

SLEEP WELLBEING BLUEBOOK

2026 睡眠疗愈蓝皮书

AI时代的睡眠健康解决方案



2026年度权威报告
基于全球睡眠数据深度分析


舒福德智能床

× **愈到研究院**
疗愈科学研究与产业转化中心

发布日期
2026年5月

01 CHAPTER ONE

国人睡眠现状 分析

全球与中国睡眠健康现状深度洞察

睡眠对于健康的重要性

舒福德 智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

睡眠是人不可缺少的生理活动，对于**消除疲劳**、**免疫修复**、**整理记忆**、**调节代谢**、**生长发育**、**情绪稳定**都有着重要作用和关键影响。

消除疲劳



免疫修复



整理记忆



调节代谢



生长发育



情绪稳定



什么是"睡眠疗愈"?

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

睡眠疗愈是一种通过改善睡眠质量来促进身心健康的综合方法。核心在于调整生理节律、缓解心理压力、优化睡眠环境等。它结合心理学、医学、自然疗法等手段，帮助解决失眠、焦虑等问题，修复身体机能并提升整体健康水平。



生理节律调整



心理压力缓解



睡眠环境优化



公认健康睡眠标准

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

1 入睡时间

30分钟以内

从上床到入睡的时间应控制在30分钟内，超过此时间可能提示入睡困难。

2 睡眠时长

青少年

8-10小时

成年人

7-8小时

老年人

5-6小时

3 夜间醒来

不超过3次

夜间醒来次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡。

✓ 醒来后能快速重新入睡是睡眠质量的重要指标

4 晨起状态

睡醒以后应感到：

⚡ 精神饱满

😊 心情愉悦

🔋 精力充沛

🎯 注意力集中

全球睡眠现状

睡眠时间不足

<7小时

全球成年人平均睡眠时间普遍不足7小时，远低于推荐的8小时标准

睡眠障碍上升

逐年 ↑

失眠、打鼾、呼吸暂停等障碍普遍存在，发病率持续上升

环境影响显著

严重

城市噪音、光污染、卧室布局、温度湿度等对睡眠质量影响显著

全球睡眠焦虑现状

全球有**三分之一**的人困在睡眠焦虑里，影响睡眠质量的前三大因素：



压力

工作生活压力



焦虑

情绪心理问题



经济压力

财务负担担忧

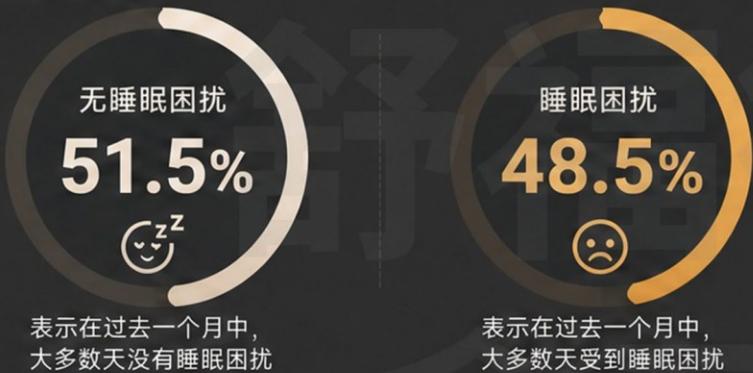
数据来源

《2024世界睡眠报告》
《2025年全球睡眠调查》

