

2025 中国被芯白皮书

朱晓红 黄志力 李来斌 编

2025
WHITE PAPER OF
CHINA'S QUILT
2025
中国被芯白皮书

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



6 941491 829111

2025
WHITE PAPER OF
CHINA'S QUILT
2025
中国被芯白皮书

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

《2025 中国被芯白皮书》编委会

主 编 朱晓红 黄志力 李来斌

副主编 袁向山 阮 航 叶扬青

编委会
成 员 张大华 陈秀苗 王 娟 龚道革
 戴朝霞 徐向优 李丹丹

前言

在快节奏与高压力的当下，睡个好觉逐渐成为一种奢侈。入睡困难、多梦觉浅、生物钟紊乱等睡眠困扰日益普遍。作为“健康中国”战略的重要一环，维系睡眠健康不仅关乎个体的身心健康与生活质量，更与增进民生福祉、公共健康体系建设、社会发展息息相关。

在这一背景下，寝具作为改善睡眠质量的核心载体，其重要性日益凸显。特别是被芯，作为与人体直接接触、影响睡眠环境的关键产品，其材质、设计和功能的创新，对于提升睡眠体验有着重要作用。自2020年起，水星家纺便联合中国家用纺织品行业协会、中国睡眠研究会，每年展开调查研究，聚焦国民睡眠状态，挖掘当下消费者对被芯产品的使用习惯、功能诉求及认知情况，并据此编制《中国被芯白皮书》系列报告，以期触摸行业发展的真实脉搏。

今年是《中国被芯白皮书》调研发布工作的第六年，基于全国2w样本的实证数据，我们对国民睡眠健康、被芯认知普及、功能被芯产品发展的关注不断深入。通过桌面研究、定量调研和专家访谈三种研究方式，除系统梳理当代消费者的睡眠现状、被芯使用需求和消费偏好外，我们特别加强了对被芯市场未来发展趋势的分析，从宏观环境、行业生态、品牌趋势等多维视角展开探索。

研究发现，当代消费者对寝具床品的需求愈发呈现精细化、多元化的特征。除传统的保暖性能、透气指标等基础需求外，消费者越来越关注被芯产品材质的天然性、使用的安全性以及功能的科学性，特别是抗菌防螨、温

度湿度调节等。从基础到专业化功能的需求跃迁，映射出当代消费者对品质生活与健康睡眠的深刻认知，也为家纺行业的技术革新与产品迭代指明了方向。

自2025年1月1日起，由水星家纺牵头制定的团体标准《被类产品舒适性评价指南》正式实施。面对行业被芯评价体系尚未统一、产品适用性界定模糊等现实困境，水星家纺敏锐洞察行业空白，联合东华大学、苏州市纤维检验院以及行业重点企业，历时一年的校企合作与深度攻关，成功构建起覆盖热湿舒适性、接触舒适性、感官舒适性等多维度多级指标的被类产品舒适性评价体系，为行业提供了全面、客观、科学的专业评判标准。在此基础上，中国家用纺织品行业协会将联合水星家纺等企业及检测认证实验室，进一步开展被芯舒适性认证的研究工作，为消费者提供更加科学的选择依据。

实践出真知，调研见真章。以《2025中国被芯白皮书》为指引，我们希望能帮助更多消费者理性选购寝具、科学认识睡眠，也期待与社会各界一同携手，将调研成果转化为提升全民睡眠质量的切实行动，以优质睡眠筑牢健康根基，为实现“健康中国”战略目标注入产业动能。

