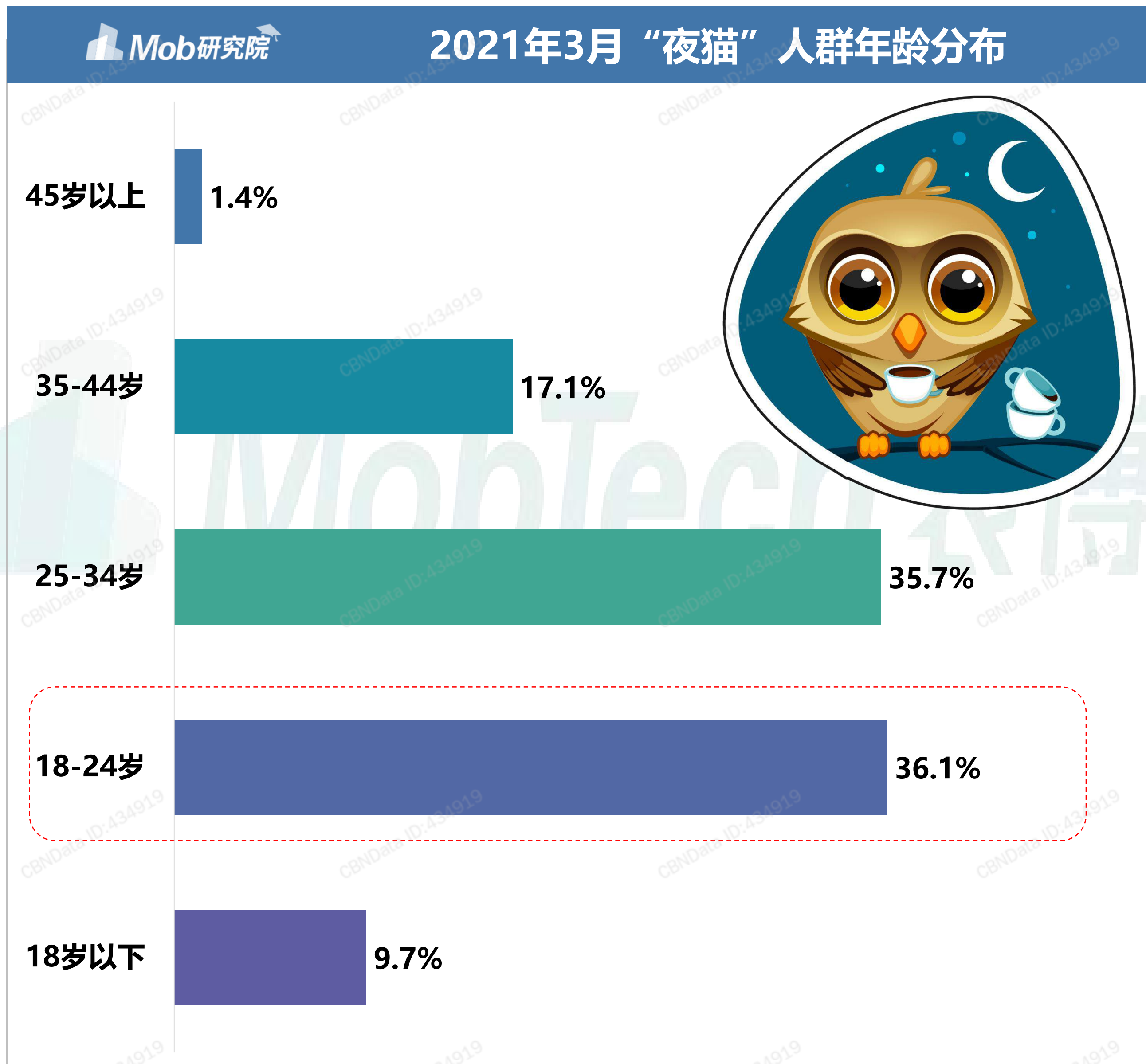
男性

64.8%



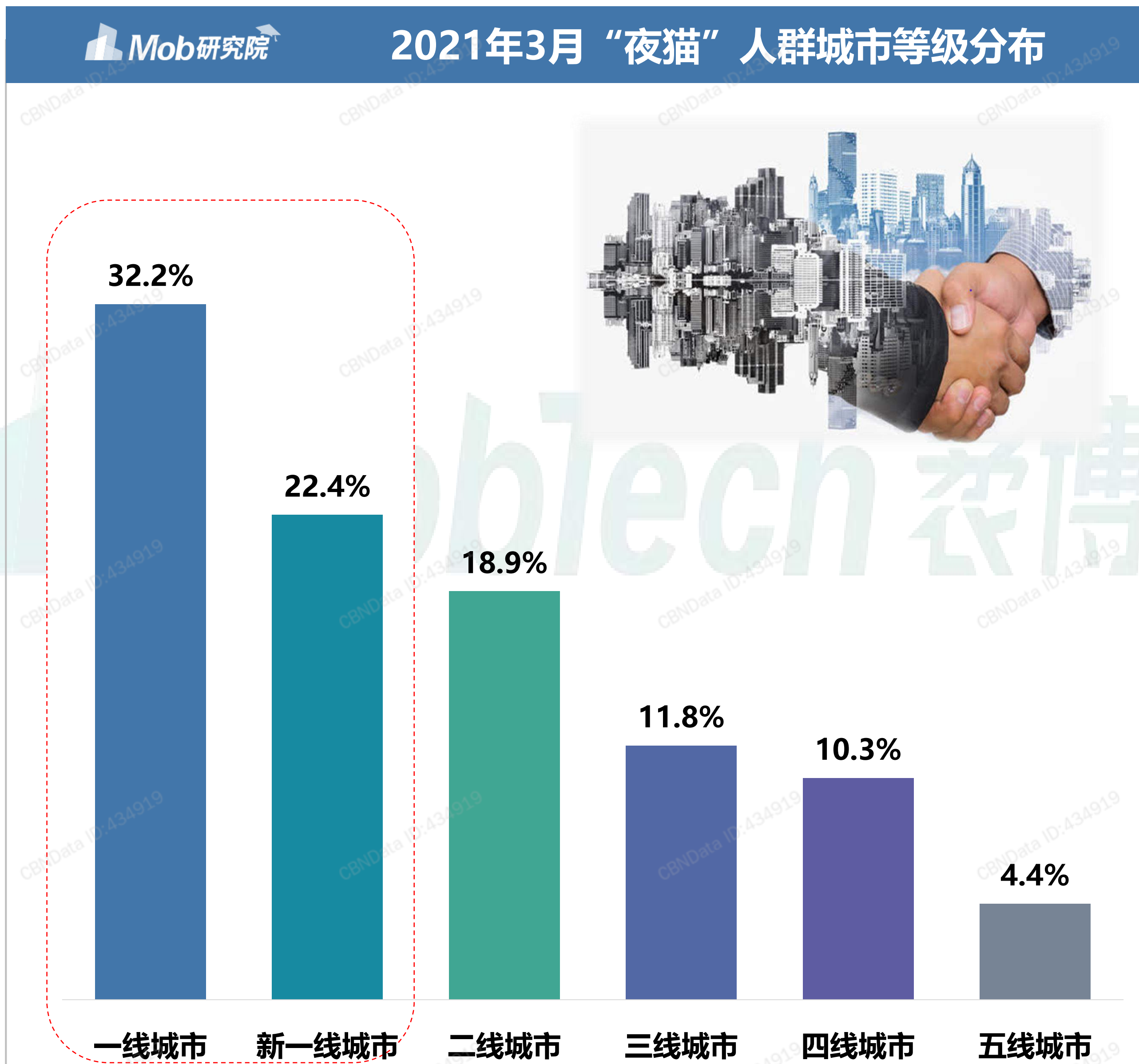
95后成熬夜大户

“夜猫” 人群年龄分布中，18-24岁的95后人群占比最高，达36.1%



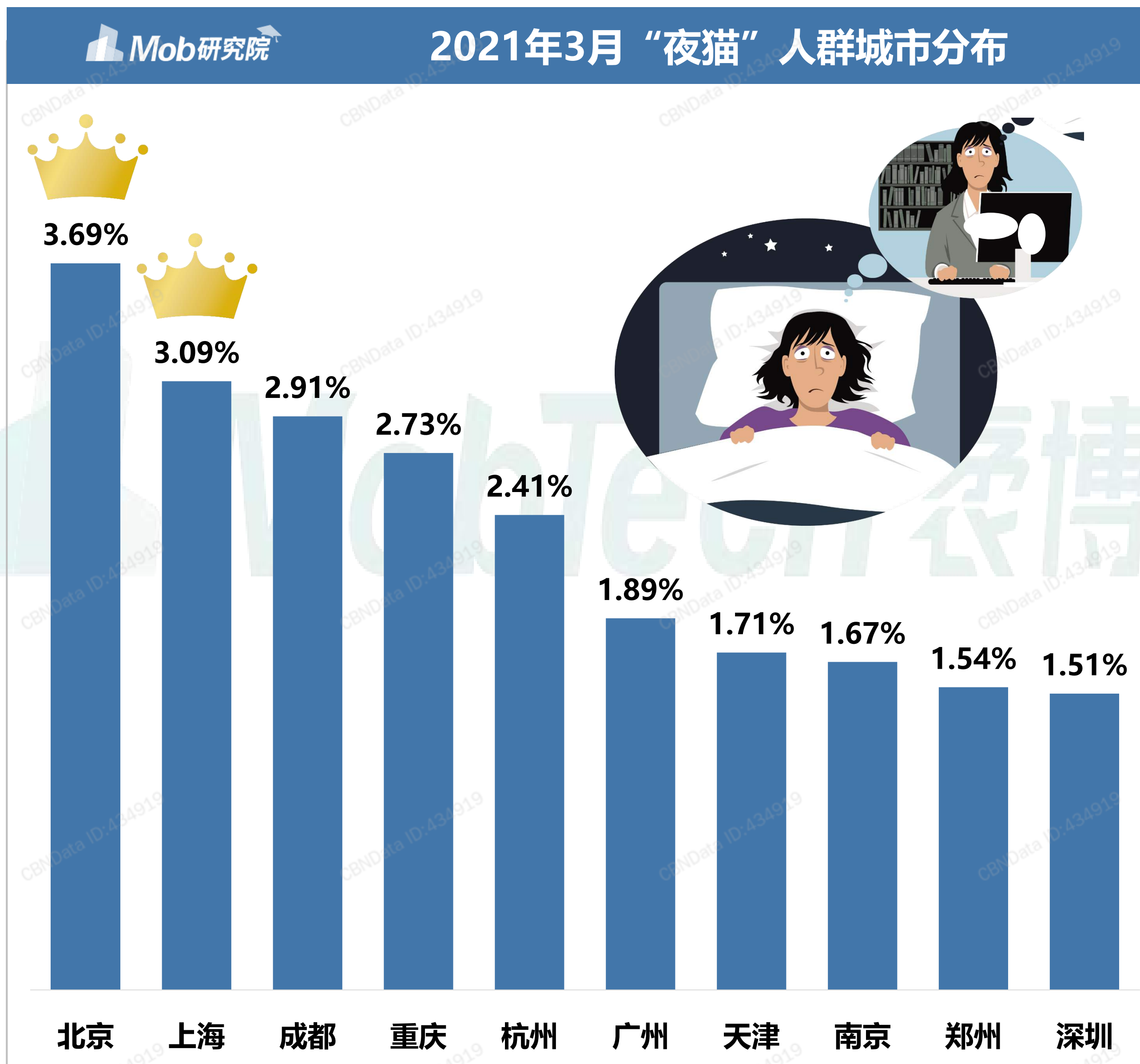
夜生活丰富的高线城市是熬夜集中地