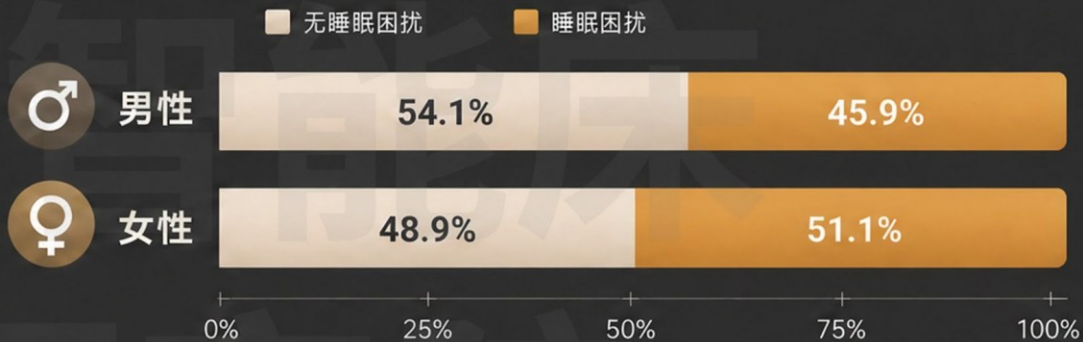
发展中国家睡眠时间相对较短，而发达国家睡眠质量也呈下降趋势

中国18岁及以上人群睡眠困扰率为 48.5%

总体概览



性别对比（无睡眠困扰 / 睡眠困扰）

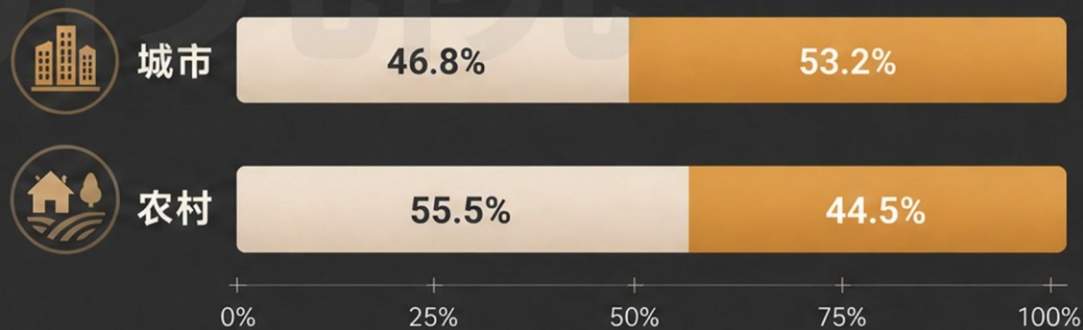


年龄分组对比（有睡眠困扰比例）



① 数据说明：百分比表示在各年龄段中“有睡眠困扰”的人群比例

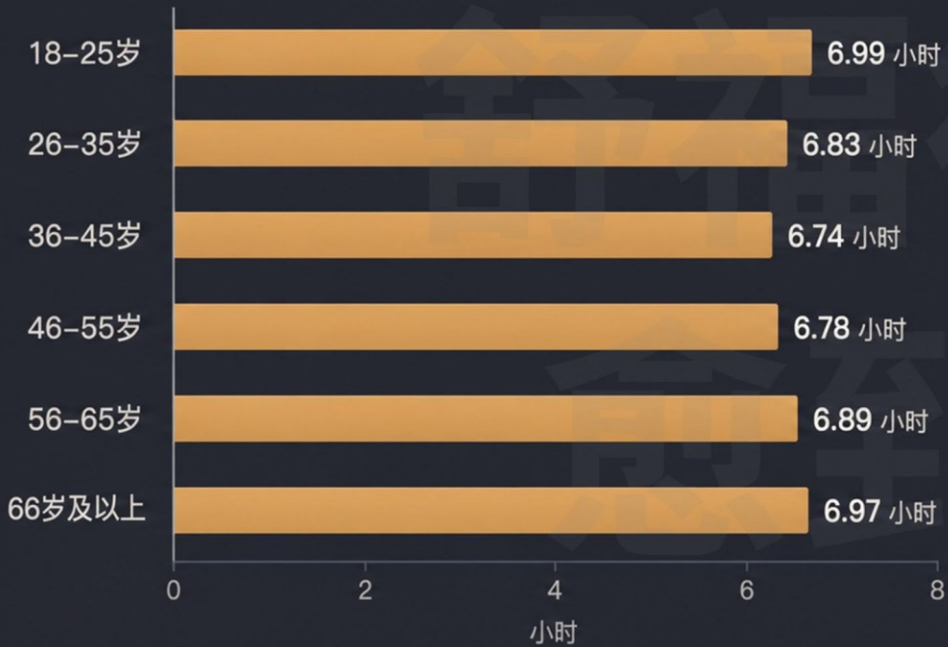
城乡对比（无睡眠困扰 / 睡眠困扰）



各年龄段睡眠时长与入睡时间

各年龄段夜间睡眠时长

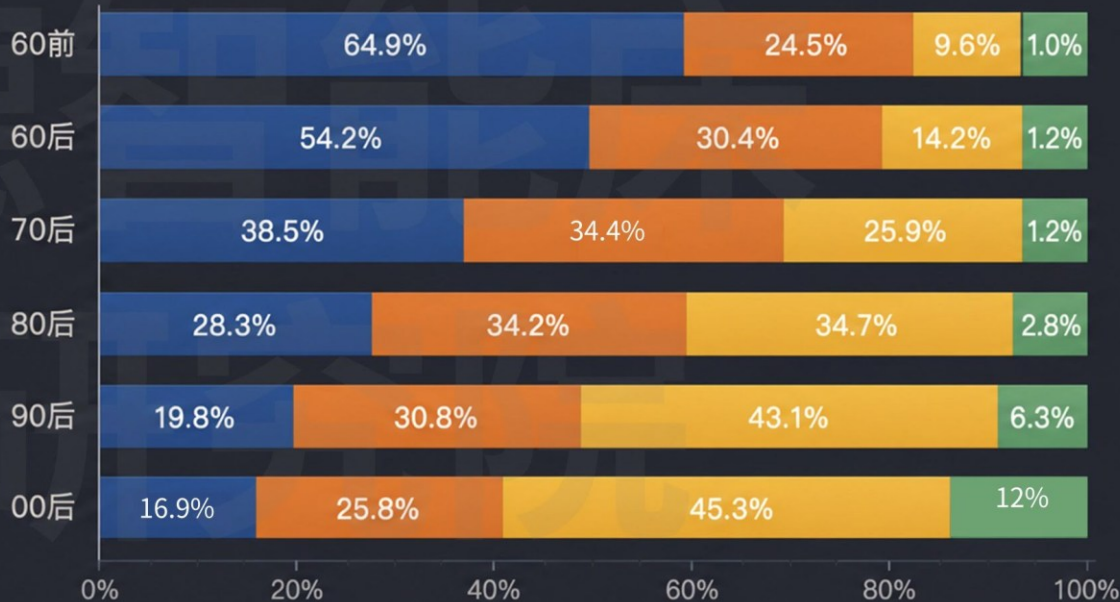
单位：小时



数据来源：《2025年中国睡眠健康研究白皮书》

各年龄段入睡时间分布

23点前 23-0点 0-2点 2点后

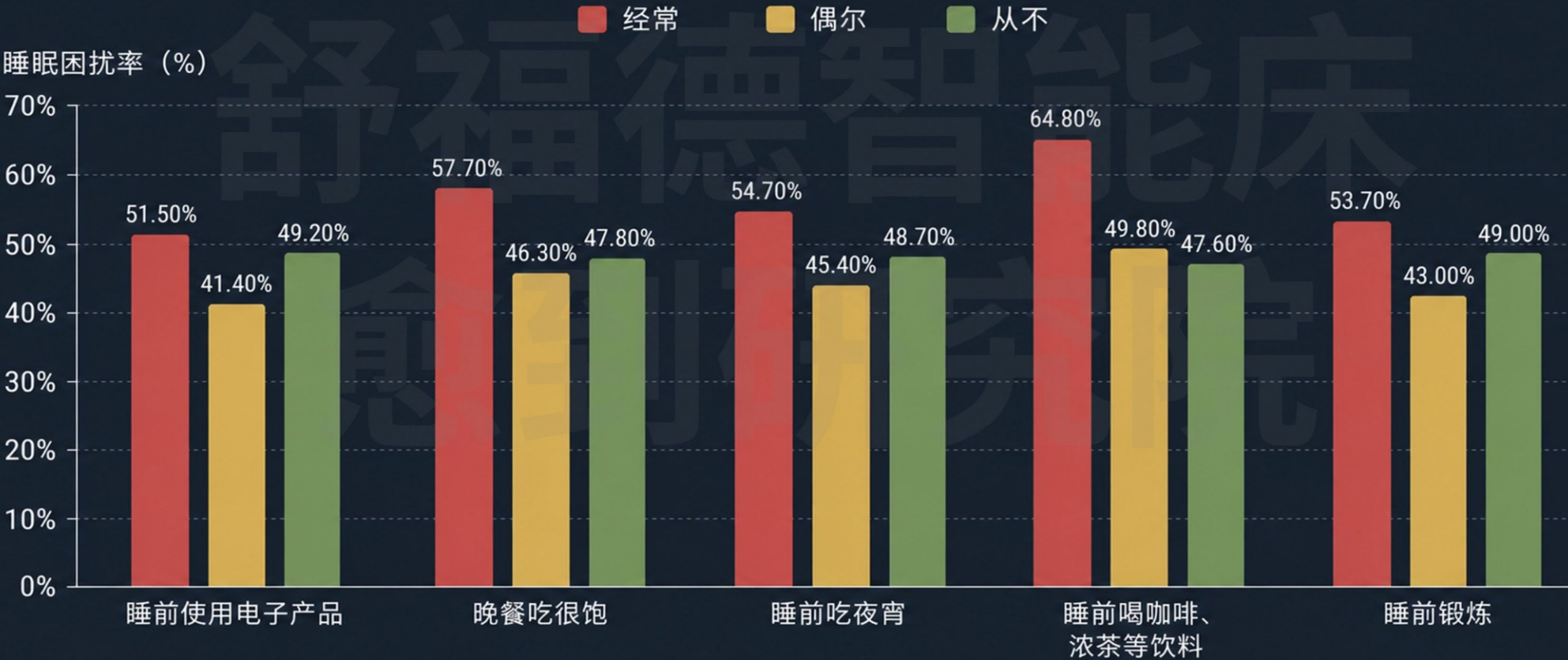


数据来源：《2025年中国睡眠健康调研报告》

关键发现：

我国各年龄段人群夜间睡眠时长均不足7小时，其中36-45岁人群睡眠时长最短，18-25岁人群最长。入睡时间随年龄降低显著推迟，越年轻的群体熬夜比例越高，00后中超过一半在凌晨后入睡，远高于60前群体。