中国家用纺织品行业协会
朱晓红 会长
2025年7月

目录

前言	02	
第一章 研究方法介绍	12	
1. 桌面研究	12	
2. 定量调研	12	
2.1. 样本设计	12	
2.2. 样本属性	13	
3. 专家访谈	15	
第二章 被芯市场概览	17	
1. 市场定义与分类	18	
1.1. 家用纺织品市场	18	
1.2. 床上用纺织品市场	20	
1.3. 被芯市场	21	
2. 被芯市场发展驱动因素	24	
2.1. 收入提升、消费水平升级	24	
2.2. 产品创新与技术进步	24	
2.3. 数字渠道变革与电商驱动	24	
2.4. 文化惯性与刚性场景需求	25	
3. 被芯市场未来发展趋势	26	
3.1. 宏观趋势：可支配收入增速趋缓，理性消费成主流	26	
3.2. 行业趋势：市场竞争加剧，品牌集中度稳步提升	26	
3.3. 品牌趋势：建设信任资产，形成长期护城河	27	
3.4. 消费者行为趋势：觉醒型消费驱动品质价值重构	27	
3.4.1. 健康生活方式重构被芯价值体系	27	
3.4.2. 支付意愿趋理性，品质溢价空间有待挖掘	28	
3.4.3. 低线市场消费力崛起，成为增量市场	29	
3.5. 产品趋势一：绿色环保成为消费新标准	30	
3.6. 产品趋势二：个性化与定制化加速落地	30	
第三章 中国国民睡眠现状分析	33	
1. 国民当前睡眠状态	34	
2. 不同类型群体睡眠情况	37	
3. 国民睡前行为与入睡情况	55	
4. 国民睡眠质量分析	61	
5. 影响国民睡眠质量的原因分析	68	
6. 寝具与睡眠质量认知	71	
第四章 被芯产品对睡眠质量与生活的影响分析	75	
1. 被芯对睡眠质量的影响	76	
2. 被芯对健康的影响	76	
3. 被芯对生活品质的影响	79	
第五章 中国消费者被芯使用现状和购买分析	81	
1. 不同被芯材质及被芯保有情况	82	
2. 被芯使用及认知情况	84	

2.1. 被芯使用及认知	84
2.2. 如何选择被芯	92
3. 被芯材质	96
3.1. 蚕丝被	96
3.1.1. 如何挑选蚕丝被	96
3.1.2. 蚕丝被分级标准	97
3.1.3. 不同蚕丝被区别	98
3.1.4. 蚕丝被对人体健康的好处	98
3.1.5. 如何辨别蚕丝被的真假	98
3.1.6. 适合蚕丝被的套件	99
3.1.7. 蚕丝不均匀原因	99
3.1.8. 蚕丝和天丝（莱赛尔纤维的区别）	99
3.2. 羽绒被	100
3.2.1. 国外羽绒被覆盖率和国内对比	100
3.2.2. 鹅绒被和鸭绒被的区别	100
3.2.3. 羽绒被有气味原因及解决方式	101
3.2.4. 适合羽绒被的套件	102
3.2.5. 羽绒被不服贴的解决方式	102
3.3. 羊毛被	103
3.3.1 不同地区羊毛特点	103
3.3.2. 去除羊毛被气味的方法	103
3.3.3. 羊毛被芯跑毛情况	104
3.4. 棉被	104
3.4.1. 羽丝棉和长绒棉被芯的区别	104
3.5. 化纤被	105
3.5.1. 目前常用的化纤品类有哪些？	105

3.5.2. 化纤被常用的四孔、七孔、十孔等纤维原理	105
4. 被芯使用体验	106
5. 被芯的购买与更换	112
6. 被芯的保养	125
7. 被芯的正确保养	128
7.1. 被子的清洗窍门	128
7.1.1. 羽绒被	128
7.1.2. 蚕丝被	128
7.1.3. 羊毛驼毛被	129
7.1.4. 棉花被	129
7.1.5. 化纤被	129
7.2. 晾晒被芯的正确方法	130
7.2.1. 羽绒被	130
7.2.2. 蚕丝被	130
7.2.3. 羊毛驼毛被	131
7.2.4. 棉花被	131
7.2.5. 化纤被	131
7.3. 被子存放和收纳的方式	132
7.3.1. 羽绒被	132
7.3.2. 蚕丝被	132
7.3.3. 羊毛驼毛被	132
7.3.4. 棉花被	133
7.3.5. 化纤被	133
7.4. 被芯起皱现象处理方式	133
7.5. 被芯变薄处理方式	134
7.6. 被芯发黄原因及处理方式	134