“夜猫”人群城市等级分布中，一线占比最高，达32.2%，其次是新一线城市，占比达22.4%



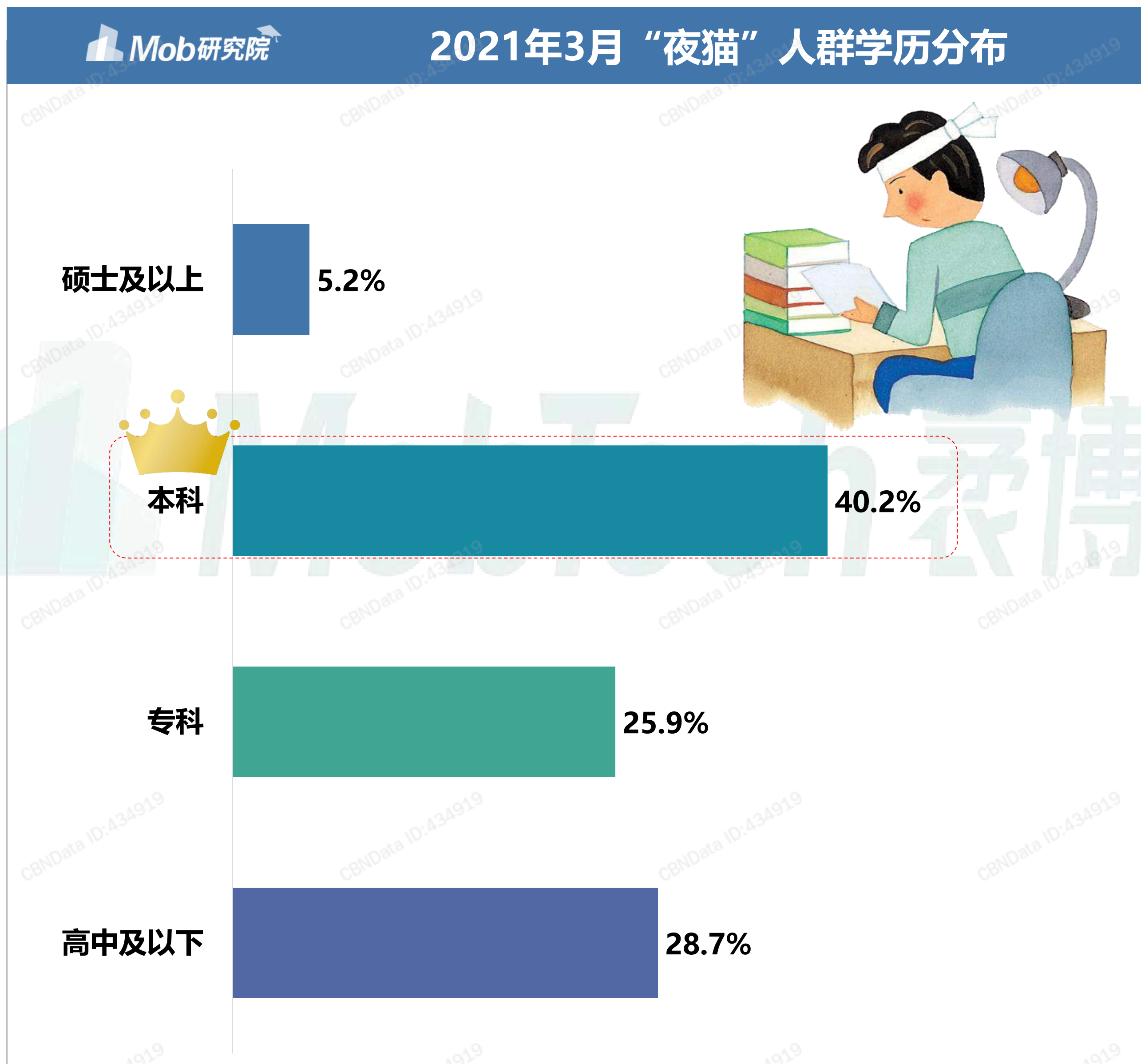
京沪不夜城，睡什么睡，起来嗨

“夜猫”人群城市分布，北京和上海占据**Top2**席位，达3.69%和3.09%



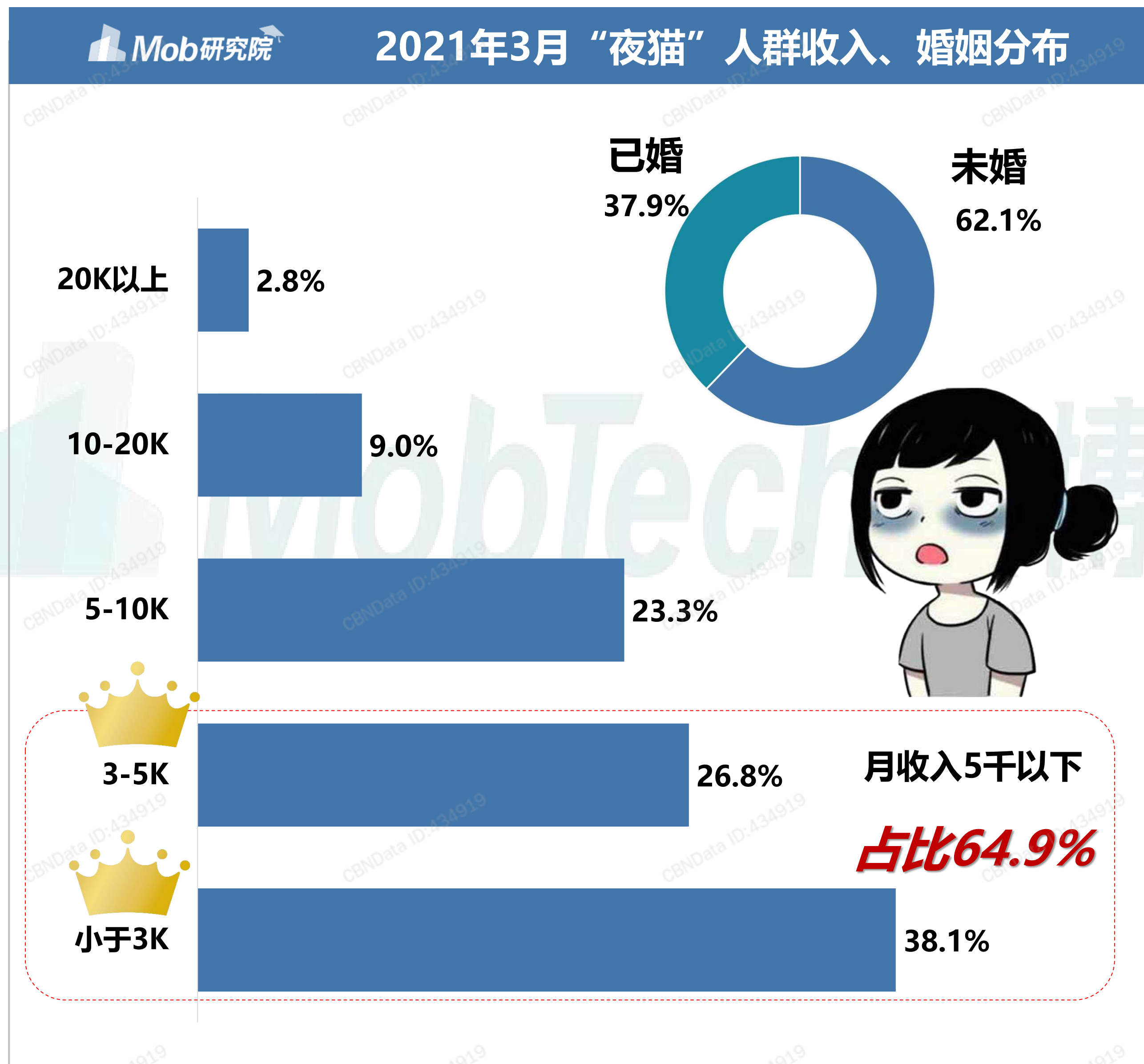
