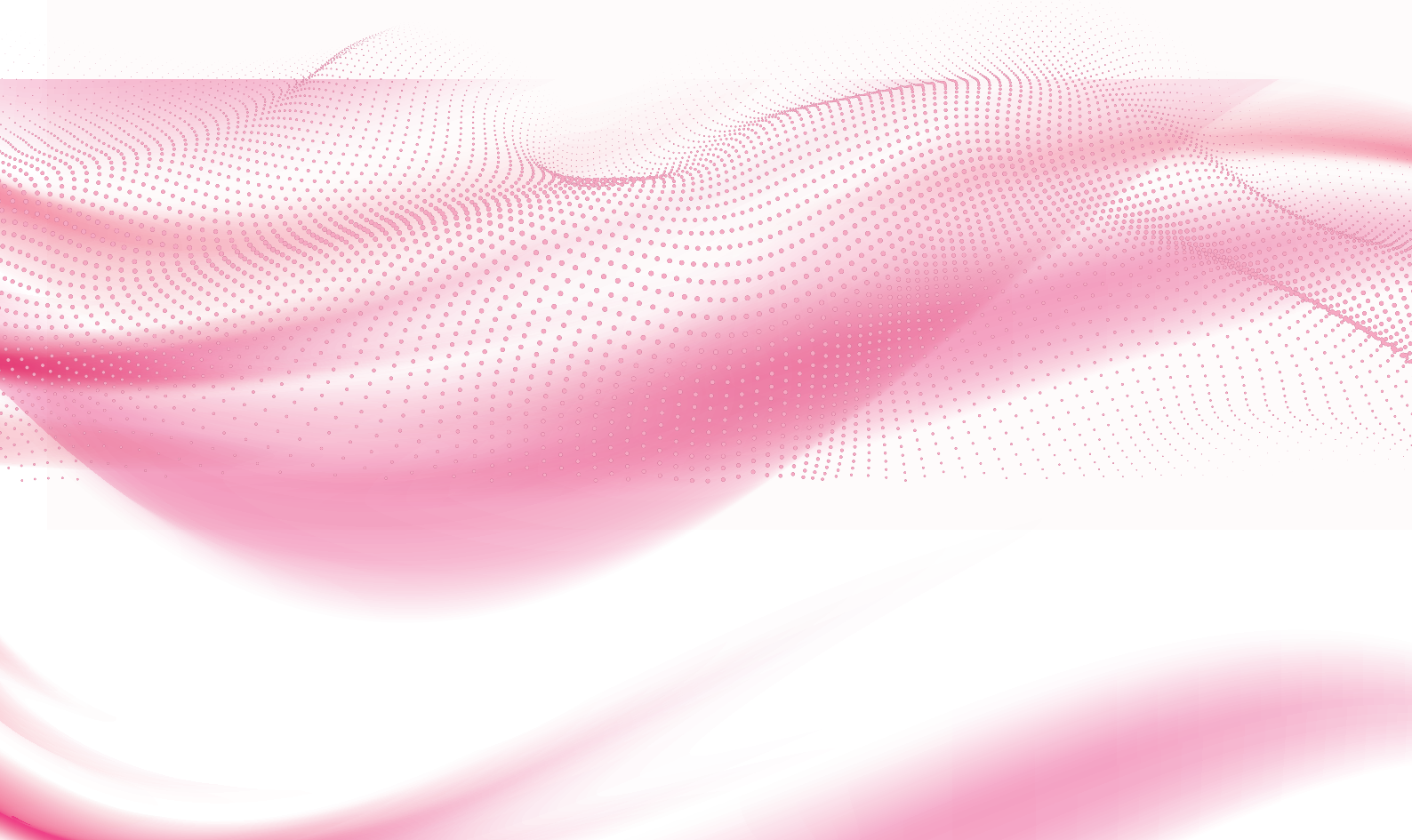


2026中国女性 身心健康睡眠白皮书



CONTENTS

目录

■ 前言

■ 宏观背景：多维驱动下的女性睡眠市场变革

政策利好：健康中国加码，女性睡眠健康纳入全周期保障	03
行业发展：睡眠经济细分赛道爆发式增长	03
消费动向：三大结构转变，重新定义女性睡眠需求	04
价值导向：情绪疗愈与悦己消费唤醒女性睡眠新需求	06

■ 消费需求分析：女性睡眠痛点，藏着最真实的需求真相

不同年龄层女性睡眠需求深度解析	09
不同生理/生活状态女性的睡眠期待	15
睡眠-情绪-生理-颜值的科学关联	16

■ 2026女性健康睡眠核心趋势与解决方案

趋势1：情绪赋能睡眠——科技破局“越焦虑越睡不着”的困境	19
趋势2：全周期精准适配——跟着女性身体节奏的“定制化睡眠”	20
趋势3：抗衰美容融合——把“睡个美容觉”藏进床垫，睡一觉悄悄变美	24

■ 女性健康睡眠服务赋能：从产品到体验，解锁女性沉浸式睡眠体验

蕾丝床垫——专属女性尊享服务：让每一次体验都贴合需求	30
----------------------------	----

■ 结语

31

PREFACE

前言

睡眠，是女性身心健康的隐形基石，它不仅关乎精力恢复，更与情绪稳定、生理周期调节，甚至肌肤状态直接关联。随着社会节奏加快，女性在职业发展、家庭照料与自我成长中承受的多重压力，正通过睡眠质量的波动直观体现。中国睡眠研究会2025年发布的《中国睡眠健康调查报告》显示，18岁及以上女性的睡眠困扰率显著高于男性，女性成为睡眠健康领域的重点关注群体。

为系统剖析25-55岁中国女性在不同年龄、人生阶段的睡眠质量差异，精准挖掘“情绪影响、抗衰美容、特殊生理期、助眠周边”等场景的核心需求。优居视界联合Restonic蕾丝床垫启动本次《2026中国女性身心健康睡眠白皮书》调研。研究依托优居数字营销大数据、线下渠道实地调研，采用定量统计与定性访谈相结合的方法，旨在输出真实、系统、权威的消费洞察，为行业提供女性睡眠赛道的精准破局方向，同时为女性消费者提供科学的睡眠解决方案参考。





NO.1

宏观背景

♀ 多维驱动下的女性睡眠市场变革

当前，中国女性睡眠市场已从“单一助眠产品”赛道，升级为“身心协同调理”的千亿级生态——政策导向、行业增长、消费升级与社会情绪的叠加，推动市场从“通用化”向“人群专属化”快速转型。

政策利好：健康中国加码，女性睡眠健康纳入全周期保障

国家层面的健康战略为女性睡眠市场提供了明确的合规背书与扩容空间。《“健康中国2030”规划纲要》将“全生命周期健康管理”列为核心目标，国家卫健委妇幼健康中心2025年发布的《女性全生命周期健康服务规范》进一步明确：针对青春期、育龄期、孕产期、更年期女性，需提供“内分泌调节、心理舒缓、睡眠健康”一体化保健服务，该规范直接将睡眠健康纳入女性核心健康保障范畴。

行业标准的落地则为市场划定了合规边界：2026年1月，国内权威机构联合睡眠经济产业联盟发布《睡眠光源健康标准》，首次明确助眠产品的光谱安全、节律适配指标，终结了此前“低蓝光”“助眠”概念的炒作乱象，为女性专属睡眠产品的研发提供了技术参考框架。政策导向已清晰释放信号：女性睡眠健康已从“个人需求”升级为“国家公共卫生关注方向”，市场规范化、专业化空间将持续扩大。

行业发展：睡眠经济细分赛道爆发式增长

中国睡眠经济已迈入千亿级规模，保持高速增长态势，女性细分赛道成为核心增长引擎。作为消费需求最集中、痛点最鲜明的细分领域，女性群体在睡眠健康方面的投入意愿与消费频次显著高于整体市场，成为驱动睡眠经济创新的关键力量。

从人群结构看，女性是助眠需求的绝对主力：中国睡眠研究会2025年报告显示，女性睡眠困扰率显著高于男性，且在一线及新一线城市中，女性对专业睡眠产品的认知度与购买率更高。这一特征使得女性睡眠赛道成为睡眠经济中增速最快、需求最精准的细分领域，市场潜力持续释放。

竞争格局方面，传统床垫品牌仍以通用型产品为主，如主打科学护脊、恒温技术等普适性卖点，但针对女性特殊生理阶段、情绪需求、颜值养护等专属场景的解决方案供给不足。多数品牌尚未形成系统化的女性专属产品矩阵，这为聚焦女性赛道的床垫品牌提供了差异化破局机会。