7.7. 可机洗的被芯 134

7.8. 新被芯使用方式 134

8. 被芯消费观与选购 135

8.1. 不同等级材料被芯购买偏好 135

8.2. 对被芯的功能定位 137

8.3. 消费者对于被芯的需求 138

8.4. 消费者购买被芯考虑因素 139

8.5. 各年龄段选择被芯科普内容 143

9. 当前被芯产品使用痛点和需求 152

第六章 中国功能被芯产品发展现状分析 155

1. 功能被芯认知和市场接受度 156

2. 被芯的功能原理 163

2.1. 功能性纤维被的概念 163

2.2. 功能性纤维被的品类 163

2.3. 蚕丝/羽绒/羊毛功能化处理情况 163

2.4. 抗菌、防螨概念界定 164

2.5. 抗病毒原理 165

2.6. 金色蚕丝制作方式 165

2.7. 远红外产品功效 166

2.8. 负离子产品作用原理 166

2.9. 吸湿发热和蓄能发热的原理 167

2.10. 蚕丝蛋白科技原理 168

2.11. 硅藻净享科技原理 168

2.12. 天然纤维原理 169

2.13. 吸湿排汗的原理及功效 169

2.14. 中医药类纺织品 170

2.15. 多层被芯优势 170

3. 功能被芯选购偏好 171

第七章 35℃中国睡眠温度指数暨被芯产品选购指南 175

1. 基于温度梯度的家用被芯性能研究结题报告(摘录) 176

1.1. 被芯的热阻影响因素探究 176

1.2. 家用被芯热舒适温度区间探究 181

1.2.1. 客观生理数据—皮肤温度 181

1.2.2. 主观评价 181

2. 35℃中国被芯睡眠温度指数 183

2.1. 35℃是人体的舒适睡眠温度 183

2.2. 如何选择适合自己的被子? 184

附录（ I – III ） 191

附录 I 黄金搭档被舒适性机理研究 192

附录 II 中国国家标准纺织品维护标签规范符号法 195

附录 III 被类产品舒适性评价指南 200

第一章

研究方法介绍

在快节奏的现代社会，睡眠正成为人们调节身心状态的重要“健康指标”。然而，高强度的工作节奏、碎片化的信息干扰，让越来越多的人深陷睡眠困扰：入睡困难、浅眠易醒、多梦、生物钟紊乱等问题日益普遍。这些状况不仅影响日常精力与情绪，更可能诱发免疫力下降、焦虑抑郁等深层健康风险。因此，了解当代人的睡眠问题，探寻有效的改善路径，已成为亟待关注的公共健康课题。

与此同时，随着生活水平持续提升，消费者对寝具用品的需求正从“满足基本功能”迈向“品质与个性兼顾”。作为核心寝具，被芯在保暖性、透气性等基础属性之外，其材质、结构与温湿度调节能力，正成为决定睡眠的舒适度与质量的关键变量。

水星家纺始终秉承着“让家人睡个好觉”的品牌初心，连续六年发布《中国被芯白皮书》，聚焦国民睡眠状态与被芯消费趋势，倡导科学睡眠理念，推动产品与技术的持续升级。凭借对面料科技的持续研发与对温湿调节的精细化控制，致力于为消费者打造更健康、更舒适的睡眠体验。

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：2025年3月—2025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、被芯使用现状、挑选及购买、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20,000份有效样本。

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七成左右（70.0%），男性占30.0%，消费者年龄结构整体以青、壮、中年为主，其中，45.0%的受访者为19~30岁，40.0%的受访者为31~40岁，10.1%的受访者为41~50岁。51岁及以上的受访者占比为4.9%。（图1-1）