不同睡前行为人群的睡眠困扰率



数据来源：《2025年中国睡眠健康调研报告》

人群差异与影响因素

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

性别差异

女性因家庭责任、焦虑情绪及生理周期影响，睡眠质量更差。30-45岁职业女性中**37%**因育儿焦虑入睡困难。

年龄差异

老年人（60岁+）多受夜间易醒、呼吸障碍困扰。年轻人（00后、90后）因熬夜刷手机、工作压力导致睡眠不足。中年人因多重压力，睡眠时长最短。

教育水平

小学及以下学历人群困扰率**66%**，大专/本科及以上学历仅**38%**。

城乡差异

城市居民入睡时间（23:42）显著晚于农村（22:52），且困扰率更高（**53.2% vs. 44.5%**）。

城市差异

"好睡"代表：东北城市（早睡早起气候寒冷助眠）、拉萨（时长最长7h28m）、天津（松弛氛围）

"差睡"代表：北上广深（工作压力大、夜间光照强、手机使用久）、武汉（熬夜时长过长）、成都南宁（夜宵、夜酒文化盛行）

运动因素

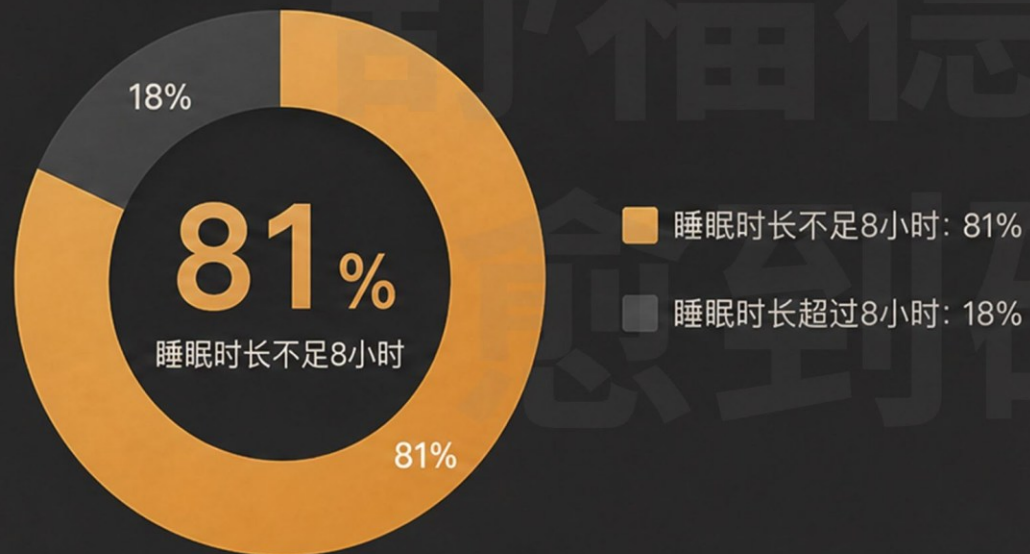
规律运动者睡眠质量更高，困扰率仅**43%**。但需避免太晚运动和运动过量。

数据来源：《2025年中国睡眠健康调查报告》等

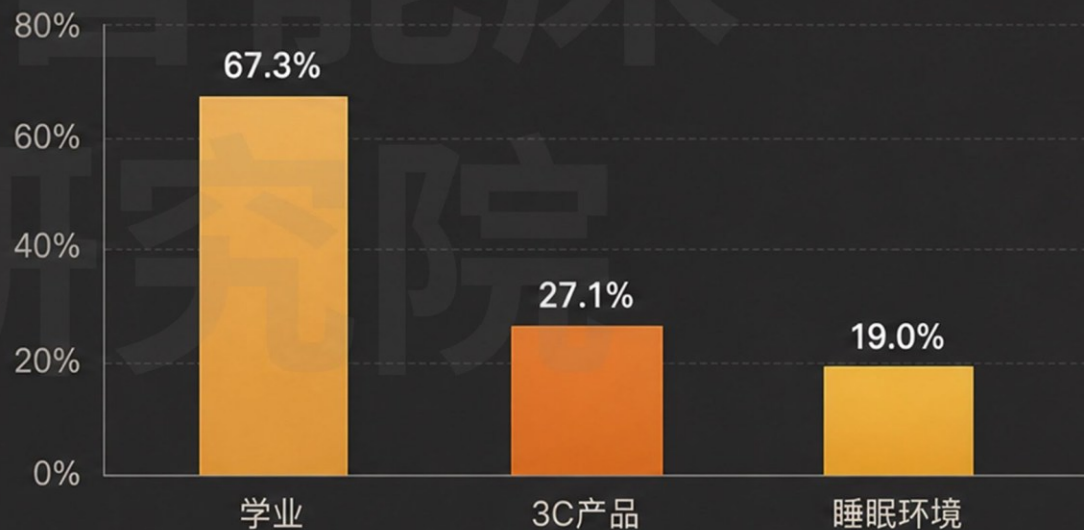
青少年：学业与睡眠难两全

🌙 青少年群体普遍存在睡眠不足问题，最主要因素是学业压力，其次是3C产品的过度使用。

🌙 睡眠不足比例



📊 影响因素

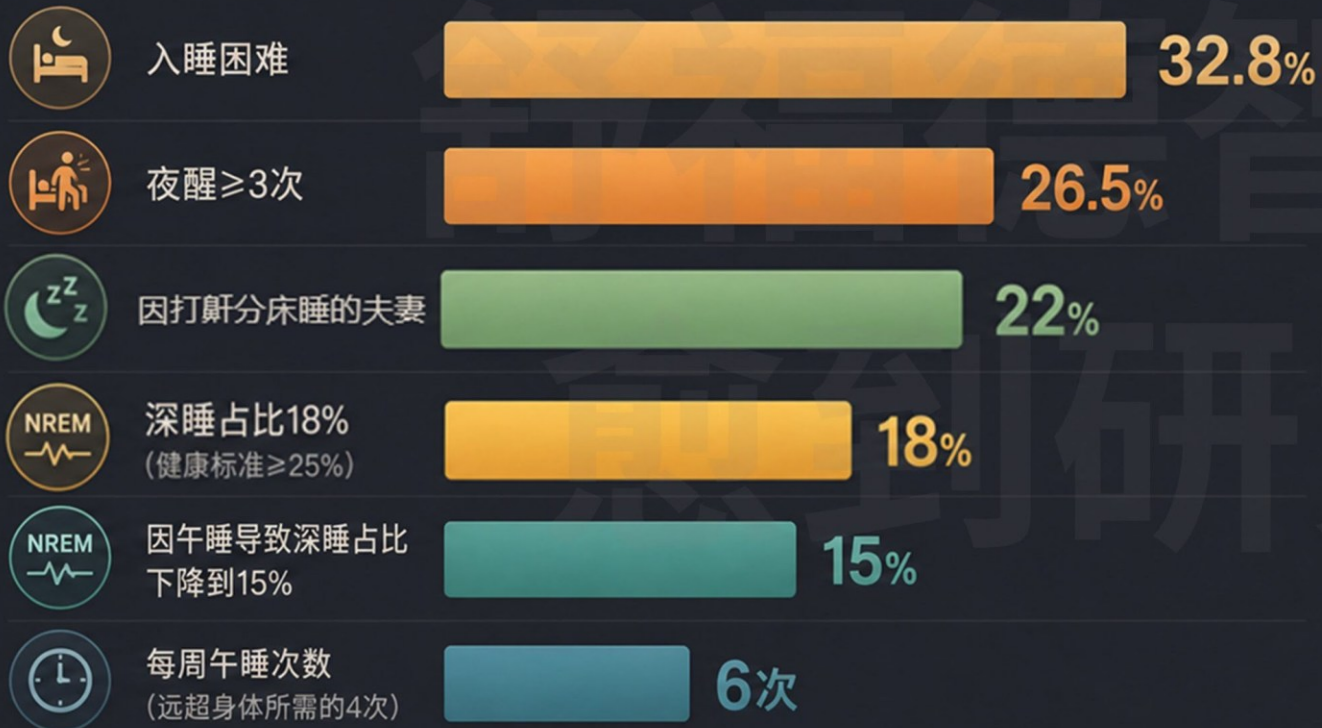


在我国，超3亿人有不同程度的睡眠障碍

舒福德 智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

睡眠问题



睡不安稳的受访者在醒来时会感到以下不适

50%



在白天
嗜睡或困倦

40%



在早上醒来时
感到情绪低落

39%



更容易
发火低落

隐形睡眠杀手：阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心



什么是OSA?

睡眠呼吸暂停(Sleep Apnea)是一个广义的术语，指的是睡眠中反复出现呼吸暂停的现象。它分为几种类型，其中最常见的是阻塞性睡眠呼吸暂停(Obstructive Sleep Apnea, OSA)，它是由于气道(通常是咽喉部)在睡眠中部分或完全阻塞，空气无法正常流通，带来呼吸暂停，并引发微觉醒和氧减，导致睡眠碎片化和全身缺氧。



气道阻塞 一般可以通过AHI(呼吸暂停-低通气指数)判断，它说明了每小时睡眠时呼吸暂停的次数。

5<AHI<15: 轻度呼吸暂停

16<AHI<30: 中度呼吸暂停

AHI>30: 重度呼吸暂停

! 一个严峻的现实

3000人

全球每天因OSA死亡人数

2.1亿

我国的睡眠呼吸暂停患者

<1%

呼吸暂停确诊率

睡眠不好的危害

