

2024 中国被芯白皮书

杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌 编

2024
WHITE PAPER OF
CHINA'S QUILT
2024
中国被芯白皮书

杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌 编

中国家用纺织品行业协会·中国睡眠研究会·水星家纺联合主办



2024
WHITE PAPER OF
CHINA'S QUILT
2024
中国被芯白皮书

杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌 编

中国家用纺织品行业协会·中国睡眠研究会·水星家纺联合主办 沙利文咨询承办

《2024 中国被芯白皮书》编委会

主 编 杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌

副主编 阮 航 高雪梅 沈守兵 叶扬青

编委会
成 员 张大华 陈秀苗 王 娟 龚道革
李 青 曹 萍 李丹丹

前言

在当今快节奏的时代下，随着睡不着、睡不深、睡不长等睡眠障碍问题越来越突出，拥有一晚好睡眠已经成为国民健康生活的首要期待。良好的睡眠不仅是身心健康的基础，也是工作和学习高效进行的保证。如何提高睡眠质量，成为了社会各界共同关注的课题。

水星家纺作为中国被芯行业的领先企业，把如何通过材料与科技创新打造被芯好产品，来改善睡眠质量、助力国人好睡眠，作为企业新的使命担当。自2020年起，水星家纺便与中国家用纺织品行业协会、中国睡眠研究会联合发布《中国被芯白皮书》，致力于深入研究国民的睡眠状况，探索提升睡眠质量的解决方案。

今年是《中国被芯白皮书》调研发布工作的第五年。此次报告，不仅是对过去一年研究成果的总结，更是对被芯市场发展新趋势的洞察。研究员通过桌面研究、定量调研和专家访谈，深入剖析了被芯市场的发展驱动因素和未来趋势，以及消费者对于被芯品质提升的需求。

在《2024中国被芯白皮书》中，特别加强了对被芯市场的分析，包括被芯市场发展驱动因素、趋势分析等。我们不仅关注市场的宏观表现，更关注微观层面的消费者需求。通过分析，发现消费者对于被芯的品质和舒适度有了更高的要求，他们渴望更健康、更舒适的睡眠环境。

以报告为基石，我们相信，水星家纺定能通过不断的技术创新和产品升级，为更多的消费者带来更优质的睡眠体验。《2024中国被芯白皮书》将成为连接消费者、企业与行业的桥梁，促进各方的交流与理解。我们期待与社会各界一起，共同推动被芯行业及中国家纺行业的发展，为打造健康中国贡献力量。

中国家用纺织品行业协会
朱晓红 会长
2024年7月

目录

前言

第一章 研究方法介绍

1. 桌面研究

2. 定量调研

2.1. 样本设计

2.2. 样本属性

3. 专家访谈

第二章 被芯市场概览

1. 市场定义与分类

1.1. 家用纺织品市场

1.2. 床上用纺织品市场

1.3. 被芯市场

1.4. 棉花被被芯市场

2. 被芯市场发展驱动因素

2.1 收入提升、消费水平升级

2.2 产品创新与技术进步

2.3 互联网和电商的发展

2.4 文化习惯的影响

3. 被芯市场未来发展趋势

02

14

14

14

14

15

17

20

20

20

22

23

26

27

27

27

27

28

3.1 品牌集中度提升

3.2 个性化定制

3.3 绿色环保意识日益增强

3.4 推进品牌建设

28

28

28

29

第三章 中国被芯消费品质提升趋势分析

1. 宏观：可支配收入增速放缓与消费疲软

2. 行业：市场竞争激烈，低端企业以价格竞争为主，可持续性差

3. 消费者：意识觉醒拉动对于品质需求的提升

3.1 社会意识变化

3.2 支付意愿

3.3 消费力

31

32

33

34

34

34

35

第四章 中国国民睡眠现状分析

1. 国民当前睡眠状态

2. 不同类型群体睡眠情况

3. 国民睡前行为与入睡情况

4. 国民睡眠质量分析

5. 影响国民睡眠质量的原因分析

6. 寝具与睡眠质量认知

37

38

41

60

66

71

74

第五章 被芯产品对睡眠质量与生活的影响分析

1. 被芯对睡眠质量的影响

2. 被芯对健康的影响

3. 被芯对生活品质的影响

79

80

80

83

第六章 中国消费者被芯使用现状和购买分析 85

1. 不同被芯材质及被芯保有情况 86

2. 被芯使用及认知情况 88

 2.1. 被芯使用及认知 88

 2.2. 如何选择被芯 96

3. 被芯材质 100

 3.1. 蚕丝被 100

 3.1.1. 如何挑选蚕丝被 100

 3.1.2. 蚕丝被分级标准 101

 3.1.3. 不同蚕丝被区别 102

 3.1.4. 蚕丝被对人体健康的好处 102

 3.1.5. 如何辨别蚕丝被的真假 102

 3.1.6. 适合蚕丝被的套件 103

 3.1.7. 蚕丝不均匀原因 103

 3.1.8. 蚕丝和天丝（莱赛尔纤维的区别） 103

 3.2. 羽绒被 104

 3.2.1. 国外羽绒被覆盖率和国内对比 104

 3.2.2. 鹅绒被和鸭绒被的区别 104

 3.2.3. 羽绒被有气味原因及解决方式 105

 3.2.4. 适合羽绒被的套件 106

 3.2.5. 羽绒被不服贴的解决方式 106

 3.3. 羊毛被 107

 3.3.1. 澳洲羊毛和其他地区羊毛的区别 107

 3.3.2. 去除羊毛被气味的方法 107

 3.3.3. 羊毛被芯跑毛情况 108

 3.4. 棉被 108

 3.4.1. 羽丝棉和长绒棉被芯的区别 108

 3.5. 化纤被 109

 3.5.1. 目前常用的化纤品类有哪些？ 109

 3.5.2. 化纤被常用的四孔、七孔、十孔等纤维原理 109

4. 被芯使用体验 110

5. 被芯的购买与更换 118

6. 被芯的保养 129

7. 被芯的正确保养 132

 7.1. 被子的清洗窍门 132

 7.1.1. 羽绒被 132

 7.1.2. 蚕丝被 132

 7.1.3. 羊毛驼毛被 133

 7.1.4. 棉花被 133

 7.1.5. 化纤被 133

 7.2. 晾晒被芯的正确方法 134

 7.2.1. 羽绒被 134

 7.2.2. 蚕丝被 134

 7.2.3. 羊毛驼毛被 135

 7.2.4. 棉花被 135

 7.2.5. 化纤被 135

 7.3. 被子存放和收纳的方式 136

 7.3.1. 羽绒被 136

 7.3.2. 蚕丝被 136

 7.3.3. 羊毛驼毛被 136

 7.3.4. 棉花被 137

7.3.5. 化纤被 137

7.4. 被芯起皱现象处理方式 137

7.5. 被芯变薄处理方式 138

7.6. 被芯发黄原因及处理方式 138

7.7. 可机洗的被芯 138

7.8. 新被芯使用方式 138

8. 被芯消费观与选购 139

8.1 不同等级材料被芯购买偏好 139

8.2 对被芯的功能定位 140

8.3 消费者对于被芯的需求 141

8.4 消费者购买被芯考虑因素 142

8.5 各年龄段选择被芯科普内容 143

8.5.1. 选择老人使用的被芯 143

8.5.2. 选择儿童使用的被芯 144

8.5.3. 选择婴儿（新生儿）使用的被芯 145

8.5.4. 选择中学生使用的被芯 146

8.5.5. 选择大学生使用的被芯 147

8.5.6. 常用被芯规格选择 148

9. 当前被芯产品使用痛点和需求 155

第七章 中国功能被芯产品发展现状分析 157

1. 功能被芯认知和市场接受度 158

2. 被芯的功能原理 166

2.1. 功能性纤维被的概念 166

2.2. 功能性纤维被的品类 166

2.3. 蚕丝/羽绒/羊毛功能化处理情况 166

2.4. 抗菌、防螨概念界定 167

2.5. 抗病毒原理 168

2.6. 金色蚕丝制作方式 168

2.7. 远红外产品功效 169

2.8. 负离子产品作用原理 169

2.9. 吸湿发热和蓄能发热的原理 170

2.10. 蚕丝蛋白科技原理 171

2.11. 硅藻净享科技原理 171

2.12. 天然纤维原理 172

2.13. 吸湿排汗的原理及功效 172

2.14. 中医药类纺织品 173

2.15. 多层被芯优势 173

3. 功能被芯选购偏好 174

第八章 35℃中国睡眠温度指数暨被芯产品选购指南 179

1. 基于温度梯度的家用被芯性能研究结题报告(摘录) 180

1.1 被芯的热阻影响因素探究 180

1.2 家用被芯热舒适温度区间探究 185

1.2.1 客观生理数据—皮肤温度 185

1.2.2 主观评价 185

2. 35℃中国被芯睡眠温度指数 187

2.1 35℃是人体的舒适睡眠温度 187

2.2 如何选择适合自己的被子? 188

2.2.1 不同季节选择不同的被芯 188

2.2.2 不同体感温度选择不同的被芯..... 189

2.2.3 夏季,如何选择适合自己的被芯?..... 190

2.2.4 春、秋季,如何选择适合自己的被芯? 191

2.2.5 供暖环境中,如何选择适合自己的被芯?..... 192

2.2.6 冬季,如何选择适合自己的被芯? 193

附录（ I－II ） 195

附录 I： 黄金搭档被舒适性机理研究..... 196

附录 II： 中国国家标准纺织品维护标签规范符号法 199

睡眠对于维系人类的身体健康和心理平衡至关重要，但在忙碌的现代社
会中，许多居民存在着不同程度的睡眠问题，比如难以入睡、睡眠时长不
足、昼夜颠倒等等。长期的睡眠质量低下不仅会影响人们的日常工作效率和
生活质量，还会导致更严重的健康问题，如神经衰弱、免疫力低下、心情焦
虑、情绪低落等。正因如此，了解消费者的睡眠质量现状和探讨如何提高睡
眠质量显得尤为迫切。

为了追踪研究国民睡眠状态，了解国内消费者对于被芯的真实消费需
求，水星家纺连续五年发布《中国被芯白皮书》，致力于为消费者传达健康
睡眠、高质量生活的理念。优质的床品能够维系被窝中良好的湿度和温度，
帮助减少人睡梦中的翻身动作，提升居民的睡眠质量。水星家纺作为国内被
芯产品的领军企业，力求通过打造高品质被芯产品，为消费者带去更好的睡
眠体验和高品质生活。

本次报告用到的研究方法共有三种：桌面研究、定量调研以及专家访
谈。

第一章

研究方法介绍

1. 桌面研究

通过桌面研究的方法对网络公开信息资料、行业专家采访资料和公开发布的权威性研究报告等进行整合和梳理，了解国民整体睡眠现状和被芯市场的发展现状及趋势。

弗若斯特沙利文获得信息的渠道包括：行业公开信息、行业出版物、企业内部资料等。

2. 定量调研

由弗若斯特沙利文进行问卷设计和投放，并通过多渠道进行问卷回收。

2.1 样本设计

调研时间：2024年4月

调研内容：主要用于研究消费者整体睡眠情况、寝具使用情况以及功能被芯应用情况。

调研对象：全国范围内，在最近一年有购买过被芯产品、并且是被芯的购买决策者的消费者。

调研样本量：对超过两万名的消费者进行了问卷调研。

本次调查对象覆盖35个行政区域，包含省、自治区、直辖市以及港澳台地区，回收问卷两万余份，经过样本数据清洗，最终保留20000份有效样本。

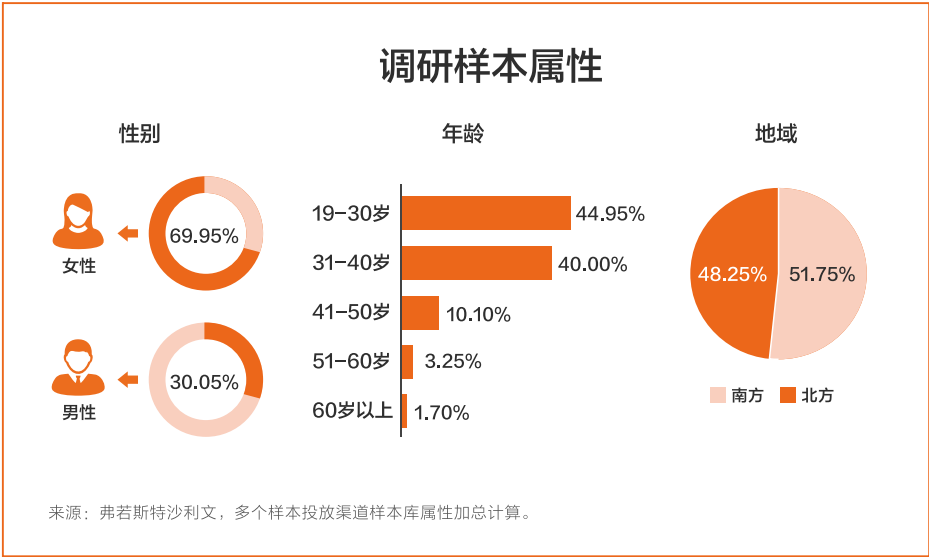


图 1-1 调研样本属性-性别、年龄及地域

2.2 样本属性

从性别比例来看，本次调研中女性消费者占到六成以上（69.95%），男性占30.05%，消费者年龄结构整体以青、壮、中年为主，其中，44.95%的受访者为19~30岁，40.00%的受访者为31~40岁，10.10%的受访者为41~50岁。51岁及以上的受访者占比为4.95%。

从地域分布来看，南方受访者占51.75%，北方受访者占48.25%。（图1-1）

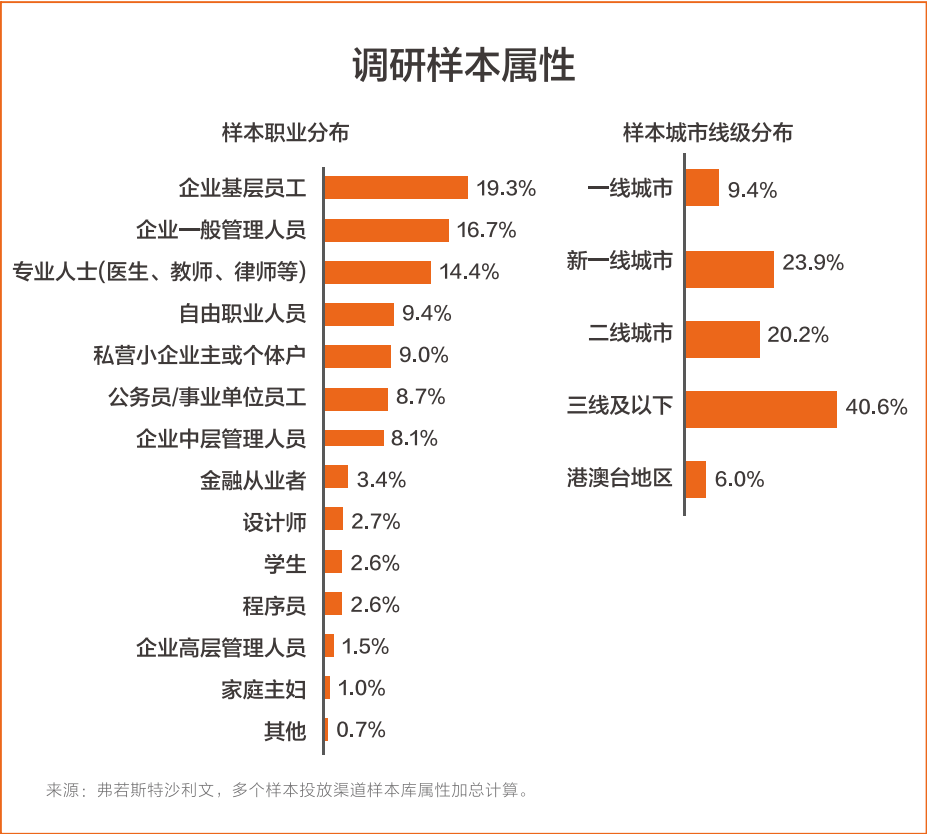


图 1-2 调研样本属性-职业及城市线级

本次调研中，包含企业人员、自由职业者、公务员、学生等来自多个不同行业的从业者。其中，来自一线城市的受访者占比为9.4%，来自新一线城市的受访者占比为23.9%，来自二线城市的受访者占比为20.2%，三线及以下的受访者占比达到40.6%。（图1-2）

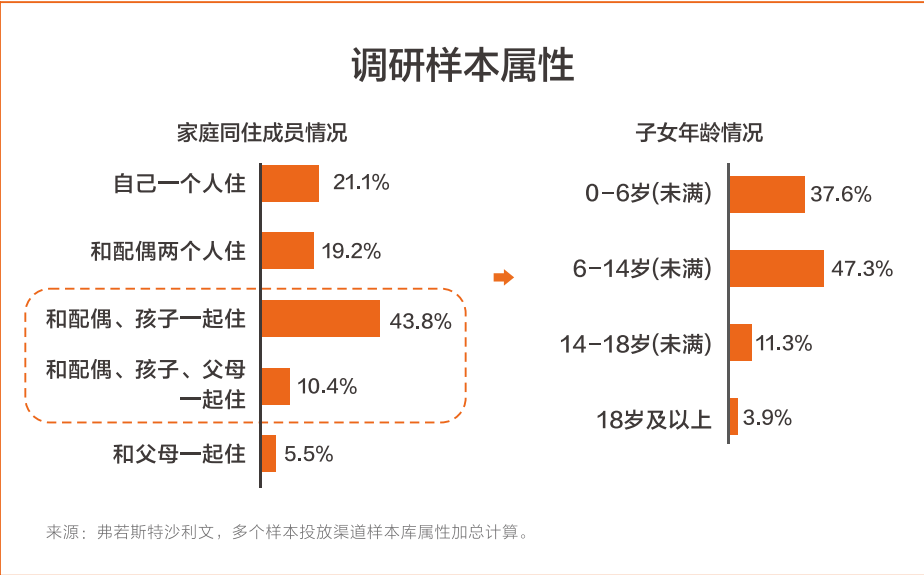


图 1-3 调研样本属性-家庭同住成员及子女年龄

在家庭居住情况方面，有21.1%的受访者是独自一人居住，而剩余79.9%的受访者都有一个或以上的同居人。其中，19.2%的受访者表示与配偶同住，5.5%的受访者与父母同住，与孩子同住的受访者达到43.8%，同住子女的年龄方面，37.6%的子女年龄为0~6岁（未满），47.3%的子女年龄为6-14岁（未满）。（图1-3）

3. 专家访谈

邀请家纺行业内专家进行访谈，探讨了关于被芯与睡眠的关系，被芯行业的发展与未来趋势，并根据专家的指导向广大消费者推荐合适的被芯产品。

第二章

被芯市场概览

1. 市场定义与分类

1.1 家用纺织品市场

家用纺织品市场又称家纺市场，其主要包括床上用纺织品、盥洗用纺织品、客厅用纺织品、厨房用纺织品以及地面装饰纺织品。这些产品涵盖了家庭装饰和日常使用中所涉及到的各种纺织品，如床上用纺织品包含被芯、床品套件、枕芯、床垫等；盥洗用纺织品包含毛巾、浴巾、浴帘等；客厅用纺织品包含窗帘、桌布、靠垫等；厨房用纺织品包含餐巾、围裙、餐垫等；地面装饰纺织品包含地毯、地垫等。

家纺产品不仅在日常生活中具有实用功能，其在特定节日与场景中，如结婚、乔迁等，也起到了重要的作用。家纺市场与人们的生活密切相关，是居家生活的重要组成部分。随着人们生活水平的提高和审美观念的不断提升，家纺产品的设计、质量和功能需求也在不断升级，从只关注产品实用性到注重产品美观、舒适、功能和环保。因此，家纺市场也在不断创新和发展，以满足消费者日益增长的需求和期待。

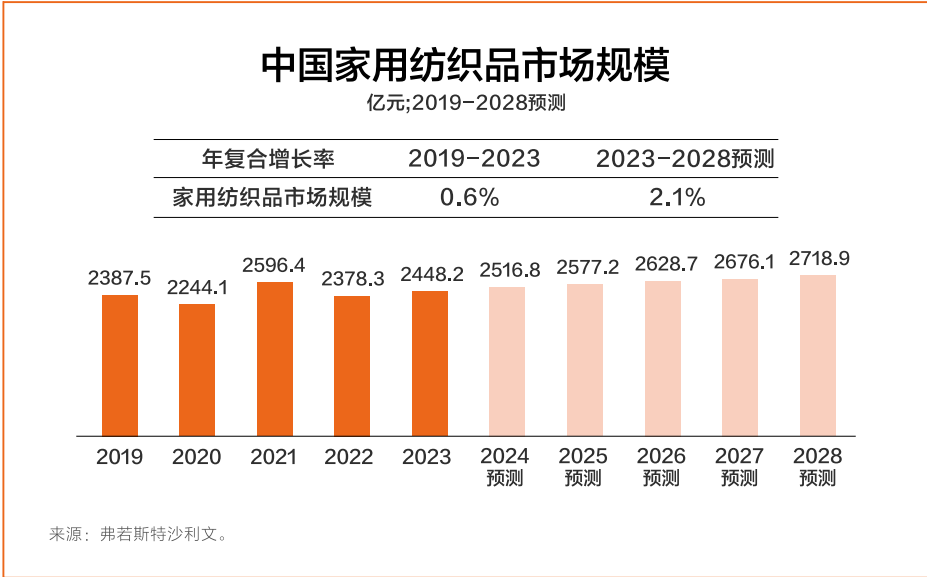


图 2-1 中国家用纺织品市场规模

中国家用纺织品市场规模在2019年到2023年间略有波动，但总体上保持了增长的态势。虽然2020年以及2022年的市场规模因受到新冠疫情导致的消费者购买渠道受限和供应链出现短期供给困难等因素的影响出现了下滑，但随着疫情逐渐受控，中国家用纺织品市场在2021年与2023年又重新恢复增长势头。预计在未来几年，中国家用纺织品市场将继续保持稳定增长，预计到2028年市场规模将达到2,718.9亿元，2023年至2028年间的年复合增长率为2.1%。这一增长趋势受到多个因素的推动，包括一直以来稳定的结婚与乔迁带来的家纺产品需求，此外人们生活水平的提高与消费升级的趋势均推动了家纺市场不断扩大。（图2-1）

1.2 床上用纺织品市场

床上用纺织品市场是家纺市场中的一个重要细分市场，其产品范围广泛，涵盖了被芯、套件、枕芯、床单、枕巾等多种产品。举例来说，被芯是床上用品的核心品类，通常填充有棉花、羽绒、蚕丝、聚酯纤维等材料，根据不同季节和个人喜好，消费者可以选择不同材质和厚度的被芯来满足日常睡眠需求。其次是套件，包括床单、被套、枕套等，是被芯、枕芯及床垫的外观装饰和保护用品，一般直接接触到人体皮肤，因此消费者在选择套件时不仅考虑美观性，也注重面料的舒适度和透气性。另外，枕芯也是床上用品市场中的重要产品之一，不同的填充材料和形状设计，可以满足消费者对于睡眠姿势和颈椎保护的需求，为消费者提供更加舒适和贴心的睡眠体验。

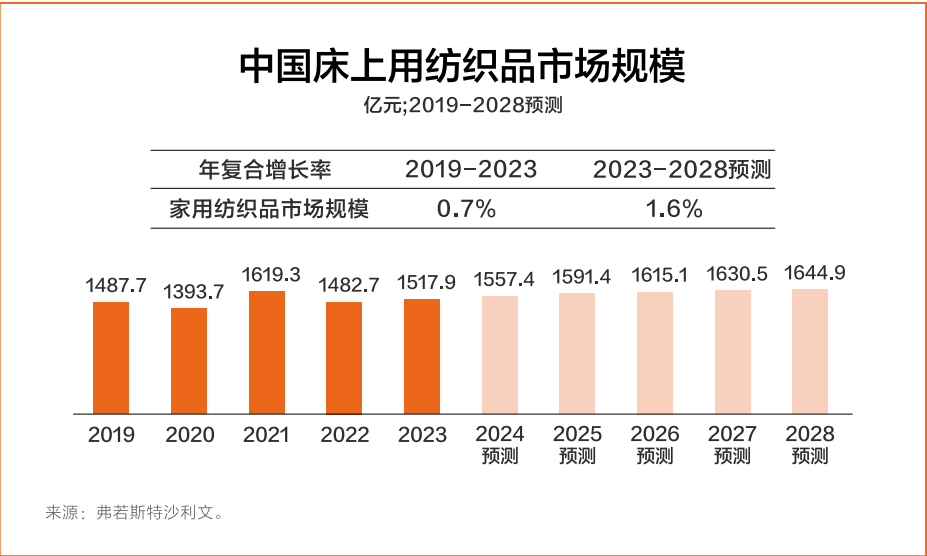


图 2-2 中国床上用纺织品市场规模

从2019年至2023年，床上用品市场规模呈现出较为缓慢增长的趋势，其主要受到疫情后宏观经济环境恢复缓慢、房地产市场疲软、结婚人数下降等因素的影响。同时期内，中国商品住宅销售面积从2019年的14.4亿平方米降低到2023年的9.5亿平方米，期间年复合增长率为-9.9%。此外，中国结婚登记对数也从2019年的927.3万对降低至2023年的768万对，期间年复合增长率为-4.6%。但是，随着社会经济的发展和人们生活水平的提高，消费者对于睡眠质量和生活品质的关注逐渐增加，这仍将持续主推床上用纺织品市场的增长。展望未来，随着消费者对于品质和舒适度的追求不断提升，床上用纺织品市场将继续保持稳定增长的态势。特别是在新冠疫情后，人们对于家居环境和个人健康的重视程度进一步提升，这也为床上用纺织品市场带来了一定的增长机遇。此外，随着消费者对于个性化和定制化产品的需求增加，市场上不断涌现出新款式、新材质的床上用纺织品，丰富了消费者的选择，也为市场注入了新的活力。综合来看，中国床上用纺织品市场仍具有较大的发展潜力，在未来几年中有望保持稳健增长，预计到2028年，市场规模将达到1644.9亿元，2023年至2028年间年复合增长率约为1.6%。（图2-2）

1.3 被芯市场

被芯是床上用品市场中的重要组成部分，其填充材质的选择也将直接影响睡眠的舒适度和质量。按照填充材质的不同，被芯可以大致被分为纤维被、羽绒被、蚕丝被、棉花被和羊毛被五大类。

首先，纤维被是一种最常见的被芯类型，其填充物通常由人工合成纤维制成，如聚酯纤维、大豆纤维等。这种被芯具有较强的保暖性、透气性的特点，且价格相对较为经济实惠，适合广大消费者的日常需求。

其次，羽绒被以天然鸭绒或鹅绒为填充物，具有极佳的保暖性和轻盈度，能够有效保持温暖并保证舒适的睡眠环境，尤其在寒冷的冬季，广受消费者的青睐。但是，羽绒被制作工艺复杂，故其价格较高。

蚕丝被填充物通常为天然的桑蚕丝或柞蚕丝，具有极佳的轻柔度和亲

肤性。蚕丝被以其高品质、天然纯净的特点吸引了许多注重品质生活的消费者。

棉花被作为自古以来就被人们日常使用的保暖天然纤维材料之一，因其具有多孔性、高弹性的特点，十分利于人体保温与睡眠环境保持干燥。也是目前人们最熟知的一种被芯种类之一。

羊毛纤维结构卷曲且中空，有利于吸收人体在睡眠时排出的水分，因此羊毛被的保暖性较为突出。此外，因其吸湿性能好，也不易产生静电，有着天然的防尘防静电特性。且羊毛纤维蓬松柔软，弹性高，受压后复原度高，也比较耐用。

中国的被芯市场在过去几年呈现出稳步增长的趋势。自2019年到2023年，整体被芯市场规模由662.5亿元增至708.9亿元，年增长率为1.7%。而预计到2028年，被芯市场规模将进一步增长至810.9亿元，年复合增长率达到2.7%。这表明消费者对于被芯产品的需求稳步增长。

而在被芯拆分市场中，纤维被市场占据主导地位，其规模在过去几年中呈现持续增长的趋势，从2019年的235.5亿元增至2023年的273.7亿元，年复合增长率达到2.4%。羽绒被市场规模也保持着相对稳定增长，尽管增长率略低于纤维被，但仍然呈现出了正向的趋势。而蚕丝被市场规模则稍显疲软，从2019年的134.7亿元略微增长至2023年的138.8亿元，年复合增长率为0.7%。展望未来，纤维被芯市场因多样性和丰富性为消费者提供了更多的选择，纤维被市场占比将会持续提升，羽绒被因为其高品质及高价格，导致市场规模稳步上升，占比增长也将紧随其后，蚕丝被占比相对将小幅下滑。（图2-3）

未来，随着消费者对睡眠品质和生活品质的重视程度不断提升，被芯市场将面临更多的机遇和挑战。品牌竞争将更加激烈，产品创新和差异化将成为企业获得竞争优势的关键。同时，随着消费者对品质和功能的追求，市场可能会出现更多的细分和定制化需求，家纺企业需要不断调整产品结构和服务模式，以适应市场的变化和消费者的需求。

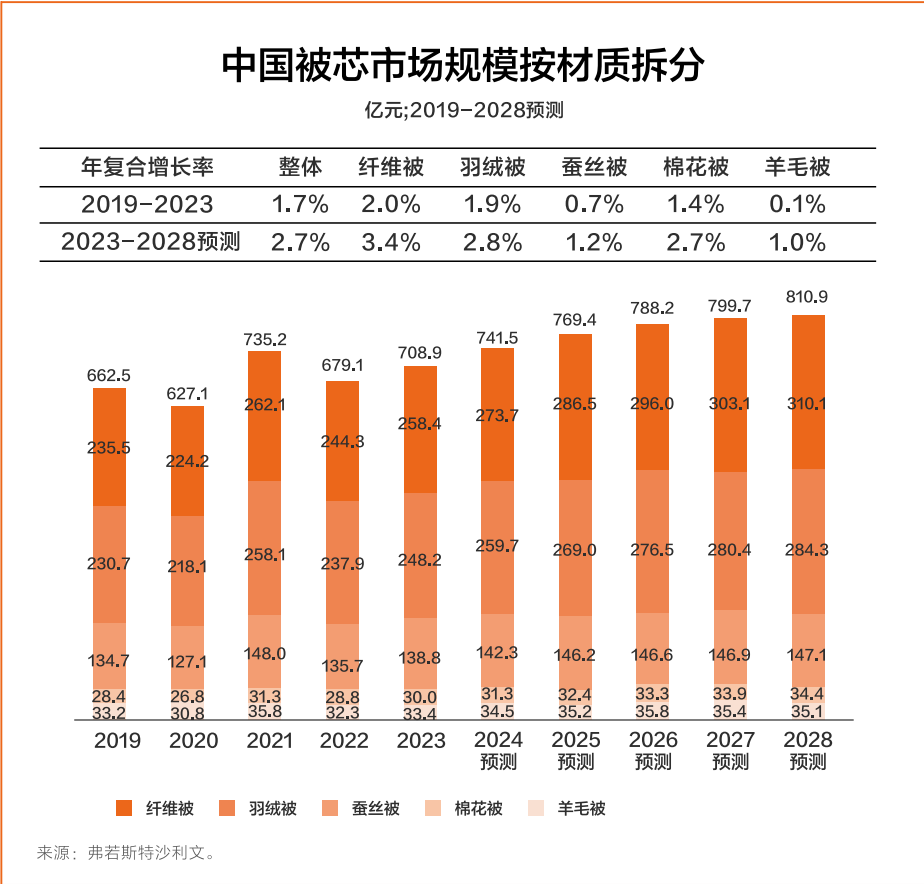


图 2-3 中国被芯市场规模按材质拆分

1.4 棉花被被芯市场

棉花被作为纤维被市场中天然纤维的填充代表，主要是指由纯天然棉花填充而成的被子，其填充物具有出色的保暖性、透气性和舒适度。且相比于其他填充物，棉花被更加环保和健康，无化学添加，更适合敏感体质消费者和儿童使用。随着消费者对生活品质和健康意识的提升，品牌棉花被市场逐渐崭露头角。有品质保证的棉花被在市场上占据了一席之地，尤其受到注重健康、环保和舒适的消费者群体的青睐。

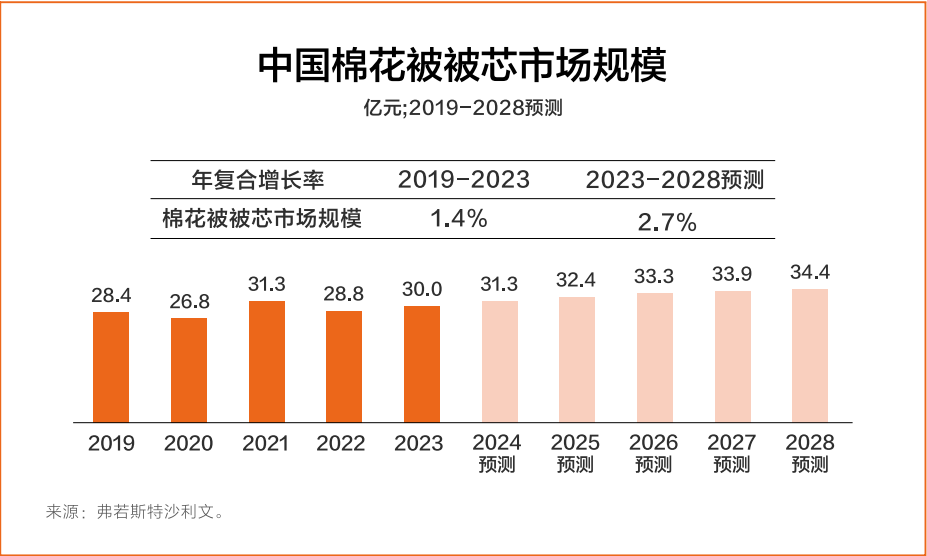


图 2-4 中国棉花被被芯市场规模

中国的棉花被市场也呈现出稳步增长的趋势。从2019年的28.4亿元增加到2023年的30.0亿元，期间年复合增长率为1.4%。预计未来五年，消费者对于棉花被的需求仍将保持热度，且随着人们可支配收入的提升，消费升级的影响，品牌棉花被将持续为市场保持活力，预计到2028年，市场规模将达到34.4亿元。（图2-4）

2. 被芯市场发展驱动因素

2.1 收入提升、消费水平升级：

在中国国民经济的持续增长和居民收入水平的不断提升的当下，中国消费者的消费观念也逐渐发生了变化，他们开始注重生活品质和舒适度。此外，人们日常工作生活压力巨大，睡眠质量也日益受到重视，消费者对于床上用品的品质和舒适度要求也逐渐升高。因此，他们更愿意为提升睡眠体验和健康考虑而购买更高品质的被芯产品，从而推动了被芯市场的增长。

2.2 产品创新与技术进步：

随着科技的不断进步，被芯产品也在不断创新。新材料和新技术的应用使得被芯产品拥有了更多的功能，例如抗菌、防螨、防潮等，这些功能又满足了消费者对于个性化产品的需求。这些技术创新不仅提升了产品的品质和性能，也为市场增长提供了新的动力。

2.3 互联网和电商的发展：

近年来，中国互联网和电子商务发展迅猛，消费者获取信息和购买产品的方式也发生了巨大的变化。消费者可以通过互联网轻松获取到各种被芯产品的信息，进行比较和选择，缩短了购买决策周期。此外电商物流网络覆盖了巨大的下沉市场，为更多消费者带来了购物便利的同时，也为商家提供了新的销售渠道，促进了被芯市场的发展。

2.4 文化习惯的影响：

在中国，人们对于乔迁和结婚时的床上用品置办非常重视，这是中国传统文化中的一种习俗。因此，随着城市化进程不断深化，人口迁移数量不断扩大，叠加婚庆市场稳定的需求，消费者对床上用品的需求也随之增

加，尤其是对被芯产品的需求更为突出。这种文化习惯为被芯市场的发展提供了坚实的支撑。

3. 被芯市场未来发展趋势

3.1 品牌集中度提升：

随着被芯产业链的不断完善和市场竞争的加剧，一些小品牌和白牌产品面临着市场退出的压力。这是因为，随着电商流量成本逐年上升，白牌产品的成本优势逐渐减弱，而头部品牌凭借其品质保障和品牌溢价优势，有望在市场竞争中脱颖而出，进而提升市场占有率。因此，未来品牌集中度将逐步提升，市场竞争格局将更趋于明晰。

3.2 个性化定制：

现今被芯市场竞争激烈，消费者对被芯个性化需求的不断增加，但品牌之间的产品同质化现象日益突出。传统的普适规格产品难以帮助企业形成差异化竞争优势，因此，未来定制化服务或将成为被芯市场的一个重要发展趋势。消费者可以根据自身喜好和需求定制被芯产品，例如选择填充的材料、产品的特殊尺寸、添加的功能，甚至是个性化的设计等，以获得更符合个人需求的产品体验。此外，个性化定制还包括后续的维护服务，消费者可以设定维护周期、清洗方式等，从而实现全方位的个性化体验。

3.3 绿色环保意识日益增强：

随着国家倡导绿色生活，中国消费者对于环保和可持续发展的关注度也在不断提高。在被芯市场中，消费者越来越关注产品的环保属性，包括填充材料的来源、生产过程中的环境影响以及产品的可回收性等。因此，未来被芯市场将更加注重环保材料的应用和生产过程的环保性，产品的回收方法等。进一步推动被芯产品向更加绿色、环保的方向发展。

3.4 推进品牌建设：

随着市场竞争的日益激烈，企业在被芯市场的发展中必须加强品牌建设。除了提升产品质量以外，企业还需通过提升品牌形象和售后服务质量来加强消费者认知和忠诚度。建立强大的品牌形象不仅可以提升产品的知名度和市场地位，还能够为企业创造更稳固的市场份额。为此，企业需要不断创新营销策略，利用多种渠道触达消费者，优化其购物体验，以提高市场竞争力。

第三章

中国被芯消费品质提升趋势分析

1. 宏观：可支配收入增速放缓与消费疲软

近年来，尽管城市家庭的可支配收入保持稳定增长，自2019年的4.2万元人民币增涨到2023年的5.2万元人民币，期间年复合增长率为5.2%，但其增速已明显放缓，展望未来，预计截止至2028年，期间年复合增长率约保持在4.6%。这背后的原因主要是2023年，中国经济在后疫情时代的复苏未能如预期般迅速反弹。与此同时，城市家庭可支配收入增速的放缓与消费疲软现象的背后，还反映出经济大环境的不确定性对消费者心理的影响。在经济复苏不及预期的背景下，消费者对未来收入增长的预期趋于保守，这使得他们在消费行为上更加谨慎。然而，这种谨慎并不意味着降级消费，而是表现为增加更多理性消费。此外，信息获取的便利性也在一定程度上助推了消费者理性消费的趋势。互联网的普及使得消费者可以轻松获取产品信息、用户评价和专业评测，从而在选择商品时更加科学和慎重。这种信息透明化的趋势，促使消费者在购买被芯产品时，更加注重品牌、材质和功能等方面的品质，以换取更好的使用体验和长期的满意度。

2. 行业：市场竞争激烈，低端企业以价格竞争为主，可持续性差

被芯市场整体增长较为稳定，但门槛相对较低，特别是在低端被芯领域，聚集了大量中小型企业。此外，随着电商平台生态的高速发展，大量白牌品牌的加入使市场竞争更加激烈。这些企业主要专注于区域市场或者极其细分市场，依靠压低成本和价格来争夺市场份额。虽然低价在短期内可以帮助这些企业快速获取一定市场份额，但从长远来看，这种策略往往难以维持企业的可持续发展。低端市场的价格竞争，通常会导致产品质量的下降，因为企业为了降低成本，不得不在材料选择、生产工艺等方面做出妥协。这种情况不仅削弱了产品的竞争力，也难以满足消费者日益增长的品质需求。与此同时，电商平台的快速发展为被芯市场也带来了新的机遇和挑战。一方面，消费者在电商平台上可以轻松比较不同产品的价格和质量，促进了市场的透明化和公平竞争，也促使行业内的企业必须提高产品品质以获得竞争优势。此外，电商平台作为能够与消费者快速互动的渠道，可以帮助企业更好地了解消费者需求，及时调整产品策略。制定更有针对性的产品策略和营销方案。另一方面，近年来电商平台迈入了质量增长期，这期间营销流量红利逐步见底，运营成本持续增长。随着电商平台之间竞争的加剧，流量获取的成本不断攀升，平台上的企业不仅需要在营销投放和促销活动中投入更多资源与资金，还需要优化物流、售后服务等各个环节，以提升用户体验和满意度。企业在电商平台上的成功，不再仅仅依赖于低价策略和简单的促销手段，而是需要全面提升自身的运营能力和品牌价值。

在未来市场中，只有那些注重产品品质提升、积极进行品牌建设的企业，才能在激烈的竞争中脱颖而出，赢得更多消费者的青睐。

3. 消费者：意识觉醒拉动对于品质需求的提升

3.1 社会意识变化：

当下的中国社会已然迈入社会意识觉醒的消费时代，“为自己消费”的意识逐渐凸显，进而强调追求个性化、品质化和体验性的消费。而疫情后，消费者对于健康的意识有了更高的提升。根据国家卫生健康委员会数据显示对于健康的基本知识和理论的掌握度从2019年的34.3%上升到2023年的42.0%。对于健康生活方式与行为的提升也从2019年的19.5%增加至32.2%。这一变化也表明了消费者越来越关注所购买的产品对健康的影响和健康功能的维护。举例来说，对于高品质的被芯产品不仅要在产品基础质量上满足消费者的需求，还需要提供功能性特点，提升舒适度和安全感。例如，具有良好透气性和抗菌功能的被芯，可以帮助消费者享受到舒适且健康的睡眠；而采用高品质天然材料制作的被芯，则能减少对皮肤的刺激和过敏反应，为消费者提供更加健康的睡眠环境；抗菌防螨被芯可以有效防止细菌和螨虫的滋生，为敏感的消费者提供安全的睡眠体验。这一趋势直接影响了消费者的消费决策，呈现出更倾向于选择那些不仅能提供良好睡眠体验，而且品质可靠，同时又满足对健康生活追求的产品。