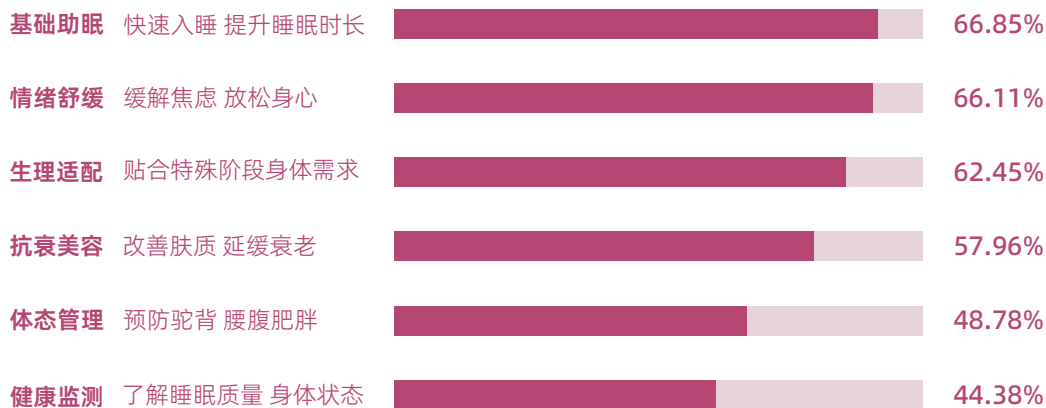
消费动向：三大结构转变，重新定义女性睡眠需求

随着全民健康意识的不断觉醒，加之女性自我关怀意识的持续提升，当代女性对睡眠的认知早已突破“躺着休息”的基础认知，睡眠的价值被重新定义，需求也从单一的“基础休息”全面升级为多元的“身心综合养护”，整体呈现出三大核心结构性转变：

● 需求升级：从“单纯助眠”到“身心协同调理”

传统助眠产品仅解决“入睡难”问题，但当代女性的需求已延伸至“情绪舒缓、生理适配、抗衰美容”等多维场景。调研数据显示，女性睡眠核心需求中66.85%关注基础助眠、66.11%重视情绪舒缓、62.45%需要生理适配、57.96%期待抗衰美容。睡眠不再是独立的休息行为，而是与情绪调节、皮肤状态、生理健康、生活习惯深度绑定的综合养护过程。

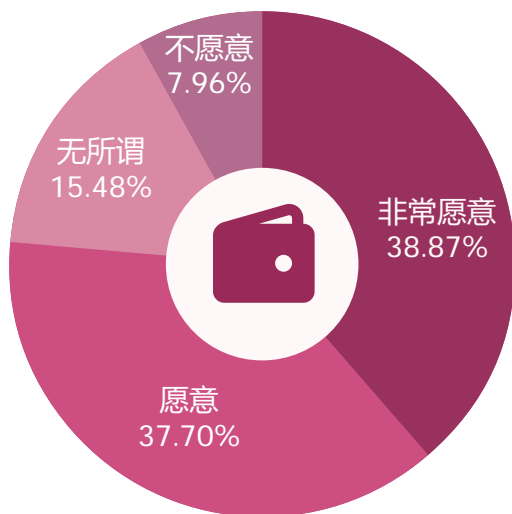
睡眠核心需求



● 决策逻辑：从“价格敏感”到“价值敏感”

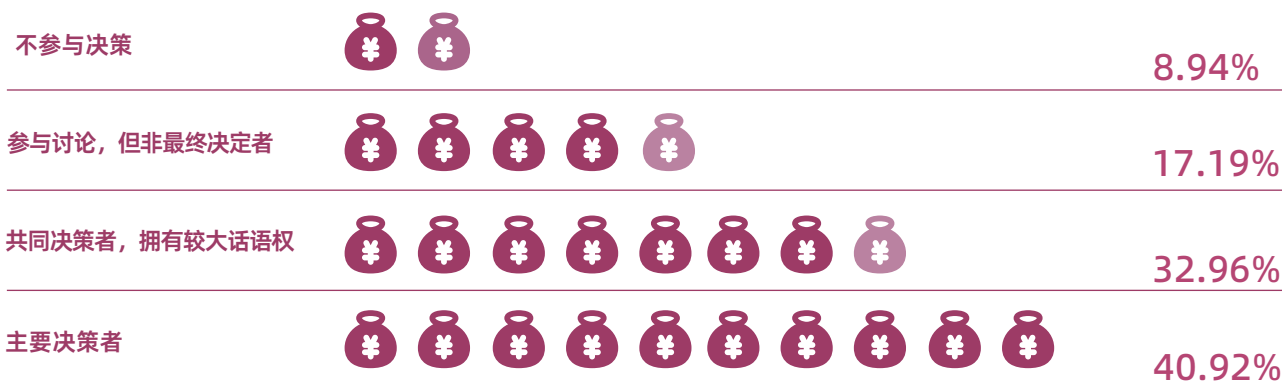
女性消费者的决策已从“追求性价比”转向“重视专业背书与功能实效”。一线及新一线城市25-40岁女性群体中，近8成的女性愿意为“女性专属睡眠功能”支付溢价，对经过权威认证的睡眠产品接受度更高，将睡眠产品从“家居用品”升级为“健康投资品”。

女性专属功能溢价支付意愿



同时，超7成的女性参与家电、家具消费决策，在睡眠产品选择上拥有绝对主导权。

消费决策地位



● 人群分化：从“统一需求”到“分龄精准需求”

不同年龄层女性的睡眠痛点呈现显著差异：Z世代（25-29岁）因职场压力与容貌焦虑，核心痛点为“情绪性失眠”；成熟职场女性、宝妈（30-39岁）因激素波动与育儿压力，核心痛点为“睡眠中断”；中年、更年期女性（40-55岁）因潮热盗汗与关节不适，核心痛点为“睡眠质量差”。这一分化要求品牌必须跳出通用化思维，提供定制化解决方案。

价值导向：情绪疗愈与悦己消费唤醒女性睡眠新需求

当下女性正面临职场竞争、家庭责任、容貌期待等多重压力，社会情绪的变化与女性消费理念的升级形成双向合力，成为推动女性睡眠市场持续升级的核心内在动因，让睡眠不仅是身体的休息过程，更成为女性自我关怀、自我悦纳的重要载体。

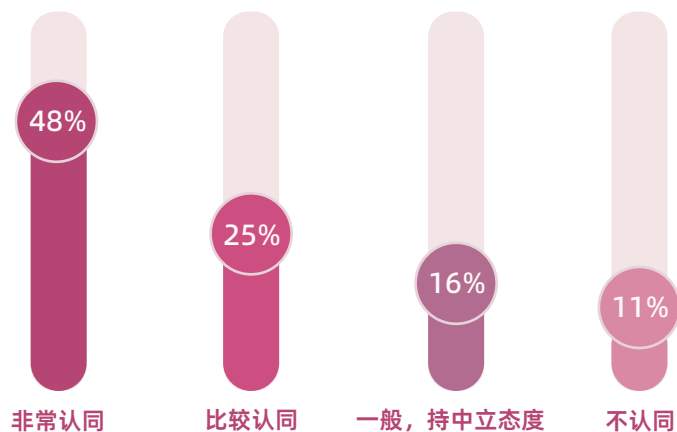
● 社会情绪动因：“疗愈经济”的崛起：

职场压力、容貌焦虑等社会情绪催生了“疗愈经济”，睡眠成为女性调节情绪、修复身心的核心场景。抖音、小红书平台数据显示，“睡眠疗愈”相关内容浏览量超3000亿次，同比增长120%，成为女性用户关注的热门话题。这一趋势意味着，女性对睡眠的需求已从“生理需求”升级为“情绪疗愈需求”，睡眠场景成为重要的自我关怀载体。

● 消费理念升级：“悦己消费”的深化：

随着女性经济独立意识增强，“悦己消费”理念持续升温，睡眠产品成为女性表达自我关怀的重要选择。超7成的女性非常或比较认同“睡眠是高效的护肤与抗衰方式”，越来越多女性将睡眠时间视为“远离工作家庭琐事的专属放松时光”，愿意为提升睡眠体验、契合自身审美与需求的产品投入，推动睡眠产品从“生活必需品”升级为“品质生活象征”。

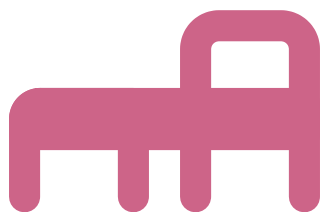
睡眠高效护肤抗衰价值认知



从具体产品看，香薰、助眠眼罩等“轻疗愈”产品已成为女性悦己消费的热门选择。这类产品的购买动机不再局限于基础功能，更延伸至“缓解眼部疲劳、减少睡眠压痕、营造仪式感”等复合需求，与女性对睡眠场景的情绪价值、颜值需求深度契合，成为女性睡眠消费市场的重要增长点。