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心



免疫力下降

睡眠不足会降低免疫细胞活性、减少抗体产生，更易受病毒和细菌侵袭，感冒、流感发病率显著增加。

风险增加：**30-40%**



记忆力减退

睡眠是记忆巩固关键期，缺眠影响海马体功能，出现记忆受损、学习力与注意力下降。

认知下降：**25-30%**



影响生长发育与衰老

深睡眠期分泌生长激素，缺眠影响发育与组织修复，并使细胞加速衰老、皮质醇升高，皮肤修复与胶原生成受阻。

激素减少：**50-70%** 衰老加快：**10-20%**



神经系统受损

长期睡眠不足可致神经元损伤和神经递质失衡，增加焦虑、抑郁及神经退行性疾病风险

神经损伤风险：**显著增加20%-60%**



增加心血管疾病风险

睡眠不足致血压升高、炎症增加，同时降低胰岛素敏感性、促进高糖高脂摄入和脂肪堆积，提升心血管病、糖尿病与肥胖风险。每晚少于6小时者心血管风险增加**48%**。

胰岛素敏感性下降：**20-30%** 肥胖风险增加：**30-55%**

对睡眠的常见误区

舒福德智能床

× 愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

1 打呼噜代表睡得香

打鼾常提示气道狭窄，可能是阻塞性睡眠呼吸暂停的信号，严重会导致缺氧。反复呼吸暂停会中断深睡、升高血压，增加心脑血管风险。

2 午睡越久越好

午睡时间过长（超过30分钟）会进入深睡眠，导致醒后昏沉，影响夜间睡眠质量。

3 白天补觉能抵消熬夜

补觉无法完全弥补熬夜造成的损伤，生物钟紊乱、代谢异常等问题难以通过补觉修复。

4 周末多睡能还清睡眠债

周末补觉会打乱生物钟，造成"社交时差"，反而使周一更难适应，形成恶性循环，起床时间差异建议控制在1-2小时内。

5 睡前饮酒助眠

酒精虽能快速入睡，但会破坏睡眠结构，减少深睡眠和REM睡眠，导致夜间易醒。

02 CHAPTER TWO

AI时代的 解决方案

睡眠疗愈经济崛起与科技赋能


舒福德 智能床

× **愈到研究院**
疗愈科学研究与产业转化中心

AI驱动睡眠监测与诊断

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心



多维度数据采集

AI设备可监测脑电波、心率、呼吸、体动等多项生理指标，全面捕捉睡眠状态。

脑电波

心率

呼吸

体动



智能分析诊断

AI算法自动分析睡眠质量，区分睡眠阶段，识别入睡困难、浅睡易醒、打鼾、呼吸暂停等问题。



生成可视化睡眠报告



异常事件预警

当检测到呼吸暂停、心率异常波动等情况时，系统可发出预警提醒，提示就医排查潜在健康问题。



保障睡眠安全

个性化干预方案

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

失眠

- ✓ 建立规律作息，固定入睡和起床时间
- ✓ 睡前1小时避免使用手机等电子设备
- ✓ 尝试正念冥想、深呼吸或渐进式肌肉放松训练
- ✓ 必要时在医生指导下使用助眠药物