3.2 支付意愿：

根据此次调研发现，超过95%的消费者都表示愿意为更高品质的被芯产品支付溢价，这表明消费者对高品质产品的需求非常强烈。然而，尽管整体支付意愿度较高，现实中市场上真实的溢价空间相对有限，仅有羽绒被这一品类展现出相对较大的溢价空间。羽绒被因其优越的保暖性能、天然材质的舒适度以及不断提升的被芯制作工艺及技术，吸引了更多愿意支付高价的消费者，而其他类型的被芯产品则未能达到同样的溢价水平。这

一现象反映了当前消费者在选择被芯产品时，正逐渐从价格导向转向产品品质导向。随着生活水平的提高和健康意识的增强，消费者更加注重产品的材质、工艺和功能等方面的品质。例如，消费者更加关注被芯的保暖性、透气性、舒适性、材质天然性以及使用寿命等指标。尤其是对于一些高端材料和特殊工艺制成的被芯产品，消费者表现出了相较以前更高的支付意愿度。

此外，品牌效应在消费者的支付意愿提升中也起到了重要作用。知名品牌由于其在质量控制、技术研发和售后服务等方面的优势，能够赢得消费者的信任，从而实现较高的溢价。消费者愿意为知名品牌溢价买单，不仅是因为其产品本身的高品质，还因为品牌带来的心理安全感和高满意度。但消费者的支付意愿不仅体现在购买高端产品上，还体现在对中端产品品质提升的认可上。尽管目前中端市场的溢价空间有限，但随着消费者品质意识的逐步觉醒，这一领域的溢价空间有望进一步释放。企业可以通过提升产品品质、加强品牌建设和创新营销策略，逐步提高中端市场中产品的价格。

3.3 消费力：

当前，低线城市的消费者对被芯产品的需求表现出分化现象。一方面，低线城市消费者相较于高线城市消费者更倾向于接受价格较为低廉的人工纤维被，这主要是由于收入水平相对较低以及消费习惯的影响。另一方面，随着经济发展和居民收入的逐步提高，低线城市的消费潜力正在逐步释放，消费者对于高品质被芯的接受度也在不断提升。

高线城市的消费者则更倾向于选择高品质的被芯产品。这些消费者注重生活品质和健康，对产品的功能性和材质有更高的要求。例如，羽绒被、蚕丝被等高端产品因其优越的保暖性、透气性和舒适度，受到了高线城市消费者的青睐。随着低线城市消费潜力的释放，中高端品牌向低线城市的下沉已成为中国消费品主要趋势之一。低线城市消费者获取信息的渠道和方式与高线城市有所不同，他们的偏好相对趋同且容易受到主流信息渠道的影响，这十分利于中高端品牌通过增加品牌曝光度和影响力来俘获

下沉市场中消费力不断提升的消费者心智，从而获提高品牌在低线城市的渗透率。

未来，随着低线城市居民收入水平的进一步提升和消费观念的转变，高品质被芯产品在低线城市的市场潜力将进一步释放。企业应抓住这一发展机遇，通过产品和服务的不断创新，满足低线城市消费者日益增长的品质需求，实现品牌在被芯市场中的稳步发展。

第四章

中国国民睡眠现状分析

1. 国民当前睡眠状态

睡眠和人的健康息息相关，良好的睡眠能让人得到充分地休息，改善人的身体状况，也能缓解人的不良情绪，提升人生活中的幸福感。十九大报告中提出“健康中国”发展战略，国家卫健委2019年发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将睡眠健康纳入主要行动指标，它提倡，成人每日平均睡眠时间从2022年起到2030年要达到7-8小时。

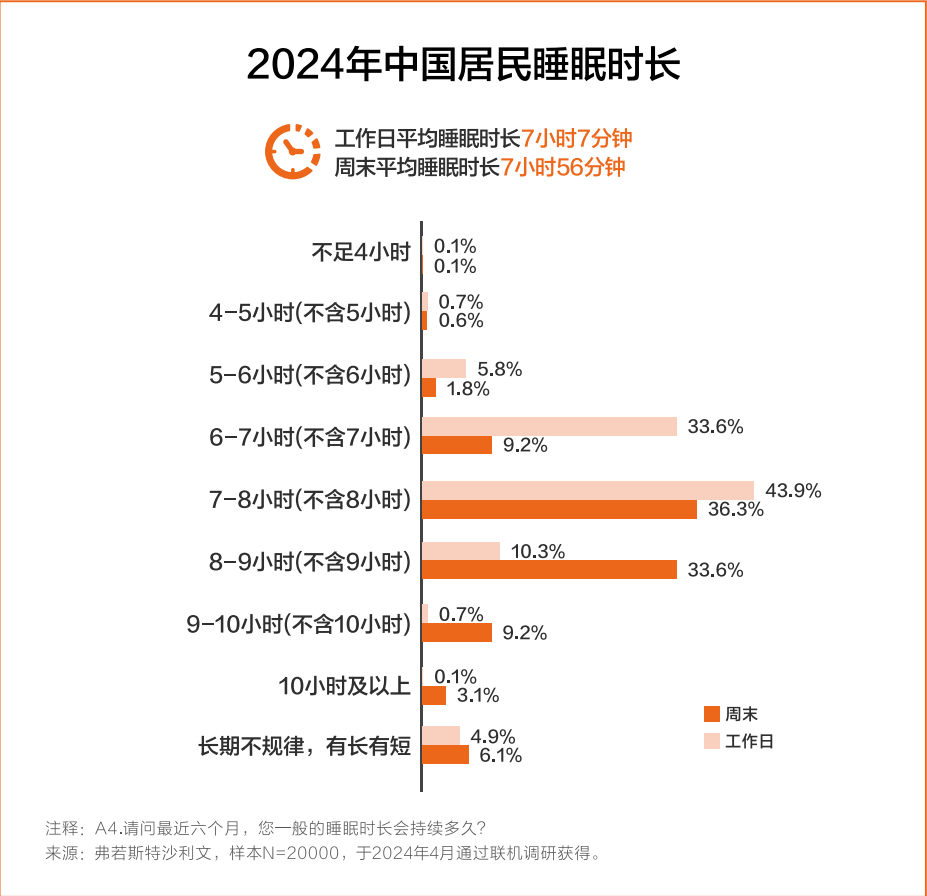


图 4-1 2024年中国居民睡眠时长

从图4-1中可以发现，目前国民的睡眠问题主要有两点：

一、睡眠时间短。调查显示，中国居民工作日平均睡眠时长为7小时7分钟，达到了“睡眠国标”倡议基础线；周末和节假日的平均睡眠时长为7小时56分钟，也达到了“睡眠国标”倡议范围内。人们在周末睡得更久可能是由于多重因素的影响。一个原因可能是因为人们在工作日多有较为紧张的时间表与日程安排，而周末的生活节奏相对放松，人们可以更加自由的安排自己的时间，也就有了更加弹性的睡眠时长；此外，因为工作日的快节奏生活，人们多处于神经紧绷和忙碌状态，夜晚入睡前也会需要额外的时间去舒缓压力，例如运动、游戏、看剧等等，也会导致人们睡眠时间相对减少，出现睡眠不足的现象。而在周末时间相对充裕，生活节奏轻松，更适合人们“补觉”以减轻日常焦虑、恢复精力以及舒缓心理压力。

二、熬夜情况较为严重。无论在工作日还是周末，都有大量居民会在晚上23:00后入睡，且这一现象在休息日尤为明显。在工作日，虽然有26.4%的人表示会熬夜，但因为次日需要工作，人们通常会尝试早睡以保证第二天的工作效率。然而，工作压力大、任务繁重时，人们不得不利用夜晚的时间加班或处理工作事务，导致熬夜。而这一比例在休息日为60.2%，在休息日，人们没有次日早起的压力，可以自由安排自己的时间，因此更多人选择熬夜来延长娱乐和放松时间。此外，周末人们的心态更加放松，没有工作的束缚，容易参与各种夜间活动如聚会、娱乐等，导致入睡时间延后。

然而，熬夜对人体健康有诸多不利影响。首先，生物钟的改变会导致内分泌紊乱，从而增加患糖尿病、心血管疾病的风险；其次，熬夜还会影响记忆力和注意力，因为大脑在夜间需要休息以巩固日间学习的信息；此外，缺乏睡眠还会导致免疫系统功能下降，使人更容易感染疾病。长期熬夜还可能导致情绪问题，如焦虑和抑郁。这种周末习惯熬夜、晚起、保持更长睡眠的作息习惯可能会干扰人们平时规律的作息节奏，这使他们在下一个工作周中睡眠质量更差。从科学的角度来说，无论是工作日还是休息日，保持规律的作息和睡眠模式都很重要。（图4-1）

三、入睡时间晚。从总体数据上看，在工作日，人们通常会在十点半左右入睡（22:31），而到了周末或者节假日，入睡时间便会延后半小时（22:56），熬夜正在逐渐成为人们周末生活常态。同时，从男性和女性在晚上23:00之后的熬夜比例来看，无论是在工作日还是周末节假日，男性在23:00之后熬夜的比例更高。工作日与周末的入睡时间差异以及男性熬夜比例较高的现象，是多种因素共同作用的结果，包括社会因素、习惯差异、社交频次以及心理压力等。举例来说，影响男性晚睡的原因有为工作加班，应酬活动，睡眠环境不好以及习惯性被动式熬夜等。熬夜对身体和生理健康有着深远的影响。持续的熬夜会打乱正常的生物钟，导致睡眠障碍和睡眠质量下降，进而增加患心血管疾病、肥胖、糖尿病等慢性疾病的风险。此外，熬夜还会影响大脑认知功能和情绪稳定性，增加焦虑、抑郁等心理健康问题的发生率。长期熬夜还可能影响免疫系统功能，降低抵抗力，增加感染和疾病的风险。因此，保持良好的作息习惯和规律的睡眠对于维护身体健康至关重要。（图4-2）

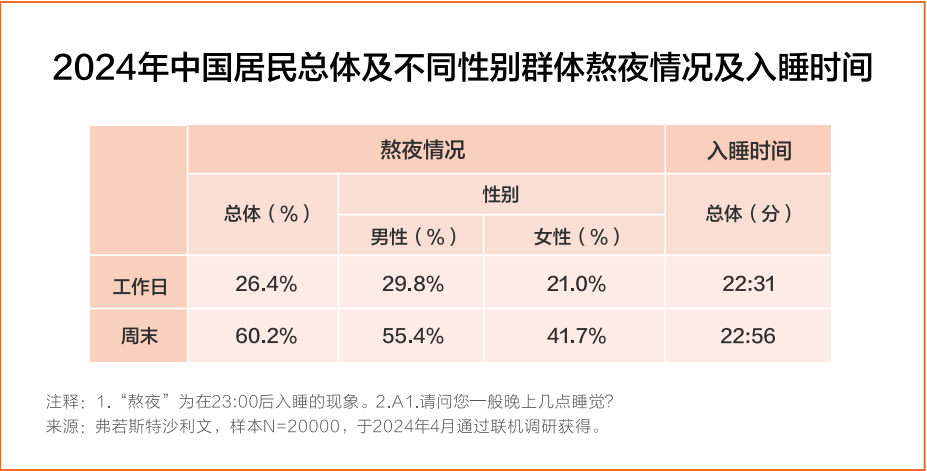


图 4-2 2024年中国居民总体及不同性别群体熬夜情况及入睡时间

2.不同类型群体睡眠情况

对于不同年龄段来说，睡眠时长在工作日和周末节假日的差异表现有所不同，19~30岁年龄段的群体睡眠时间比其他年龄段都长，但工作日睡眠时长比节假日睡眠时长短约1小时。而后，随着年龄的增加，工作日睡眠时长与节假日睡眠时长逐渐减少，同时两者时长差异逐渐缩小。对于60岁以上的群体来说，平均每周末睡眠时长比工作日时间多40分钟。19~30岁年龄段的群体通常处于大学课业与职业快速发展期，学习与工作压力较大，经常需要复习或加班，入睡时间变动较大。此外，他们的社交活动和娱乐需求较高，常常利用晚上进行聚会、娱乐等活动，但工作日由于早晨有早课或者工作时间限制，导致无法睡懒觉，所以工作日睡眠时间较短。但周末无早起限制，时间安排更加自由，这一群体更倾向于周末睡懒觉来补充精力。年轻人因精力消耗更多，所以身体需要更多的休息和恢复时间，尤其是脑力和体力的恢复，因此总体睡眠时长较其他年龄段更长。而31~60岁年龄段的群体，大多数有了较为稳定的工作与生活安排，且多数人都组建了小家庭，在家庭成员的共同影响下，睡眠生物钟也逐步趋于稳定，睡眠习惯也较为固定，熬夜频率逐步降低，工作日和节假日的睡眠时长差异逐渐缩小。60岁以上的群体大多数为退休人群，晚上的活动减少，作息更加规律，所以工作日和节假日的睡眠时间差异缩小。此外，随着年龄的增加，老年人的深度睡眠时间减少，起夜次数增多，整体睡眠时长缩短。（图4-3）



图 4-3 2024年中国不同年龄段群体睡眠时长

大多数人普遍存在熬夜情况，但不同年龄段群体的熬夜情况也有所不同。一般来说，熬夜情况相对更容易发生于年轻人之中。然而熬夜会导致人们生理昼夜节律产生变化，不仅会对日常生活作息造成影响，也会影响身体健康。有研究指出，当熬夜成为习惯，也更容易产生情绪相关的问题¹。经过对于人们夜间活动时间段的研究发现，习惯性熬夜晚睡的人群更容易表现出神经质的特点，也更容易患上情绪、精神或心理疾病等。因此，建议年轻人尽量避免熬夜，养成规律的作息习惯，确保每天有充足的睡眠时间。为了改善睡眠质量，可以在睡前一小时内避免使用电子设备，创造一个安静、舒适的睡眠环境。此外，适当的运动和健康的饮食也能帮助调节生物钟，从而提升整体健康水平，改善情绪和心理健康。

从图中可以看到，19~60岁之间群体的熬夜比例随着年龄的增加而呈现逐步下降趋势。因为衰老也会影响睡眠质量，尤其是慢波睡眠（又称深度睡眠，即正常睡眠中非快速动眼睡眠期的第三、四阶段）、有效睡眠时长和睡眠效率；同时，夜间醒来的次数和清醒时长、预备入睡时长和睡眠碎片化次数也逐渐增加。随着年龄的增长，老年人的昼夜节律系统可能发生变化，导致他们的体温、褪黑素下降和皮质醇的节律比年轻人提前，这使得老年人更倾向于早睡早起。一项随机抽样研究调查显示，57.4%的老年人存在夜间睡眠障碍²，长期的睡眠障碍不仅会降低老年人的免疫力，还会增加其罹患各种疾病的风险，严重影响老年人的身心健康和生活质量。然而，患有睡眠障碍的老年人很少进行门诊主诉。这是由于老年人失眠时经常会伴随焦虑、抑郁等情绪，但多数患者对焦虑、抑郁等情绪有病耻感，故不愿向外人说出自己的失眠问题。实际上，老年人的睡眠需求并没有降低，但是他们的睡眠能力下降了³，而导致人们总是认为“老年人觉少”。表面上看，老年人虽然睡眠时长相较于年轻人减少了一些，但是质量大幅下滑，实际上生理常年处于睡眠不足的情况下。为了改善这一状况，老年人应尽量保持规律的作息时

间，每天在固定的时间上床和起床，避免白天过长的小睡。睡前避免摄入咖啡因和刺激性食物，可以进行一些放松活动，如轻松的阅读或听音乐，以帮助身体进入睡眠状态。优化睡眠环境也至关重要，确保卧室安静、黑暗、舒适，温度适宜，寝具舒适。如果存在入睡困难或频繁夜间觉醒的问题，建议

尽早咨询医生进行专业的睡眠评估和治疗。此外，适量的日间锻炼有助于提升晚间的睡眠质量，促进身体健康。通过这些措施，老年人可以在有限的睡眠时间内提升睡眠质量，改善健康状况。（图4-4）

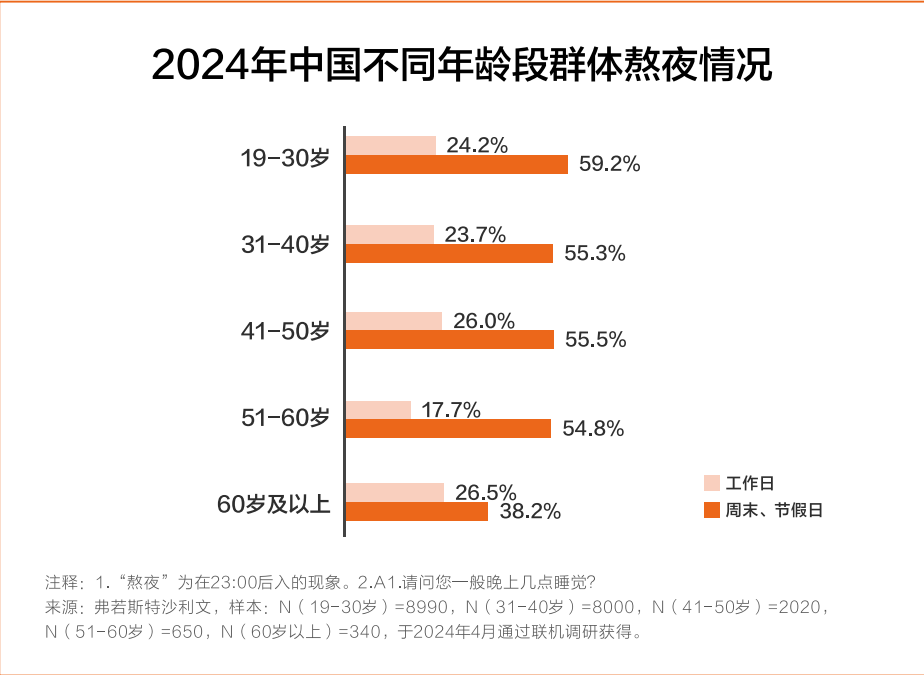


图 4-4 2024年中国不同年龄段群体熬夜情况

¹Montaruli A, Castelli L, Mulè A, et al. Biological rhythm and chronotype: new perspectives in health. Biomolecules. 2021;11(4):487.
²王廷玉, 潘朝霞, 何秀贞等.老年人睡眠障碍的相关心理因素分析[J].当代医学, 2012(23):74-76.
³田园, 李立明. 老年人睡眠障碍的流行病学研究. 中华流行病学杂志, 2017, 38(7): 988-992

年轻人由于工作和生活的忙碌，通常入睡时间较晚，并且工作日与周末节假日的入睡时间差异较大。随着年龄的增长，入睡时间逐渐提前，且工作日和周末的入睡时间差距逐渐缩小。这表明随着年龄的增长，人们的作息变得更加规律和稳定。此外，年轻人更倾向于利用周末来补偿工作日的睡眠不足，而年长者通常保持较为一致的作息。随着生理年龄的增长，生活节奏的稳定，人们入睡时间也趋于固定，这样也有助于维持稳定的昼夜节律，从而提高整体睡眠质量和生活质量。（图4-5）



图 4-5 2024年中国不同年龄段群体入睡时间

尽管不同城市线级的居民面临着不同的生活和工作压力，但他们的睡眠时长差异并不显著。一线、新一线、二线、三线及以下城市的居民在工作日的平均睡眠时长都在7小时左右，而到了周末，睡眠时间普遍会延长约一个小时。这反映了无论生活在哪个城市，大家在周末和节假日都渴望通过多睡来弥补工作日的睡眠不足。导致这种现象的原因可能包括普遍的高压生活、繁忙的工作和社交活动，使得工作日难以获得充足的睡眠。此外，电子设备与互联网的普及也影响了人们的作息，使得更多人工作日晚睡早起。周末的延长睡眠时间则是对这种作息的自然调节，帮助恢复精力和身体健康。（图4-6）



图 4-6 2024年中国不同城市线级群体睡眠时长

总体来看，随着城市等级的升高，居民在节假日期间入睡时间的推迟程度更为明显，这可能与工作压力和社交活动的频率有关。在入睡时间上，一线城市的居民平均会在工作日的23：04入睡，是各城市线级中入睡时间最晚的；而在周末期间，入睡时间会推迟到23：19，仍旧是各城市线级中入睡时间最晚的。一方面一线城市的工作压力较大且生活节奏较快，这导致很多人会因为工作或业务上的要求而在工作日被迫晚睡，另一方面一线城市的夜生活与夜经济也更为繁荣，如夜跑、夜骑、小酒馆、夜市、文化演出和24小时书店等。因此一线城市居民在周末及节假日的夜晚会有更多的休闲娱乐方式可供选择，导致相较于夜生活与夜经济较不繁荣的二、三线城市居民来说更容易出现入睡晚的现象晚。（图4-7）



图 4-7 2024年中国不同城市线级群体入睡时间

从图表可以看出，无论是哪个线级城市，周末和节假日的熬夜比例都显著高于工作日。这表明无论生活在哪个城市，人们在周末和节假日都希望通过熬夜来放松、娱乐和社交。其主要原因是由于人们平时的工作压力大以及生活节奏快，到了周末或者节假日会更愿意在夜晚多进行一些娱乐活动，比如打游戏、看电影、聚会等等，帮助自己放松心情、舒缓压力。其次，在工作日期间人们的可支配时间普遍较少，多数时间被花在了通勤以及工作相关的事情上，因此当人们在周末拥有更多的可支配时间时普遍愿意多享受一下可以自己支配时间的感受，因此大家会通过熬夜来短暂“延长”自己的可支配时间。不同城市线级群体的熬夜情况存在些许差异，一线城市的居民工作日熬夜比例为24.5%，属于各级城市中最低比例；而周末及假日熬夜比例显著上升到了最高的71.2%。这主要是因为一线城市工作生活节奏十分紧张，工作压力大，工作日人们倾向于尽量快速完成工作，减少熬夜，保持精力为第二天的工作做准备。而周末则是成为人们放松的主要时间段，无须担心第二天的工作安排，故而熬夜比例陡升。

新一线及以下城市的居民生活节奏相对一线城市更为轻松，他们有更多时间可以支配，所以工作日熬夜比例比一线城市稍高。新一线城市的工作日熬夜比例为30.3%，二线城市为25.1%，三线及以下城市则为33.5%。然而，周末熬夜比例相对一线城市低，新一线城市为61.7%，二线城市为65.5%，三线及以下城市为62.2%。这说明，新一线及以下城市的居民在工作日有较多的自主时间，可能会用来休闲和娱乐，因此熬夜比例相对高一些。但在周末，他们的熬夜需求和放松压力相对没有一线城市那么强烈，所以周末熬夜比例较低。此外，三线及以下城市的生活压力和节奏总体较轻松，居民可以在日常生活中找到更多的时间进行娱乐和放松，因此，虽然他们在工作日的熬夜比例较高，但周末的熬夜比例并没有一线城市那么突出。

（图4-8）

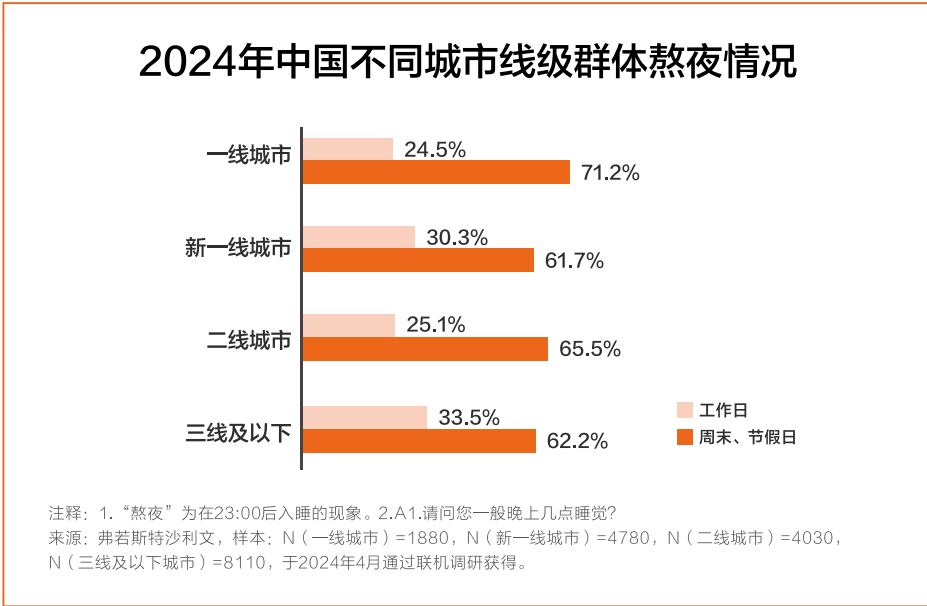


图 4-8 2024年中国不同城市线级群体熬夜情况

具体来看，在工作日，北方的省份比如吉林、宁夏、青海等入睡时间较早，均在22:30之前入睡，这可能与北方地区的作息时间整体较早有关，在冬季因北方地区的夜间气温较低且日照时间较短，北方生活的居民有一定的早睡习惯。此外，这些省份经济相对不发达，夜间休闲娱乐选择较少，故而居民倾向于早睡。浙江、海南作为南方地区，在早睡排名中排名靠前，这可能是因为这两个省份中的一线及新一线城市较少，因此工作压力相对较小且夜经济相对较不发达，因此人们在工作日也不需要频繁的面对加班的情况，所以可以更早入睡。到了周末、节假日，吉林、广西、内蒙、宁夏、黑龙江依旧可以保持在23:00之前入睡。其中，宁夏和吉林在工作日和周末的早睡排名中都位列前茅，说明该省人民的作息比较规律，不会因为周末而过度延迟入睡时间。此外，该省人民的工作压力可能普遍较小，因此不容易在工作日出现因工作加班导致的晚睡，周末也更不容易出现报复性熬夜行为。（图4-9）



图 4-9 2024年中国不同省份和直辖市早睡排行

不同省份的晚间睡眠时间存在显著差异，地理位置、经济发展水平以及文化因素都对居民的入睡时间产生了影响。具体来看，由于云南、新疆、甘肃位于中国版图的西方，日落较晚，存在时差的原因，故人们入睡时间普遍较晚。由于台湾经济发达，也是旅游主要目的地之一，夜生活比较丰富，因此无论在工作日还是周末、节假日，入睡时间都相对较晚。江苏和山东经济发达，人口密集，生活节奏较快，工作日因上班早，入睡较早，而周末由于社交活动增多，入睡时间则晚些。（图4-10）



图 4-10 2024年中国不同省份和直辖市晚睡排行

根据睡眠时长的数据来看，即使是工作日睡眠时间最长的山西省，居民的平均睡眠时长也未超过7个半小时，这说明中国居民普遍存在工作日睡眠时间不足的情况。相对于一线城市，西藏、山西等省份由于经济相对不够发达，居民生活节奏比较缓慢且生活及工作的压力相对较小，休闲娱乐的选择较少，因此有更多时间用于睡眠。另外，大部分省份居民在周末、节假日的睡眠时长比工作日增加了1个小时左右，这表明在经历了繁忙的工作日后，人们倾向于在周末和假期“补觉”，以满足身体机能恢复的需求。这种现象反映了工作和生活节奏对睡眠习惯的影响，以及人们在时间允许的情况下会偏好积极调整睡眠模式的倾向。（图4-11）



图 4-11 2024年中国不同省份和直辖市睡眠时间最长排名

数据显示，在工作日，北京居民的平均睡眠时间最短（6小时50分钟），紧随其后的是河北（6小时51分钟）、云南（6小时53分钟）、浙江（6小时54分钟）和福建（6小时56分钟）。这表明，这些地区的日常城市生活方式和工作压力造成了高压环境，从而缩短了他们的睡眠时间。所有工作日睡眠时间短的地区在周末的睡眠时间都有所增加，这表明在工作日睡眠较少的人们均会在周末选择延长睡眠补偿模式。（图4-12）



图 4-12 2024年中国不同省份和直辖市睡眠时间最短排名

对于不同职业来说，睡眠时长的差距不大。在工作日，不同职业人群的睡眠时长基本上都在七个小时左右，其中睡眠时间最短的是学生，为6小时45分钟，这可能是因为学生日常课业开始时间十分早，且学业压力大，课业繁重导致晚上也需要熬夜以便完成作业或课外练习；随着手机游戏的兴起，也有部分学生过于沉迷于手机游戏，影响其睡眠质量与时长；不良的睡眠习惯，如睡前过度兴奋或饮食不规律等，这些因素共同导致学生睡眠时间短。

除了学生以外，睡眠时长第二少的职业人群为程序员，在工作日程序员的平均睡眠时长为6小时56分钟，这是由于目前互联网经济得到大力发展，人们在日益依赖互联网带来的便捷度的同时也快速提升了程序员们的工作量，导致程序员需要频繁的加班，且加班时长较长。业内也以“996”工作制盛行，故而程序员通常可以用来睡觉的时间比其他职业更短。

到了周末、节假日，人们的平均睡眠时长保持在8小时左右，比工作日平均增长了1个小时。其中企业高层管理人员（8小时13分钟）和家庭主妇（7小时13分钟）分别为周末睡眠时间最长和最短的职业。（图4-13）

2024年中国不同职业群体睡眠时长

	工作日	周末/节假日
程序员	6小时56分钟	7小时52分钟
公务员/事业单位员工	7小时1分钟	7小时47分钟
家庭主妇	6小时59分钟	7小时13分钟
金融从业者	7小时12分钟	7小时36分钟
其他	6小时49分钟	7小时38分钟
企业高层管理人员	7小时12分钟	8小时13分钟
企业基层员工	7小时7分钟	7小时51分钟
企业一般管理人员	7小时12分钟	7小时58分钟
企业中层管理人员	7小时9分钟	7小时55分钟
设计师	7小时10分钟	7小时36分钟
私营小企业主或个体户	7小时15分钟	7小时58分钟
学生	6小时45分钟	7小时29分钟
专业人士	7小时5分钟	7小时49分钟
自由职业者	7小时7分钟	7小时45分钟

注释：A1.请问您一般晚上几点睡觉？
来源：弗若斯特沙利文，N（学生）=520，N（程序员）=510，N（专业人士）=2883，N（家庭主妇）=209，N（私营小企业主）=1798，N（自由职业者）=1871，N（金融从业者）=680，N（设计师）=531，N（企业高层管理人员）=300，N（企业中层管理人员）=1629，N（企业一般管理人员）=3332，N（企业基层员工）=3857，N（公务员/事业单位员工）=1749，N（其他）=131，于2024年4月通过联机调研获得。

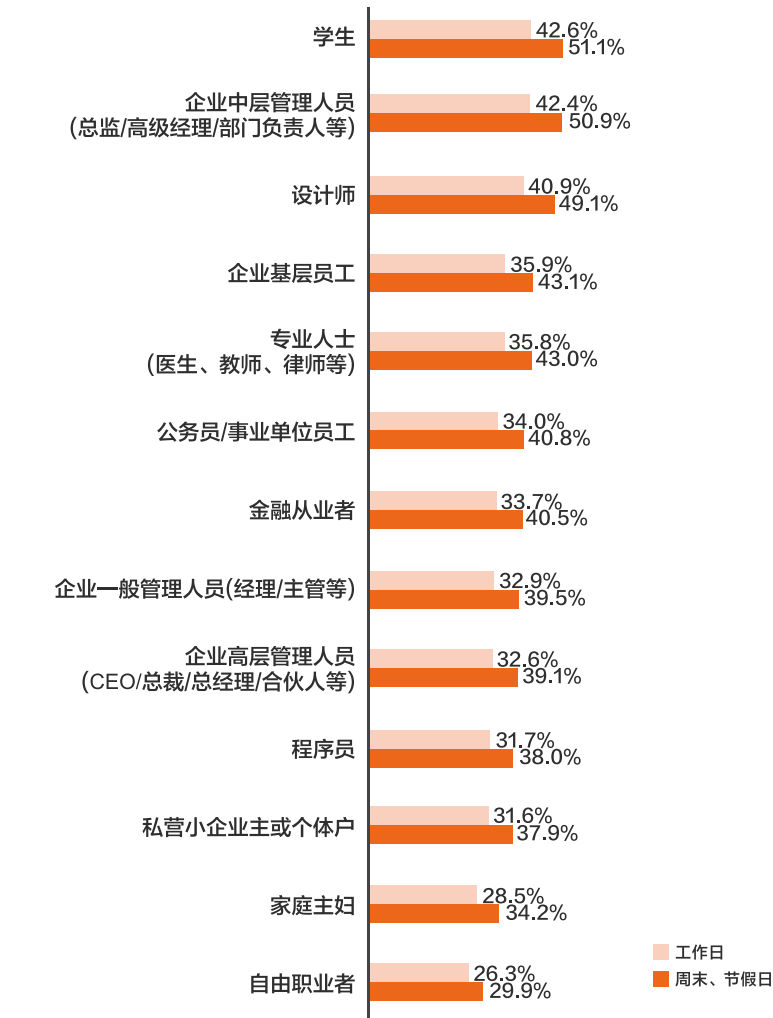
图 4-13 2024年中国不同职业群体睡眠时长

从熬夜比例来看，企业中层管理人员无论在工作日还是周末、节假日，他们的熬夜比例都较高，分别为42.4%和50.9%，这与疫情后经济增速放缓，企业生存压力增加有关。作为企业中流砥柱的中层管理人员不仅在工作日要积极带领基层员工完成企业运营指标，同时也要在周末、节假日去提升自我，稳固核心竞争能力。所以他们呈现出工作日加班频繁，节假日也要提升自我，习惯性晚睡。

学生在工作日的熬夜比例是最高的，达到了42.6%。一方面这可能是因为在大学中有较多的社团以及课外活动等集体社交类活动均被安排在晚间进行，较晚的活动结束时间使得大学生回到寝室休息的时间更加晚，从而导致了学生中出现熬夜情况的比例较高。另一方面大学阶段是人们的成长过程中首次可以较为自由的安排自己时间表的阶段，因此一部分学生会选择通过熬夜来尽可能更多的享受自由支配时间的感觉。此外，大学是衔接学校生活和社会生活的地方，因此未来就业的压力促使另外一部分学生熬夜学习为就业相关的证书和资格证考试做准备；到了周末、节假日，学生们的熬夜比例依旧很高，达到了51.1%。这可能是因为几乎完全没有课业压力的周末时光，学生希望进行长时间娱乐活动的诉求也变得更高，长时间刷视频、玩游戏提高了学生群体的熬夜比例。

自由职业者与家庭主妇在工作日的熬夜比例较低。良好的睡眠有助于情绪稳定和压力管理，自由职业者为了保持良好的心理状态，可能会选择较早休息，以避免压力和焦虑影响睡眠质量，他们倾向于合理安排工作和休息时间，以保持最佳的工作状态。而家庭主妇通常负责家庭日常事务和照顾家人，这需要她们在白天保持精力充沛。另外，因为家庭责任会促使她们早睡早起，以确保家庭的正常运转和家人的需求得到满足。此外，家庭主妇可能更注重自己的健康和生活质量，因此会更倾向于保持健康的生活习惯，遵循规律的作息时间。（图4-14）

2024年中国不同职业群体熬夜情况



注释：1. “熬夜”为在23:00后入睡的现象。A1.请问您一般晚上几点睡觉？
来源：弗若斯特沙利文，N（学生）=520，N（程序员）=510，N（专业人士）=2883，N（家庭主妇）=209，N（私营小企业主）=1798，N（自由职业者）=1871，N（金融从业者）=680，N（设计师）=531，N（企业高层管理人员）=300，N（企业中层管理人员）=1629，N（企业一般管理人员）=3332，N（企业基层员工）=3857，N（公务员/事业单位员工）=1749，N（其他）=131，于2024年4月通过联机调研获得。

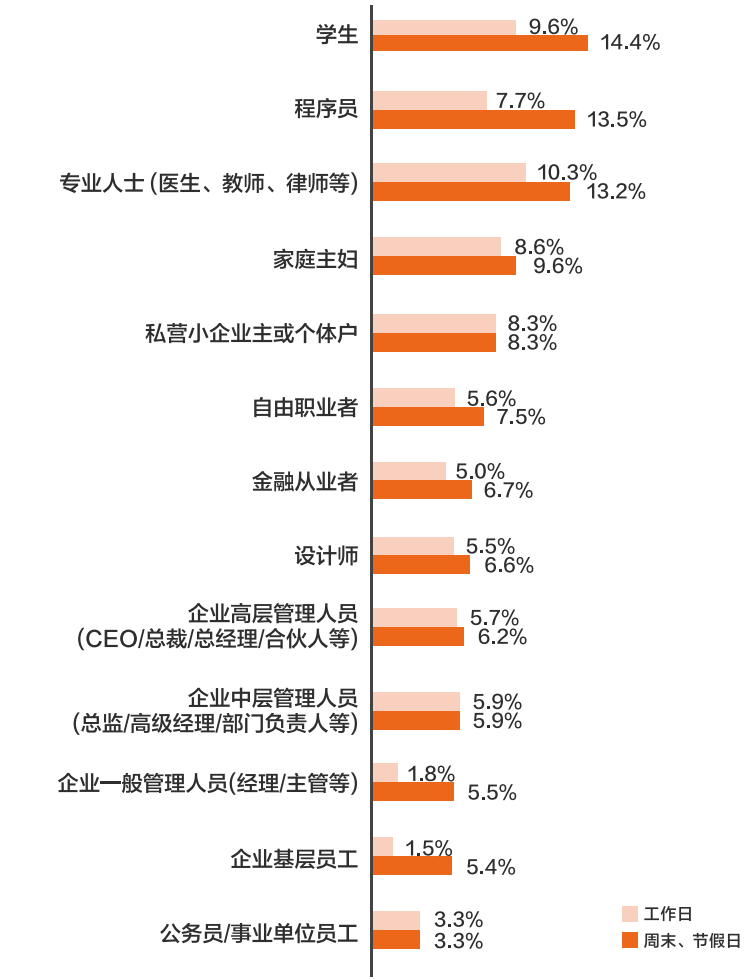
图 4-14 2024年中国不同职业群体熬夜情况

通过调研不同职业群体睡眠时间不规律的情况发现，学生群体普遍存在在睡眠时间不规律的情况，其中工作日占比9.6%，周末、节假日占比14.4%。这可能是因为学生社交活动和娱乐消遣占用了睡眠时间、以及过度使用电子产品等不良的睡眠习惯导致睡前兴奋、睡眠环境不佳，影响了睡眠规律的情况。此外，家庭主妇群体普遍呈现出睡眠时间不规律的情况，工作日占比8.6%，周末、节假日占比9.6%。虽然她们不爱熬夜，但是日常家庭成员突发的需求可能会导致她们的作息时间波动，例如照顾生病的家人、临时处理突发事件。此外，家庭主妇可能会牺牲自己的睡眠时间来完成家务或其他任务，以确保家庭的顺利运转，这也会导致她们睡眠时间的不规律。

程序员在工作日和周末、节假日的睡眠不规律情况也较为明显，这与程序员的工作压力较大且业务指标较为严格有关。随着互联网经济的快速发展，越来越多的技术革新以及新兴互联网企业的出现对程序的开发效率和稳定性都有更高的要求，这也使得程序员的工作量与日俱增。此外，不同的产品开发周期也会导致对加班和工作量不同程度的需求，这些因素导致程序员在工作日经常熬夜且较难拥有高质量的睡眠，过度疲劳也使得程序员会在节假日以及周末的时候报复性补觉，从而导致了较为不规律的睡眠时间。

企业高层管理人员的睡眠时间较为规律，工作日与周末、节假日均在6.0%左右，这说明企业高层管理人员需要保持高效的工作状态和清晰的思维，以应对复杂的业务挑战和决策。规律的睡眠模式有助于维持身体和大脑的健康状态，提升工作效率和决策能力。且他们有掌控自我时间安排的自由度，更利于他们形成规律作息。（图4-15）

2024年中国不同职业群体睡眠时间不规律情况



注释：A1.请问您一般晚上几点睡觉？
来源：弗若斯特沙利文，N（学生）=520，N（程序员）=510，N（专业人士）=2883，N（家庭主妇）=209，N（私营小企业主）=1798，N（自由职业者）=1871，N（金融从业者）=680，N（设计师）=531，N（企业高层管理人员）=300，N（企业中层管理人员）=1629，N（企业一般管理人员）=3332，N（企业基层员工）=3857，N（公务员/事业单位员工）=1749，N（其他）=131，于2024年4月通过联机调研获得。

图 4-15 2024年中国不同职业群体睡眠时间不规律情况

不同职业的入睡时间不尽相同。无论是在工作日还是周末、节假日，入睡时间最晚的都是学生，他们通常在工作日的22:51和周末、节假日的23:29入睡。大学生因为学业任务繁重，需要熬夜完成作业或复习功课，同时学生倾向于在床上使用智能手机、电脑等电子产品，可能导致他们睡眠时间推迟；学业压力、情感问题等造成的心理焦虑和情绪波动，也是导致大学生睡眠时间较晚的重要原因。总的来说，不同职业的入睡时间差异不大，最晚（学生）和最早睡的群体（私营小企业主）平均入睡时间相差近半个小时。（图4-16）

2024年不同职业群体入睡时间

	工作日	周末/节假日
程序员	22:42	23:20
公务员/事业单位员工	22:32	23:10
家庭主妇	22:38	23:14
金融从业者	22:33	23:09
其他企业	22:52	23:44
高层管理人员	22:40	23:10
企业基层员工	22:34	23:11
企业一般管理人员	22:33	23:12
企业中层管理人员	22:29	23:04
设计师	22:35	23:07
私营小企业主或个体户	22:28	23:13
学生	22:51	23:29
专业人士	22:31	23:10
自由职业者	22:40	23:18