本科为熬夜重灾区

“夜猫”人群学历分布中，**本科学历占比最高超4成**，刚刚结束完高考步入大学的同学们又开始“奋斗”了



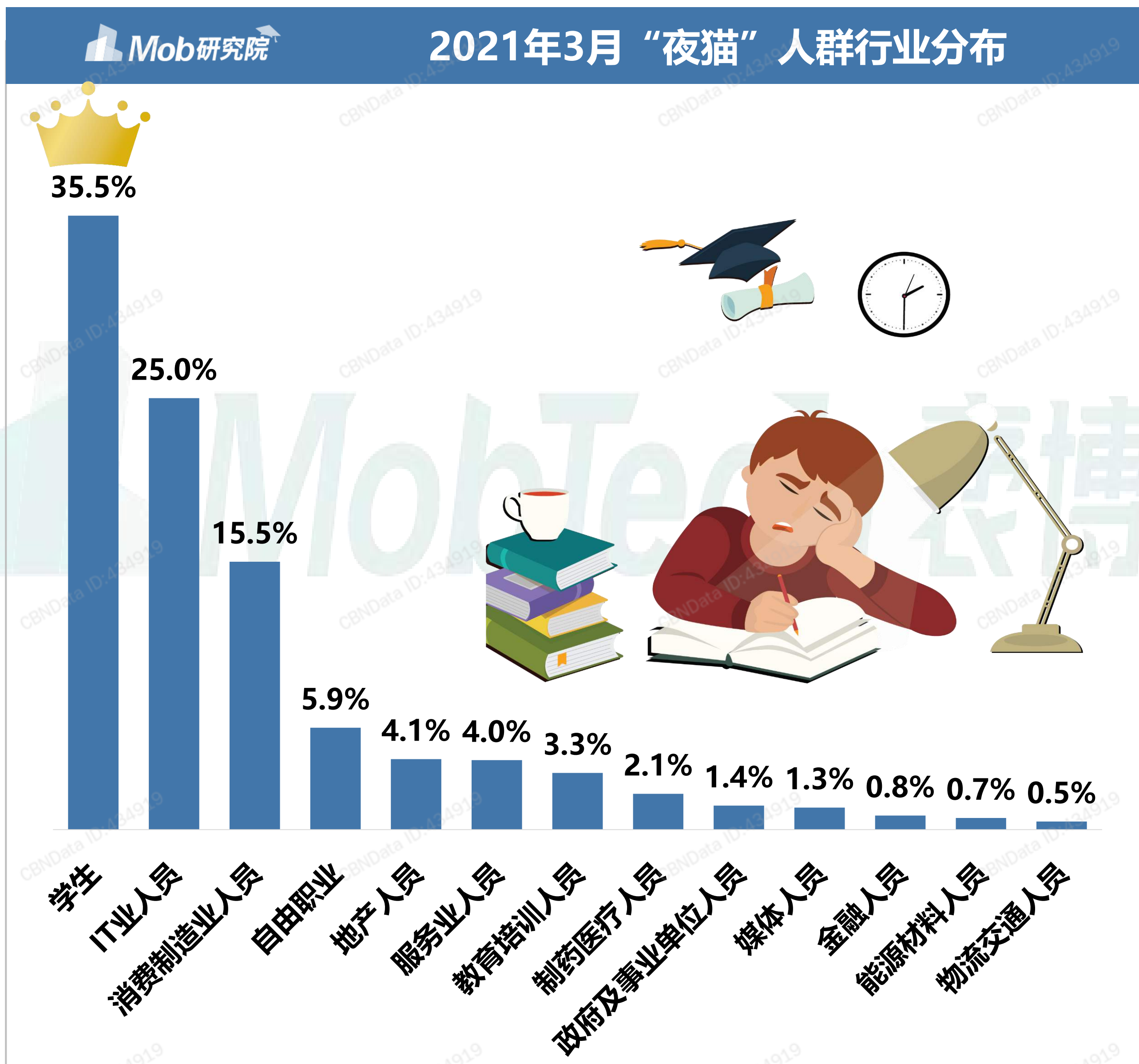
没钱、没对象，不失眠才怪

“夜猫”人群**月收入5k以下占比超6成**，收入越低越睡不着；未婚人群占比较高，达62.1%



写不完的作业，睡不着的夜