打鼾

- ✓ 调整生活方式：侧卧睡眠、控制体重、避免饮酒、保持鼻腔通畅
- ✓ 使用辅助设备：口腔矫正器、持续正压通气（CPAP）治疗、智能止鼾枕
- ✓ 医疗干预：悬雍垂腭咽成形术（UPPP）、鼻中隔矫正术/鼻息肉切除术、扁桃体或腺样体切除术

睡眠呼吸暂停

- ✓ 减重；侧卧睡眠可减轻症状；
- ✓ 使用持续正压通气（CPAP）设备辅助呼吸
- ✓ 医疗干预：严重者可考虑悬雍垂腭咽成形术等手术治疗。

昼夜节律紊乱

- ✓ 每天固定时间起床，即使周末也不赖床
- ✓ 清晨接受自然光照，帮助调节褪黑素分泌节律
- ✓ 可短期使用褪黑素缓释片辅助调整节律

★CBT-I疗法

认知行为疗法（CBT-I）是治疗失眠的首选非药物方法，通过改变与睡眠相关的错误认知和不良行为来改善睡眠质量，其效果持久且无药物副作用。

常见的AI睡眠产品



智能眼罩

集成了传感器、按摩功能和温控热敷、遮光。戴着睡觉有些人不习惯。



智能枕头

内置传感器与气囊，自动调节高度、睡眠监测及止鼾干预。气泵充气 and 放气有噪音干扰。



智能睡眠仪

通过微电流刺激大脑分泌神经递质，适合改善失眠焦虑。手握式、耳夹式居多，少数放置在枕边非接触式。

智能床垫与智能床

舒福德 智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心



智能床垫



睡眠监测

实时监测心率、呼吸、体动等生理指标



调节软硬度

根据体重和睡姿自动调节床垫软硬度



打鼾干预（部分产品）

检测打鼾并自动调整头部角度



震动按摩

提供舒缓按摩功能，缓解肌肉疲劳



智能床



睡眠监测

全面监测睡眠质量和生理指标



助眠功能

一键入眠/智能放松



床体升降

床体抬升与下降



震动按摩

按摩功能，缓解肌肉疲劳



多模式功能

阅读/观影/零重力



柔性唤醒

清晨床架抬升唤醒功能



打鼾干预

检测打鼾并自动调整角度

中国智能床行业处于起步阶段，增长空间巨大

当前传统床垫行业仍在增长，但价值锚点正发生迁移，从“卖产品”转向“睡眠健康与数字服务”，智能床作为提供智能服务的载体，具备巨大的增长空间。

中国市场数据

当前规模（截至2025年）
144 亿美元
(约1040亿人民币)

年复合增长率
7%

中国智能床规模
2.49 亿美元
(约17.06亿人民币)

中国智能床渗透率
<0.2%

中美市场对比

指标	美国	中国
渗透率	14%	<0.2%
用户教育	成熟	快速建立中
市场阶段	成熟市场	爆发前夜
长期空间	已验证	更大

美国市场数据

美国智能床规模
31.6 亿美元

美国智能床渗透率

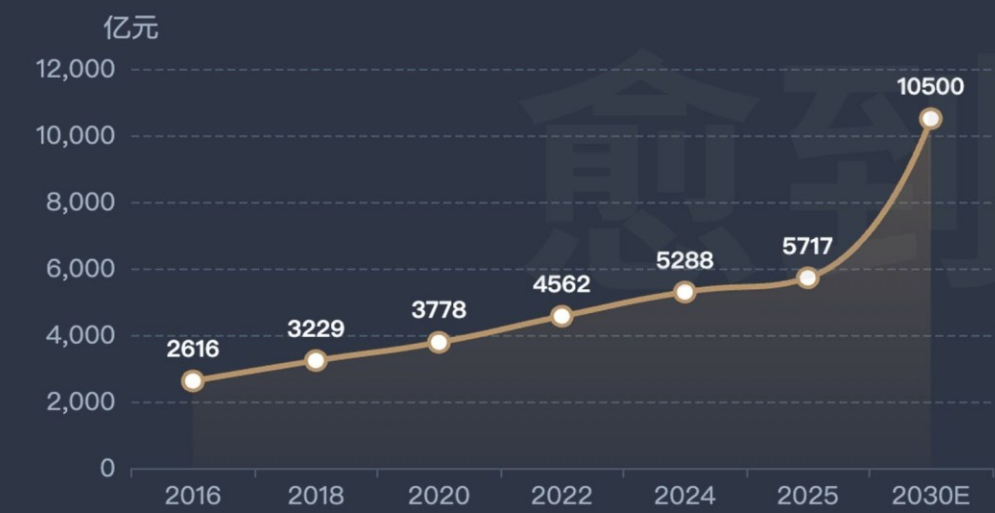


睡眠经济市场规模

睡眠经济定义

睡眠经济是围绕改善睡眠质量需求形成的经济形态，涵盖寝具、助眠产品、监测设备、数字应用及相关服务业态，其应用场景已从传统家庭卧室，扩展到酒店、康养、医疗等。

市场规模增长趋势



来源：艾媒数据中心

智能床：睡眠经济的重要载体



03 CHAPTER FOUR

睡眠疗愈的核心产品： 智能床

L4级智能床的领先实践


舒福德 智能床

× **愈到研究院**
疗愈科学研究与产业转化中心

国家标准：划定"真智能"与"伪智能"的边界

智能床国家标准



GB/T 45231-2025
智能床国标（麒盛科技主笔）

舒福德行业地位



家电行业平均水平

L2 → L3

舒福德评级

L4级

已实现主动感知与决策控制

智能等级体系（L1-L4）



智能床发展现状—以舒福德为例

舒福德 智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

01 助眠

“一键入眠”