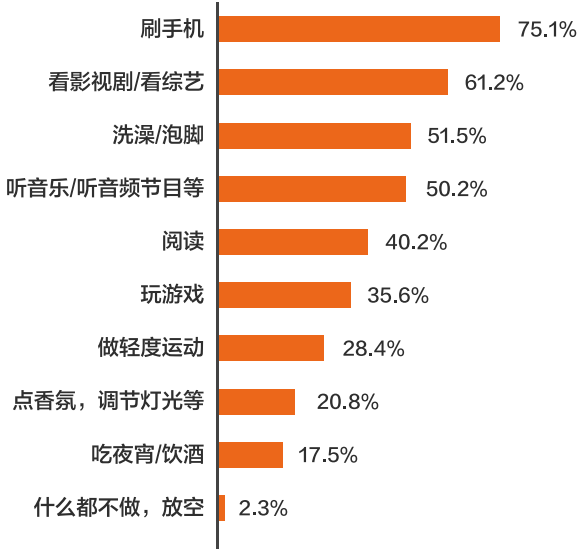
注释：A1.请问您一般晚上几点睡觉？
来源：弗若斯特沙利文，N（学生）=520，N（程序员）=510，N（专业人士）=2883，N（家庭主妇）=209，N（私营小企业主）=1798，N（自由职业者）=1871，N（金融从业者）=680，N（设计师）=531，N（企业高层管理人员）=300，N（企业中层管理人员）=1629，N（企业一般管理人员）=3332，N（企业基层员工）=3857，N（公务员/事业单位员工）=1749，N（其他）=131，于2024年4月通过联机调研获得。

图 4-16 2024年不同职业群体入睡时间

3. 国民睡前行为与入睡情况

调研数据展示了2024年中国居民在睡前的常见行为，其中75.1%的被访者反馈会在睡前刷手机，这反映了智能手机在日常生活中有着高度渗透率。而61.2%的被访者选择睡前看影视剧或综艺节目，显示出视频娱乐在晚间休闲中的重要性，也暗示了视频流媒体平台对于居民日常生活的重要性。因此，被芯企业可以针对性的优化广告投放时间和平台策略，以最大化提升品牌或者产品宣传效率。同时，51.5%的被访者会在睡前洗澡或泡脚，说明个人护理和放松活动在睡前占据了一定比例，这反映了超过一半的被访者需要舒缓压力以获得更好的睡眠。50.2%的居民选择听音乐或音频节目，反映了音频内容作为一种低干扰、放松的娱乐形式，受到了广泛欢迎，被芯企业未来应重视音频平台渠道的宣传。此外，轻度运动和环境调节（如点香氛、调节灯光）行为在睡前也占有一定比例。被芯企业也可以考虑将被芯与这些生活习惯相关的品牌结合起来进行市场推广，例如，推出与香氛品牌跨界设计同款被芯产品，或与调节灯光的智能家居产品捆绑销售，推出被芯企业限定氛围灯光设置，更好的为居民营造舒适的睡眠氛围。整体来看，中国居民在睡前的行为习惯多样，其中移动设备、视频娱乐、个人放松和音频内容在晚间生活中重要性更为突出。建议被芯企业可以进一步细分不同年龄、性别和地区的睡前行为习惯，优化产品开发和营销策略，并在产品和服务设计中考虑用户在睡前使用的场景和需求，提供更贴合实际的睡眠解决方案，从而提升市场份额和消费者的忠诚度。（图4-17）

2024年中国居民睡前行为



注释：1.A2.请问您睡前1小时内会有以下哪些行为？2.多选题目，存在各选项加总超过100%的情况
来源：弗若斯特沙利文，样本N=20000，于2024年4月通过联机调研获得。

图 4-17 2024年中国居民睡前行为

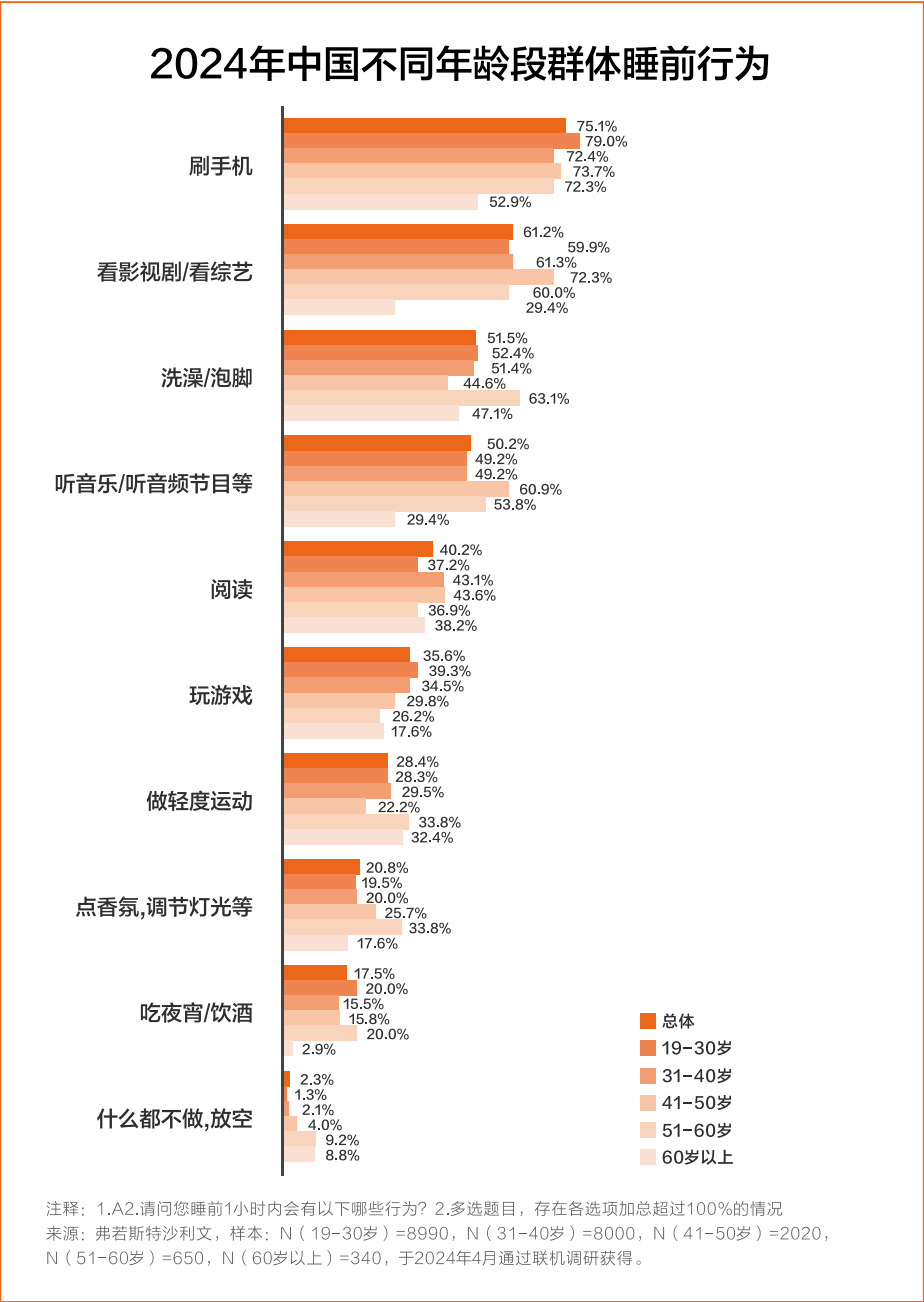


图 4-18 2024年中国不同年龄段群体睡前行为

在年龄段差异上，19-30岁的群体在睡前刷手机、洗澡/泡脚、玩游戏、以及吃夜宵的频率相对于其他年龄的偏好度更高，分别为79.0%、52.4%、39.3%和20.0%。这些行为反映了当代年轻人的部分睡前行为并不都有助于睡眠，尤其是刷手机、玩游戏等会刺激大脑和影响入睡与睡眠质量的行为。31-40岁群体更加关注自我提升，他们对于睡前进行阅读的比例相对其他年龄更高。41-50岁群体与51-60岁群体选择看影视剧或综艺、洗澡/泡脚、听音乐、点香氛，调节灯光的比例较高，说明随着年龄增长，当人们睡眠时长逐步降低以及睡眠质量也同步降低，他们更在意睡前的舒适氛围感营造，也十分注重身体健康，同时希望通过泡脚以及购买优质的被芯来提升睡眠质量。

多项研究表明，睡前玩手机、玩游戏会影响睡眠质量。首先，手机屏幕发出的光线，尤其是在夜间，会干扰人体的生物钟，导致睡眠质量下降和入睡困难。此外，手机游戏和社交网络等内容容易让人沉迷，导致神经系统过度兴奋，使人难以入眠。手机的互动性和沉浸感让用户在应该休息的时候保持清醒状态，减少了实际的睡眠时间。一些游戏还可能激发玩家的竞争与兴奋心理，使他们在游戏结束后短时间内难以平静下来，继而影响入睡以及睡眠质量。

为确保高质量的睡眠，人们睡前应注意以下几点：

- 1）避免使用电子产品：电子产品发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响入睡时长和睡眠质量。因此，建议在睡前一小时内尽量避免使用手机、电脑等电子设备。
- 2）避免大量进食和饮用：睡前进食过多或饮用大量液体会增加胃肠负担，影响睡眠。此外，饮用含咖啡因或酒精的饮品也会干扰睡眠。
- 3）播放舒缓的音乐：听一些轻柔的音乐可以帮助放松身心，缓解一天的紧张情绪，创造一个平和的入睡环境。
- 4）泡澡或泡脚：温水泡澡或泡脚有助于放松肌肉，促进血液循环，缓解疲劳，从而更容易入睡。
- 5）轻度瑜伽或拉伸运动：在睡前进行一些轻松的瑜伽或拉伸运动，可以有效舒缓肌肉，释放压力，为身体进入休息状态做好准备。

通过这些方法，可以有效提高睡眠质量，帮助身体和大脑在夜间得到充分的休息和恢复。（图4-18）

刷手机、观看影视剧或综艺节目、听音乐或音频节目中男女比例差异相对接近，针对这些渠道的宣传可以相对均等的触达所有性别群体。但是，在个人放松（洗澡/泡脚）以及看影视剧或综艺和调节灯光等行为在女性中更为常见方面，女性的占比更高，被芯企业可以在宣传时提升个人放松时段的消遣行为与睡眠场景的相结合的信息以增强对于女性消费者的吸引力。此外，男性相对于女性也更偏好睡前玩游戏产品，被芯企业可以考虑与游戏IP进行跨界宣传，推出游戏限定款以提升男性消费者的购买动力。（图4-19）

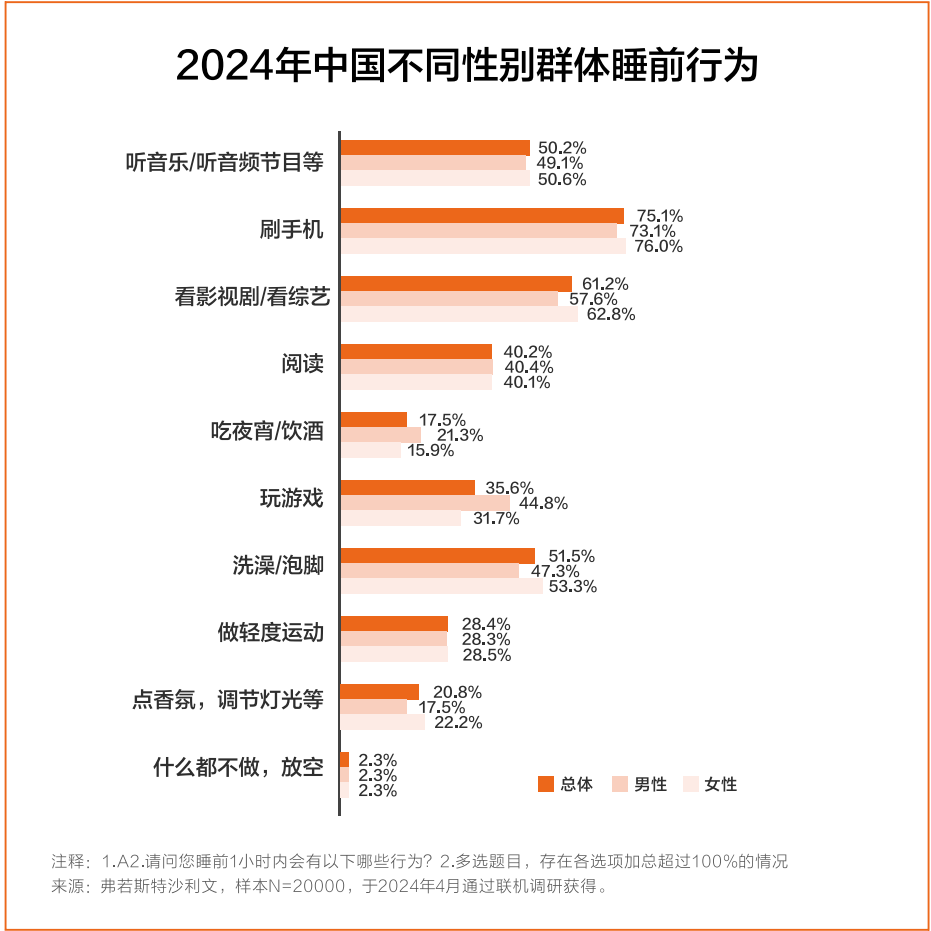


图 4-19 2024年中国不同性别群体睡前行为

中国居民入睡耗时平均为26分钟，61.4%的居民表示自己入睡耗时在10-30分钟之间，这意味着大多数居民的入睡时间较为正常；但也有24.7%的居民入睡耗时在30分钟以上，这意味着相当一部分居民可能存在一定的入睡障碍，压力大或生活习惯不良等问题。这一比例较高，说明有近四分之一的人群需要特别关注他们的睡眠质量。这也意味着近四分之一的人群对于助眠有着较大的需求，例如优质被芯、助眠枕头、助眠音乐、香薰、睡眠辅助饮品、遮光窗帘、降噪耳塞、遮光眼罩等。被芯企业可以针对这些人群联合其他助眠赛道的品牌进行产品研发，或者头部企业可以基于睡眠问题解决方案延展开开发相关产品。例如，开发可以检测睡眠质量的枕头，联动屋内灯光调节系统与升降床垫等进行睡眠质量的调控。（图4-20）



图 4-20 2024年中国居民入睡情况

4. 国民睡眠质量分析

在对自己的睡眠质量自评中，有47.6%的居民认为自己睡眠质量比较好，16.5%的居民认为睡眠质量非常好。（图4-21）这部分数据从2020年开始至2023年总体呈升高趋势，而在2022年之后则开始缓慢下降。这主要是因为2020年至2022年的疫情导致大部分居民获得了更多在家休息的时间，人们利用这段时间得以充分的补觉，并且由于工作压力的降低整体睡眠质量得以缓步提升。2022年疫情过后人们的工作恢复正常，因工作产生的压力也再次使得大家的睡眠质量开始慢慢下降，但由于在疫情期间大家普遍得到了较为充分的修整且培养了较为良好的作息习惯，因此整体评价偏好的比例仍然超过了60%。但自评中仍然有25.6%的居民认为自己的睡眠情况一般。睡眠质量可以从入睡时间、深度睡眠时间、白天功能、睡眠中断等维度进行评估。（图4-22）

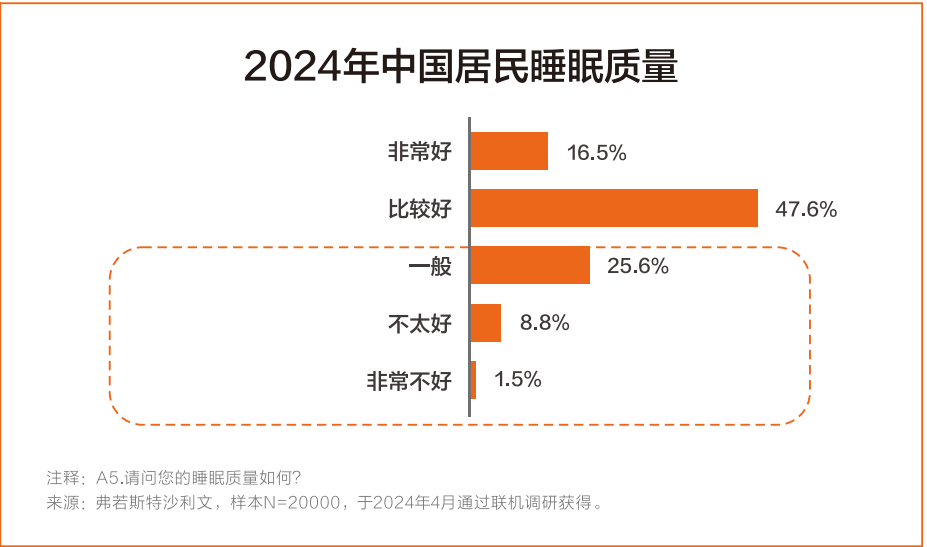


图 4-21 2024年中国居民睡眠质量

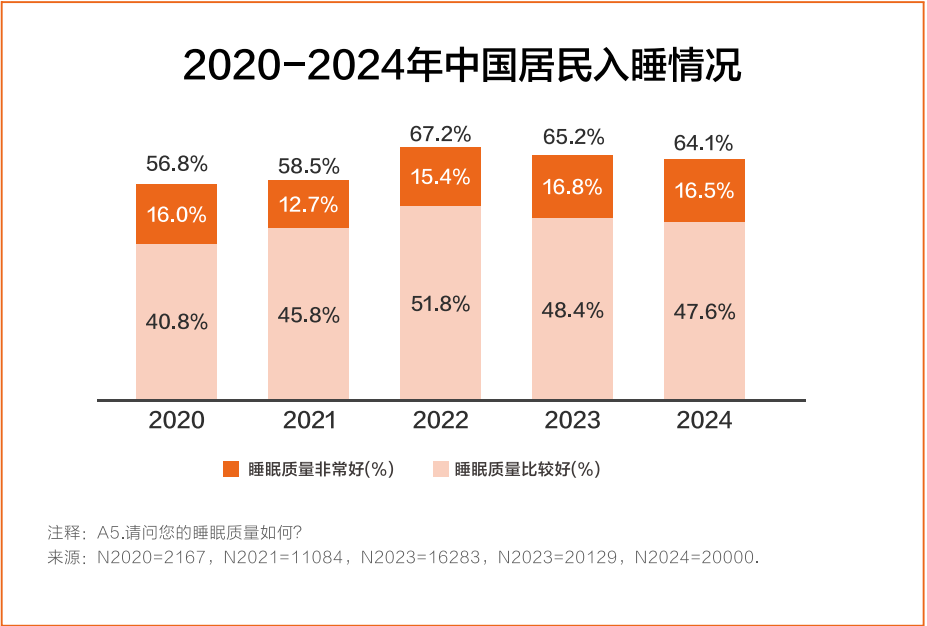


图 4-22 2020-2024年中国居民入睡情况

测评自身睡眠质量也有多种方式，在不借助外界工具的前提下，可以从居民起床后精神状态自评中大致评定睡眠质量。调研中，有29.7%的居民在睡醒后依然感觉困倦，还想再睡个回笼觉，这意味着近三成居民的睡眠可能没有达到深度或持续时间不足。这种情况可能由多种因素引起，包括睡眠环境不佳、压力大、生活作息不规律等。19.4%的居民仍然感到很劳累，浑身酸痛。这表明他们的睡眠质量较差，未能在睡眠中得到充分的休息和恢复。这种情况可能与不良的睡眠姿势、不适合的床垫、枕头或被芯、以及身心劳累问题躯体化症状有关。如果起床后感到劳累、困倦的状况已经持续了一段时间，那么就该考虑通过调整作息或者更换床品等方式来提高自身的睡眠质量，例如固定每日作息时间，使用更加优质的被芯等。（图4-23）

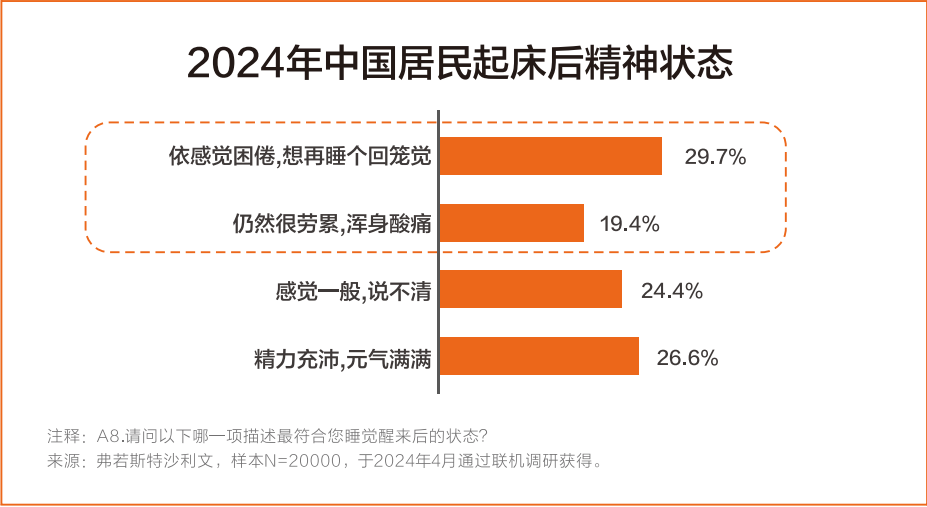


图 4-23 2024年中国居民入睡情况

在不同城市线级的人群之中，起床后精神状态也有不同。其中，一线城市人群大多觉得起床后精神状态不好，仅有22.9%的人选择了精力充沛，元气满满。这可能是因为一线城市的生活压力相对较大，人们的工作，学习等各种事务繁琐，很难得到充分的睡眠，此外丰富的夜生活使得人们倾向于晚睡，睡前使用电子设备会抑制褪黑素的分泌，影响入睡。同时精神上的压力会使一线城市的人群在早晨起床时感到疲倦，所以希望能够多睡一会儿以缓解疲劳。由于较低的生活压力和较高的生活幸福指数，三线及以下城市人群对睡眠质量的评价较高，白天也能保持良好的精神状态和工作效率。中国整体呈现的是伴随着城市等级的增长，睡眠质量的评价也越高，这说明越下沉的城市，人们的睡眠质量也相对越高。（图4-24）

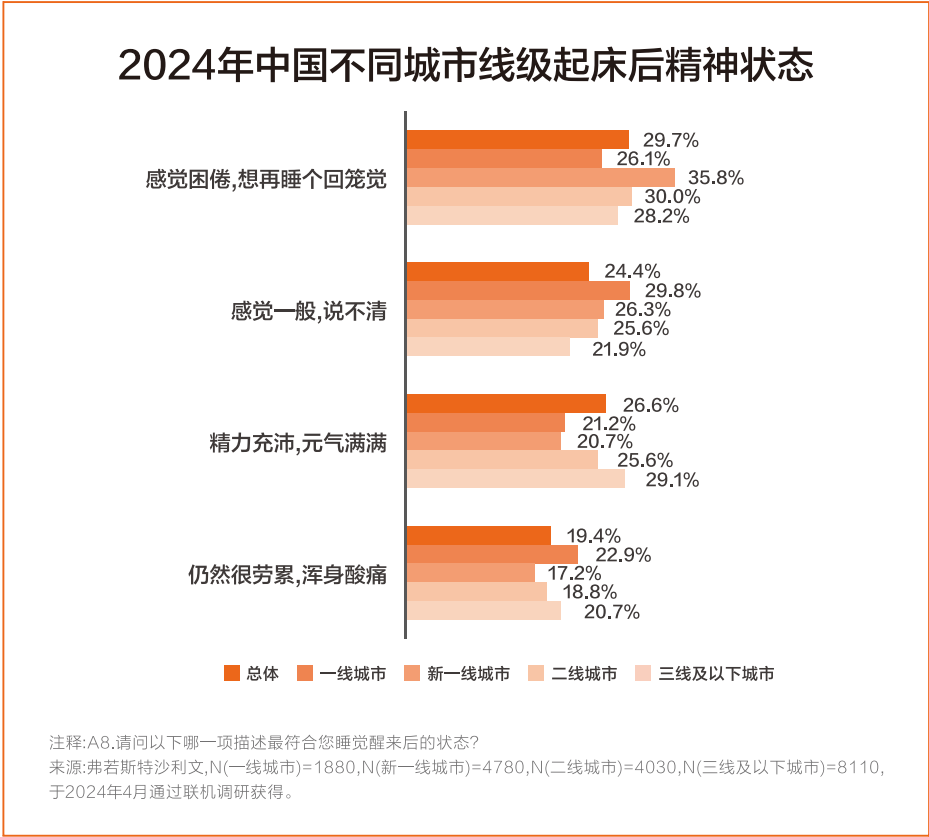


图 4-24 2024年中国不同城市线级起床后精神状态

从不同年龄群体起床后的精神状态来看，年纪越轻的人群更容易感觉困倦、想再睡个回笼觉，而随着年纪的上涨，由于体内分泌的褪黑素减少，生物钟节律也会减弱，人们更难去享受回笼觉。这个占比从19-30岁的32.9%降低至60岁及以上的17.6%。此外，随着年龄的增长，人体的生理机能和代谢速率逐渐减缓，身体组织和器官功能也逐渐下降。这种生理变化可能导致起床后感觉劳累、浑身酸痛的情况。其次，随着年龄增长，人体的睡眠质量会下降，包括深睡眠和快速眼动睡眠的减少，以及夜间醒来次数的增加。因此，即使是睡眠时间充足，也可能无法获得充分的休息和恢复，导致起床后感觉疲劳。另外，随着年龄的增长，可能会出现一些慢性疾病和健康问题，如关节炎、骨质疏松等，这些健康问题可能会导致起床后感觉到身体不适和疼痛。因此，仍然劳累，浑身酸痛的占比从19-30岁的17.6%降低至60岁及以上的35.3%。（图4-25）

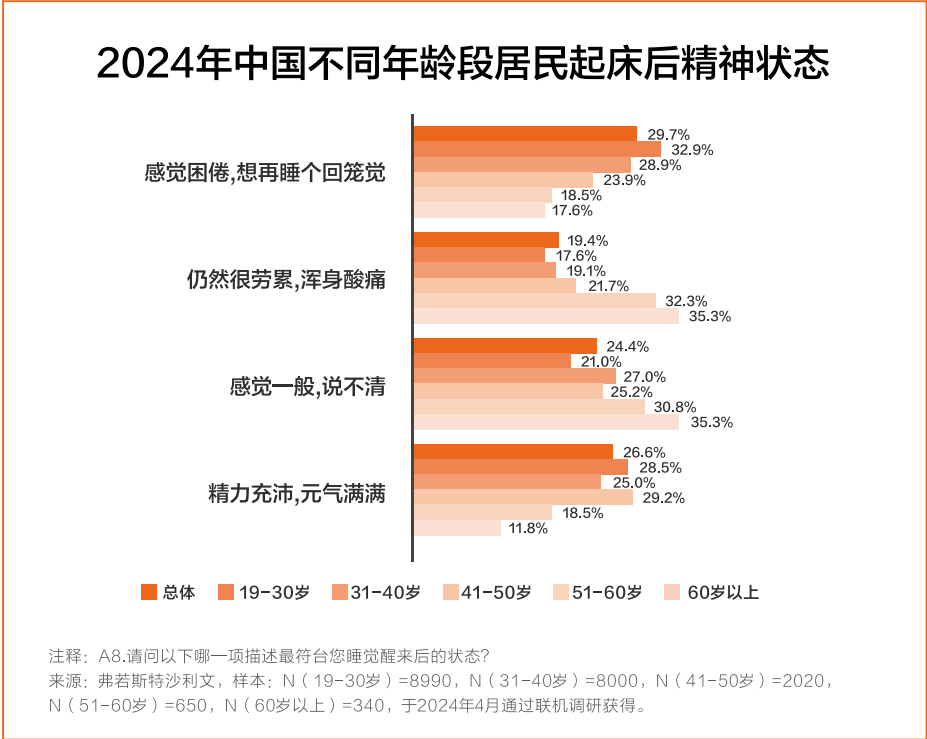


图 4-25 2024年中国不同年龄段群体睡前行为

5. 影响国民睡眠质量的原因分析

调查结果显示，压力大（58.5%）和长时间作息不规律（49.3%）与床具/寝具（44.1%）是影响睡眠质量的主要因素。值得注意的是，床具/寝具是唯一与居民生活习惯不直接相关的因素，但却被认为是影响睡眠质量的一个重要因素，这反映出居民们普遍相信优质的床具/寝具能够显著提升其睡眠质量。被芯企业可以针对不同的消费者痛点，以及消费者希望产品可以拥有的细分功能来提供更加多元化且个性化的寝具产品，进一步提升消费者的睡眠质量。（图4-26）

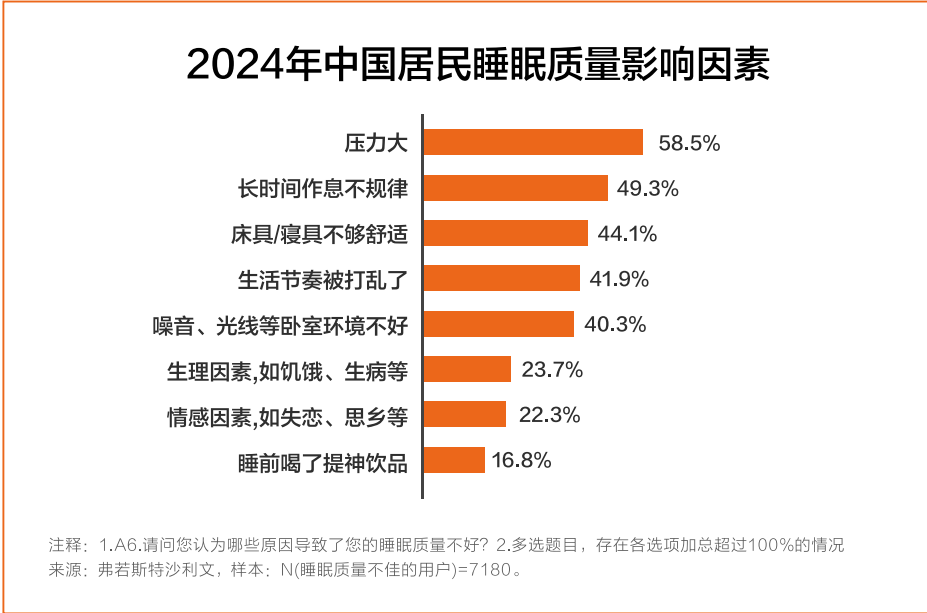


图 4-26 2024年中国不同职业群体睡眠时间不规律情况

改变自身的生理状态和心理状况需要配合生活习惯、生活状态乃至认知，这是一个长效而缓慢的过程。相对而言环境因素的调整见效更快，通过调节自己的睡眠质量，快速达到睡得更深、起得更早、起床后精力更好的目的。比如，为自己创造良好的室内环境和睡眠环境，尤其是寝具等易更换的物质环境支撑，往往能够高效简单地对人们的睡眠产生积极影响，有效提高人体睡眠时的舒适感和醒后满意度，有效舒缓疲劳，放松精神，进而良性循环，提高睡眠质量和生活品质。

睡眠环境又可以分为大环境（卧室）和小环境（床品与睡衣），以及睡眠微环境（被窝温度与湿度）。

睡眠大环境包括但不限于声音、色彩、室内温度、湿度、气味、通风、光线、空气质量和空间、气压等因素，不同的人有不同的偏好和敏感度，比如有的人对声音敏感，就需要注意房间是否临街、建筑材料的隔音性能，或者带上耳塞；大部分人对于光线敏感，遮光窗帘、关闭电子灯光、戴上眼罩，能够为这些人创造安心入睡的睡眠大环境。创造适合自身条件的睡眠大环境，能够让人们迅速进入舒适的睡眠状态。

睡眠小环境包括相关床品与睡衣，应该根据季节和室内温度的变化，科学选择相应的床品和睡衣，这能为人体提供适宜的温度和湿度，维持自身热平衡，让肌肉彻底放松休息。一般而言，人体在睡眠时的最佳的室内温度为20~22℃；

睡眠微环境主要是指被窝的温度和湿度，被窝局部温度为32~34℃⁴、相对湿度为50%，是最适宜大多数人的数值范围，能够有效延长人们的睡眠深度。如果被窝温度过高，会导致身体流汗，造成水分流失并容易滋生螨虫；温度过低则会引起冷颤、血液循环加速，这些都会干扰正常睡眠、降低睡眠质量。同理，湿度过高或者过低，也会影响人的呼吸和寝具的保暖及透气性能，降低睡眠质量。所以被子的透气性能和吸湿排汗，也非常关键。一条好的被芯能够更好地透气、吸湿，创造适宜的睡眠微环境温度和湿度。

此外，被芯的重量不仅关系到被芯的保暖性能，其自身也对睡眠质量影响颇深。如果盖的被子过重，则会压迫身体，使得睡梦中的自然翻身受

阻，人在被窝中感到压抑，易做噩梦；过重的重量往往也容易让被窝温度过高，人体体温升高，出汗增大，睡不踏实，反复辗转也容易导致受凉，醒后反而感觉疲劳，睡眠质量下降。

但是被芯重量过轻也不好，因为会影响到被芯的保暖效果，让人在梦中冷颤，睡不踏实。所以，选择被子的时候，一定要选择重量适中的被子。因为被芯的材质不同，所以被芯重量的选择并不能一概而论。棉被原则上建议选择3公斤的被子为宜，可以根据寒冷程度加盖一床毛毯。春秋选择1~1.5公斤的棉被，或者0.5~0.75公斤左右的羽绒被。

最后，被芯的尺寸也会影响到睡眠的质量。被子常规被分为加大双人被、双人被和单人被三个尺寸。双人被是最常见的款式，1.5米的床可以选择200cm×230cm的被子，1.8米的床可选择加大的220cm×240cm尺寸；而成人单人被的尺寸，一般多为180cm×220cm。青少年或学生宿舍用的，一般多为150cm×210cm。而如果是选择给婴幼儿盖的被子，则建议120cm×150cm。

被芯的尺寸可以根据个人的身高、喜好进行微调，如果是冬天用的被子，一般较夏天用的空调被尺寸稍大一些，因为冬天的被芯较厚，尺寸适当放大一些才能更好地包裹全身，不至于漏风。另外被芯的尺寸也要与被罩的尺寸吻合，避免被子在被罩中不平整。

⁴美国国家睡眠基金会(NSF)

6. 寝具与睡眠质量认知

近年来，人们对睡眠质量的重视程度不断提高，目前绝大多数的消费者都较为重视自己的寝具（床垫/枕头/被芯等），其中35.8%的消费者自评对于寝具非常重视，53.3%的消费者自评对于寝具比较重视。随着消费者对于寝具的认知逐步加深，并且对于寝具的选购意识不断提升，从前不注重寝具产品质量或是一味关注低价产品或白牌产品的消费者也开始向品牌被芯流动。对于被芯行业内头部品牌来说，这一变化为其提供了新的机遇。一线城市的消费者已经具备较强的品牌意识，而新一线及二、三线城市的消费者的品牌意识也已经崛起。这些消费者们不再一味的关注产品价格是否低廉，而是开始关注产品的品质口碑以及品牌形象，并希望购买到值得信赖的品牌产品。这将给行业内的头部品牌带来更多的流量以及关注度，并且使得这些品牌可以吸引到更多的潜在消费者。

然而，这个新的机遇也同时给头部企业带来了相对应的挑战。因为被芯产品同质化程度较高，而消费者对于产品的挑选标准越来越严苛，一线城市的消费者也开始更关注品牌产品本身的质量、功能、以及能否解决一些细分的痛点，如果头部企业的产品不能很好的满足消费者增长的需求那将有可能丢失一部分客户。（图4-27）

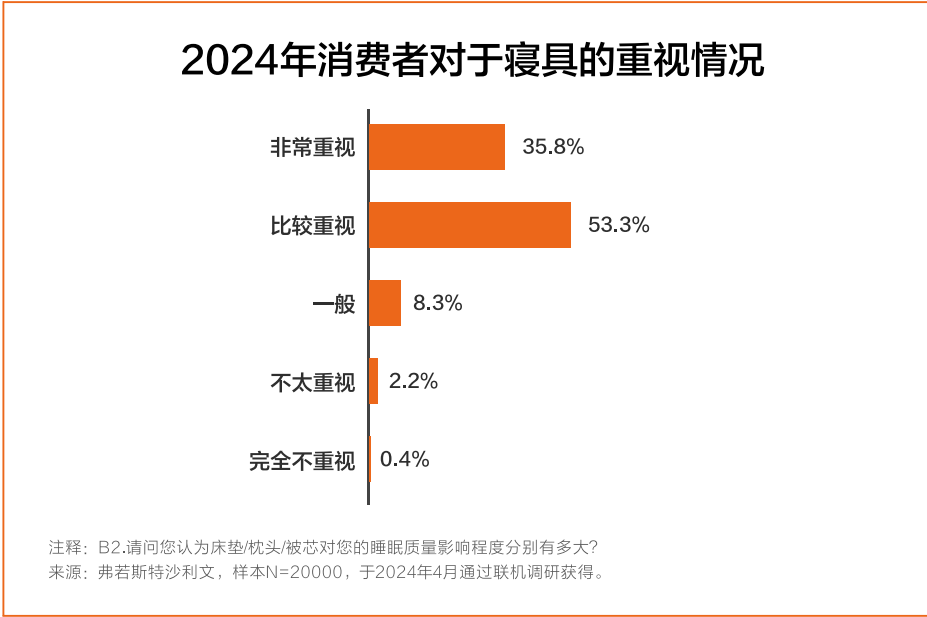


图 4-27 2024年消费者对于寝具的重视情况

在不同的寝具对于居民睡眠质量的影响评价中，86.6%的居民认为枕头的影响较大，这表明枕头的舒适度和支撑性直接关系到居民的睡眠质量。一个不适合的枕头可能会导致颈部疼痛和不适，从而影响整个夜晚的睡眠质量。这也是市场上符合人体工学设计的枕头层出不穷的原因之一；83.0%的居民认为被芯影响较大，因为被芯的保暖性、透气性和舒适度直接影响居民在睡眠中的体感温度和舒适感。81.8%的居民认为床垫影响较大，床垫的硬度、支撑性和舒适度对背部和脊柱的健康有重要影响。一个高质量的床垫能够提供均匀的支撑，减轻身体姿势错位概率，避免因床垫不适带来的背痛和其他不适。高质量的寝具对于改善人们睡眠质量具有关键作用。但仍有17%的被访者忽略了被芯带来的舒适的温度和湿度对于睡眠的影响。实际上，在睡眠微环境的营造上，被芯对于被窝的温度和湿度的影响较大，一床温暖适宜、舒适透气的被芯，在维持被窝环境温度和湿度方面能够起到不可替代的作用。被子的保暖性能与填充物的成分、厚度、蓬松度、含气率等因素有关，因此，消费者应当尽可能选择轻柔的、

保温的、透气性能良好的被子，不给身体增加额外负担。（图4-28）

此外，在色彩心理学中，色彩是有重量的，重量越轻，大脑感知的压力越小，睡觉血液就会比较顺畅，对皮肤的刺激也会小。同时，不同的颜色也能影响一个人的心情，比如黄色、红色这样比较亮丽的颜色会使人兴奋，而淡蓝色、淡绿色这样的冷色调会给人一种安静祥和的感受，进而帮助人们更快地进入睡眠状态。

因此，浅蓝色、浅绿色等浅色系的被子，能够更好地营造平静和谐的卧室氛围，有利于帮助人们尽快找到睡眠状态，更加快速地入睡。

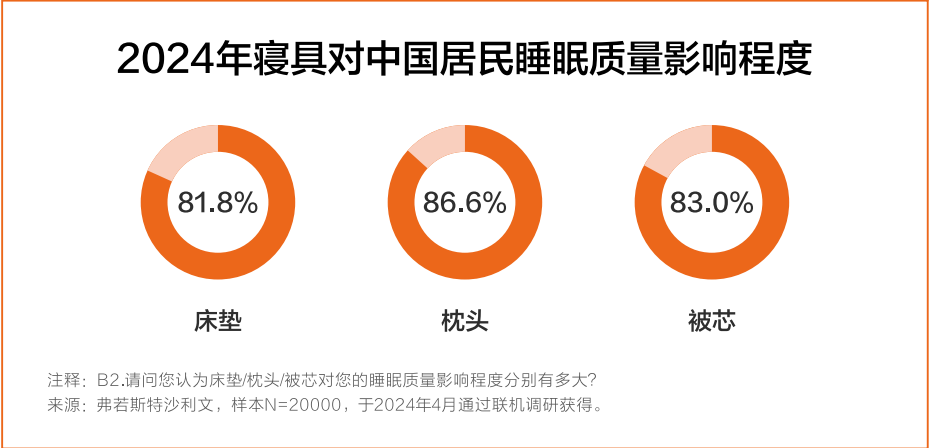


图 4-28 2024年寝具对中国居民睡眠质量影响程度

整体来说消费者对于被芯对睡眠质量影响程度的认同度（认为被芯对睡眠质量影响非常大或者比较大）呈现上升趋势，这说明过去四年中，消费者对于睡眠质量的重要性有了更深刻的认知。随着健康生活理念的普及，越来越多的人意识到高质量的睡眠对整体健康和生活质量的影响。此外，在2020年的疫情之后，居民对健康和卫生的关注度显著增加，优质睡眠可以提升免疫力和保持身心健康，而干净整洁的寝具是保障居民良好睡眠环境的主要因素之一。（图4-29）

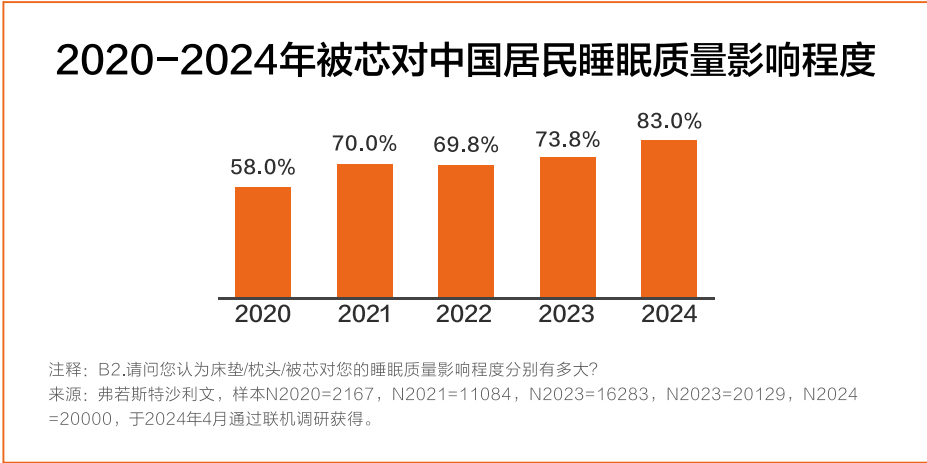


图 4-29 2024年被芯对中国居民睡眠质量影响程度

通过调查不同人群对于寝具的重视程度发现，睡眠质量好的人群会更加重视寝具，其中有93.6%的人认为寝具非常重要，这从侧面反映了良好的睡眠质量不仅依赖于个体的生理健康状态，还受睡眠环境和使用的寝具品质的影响。