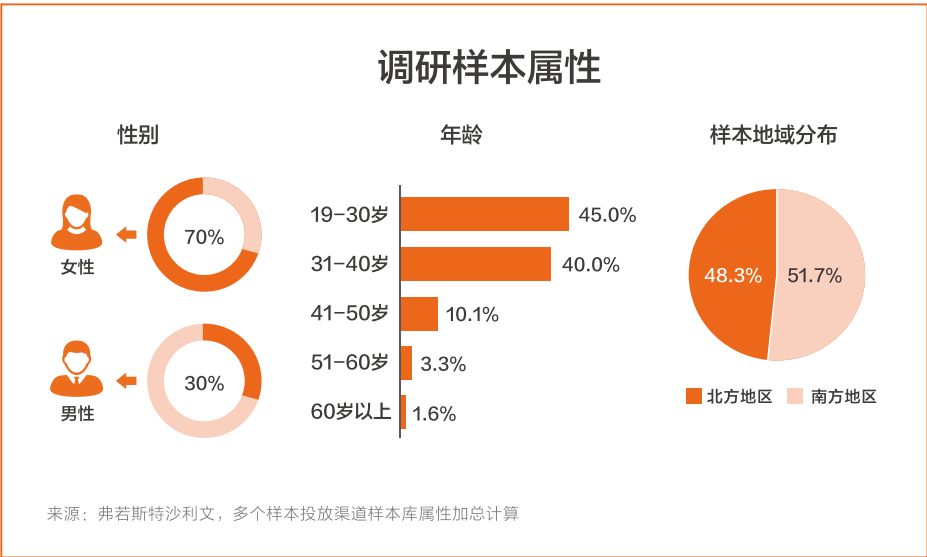


图 1-1 调研样本属性-性别、年龄及地区

本次调研中从地域分布来看，南方受访者占51.7%，北方受访者占48.3%。

从职业分布看，本次调研包含企业人员、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%，来自三线及以下的受访者占比达到40.6%，来自港、澳、台地区的受访者占比为6.0%。（图1-2）