缩短入睡时间55%
增加深睡时长13%

“自动打鼾干预”

有效改善打鼾、
提升血氧饱和度
获得深度休息

02 放松

“零重力模式”

让身体处于放松无压力状态；

“震动按摩”

结合舒缓的声波和低频振动，
缓解肌肉紧张和疲劳；

“智能放松”

利用智能床的姿态调整，
轻松练习瑜伽、舒展身体。

舒福德 智能床

01



02



03



05



04



05 风险预警

VIP筛查报告：有效筛查“心
律失常、阻塞性睡眠呼吸暂停、
精神压力”，进行风险预警。

04 健康管理

睡眠日报：智能床采集的心率、
呼吸率、压力等体征数据，通过
AI算法，分析睡眠质量和健康状况，
提出改善建议。

03 休闲

“观影模式”

智能床秒变大沙发，贴心舒适；

“阅读模式”

让睡前阅读成为精神和身体的双重享受。

智能床可检测的数据—以舒福德为例



夜间无感采集4大类健康指标，构筑睡眠健康的“数据底座”

- 睡眠类** 入睡时长、睡眠效率、深睡比例、清醒时长/次数、睡眠时长、上床/起床时间等、体动次数、清醒时间、入睡时间、卧床时长、赖床时长、REM时长
- 呼吸类** 呼吸率、呼吸平稳指数、打鼾次数、鼾声响度、干预次数、睡眠呼吸暂停风险
- 心脏类** 心率、心率平稳指数、疲劳指数、恢复指数、心率失常风险
- 神经系统类** 心率变异性(HRV)、心血管高危要素指数(SDNN)、夜间神经系统功能输出指数(RMSSD)、心血管事件发生风险指数(HNN50)、主神经功能调节受损指数(LF/HF)
- 精神压力类** 压力综合指标、活力值、抗压能力、压力指数、自主神经系统活性、自主神经系统平衡、自主神经系统稳定性、心理情绪值、压力风险、抑郁风险



舒福德数字睡眠 聚焦和解决当今社会三大睡眠问题

舒福德 智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

睡不着

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，全国超过三分之一的人存在失眠症状，失眠严重者相对更集中在40岁以上，一到三线城市人群，高收入人群睡眠问题更为突出。

睡不好

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，59%的人存在一种或者多种睡眠问题，打鼾、深睡眠时间短、多梦等等。

睡不健康

全球大约有10亿人患有不同程度或轻微或严重的睡眠呼吸暂停综合征，每天约有3000人睡着睡着就窒息而死。呼吸和心脏相关问题在发病前一周就有一系列信号在睡眠过程中呈现。

舒福德数字睡眠 全睡眠周期管理流程图



舒福德智能床应用场景



家庭卧室

为家庭成员提供个性化睡眠解决方案，改善睡眠质量，提升生活品质。

- ✓ 个性化睡眠监测与干预
- ✓ 智能场景模式切换
- ✓ 家庭成员健康管理



酒店客房

提升酒店住宿体验，打造差异化竞争优势，吸引注重睡眠质量的商务和休闲旅客。

- ✓ 提升客户满意度和忠诚度
- ✓ 差异化竞争亮点
- ✓ 高端客房增值服务



月子中心

为产后孕妈提供更专业的产康服务。

- ✓ 睡眠监测与干预
- ✓ 多元化产康功能



康养机构

为养老机构和康复中心提供智能化睡眠管理，提升老年人生活质量和健康水平。

- ✓ 老年人睡眠安全监测
- ✓ 健康风险预警
- ✓ 护理效率提升



医疗机构

辅助睡眠障碍诊断和治疗，为医生提供客观睡眠数据支持，提升诊疗效率。

- ✓ 客观睡眠数据支持
- ✓ 远程睡眠监测
- ✓ 治疗效果评估



疗愈空间

为疗愈增加多元化场景，为客户提供高品质睡眠体验，深度放松。

- ✓ 疗愈场景多元化
- ✓ 深度放松



1

专业服务资源短缺，可及性不足

如认知行为疗法（CBT-I）的合格治疗师严重不足，导致患者难以获得规范服务。



2

公众对AI设备安全性的担忧

各种AI睡眠设备种类繁多，公众对于它们在睡眠监测及干预中的安全性尚存疑虑。



3

缺乏标准及监管

各类AI设备缺乏标准和认证体系，容易导致信息孤岛，缺乏标准也导致监管困难。



4

消费者认知不足

对AI睡眠产品的认知不足，不知道如何选择。



结论

未来需通过**建立标准、完善监管、强化人才培养、加强公众科普教育**几方面协同推进，才能实现睡眠疗愈服务的规范化与普惠化。

睡眠疗愈的未来

舒福德智能床

愈到研究院
疗愈科学研究与产业转化中心

将融合：无感监测、环境自适应、精准干预、预警管理、情感化交互等



打造一个以用户为中心的

“主动式健康睡眠空间 (生态)”