而具备健康意识的人，往往更主动关注自身的睡眠质量和寝具质量，并能做出正确的行动来改善自己的睡眠。这也是为什么在认为被芯对睡眠质量影响大的人群中，有98.1%的人认为寝具对于良好的睡眠至关重要。（图4-30）

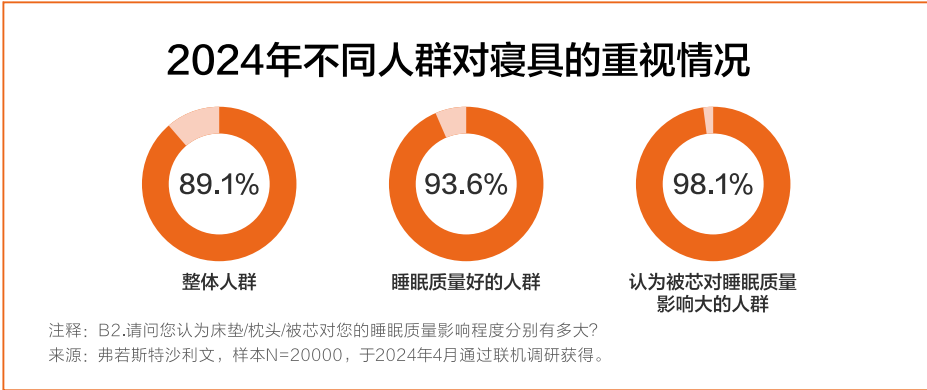


图 4-30 2024年不同人群对寝具的重视情况

第五章

被芯产品对睡眠质量
与生活的影响分析

1.被芯对睡眠质量的影响

好的被芯具有保暖、透气、减少疲劳、降低压力等优点。因此选择合适的被芯会在一定程度上提升睡眠的舒适度和质量。

首先，被芯通常使用柔软、透气、舒适的材料，如蚕丝、羽绒、人工纤维等。这些材料能够调节身体温度，保持舒适的睡眠环境，同时也有助于吸收身体的汗液和湿气，减少睡眠中的不适感。

其次，好的被芯也有助于提升睡眠质量。例如，一些被芯设计有格子或网眼状的纹路，这些纹路能够有效地保持被芯内部的填充物均匀分布，避免出现压缩或凝聚现象。

此外，随着人们对于被芯的要求越来越高，许多功能性被芯逐步出现，例如抗菌防螨类被芯、助眠类被芯等等，人们可以根据自己的个性化需求选择合适的被芯，从而睡得更好、更舒适。

因此，合适的被芯能够为人们提供舒适的睡眠环境，从而提高人们的睡眠质量。

2.被芯对健康的影响

被芯在促进人们健康方面扮演着重要角色。首先，优质的被芯可以提供舒适的睡眠环境，这对于人们的生理和心理健康至关重要。良好的睡眠质量被普遍认为是维持人们身心健康的重要因素之一，而合适的被芯能够帮助人们更快速地进入睡眠状态，减少对身体增加负担，并且减少夜间醒来的频率，从而提高睡眠质量。其次，对于过敏体质的人群来说，选择具有抗菌、防螨等功能的被芯尤为重要。这些功能性的被芯可以有效减少过敏原的滋生，提供一个洁净、卫生的睡眠环境，也有助于预防和减轻过敏

反应，提升生活质量。

此外，被芯的材料选择和制作工艺也对健康有直接影响。优质的被芯通常采用天然材料，如天然棉花、蚕丝等，这些材料不仅透气，还减少了过敏概率。数据显示59.3%的居民认为好的被芯的作用是抗菌除螨，维护身体健康，50.5%的居民认为，被芯具备提升睡眠质量，减少亚健康状态的作用。这表明，消费者普遍对被芯的功能性有着较高的期待，尤其在健康维护和睡眠质量提升方面。这也意味着被芯企业可以根据这些消费者心理，提供更加健康、舒适和高品质的产品，在宣发中强调好被芯对于人体健康的作用，同时，被芯企业也可以通过材质和工艺的创新，如提升被芯的排湿性能、通过特定织法减少包布的摩擦噪音等等，来使得被芯的使用感更加舒适。（图5-1）

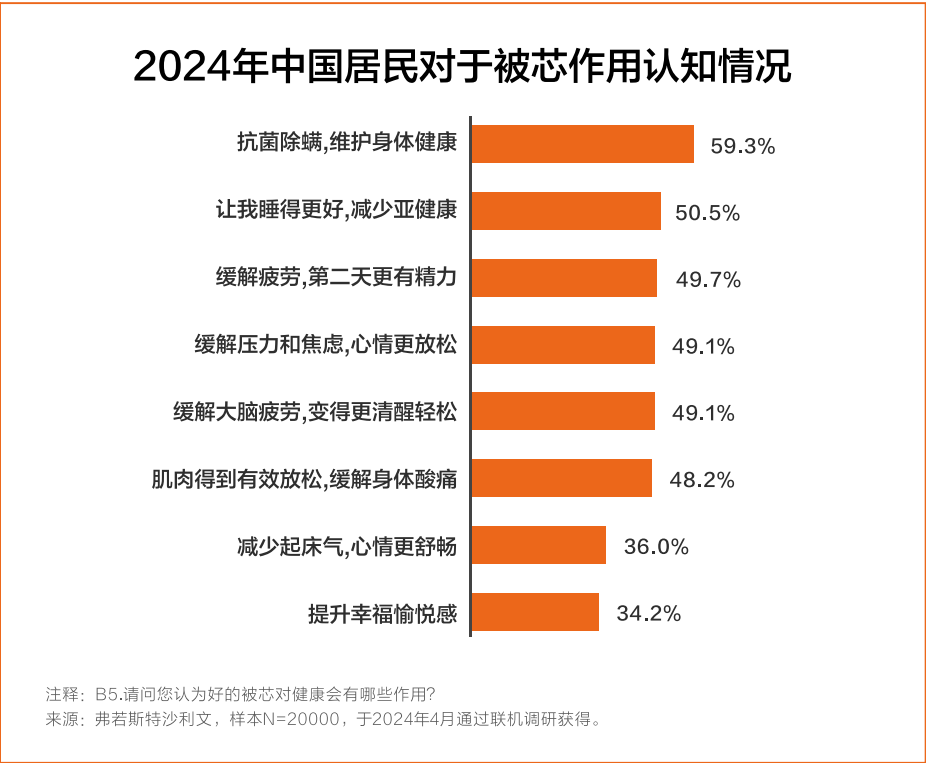


图 5-1 2024年中国居民对于被芯作用认知情况

72.0%的消费者的被芯外层（被套）使用的是纯棉，其次是丝绵+真丝+棉的合成面料，然后是全真丝面料，而人工合成面料的优先级在消费者的选择中排名较为靠后。这表明消费者在选择被芯时更倾向于天然材质，特别是纯棉，因其具有透气性好、舒适柔软和低过敏性等优点。这种偏好反映了消费者对睡眠质量和健康的重视。纯棉材料的特点有吸湿透气，可以维持干爽舒适的睡眠环境，且适合易过敏人群使用。而丝绵和真丝等合成面料虽然也有一定的市场份额，但因其价格较高，更多是作为高端选择。相对而言，人工合成面料的优先级较低，可能是由于其透气性和舒适度大多不如天然面料，且部分产品可能含有对皮肤不友好或者易过敏的化学成分，导致消费者更倾向于选择天然、环保、健康的材质。这一趋势显示了市场对高品质、天然材料的偏好，也为被芯企业在产品设计和营销中提供了明确的方向。（图5-2）

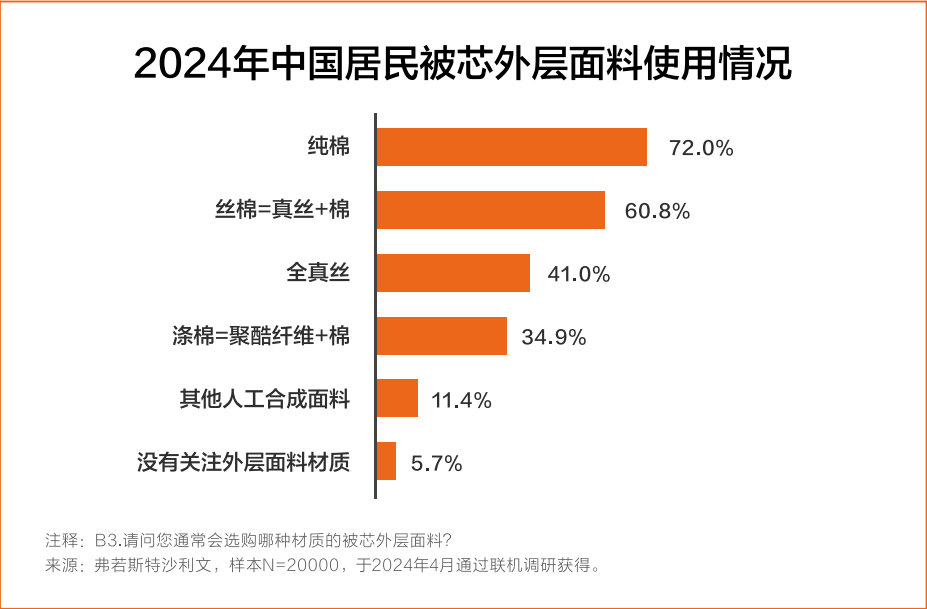


图 5-2 2024年中国居民被芯外层面料使用情况

3.被芯对生活品质的影响

当询问消费者对于优质被芯的看法时，85.4%的消费者认同，使用好的被芯代表了一种为自己和家人负责的生活态度以及使用好的被芯可以提升生活的幸福感，84.4%的消费者认为，使用好的被芯代表了一种追求高品质生活的态度。83.8%的消费者认为希望能对被芯做更多科普提升购买使用意识。这些数据表明，消费者对寝具的认知不再局限于是为了自我构建舒适和健康的生活方式，更是提升家庭幸福感和生活品质的必需品之一。此外，优质被芯象征着消费者对高品质生活的追求。这不仅仅是人们基于物质上的满足，更是马斯洛需求金字塔中最上层的精神上的追求。这也反映了现代消费者越来越重视生活中的每一个细节，优质被芯的选择也成为他们品质生活的一部分。（图5-3）



图 5-3 2024年中国消费者对于优质被芯的看法

从消费者对于不同被芯满意度出发，消费者对于蚕丝被的满意度最高，达到了90.8%的满意度，人工纤维被其次，达到了88.4%。而羊毛被和羽绒被的满意度则相对较低。人工纤维被无论是在柔软度、透气性或保暖性上的表现均低于羽绒和蚕丝被，但是其款式众多、价格低廉、易于打理，也深受部分消费者的偏好。蚕丝和羽绒都具有优秀的保温性能和舒适度，尤其是羽绒被可以保持人体温度不易受外界低温影响，且能吸收及散发睡眠时人体排出的汗水，保障干爽不闷热的睡眠环境，保障温暖和舒适的睡眠体验。但是部分低品质的羽绒被的填充物可能含有杂质或填充物不足，导致保暖效果差，影响使用体验。此外，羽绒被在使用一段时间过后可能会出现窜绒现象，即羽绒有羽毛飞出且在被子内部不均匀分布，从而影响保暖效果，从而导致使用满意度较低。羊毛被比较厚重且可能板结，存在透气性不佳的问题。质量不好的羊毛被还容易有羊毛的异味残留，一定程度上影响了消费者的使用体验感。

此外，消费者对不同被芯的满意度也受到各种因素的影响，例如被芯的品质、价格、品牌知名度等。（图5-4）



图 5-4 2024年中国消费者对于不同材质被芯的使用满意度

第六章

中国消费者被芯使用现状和购买分析

1.不同被芯材质及被芯保有情况

被芯的材质主要分为两种，一种是天然材料制成的如棉花被、蚕丝被、羊绒被和羽绒被等，另一种是人工材质的，如化纤被等。

不同材质被子的优缺点：

棉花被：优点是材料天然、吸湿性好、价格便宜，且纤维较长有韧性，不会轻易断裂脱落产生细小绒毛；缺点是厚重、排湿性差、易出现板结、发黄等问题。

蚕丝被：优点是柔顺滑爽，保暖舒适，绝佳的亲肤感；缺点是价格相对昂贵且保养起来较为麻烦。

羽绒被：优点是保温性能好，羽绒特殊的构造使得羽绒被的保暖性能极佳，轻薄克重低，因此无论对儿童、老年人还是对重量敏感的女性来说，使用起来都不会出现呼吸不畅等问题；缺点是价格昂贵，并且因羽绒纤维较短，很容易产生钻绒的情况。

羊毛被：优点是材质天然、较为保暖、蓬松度高，缺点是克重较重，容易产生压迫感，且较易产生异味。

普通化纤被：化纤被具有结实耐用、弹性好、耐皱性、尺寸稳定性好等优点，被芯填充物中常用的化学纤维是聚酯纤维，包含单孔(中空)、三孔、四孔、七孔、九孔、十孔等多孔聚酯纤维，一般孔洞越多，其保暖性和回弹性越好，最重要的是这种被芯价格低。缺点是聚酯纤维被芯吸湿性差，冬天容易产生静电。

功能性化纤被：功能性化纤被芯继承了普通化纤被芯的优点，通过添加更多的功能性科技纤维，带来抗菌防螨、易清理、芳香助眠等功能。

人们对于棉花、蚕丝和羽绒被的认知程度较高，均超过六成。这说明人们对于天然材质的了解程度较高，但随着被芯行业的竞争越来越激烈，被芯制作工艺水平的提升，具有特殊功能的化纤被芯也逐渐被人们所知晓。而羊绒被因为其价格高昂，且过于保暖，仅适合寒冷地区的秋冬季使用，因此羊绒被的认知程度较低。总体来说，我国居民平均保有4.8条被芯，且对棉花被的了解程度较高，达到了87.3%。（图6-1）

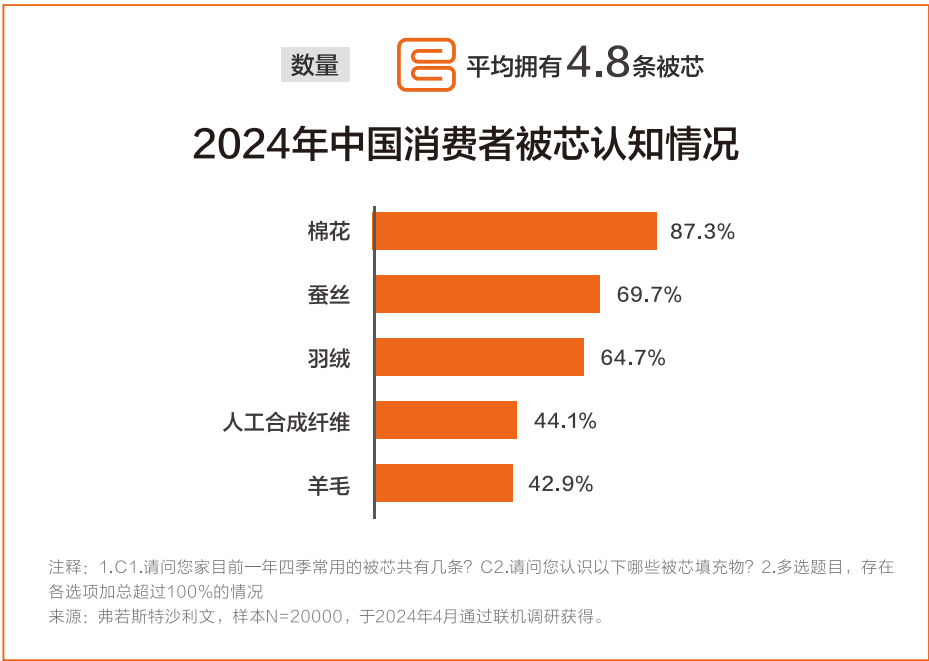


图 6-1 2024年中国消费者被芯认知情况

2.被芯使用及认知情况

2.1 被芯使用及认知

在调研中，虽然绝大部分的消费者知道如何对被芯进行分类也明白自己被芯的材质类别（82.1%），但仍有部分消费者（14.8%）对棉花被的认知存在误区，将被芯外层是棉的，但内部填充物是其他材质的被芯也将其视为了棉花被，还有3.0%的消费者表示不清楚自己的被芯材质，这部分消费者对棉花被的认知和使用情况将不做参考。这种认知误区可能是因为这类消费者平时没有接收到有关被芯材质的相关科普及宣传，或是其身边的人群也对棉花被存在认知误区，从而进一步加深了这个错误的认知。由此可见，虽然被芯企业对消费者的科普近年来已经有了较好的结果，但仍有一部分消费者需要进一步通过宣传来真正的了解被芯产品。（图6-2）

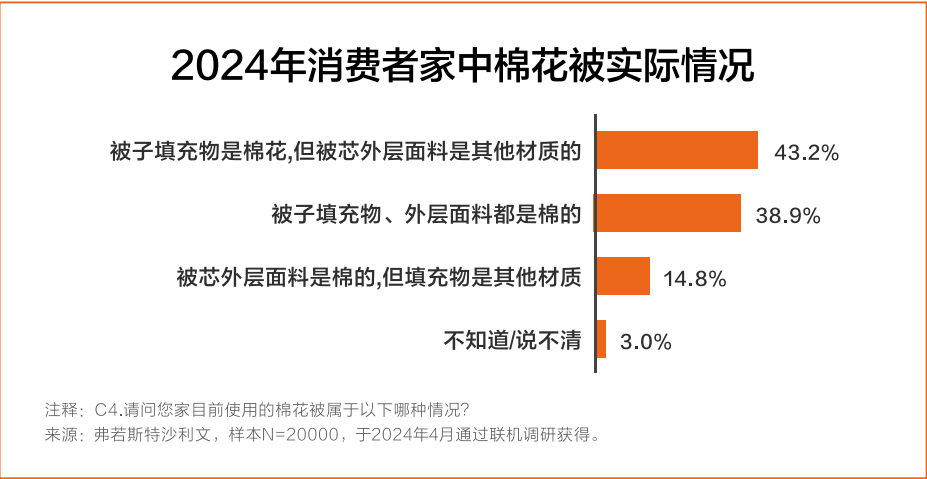


图 6-2 2024年消费者家中棉花被实际情况

消费者家中最常使用的被芯材质是棉花（74%）、蚕丝（51.2%）与羽绒被（37.4%），这三种天然材质的被芯是最受欢迎的。这可能是因为这三款被芯材质在消费者中的普及程度最高，均超过了60%。其中棉花被芯因其良好的综合性能以及相对较高的性价比而获得了绝大多数消费者的青睐。此外，蚕丝被拥有极好的保暖性、舒适性、以及亲肤感，因此拥有最高的消费者满意度，但其较高的价格使得仅有半数的消费者目前在使用蚕丝被。虽然羽绒被的保暖性较好，但因为其高昂的价格使得仅有接近三分之一的消费者在使用羽绒被。此外，工艺较好的羽绒被价格也相对各种材料来说最为高昂，进一步导致了消费者使用率较低的情况。

除此之外，人工合成纤维（22.8%）与羊毛被相对来说更加小众。这可能是由于人工合成纤维为化工类产品，部分消费者会有对化工类产品导致的过敏以及健康问题的顾虑。（图6-3）

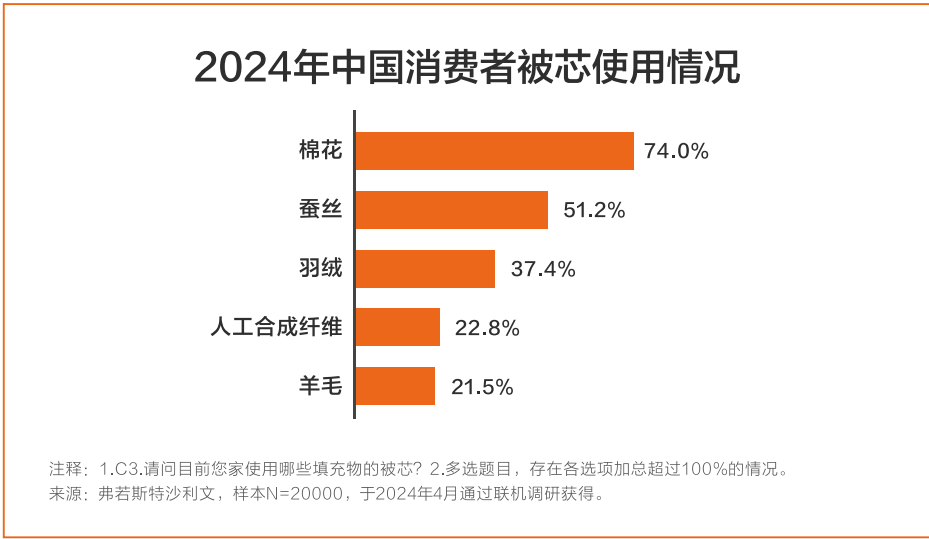


图 6-3 2024年中国消费者被芯使用情况

南北消费者家中最常使用的被芯是棉花、蚕丝与羽绒被。虽然南方和北方在气温和相对湿度数据上的差距较明显，但人们对于被芯材质的使用情况大致相同，这可能是因为随着被芯产品制作工艺的不断精进以及产品类型的丰富，同一被芯材质可拥有更多的规格以及重量来匹配不同的使用场景，让不同地区的消费者也可以根据自己的需求选择不同材质的被芯。此外，电商及其物流系统的发展极大的降低了运输的成本，使得消费者购买被芯时可以从来自多样化的被芯材质当中进行选择 and 对比，像蚕丝这类的原材料虽然主要生产地在南方，但较少的运输时间以及较低的运输成本使得北方的消费者也可以尽情选购蚕丝被芯产品，扩大了消费者选择的范围。

相对而言，北方使用棉花被的比例略高于南方，而南方使用蚕丝被以及羽绒被的比例则要高于北方。这可能是因为在一二线至二线城市当中南方城市的占比较高，因此南方的购买力以及消费力略高于北方，而蚕丝被以及羽绒被均为价格相对较高的被芯材质，因此在南方使用率更高。而棉花材质的被芯性价比相对较高且综合性能较好，其良好的保暖性能可以在一定程度上作为蚕丝以及羽绒被的替代品，此外棉花被在干燥气候的地方维养更为方便，因此在北方地区使用率更高。（图6-4）

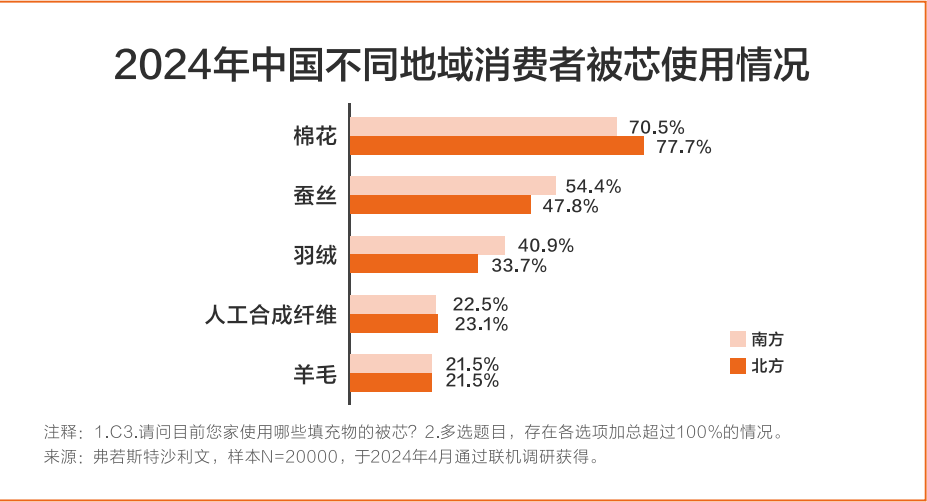


图 6-4 2024年中国不同地域消费者被芯使用情况

在性别差异上，棉被芯仍是消费者的首选材质，男性和女性对棉被芯的使用比例均超过了70%。相较于男性，女性使用蚕丝被和羽绒被的比例更高，分别为53.6%和38.7%。蚕丝被能够提供一种轻柔的覆盖感，对皮肤非常温和，羽绒被在保暖的同时比较轻盈。蚕丝被和羽绒被通常与高品质生活相关联，因此这两种被芯深受追求品质生活的女性喜爱。而对于男性来说，羊毛的使用比例较女性差距大，这可能因为羊毛被保暖耐用的特点。（图6-5）

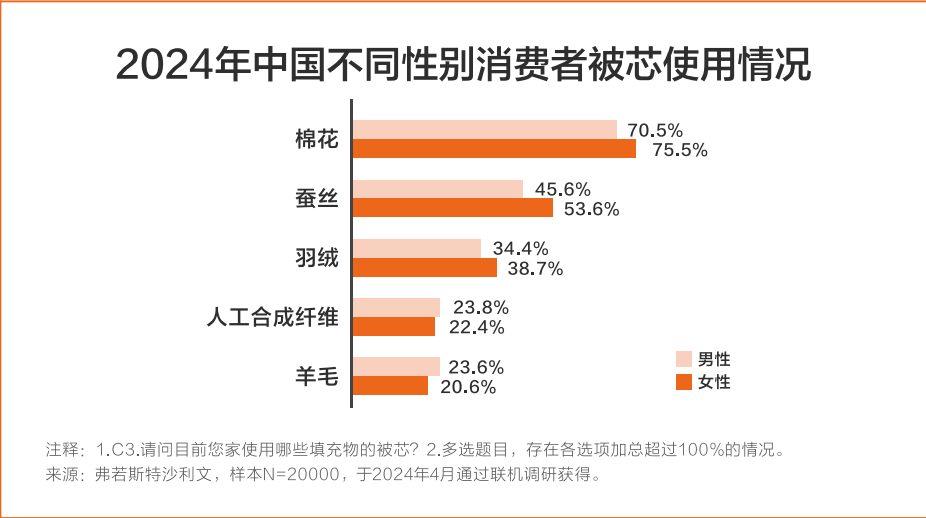


图 6-5 2024年中国不同性别消费者被芯使用情况

从不同城市线级群体的被芯使用情况来看，不同线级城市针对棉被芯的使用情况大致相同，都超过了74%；其中一线城市使用蚕丝被、羽绒被和羊毛被的比例为各线城市中最高的，分别有67.0%、45.2%和23.4%，这可能与蚕丝被、羽绒被和羊毛被的价格较高有关，一线城市的经济相对较为发达且人均购买力较强，因此更愿意也更有能力在被芯产品上支付更高的价格。而二线、三线及以下城市使用棉花被以及人工纤维被相对更多，这是因为棉花被与人工纤维被相对性价比更高、更加轻盈，可以满足多数人的使用需求，因此在购买力相对较弱的三线及以下城市更受消费者欢迎。（图6-6）

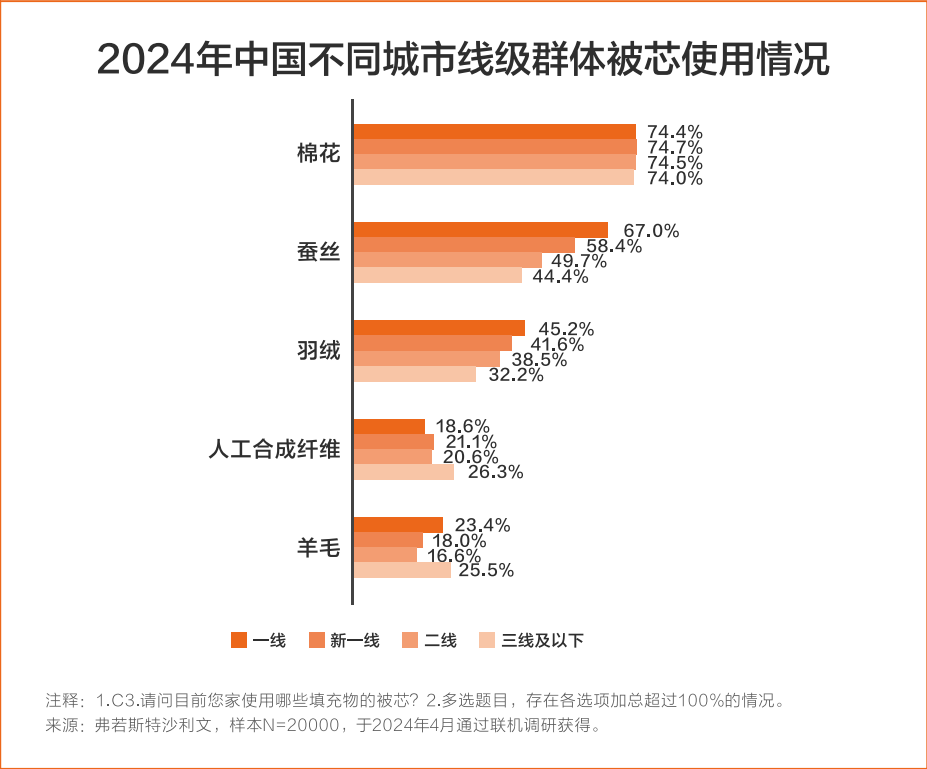


图 6-6 2024年中国不同城市线级群体被芯使用情况

消费者在不同天气条件下对被芯的选择有明显的偏好。在寒冷干燥的气候中，消费者习惯使用保暖性较高的羽绒被和棉花被。这些材质可以提供极佳的保温效果，确保在低温环境中保持温暖。然而，在寒冷潮湿的气候下，棉花被的保暖效果可能会受到湿度影响而减弱。因此，家纺行业的专家建议在这种情况下使用排湿性好且保暖的羽绒被。此外，有暖气的地方，消费者可以选择加厚的蚕丝被，而预算有限时，多孔的人工合成纤维被也是不错的选择。

在炎热干燥的天气里，蚕丝被和棉花被因其优良的透气性和轻盈的特性，成为消费者的首选。这些材质能够帮助人体在炎热的环境中保持清凉，从而提高睡眠质量。同样，在炎热潮湿的天气中，消费者也偏好蚕丝被、棉花被以及薄羽绒被。这些材质不仅透气性好，还能有效排湿，避免夜间出汗带来的不适感。而材质特性其实会让羽绒被在寒冷干燥和寒冷潮湿的环境中表现出色，因其提供了更好的保暖效果。蚕丝被则在各种湿度条件下都能提供良好的透气性和舒适感，而棉花被尽管在干燥环境中表现优异，但在潮湿条件下其保暖性能有所欠缺。总体来看，棉花被、蚕丝被、以及羽绒被包揽了在各个天气情况下消费者使用最多的被芯材质的前三名。（图6-7）

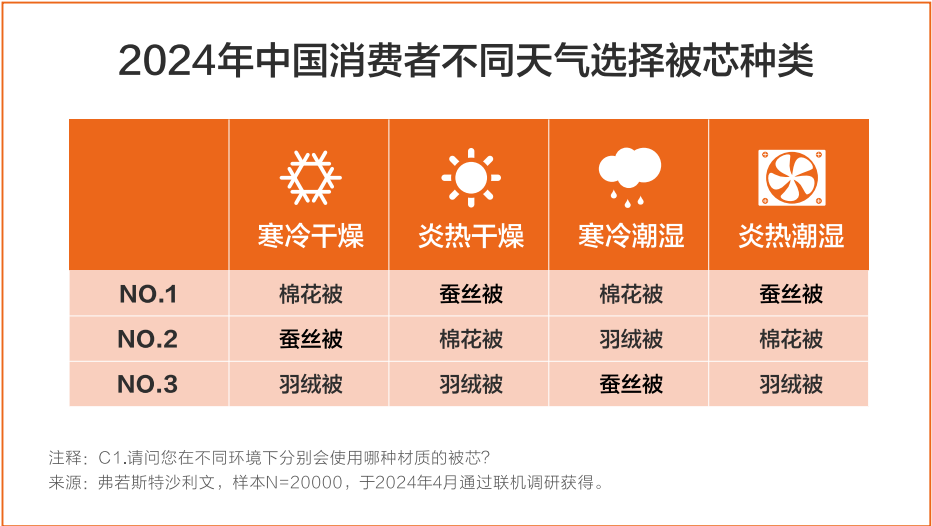


图 6-7 2024年中国消费者不同天气选择被芯种类

消费者在不同季节也会使用不同种类的被芯，在气温相对适宜的春秋季节，人们常用的被芯较为一致，为棉花被、蚕丝被、羽绒被；在夏季，人们更偏爱轻柔透气的蚕丝被、人工合成纤维和薄棉花被；在寒冷的冬季，人们首选是传统的棉花被，其次是保暖性能出众的羽绒被，最后是羊毛被。

棉花被在各个季节当中都是消费者常用的被芯材质之一这主要是因为棉花被目前拥有的产品规格较多，从较为轻薄的1-2斤棉花被一直到较为沉重的7-8斤棉花被均为市场上的主流棉花被产品，而这些不同重量不同保暖程度的棉花被可以有效的覆盖从春季到冬季的不同气温情况。羽绒被则因为其较为轻便且保暖的特性，在气候相对不那么炎热的春、秋、冬季均有较多的消费者选择。此外，蚕丝被因其出色的透气性以及亲肤舒适感，在季节较为温暖的春、秋、以及夏季被多数消费者选择。普通化纤被则因为其较高的性价比以及轻便的特性，在因为炎热而导致的对被芯的要求与需求较低的夏季成为多数人选择的被芯产品。（图6-8）

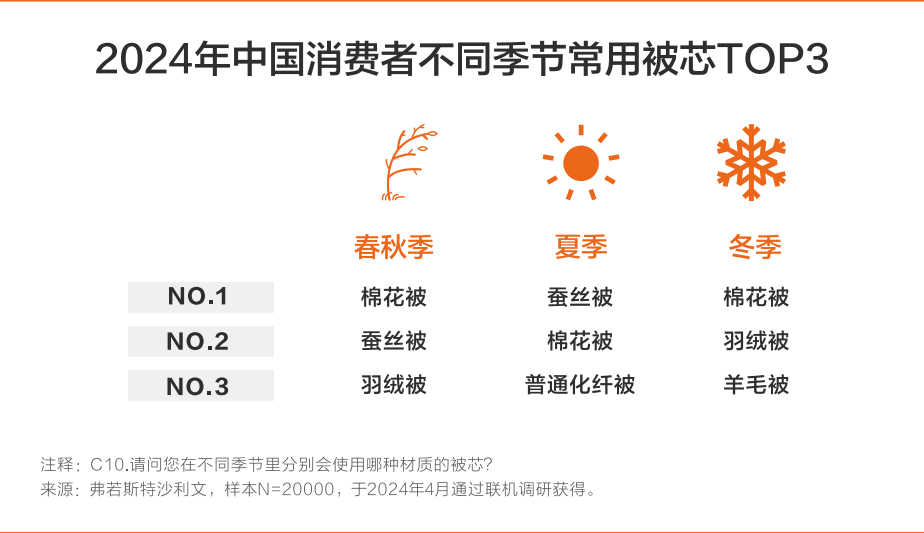


图 6-8 2024年中国消费者不同季节常用被芯TOP3

根据地域差异观察，不同地区的消费者在不同季节对被芯材质的偏好略有不同。在春秋季时，北方消费者比南方消费者更习惯使用棉花被，而南方消费者使用蚕丝被和羽绒被的比例比北方消费者更高。夏季期间，南方消费者对蚕丝被的偏好更为明显。到了冬季，棉花被又成为了南北方消费者的共同首选，尽管如此，北方消费者对棉花被的偏好程度仍然高于南方消费者。总体来看，尽管季节变化会影响消费者的选择，但北方消费者无论在哪个季节，都较南方消费者更习惯于使用棉花被。（图6-9）

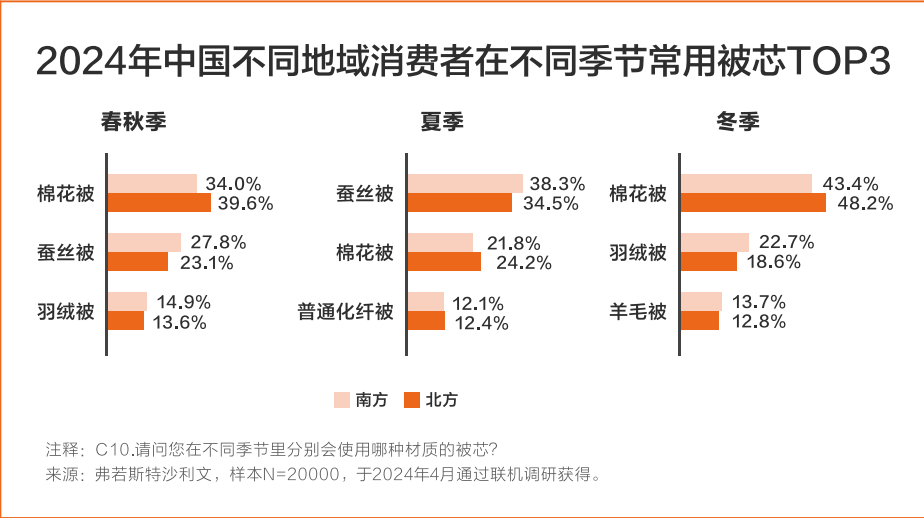


图 6-9 2024年中国不同地域消费者在不同季节常用被芯TOP3

2.2 如何选择被芯

其实，消费者对于不同季节的被芯选择存在着一定的误区。根据家纺行业的专家推荐，在不同季节人们应该根据房间湿度和温度选择不同的被芯，以提高睡眠质量。

2.2.1 春季如何选择被芯

推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜，非常适合居家生活使用。
★★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	化纤被蓬松保暖，同时价格适中，方便打理，适合春季使用。但容易闷燥，吸湿性欠佳。可选择功能多种多样的功能性纤维被，提升床品的舒适度、健康性，促进睡眠品质。
★★★★	羽绒被	羽绒重量较轻、蓬松度高、保温性能好、吸湿排汗，春天使用舒适。
★★★★	棉花被	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电。
★★★★	羊毛被	羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保温性，适合春季使用，但蓬松度欠佳，手感偏硬。

表2.2.2 夏季如何选择被芯

推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜，非常适合居家生活使用。
★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	夏季天气炎热，化纤被轻薄舒适，同时可清洗，易打理。可选择含凉感科技、吸湿排汗功能的功能性纤维被。
★★★	羊毛被	羊毛保暖性好，一般更适合在秋冬季节使用，夏季空调房内也可使用。
★★★	棉花被	棉被亲肤柔软。
★★★	羽绒被	羽绒轻盈保暖，但不易打理，夏季空调房内也可使用。

表2.2.3 秋季如何选择被芯

推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜，非常适合居家生活使用。
★★★★	化纤被	化纤被蓬松保暖，价格适中，易打理，但是容易产生静电。可选择功能多种多样的功能性纤维被，提升床品的舒适度、健康性，促进睡眠品质。
★★★	羽绒被	秋冬交接时，气温下降，可使用羽绒被，保暖性好，但透气性欠佳。
★★★	棉花被	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电，但重量偏重。
★★★	羊毛被	深秋季节气温降低，可选择羊毛被增加保暖性。

表2.2.4 冬季如何选择被芯

推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	羽绒被	羽绒本身呈多维三角形骨架结构，存气量大且不易流动，保温性能好，同时蓬松度高。
★★★	化纤被	化纤被蓬松保暖，性价比高，但容易闷燥，吸湿性欠佳。可选择含远红外保暖，吸湿发热，抗菌防螨除臭等功能性纤维被。可提升被子保暖度，保证床品的健康卫生性。
★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，但是蚕丝的保暖度需要进一步提升。更适合北方有暖气的环境使用。
★★★	棉花被	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电，但是普遍反映重量偏重，压身。
★★	羊毛被	羊毛被保暖性好，贴合度高，适合对被芯与身体贴合度有要求的使用者。

3. 被芯材质

3.1 蚕丝被

3.1.1 如何挑选蚕丝被

（1）看品牌：

购买蚕丝被时尽量不要选择价格比较低廉的蚕丝被，如果碰到价格特别便宜的蚕丝被，可能是劣质丝或是以聚酯纤维长丝充当蚕丝，所以选购品牌蚕丝被，质量有较好保障。

选购品牌蚕丝被

质量有较好保障

（2）看标识：

蚕丝被分为纯蚕丝被和混合蚕丝被两类。填充物含100%蚕丝（包括桑蚕丝和柞蚕丝混合）的为纯蚕丝被，填充物由50%及以上蚕丝与其他纺织原料组成的为混合蚕丝被。

纯蚕丝被和混合蚕丝被

标识100%含量说明纯度高

（3）看丝胎：

通过蚕丝被的检丝口查看蚕丝胎品质，品质好的蚕丝被大都用的是长丝色泽明亮，丝胎均匀，杂质少，丝筋少。

好的蚕丝被

长丝、色泽明亮、丝胎均匀、杂质少、丝筋少

（4）闻气味：

蚕丝被气味

动物蛋白的香气，无霉味、特殊刺鼻气味现象

3.1.2 蚕丝被分级标准

名称	等级	蚕丝含量	允差
蚕丝 分级标准	优等品	100%桑蚕丝长丝绵或 100%柞蚕丝中长丝绵	符合GB/ T29862要求
	一等品	含桑蚕丝或（和） 柞蚕丝100%	
	合格品	标称填充物蚕丝含量 应达50%及以上	

3.1.3 不同蚕丝被区别

双宫茧：双宫茧是两个蚕宝宝做在一起形成的蚕茧，形状比一个蚕做的蚕茧要大，切割后可以看到两个蚕蛹，因其吐丝时相互缠绕，所以抽出来的丝绵更为蓬松，是做蚕丝被较好的原料。