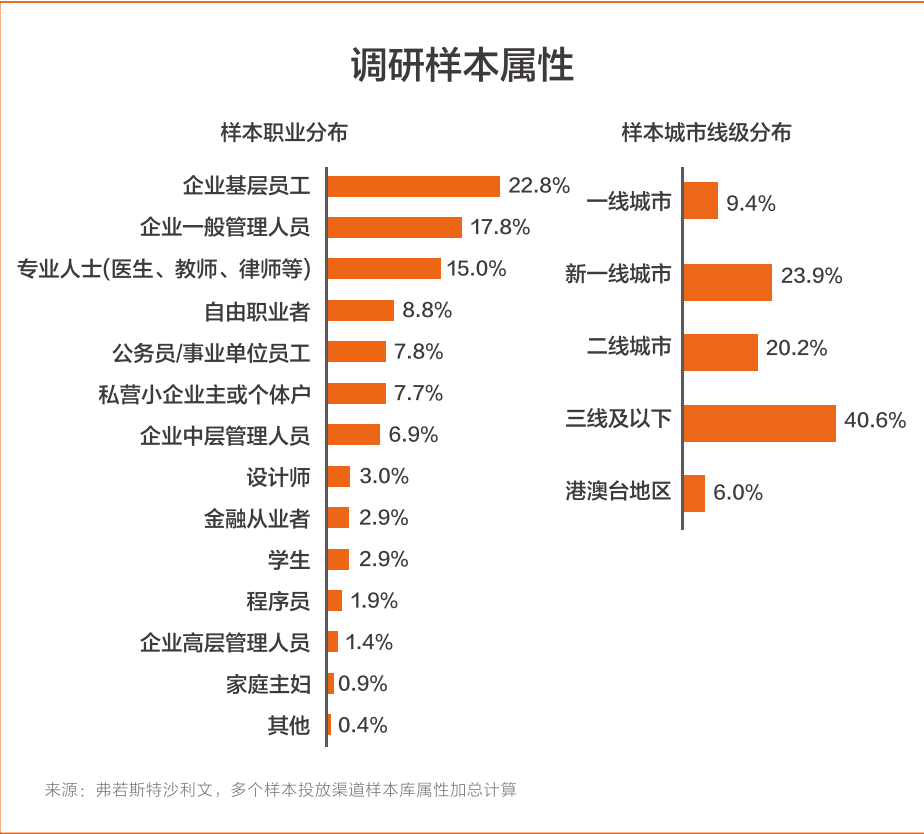


图 1-2 调研样本属性-职业及城市线级

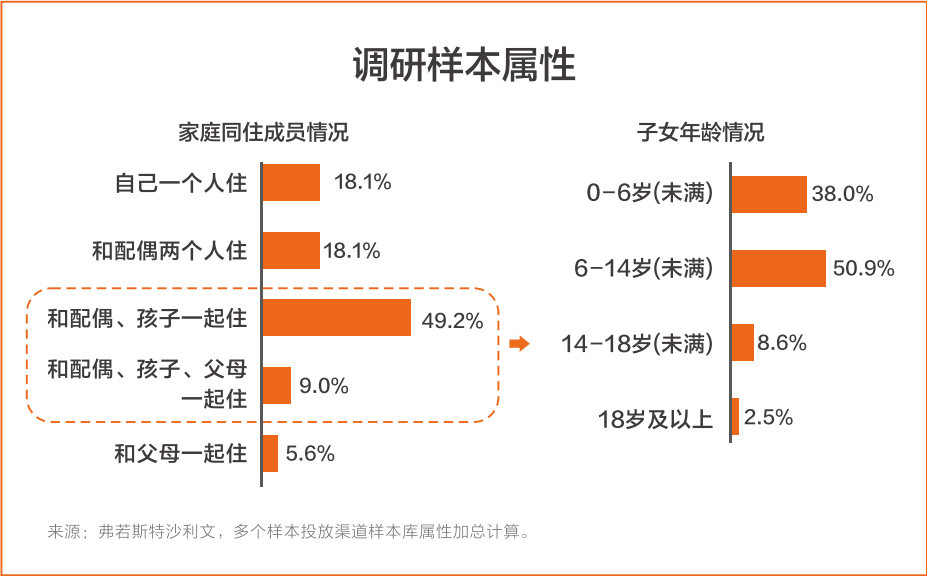


图 1-3 调研样本属性-家庭同住成员及家庭中子女年龄

在家庭居住情况方面，有18.1%的受访者是独自一人居住；剩余81.9%的受访者中，都有一个或以上的同居人，其中与配偶、孩子同住的受访者达到49.2%，而另有9.0%的受访者与配偶、孩子、父母都一起住。

在同住子女的年龄方面，38.0%的受访者子女年龄为0~6岁（未满），一半以上的受访者（50.9%）的子女年龄为6~14岁（未满），8.6%的受访者子女年龄为14~18岁（未满），而18岁及以上的成年子女的家庭占比仅为2.5%。（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。

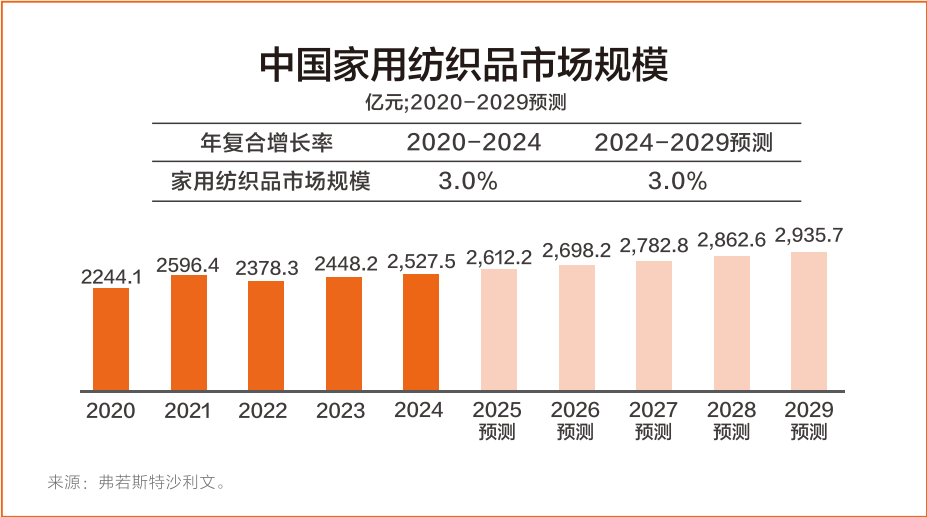


图 2-1 中国家用纺织品市场规模

近年来，随着我国消费市场逐步回暖，居民消费需求持续释放，叠加国家宏观政策的有力支持，为家用纺织品行业提供了良好的发展环境。2020年至2024年间，中国家用纺织品市场整体保持温和增长趋势。尽管2020年及2022年市场一度受到疫情冲击和供应链不畅等短期因素影响出现波动，但随着疫情逐渐受控，国家消费刺激政策相继落地，市场自2023年起明显复苏，并于2024年重新恢复增长动能。

预计未来几年，中国家用纺织品市场将继续保持稳定增长，预计到2029年市场规模将达到2,935.7亿元，2024年至2029年间的年复合增长率为3.0%。这一增长趋势受到多重因素的推动，包括线下经济活动的增多，婚庆育儿等刚性消费需求集中释放，以及消费者对高品质居家生活的持续追求、对健康睡眠的关注提升。此外，国家鼓励消费升级的政策措施也为市场注入了新的活力。例如，国家推出的“以旧换新”政策通过激活家居消费市场活力，对家用纺织品行业形成了间接带动效应。例如，2024年政策重点支持的家电、家具等品类焕新需求提升，同步催生了消费者对床品、窗帘等配套家纺产品的更新意愿，叠加消费升级趋势下品质化、健康化需求的释放，进一步夯实了家用纺织品市场稳健增长的基础。（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，通常填充有羽绒、蚕丝、棉花、羊毛、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，也注重面料的安全性、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。