“夜猫”人群职业分布中，**学生占比最高**，达35.5%，其次为IT从业人员和消费制造业人员



熬夜也别闲着，背背单词、剁剁手

“夜猫”人群是**语言学习爱好者**、**购物达人**、**音乐爱好者**。

漫漫长夜如何度过？背背单词、购购物、听听音乐打发时间

2021年3月“夜猫”人群兴趣偏好



目录

CONTENTS

1

“夜猫” 人群现状分析

2

“夜猫” 人群画像分析

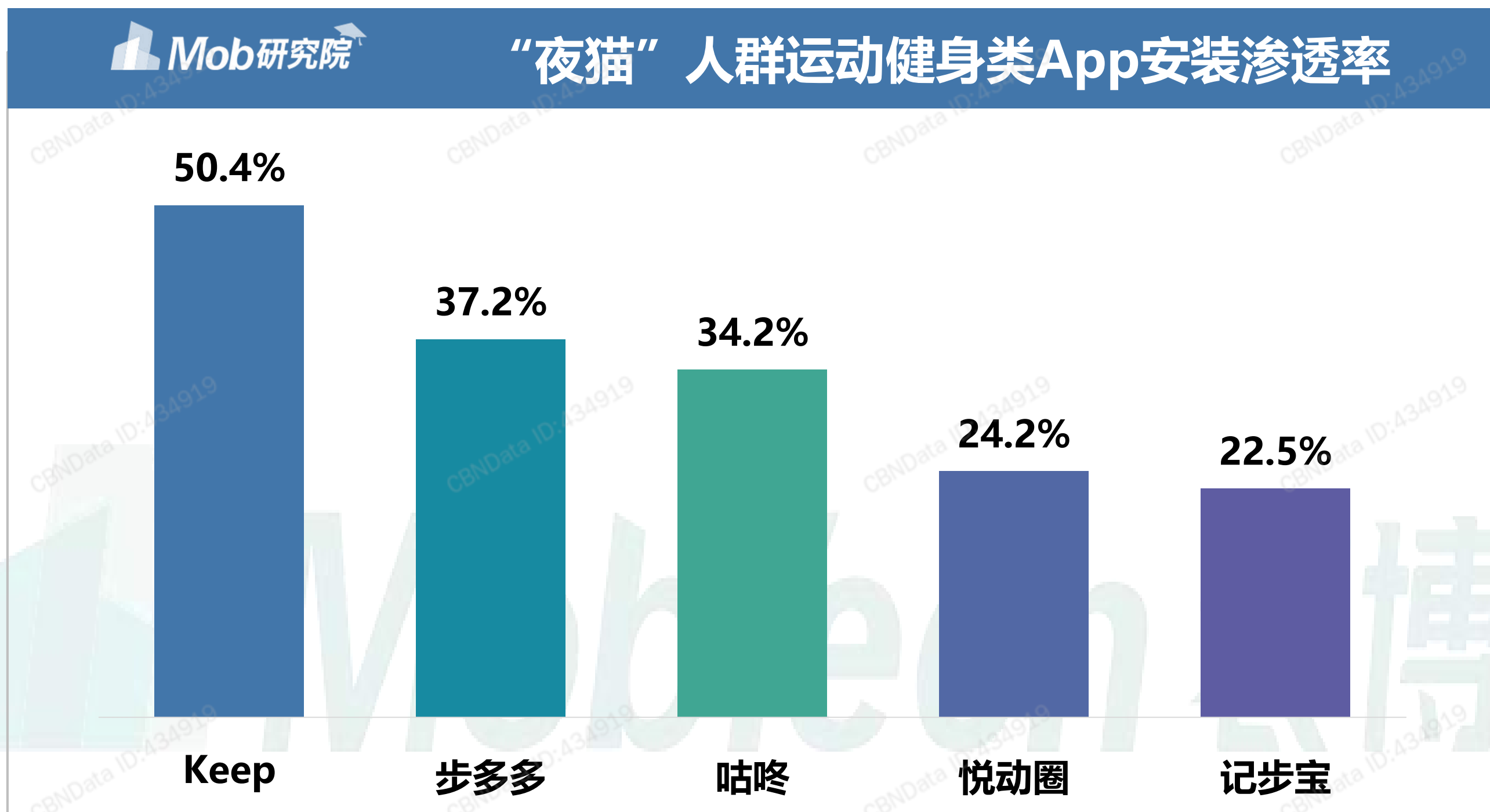
3

“夜猫” 人群 “自救指南”

运动：睡不着出去跑两圈

运动可以有效改善睡眠情况，运动人群仅10%有失眠困扰。

Keep为“夜猫”人群使用最多的运动健康类App



运动人群失眠困扰比例**仅占10%**

早起运动人群睡眠质量最佳

88% 运动爱好者认为睡眠对运动很重要

69% 运动人群感受到良好睡眠可改善健身状态

88% 规律运动人群愿意通过睡眠改善运动效果

每天睡眠时长为7-8小时的运动人群运动热情更高

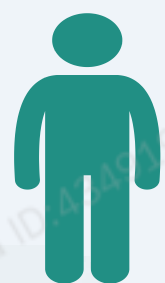


助眠药物：药物虽有效，可不要贪吃哦

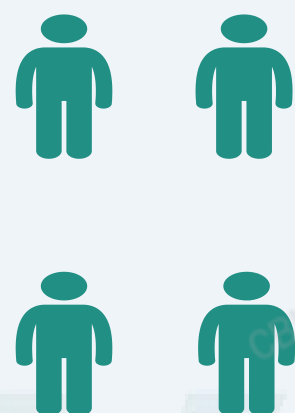
“夜猫”人群通过购买保健品褪黑素、安眠药等帮助自己入睡；褪黑素已成为“夜猫”人群眼中的“救星”