上茧绵：上茧绵是一根丝到底，上茧绵的丝质比黄斑、蛹衬、削口绵的品质好，和双宫非常接近，与双宫丝质光亮，手感柔软、味道区分不出来。

黄斑茧：黄斑茧是指蚕宝宝在吐丝的时候死了，有黄斑印在蚕茧上，用黄斑茧打出来的丝叫黄斑绵，黄斑绵的丝手感软、滑，丝质较细，有适量的粗筋条，但做出来的蚕丝光胎蓬松度较好。

削口绵：削口绵是上茧的蚕茧，就是上茧上削了一个口子，叫削口绵。削口绵丝质细长，手感柔滑，丝筋较少，和毛双宫接近，外观难区分；削口绵比双宫绵的绵粒多，手感上有点区别。

蛹衬绵：蛹衬绵是双宫蚕茧最里面一层丝，接近蚕蛹，抽出来的丝含有杂质，丝的韧性较差、较细、手感粗糙，蛹衬绵的筋条绵粒很多。

3.1.4 蚕丝被对人体健康的好处

蚕丝是天然蛋白纤维，它富含人体所需的多种氨基酸，蚕丝被的透气性好，保暖性好，贴肤柔软、轻盈。

3.1.5 如何辨别蚕丝被的真假

可以通过燃烧法鉴别，真蚕丝燃烧时烟是白色的，有蛋白质的焦味。

可以通过
燃烧法鉴别

真蚕丝燃烧时烟是白色的，有蛋白质的焦味，烧完后手捏即成粉。



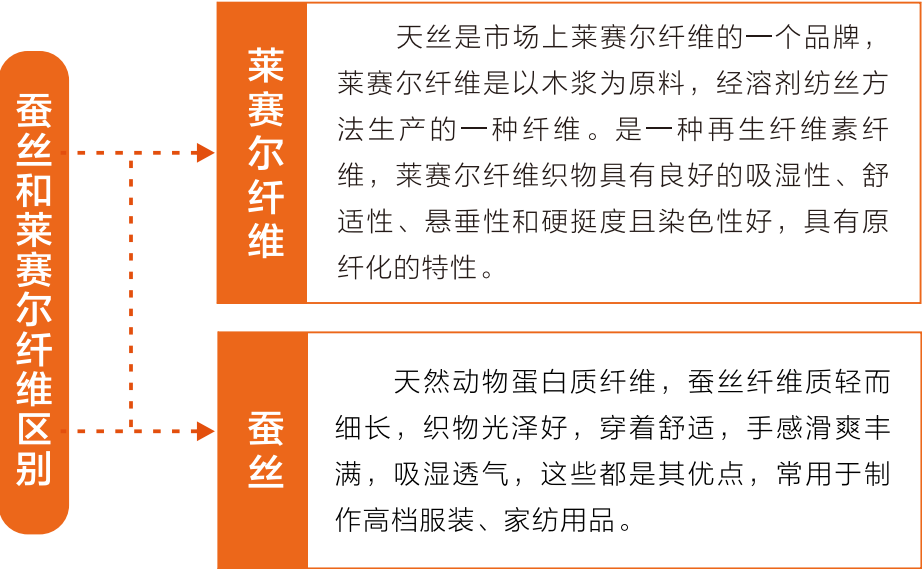
3.1.6 适合蚕丝被的套件

涤棉、全棉、莱赛尔、真丝等材质套件都可以和蚕丝被搭配使用，涤的体验感最差，全棉的体验感适中，莱赛尔的体验感较好，真丝的体验感最好。在购买被芯与套件时请认准品牌产品购买，对产品尺寸更有保障，被芯与套件尺寸的吻合度高，对被芯的固定有较好的帮助，另外在使用时可以将被芯和套件的四边、四角用固定的纽扣或带子扣上，让被子在套件内更加的稳固。

3.1.7 蚕丝不均匀原因

蚕丝被在纯手工生产过程中因多个工人在不同角度和力度拉棉的缘故，会存在拉丝不均匀现象，尤其是越薄的蚕丝会体现的更明显一点，其次在购买蚕丝被时尽量选择有固缝的蚕丝被，经过绗缝固定的蚕丝被有定型作用，有效地抵抗使用中的拉、提、蹬、拽所造成不均的现象。

3.1.8 蚕丝和天丝（莱赛尔纤维的区别）



3.2 羽绒被

3.2.1 国外羽绒被覆盖率和国内对比

发达国家、发展中国家的羽绒寝具普及率相差十分悬殊：日本羽绒寝具的普及率非常高，欧美等发达国家的普及率也比较高，而我国目前的羽绒寝具普及率还很低。

3.2.2 鹅绒被和鸭绒被的区别

绒朵更大：衡量羽绒品质的重要指标是蓬松度。就成熟的鹅绒与鸭绒比较而言，鹅绒的绒丝长，绒朵大，蓬松度更高，舒适度高，因此品质更好，价格也相对较贵。

绒朵饱满：一般鹅的生长期到成熟期至少120天，而鸭为60天，所以鹅的绒朵比鸭的绒朵更饱满。

蓬松度优：鹅绒的羽枝上平均分布着较小的菱节，鸭绒上的菱节较大，且集中在小羽枝的末端，所以鹅绒可以产生较大的距度空间，蓬松度更优，保暖性更强。

回弹更好：鹅绒有较好的弯曲度，比鸭绒更细更柔，弹性更好，回弹性更强。

气味轻：鹅是食草，鸭子是杂食，所以鹅绒的气味会小很多，处理好基本没有气味，而鸭绒或多或少都有点。

鹅绒被和鸭绒被区别

鹅绒比鸭绒
绒朵更大，绒朵饱满
蓬松度优，回弹更好

3.2.3 羽绒被有气味的原因及解决方式

羽绒被的填充物主要是鸭绒和鹅绒，羽绒属于动物蛋白纤维，存在油脂，油脂会散发一定的气味，另外动物饲养环境差也会造成羽绒气味。如果这些羽绒在加工过程中没有洗好，就会将这些气味带到羽绒产品中，造成羽绒被有气味。



解决方式：将羽绒被放在阴凉的地方通风晾晒，然后均匀拍打，就会消除气味。

3.2.4 适合羽绒被的套件

羽绒被在选用被套时建议使用全棉被套，面料稍微厚实一点，不要选择太光滑的那种，尤其是涤纶的，因为羽绒被本身比较轻，如果用很滑的面料就表现得不服帖，羽绒被会在被套内滑动。

羽绒被

建议使用全棉厚实被套，不要选择太光滑的那种，尤其是涤纶被套

3.2.5 羽绒被不服贴的解决方式

羽绒被为了防止钻绒，面料一般偏硬，所以表现出不服帖现象，建议使用全棉厚实的被套，会让鹅绒被更服帖一些。

一般被子和被套内部四角、四边都有扣子或带子，在使用羽绒被子时要将被子与被套固定好，可以提高服帖感。

被芯不服帖解决方式

使用时可以将被套四个角内部的绳子和羽绒被角落外的绳子系在一起，这样就可以将被套和羽绒被固定在一起，防止移位造成不服帖现象

3.3 羊毛被

3.3.1 澳洲羊毛和其他地区羊毛的区别

澳洲美利奴羊毛：澳洲美利奴羊原产于澳大利亚和新西兰，是世界著名的毛用型羊种之一。澳洲美利奴羊毛毛丛结构好、羊毛长且柔软，手感滑糯、油汗洁白、光泽好、剪毛量和净毛率高、弯曲呈明显大中弯、粗腔少、腔毛少、细度可达13mm以下。

新西兰罗姆尼绵羊毛：罗姆尼绵羊是新西兰养羊业的主要品种，约占新西兰全国羊只存栏数的55%-65%，也是世界著名的毛用型羊种之一。罗姆尼绵羊毛毛丛结构好，毛质比美利奴略粗、粗腔少、腔毛少、细度一般在28-38mm之间，手感偏硬、弯曲度较大、蓬松度好、毛色较白、色泽好、剪毛量和净毛率高、油汗含量较少。

英国陶赛特羊毛：英国陶赛特羊原产于英国，产毛量高，属于世界上产毛量较高的羊种之一。英国陶赛特羊毛略粗糙、纤维较粗、平均细度一般在30-36mm、手感差、光泽度差、颜色大部分呈现微黄色、有粗腔毛、弯曲度大，剪毛量较高、净毛率一般。

国产羊毛：国产羊毛毛质较粗、腔毛多、粗腔多、剪毛量和净毛量比较低、颜色黄、光泽度差、杂质较多、手感粗糙、弯曲度较差。

3.3.2 去除羊毛被气味的方法

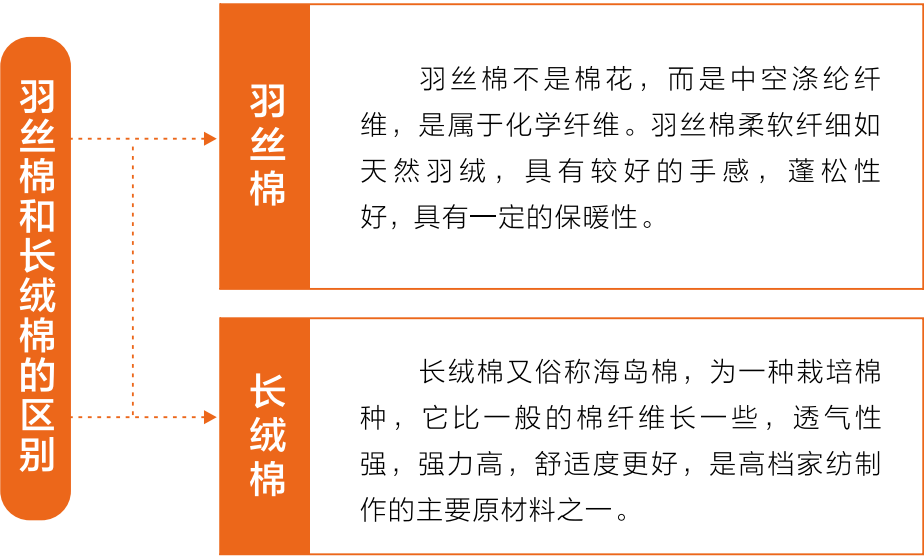
如果买回来发现有一股轻微的味道，可以对羊毛被进行通风晾晒（注意不要暴晒），味道很快就会挥发掉。

3.3.3 羊毛被芯跑毛情况

市场上的羊毛被很容易出现跑毛现象，主要原因是面料的密度不够、面料不具备防钻绒功能且无内衬布、羊毛纤维粗糙、制作时缝制针号过大等。目前市场上的羊毛被还不能完全杜绝不跑毛现象，在一定范围内的不影响使用的轻微跑毛也是允许的，在选购时尽量选择品牌被芯，有较好的质量保障。

3.4 棉被

3.4.1 羽丝棉和长绒棉被芯的区别



3.5 化纤被

3.5.1 目前常用的化纤品类有哪些？

目前家纺行业化纤被常用的纤维是以聚酯短纤维为主。从螺旋卷曲角度大体分为三维卷曲和二维卷曲。从截面形态的角度大体分为圆形纤维和异形纤维。异形纤维包含了圆形中空、四孔、七孔、十孔等多孔纤维，也包含十字型、Y型等品类。除了聚酯纤维，化纤品类还包括粘胶纤维、腈纶纤维、维纶、锦纶等等。

3.5.2 化纤被常用的四孔、七孔、十孔等纤维原理

一般我们俗称的四孔纤维，是指把聚酯纤维的横截面切片放在高倍显微镜下观察，它的纤维截面的孔腔数为四孔。孔腔数通常被称为单孔中空、四孔、七孔、十孔等。纤维的孔腔数越多，它的透气、保暖、蓬松性就越好。

4.被芯使用体验

消费者使用棉花被的原因有很多，其中 超过半数的消费者（50.9%）选择的原因是棉被的体验感最好，其次，49.7%的人表示棉被厚重，盖着踏实有安全感；43.4%表示家中不止有棉花被，而是各种材质的被芯都有，每个季节会根据温度和湿度进行被芯的更换；有38.6%的消费者认为棉花的性价比最高，34.0%的消费者是因为家里有使用棉花被的传统。

棉被之所以被认为体验感最佳，主要源于其天然材质、柔软亲肤、保暖性能及透气性好等优势。首先，棉被由天然棉花制成，对皮肤友好，不易引起过敏反应。其次，棉花的柔软质地使得棉被贴身舒适，提供良好的触感体验。再者，棉被具有出色的保暖性能，特别适合寒冷的冬季，能够提供充足的温暖。最后，棉花具有良好的透气性，有助于在睡眠时保持适宜的温度和湿度，从而提升整体的睡眠质量。

这说明被芯企业在生产产品时对消费者的需求认知较为清晰，且做到了尽可能地满足消费者的要求。此外，被芯企业也很好地针对不同的使用场景设计了不同规格的棉花被芯产品，使得消费者可以通过购买棉花被来适应不同的季节以及不同的场景。

但是，棉被难以清洗、容易板结、跑棉是难以避免的缺点。目前市场中也有其他类型的被芯作为替代，例如蚕丝被也具有轻柔透气性、羽绒被具有更好的保暖性、人工纤维被的“重力被”科技也能有踏实安全感等。被芯企业需要积极对消费者进行科普，让消费者能够理性购买到最适合自己的使用场景以及获得最佳睡眠体验的产品。（图6-10）

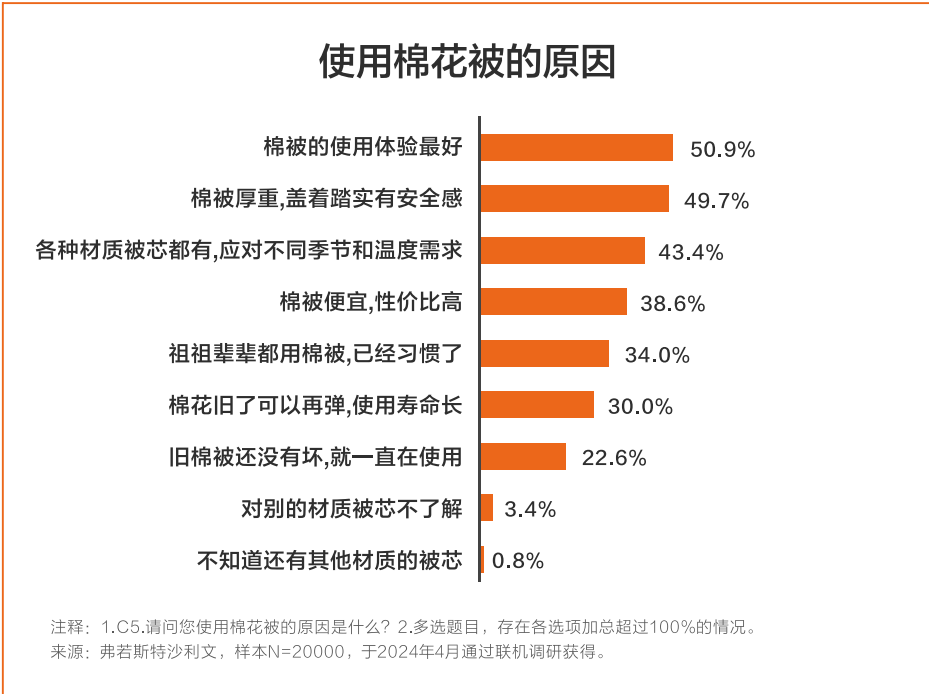


图 6-10 使用棉花被的原因

在使用蚕丝被的原因分析中，73.2%的消费者使用蚕丝被是因为这种材质更加轻柔，对身体不会造成压迫感；68.7%的消费者认为蚕丝被更加透气，因其动物性蛋白的多孔性结构使得它具有良好的透气性，有助于保持睡眠时的舒适，63.1%的消费者认为蚕丝被材质天然，天然蚕丝本身具有细腻柔软的纤维和清爽的触感，且与人体皮肤组成成分近似，能有效降低过敏性并减少静电产生。消费者选择蚕丝被的原因多与蚕丝被本身的优点相吻合，且占比相对明显，这说明蚕丝被被芯厂家宣传蚕丝被优点时清晰且明确，对于消费者的教育完成度较高。这种认知与现代消费者对于健康、舒适和高品质的生活质量追求是相符合的。（图6-11）

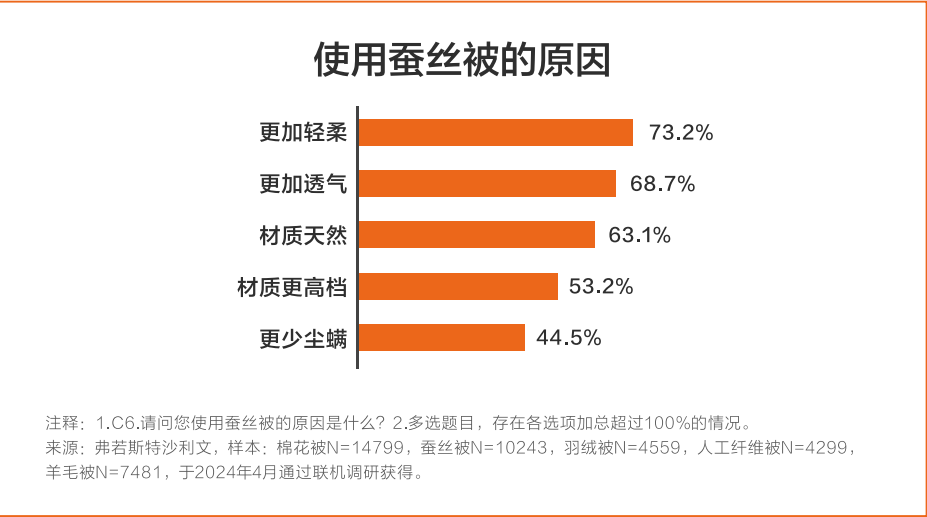


图 6-11 使用蚕丝被的原因

在选购蚕丝被时，消费者首要考虑的因素是被子的蚕丝含量（64.8%），按照目前现行的蚕丝被标准，我国蚕丝被可大致分为两种类型，一种是填充物为100%蚕丝，另一种则是由50%及以上的蚕丝与其他填充物共同组合而成。消费者大多会对市面上的蚕丝被有较强的警惕心，避免高价购入低质量的蚕丝被。蚕丝种类和被套面料（分别为56.7%和54.9%）则分别位列在首要考虑因素的第二与第三名，而净重是消费者的第四个考虑因素，占比46.9%。这说明现在的消费者更看重产品本身的品质，希望购买到物有所值、货真价值的好产品。价格虽然也是消费者考虑的因素之一，但在该品类中并不是最重要的考虑因素。（图6-12）

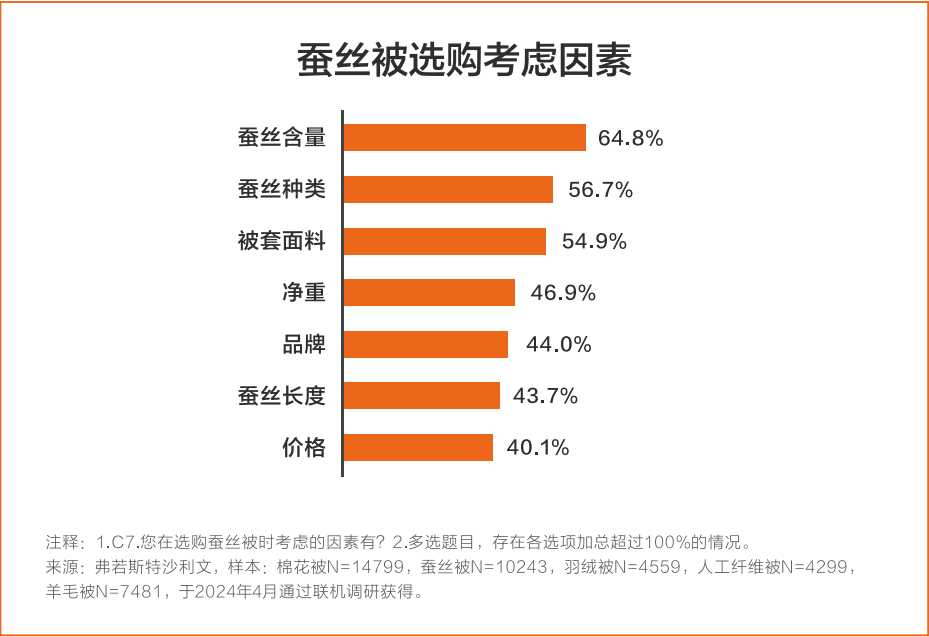


图 6-12 蚕丝被选购考虑因素

对于羽绒被，消费者看重的因素更多是轻盈（67.2%）和保暖（66.3%），羽绒被的重量约为棉被的1/3，羊毛被的1/2，使用时不会感到沉重，便于翻身，提高睡眠质量，其次由于羽绒的蓬松和结构，它能很好地隔绝冷空气，具有良好的蓄热效果，可以保持被窝的温暖。此外羽绒膨胀系数越高，保暖功能也越好。消费者在购买时也应参考膨胀系数的数值以便购买到更加适合自己睡眠温度的被芯。材质天然占比为53.7%。羽绒被是定位相对高端的被芯材质，因此了解消费者心中对于羽绒被芯的期望和要求能够帮助被芯企业更好地设计产品和宣传。（图6-13）

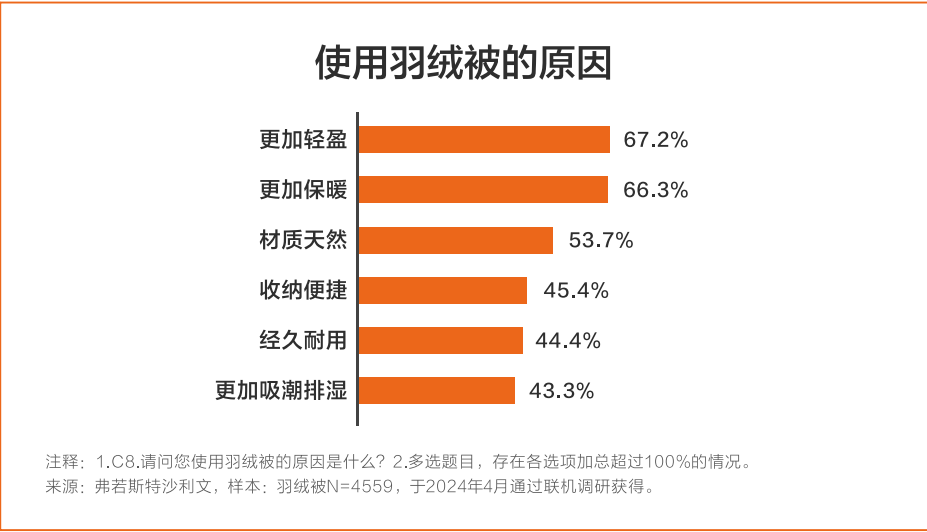


图 6-13 使用羽绒被的原因

消费者在选购羽绒被时，首先考虑的是充绒量（67.7%），充绒量是直接影响被子的保暖性能，轻盈度和舒适度。其次是羽绒等级（61.2%），羽绒等级是直接关系到羽绒的品质、保暖性能和耐用性。被芯面料（58.6%）占比位居第三。羽绒作为保暖性能极佳的材质，消费者对于如何选购合适的被芯是有一定了解的。在实际销售中，可以强调羽绒被的充绒量、羽绒等级以及被芯可适用的温度范围等数据信息，帮助消费者更快地做出决定。（图6-14）

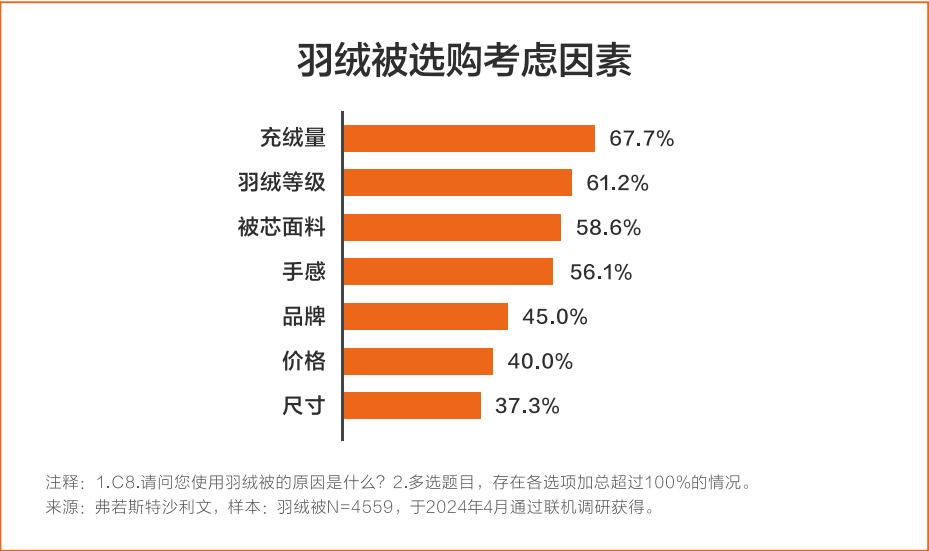


图 6-14 羽绒被选购考虑因素

消费者对于不同材质的被芯使用体验评价不同，可以看到棉花被和羊毛被最突出的特性分别是透气性好和保暖性好，而蚕丝、羽绒和人工纤维被则被认为是轻薄、不厚重。从被芯企业的角度来看，一方面针对这些表现优异的特性，被芯企业可以在营销方面进行重点突出，结合消费者真实的反馈，增强产品的可信度以及吸引力。此外，也可以重点普及一些气候使用场景下更为推荐的被芯，例如虽然棉花被透气性好，但是在潮湿的场景下其透气性会被严重影响。若消费者是在寒冷潮湿的场景，则推荐保暖性更好的羽绒被，若是在炎热潮湿的场景，则推荐人工纤维被或蚕丝被作为替代。另一方面，被芯企业可以考虑被芯组合套装，将不同被芯的优点结合起来。例如羽绒被轻薄不厚重，可以搭配销售轻薄款的棉被或羊毛被，制造出踏实的睡眠体验。蚕丝被或棉花被与其他被芯相结合，贴身的一层用对皮肤友好的蚕丝被或棉花被，上层叠加其它被芯，这样可以极大地满足消费者在不同使用场景下的多样化需求。（图6-15）

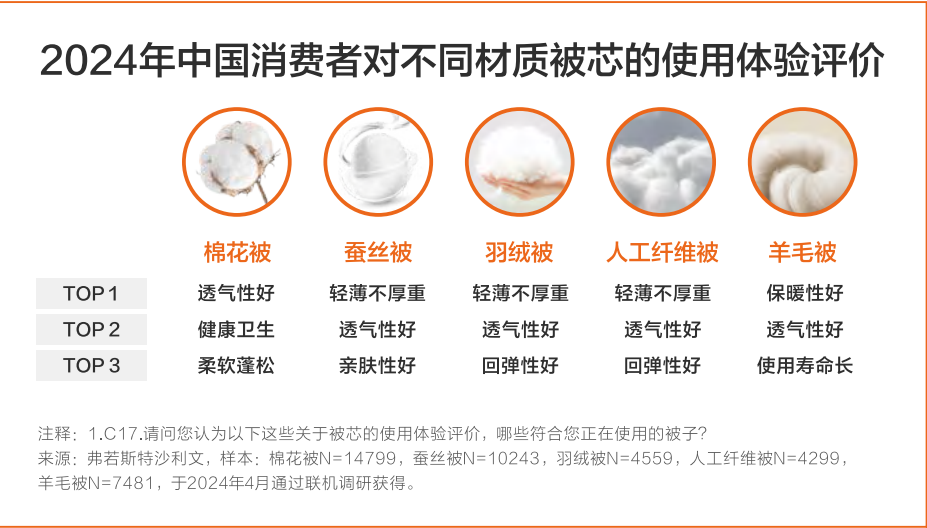


图 6-15 2024年中国消费者对不同材质被芯的使用体验评价

综上所述，从消费者选购的考虑因素来看，被芯企业在宣传时，应重点关注如下几个方向的宣传：

1、材质介绍：消费者重点考虑的因素均与材质特点相关，被芯企业针对不同的被芯材料，可以详细介绍其材质特性、原料来源、特点和优点。比如，棉花被重量轻、亲肤性好，吸湿性强；蚕丝被的蚕丝填充量，其柔软光滑，透气性好的优点是消费者重点关注的，被芯企业可以突出蚕丝被中品种以桑蚕丝为最好，而等级以长丝绵为最佳，填充量以100%为最优；羽绒被的充绒量以及拥有保暖性好，轻盈舒适等优点为消费者主要考虑的购买因素，被芯企业需要列举羽绒本身的品质等级与保暖性相关的信息。

2、产品性能介绍：可以针对不同的季节和使用场景，介绍被子的保暖性、透气性、柔软度、吸湿性等性能。比如，蚕丝被的蚕丝含量与舒适度的关系；棉花被可以列出不同季节的适用重量；羽绒被可以强调充绒量与保暖性能的关系等。对于喜爱传统棉被“厚重感”的使用者来说，在市场宣传上，可以强调羽绒被、蚕丝被虽然轻盈，但是因为这两种材质本身的保暖性能很好，所以在保暖方面并不会逊色于沉重的棉花被芯，相反，因为棉花被排湿效果不好，反而有可能产生“越盖越冷”的体验，在这方面，羽绒和蚕丝都是更好的被芯选择，被芯企业可以在宣传中强调高端材质的保暖性能。

3、价格：价格目前已不再是消费者选择蚕丝被和羽绒被的主要决定因素。相反，消费者更关注这些被芯的品质指标。例如，蚕丝被芯的蚕丝含量、蚕丝种类，以及羽绒被的充绒量和羽绒等级等。这一转变反映出消费者对生活质量的提升和优质睡眠环境的重视日益增加。现代消费者在选购被芯产品时，相对于价格更倾向于选择高质量、高品质的产品，以确保更舒适和健康的睡眠体验。此外，也可以对被芯的工艺进行改进，比如对于羽绒被、棉花被、蚕丝被的走线工艺提升，减少填充物移位、变形以及漏出的概率。最大程度上维持被芯的保暖性与透气性特点。被芯企业也可在日常营销推广中注重宣传工艺提升，以及对使用体验的提升，从而让消费者能够了解到优质被芯可以多维度地提升睡眠环境以及睡眠体验。

5.被芯的购买与更换

在被芯的平均购买价格上，羽绒被、蚕丝被、羊毛被的购买均价均在1000以上，羽绒被价格最高，平均购买价格达到了1270.8元。随后蚕丝被为1139.2元，羊毛被为1018.2元。棉花被和人工纤维被的价格相对较低，分别为543.5元和517.6元。不同材质的被芯购买价格有所差异，蚕丝、羽绒等高端材质的被芯在市场上售价更高是较为正常的事情。消费者在选择时除了考虑价格之外，还需要根据个人需求和偏好选择适合自己的被芯材质。（图6-16）



图 6-16 2024年中国消费者被芯购买价格

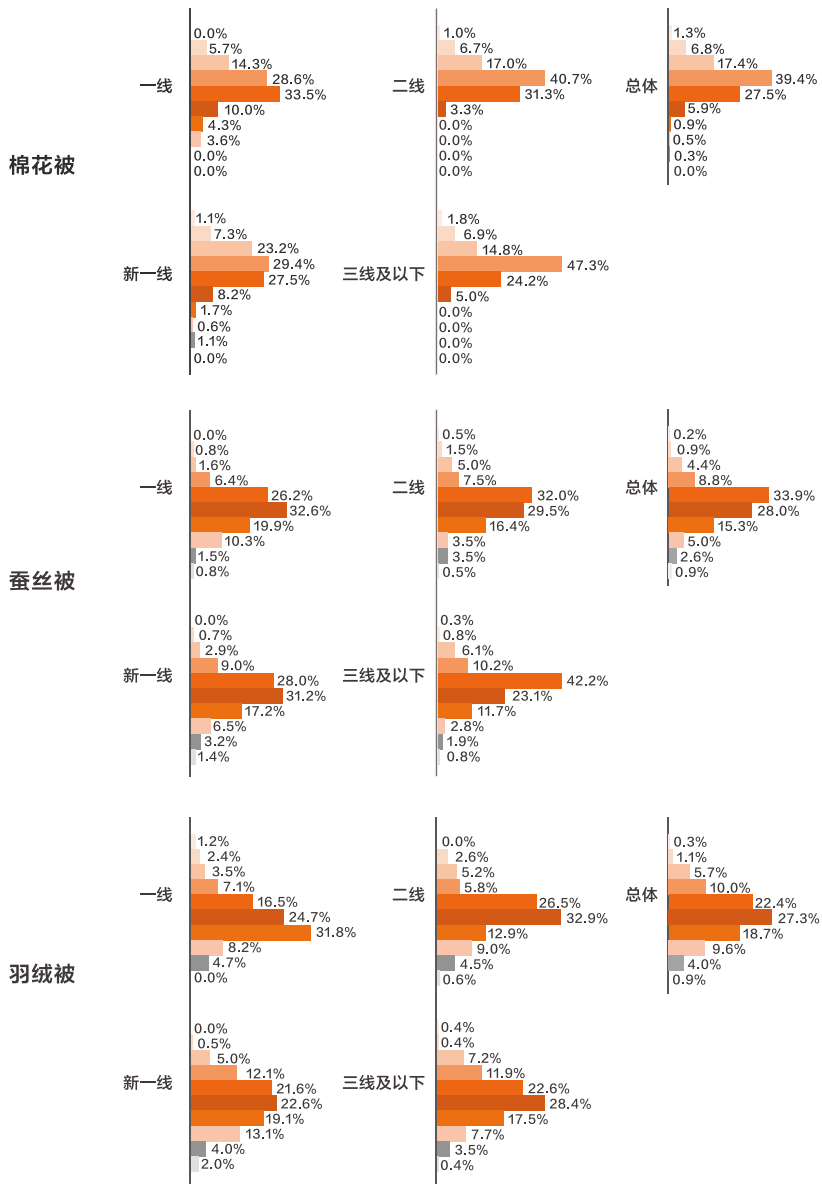
从不同城市等级消费者目前使用的被芯购买价格来看，整体上高线城市消费者对于被芯的价格敏感度较低线城市消费者更低。他们更愿意在蚕丝被、羽绒被及羊毛被等高质量被芯上花费更多，以追求更高的品质和舒适度。这部分消费者往往具有较高的可支配收入和更高的生活品质要求，因此更倾向于购买品牌知名度高、品质保障强的高端被芯。

相比之下，低线城市的消费者更加注重性价比。他们在购买被芯时，更倾向于选择价格相对较低但质量较为可靠的产品。对于这些消费者来说，实惠且耐用的被芯产品更能满足他们的需求。虽然他们也关注品质，但在价格和品质之间，他们更愿意在价格上做出妥协。

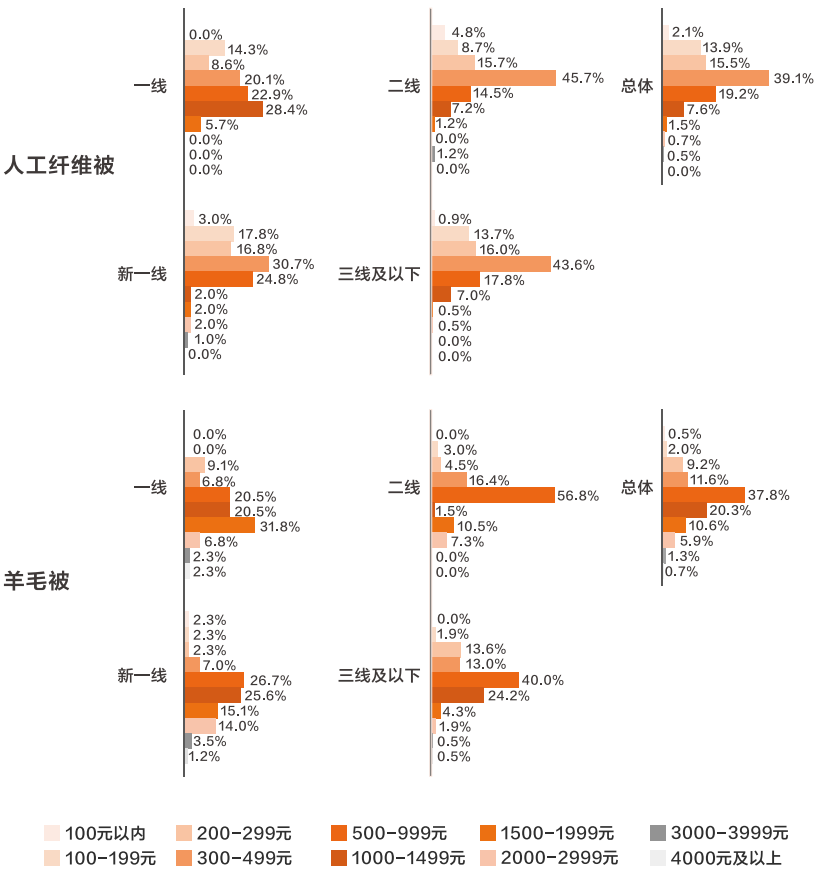
然而，针对于棉花被和人工纤维被这两个品类来看，即使在高线城市，消费者的价格敏感度也相对较低，但愿意支付的价格区间相较于其他高端被芯如蚕丝被、羽绒被和羊毛被而言，相对更低一些。这可能是因为棉花被和人工纤维被在市场上的定位相对大众，更注重实用性和性价比，即便在高线城市，消费者也倾向于在这些产品上控制支出。

这种现象表明，高线城市的消费者虽然整体上对高品质和高价位的被芯接受度较高，但在不同类型的被芯上，仍会根据产品特性和个人需求进行差异化的消费决策。棉花被和人工纤维被由于其良好的性价比和较为普遍的市场接受度，即使在高线城市也不会有明显的价格提升。（图6-17）

2024年中国不同城市线级消费者被芯购买价格(1)



2024年中国不同城市线级消费者被芯购买价格(2)



注释：1.C6.请问您家使用的这些被芯价格分别是怎样的？
来源：弗若斯特沙利文，样本：棉花被N=14799，蚕丝被N=10243，羽绒被N=4559，人工纤维被N=4299，羊毛被N=7481，于2024年4月通过联机调研获得。

图 6-17 2024年中国不同城市线级消费者被芯购买价格

消费者对各类寝具的更新周期各有不同，较为频繁更换的单品包括枕芯、被芯、床单、被套、枕套和褥子等，而凉席和床垫的更换频率相对更低。枕芯、被芯、床单、被套、枕套和褥子等寝具，由于大多直接接触人体皮肤，容易吸收汗液、油脂和灰尘，导致其需要更频繁地更换和清洗以保证卫生和舒适度。其中床单、被套和枕套作为最直接接触人体的寝具，虽然可频繁清洗，但长时间使用会出现磨损、褪色等问题，促使消费者进行更换。枕芯和被芯，相对不直接接触人体，但是其内部填充物长时间容易积累螨虫和细菌，影响健康，因此消费者更倾向于定期更换。此外，被芯因为季节温度变化以及气候变化需要较为频繁的更换。

相比之下，凉席和床垫的更换频率较低，这与其使用特性和耐用性有关。凉席主要在夏季使用，且材质较为耐用，因此更新周期较长。床垫作为支撑寝具，具有较高的耐用性和较长的使用寿命，一般更新周期都在2年以上，除非出现明显的变形或损坏，消费者不会格外主动去更换。此外，床垫更换频率低也与其较高的价格有关，消费者通常会在选购时更加谨慎，选择质量更高、使用寿命更长的产品。（图6-18）

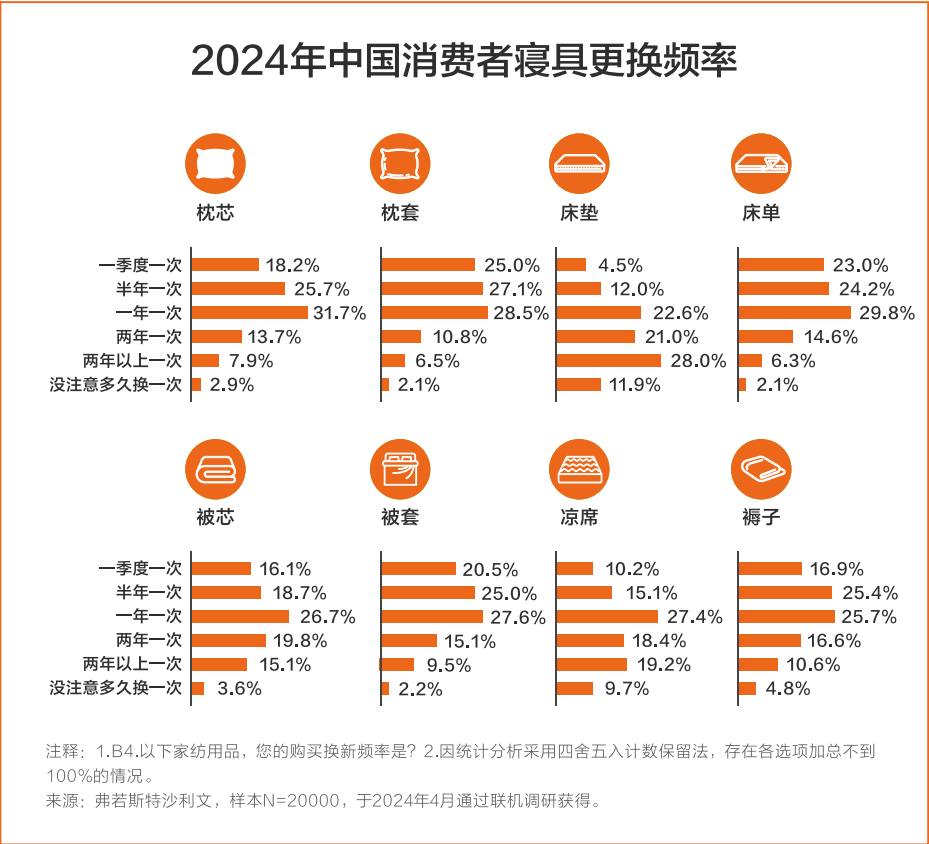


图 6-18 2024年中国消费者寝具更换频率

不同材质被芯的平均使用时长相差不大，基本为1-3年左右的使用时间。说明消费者家中的被芯一般较新，消费者基本都会进行定期的更换。（图6-19）

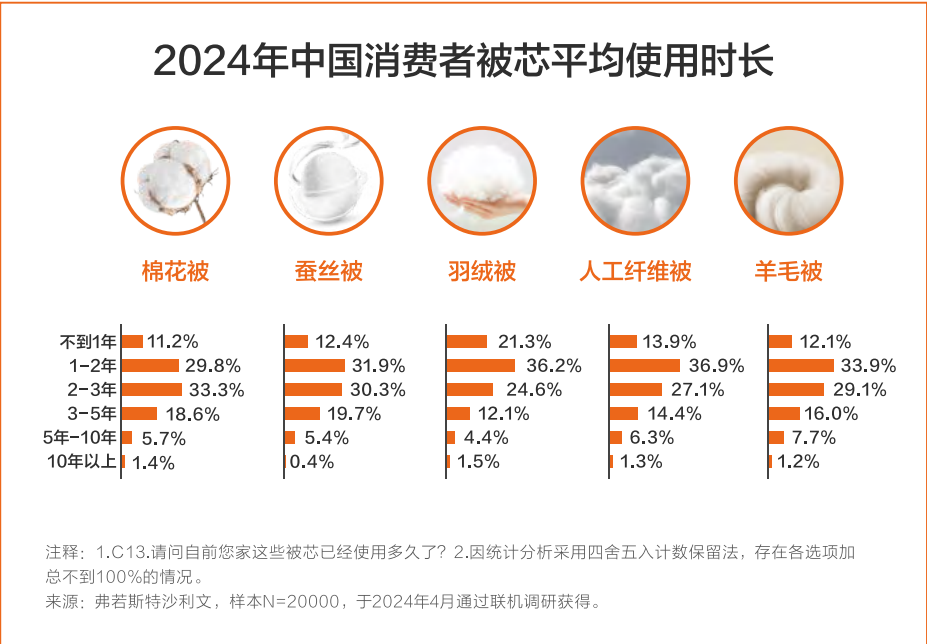


图 6-19 2024年中国消费者被芯平均使用时长

从不同地域的消费者使用习惯中也可以发现南方消费者对于不同被芯使用时长大多都比北方消费者要更加短。尤其是在棉花被、蚕丝被、羽绒被与羊毛被被芯上。主要原因在于南北方气候的显著差异，尤其是湿度上的不同。由于北方气候较为干燥，被芯在使用过程中不易受潮，从而减少了霉变和板结的可能性，这使得北方消费者对被芯的更换需求相对较弱。他们往往能够长时间使用同一条被芯而保持舒适性和实用性。同时，北方干燥的气候也使得被芯在储存期间更易保持其良好的状态。