从2020年至2024年，床上用品市场规模呈现出较为小幅增长的趋势，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2020年的15.7亿平方米降低到2024年的8.4亿平方米。此外，中国结婚登记对数也从2020年的814万对降低至2024年的610.6万对，期间年复合增长率为-6.9%。

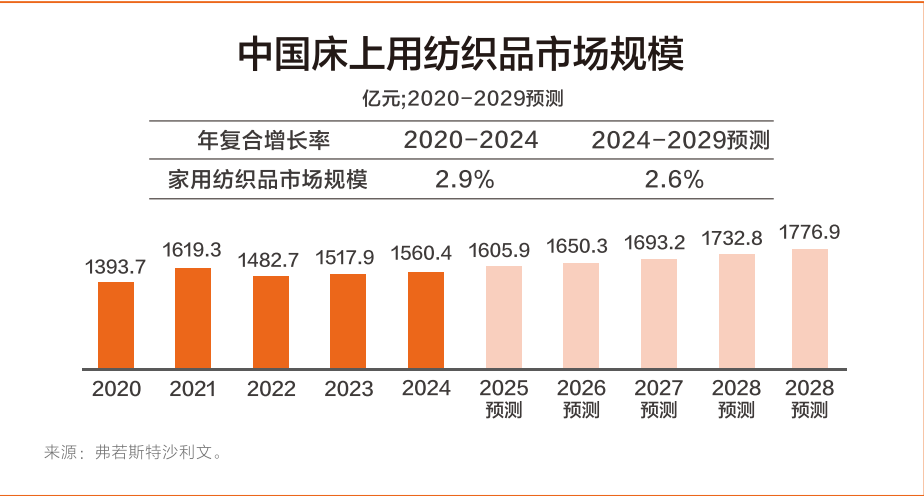


图 2-2 中国床上用纺织品市场规模

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，这仍将持续推动床上用纺织品市场的增长。展望未来，随着消费者对于安全、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2029年，市场规模将达到1,776.9亿元，2024年至2029年间年复合增长率约为2.6%。（图2-2）

1.3 被芯市场

被芯是床上用纺织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。

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。

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，因其具有吸湿透气、柔软亲肤的特点，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，十分有利于吸收人体在睡眠时排出的大量水分，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。且羊毛纤维蓬松度高，也比较耐用。