从“床上睡眠”向“空间睡眠”转变



致力于为用户提供
随时随地可获取的
高品质睡眠体验



科技赋能睡眠，让健康睡眠成为每个人触手可及的美好生活方式。

睡眠疗愈蓝皮书（2026）



《睡眠疗愈蓝皮书（2026）》由舒福德智能床与愈到研究院共同编制，于2026年5月发布。报告基于舒福德智能床在睡眠领域的引领地位及愈到集团在全球疗愈相关资源及疗愈行业内的引领地位，对睡眠疗愈市场的消费者特性、需求特征以及市场趋势等做出权威研判，对于中国睡眠疗愈经济发展具有不可替代的关键作用。

舒福德智能床与愈到研究院的专业团队经深入调研、细致分析以及专业解读，为中国睡眠疗愈行业的发展呈现有力的数据支持和决策依据，从而推动整个睡眠疗愈行业在服务优化、技术创新以及市场拓展等维度的稳健前行，进而更好地满足用户日益增长且多样化的睡眠疗愈需求，促进疗愈经济可持续发展。

THE BLUE BOOK OF SLEEP WELLBEING (2026) WAS JOINTLY COMPILED BY SOFTIDE SMART BED AND YUDAO RESEARCH INSTITUTE AND RELEASED IN MAY 2026. THE REPORT IS BASED ON THE LEADING POSITION OF SOFTIDE SMART BED IN THE SLEEP FIELD AND THE LEADING POSITION OF YUDAO GROUP IN GLOBAL WELLBEING RESOURCES AND THE WELLBEING INDUSTRY. IT MAKES AUTHORITATIVE JUDGMENTS ON THE CONSUMER CHARACTERISTICS, DEMAND CHARACTERISTICS, AND MARKET TRENDS OF THE SLEEP WELLBEING MARKET, WHICH PLAYS AN IRREPLACEABLE KEY ROLE IN THE DEVELOPMENT OF CHINA'S SLEEP WELLBEING ECONOMY.

THROUGH IN-DEPTH RESEARCH, DETAILED ANALYSIS, AND PROFESSIONAL INTERPRETATION, THE PROFESSIONAL TEAM OF SOFTIDE SMART BED AND YUDAO RESEARCH INSTITUTE HAS PRESENTED STRONG DATA SUPPORT AND DECISION-MAKING BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF CHINA'S SLEEP WELLBEING INDUSTRY, THEREBY PROMOTING THE STEADY PROGRESS OF THE ENTIRE SLEEP WELLBEING INDUSTRY IN SERVICE OPTIMIZATION, TECHNOLOGICAL INNOVATION, AND MARKET EXPANSION, AND BETTER MEETING THE GROWING AND DIVERSE SLEEP WELLBEING NEEDS OF USERS, PROMOTING THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE SLEEP WELLBEING ECONOMY.

舒福德®智能床



- 深耕智能床领域21年，舒福德发明智能床；
- 畅销59个国家，销量超过1160万张；
- 全球智能床领域核心专利占比95%，专利超1000项，发明专利超180项；
- 2019年国内A股上市，股票代码603610；
- 2022北京冬奥会合作伙伴：提供6000多套智能床；
- 2024年巴黎奥运会中国体育代表团官方智能床供应商；
- 2025年8月1日起实施的《智能床》(GB/T 45231—2025) 国家标准，舒福德是主要起草人；
- 2025年推出智能体AI小舒；
- 和国内外顶尖高校达成战略合作：杜克大学、清华大学、西湖大学、哈尔滨工业大学等；
- 和国内众多三甲医院开展合作：北京空军总医院、上海长征医院、苏州大学广济医院、嘉兴第一医院等；

愈到研究院作为愈到集团旗下直属专业机构，深度聚焦疗愈行业，是集疗愈科学研究与产业转化于一体的核心平台，主要承担三大职能，为行业发展提供有力支撑：

1. 行业动态引领：每年编撰并出版《疗愈经济》专著，以官方权威出版物为载体，系统梳理疗愈行业典型案例，同步传递最新行业信息，为从业者提供实用参考。

2. 前沿数据研究：持续深耕疗愈行业发展动态，及时发布领域内前沿学术文献与权威数据报告，并于每年定期公布《疗愈经济蓝皮书》，助力行业把握发展趋势。

3. 全球资源整合：汇聚全球疗愈领域的顶尖专家与优质机构，针对各细分领域开展专项研究，出具专业领域的《细分疗愈行业蓝皮书》，为行业发展方向提供引领性建议。



2026

睡眠疗愈蓝皮书

SLEEP WELLBEING BLUEBOOK

MAY 2026

舒服德智能床&愈到研究院版权所有·转载请注明出处·请勿使用于商业用途·侵权必究

PLEASE INDICATE THE SOURCE WHEN REPRINTING.

DO NOT USE FOR COMMERCIAL PURPOSES.

PIRACY WILL BE PROSECUTED

SLEEP WELLBEING BLUEBOOK

2026 睡眠疗愈蓝皮书

让我们共同迎接AI时代的睡眠健康新未来


舒福德智能床

× **愈到研究院**
疗愈科学研究与产业转化中心