相比之下，南方气候湿润，特别是在梅雨季节和高湿度环境下，被芯更容易吸潮和受潮，导致霉变、异味和填充物板结等问题。因此，南方消费者更倾向于频繁更换被芯，以保证睡眠环境的干爽和舒适。此外，湿度较高的气候条件也促使南方消费者更注重被芯的防潮、防霉性能，选择更

适合潮湿环境使用的被芯产品。但在人工纤维被的使用上，这种地域差异被缩小了。这是由于人工纤维被的材料特性使其具有更强的防潮、防霉能力，能够更好地适应南方湿润的气候环境。这些被芯通常经过特殊处理，具有抗菌、防螨等功能，能够有效减少因湿度导致的各种问题。因此，无论是在南方还是北方，人工纤维被都能够提供较为稳定的使用体验，延长了其使用寿命。（图6-20）

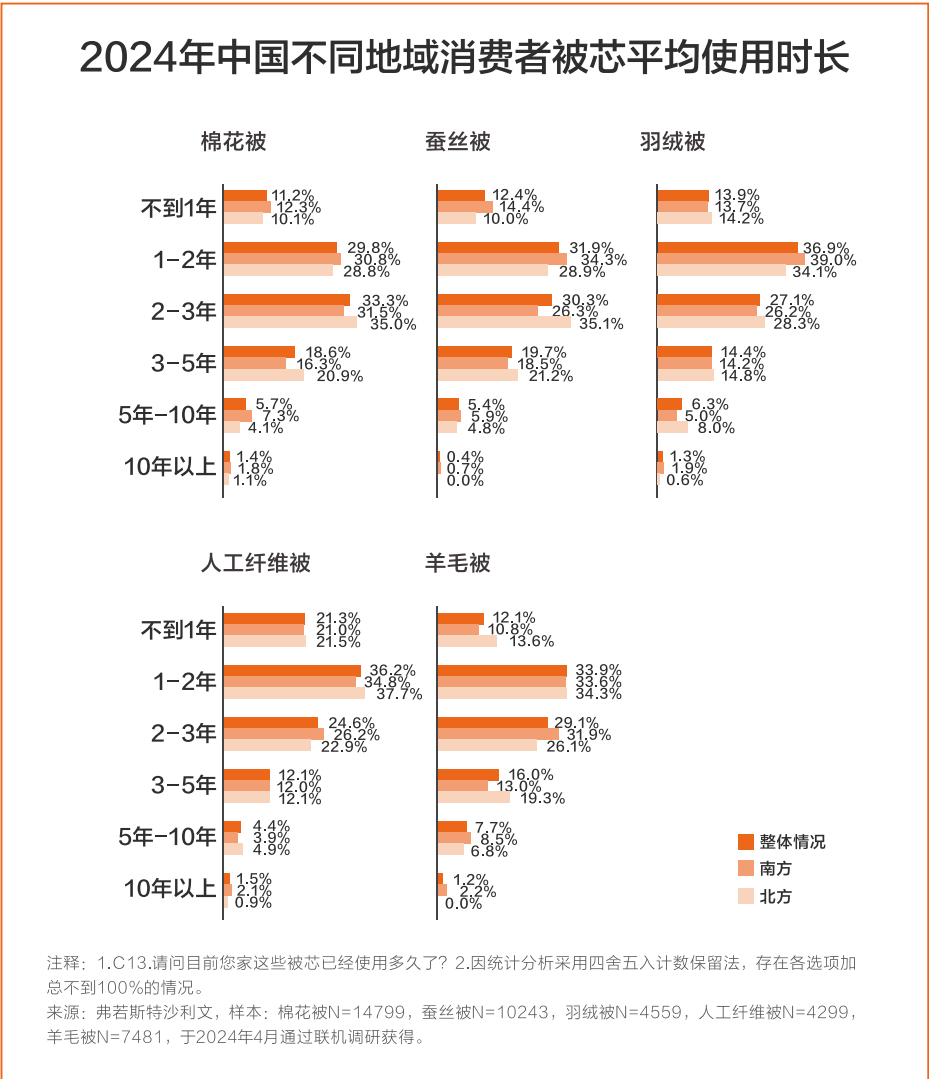


图 6-20 2024年中国不同地域消费者被芯平均使用时长

根据居住情况的不同，被芯的平均使用年限普遍在1-3年之间。独居的消费者由于拥有较少数量的被芯，可能更倾向于在1-2年的时间内更换，这可能是因为他们需要更频繁地更换较少的被芯来保持舒适。相比之下，与父母同住的消费者更换被芯的周期较长，通常在2-3年。这可能是因为父母倾向于遵循传统观念，认为只要被芯没有损坏就应继续使用，从而减少开支。此外，父母可能更注重对被芯的维护，如定期晾晒，这有助于延长被芯的使用寿命，进而降低更换频率。（图6-21）

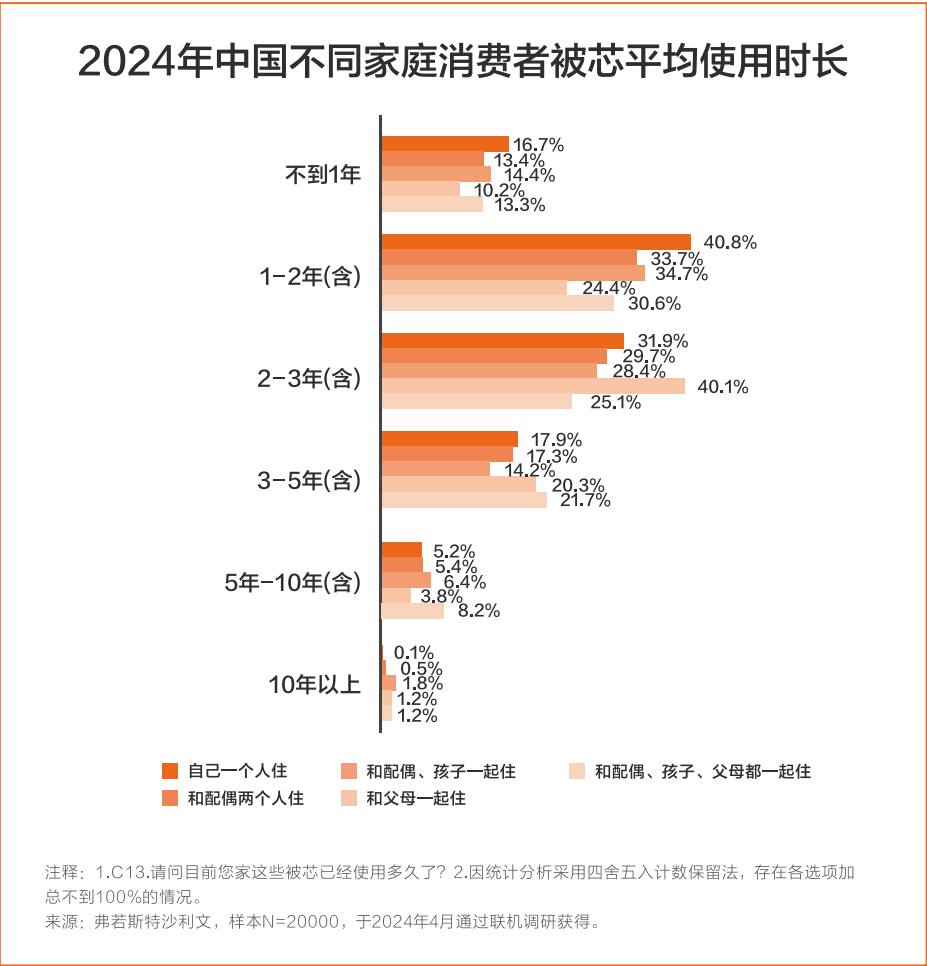


图 6-21 2024年中国不同家庭消费者被芯平均使用时长

在消费者更换被芯的原因方面，46.8%的消费者首选更换被芯的原因是被子盖了不暖和了，当被芯的保暖性能下降时，直接影响到睡眠的舒适度和质量，因此更换被芯成为必要选择；其次是认为盖久了就应该更换（45.4%），第三是被芯脏了，泛黄有污渍（43.3%），定期更换被芯不仅能维持其舒适性，还能预防因长期使用带来的卫生问题，通常被芯长期使用后会积累汗液、油脂和灰尘，导致泛黄和污渍，这也促使消费者选择更换。其余比例超过三成的选项为当被芯出现明显损坏或者严重影响睡眠质量后，消费者会对其进行更换，这说明消费者在意被芯的整体状况，包括外观和内部填充物的完好程度。损坏的被芯不仅影响美观，还可能影响使用效果，进而影响睡眠质量。总体来说，消费者对被芯的功能性、卫生性和使用寿命都有较高的要求。对于被芯企业来说，这些信息也可以指导产品研发和市场推广策略。例如，可以开发具有持久保暖性能的产品，或具有抗菌、防污的材料用作被芯面料，延长被芯的使用寿命。同时，可以在营销过程中强调这些功能特点，满足消费者的需求和偏好，提高产品的市场竞争力和消费者满意度。（图6-22）

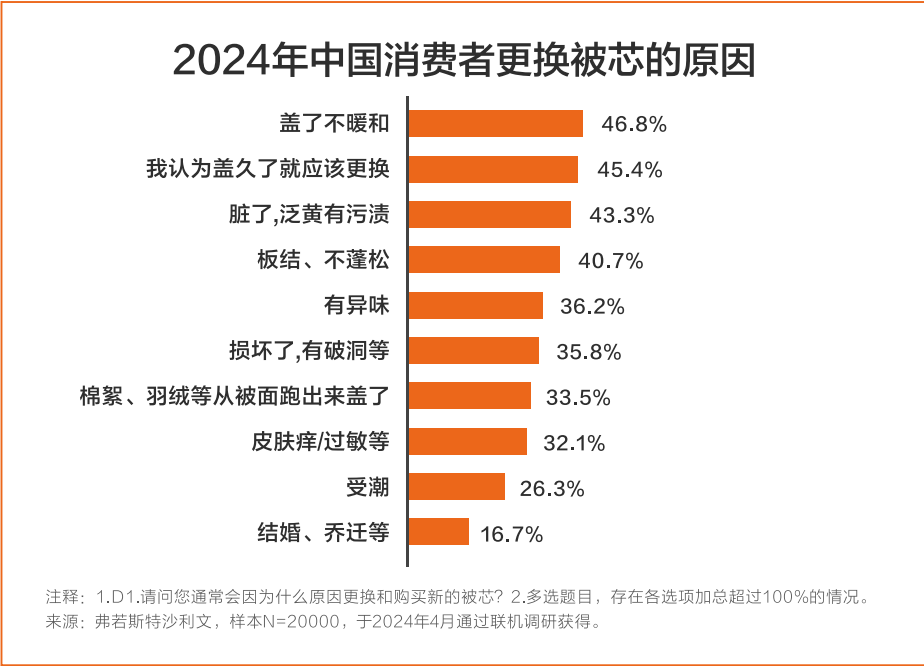


图 6-22 2024年中国消费者更换被芯的原因

中国消费者在2020年至2024年间对于换新概念的认同度五年间虽然经历了一些波动，但总体呈现上升的趋势。这与近年来消费者观念升级、健康意识提升和生活水平提升相关，消费者对于被芯的认知逐步转变，认为其也是影响个人健康与生活品质的重要因素之一，所以更愿意去进行换新。此外，这也与被芯企业长期积极参与科普教育以及加大推广宣传有关，当其高效传递了正确的使用被芯的知识时，使得消费者也逐渐认识到更换被芯的重要性。而2024年这一比例出现了小幅下降，其背后的原因可能是中国经济在后疫情时代的复苏未能如预期般迅速反弹，这种经济增长的减速影响了人们对未来收入增长的预期，使他们在消费上更加谨慎，对于被芯的使用时长的接受度也有所提升；此外，随着环保意识的提升，消费者可能更倾向于延长被芯的使用寿命，减少浪费等等。这些因素的共同作用，导致2024年消费者对更换被芯的新概念认同度有所轻微下降。（图6-23）

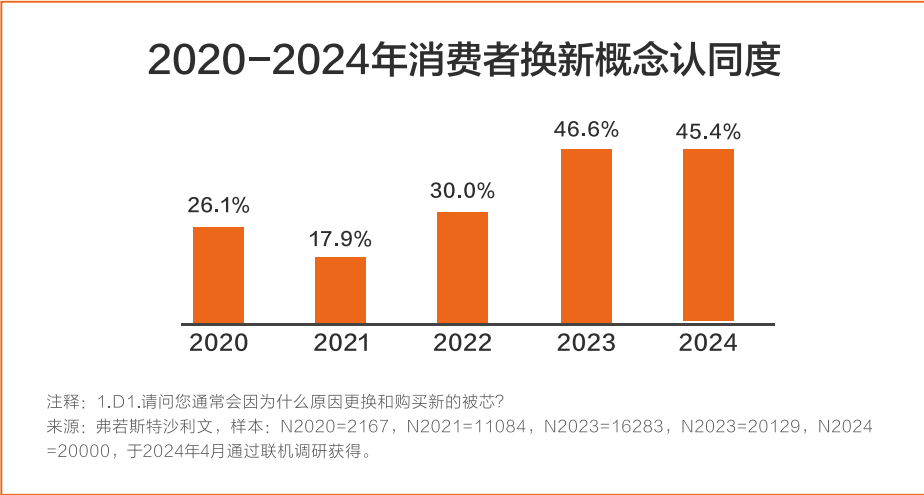


图 6-23 2020-2024年消费者换新概念认同度

6.被芯的保养

消费者对于如何正确保养被芯仍存在一定认知误区。比如，有51.6%的消费者曾用高温长时间暴晒杀菌，这可能会损伤被芯中的纤维结构，降低保暖性，缩短被芯使用时长；50.1%的消费者曾经用力压缩被芯，可能会让被芯降低其蓬松度，产生结块等危害，例如蚕丝被就需要避免这样的收纳方式；43.2%的消费者习惯只清洗被套，对于被芯不做清洗。这可能使被芯内部积累污垢和细菌，长时间不清洗的被芯可能成为尘螨和其他过敏原的滋生地，对有过敏体质的人来说，可能会引起皮肤问题或呼吸系统疾病。（图6-24）

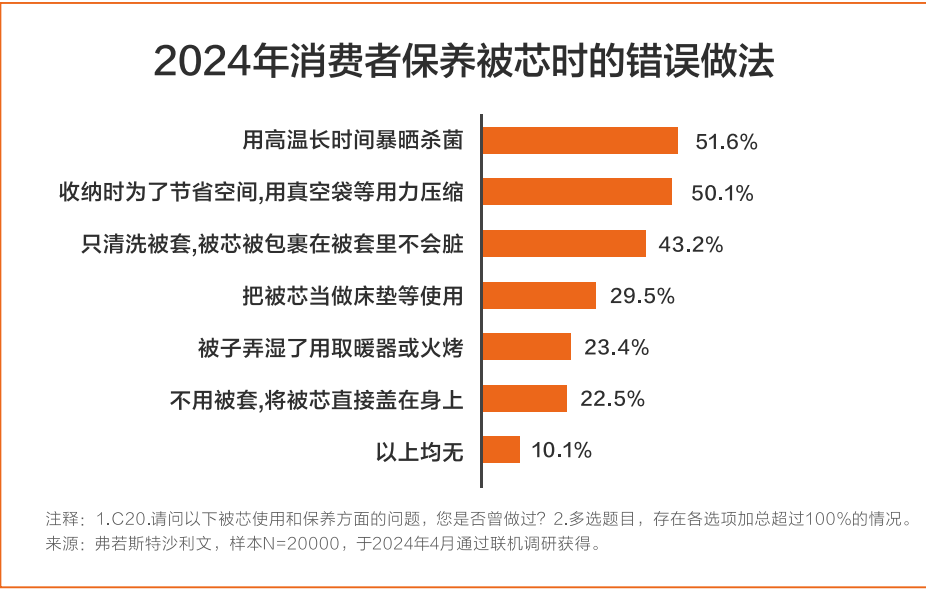


图 6-24 2024年消费者保养被芯时的错误做法

使用高温长期暴晒会导致材料老化、脆化和褪色，影响使用寿命；用力压缩则会影响被芯纤维，复原后，也难以达到压缩前的蓬松度和保暖度；而不对被芯进行清洗则会使其积累灰尘和细菌，对人体健康不利。

因此，为了保护被芯材料，延长被子的使用寿命，建议将被子放在通风良好、干燥阴凉的地方晾晒，避免暴晒。如果需要晒太阳，应选择在阳光不强烈的时间和地点晒被子，以保持被芯干燥和防止霉菌生长，晒完后及时取回室内，避免长时间暴晒。此外，被子的清洗和保养也是保护被芯材料的关键。对于特殊材质的被芯，可以送到专业处理的机构或者品牌售后处进行护理。

被芯进行定期保养是非常重要的，这样可以延长被芯的使用寿命，并且保证睡眠微环境的卫生和舒适度。根据调查结果，消费者使用太阳晾晒的方式保养被芯是最为普遍的（78.0%），阳光可以杀死被芯中的细菌和微生物，同时晾晒可以让被芯更好地保持干燥，但要注意不可长时间暴晒被芯，会破坏被芯的纤维。此外，为被芯除螨（55.8%）也是消费者常见的保养方式，这可以有效减少被芯中的螨虫数量，提高睡眠环境的卫生水平，减少过敏反应和呼吸道疾病的发生。使用工具拍打棉被（55.5%）也是常见的传统保养方式，这可以帮助棉花松软蓬松，去除被芯上的灰尘，均匀填充物，提升保暖性能。（图6-25）

2024年中国消费者保养被芯的方式

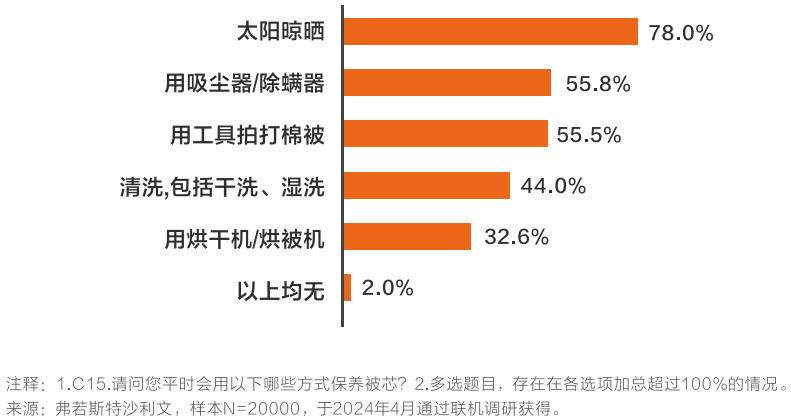


图 6-25 2024年中国消费者保养被芯的方式

目前，有许多品牌方都推出了针对被芯的保养服务，如：上门除螨、空气洗等业务，对于被芯企业来说，为消费者提供免费的科学的保养方式能够增加被芯的附加价值，通过售后服务促使顾客二次进店，也能够提升顾客的购物满意度和忠诚度。

7. 被芯的正确保养

7.1 被子的清洗窍门

7.1.1 羽绒被

清洗时首先应根据产品标签上的标识来判断清洗方式。如表面有污渍的羽绒被可使用专业的羽绒洗涤剂局部清洗，清洗后在阴凉通风处自然风干。如使用时间长必须清洁，也应拿到专业羽绒清洗店进行清洗。



7.1.2 蚕丝被

清洗时首先应根据产品标签上的标识来判断清洗方式。蚕丝被在使用时沾上污渍，可使用专业的真丝洗涤剂局部清洗，清洗后在阴凉通风处自然风干。可水洗的蚕丝被在水洗时水温不宜超过30°（使用轻柔洗涤模式）。

普通蚕丝被	可水洗的蚕丝被
使用专业的真丝洗涤剂局部清洗	水温不宜超过30°（轻柔洗涤）
清洗后在阴凉通风处自然风干	

7.1.3 羊毛驼毛被

羊毛驼毛被按品质不同，具体的维护方式以水洗符号为准，分干洗和水洗两种清洗方式，但清洗次数不宜过多，否则可能造成板结。可水洗羊毛被通常既可干洗也可水洗，选择水洗时推荐手洗或温和机洗。

可水洗羊毛被（手洗）	可水洗羊毛被（温和机洗）
使用专业的羊毛产品清洁剂	使用大容量洗衣机选择羊毛洗涤模式
不可使用漂白剂	设定低转速，脱水充分，但不可滚筒烘干
	悬挂充分晾干，不需要整烫

7.1.4 棉花被

棉花被既不可水洗也不可干洗，只能每隔两三年进行被套拆洗，被芯棉花需要重新弹制。

7.1.5 化纤被

化纤被除非特别标注，一般不建议水洗（化纤夏被可水洗），水洗会降低化纤的蓬松度，晾干后化纤的特殊材质会影响面料发黄，定期拿到太阳底下晾晒即可。

不管何种填充材料的被芯，清洗时首先应根据产品标签上的标识来判断清洗方式。

7.2 晾晒被芯的正确方法

7.2.1 羽绒被

日常使用的羽绒被需要定期晾晒，以抑制细菌，保持被芯内空气清洁，晒羽绒被芯的时候需要除去被套，在通风良好的阳光下进行。

晒被的建议时间:	这样可以散去潮气和汗味，使羽绒被芯恢复原有的弹性和蓬松度
10点至下午3点 连晒1-2小时	

7.2.2 蚕丝被

被子通风晾晒，能够快速排出蚕丝被被内湿气并充满干燥的空气，恢复蓬松度，切勿在烈日下长时间曝晒，阳光中的紫外线长时间照射会破坏蛋白质分子结构，导致蚕丝柔韧度下降、变脆、易断，保暖和吸湿性能降低，晒好后轻拍可以保持蓬松感。

夏天晒被的建议时间	春秋、冬晒被的建议次数
上午10点前或下午4点后 晾晒1-2小时，每月1-2次	春秋晾晒2-3次，冬天可以挑太阳好的时候多晒一会儿，北方每月晾晒1-2次，南方每月晾晒2-3次
晾晒时，正反面都要晒到。如果长时间不使用，也要使用前晾晒，并在晾晒时用手轻轻拍打，以保持蓬松度	

7.2.3 羊毛驼毛被：

不适合在太阳下进行暴晒，适合在通风处进行短期的晾晒，并且建议套上被套。一旦暴晒羊毛和驼毛会散发出一种油脂臭，同时还会被晒得没有弹性。

适合	不适合
适合在通风处进行短期的晾晒，并且建议套上被套	不适合在太阳下进行暴晒

7.2.4 棉花被

棉花被芯比较容易受潮，所以需要经常进行晾晒，可以在阳光下晾晒，以抑制寄生的螨虫和细菌。晾晒时可以轻轻拍打，但最好不要用力敲打，会导致棉花纤维碎裂保暖性差。

适合	不适合
需要经常进行晾晒，可以在阳光下晾晒，以抑制寄生的螨虫和细菌，晾晒时可以轻轻拍打	最好不要用力敲打，会导致棉花纤维碎裂保暖性差

7.2.5 化纤被

化纤被根据材质不同可按照说明书或者标识上的标注进行晾晒保养。

7.3 被子存放和收纳的方式

7.3.1 羽绒被

羽绒被：在收纳羽绒被前可以轻轻拍打除去浮尘，一般正常折叠保存即可。

一定要在羽绒被芯完全晾晒干后才能进行保存，没有水分的情况下细菌不容易滋生，羽绒被的收藏、存放必须是干燥、通风、无灰尘的环境，防止受潮霉变。可以在储藏袋里放干燥剂和防蛀剂防潮防蛀，但是注意不要让防蛀剂直接接触被芯。

7.3.2 蚕丝被

存放前:

先晾晒吹干，待被子放凉后再折叠存放

包装袋宜松不宜紧，以免长时间的压迫导致丝胎变形。被芯应储存于干燥处，切勿放置在潮湿、密封处，以防蚕丝受潮，产生异味。被芯不宜受重物的置压，影响蚕丝被蓬松度，存放时最好平放，不可加放除味剂、杀虫剂（樟脑丸等）等化学药剂，以免破坏蚕丝的天然抗菌性能。

7.3.3 羊毛驼毛被：

存放前:

在避阳通风处晾4-5小时，待被子放凉后再折叠。

收藏的时候，要选择一处干净干燥的地方存储，因为动物纤维长时间不使用的话会出现轻微的气味。将2-3粒防蛀剂放入羊毛被中，用塑料包装袋密封后，放置在干燥处。另外，要注意避免重物压迫被芯，影响蓬松度。

7.3.4 棉花被

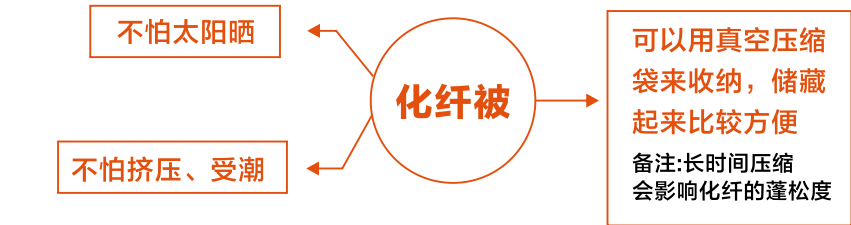
棉花被存放要求不高，但是冬天的棉花被一般会重一点，所以一般人的习惯是把棉花被放在下层的衣柜里，这样对棉花被并不好。

柜子最佳存放位置:

被子收在柜子的上层，下层可以放比较耐潮湿的垫被

柜子的下半部比上半部容易沾惹湿气，为了防潮，摆放时最好将棉花被放在上面，若是将棉被放在最下面，棉被容易受压而失去弹性。

7.3.5 化纤被



7.4 被芯起皱现象处理方式

确认不是因为产品质量导致的起皱现象。

一般因产品包装或长期使用造成的起皱

可以通过平铺或晾挂恢复，亦可适当挂烫消除起皱现象

7.5 被芯变薄处理方式

被芯变薄一般都是因为产品质量不过关或者使用者保养不当导致填充物移位、板结等造成的。

棉花被	一般被芯
可通过拆洗，重新弹制恢复	变薄是不可逆的，如果造成无法正常使用，则需更换新的被芯

7.6 被芯发黄原因及处理方式

被芯的黄印是每天夜晚睡觉时新陈代谢的水、乳酸、脂肪酸、蛋白质、唾液淀粉酶与白色面料产生的化学反应，可拿到专业清洗店清洗去除。

7.7 可机洗的被芯

不同材质的被芯对于洗涤有不同的要求，可根据被芯产品说明中的洗涤说明，或根据产品标签的标注要求进行清洗。

7.8 新被芯使用方式

新买回的被芯需要在通风处晾晒去除气味再使用，但根据材质不同有些被芯需避免太阳暴晒。

8.被芯消费观与选购

8.1 不同等级材料被芯购买偏好

对于不同等级材料被芯的购买偏好来说，消费者观念趋于理性，34.7%的消费者表示具体要看是什么材料，溢价要和材料相匹配，32.0%的消费者在购买时要看价格高低，在自己可接受范围内才会购买，但也有24.9%的消费者表示自己非常看重材料，价格再高依然会购买。

数据表明大部分消费者已经逐渐形成了相对成熟的消费观念，消费者在购买被芯时会更注重填充材料的质量和品质，而不是单纯地被价格所吸引。同时，有一部分消费者呈现出非常看重材料的品质，并愿意为高质量的被芯支付溢价，这也为高端被芯市场提供了机遇。对于被芯企业来说，在产品质量和材料选择上投入更多的精力和资源，以满足消费者对高质量产品的需求。此外，针对不同消费群体的特点，被芯企业可以采取差异化的市场策略，例如推出高端系列产品以吸引愿意支付溢价的消费者，同时也提供高性价比的产品满足逐渐走出价格敏感范围的消费者的需求。此外，被芯品牌以通过提升被芯材质的信息透明度，增强品牌的信任度。同时，借助营销活动和消费者教育，进一步传达高质量被芯的价值和重要性，从而在竞争激烈的市场中占据有利位置，满足不断变化的消费者需求。（图6-26）

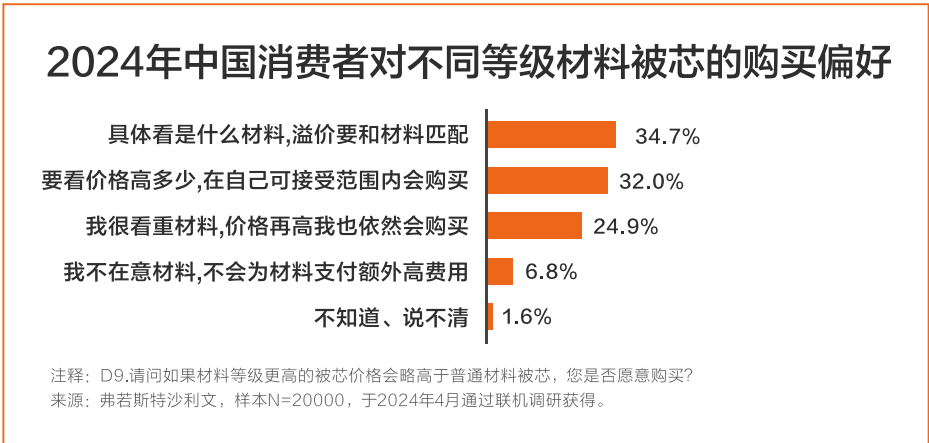


图 6-26 2024年中国消费者对不同等级材料被芯的购买偏好

8.2 对被芯的功能定位

消费者对于被芯的功能定位主要是提供保暖御寒作用（31.4%）和提升睡眠质量（31.0%）。22.0%的消费者认为，被芯最重要的功能是提供舒适性。另外，15.6%的消费者认为，被芯最重要的功能定位是提升生活品质。这说明消费者对被芯的需求已经不再局限于基本的保暖功能，而是更加多元化和个性化。他们希望被芯不仅能够在寒冷时提供温暖，还能够提升整体的睡眠质量和舒适感，甚至进一步提升生活品质。这种趋势反映了消费者对生活质量和健康的重视，以及对高品质被芯的需求。对于被芯企业来说，未来产品开发和市场推广的重点应该突出被芯保暖性、舒适性和提升睡眠质量及生活品质等方面的优势。通过这些核心卖点的展示，能够更好抓住消费者购买心智，增强品牌竞争力。（图6-27）

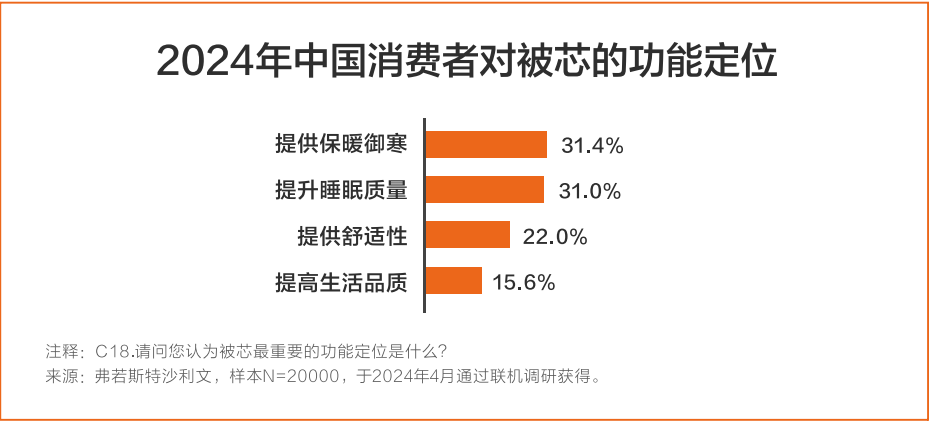


图 6-27 2024年中国消费者对被芯的功能定位

8.3 消费者对于被芯的需求

消费者对于被芯的需求主要集中在以下几个方面：首先，有53.0%的消费者更期望通过被芯来调节被窝的湿度和温度，营造良好的睡眠微环境。此外，他们也希望被芯能够具备一定的抗菌功能，解决螨虫、细菌的问题（48.2%），以此来保证拥有一个健康的睡眠环境。而排名第三的诉求是希望被芯能够解决消费者晚上踢被子导致易着凉感冒的问题（42.7%），这可能是由于温度不适宜，被窝过热导致有踢被子现象。或者被芯填充物不够均匀导致身体局部过热，身体自行产生了踢被子现象。因此，在基础的保暖功能之外，被芯还应该需要具备更多的特性，如排湿性能好、具备抗菌功能、贴身亲肤、均匀填充等，被芯企业也应注意提供使用提示以及睡眠建议温度提示，避免消费者使用时产生过热或者过冷的睡眠体验。更好的满足消费者对于健康、舒适的睡眠环境的期望。（图6-28）

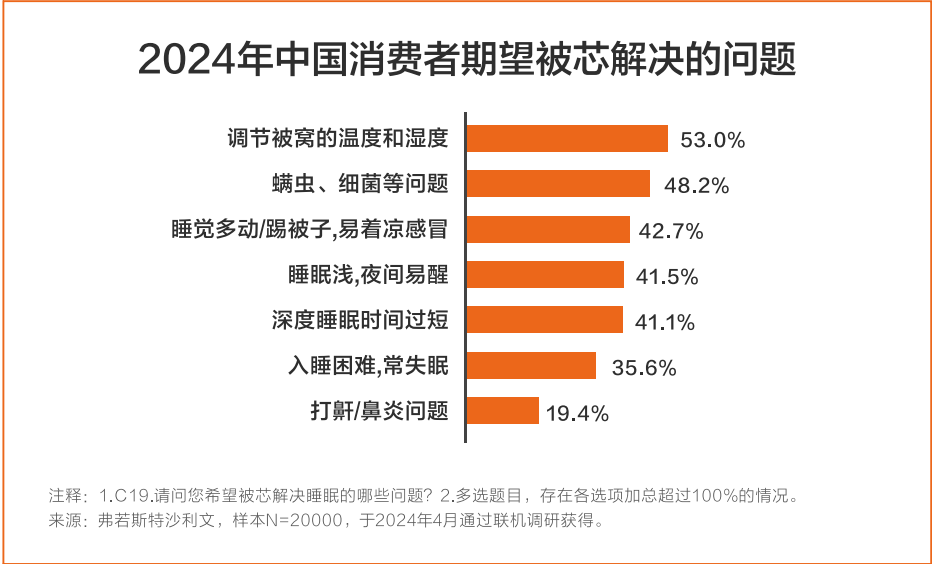


图 6-28 2024年中国消费者期望被芯解决的问题

8.4 消费者购买被芯考虑因素

为了进一步探索消费者在购买被芯时的具体需求，问卷中询问了消费者购买被芯的考虑因素。从结果中可以看到，消费者在购买被芯时，更加关注被芯的保暖性（58.8%）、是否柔软蓬松（49.8%）、以及透气性（48.2%）这些因素排名较高的原因是他们都与被芯的直接使用体验密切相关，并且可以非常直接地反映到人体的使用感受上。其次是关注被芯的功能性（46.4%）以及材质天然、防静电（39.0%）。（图6-29）

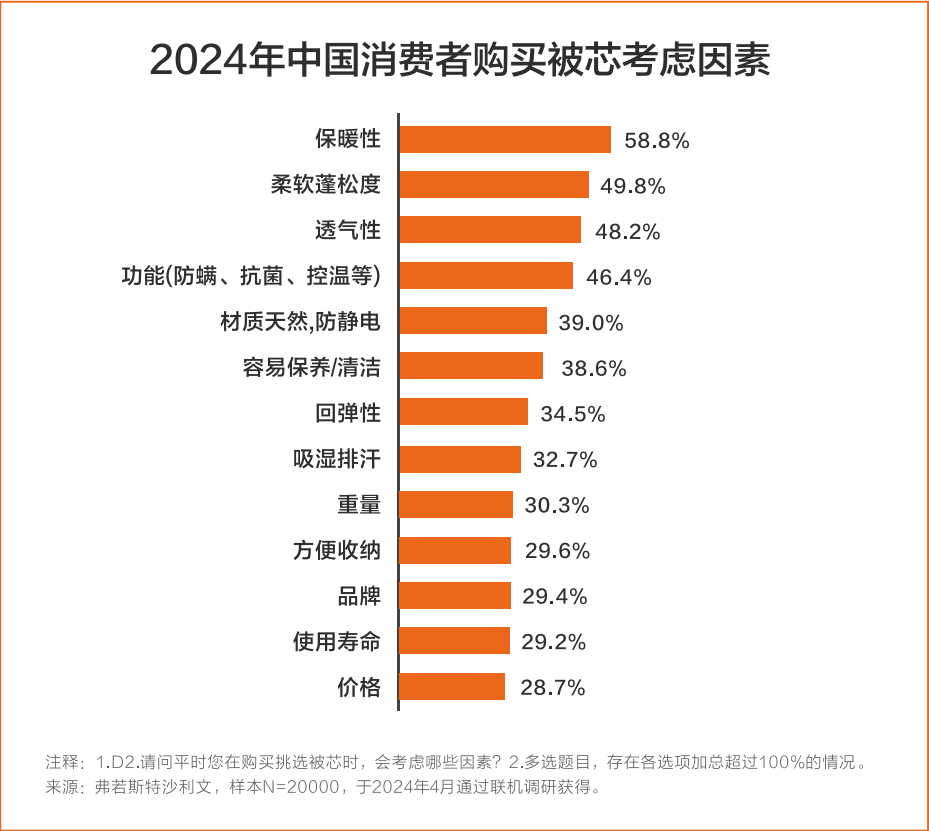


图 6-29 2024年中国消费者购买被芯考虑因素

不同城市线级购买被芯时考虑的因素存在轻微差异，如一线城市相对来说更在意被芯的功能性、品牌材质和蓬松程度。而三线及以下城市居民相对更在意保暖性和价格。这种差异在不同城市之间的消费习惯上是很常见的。一线城市的消费者普遍对于生活品质要求较高，消费能力也较强，因此对于被芯的功能性、重量和透气程度等细节要求相对更高。此外，一线城市的消费者对于各种功能性的因素相对考虑的更加多维，单一常见的功能特性的被芯已经无法满足其需求。未来一线城市的附加多种功能的被芯将会迎来发展机遇。而在三线及以下城市，受到经济发展水平的制约，消费者更加注重产品的实用性和性价比，因此更在意被芯的保暖性和价格。（图6-30）