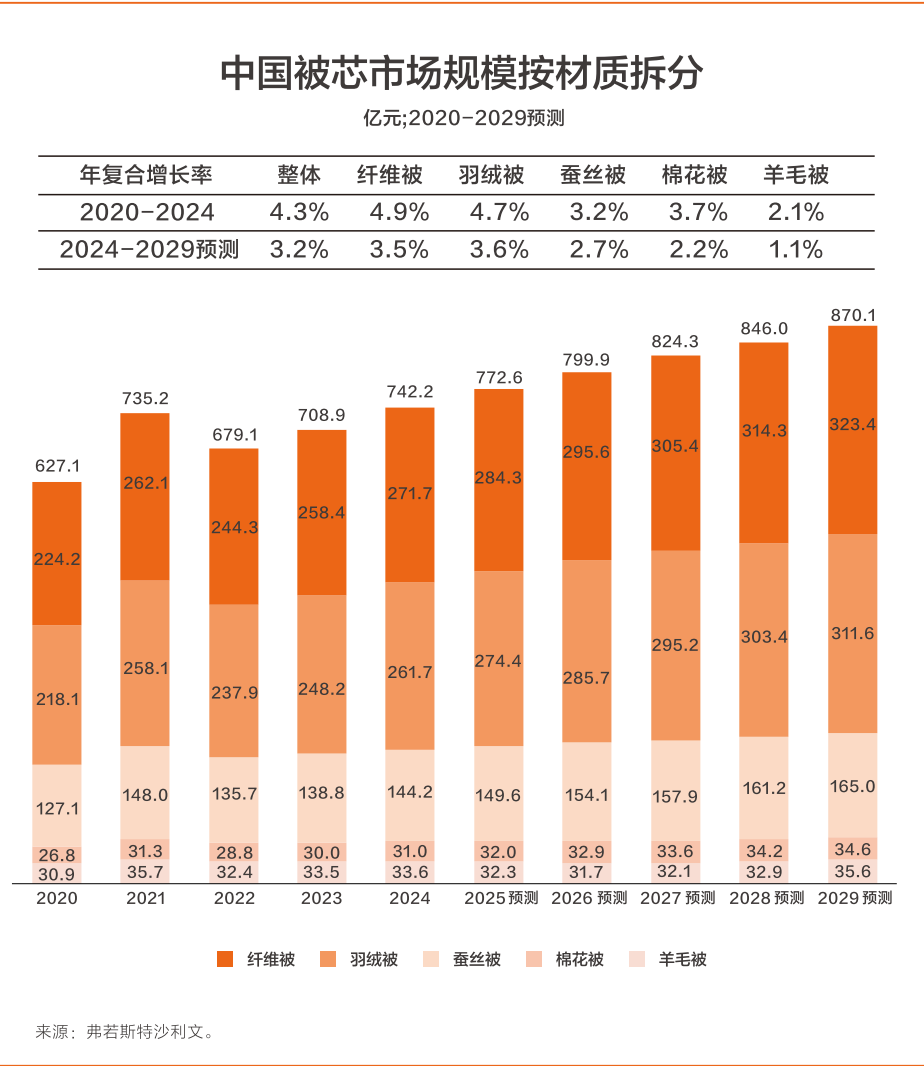


图 2-3 中国被芯市场规模按材质拆分

中国的被芯市场在过去几年呈现出稳步增长的趋势。自2020年到2024年，整体被芯市场规模由627.1亿元增至742.2亿元，年复合增长率为4.3%。而预计到2029年，被芯市场规模将进一步增长至870.1亿元，年复合增长率达到3.2%。这表明消费者对于被芯产品的需求稳步增长。

与此同时，从材质结构来看，被芯市场的增长也呈现出显著的差异：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2020年的224.2亿元增至2024年的271.7亿元，年复合增长率达到4.9%，高于整体市场增速。这一增长一方面反映出纤维材质在舒适性、性价比和易打理性方面的优势被广泛认可，另一方面也得益于其在电商平台中标准化程度高、包装与配送便捷等特点，适应了当前主流消费渠道的变化；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。羽绒被凭借良好的保暖性与高舒适度，持续吸引着广大的消费群体，其市场份额在消费升级和品质导向趋势下有望进一步提升；蚕丝被作为高端产品代表，其市场规模也在稳定增长，从2020年的127.1亿元增长至2024年的144.2亿元，年复合增长率为3.2%。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。蚕丝被市场增长相对平稳，预计保持小幅扩容趋势，而羊毛被受限于季节性及使用习惯，占比呈增长乏力态势。（图2-3）

综合来看，消费者对舒适性、功能性和健康性的重视不断增强，使得被芯材质结构逐步由传统天然材质向多元复合材料演进。未来，随着睡眠质量成为家庭消费关注的核心议题，多功能、复合型的材质解决方案将更具增长潜力。同时，市场竞争将更加激烈，产品创新和差异化将成为企业获得竞争优势的关键。家纺企业的生产创新研发需围绕多维属性，持续进行产品结构优化与材质创新，以适应差异化的细分需求和升级中的消费心理。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，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。

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。消费者对居住与睡眠环境的关注度不断上升，促使他们在寝具消费上更加注重品质、舒适度与健康功能。在快节奏、高压力的生活背景下，改善睡眠质量成为核心诉求，这也进一步推动高端、功能型被芯产品渗透率的提升。尤其在新一代中产家庭中，愿意为更优质睡眠体验支付溢价消费意愿显著增强，成为市场增长的关键驱动力。

2.2 产品创新与技术进步

技术创新为被芯产品注入了持续的进化动能。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、助眠活络等，这些功能又满足了消费者对于个性化产品的需求。新材料与先进工艺不断推陈出新，不仅提升产品的舒适性和功能性，也更好地满足消费者对个性化、场景化、功能化的复合需求。

2.3 数字渠道变革与电商驱动

随着数字经济的深入发展，电商生态不断演进，推动家用消费品的营销渠道加速变革。2025年，直播电商与内容电商已从流量红利阶段迈入精细化运营阶段，不仅在下沉市场进一步拓展覆盖面，也在高线城市中持续推动优质消费升级。平台内容的场景化种草、视频导购、即时互动等形式显著增强了消费者的决策效率和购买转化率。

与此同时，社交媒体平台与电商平台的深度融合推动“内容+交易”模式普及，为品牌建设与消费者沟通打开新路径。代表性平台如抖音、快手、小红书等，正在从单一流量分发工具演进为综合性电商基础设施，有效承载