NO.2
消费需求



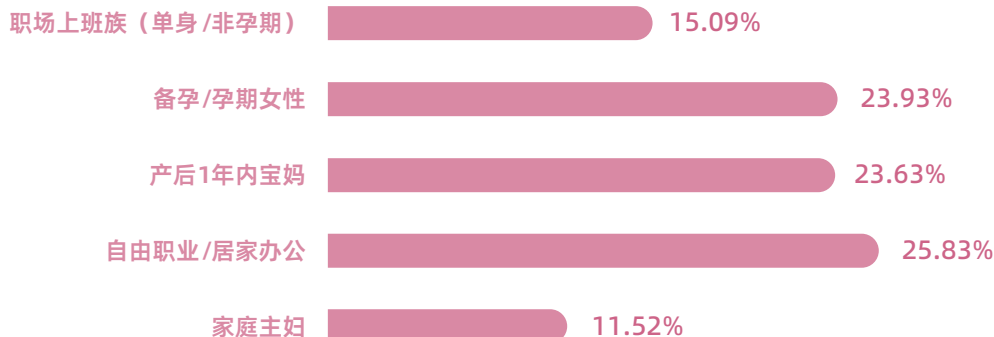
女性睡眠痛点， 藏着最真实的需求真相

本次调研面向25-55岁中国女性核心消费群体展开，共回收有效问卷2048份，样本结构与真实生活场景高度契合：25-29岁的年轻职场人，30-39岁的成熟职场女性与宝妈群体，40-55岁的中年期女性；其中大部分来自一线及新一线城市，近八成的人个人月收入超过8000元，她们不仅有较强的健康意识，也愿意为优质睡眠买单。这些来自不同人生阶段的女性，用真实反馈勾勒出了当下中国女性的睡眠痛点与需求真相。

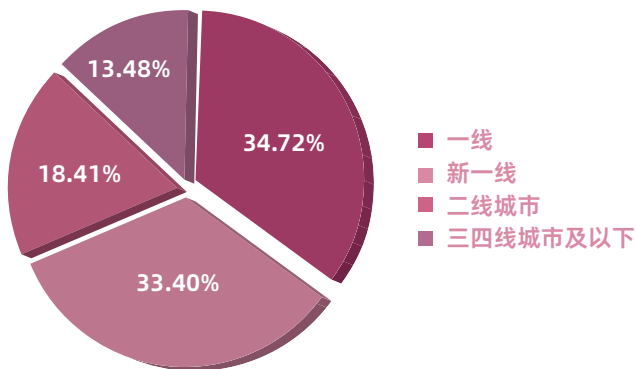
年龄分布



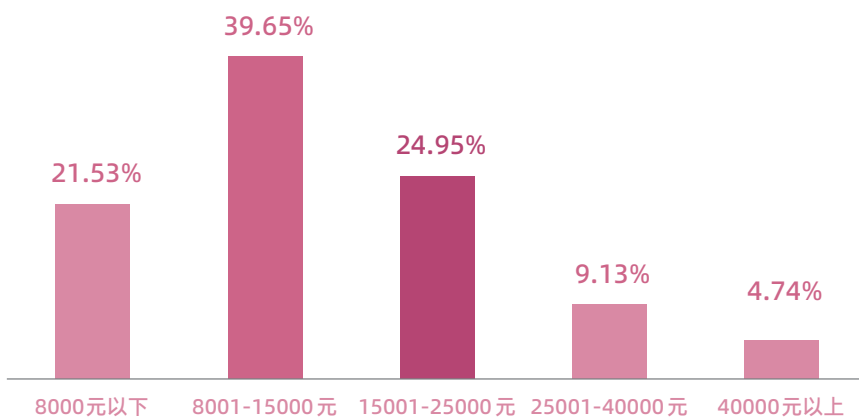
职业/生活状态分布



城市分布



月收入水平



不同年龄层女性睡眠需求深度解析

中国睡眠研究会相关研究报告指出，女性睡眠困扰的整体发生率显著高于男性，其中25-55岁女性作为社会与家庭的核心群体，受多重压力与生理特征影响，成为睡眠问题的高发人群；而本次针对该年龄段女性展开的专项调研（2048份有效样本）也显示，超7成女性存在不同程度的睡眠困扰，睡眠健康状况亟待关注。调研表明，不同年龄段的女性，面临着专属的生活压力与生理变化，睡眠痛点也因此呈现出鲜明的年龄印记，从年轻职场人的“情绪失眠+颜值焦虑”，到宝妈群体的“睡眠中断+体态困扰”，再到中年女性的“生理不适+抗衰需求”，睡眠需求正朝着精准化、个性化方向发展。

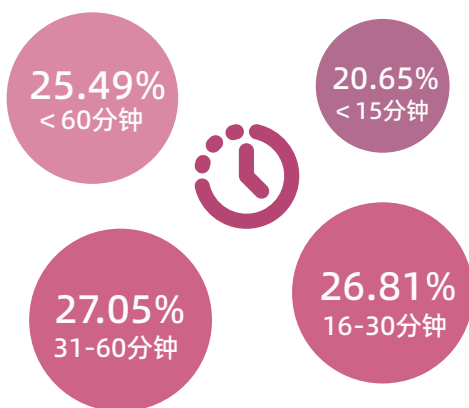
● Z世代/年轻职场女性：情绪焦虑主导的“颜值敏感型”睡眠

这届年轻职场女性，一边在格子间里为梦想打拼，一边在镜子前为颜值焦虑，睡眠成了被两者挤压的牺牲品。作为熬夜最严重的群体之一，她们的睡眠痛点完美诠释了“睡不着”和“睡不好”的双重困扰。

核心睡眠痛点：越焦虑越睡不着，越睡不着越焦虑

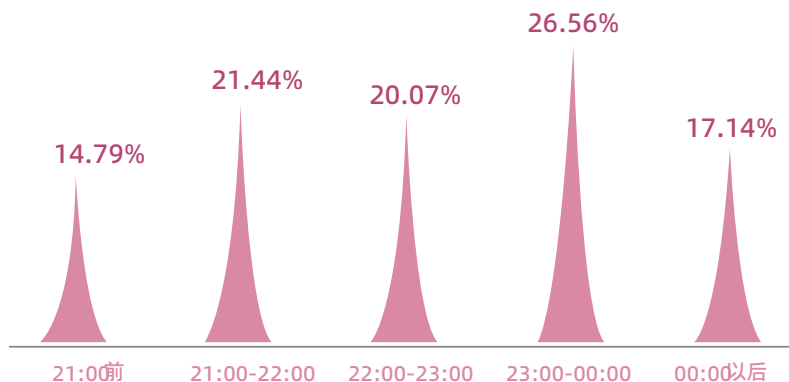
调研数据显示，52.54%的女性需要30分钟以上才能入睡，其中25.49%的人甚至辗转1小时以上才能进入梦乡，而这背后，最主要的原因是情绪焦虑，在线下访谈中，她们坦言因焦虑和压力大导致入睡困难，还有部分年轻女性，睡前会反复回想工作中的失误、未完成的任务，或是为未来的晋升、收入感到迷茫，大脑像一台停不下来的机器，越想越清醒。

入睡时长分布



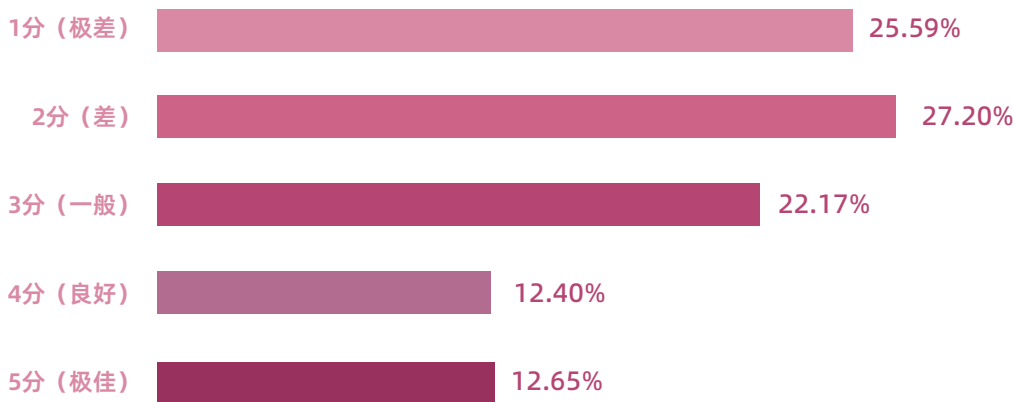
更扎心的是，她们的作息早已偏离健康轨道：43.7%的女性在23点之后入睡，接近凌晨才睡觉成为常态。

入睡时间分布



从睡眠时长来看，仅12.65%的女性睡眠质量自评达到极佳（5分），还有25.59%的女性睡眠质量为极差（1分）或和27.20%较差（2分），大部分“熬着最深的夜，敷着最贵的面膜”，依然抵不过睡眠不足的伤害。