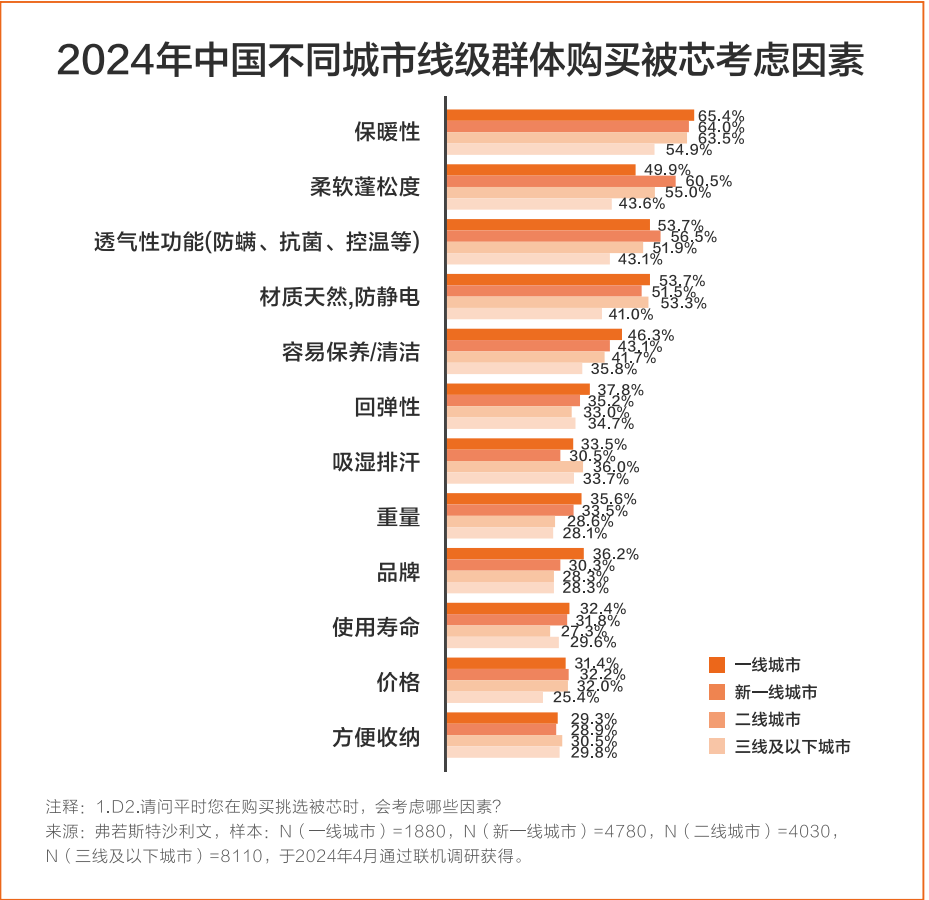


图 6-30 2024年中国不同城市线级群体购买被芯考虑因素

儿童和老年人作为体质较弱的消费群体，家人为他们选购被芯时会特别看重被芯的质量。如因为儿童和老年人的免疫力相对较弱，夜晚保暖不到位就容易咳嗽、风寒，保暖性能的被芯可以有效给予他们更加舒适温暖的睡眠体验，尤其在寒冷季节，高保暖性能的被芯能减少受凉风险；此外，儿童与老人的生理上免疫系统比较脆弱，抵抗病菌的能力较差，因此选择防螨抗菌的被芯能够帮助儿童和老年人提升被窝的洁净程度，减少尘螨和细菌滋生，预防过敏和呼吸道感染的发生。同时，对于老人来说，柔软蓬松的被芯可以更好地覆盖老年人的身体曲线，在减少对身体的压迫感的同时也能提升对于老年人睡眠期的包裹感，营造出更轻松、舒适的睡眠体验。对于小孩来说，购置透气性好的被芯也是消费者着重考虑的因素之一。保持良好的透气性，可以避免被窝温度过高或者过低，不仅有助于小孩在夜间保持稳定的体温，也能避免小孩因为过热踢被子而导致着凉的现象。（图6-31）



图 6-31 2024年中国消费者为儿童/老年人选购被芯考虑因素TOP3

无论为何种群体选购新被芯，首选材质都是蚕丝、棉花和羽绒这三类天然材质，说明我国消费者对于天然材质被芯的青睐度较高。其中，棉花和蚕丝是最受欢迎的两种被芯材质。这与我国人民的传统观念和生活习惯有

关。我国是世界上最大的棉花产销国之一，在新疆棉区、黄河流域棉区、长江流域棉区都有悠久的棉花种植历史，棉花被芯在我国文化历史和居民日常生活中占据重要地位，因此认同度极高，但是棉被排湿性较差的缺点使得消费者在天气较热的季节无法使用。而蚕丝被以其亲肤、透气、轻薄的特点弥补了棉被的弱点，当气温较热时，人们更愿意使用蚕丝被作为首选。羽绒被受到地域的限制较大，在我国比较炎热的地区，羽绒被的使用率较低，因此作为第三选择。

此外，由于小孩体温较高且睡觉爱动的特性，消费者更倾向于选择亲肤且透气的蚕丝材质以及质量较轻的羽绒被和同样天然材质但有着低致敏性的棉花被。

棉花被因其良好的透气性和柔软度，在老年人群体中得到广泛接受。老年人通常更注重被芯的舒适性和安全性，棉花被能够提供适度的保温效果，同时保持舒适的睡眠环境，适合各种天气条件下的使用。且部分老年人喜欢棉花被的压身感，所以相对蚕丝与羽绒被更加偏好些。但从实际睡眠体验的角度出发，更建议老年人选择更加亲肤的蚕丝被或者保暖性与透气性更好的羽绒被，也可以在上层叠加较为轻薄的棉花被保障老年人的压身感体验。（图6-32）



图 6-32 2024年中国消费者被芯购新意向

8.5 各年龄段选择被芯科普内容

通过调研发现，消费者对于不同年龄段人群应该如何选择被芯这个话题还没有建立系统的认知。因此通过家纺企业的专家采访，报告总结出各个年龄段的被芯推荐以及推荐理由。

8.5.1 选择老人使用的被芯		
推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	羽绒被	羽绒本身呈多维三角形骨架结构，存气量大且不易流动，因绒面含油脂成分而互不粘连，是保温材料中重量较轻、蓬松度高、保温性能好、吸湿排汗，而且它对人体器官无压迫感，特别适合于老人使用。
★★★	化纤被	化纤被蓬松保暖，价格适中，易打理，但是容易产生静电。可选择含远红外保暖，吸湿发热，抗菌防螨除臭等功能性纤维被。可提升被子保暖度，保证床品的健康卫生性。
★★★	蚕丝被	蚕丝柔软亲肤，老人盖着感觉很舒适；吸湿透气性好，贴肤柔软，但冬天不够保暖。
★★	棉花被	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，但棉被容易板结，普遍反映重量偏重，压身。
★★	羊毛被	羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保温性，不吸尘、不产生静电。它适用于中老年人以及惧寒、体弱、多汗者盖用。

8.5.2 选择儿童使用的被芯		
推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	棉花被	棉花是纯天然纤维，且加工成被胎过程中基本没添加任何化学试剂，亲肤保暖，吸湿透湿性好，性价比高，儿童发育时期好动易出汗，很适合用棉花被。
★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，也适合儿童使用。
★★★	羽绒被	羽绒被轻盈舒适，没有压力，且保暖性好，但透气性会稍微偏弱。
★★	化纤被	化纤被性价比高，但吸湿性欠佳，容易闷燥。可以选择吸湿排汗的功能性纤维被。
★★	羊毛被	儿童发育时期好动易出汗，羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保温性，但蓬松度欠佳，手感偏硬。

8.5.3 选择婴儿（新生儿）使用的被芯		
推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	棉花被	棉花胎纯天然，不经过化学处理，亲肤保暖，吸湿透湿性好，无静电，不易过敏，非常适合婴幼儿使用。
★★★	蚕丝被	蚕丝是天然的蛋白纤维，富含氨基酸柔软亲肤，舒适透气，能很好的呵护宝宝肌肤！
★★	化纤被	化纤被蓬松保暖，比较轻柔。增加抗菌防螨除臭等功能提升了床品的健康卫生性，给婴幼儿提供良好的睡眠环境。
★★	羽绒被	羽绒本身比较轻盈，对人体器官无压迫感，不会压身。
★	羊毛被	羊毛被有良好的保温性，比较透气。

8.5.4 选择中学生使用的被芯		
推荐指数	类型	推荐理由
★★★★★	化纤被	蓬松柔软，性价比高，但中学生发育时期好动易出汗，化纤被的吸湿性差，可以选择吸湿排汗的功能性纤维被。
★★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，是真正的绿色保健产品，亲肤柔滑，舒适透气。
★★★	羽绒被	中学生不宜选择过重被芯，以免造成压迫；羽绒被轻盈舒适，没有压力。
★★★	棉花被	中学生发育时期好动易出汗，棉纤维内部结构具有天然转曲，亲肤保暖，吸湿透气性好，但棉被容易板结需要经常晾晒。
★★	羊毛被	中学生发育时期好动易出汗，羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保暖性，但蓬松度欠佳，手感偏硬。

8.5.5 选择大学生使用的被芯		
推荐指数	类型	推荐理由
★★★★	化纤被	蓬松柔软，性价比高，但吸湿性差，容易闷燥产生静电。可选择含抗菌防螨等功能性纤维被。
★★★★	蚕丝被	蚕丝是天然蛋白纤维，是真正的绿色保健产品，蚕丝被四季皆可以使用，恒温效果好，但是不方便打理。
★★★★	羽绒被	大学生不宜选择过重被芯，以免造成压迫；羽绒被轻盈舒适，没有压力，但是不方便打理。
★★★★	棉花被	棉纤维内部结构具有天然转曲，亲肤保暖，吸湿透气性好，没有静电，可以满足大学生日常使用。
★★	羊毛被	羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保暖性，可以满足大学生日常使用，但蓬松度欠佳，手感偏硬，也不易打理。

8.5.6 常用被芯规格选择	
床的尺寸	对应被芯规格
80cm × 190cm	150cm × 210cm
90cm × 190cm	150cm × 210cm
90cm × 200cm	150cm × 210cm
120cm × 190cm	150cm × 210cm
120cm × 200cm	150cm × 210cm
135cm × 200cm	150cm × 210cm
150cm × 190cm	200cm × 230cm
150cm × 200cm	200cm × 230cm
180cm × 200cm	220cm × 240cm

在消费渠道方面，44.6%的消费者习惯直接在线下专柜或者直营店购买被芯产品，经现场体验和参考线下导购专业建议做出消费决定，这种方式能够让他们直接感受到产品的质地和舒适度差异，从而做出更加符合实际需求的购买决策；35.6%的消费者习惯在线下门店比较和体验后，再去网上进行价格与优惠政策比对后进行购买，这种行为表明这部分消费者不仅重视价格和优惠信息，也希望在确保产品质量和舒适性的基础上，能够在预算内获得性价比最高的产品；而19.8%的消费者习惯在网上看用户评论后直接购买，这显示了一种新趋势，消费者对其他消费者的意见和评价的重视程度加重，消费者的真实反馈对于他们做出购买决策可以产生重要影响。这说明大部分的消费者在被芯的购买上还是习惯于先体验再购买。同时，通过电商平台，被芯企业可以提供更加丰富的信息和便捷体验，不仅能引流，还能培养潜在消费者成为忠诚客户。因此，被芯企业可以整合线上线下购物系统，提升消费者整体购物体验，进而提升销售转化和客户忠诚度。（图6-33）

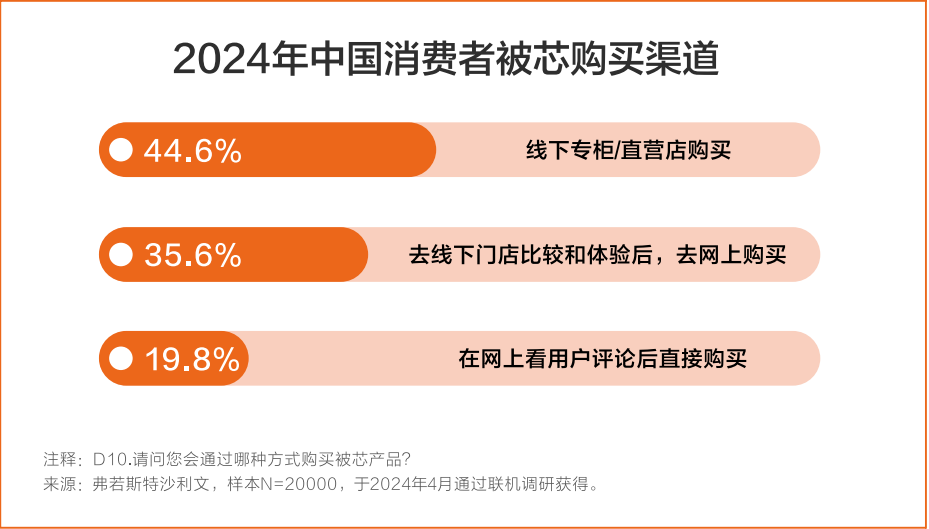


图 6-33 2024年中国消费者被芯购买渠道

在选择被芯的购买渠道时，男性和女性并没有显著差异，他们都偏好在线下专柜或直营店直接购买，或者在线下门店体验后转向线上渠道购买。这反映了消费者在购买被芯时，重视实际体验对购买决策的影响。不过，相比于男性，女性直接在网上看用户评论后购买的比例更高。这种消费习惯的细微差异可能源于女性通常比男性更习惯于在线购物。因此，在被芯购买上，一些女性可能认为无需线下体验，更倾向于直接利用网络资源做出购买决策。（图6-34）

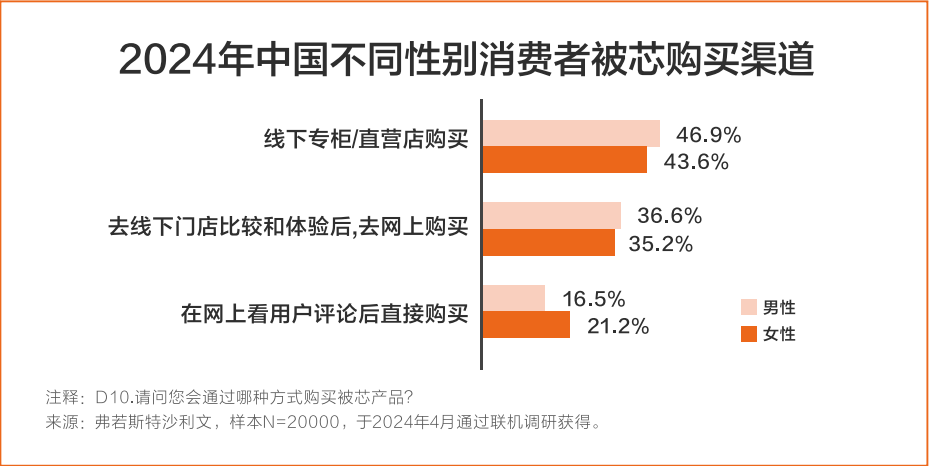


图 6-34 2024年中国不同性别消费者被芯购买渠道

观察不同城市线级的消费者在购买被芯时的渠道选择，可以发现线下体验对于所有层级的消费者来说都非常重要。对于所有线级的消费者而言，首选通常是直接在线下专柜购买被芯，其次是在线下门店体验后选择线上购买。在一线城市，消费者在查看网上的用户评论后直接在线购买被芯的比例明显高于其他城市线级的消费者，这可能是因为在一线城市居民工作较忙，更习惯于线上购物，因此更倾向于在网上购买被芯。相较之下，新一线城市的消费者更倾向于在线下专柜直接购买，这可能是因为他们普遍能够接触到高质量的被芯，并且经济条件较好，愿意在体验后直接购买。而三线及以下城市的消费者在线下门店体验后更可能选择线上购买，这可能是因为他们更注重性价比，倾向于选择价格可能更优惠的线上渠道。（图6-35）

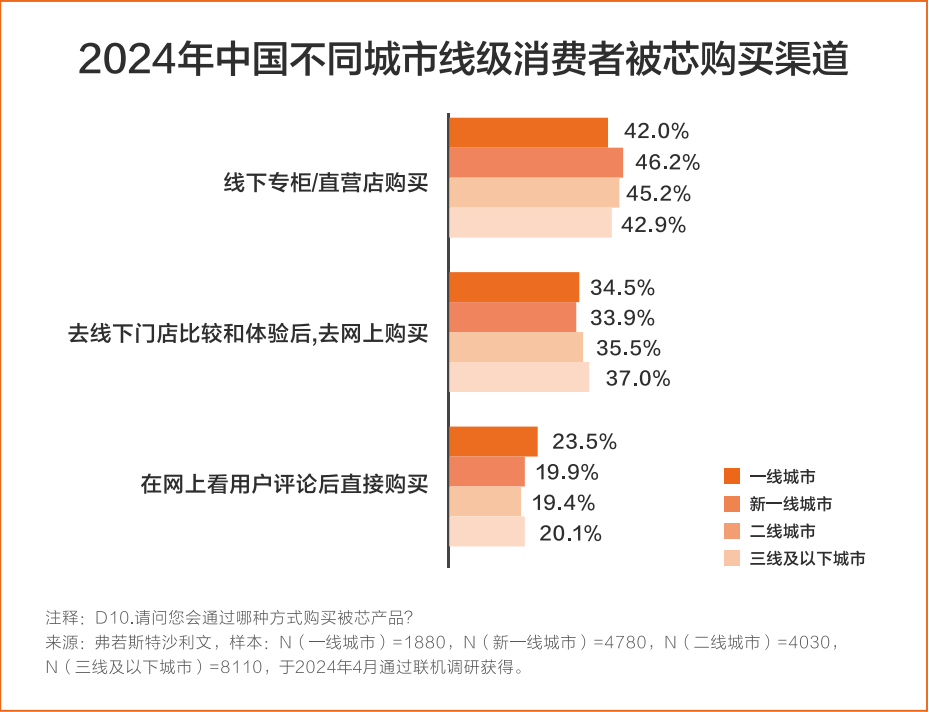


图 6-35 2024年中国不同城市线级消费者被芯购买渠道

9.当前被芯产品使用痛点和需求

从我国消费者使用被芯的反馈来看，痛点和需求主要集中于清洁方式、控温设计、防风贴合设计以及被子的防掉落、自洁设计等方面。

1）可水洗/机洗

消费者普遍希望被芯能够支持水洗或机洗，这反映了消费者对于清洁和卫生的高度关注。传统的被芯可能存在清洗困难或清洗后质地变差的问题，因此，针对这一需求，被芯企业可以开发能够耐受清洗且保持品质的新材料或新技术，或提供相应的售后服务，亦或者提供可拆洗快干面料作为被芯包裹材料等，以提升被芯清洁的便利性和使用周期的持久性。

2）控温设计和防风贴合设计

在控温和防风方面，消费者希望被芯能够根据季节变化和个人体感调节温度，以及希望做到不漏风来提升低温季节时的温暖睡眠体验。这反映了消费者在日常使用中难以完全掌握被芯能够提供的温度范围，所以在睡眠过程中容易产生过热或者过冷的睡眠体验。因此被芯企业可以考虑两种方向来提升消费者的睡眠体验，其一是为消费者做好被芯温度研究，定期提供每个季节的相应推荐温度与被芯搭配，方便消费者进行参考。其二是进行相关控温技术的研发，尽快提供可以相对调节温度的被芯，增加其季节适配性，方便消费者日常使用。

3）除异味的自洁设计

消费者普遍希望被芯能够在长时间使用后仍然保持干净整洁，避免因长时间使用而积累的异味影响睡眠质量和睡眠体验。此外，对于消费者而言，拥有能够自我清洁的被芯也意味着更少的清洗工作和更持久的清新感，从而提升了整体的睡眠体验。除此以外，自洁设计还能够减少对清洁剂和化学清洗产品的依赖，在减少个体过敏的概率下，也符合当代消费者对环保和健康生活方式的追求。被芯企业可考虑使用例如抗菌纤维或添加抗菌处理的填充物。这些材料能够有效地抑制细菌和霉菌的生长，从而减少异味的产生。

4) 防掉落设计

被芯易滑落、不贴合人体也是消费者在使用过程中的一大痛点。有些被芯面料过于光滑或被芯材料填充不合理，人在睡着后很容易滑落从而导致受凉。这些问题一方面需要依托工艺设计完善，例如设计出更符合人体工学的被芯填充物分布及绗缝工艺的被芯，在固定填充物的基础上保持填充平整不易滑动。同时，也提醒被芯企业在设计被芯时，不但要关注填充物材质，对表层材质也要有精心考量，因为舒适是被芯最基本的要求。另外，企业在设计被芯时也可以考虑在被子的四角添加V型绳子，能够在一定程度上解决被芯在被套中“乱跑”的问题。

结合消费者被芯使用的痛点和前篇提到的误区来看，对被芯企业来说，除了应不断研发推出功能被芯，如抗菌防螨被芯、易清洗被芯等，解决消费者的被芯使用痛点之外，还应加大对消费者及市场的科普力度，让更多的消费者认识到在使用被芯时可能存在的误区并帮助他们改正，这不仅仅是提升消费者购买意愿、增大企业盈利的一种方式，更体现了企业对消费者的关怀，愿意为消费者解决切身问题，是企业对消费者负责任的一种体现，也是实现消费者与企业的“共赢”局面的好方法。（图6-36）

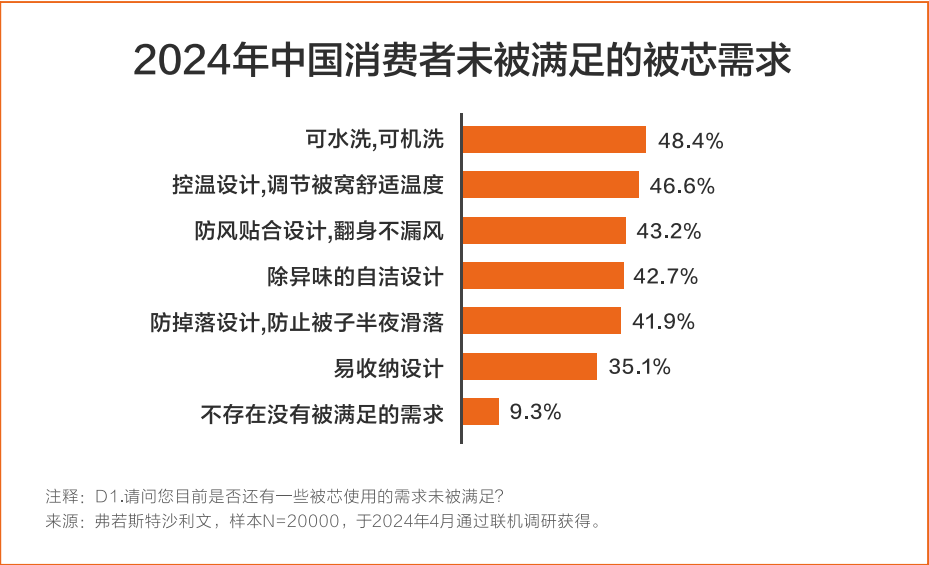


图 6-36 2024年中国消费者未被满足的被芯需求

第七章

中国功能被芯产品发展现状分析

1.功能被芯认知和市场接受度

功能被芯的发展体现了家纺行业科技的进步，通过科技提升了传统寝具的性能，为消费者提供更优质的睡眠解决方案。功能被芯的重要性不仅体现在提升个人睡眠质量上，也反映了消费者对健康生活方式的追求和家纺行业的创新发展趋势。随着市场的不断发展，功能被芯有望成为越来越多家庭的选择。

在被芯与健康的关系认知上，55.7%的居民认为，被芯与健康有很大的关系，31.6%的居民认为有关系，但关系不大。共计87.3%的居民认为被芯与健康存在关联。这一数据相较于往年的调研数据也有明显提升，越来越多的居民正在意识到被芯与健康之间的联系，只有少数居民（5.2%）认为被芯与健康没有关系。

这表明人们对自身睡眠质量的重视程度正在不断提高。随着人民健康意识的崛起，他们逐渐意识到高质量的睡眠对身体健康的重要性，而选择优质的被芯则成为改善睡眠质量的关键因素之一，所以人们投入更多的时间和金钱来选购高质量的被芯和床垫，以期提高自己的睡眠质量，从而改善身体健康状况。伴随着经济的发展和收入水平的提高，消费者在家居产品上的支出也逐渐增加，他们愿意为高质量、高性能的被芯支付溢价，以此提升生活品质和健康水平。被芯企业应当抓住这一趋势，进一步强调产品的健康属性，开发更多具有抗菌、透气、保暖等功能的高品质产品，同时加大宣传力度，突出优质被芯对健康的积极影响，以满足消费者日益增长的健康需求。此外，也可以通过对健康与睡眠关系的深入宣传和科普，提高消费者对优质被芯的认知水平，帮助他们做出更理性的购买决策。（图7-1）

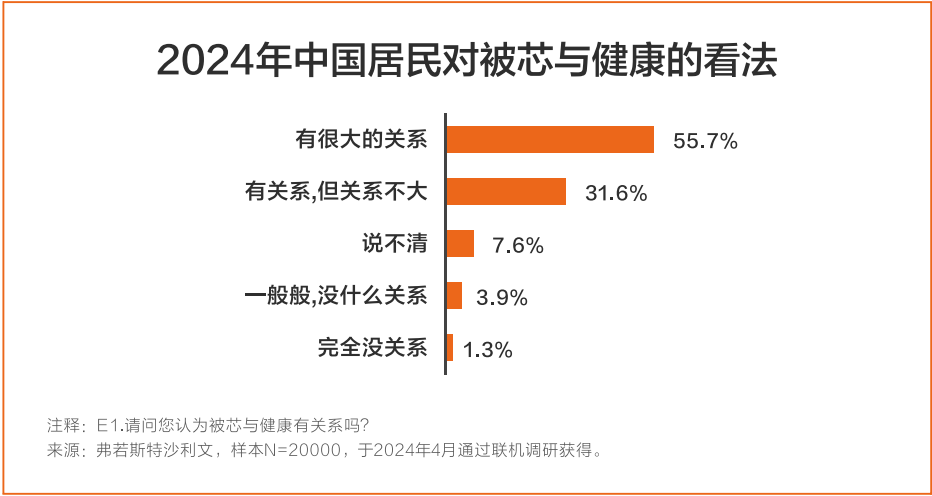


图 7-1 2024年中国居民对被芯与健康的看法

可以看到，综合不同种类的功能被芯的了解度、接受度和购买比例数据，防螨被芯和抗菌被芯在市场上的接受度是最高的。其次是吸湿排汗被芯和凉感被芯、控温被芯等。

消费者最关注被芯的防螨和抗菌功能，是因为这两个功能与健康密切相关。螨虫和细菌是影响人体健康的主要因素之一，特别是那些患有哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的人，防螨功能至关重要。这些群体对生活环境的要求较高，防螨功能可以有效减少过敏原，提供更健康的睡眠环境。同时，许多消费者也非常注重被芯的抗菌功能，这种功能被芯不仅能防止细菌滋生，降低健康风险，也能保持被芯的清洁和卫生，延长被芯的使用寿命。这体现了消费者对高品质健康生活的追求。考虑到防螨与抗菌被芯的接受度与购买度均为最高，被芯企业应积极响应这一需求，推出更多具有防螨和抗菌功能或者兼具的被芯产品，并加强相关功能的宣传，以及提供可视化、易于消费者理解的科学数据，帮助消费者了解其重要性以及对于睡眠质量提升度，从而提升产品的市场竞争力以及品牌可信赖度。（图7-2）

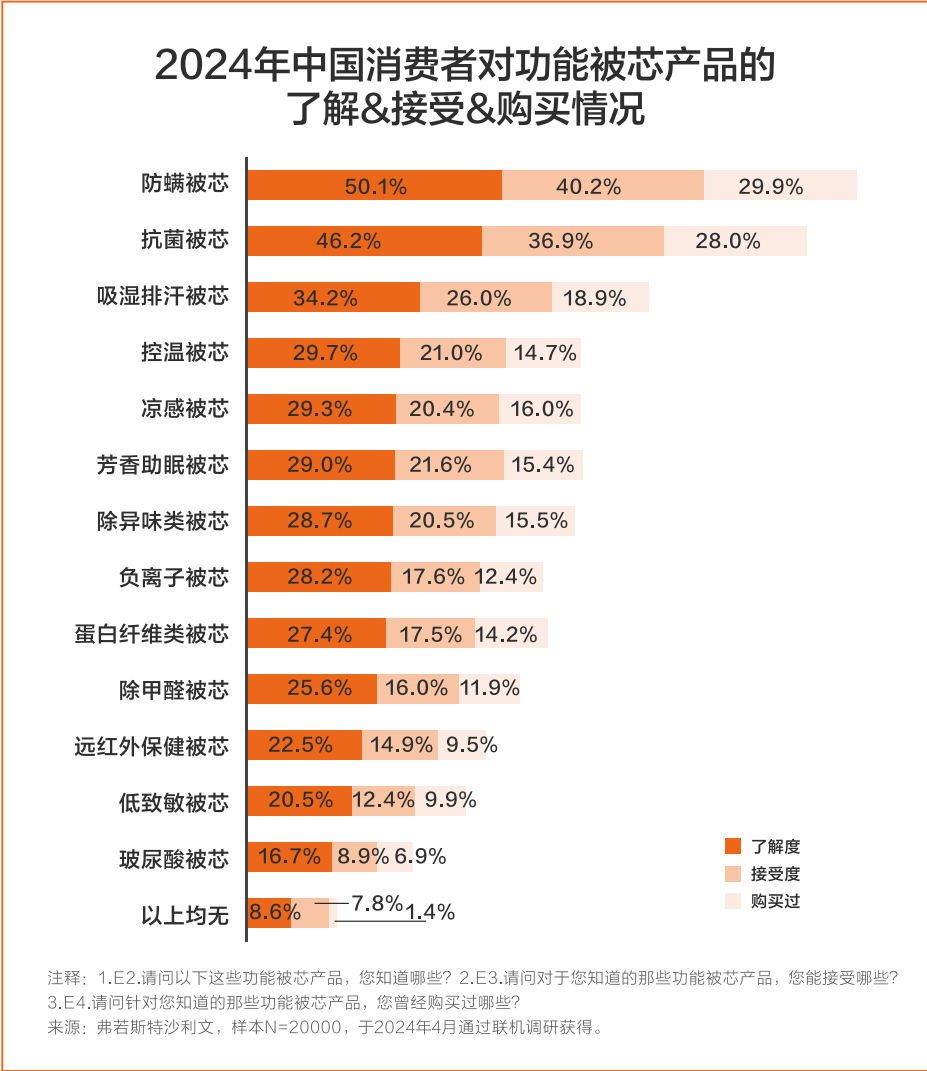


图 7-2 2024年中国消费者对功能被芯产品的了解&接受&购买情况

总的来说，年轻人普遍对功能性被芯的认知程度较高，这说明年轻人愿意接受和了解拥有新兴科技的被芯产品。而老年人因为信息获取渠道较少，同时思想更传统，因此对于功能性被芯的了解程度较低。这反映出在不同年龄层中，差异化地进行信息传播和产品营销与市场教育的重要性。年轻人通常通过互联网和社交媒体获取信息，更容易接触到新产品的功能和优势，而老年人则可能依赖于传统的渠道，如电视广告和实体店导购。因此，针对不同年龄段的消费者，被芯企业应采取差异化的宣传策略，通过多种途径普及功能性被芯的知识，以提升产品的市场渗透率。（图7-3）

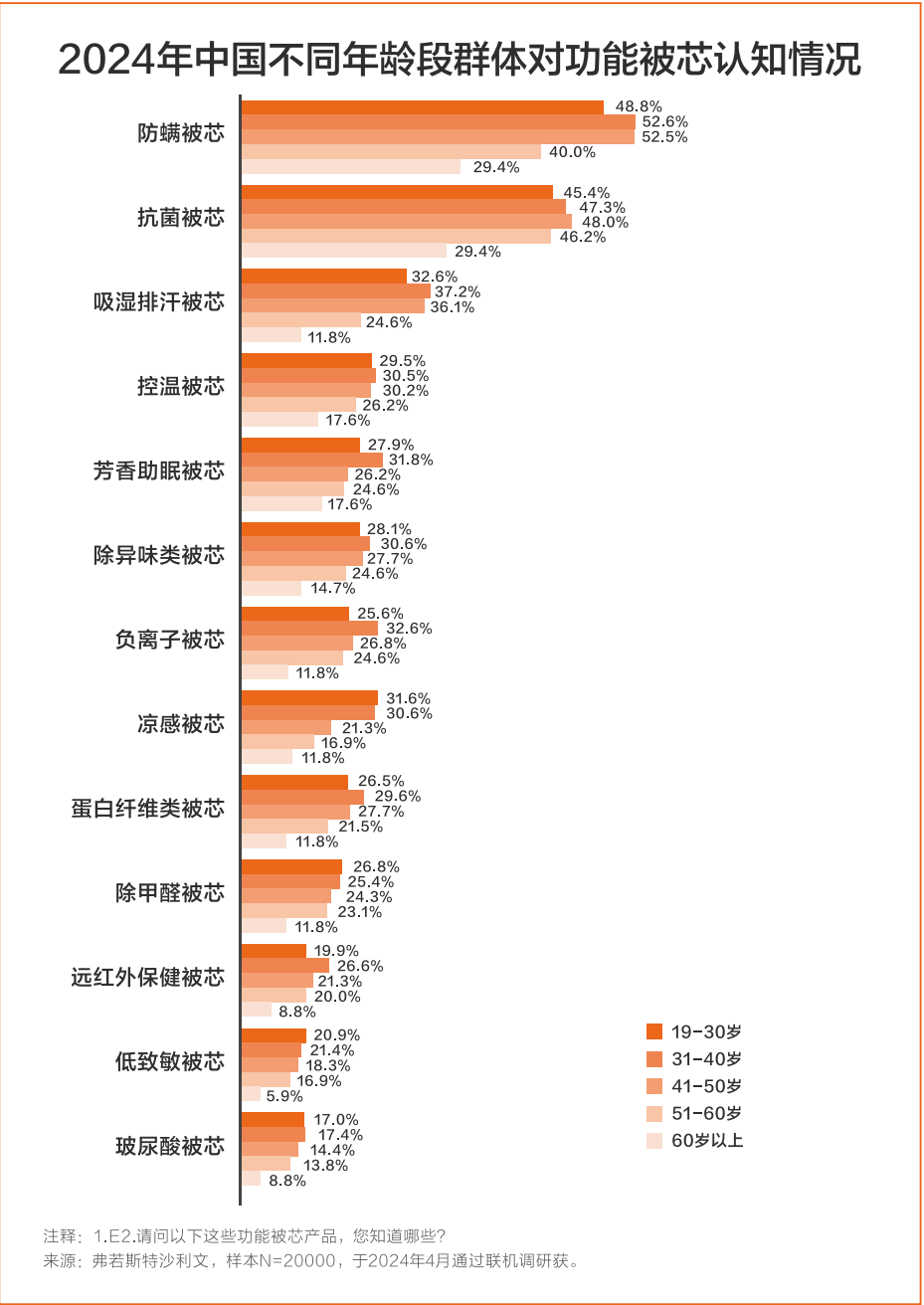


图 7-3 2024年中国不同年龄段群体对功能被芯认知情况

对于购买过功能性被芯的消费者来说，有86.8%的消费者认为功能被芯具有效果，并且有33.0%的消费者认为效果非常好。这说明功能被芯的发明切实地在解决消费者对于被芯的需求点，也达到了他们对于功能被芯的期待值。仅有2.7%的消费者有着相反的感受，这或许是因为购买到了质量不好的被芯产品或者收到了过于夸张的功能描述而导致的体验差异。从2022年到2024年，消费者感受到功能被芯产品效果非常好的比例逐年上升，2024年比2022年提升了11.6个百分点。认为效果较好的消费者比例在2023年略有上升，但2024年基本与2023年持平。整体来看，这一比例在三年内略有增加，但相对稳定。认为功能被芯没有什么功能效果，无功无过的消费者比例从2022年到2023年显著下降了11.6个百分点，2024年继续下降2.1个百分点，表明越来越多的消费者开始感受到功能被芯的效果，且对于负面的反馈逐年下降，说明功能被芯产品极少对消费者产生严重负面影响。总体而言，功能被芯产品的用户体验在逐年提升，消费者对其功能效果的认可度不断增加，负面反馈显著减少。这一趋势表明功能被芯产品在市场上的接受度和满意度有了明显提升，未来发展空间较大。（图7-4）

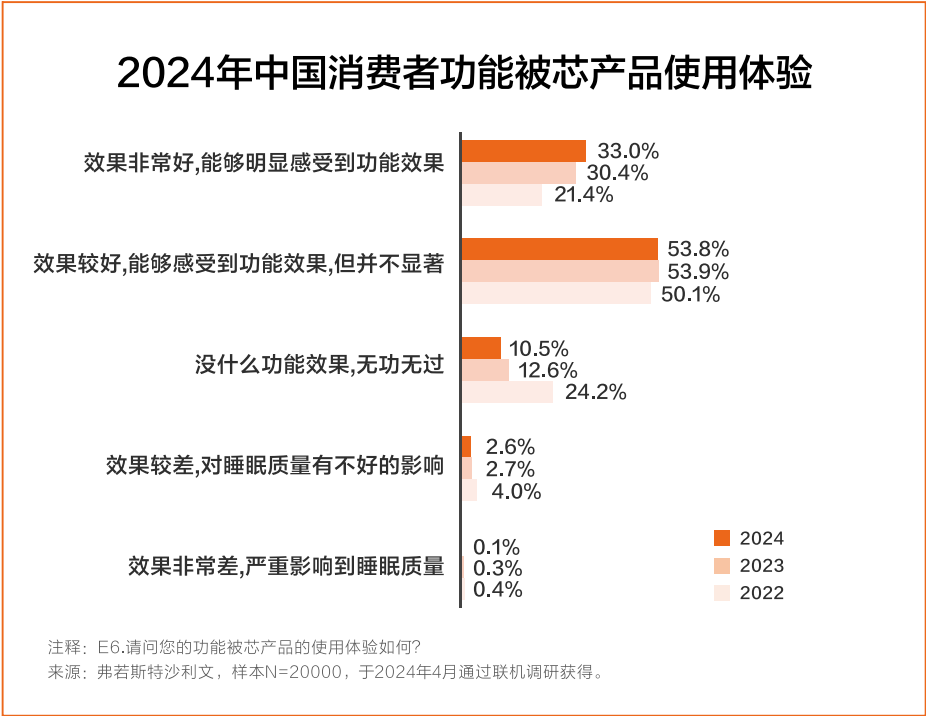


图 7-4 2024年中国消费者功能被芯产品使用体验

2. 被芯的功能原理

2.1 功能性纤维被的概念

功能性纤维被是指通过使用新材料、新技术或者新工艺，赋予被芯一定的功能性和科技含量，提升了被芯产品的舒适度、功能性，从而满足消费者的健康需求。

2.2 功能性纤维被的品类

目前市场上常见的功能性纤维被品类包括抗菌防螨系列、远红外系列、吸湿发热系列、硅藻净享系列、吸湿排汗系列、负离子系列、芳香助眠系列等。

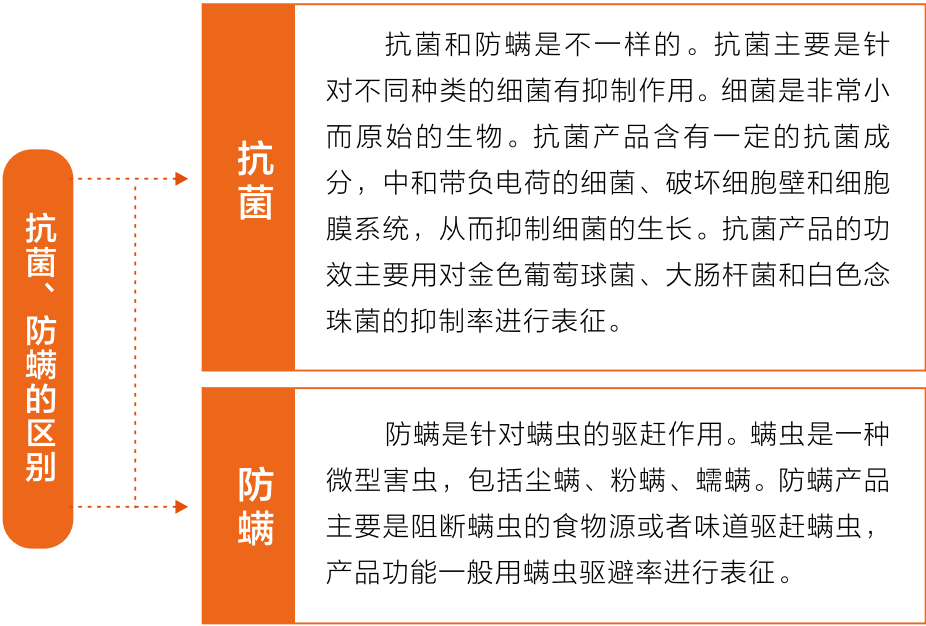


2.3 蚕丝、羽绒、羊毛功能化处理情况

现有芳香蚕丝、负离子蚕丝、抗菌羽绒、负离子羽绒和负离子羊毛等。

2.4 抗菌、防螨概念界定

抗菌和防螨是不一样的。



2.5 抗病毒原理

采用高科技纳米复合材料，通过特殊工艺将之植入到面料或纤维表面及内部。当病毒和细菌沾染或飘落在面料、纤维表面上时，纳米材料会迅速包裹和攻击病毒、细菌，渗透进病毒、细菌内部，干扰核酸的合成，阻碍遗传信息的复制，包括DNA、RNA的合成，以及DNA模板转录mRNA等，协同破坏其结构，阻断其电子转移，从而达到灭活病毒、消灭细菌等疫病源的效果，保持纺织品表面持久的清洁，防止疾病的产生和传播感染。目前市场上已有一些针对特定病毒的抗病毒功能被芯产品。



2.6 金色蚕丝制作方式

金色蚕茧主要是采用现代育种技术，不断选育蚕种，并进行杂交从而获得的稳定颜色。例如水星1号金黄茧种是目前稳定的彩色茧种，其吐出的丝为金黄色，色彩自然、色调柔和。金色蚕丝采用优质的金色蚕茧，特殊的打绵工艺及保色技术制得，色泽均匀持久，并富含天然黄酮成分及类胡萝卜素成分。

2.7 远红外产品功效

“远红外线是人和生物生存生长必不可少的因素，这一波段的远红外线易被人体所吸收，人体吸收后，不仅使皮肤的表层产生热效应，而且还通过分子产生共振作用，从而使皮肤的深部组织引起自身发热的作用，这种作用的产生可刺激细胞活性，促进人体的新陈代谢，进而改善血液微循环，提高机体的免疫能力。”（该段文字出自《远红外线在纺织面料上的应用》史建生）