2020年购买褪黑素助眠膳食营养品消费者

2019



2020



同比增长了
4倍

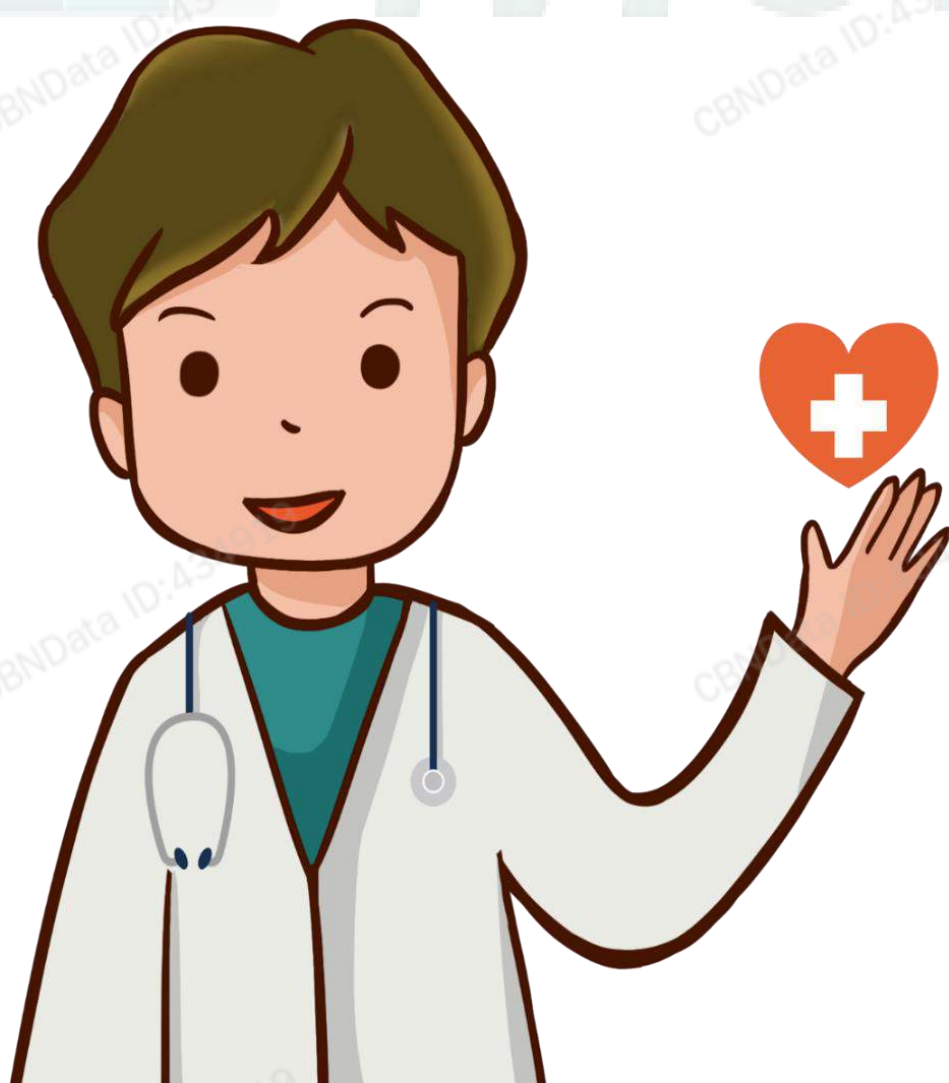


孕妇、婴儿、儿童、凝血障碍、高血压(褪黑素可能影响药效)、抑郁症、癫痫、器官移植人群
不建议服用褪黑素

请在专业医生的指导下服用，不要輕易服用！

安眠药隐患

- 容易养成习惯，甚至成瘾
- 具有一定“药”性，对肝脏、肾脏等器官有损伤
- 有耐药性，导致患者过量服用



助眠器材：好枕头，还你精神抖擞！

没有睡不着的觉，只有不够香的枕头；“夜猫”人群总是在重金寻找不同的器材，希望自己能够睡着



年轻人的最爱：耳塞、香薰

中年人的最爱：床垫、乳胶枕

年轻人的最爱：泡脚（桶）

越来越多的人愿意为好睡眠买单

客单价50-300元的人群**增速超25%**

超8成国民会通过更换枕头和床垫提高就寝环境

近2年线上枕头购买频次显著提升，消费者**平均一年半换两个枕头**



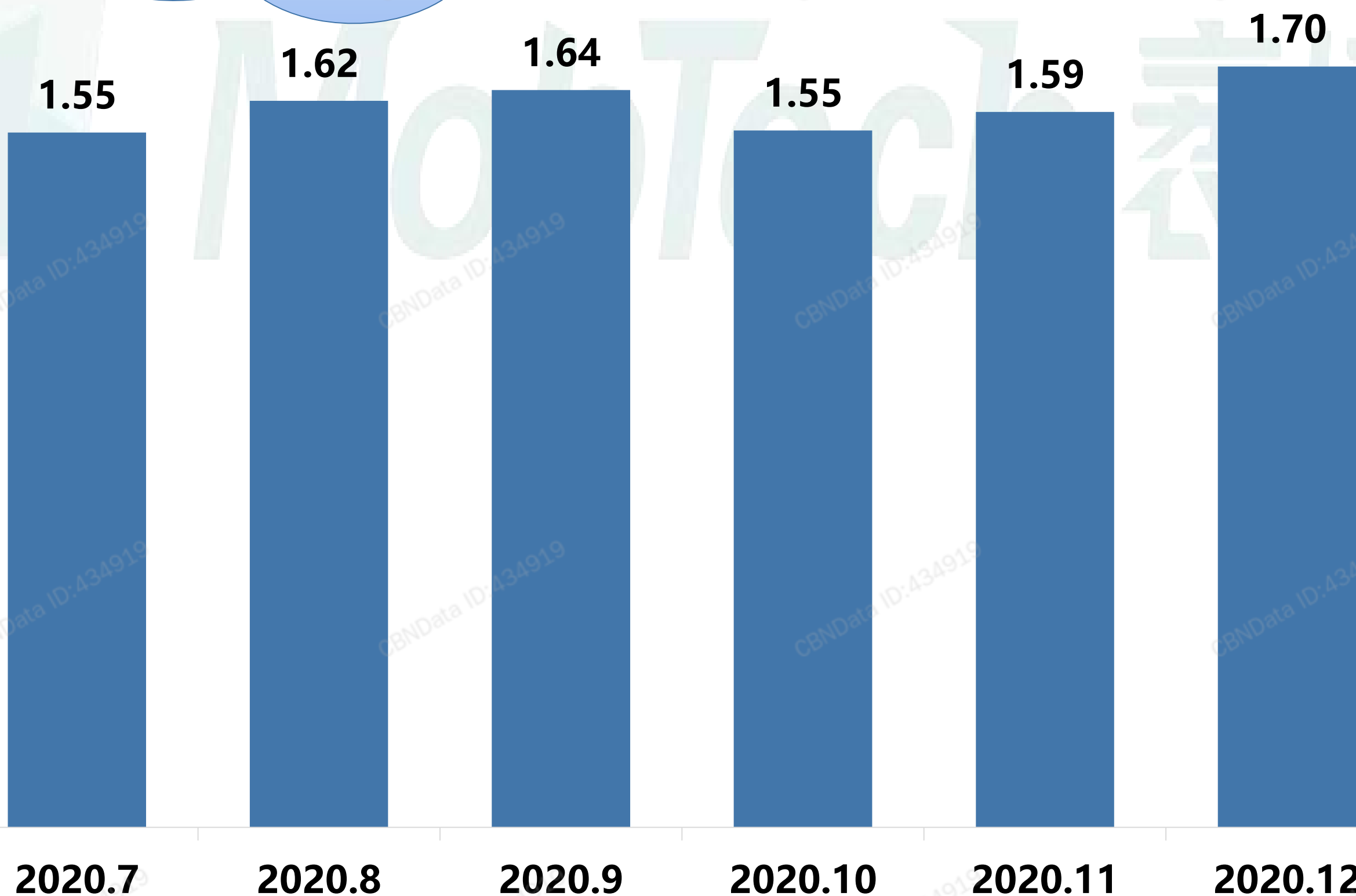
助眠类App：助眠App “哄” 你入睡

助眠类App也深受“夜猫”人群的喜爱，日均使用1.5小时
是“夜猫”人群的标配

2020年7月-12月助眠类App日均使用时长

单位：小时

助眠类App：为用户提供睡眠
音乐、睡眠监测、睡眠报告等
服务



小结

中国“夜猫”人群**超5亿**，平均睡眠时长**仅6.9小时**；助眠类产品与App的需求不断升级，带动“睡眠经济”逐渐兴起



Mob研究院提醒

重度失眠患者，
要及时看医生哦！

| 数据说明

1. 数据来源

Mob研究院报告数据基于市场公开信息，MobTech自有监测数据，以及MobTech研究模型估算等来源。

2. 数据周期及指标说明

报告整体时间段：**2018-2021.3**

具体数据指标请参考各页标注

3. 版权声明

本报告为MobTech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，所有权为原作者所有。没有经过本公司新媒体许可，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市场预测主要为分析师采用桌面研究、行业访谈及其他研究方法，并且结合MobTech监测产品数据，通过统计预测模型估算获得，仅供参考。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。任何机构或个人援引或基于上述数据信息所采取的任何行动所造成的法律后果均与MobTech无关，由此引发的相关争议或法律责任皆由行为人承担。



全球领先的数据智能科技平台



关注我们

研究报告合作

周女士

zhoufang@mob.com