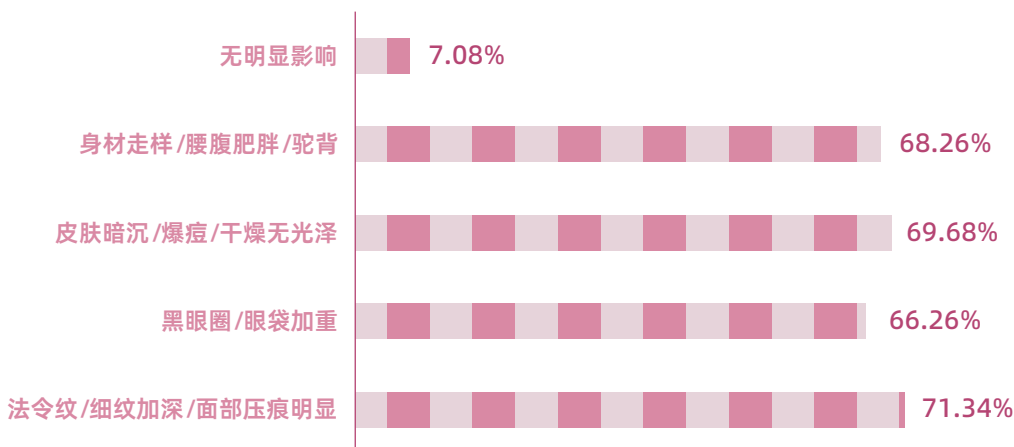
睡眠质量自评



颜值/身材影响：睡眠差=美貌贬值“加速器”

对于年轻女性来说，睡眠好不好，直接写在脸上。调研发现，绝大部分女性都能明确感受到“睡眠不足会让颜值下滑和身材走样”：其中71.34%的女性出现法令纹/细纹加深、面部压痕明显的问题；69.68%的女性皮肤暗沉、爆痘、干燥无光泽；66.26%的女性黑眼圈、眼袋加重；68.26%的女性因睡眠差出现身材走样、腰腹肥胖、驼背等问题。就算涂再贵的精华，也难抵熬夜带来的暗沉。更让她们焦虑的是，长期睡眠不足还会导致法令纹初现、皮肤松弛。尤其是年轻女性，她们表示明明才二十多岁，却要提前面对“抗衰”烦恼。

睡眠质量差对颜值/身材的影响



消费决策关键因素：颜值、功能、性价比一个都不能少

年轻女性买睡眠产品，更像在挑一件契合自己生活方式的潮品。首先要能帮助自己快速入睡，其中智能助眠功能优先级最高，其次最好能兼顾皮肤养护，毕竟颜值是刚需；最后产品颜值还得过关，放在卧室里要好看、上镜。根据调研，她们的床垫预算大多在5000-10000元，追求“性价比+颜值”的平衡；67.33%的人会通过小红书、抖音等社交平台种草，看到博主推荐的智能助眠床垫、高颜值助眠眼罩，会主动查测评、问朋友，社交口碑直接影响她们的购买决策。而电商平台和线下大卖场则是她们获取睡眠产品的主要渠道。

选购渠道



● 成熟职场/孕期/产后宝妈：激素与责任双重压力的“生理适配型”睡眠

30+的女性，正站在职场与家庭的双重十字路口。她们既要应对职场的晋升压力，又要承担照顾家庭、养育孩子的责任，尤其是孕期和产后的宝妈，睡眠更是被切割得支离破碎。她们的睡眠痛点，早已超出“睡不着”的范畴，更多是“睡不安稳”和“睡了也累”。

核心睡眠痛点：被责任和激素“偷走”的完整睡眠

对于非宝妈的成熟职场女性来说，“早醒”是最大的困扰。不少人表示会在凌晨三四点突然醒来，脑子里全是工作任务、孩子教育、家人健康等琐事，再也睡不着，这种“角色焦虑”让她们的睡眠质量大打折扣。

而宝妈群体的睡眠更是“碎片化”的代名词。大多数宝妈会因为婴儿夜醒喝奶、换尿布，一晚上反复醒来好几次，刚睡着就被惊醒，根本没有完整的睡眠。宝妈们还会饱受腰背疼痛的困扰，怀孕时肚子越来越沉，产后要抱孩子、喂奶，腰椎和颈椎长期处于高压状态，就算躺下也难找到舒服的姿势。

这背后，激素变化是“隐形推手”：孕晚期女性体内的孕酮浓度会达到峰值（约140ng/ml），这种激素会延长浅睡眠期，让人睡不深沉；同时雌激素升高还会抑制褪黑素分泌，导致深睡眠时间只有非孕期的一半，相当于“看似睡了8小时，实际有效睡眠可能只有4小时”。

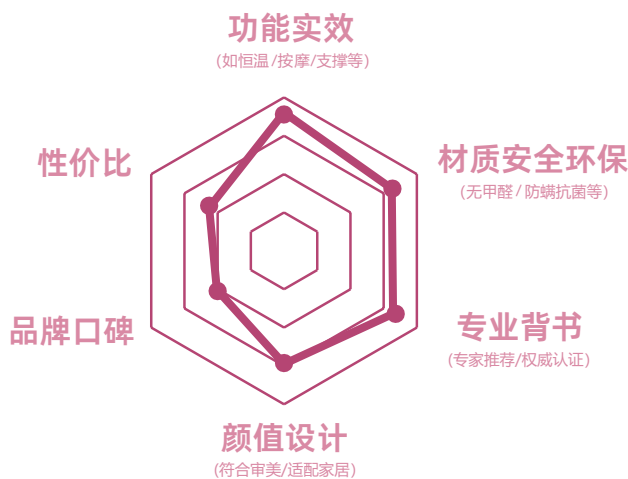
颜值/身材影响：睡眠中断+激素波动=颜值与体态双重危机

30岁以后，女性皮肤代谢开始变慢，激素波动的影响也随之加剧，叠加睡眠不足，颜值衰老的表现会更明显。有调研显示，30岁以上女性如果每晚睡眠少于6小时，皮肤的皱纹、肤色不均、弹性下降等老化指标，会比睡够7~8小时的人更高。而对于产后宝妈来说，困扰更突出，她们会出现骨盆前倾、驼背等体态问题，一方面是怀孕和育儿导致的身体变化，另一方面也和睡眠时缺乏有效支撑有关；在调研访谈中，不少宝妈反映，长期侧睡照顾宝宝，会导致面部睡眠压痕加深，就算早上起来揉一揉，也很难快速消退。

消费决策关键因素：安全第一，功能为王

当今女性买床垫产品，早已告别冲动消费，变得更加理性务实，尤其是30+女性，她们首先看重安全环保材质，而孕期和产后宝妈，会更仔细查看产品是否有母婴级认证，担心甲醛、异味影响自己和宝宝的健康；其次是分区支撑和静音设计，能缓解腰背疼痛、避免翻身时的噪声惊醒家人，成为核心诉求；最后才会考虑价格，她们的床垫预算大多在10000-20000元，愿意为“安全+实用”的功能支付溢价。购买时，她们会线上查资料、线下试躺，还会咨询朋友和家人的意见，决策周期更长，品牌口碑和专业背书是她们最看重的定心丸。

选购床垫因素



● 中年/更年期女性：生理机能变化的“抗衰护养型”睡眠

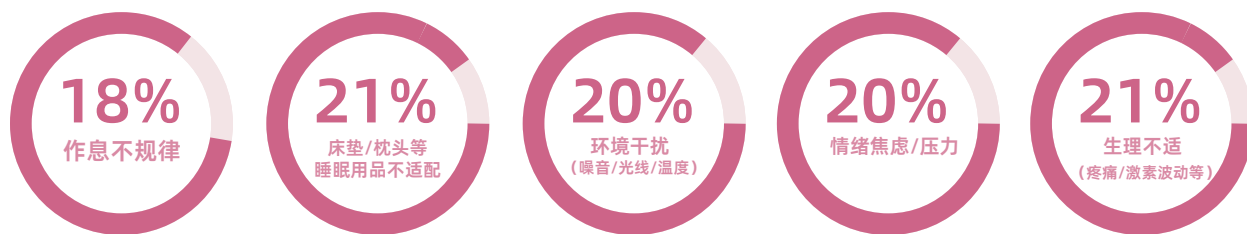
步入中年，尤其是进入更年期后，女性的身体会经历一系列生理变化，雌激素水平骤降、关节机能退化，让睡眠质量跌到低谷。她们的睡眠痛点，更多源于生理不适，而对睡眠的期待，也从单纯休息升级为“健康养护+抗衰”。

核心睡眠痛点：生理不适让睡眠“支离破碎”

调研指出，大部分中年女性因更年期潮热盗汗/体温失衡出现睡眠困扰，相关研究显示，绝大部分更年期女性都在被失眠困扰，而罪魁祸首是雌激素的断崖式下跌。最典型的表现是“潮热盗汗”，半夜突然浑身发热，汗水把睡衣、床单都浸湿，好不容易等体温降下来，睡意也彻底没了；更严重的是，她们的深睡眠占比会下降至15%以下，相当于一整晚都在“浅睡-惊醒-浅睡”中循环，早上起来不仅没精神，还会觉得疲惫不堪。这些内在生理不适的状况严重影响到她们的睡眠和身心健康。

