你的睡眠还好吗？

3月21日，是第21个世界睡眠日，据统计中国超3亿人存在睡眠障碍。“设多个闹钟反复惊醒可致慢性疲劳”“超80%中小学生睡眠时长未达标”等话题冲上热搜。

此前胡润研究院发布过一份报告，在被走访的逾500名千万身家以上的富豪中，平均工作日睡眠6.6个小时，三成亿万富豪工作日睡眠不足6个小时。

数据显示，2020年，我国睡眠产业的市场规模已超4000多亿元，2030年将突破万亿元。

序号	关键词		
置顶	疫苗是战胜传染病的终极武器		热
1	康辉说中国已完全可以平视世界	2727510	沸
2	甘望星 笋丝的嘴	1126290	新
3	妈学是个什么学	1083265	荐
4	张哲瀚说自己只有一块大肚腩	1067351	新
5	利老师休想逃	1063226	沸
6	与创造营一起来电	1048108	荐
7	中美对话美方紫头发翻译被吐槽	1035737	
8	官方回应癌症病人捐遗产被收咨询费	795932	新
9	设多个闹钟反复惊醒可致慢性疲劳	753341	沸
10	美方预料到中方强硬回应	689148	沸
11	老鼠侵袭澳大利亚	684448	
12	羊村的风还是吹到了夏威夷的家	669563	新
13	苹果iPhone生产可能面临中断风险	545293	
14	薛八一说甘愿做配角后镜头切刘宇赞多	532188	新
15	超80%中小学生睡眠时长未达标	508388	

大佬们的睡眠世界

3月20日，中国发展高层论坛2021年会上，红杉资本全球执行合伙人沈南鹏与凯雷投资集团联合创始人、联席执行董事长大卫·鲁宾斯坦展开对谈。

鲁宾斯坦说：“贝索斯(亚马逊创始人)当时说了让我感觉震惊的话，他觉得成功的秘密就是上午十点之前和下午五点之后不要做重大的决策，而且每天要睡8小时。天呐，我想如果我也能睡8个小时，我可能远比现在成功。你的睡眠时间是多少？”

对此，沈南鹏回应说：“我一天睡八个小时，只有睡足了，第二天才能做更好的决策。我们作为投资人进行决策时，不一定需要200页的财务模型或者各种各样的假设方程式的计算，很多时候是需要靠直觉来做出最后最重要的决定。”

不是所有投资大佬的睡眠都如此“奢侈”。此前，胡润研究院发布了一份有趣的报告，在被走访的逾500名千万身家以上的富豪中，平均工作日睡眠6.6个小时，三成亿万富豪工作日睡眠不足6个小时。

腾讯董事会主席兼CEO马化腾以前经常凌晨12点也不下班，“马化腾凌晨不下班”“凌晨3点回邮件”等故事，在各个报道中流传。

搜狐董事局主席兼CEO张朝阳此前接受采访时表示，自己每天只睡4个小时，坚持两年了，效果特别好。被问及一天睡4个小时够吗？张朝阳说：“睡多了不舒服，超过4个小时难受，睡4个小时特别好”。

苹果CEO库克每天凌晨3时45分起床、Facebook CEO马克·扎克伯格表示“熬夜熬到早上6点到8点一点不奇怪”……

失眠年轻化加剧

失眠正在困扰着越来越多的年轻人：

“除了睡觉的时候不想睡觉其他时间都想睡觉。”

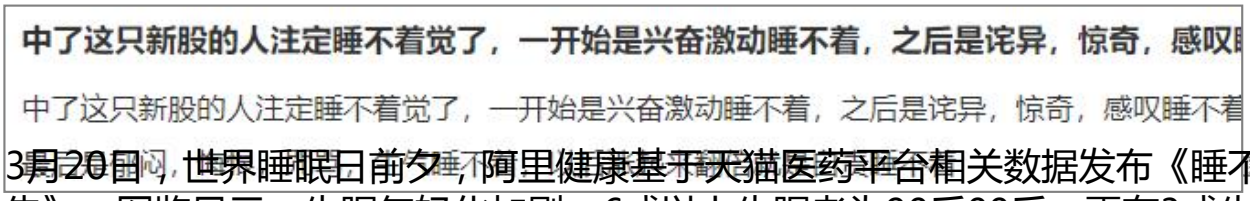
“熬夜秃头党表示就看看，每天也不知道在等什么，可能就觉得晚上那点时间是属于自己的。”

“不想熬夜，可是入睡难、睡眠浅，被迫熬夜！”

“不想熬但是放不下手机，不想熬但是有做不完工作！”

“每天睡四五个小时吧，每天上班困得眼睛睁不开……”

“心系股市”也成为很多投资者失眠的原因，赚钱时“兴奋得睡不着”，亏钱时“心痛得睡不着”。



3月20日，世界睡眠日前夕，阿里健康基于天猫医药平台相关数据发布《睡不着报告》。图鉴显示，失眠年轻化加剧，6成以上失眠者为90后00后，更有3成失眠者是放下手机才能睡的“假性失眠”人群。

据中国睡眠研究会数据显示，如今我国有超3亿人存在睡眠障碍，中国成年人失眠发生率高达38.2%。

《睡不着报告》显示，在过去一年受新冠肺炎疫情的影响，人们居家时间增加，整体入睡时间却延迟了2-3个小时。阿里健康天猫医药平台数据显示，2020年12月至今，短短3个月，搜索“失眠”的人数环比增加了126%。

研究表明，长期睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症等疾病的风险。

此前发布的《健康中国行动(2019-2030年)》提出倡导性目标：从2022年到2030年，成人每天平均睡眠时间应保持7到8小时，小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10、9、8个小时，但目前70%的人做不到。

睡眠产业规模将超万亿元

年轻人越来越愿意花重金让自己睡个好觉，巨大的失眠群体则让睡眠经济持续增长。

阿里健康天猫医药平台数据显示，2020年12月至今，安神助眠、提升睡眠质量等有助于缓解失眠的医药健康类产品销量大幅增加。2020年全年，购买褪黑素一类助眠膳食营养品的用户同比增长了4倍。仅在2021年头2个月，购买有辅助睡眠作用的酸枣仁的人数已是去年全年的一倍。

京东大数据研究院日前发布的《“熊猫族”自救指南——Z世代五感助眠消费报告》显示，超过4成受访者有过助眠消费，有近4成受访者表示愿意尝鲜，助眠商品市场潜力巨大。

天眼查专业版数据显示，我国有超2500家企业名称或经营范围含“助眠、失眠、睡眠”，且企业状态为在业、存续、迁入、迁出的睡眠相关企业。近5年我国睡眠相关企业注册数量明显上涨(全部企业状态)，62%的相关企业成立于5年内。其中，我国睡眠相关企业年注册量于2018年达到顶峰，全年新增560多家睡眠相关企业。另外，2019年，我国新增近400家相关企业，2020年，新增470多家，同比上涨23%。

越来越多的失眠群体也拉动了助眠类产品的消费，除了眼罩、隔音耳塞、枕头等传统睡眠类产品以外，助眠喷雾、香薰灯等科技类产品，也出现在一些消费者的购买清单里。有数据显示，
2020年我国睡眠产业的市场规模已超4000多亿元，2030年将突破万亿元。