远红外产品保暖性较好，于寒冷冬季给消费者增添暖意。

2.8 负离子产品作用原理

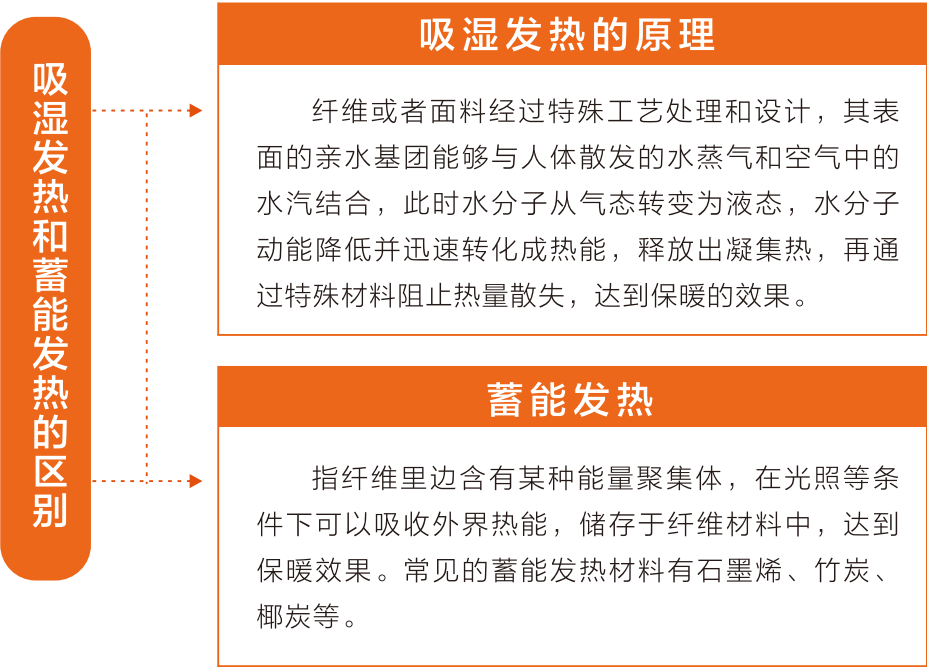


负离子产品是在生产过程中通过特殊工艺技术添加含电气石等矿物质的材料使其有释放负离子的功能。负离子产品能够释放负离子，并不是指负离子产品本身或者添加的助剂本身会不断从自身释放负离子给外界，这样的永久性不符合能量守恒定律。负离子产品能够持续释放负离子的关键在于，它是通过助剂中的矿物质结构表面产生了一个微型电场，在电气石

表面出现了相对应的正、负电荷富集。这种结构相当于一个电解池系统，会使周围介质中的中性分子发生电解产生负离子。负离子的多少，是衡量空气是否清新的一个重要因素。当人们漫步在海边、瀑布和森林时，会感到呼吸舒畅，心旷神怡，其中一个最重要的原因是空气中含有丰富的负氧离子。目前在医学界，负离子被公认是具有杀灭病菌及净化空气的有效武器。

2.9 吸湿发热和蓄能发热的原理

吸湿发热和蓄能发热不一样，虽然二者的最终效果都是发热保暖，但是原理截然不同。



2.10 蚕丝蛋白科技原理

通过特殊技术提取蚕丝蛋白材料，并采用科技整理工艺结合到织物中。整理后的织物富含蛋白成分，就像睡眠面膜一样，保湿亲肤，且手感柔软，凉爽丝滑，光泽度透气性好。

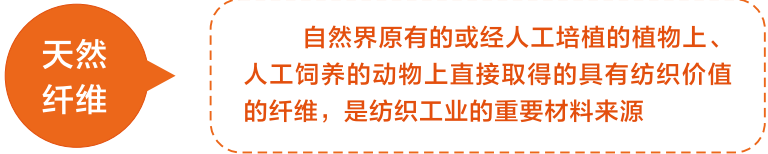
2.11 硅藻净享科技原理



硅藻净享科技就是通过特殊的工艺将硅藻土等功能粉体加入到纤维里边，制得的纤维可以捕获室内的甲醛并将其分解掉，并可释放负离子净化微环境，同时还具备良好的抗菌抑菌能力。

2.12 天然纤维原理

天然纤维是自然界原有的或经人工培植的植物上、人工饲养的动物上直接取得的具有纺织价值的纤维，是纺织工业的重要材料来源。天然纤维的种类很多，长期大量用于纺织的有棉、麻、毛、丝四种。市场上通过天然材料再进行化学加工合成的纤维，也不能称其为天然纤维，而应归入化学纤维范畴。



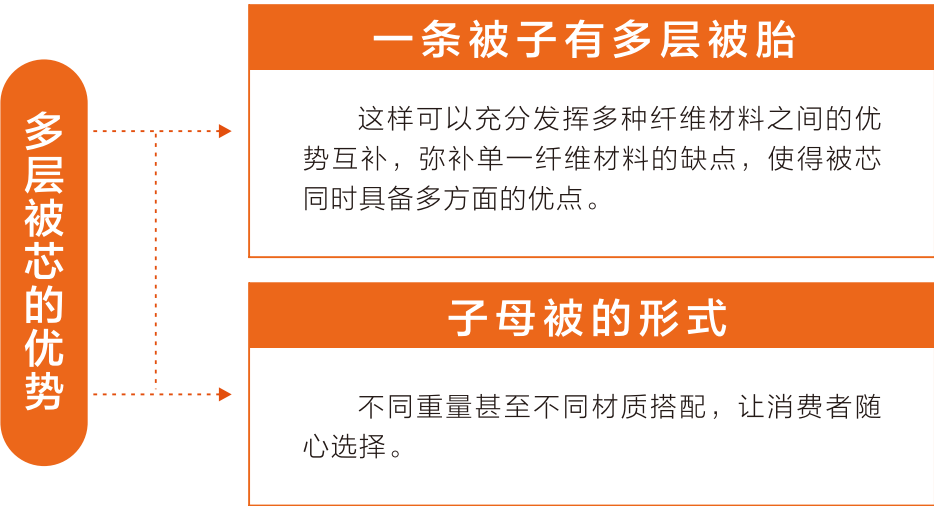
2.13 吸湿排汗的原理及功效

具有吸湿排汗性能的聚酯纤维一般是通过异形截面的设计或对纤维进行特殊的科技工艺处理，赋予纤维材料良好的吸湿排汗性能，使得制成的吸湿排汗系列产品能快速地吸收多余水汽并排出，可以改善睡眠环境闷热不透气的的问题，由内而外提升睡眠舒适度。

2.14 中医药类纺织品

在后疫情时代，通过中医药技术研发添加以中草药配伍，以独有的技术设备，将医学远红外放射机能波段平衡到与人体细胞能产生同频共振的波段而制成的各种纤维被芯、枕芯等纺织类产品，经过呼吸、皮肤及经络脉络吸收,对可能出现身体不适、情绪低落和记忆力减退、辐射污染等症状的亚健康人群起到助眠、促进深睡眠、促使细胞新陈代谢、防止细胞老化、增强人体免疫力、提高抗氧化功能、延缓衰老、提高记忆、消除幅射等具有中医药保健疗效的作用。

2.15 多层被芯优势

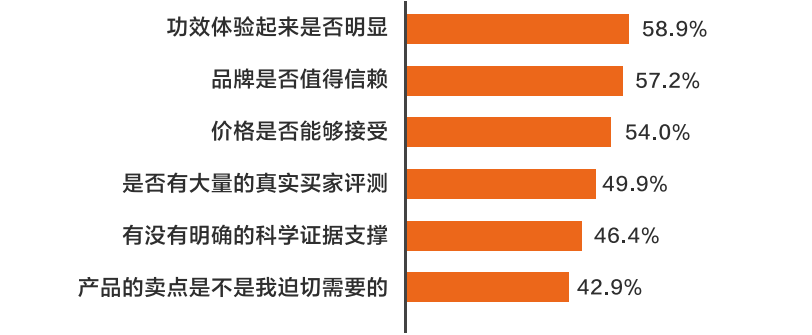


3.功能被芯选购偏好

在选购功能被芯产品时，近60%的消费者考虑的是宣传功效体验起来是否明显，针对这一特点，被芯企业在前期营销与销售的过程中应该重点突出功能特点与体验感受。如在线上渠道，因为无法直接让消费者感受到产品特点，所以可以重点提供直播渠道实时展示产品功能、产品视频测评、图文详解，将体验感受数据化、直观化地呈现在消费者面前。通过这些策略，方便消费者更全面地了解产品特点，提升购买决策的信心和满意度。在线下渠道，消费者可以多维度、多角度地直接与产品接触并实际体验。门店导购作为直接与消费者互动的重要渠道，被芯企业应重点培养其专业性，以提升消费者到店后的整体体验以及提升对消费者教育的效率。

同时，被芯企业也可以考虑同步对比同业竞品的核心数据信息并针对性培训导购人员，使其能够更准确地推荐产品，满足消费者需求。这不仅提高了消费者在店内做出购买决策的速度，还提升了销售转化率。另外，被芯企业可以通过优化实体店铺的布局 and 陈列来促进消费者进行消费决策。例如，店铺布局应突出产品功能特点和展示陈列，以强化品牌的专业性和形象。同时，增加互动空间和体验区，提升消费者在店内的体验感受，增强对品牌的信任度。这样，消费者在直观感受产品特性和质量的同时，更容易做出购买决定，推动整体销售转化。（图7-5）

2024年中国消费者选购功能被芯产品的考虑因素



注释：E5.请问您在购买功能被芯产品时，会考虑哪些因素？
来源：弗若斯特沙利文，样本N=20000，于2024年4月通过联机调研获得。

图 7-5 2024年中国消费者选购功能被芯产品的考虑因素

在消费者对功能被芯产品的诉求中，抗菌防螨的需求排名第一，占比55.2%，这一比例反映了消费者对被芯卫生状况的高度重视。紧随其后的是可水洗、可机洗的需求，占比45.3%，这表明消费者也重视产品的易清洁和维护性。而防止过敏的需求则排名第三，占比40.1%。这些数据表明，消费者对个体健康也是较为看重的。因此，在产品销售中，被芯企业在营销策略上应重点突出产品的抗菌防螨、易清洗和防过敏特性，通过实际案例、实验数据和用户评价等方式更有效地吸引消费者。例如，通过宣传产品的抗菌防螨特性，展示其产品 在实验测试中的优异数据表现，凸显产品在日常使用中的功能效果。此外，提供详细的洗涤和保养指导，展示产品在多次清洗后的持久性能，也能增强消费者的信任和购买意愿，进而更有效地推动销售。（图7-6）

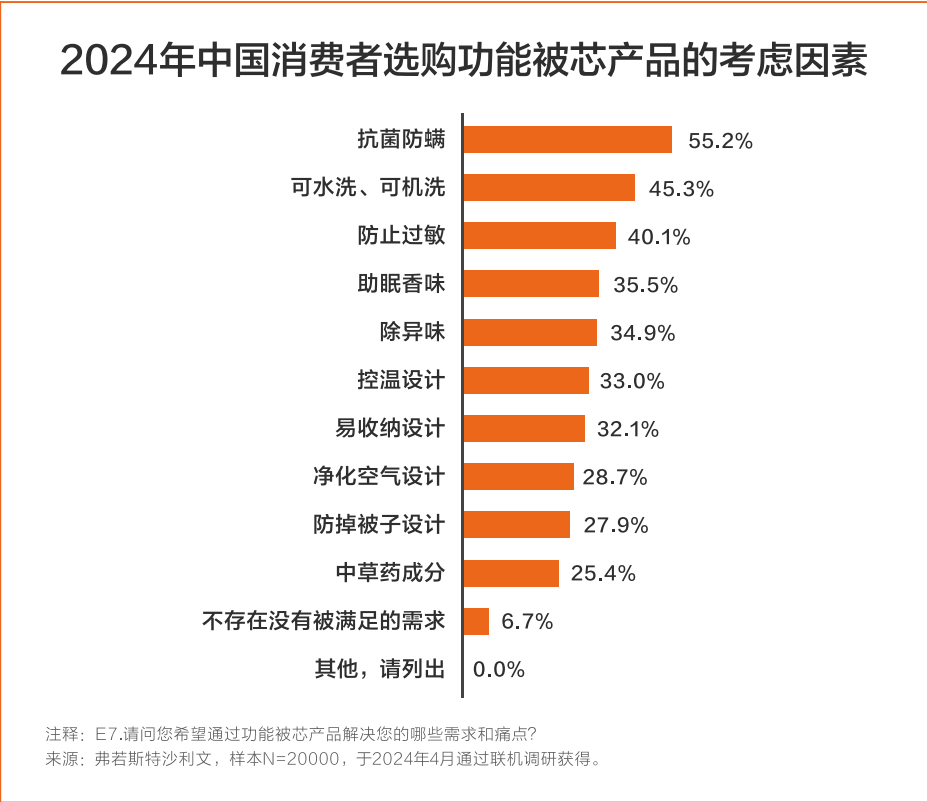


图 7-6 2024年中国消费者选购功能被芯产品的考虑因素

被芯作为传统的寝具品类之一，始终致力于满足消费者的睡眠需求，随着时代的变迁和科技的发展，被芯行业也在不断革新和升级，不断探索新材料，推出更为舒适、健康的新品种，如蚕丝被、羽绒被、功能纤维被等。这些被芯不仅能够提供更好的保暖性能，还具有更好的透气性、抗菌防螨、柔软蓬松等优良特性，让消费者在享受舒适睡眠的同时，也能够感受到科技和环保对于生活品质的提升和改变。

本次研究发现，随着被芯企业持续的投入和媒体的科普教育，消费者对于被芯产品的认知度也有了明显的提升。越来越多的消费者意识到，被芯需要定期更换以避免螨虫和细菌的滋生，保障被芯的透气性与保暖性，同时能够为自己营造更加健康舒适的睡眠体验。同时，消费者对于具有功能性的被芯接受度进一步提升，其中洁净度和防过敏功能是主流需求。此外，随着多年科普教育的普及，消费者对被芯产品的了解更加深入，细分需求也逐渐形成。例如，在材质方面，消费者对基础材质属性特点有了深入了解，也开始关注技术革新或者功能提升的材质。被芯企业应抓住这一趋势，开发满足不同需求的高品质功能性被芯，以提升市场竞争力。

可以预见的是，随着消费者生活水平的进一步提升，对于被芯的要求也将不断提高，需求也不断细分，被芯行业将会持续不断地推出更加优质、更具革新特点的产品，为人们全年的睡眠健康保驾护航。

第八章

35℃中国睡眠温度指数
暨被芯产品选购指南

1.基于温度梯度的家用被芯性能研究结题报告（摘录）

在被芯与健康的关系认知上，53.7%的居民认为，被芯与健康有很大的关系，33.9%的居民认为有关系，但关系不大。共计87.6%的居民认为被芯与健康是有关系的，这一数据相较于往年的调研也有明显提升。越来越多的居民正在意识到被芯与健康之间的联系。只有少数居民（3.1%）认为被芯与健康没有关系，这表明人们对自身睡眠质量的重视程度正在不断提高，他们愿意投入更多的时间和金钱来购买高质量的被芯和床垫，以期提高自己的睡眠质量，从而改善身体健康状况。这也反映了人们对健康的重视程度逐渐提高，睡眠作为一个重要的健康因素，得到越来越多人的关注和重视。（图5-1）

1.1 被芯的热阻影响因素探究

我们选取了市面上常见的五种被芯材质（化纤、羽绒、蚕丝、羊毛、棉花）为研究对象，分析了填充物种类和克重对被芯小样以及被服系统总热阻的影响。其中利用热阻仪测量了五种不同单位克重被芯小样（50cm×50cm）的克罗值，并且对单位克重与克罗值之间的关系进行了线性拟合，拟合结果如图1-1所示，函数关系如表1-1所示，使用一次函数拟合得到的被芯小样克罗值（R）与填充物单位克重（w）之间的关系方程拟合程度高，相关系数（r²）均在0.96以上。

填充物种类和克重对被芯小样克罗值的影响

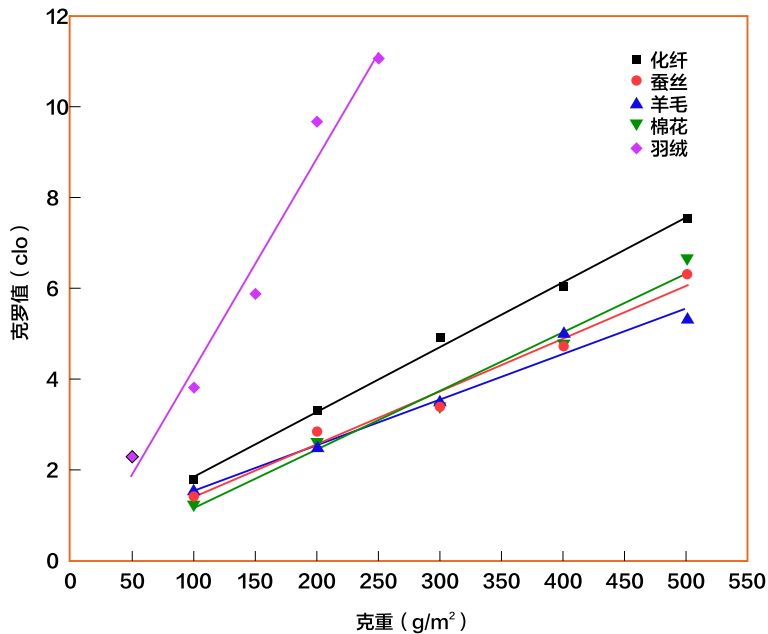


图1-1 填充物种类和克重对被芯小样克罗值的影响

不同填充材料克重对克罗值的影响关系方程

填充材料	方程	方程
化纤	$R = 0.459 + 0.014w$	0.998
蚕丝	$R = 0.244 + 0.012w$	0.980
羽绒	$R = -0.461 + 0.047w$	0.966
羊毛	$R = 0.542 + 0.010w$	0.974
棉花	$R = -0.144 + 0.013w$	0.982

表1-1 不同填充材料克重对克罗值的影响关系方程

被子的总热阻采用暖体假人进行测试，于人工气候室内进行实验，对不同单位克重的被子总热阻进行了测量，所测数据如图1-2所示。

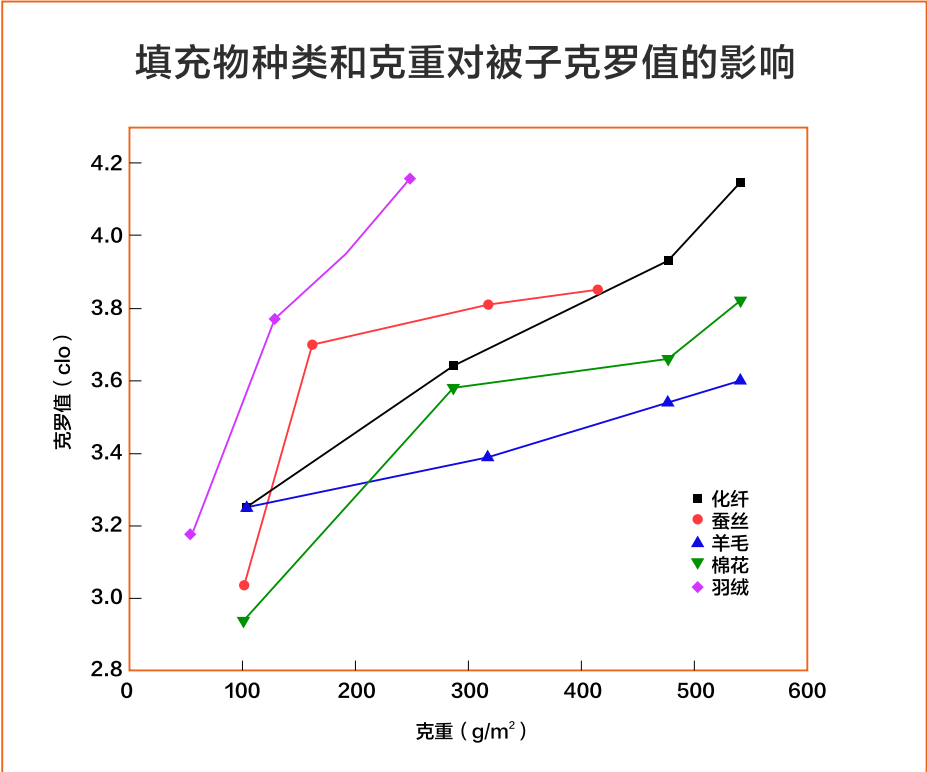


图1-2 填充物种类和克重对被子克罗值的影响

实验仪器：为了测量被服系统的总热阻，实验中采用到的仪器是美国西北测试科技公司研制出的出汗暖体假人NEWTON，该暖体假人有34个独立的发热区，各区域的皮肤温度可以使用控制软件ThermDAC设置，用于模拟人体的热传递过程。除此之外，为了保证热阻测试过程中测试环境保持在一个相对稳定的状态，本研究使用了日本的ESPEC步入式人工气候室，该设备的温度设置范围为-20℃~+50℃，相对湿度设置范围为15%~95%，利用人工气候室可以在不同的温湿度条件下进行实验测试，

为暖体假人提供了所必需的测试环境，保证测试条件的稳定性。

实验方法：实验前，先将测试样品放置于测试环境下平衡至少12h，热阻测试参照ISO15831的要求和测试流程，采用暖体假人法测量被子的热阻，测试期间，气候室环境条件设定为:环境温度10℃±1℃、相对湿度50±10%RH、风速0.15±0.1m/s。暖体假人采用恒定皮肤温度的模式，皮肤温度统一设定为34℃，ThermDAC软件每30s记录一次数据。实验测试要满足两个条件，(1)暖体假人的表面温度与环境温度的温差至少为12℃；(2)假人每一个区段的热流量至少为20W/m²。待气候室内环境达到稳态后开始测试。

暖体假人全身有34个区段，如下图1-3所示，其中20、23两段仅适用于坐姿状态，热阻测试中这两个区段没有开启。

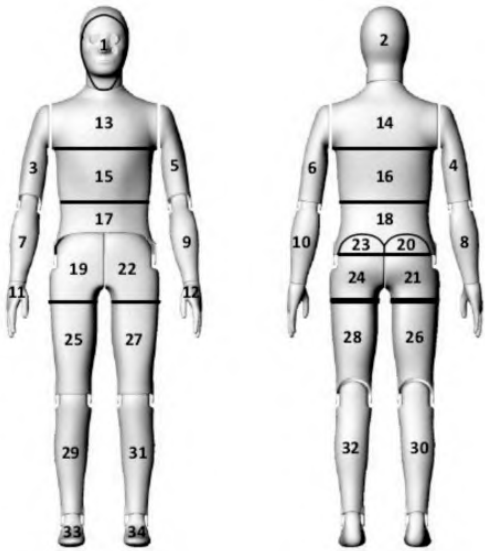


图1-3 假人分区编码

暖体假人采用恒温模式（假人表面温度控制在34℃），采用ThermDAC软件每30s记录一次假人每个区段的表面温度和热流量，每次测试的稳态时间至少持续30min，每更换一条被子，至少进行三次独立实

验，总热阻的变异系数控制在5%以内，否则重复实验，直到变异系数达到要求，被子总热阻的计算公式如公式1-1所示，使用并联法计算被子的热阻，取三次测量结果的平均值。

根据各段表面积加权计算被子总热阻 I_t 的计算公式：

$$I_t = \sum \left[\frac{(T_{si}-T_a) \times S_i}{0.155 \times H_i \times S} \right]$$

式中： T_{si} —暖体假人第*i*段的皮肤温度，℃；

T_a —室内环境温度，℃；

H_i —暖体假人第*i*段的热流量，W/m²；

S_i —暖体假人第*i*段表面积，m²；

S —暖体假人表面积，m²；

0.155—热阻单位换算系数，1clo=0.155（℃·m²/W）。

小结：

（1）被芯小样和被子的克罗值与填充物的材质具有显著相关性，在单位克重相同的情况下，羽绒保暖性能要优于化纤、蚕丝、羊毛和棉花。当单位克重位于150-250g/m²之间时，蚕丝、棉花和羊毛小样的热阻出现相等的情况，当单位克重较小时，羊毛小样的热阻高于蚕丝和棉花，当单位克重较大时，蚕丝和棉花小样的热阻高于羊毛。

（2）被芯小样的克罗值随填充物单位克重的增加而逐渐增大，且其克罗值与填充物单位克重呈线性相关。得出的线性方程可以分别用于化纤、蚕丝、羊毛、棉花和羽绒五种材质在不同克重时的热阻计算。被子填充物单位克重较小时，被子的总热阻随克重增加而快速增长，当填充物克重继续增加时，克罗值的增速逐渐放缓。

（3）通过被芯小样克罗值与被子克罗值的对比研究发现，相同单位填充量的被芯小样制成被子后，一般情况下被子的克罗值要比小样的克罗值更低（有文献在研究羽绒服的保暖性能时也出现了类似现象，实验所测得的

羽绒小样的克罗值高于羽绒服的克罗值）。这是因为制成的被子存在绗缝，当被芯内胆里的絮料弯曲、扭转时，较易发生不均匀移动，导致被芯厚薄不均，絮料稀薄的部位产生较大的空气热传导，絮料密集的部位发生较大的纤维间热传导，因此，存在一定的热阻损失。

1.2 家用被芯热舒适温度区间探究

1.2.1 客观生理数据—皮肤温度

针对夏被、春秋被、冬被、加厚被四种家用被芯设置三档不同的温度梯度，分别为夏被（28℃、25℃、22℃），春秋被（22℃、19℃、16℃），冬被（16℃、13℃、10℃），加厚被（10℃、7℃、4℃），让受试者在相应的温度梯度下对被子进行睡眠实验，全程在人工气候室进行，并通过温度传感器测量受试者身上七个点（额头、手背、手臂、腹部、大腿、小腿、脚）的皮肤温度，最后通过平均皮肤温度的变化推测每种被子的热舒适温度区间。

1.2.2 主观评价

为了进一步验证不同温度梯度下各种材质被芯的热舒适性能，并且深入探究人的体重指数（BMI）是否会影响热感觉评价，我们找到了身材偏瘦、中等、偏胖的男女受试者各3名共18人对三种不同材质的被芯进行睡眠体验，每人每种材质各体验5天，每天记录室温和被窝温度，并对被子的热感觉进行评价。

热感觉评价采用七级量表，从-3~3分别代表冷、凉、稍凉、不冷不热、稍暖、暖、热。

热感觉七级量表						
冷	凉	稍凉	不冷不热	稍暖	暖	热
-3	-2	-1	0	1	2	3

表 1-2 热感觉七级量表

根据对睡眠评价表的统计与分析，结合前面一系列各种方式的测试数据，综合得到各类被子适宜的温度范围。

备注：1、试验数据是基于苏州大学实验室设备综合测试得出的结果，与市面其他设备的测试数据存在一定差异
2、因测试样本数量有限，测试数据存在一定的修正空间

2. 35℃中国被芯睡眠温度指数

2.1 35℃是人体的舒适睡眠温度

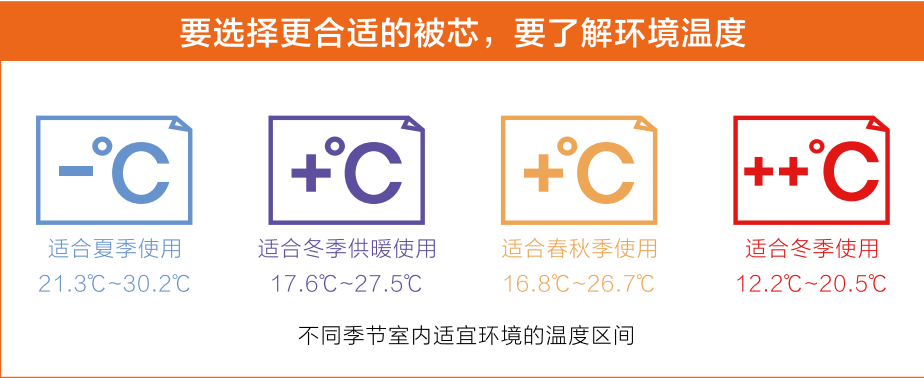
2023年4月水星家纺联合苏州大学展开的实验《基于温度梯度的家用被芯性能研究》，经研究发现，人体皮肤温度在34.7-35.6度时，人体处于热舒适状态，即皮肤温度在约35℃时人最容易入睡。

睡眠约占人一生1/3的时间，热舒适是影响睡眠质量的重要因素，被服系统的总热阻是影响人体睡眠热舒适性的重要因素。然而对广大消费者而言，热阻是一个相对陌生的名词，在选购被子时，更多的是依据个人偏好，而在被芯的材质与功能方面，却缺乏一定的了解。为了给消费者提供更精准、更快捷、更人性化的服务，让消费者更明确地了解自己在春夏秋冬四季不同的温度区间内适合用什么品类的被子，因此有必要确定被子热阻和环境温度之间的对应关系，量化家用被芯的保温能力，为消费者提供便于理解的舒适性信息。

2.2 如何选择适合自己的被子？

2.2.1 不同季节选择不同的被芯

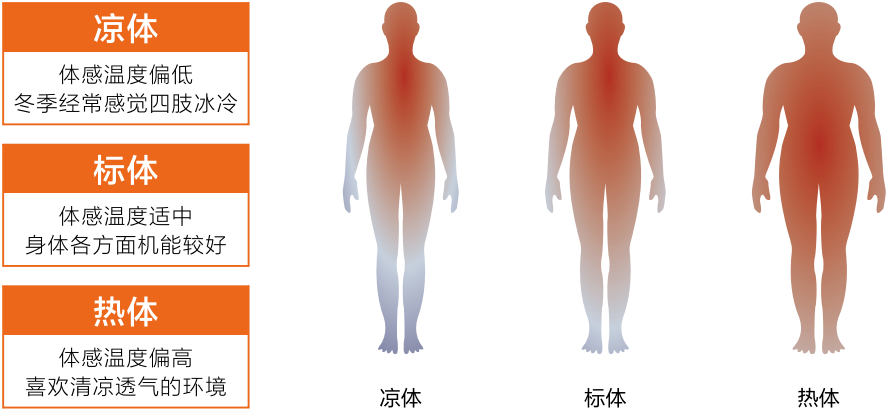
针对夏被、春秋被、冬被、加厚被四种家用被芯设置三档不同的温度梯度，分别为夏被（28℃、25℃、22℃），春秋被（22℃、19℃、16℃），冬被（16℃、13℃、10℃），加厚被（10℃、7℃、4℃），让受试者在相应的温度梯度下对被子进行睡眠实验，全程在人工气候室进行，并通过温度传感器测量受试者身上七个点（额头、手背、手臂、腹部、大腿、小腿、脚）的皮肤温度，最后通过平均皮肤温度的变化推测每种被子的热舒适温度区间。



2.2.2 不同体感温度选择不同的被芯

根据实验《基于温度梯度的家用被芯性能研究》的结果，不同体感的人，在相同的环境温度下，使用合适的被芯可以帮助我们更好地达到舒适睡眠温度。

根据人体体感温度的不同，我们将人体体感温度划分为：热体、凉体、标体。



2.2.3 夏季，如何选择适合自己的被芯？

夏季被芯推荐				
规格 材质	1.5×2m (1米2的床)	2×2.3m (1米5的床)	2.2×2.4m (1米8的床)	推荐理由
化纤被	240g-320g	360g-460g	430g-530g	夏季天气炎热，化纤被轻薄舒适，同时可清洗，易打理
蚕丝被	200g-350g	300g-460g	350g-530g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜
羽绒被	140g-180g	180g-260g	200g-300g	羽绒被轻盈舒适，无压迫感

说明：1、在以上范围内，热体人群推荐使用偏低克重，凉体人群推荐使用偏高克重的被芯；

2、以上被芯的克重误差在国家允许的标准范围内，化纤被一般控制在总重量的±5%，蚕丝被一般控制在总重量的±2%，羽绒被一般控制在总重量的±5%。

2.2.4 春、秋季，如何选择适合自己的被芯？

春、秋季被芯推荐				
规格 材质	1.5×2m (1米2的床)	2×2.3m (1米5的床)	2.2×2.4m (1米8的床)	推荐理由
化纤被	700g-920g	1000g-1350g	1150g-1550g	化纤被蓬松保暖，同时价格适中，方便打理
蚕丝被	500g-820g	750g-1200g	850g-1400g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜
羽绒被	340g-550g	500g-750g	550g-850g	羽绒被重量较轻、蓬松度高、保温性能好

说明：1、在以上范围内，热体人群推荐使用偏低克重，凉体人群推荐使用偏高克重的被芯；

2、以上被芯的克重误差在国家允许的标准范围内，化纤被一般控制在总重量的±5%，蚕丝被一般控制在总重量的±2%，羽绒被一般控制在总重量的±5%。

2.2.5 供暖环境中，如何选择适合自己的被芯？

供暖环境被芯推荐				
规格 材质	1.5×2m (1米2的床)	2×2.3m (1米5的床)	2.2×2.4m (1米8的床)	推荐理由
化纤被	520g-600g	800g-900g	900g-1000g	化纤被蓬松保暖，同时价格适中，方便打理
蚕丝被	420g-500g	620g-750g	720g-850g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜
羽绒被	280g-420g	400g-600g	470g-700g	季节交替时，气温下降，可使用羽绒被，轻盈舒适，保暖性好

说明：1、在以上范围内，热体人群推荐使用偏低克重，凉体人群推荐使用偏高克重的被芯；

2、以上被芯的克重误差在国家允许的标准范围内，化纤被一般控制在总重量的±5%，蚕丝被一般控制在总重量的±2%，羽绒被一般控制在总重量的±5%。

2.2.6 冬季，如何选择适合自己的被芯？

冬季被芯推荐				
规格 材质	1.5×2m (1米2的床)	2×2.3m (1米5的床)	2.2×2.4m (1米8的床)	推荐理由
化纤被	1300g-1600g	1900g-2300g	2200g-2650g	化纤被蓬松保暖，性价比高
蚕丝被	950g-1400g	1400g-2000g	1600g-2300g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气
羽绒被	590g-850g	850g-1200g	1000g-1400g	羽绒本身呈多维三角形骨架结构，存气量大且不易流动，保温性能好，同时蓬松度高

说明：1、在以上范围内，热体人群推荐使用偏低克重，凉体人群推荐使用偏高克重的被芯；

2、以上被芯的克重误差在国家允许的标准范围内，化纤被一般控制在总重量的±5%，蚕丝被一般控制在总重量的±2%，羽绒被一般控制在总重量的±5%。

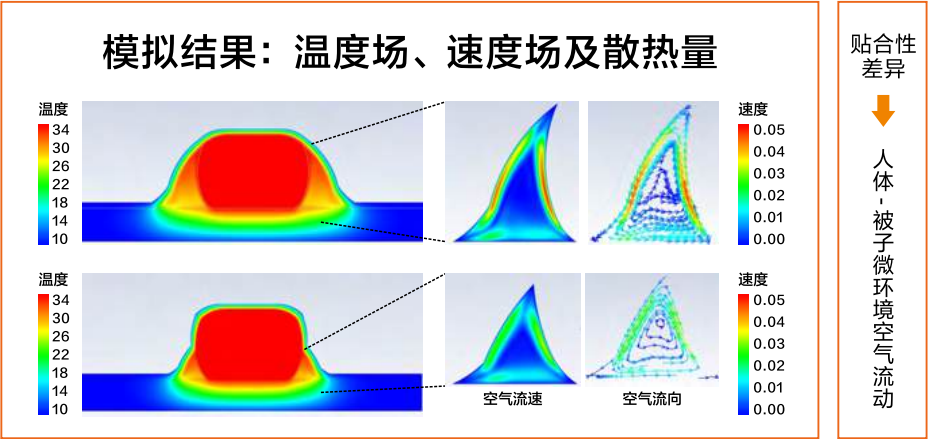
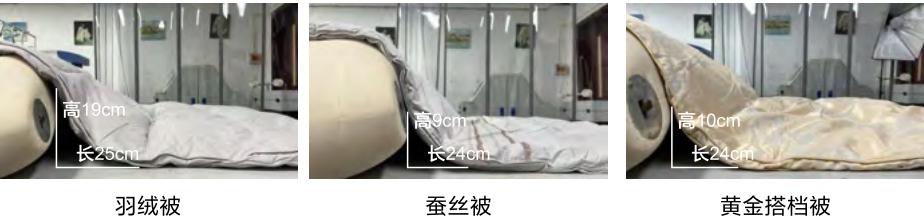
附录(I - II)

(附录 I)

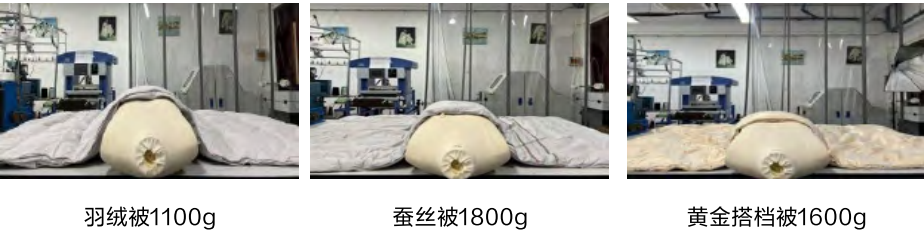
黄金搭档被舒适性机理研究

2022年上海水星家用纺织品股份有限公司与东华大学纺织品设计创新团队立项研究“黄金搭档被”综合评价，（1）项目建立了5项一级指标11项二级指标的被芯舒适度评价体系并确定指标赋值方法；（2）采用Delphi专家调查法和层析分析法，确定各项指标权重；（3）根据标准体系分别对羽绒被、蚕丝被和黄金搭档进行综合评价，并得出以下结论：

- (a) 黄金搭档综合评价得分达到3.96分，高于蚕丝被和羽绒被；
- (b) 黄金搭档被被芯微环境保暖效果好；



(c) 黄金搭档被压感（贴身程度）受到最多消费者好评



指标	羽绒被	蚕丝被	黄金搭档被
用户评分占比	46.3%	54.21%	85.19%
压感等级	3	3	5

注释：问题：请您对黄金搭档被和羽绒被带来的压力舒适感进行评价（未使用不做）
选项：黄金搭档被：□1□2□3□4□5，羽绒被：□1□2□3□4□5，蚕丝被：□1□2□3□4□5
通过54名用户打分得到。

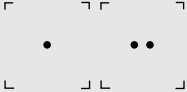
(d) 黄金搭档亲肤评价：不易过敏和面料柔软性能优异

被芯不易过敏的评级依据：被芯对皮肤或呼吸道引起过敏的风险	1级：极易引起大部分人群过敏，风险极大 2级：易引起部分人群过敏，风险较大 3级：可能引起小部分人群过敏，风险较低 4级：几乎不会引起过敏，风险极低 5级：完全不会引起过敏，无过敏风险			
被子吸湿的评级依据：被芯材质回潮率越大，吸湿性强，亲肤感越好	1级： $\Phi \leq 4\%$ 2级： $4\% < \Phi \leq 6\%$ 3级： $6\% < \Phi \leq 8\%$	4级： $8\% < \Phi \leq 10\%$ 5级： $\Phi > 10\%$		
面料柔软的评级依据：主观评价面料柔软程度	1级：柔软感很差 2级：柔软感较差 3级：柔软感一般	4级：柔软感较强 5级：柔软感很强		
被子类型	公定回潮率/%	吸湿等级	不易过敏等级	柔软等级
羽绒被	8	3	4	4
蚕丝被	11	5	5	5
黄金搭档被	10	4	5	5

(附录 II) 中国国家标准

纺织品 维护标签规范 符号法

Textiles—Care labelling code using symbols

主要符号		
		
水洗 用洗涤槽表示水洗程序	漂白 用三角形表示漂白程序	干燥 用正方形表示干燥程序
		
熨烫 用手工熨斗表示熨烫程序	专业纺织品维护 用圆圈表示（不包括工业洗涤的）专业干洗和专业湿洗的维护程序	不允许的处理 在五个基本符号上叠加的叉号“×”，表示不允许进行这些符号代表的处理程序
		
缓和处理 在基本符号下面添加的一条横线，表示与未加横线的相应符号相比，该程序的处理条件较为缓和，例如，减少搅拌	非常缓和处理 在基本符号下面添加的两条横线，表示其处理条件应更加缓和，例如，进一步减少搅拌	处理温度 不带“℃”的数字与水洗符号一起使用表示洗涤的摄氏温度。在干燥和熨烫的2个符号中的圆点用来表示处理程序的温度，至多4个点

水洗符号 符号 / 水洗程序		
		
最高洗涤温度 95℃ 常规程序	最高洗涤温度 70℃ 常规程序	最高洗涤温度 60℃ 常规程序
		
最高洗涤温度 50℃ 常规程序	最高洗涤温度 40℃ 常规程序	最高洗涤温度 30℃ 常规程序
		
最高洗涤温度 60℃ 缓和程序	最高洗涤温度 50℃ 缓和程序	最高洗涤温度 40℃ 缓和程序
		
最高洗涤温度 30℃ 缓和程序	最高洗涤温度 40℃ 非常缓和程序	最高洗涤温度 30℃ 非常缓和程序
		
手洗 最高洗涤温度 40℃	不可水洗	

漂白符号 符号 / 漂白程序		
		
允许任何漂白剂	仅允许氧漂 / 非氯漂	不可漂白
干燥符号 符号 / 自然干燥程序		
		
悬挂晾干	悬挂滴干	平摊晾干
		
平摊滴干	在阴凉处悬挂晾干	在阴凉处悬挂滴干
		
在阴凉处平摊晾干	在阴凉处平摊滴干	

干燥符号

符号 / 翻转干燥程序



可使用翻转干燥

常规温度，排气口
最高温度80℃



可使用翻转干燥

较低温度，排气口
最高温度 60℃



不可翻转干燥

熨烫符号

符号 / 熨烫符号



熨斗底板

最高温度200℃



熨斗底板

最高温度150℃



熨斗底板

最高温度110℃

蒸汽熨烫可能造成
不可回复的损伤



不可熨烫

纺织品专业维护程序符号

符号 / 纺织品维护程序



使用四氯乙烯和符号
F代表的所有溶剂的
专业干洗

常规干洗



使用四氯乙烯和符号
F代表的所有溶剂的
专业干洗

缓和干洗



使用碳氢化合物溶剂
(蒸馏温度在150℃-
210℃，闪点为38℃
-70℃) 的专业干洗

常规干洗



使用碳氢化合物溶剂
(蒸馏温度在150℃
-210℃，闪点为38℃
-70℃) 的专业干洗

缓和干洗



不可干洗



专业湿洗

常规湿洗



专业湿洗

缓和湿洗



专业湿洗

非常缓和湿洗