除此之外，关节问题也让睡眠雪上加霜，其中不少中年女性存在腰椎间盘突出、膝关节退化等显性生理问题，平躺久了腰酸，侧睡又压得膝盖疼，怎么躺都不舒服，支撑不足的床垫和寝具的不适配更是会加重这些不适，让睡眠质量雪上加霜。

影响睡眠核心因素



颜值/身材影响：睡眠差=衰老“加速器”

40岁以后，女性的皮肤和代谢都在走“下坡路”，睡眠不足会让这种衰退速度翻倍。伦敦睡眠研究所2022年的研究显示，40岁以上女性如果每晚睡眠少于6小时，皮肤松弛的发生率会比睡够7-8小时的人高23%；报告更直接指出，连续一周每晚睡眠不足6小时，细纹和色斑的出现速度会加快，相当于“睡不好一晚，老一岁”。更让人头疼的是，睡眠不足还会导致代谢减慢，出现腰腹肥胖问题，就算控制饮食、运动，也很难改善。

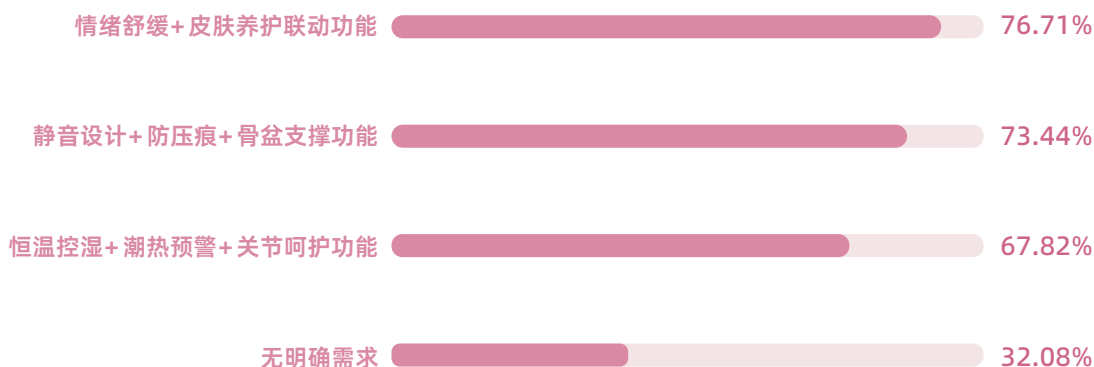
消费决策关键因素：专业功能+健康价值，为实用买单

中年女性买睡眠产品，更看重精准解决问题。首先是恒温控湿功能，能缓解潮热盗汗，让夜晚睡得更安稳；其次是护脊支撑系统，能贴合腰椎和关节，减轻身体不适；最后是健康监测功能，能实时了解自己的睡眠状态，让养护更有针对性。她们的床垫预算大多在20000元以上，对价格不敏感，但对产品细节要求极高，会仔细查看材质是否天然环保、支撑结构是否科学、功能是否经过权威认证。68.3%的人更倾向于线下购买，会在门店反复试躺，感受床垫的支撑力和舒适度，还会咨询专业顾问的意见，确保产品真正适合自己。

不同生理/生活状态女性的睡眠期待

除了年龄差异，女性的睡眠需求还会随着生理阶段和生活状态的变化而调整，呈现出鲜明的“场景化”特征：

专属功能需求



职场高压女性：“希望下班躺到床上，能快速放松下来，不用胡思乱想，睡一觉起来皮肤状态好，第二天有精力应对工作”。她们的核心需求是“情绪急救+皮肤修复”，调研中73.44%的女性需要情绪舒缓+皮肤养护联动功能，既要缓解焦虑，又要减少熬夜对颜值的伤害；

孕期/产后女性：“床垫材质一定要安全，不能有甲醛和异味，最好能支撑住我的腰腹，让我侧睡不压肚子、不腰酸，翻身时也不会吵醒宝宝”。她们的核心需求是“安全适配+体态管理”，76.71%的女性期待静音设计+防压痕+骨盆支撑功能，兼顾母婴安全和身体舒适；

更年期女性：“晚上别再潮热盗汗了，床垫能自动调节温度就好，还要能护着我的腰和膝盖，睡起来不疼、不闷，早上起来有精神”。她们核心需求是“舒适调理+关节呵护”，67.82%的女性需要恒温控湿+潮热预警+关节呵护功能，缓解生理不适，提升睡眠质量；

自由职业/居家女性：“床垫既要适合睡觉，偶尔在家办公、放松时躺上去也舒服，最好颜值还高，能和卧室装修搭得上”。她们的核心需求是“场景融合+颜值适配”，在选择床垫时她们非常关注颜值设计，兼顾睡眠、工作、休闲多重场景。

睡眠-情绪-生理-颜值的科学关联

为什么不同年龄、不同状态的女性会遇到这些睡眠问题？其实睡眠、情绪、生理和颜值之间，藏着一套紧密相连的科学逻辑。

● 睡眠医学：情绪与睡眠的双向影响，女性更易陷入焦虑失眠循环

衡水市中医医院睡眠医学专家宋春梅在其发表的权威研究中提到，女性情绪敏感度天生高于男性，这使得压力性失眠的发生率比男性高出20%-30%。她的研究指出，长期职场压力、生活琐事引发的过度思虑，会导致人体气血运行受阻，进而影响心、肝、脾三脏功能协调，最终造成“神不安舍”的失眠状态——即便身体处于休息姿势，大脑也难以停止活跃。

研究同时给出针对性调理方向：女性失眠需遵循“辨证求本，身心同调”的原则，而非依赖药物强制入睡。例如，常出现烦躁易怒、口干舌燥症状的“肝郁化火型”失眠，需以疏肝清热为核心；而伴随疲劳乏力、心慌气短的“心脾两虚型”失眠，则应侧重健脾养心。此外，正念冥想、慢走、瑜伽等舒缓运动，被证实能有效帮助重建睡眠节律，与调理方案搭配可提升效果。

● 内分泌学：雌激素是睡眠调节器，激素波动直接拉低睡眠质量

解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师母义明在权威医学刊物发布的研究中，将雌激素称为女性睡眠的“精准调节器”。他的研究数据显示，雌激素能促进大脑血清素合成，增强GABA受体功能，从而提升睡眠深度；孕激素本身具备镇静特性，可延长深睡眠时长，二者协同维持睡眠节律稳定。

但激素水平的波动会直接打破这种平衡。研究明确指出，围绝经期女性雌激素水平会骤降50%以上，随之而来的是褪黑素分泌量锐减42%，下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱，导致失眠率飙升至60%-80%。更值得关注的是，这种失衡存在恶性循环：激素波动引发睡眠质量下降，而睡眠紊乱又会进一步加剧激素分泌失调，让失眠问题持续恶化。

● 皮肤医学：睡眠是天然美容师，缺觉的颜值伤害不可逆

中国医学科学院皮肤病研究所皮肤病理研究室主任孙建方在其公开发表的临床研究中详细拆解了睡眠对颜值的影响机制，印证了“睡眠是天然美容师”的科学合理性。他的研究通过实验数据总结出三大核心路径：

01

深度睡眠时生长激素分泌量达到白天的5倍，而这种激素是胶原蛋白合成的关键驱动力，能直接提升皮肤紧致度与弹性，深度睡眠时段也因此被称为皮肤修复的“黄金时间”

02

入睡后流向皮肤的血液量增加约30%，如同为皮肤细胞“输送营养”，可加速皮肤屏障修复，改善干燥、粗糙等问题

03

深度睡眠状态下，褪黑素会激活体内抗氧化酶系统，有效清除自由基，减少紫外线、压力等外界因素对皮肤的损伤，延缓皱纹与色斑生成。

研究同时强调，女性皮肤表皮厚度比男性薄10%-15%，对睡眠质量的敏感度更高。实验数据显示，连续5天睡眠不足5小时，女性皮肤修复能力会下降30%，细纹和色斑的出现速度加快47%，即便使用高端护肤品，也难以完全弥补这种睡眠缺失带来的损伤。

● 人体工学：女性专属支撑才是舒眠关键

清华大学工业设计系教授柳冠中在其发表的人体工学研究报告中指出，多数女性觉得普通床垫“不舒服”，核心原因是现有产品多基于男性身体曲线设计，未能匹配女性生理特征。他的研究通过大量人体数据采集发现，女性腰部前凸角度（40°-60°）显著大于男性，肩颈、臀部脂肪分布更厚，对支撑精准度要求更高；而孕期女性腹部重量会增加10-15kg，腰椎压力骤增，普通床垫的支撑强度根本无法满足需求。

报告提出，适合女性的睡眠支撑系统应具备“量身定制”的特性。例如，针对女性曲线优化的分区支撑设计，需在腰部区域强化支撑力，同时让肩颈、臀部区域保持适度柔软，这样才能有效分散身体压力。实验数据显示，这类定制化设计能使腰椎贴合度超过95%，显著降低肌肉紧张度，减少腰酸背痛、睡眠压痕等常见问题。



NO.3

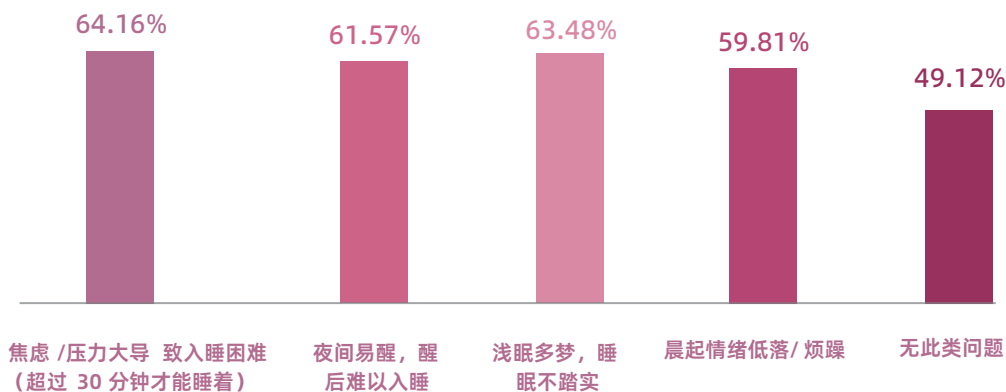
核心趋势与解决方案

对于当代女性来说，睡眠早已不只是“睡够8小时”那么简单，它要能缓解职场焦虑，要能适配孕期、更年期的特殊身体状态，还要能悄悄助力颜值抗衰。基于调研数据与女性真实需求，2026年女性健康睡眠市场将清晰呈现“情绪赋能、全周期精准适配、抗衰美容融合”三大核心趋势。Restonic 蕾丝床垫精准捕捉这些需求，围绕女性不同场景下的睡眠痛点，打造了一系列专属解决方案，让每一位女性都能找到贴合自己的“理想睡眠搭档”。

趋势1：情绪赋能睡眠——科技破局“越焦虑越睡不着”的困境

“越焦虑越睡不着，越睡不着越焦虑”，这是很多女性的睡眠困境。调研发现，情绪问题已经成为影响女性睡眠的核心因素，64.16%的女性因焦虑/压力大导致入睡困难，还有63.48%浅眠多梦、61.57%夜间易醒，以及59.81%晨起情绪低落、烦躁。

情绪睡眠问题



当前国内小红书、抖音等社交平台上“睡眠疗愈”相关内容的浏览量已突破3000亿次，同比增长120%，越来越多女性期待能有“主动帮自己放松情绪”的睡眠产品，尤其是25-39岁的职场女性，对“能感知情绪、自动舒缓”的智能功能格外关注。不再让女性被动“等睡意”，而是用科技主动“找睡意”，通过捕捉心率、呼吸频率等和情绪相关的生理信号，联动按摩、香薰、音乐等功能，在焦虑情绪刚冒头时就及时干预，打破“情绪差→睡眠糟→情绪更差”的恶性循环，同时兼顾皮肤养护，让“放松情绪”和“守护颜值”在睡眠中同步完成。

蕾丝床垫情绪疗愈睡眠方案

以智能辅助入眠，睡出情绪好状态



智能情绪“小管家”：智能床内置了心率、呼吸感知模块，就像一个贴心的睡眠助手，能悄悄捕捉你身体的情绪信号。当它发现你心率加快、呼吸急促（可能正被焦虑困扰）时，会自动启动肩颈和腰部的舒缓按摩，帮你慢慢平复思绪、放松肌肉，不知不觉中就有了睡意。



分阶段香薰助眠：搭配了薰衣草、洋甘菊等天然舒缓香型的助眠香薰，还能根据睡眠阶段智能调整浓度。睡前会适当增强香氛浓度，帮你快速从工作、生活的忙碌中抽离，轻松入睡；进入深睡眠后，就会切换成温和释放模式，既不打扰睡眠，又能持续维持放松氛围。



情绪+颜值双重呵护：按摩程序还能搭配玫瑰、薰衣草等抗衰精油香薰，在舒缓情绪、缓解肌肉紧张的同时，促进皮肤微循环，减少因为焦虑、熬夜导致的皮肤暗沉、粗糙，让睡眠不仅能“疗愈情绪”，还能“滋养皮肤”。

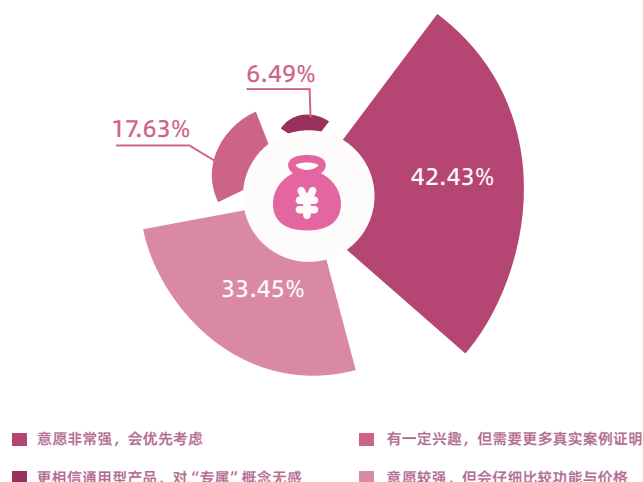
趋势2：全周期精准适配——跟着女性身体节奏的“定制化睡眠”

女性的身体就像一部“动态变化的精密仪器”，从经期、孕期、产后到更年期，激素水平、身体形态会发生天翻地覆的变化，睡眠需求也跟着“升级迭代”。但现实是，市场上大多是“一刀切”的通用型睡眠产品，根本跟不上这种变化。

调研显示，女性都曾在特殊生理阶段遭遇“睡不好”的困境。孕期和产后的妈妈们会因为胎儿压迫、夜醒喂奶、腰背酸痛等问题，整晚安稳觉成奢望；进入更年期的女性，失眠率更是飙升，半夜潮热盗汗、关节僵硬，翻来覆去都找不到舒服的姿势。更关键的是，孕期女性、更年期女性都直言“普通床垫根本不懂我的痛”，对贴合自己身体阶段的专属产品需求强烈。

因此，大部分女性对于品牌能推出针对她们当前生活阶段（如孕期、更年期）的专属床垫，都有较强的购买意愿。

专属床垫购买意愿



不再用“一款产品打天下”，而是像“私人睡眠顾问”一样，跟着女性的身体节奏走——先摸清每个阶段的“生理密码”（比如孕期激素变化、更年期雌激素下降），再针对性解决由此产生的睡眠痛点，让每个阶段的女性都能获得“刚好适配自己”的睡眠体验，实现从青年到中年的“全生命周期”睡眠呵护。

蕾丝床垫全周期睡眠定制方案

从轻龄职场到更年期，一路睡出舒适感

● 未婚/未孕款：职场女性的舒眠养肤守护，适配轻龄身心需求

未婚和未孕女性多为职场主力军，受职场压力、通勤奔波、久坐办公的影响，加之经期激素周期性波动，成为睡眠问题的高发群体：长期焦虑易引发入睡困难、浅眠多梦，43.7%的该群体女性在23点后入睡，熬夜直接导致皮肤暗沉、干燥、毛孔粗大；久坐办公让腰椎长期处于高压状态，腰背酸痛成为常态；经期激素波动还会引发腹部、腰部坠胀不适，进一步影响睡眠质量。同时，该群体对颜值养护需求强烈，担心长期侧睡形成的睡眠压痕、法令纹加深，期待睡眠能兼顾舒眠与养肤的双重需求。

产品如何精准适配？

养肤亲肤功能面料：甄选牛油果、玻尿酸或抗衰老面料，搭配蚕丝基底，有效改善熬夜后的皮肤干燥问题，减少肌肤与床垫的摩擦损伤，从源头守护轻龄肌肤状态；同时面料具备透气排湿特性，告别夜间睡眠皮肤闷热黏腻，适配女性细腻肤质需求。

舒缓身心调理设计：搭配石墨烯树脂棉层，能促进身体微循环，一方面缓解职场熬夜带来的身体疲惫，提升睡眠深度，另一方面可改善经期激素波动引发的腰腹坠胀不适，针对性解决该群体的经期睡眠痛点。

零压防纹适配搭配：可搭配蝶形护颜枕使用，床垫表层的柔弹材质减少面部与床垫的接触压力，蝶形护颜枕则依据女性面部轮廓设计，精准贴合颧骨、下颌线，大幅降低睡眠压痕产生的概率，助力预防法令纹、颈纹加深，契合轻龄女性的颜值养护需求。

● 孕期/产后专属款：孕产妈妈的双重守护，睡稳更睡好

怀孕后，身体里的孕酮、雌激素会大幅波动，尤其是孕晚期孕酮浓度达到峰值，会直接延长浅睡眠，让你“看似睡了8小时，实际没进入深睡眠”；同时腹部越来越大，腰椎会向前突出，相当于“腰部扛着一个不断增重的小包袱”，压力是平时的3倍以上，容易腰酸背痛；产后还要频繁夜醒喂奶、换尿布，睡眠被切割得支离破碎，加上盆底肌和骨盆还在恢复，体态也容易走样。

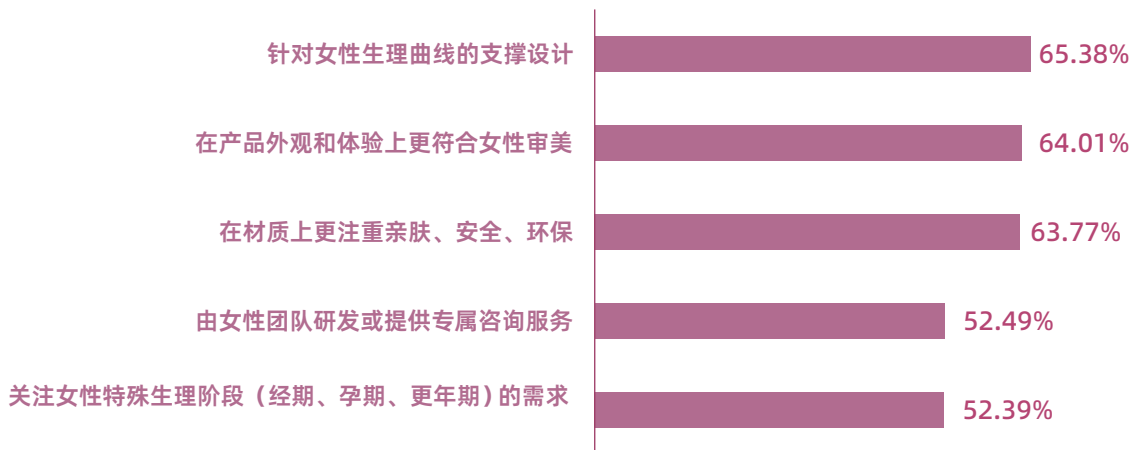
产品如何精准适配？

母婴级安全材质：面料采用防螨玻尿酸功能材质，不仅通过了国家母婴级安全认证，甲醛释放量远低于安全标准，还能减少螨虫滋生（宝宝皮肤娇嫩，螨虫容易引发过敏）；同时玻尿酸成分能在睡眠中为皮肤补水，缓解孕期因激素变化导致的皮肤干燥、粗糙，匹配大部分女性关注的材质安全环保需求。

可调节腰腹支撑：配备可拆卸的腰腹支撑垫，就像一个“可移动的托腹枕”——孕早期可以不用，孕中期腹部隆起时加上，刚好托住肚子，减轻腰椎压力；产后可以调整厚度，帮助恢复骨盆前倾、驼背等问题，不管是平躺还是侧睡，都能找到舒服的支撑点，契合女性对女性生理曲线支撑设计的需求。

零压静音设计：采用零压材质，能分散面部压力，避免孕期长期侧睡压出永久性面部压纹；床垫内部的弹簧是静音设计，翻身时几乎没有声音，就算半夜起来喂宝宝，也不会惊醒身边人，自己也能快速重新入睡，满足女性特殊生理阶段需求。

女性专属功能偏好



● 更年期专属款：对抗生理剧变，给更年期女性的安稳睡眠方案

进入更年期，女性体内的雌激素会“断崖式下跌”，最高能下降50%以上。而雌激素是调节睡眠的“关键开关”，它能促进褪黑素分泌（褪黑素是帮你入睡的“睡眠激素”），还能维持体温稳定。一旦雌激素减少，褪黑素分泌会锐减，失眠、早醒就来了；同时体温调节功能失调，会出现“潮热盗汗”——半夜突然浑身发热，汗水浸湿睡衣床单，等体温降下来，睡意也没了；加上这个阶段关节开始退化，腰椎、膝关节容易酸痛，睡眠姿势受限，更难睡安稳。

产品如何精准适配？

智能恒温面料：床垫表层采用进口小羊毛+天丝混纺的智能恒温面料，能自动感知体温变化——当你潮热出汗时，面料会快速散热、吸湿排汗；当身体觉得凉时，又能锁住热量，保持床垫表面温度始终舒适，从根源上缓解潮热盗汗带来的睡眠中断。

靶向穴位按摩：内置针对腰、肩、腿关键穴位的按摩模块，比如腰部对应肾俞穴、肩部对应肩井穴，通过温和的脉冲按摩，促进血液循环——既能缓解关节酸痛，又能改善因代谢减慢导致的皮肤松弛，让身体和皮肤都能“动起来”。

护脊抗皱双重设计：采用中位护背线增强腰部支撑，保持脊柱自然弧度，减少腰酸背痛；床垫表面的凹凸纹理能减少面部与床垫的接触面积，避免长期侧睡导致的皱纹加深，同时零醛环保棉芯层不会释放刺激性气味，避免引发呼吸道不适，让睡眠既安稳又安心。

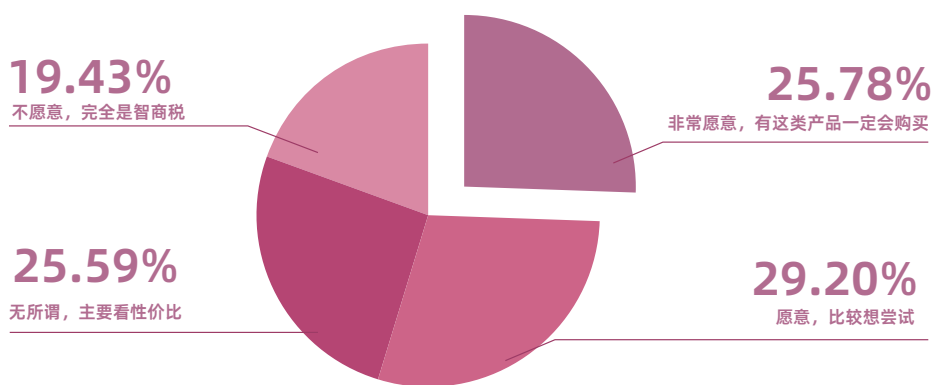
趋势3：抗衰美容融合——把“睡个美容觉”藏进床垫，睡一觉悄悄变美

“睡个美容觉”早已不是一句安慰人的口号，而是当代女性刻进骨子里的刚需。25-39岁的职场女性，会因为熬夜后皮肤暗沉爆痘焦虑，而40+女性则更担心睡眠差加速皱纹加深。大家想要的，是不用额外花时间精力，就能在睡觉中悄悄变美的“高效抗衰”，毕竟谁不想省下去美容院的钱、挤护肤的时间，靠睡觉就守住颜值呢？访谈调研中，大多数女性可以真切感受到“睡眠好的时候，皮肤状态都更亮”，她们表示，对于有睡眠养肤功效的床垫非常看好和期待，并且愿意为此买单。

排湿 透气 功能性面料 美容养颜
 胶原蛋白 按摩腰臀 抗衰 智能调节 恒温
 玻尿酸 预防法令纹
 滋养肌肤 人体工学 缓解打鼾
 防压痕

睡眠养肤相关词云

养颜护肤床垫购买意愿



打破“护肤只能靠护肤品”的固有认知，让睡眠成为颜值养护的“黄金时间”，通过在床垫、枕头中融入养肤成分（如玻尿酸、抗衰老面料）、优化睡眠环境（透气排湿、减少压痕），把“涂精华、做按摩、防皱纹”的美容步骤，悄悄融入8小时睡眠中，实现“睡觉=做深层养护”，让每一分钟睡眠都不浪费。

蕾丝床垫深睡养肤方案

精准适配不同女性，睡养一体焕颜值

面对不同女性群体的真实睡眠与颜值痛点，蕾丝床垫针对性打造适配性产品方案，让睡眠产品既贴合不同场景的睡眠需求，又能同步完成颜值养护，实现睡养一体。

RT-女神·维纳斯床垫



● 场景1：职场熬夜党——熬夜不垮脸，深睡焕肤态

在调研访谈中，28岁的策划师李女士表示，因工作需求常熬夜到凌晨1-2点，熬夜后皮肤极易出现干黄、毛孔粗大等问题，即便敷用急救面膜，也难以掩盖肌肤的憔悴状态。

针对职场年轻女性这类熬夜损伤的核心痛点，蕾丝床垫推出RT-女神·维纳斯床垫，精准匹配20-30岁女性的养肤与睡眠需求。床垫采用牛油果养肤面料，搭载天然牛油果护肤因子，睡眠中持续为肌肤补充水分，从根源改善熬夜后的干燥、暗沉问题，触感如云朵般柔弹亲肤，避免闷肤不适；搭配石墨烯树脂棉与艾草乳胶的双重护养组合，石

墨烯树脂棉快速散发熬夜睡眠时的体表闷热，艾草乳胶自带天然精粹，舒缓熬夜带来的身体疲惫，同时抗菌防螨，守护敏感肌洁净；弹簧结构采用1.4MM精密PC小弹簧+四叶草2.0MM双框弹簧，点对点柔弹支撑，贴合女性轻盈身形，减少久坐熬夜后的晨起酸痛，提升浅眠质量，让睡眠既能恢复精力，又能完成肌肤滋养，缓解熬夜颜值损伤。

● 场景2：宝妈没时间护肤--碎片化睡眠，一站式养肤护脊

27岁的宝妈林女士在调研中坦言，产后因频繁夜起喂奶，睡眠处于高度碎片化状态，根本没有时间完成全套护肤流程，久而久之皮肤出现干燥、松弛、细纹等问题，且长期抱娃导致腰背酸痛、体态松弛。

针对宝妈群体护肤时间缺失与体态管理的双重需求，蕾丝床垫推出RT-女神·雅典娜床垫，专为25+婚孕女性定制。床垫采用玻尿酸养颜面料，睡眠中持续释放补水成分，缓解产后肌肤干燥、暗沉，搭配蚕丝棉内芯，其氨基酸含量是珍珠的10倍以上，可被皮肤直接吸收，加速肌肤新陈代谢，在碎片化睡眠中完成深层滋养，契合女性对养颜床垫的核心期待；弹簧结构采用四叶草6R节能弹簧双框，科学分区精准承托肩腰臀，牢牢贴合产后脆弱的腰背曲线，预防抱娃引发的驼背、腰腹肥胖，缓解腰背酸痛；床垫采用无胶环保设计，搭配高透气排湿衬布，避免夜间闷热黏腻，同时弹簧结构静音降噪，半夜起身喂奶时翻身无干扰，让宝妈在有限睡眠中实现“睡好、护脊、抗衰”的三重收获。

RT-女神·雅典娜床垫



● 场景3：30+抗衰养肤需求女性——淡纹舒眠双赋能，深睡养出好状态

38岁的教师陈女士正面临30+女性的典型困扰：长期侧睡让法令纹愈发明显，抗皱精华难抵物理压迫；激素波动导致皮肤干燥起皮，夜间轻微潮热还频繁打断睡眠，睡感大打折扣。蕾丝床垫打造“玻尿酸深睡蝴蝶枕+RT-女神·赫拉”组合方案，精准破解双重痛点，实现“淡纹+舒眠+养肤”三重赋能。

蝶形护颜枕贴合女性面部轮廓，减少侧睡面部压力，从源头避免压痕与法令纹加深；RT-女神·赫拉床垫的玻色因抗衰面料，睡眠中持续释放滋养成分，紧致肌肤，让侧睡不再阻碍抗衰。床垫三重柔性内芯中，蚕丝棉缓解干燥、云感棉减压适配；绿茶乳胶吸湿排汗，应对潮热黏腻；三段式双弹簧点对点支撑脊椎，减少腰背酸痛、提升深睡眠——而深睡正是肌肤修复黄金时段。无胶环保设计+围边支撑兼顾健康与实用，让30+女性在安稳睡眠中守住紧致轮廓与水润肤质。

玻尿酸深睡蝴蝶枕+RT-女神·赫拉





NO.4

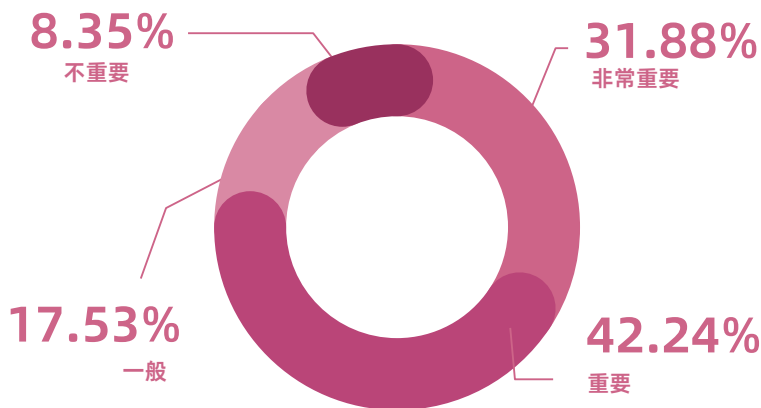
女性健康睡眠服务赋能



从产品到体验， 解锁女性沉浸式睡眠体验

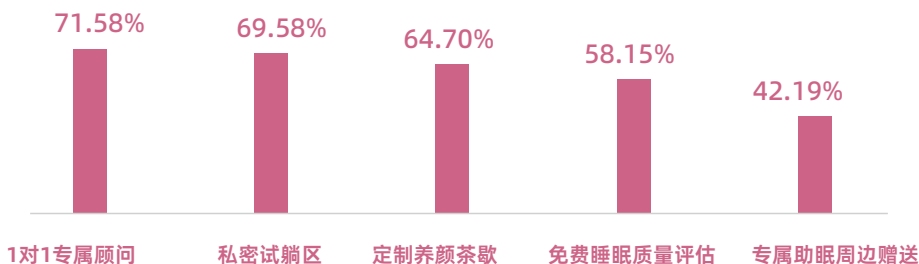
调研显示，超7成的女性认为，床垫对睡眠至关重要。而她们对睡眠的期待，又不止于一张舒适的床垫，更在于从接触到使用的每一个环节都能感受到贴心适配与身心舒缓。

床垫对睡眠的重要程度



基于“情绪赋能、全周期适配、抗衰美容融合”三大核心趋势，结合调研中女性对专属体验服务的期待——1对1专属顾问、私密试躺区、定制养颜茶歇、专属助眠周边，「女神睡眠美学体验空间」在全国蕾丝床垫门店落地，将产品的核心功能与专属服务深度衔接，让原本简单的“选床垫”，升级为一场兼顾放松、适配与养护的沉浸式女性睡眠体验，为女性提供从咨询到使用的全链条贴心服务。

女性专属服务体验



蕾丝床垫——专属女性尊享服务：让每一次体验都贴合需求

● 时令养颜茶歇：内调外养的舒缓开篇

到店即享红枣桂圆茶、玫瑰润肤茶等定制茶饮，兼顾口感与内调养护，玫瑰茶的舒缓成分呼应“情绪赋能”趋势，帮助缓解咨询时的疲惫与焦虑；红枣桂圆的滋养功效则与“抗衰美容”理念契合，从入口瞬间开启身心放松之旅，让用户在轻松氛围中了解产品。

● 专属助眠周边：功能延伸的睡眠搭档

定制蕾丝床垫品牌睡眠眼罩、热敷按摩眼罩等女性专属睡眠小件，与核心产品形成功能互补：热敷按摩眼罩可缓解眼部疲劳，搭配智能床的情绪联动按摩功能，强化“情绪舒缓”效果；遮光透气的睡眠眼罩能提升睡眠环境舒适度，助力快速入睡，让“抗衰美容”在夜间睡眠中持续生效，全方位呼应产品的核心趋势。

● 私密体验空间：精准适配的专属咨询

设立独立试躺区，搭配舒缓香薰、柔光氛围灯营造静谧氛围，完美契合女性对隐私与放松的需求。配备女性专属顾问提供1对1讲解，结合用户的肤质（如干燥肌适配玻尿酸床垫）、体态（如产后宝妈关注腰部支撑）、生理阶段（如更年期女性重视恒温功能）等个性化需求，精准推荐适配产品，全程保护隐私、提供贴心指导，让“全周期精准适配”从产品功能落地为具象化体验。

《2026中国女性身心健康睡眠白皮书》基于对中国女性身心健康睡眠消费趋势调查核心数据，整合睡眠医学、内分泌、皮肤医学等多领域专家观点，深度拆解了女性睡眠与情绪、生理、颜值的紧密关联，发布“中国女性睡眠 - 情绪 - 生理关联研究成果”，为行业提供了权威且具有参考价值的实证支撑。

报告精准勾勒出不同年龄段、不同生理状态女性的睡眠痛点：25-29岁女性的“情绪焦虑+颜值敏感”、30-39岁宝妈的“生理适配+体态管理”、40-55岁女性的“抗衰护养+生理不适”，并给出科学睡眠指导与产品选购参考，让女性可根据自身需求精准匹配解决方案，真正实现“按需选睡”。

作为行业趋势的观察者，本报告推动行业从通用型产品向女性专属化、精准化方向升级，而蕾丝床垫的“产品+服务”模式，更构建了从功能满足到体验升维的完整闭环。未来，期待更多品牌聚焦女性细分需求，持续深耕产品创新与服务优化；也呼吁女性朋友们正视睡眠的核心价值，主动选择适配自身生理阶段与生活状态的睡眠方案，让优质睡眠成为身心健康、颜值抗衰的坚实基础，在每一个人生阶段都能拥有安稳好眠与活力状态。

CONCLUSION

结语