个性化产品推荐、品牌叙事与私域沉淀。数字化渠道不仅提升了消费触达效率，也为企业提供了更精准的用户洞察。

2.4 文化惯性与刚性场景需求

在中国传统文化中，“婚庆添被”、“乔迁置新”作为重要的礼俗和生活仪式而延续至今，被芯作为家纺核心品类之一，在这些节点中具有明确的刚性需求属性。无论是新婚成家还是乔迁新居，被子作为“成双成对”、“温暖团圆”的象征，均被视为必不可少的添置品。这种深层文化认同叠加现实场景需求，为被芯市场提供了稳定的消费基础。近年来，随着城镇化推进与人口迁移增加，新居装修的频率上升，也进一步催生了床品焕新与升级的市场空间。

3. 被芯市场未来发展趋势

在经历了疫情冲击与消费结构调整之后，中国被芯市场进入结构性升级与高质量竞争的新阶段。未来的发展趋势将围绕“理性消费、结构优化、品质提升”三大主线展开，具体可分为宏观环境、行业生态、品牌趋势、消费行为，以及产品趋势五大维度：

3.1 宏观趋势：可支配收入增速趋缓，理性消费成主流

近年来，尽管居民家庭的可支配收入保持稳定增长，自2020年的3.2万元人民币增涨到2024年的4.1万元人民币，期间年复合增长率为6.7%，但其增速已明显放缓，展望未来，预计截至2029年期间，年复合增长率约保持在4.7%。这一现象反映出疫情后中国经济复苏节奏不及预期，叠加国际环境复杂多变，消费者预期趋于保守，消费向“理性”转化。在被芯等耐用品类中，消费者更注重品牌可靠性、材质安全性、功能实用性，追求“更高性价比”的消费体验，理性审慎正在替代冲动消费成为新常态。

信息透明化也是助力理性消费的重要因素。电商平台和社交媒体的普及，使消费者能够迅速获取关于产品性能、价格、用户评价等多维信息，从而做出更为周全的购买决策。在此趋势下，产品品质将成为品牌破圈和市场扩容的决定性因素。

3.2 行业趋势：市场竞争加剧，品牌集中度稳步提升

当前被芯市场进入存量竞争时代，行业门槛较低、品牌众多，尤其在低端细分市场，大量中小企业通过价格战抢占市场，导致产品品质参差不齐、消费者信任度受损，行业整体面临提质升级的压力。

与此同时，随着电商平台“流量红利”的逐步消退，运营成本持续上升，唯有具备研发力、品牌力与供应链整合能力的企业，方能实现长远增

长。品牌集中度在过去几年持续提升，头部企业在渠道整合、品牌认知、品质控制方面的优势愈发显著，逐步形成强者恒强的竞争格局。

此外，电商进入质量增长阶段，营销玩法趋于成熟，低价促销不再是唯一路径。企业亟需提升综合运营能力，打造差异化产品力、构建用户忠诚度，才可能在红海市场中突围。

3.3 品牌趋势：建设信任资产，形成长期护城河

面对同质化竞争与高获客成本的行业环境，品牌势能正逐步成为最具价值的稀缺资源。优质品牌不仅代表着产品品质保障，更承载着消费者的信任与情感价值，成为其购买决策的重要参考。

未来被芯企业的核心任务不只是“卖产品”，而是“构建品牌资产”。这需要持续的内容输出（如功能教育、睡眠知识）、情感沟通（如家庭叙事）、社群运营（如私域社群）共同构建起品牌信任闭环。头部企业正在加快推进“产品、品牌、服务”三位一体的竞争策略，打造长期用户粘性。

3.4 消费者行为趋势：觉醒型消费驱动品质价值重构

3.4.1 健康生活方式重构被芯价值体系

当下的中国社会已然迈入社会意识觉醒的消费新时代，以“悦己”“为自己而活”为代表的价值理念逐渐成为主流，消费者在购买行为中表现出更强的主动性与选择性，更加注重产品所带来的情绪价值、品质感与健康支撑力。

在后疫情时代，“健康”被重新定义为生活方式的核心。根据国家卫生健康委员会数据，2024年城乡居民基本健康素养水平为44.6%，健康生活方式与行为素养水平为34.5%。同期，国家卫健委启动“全民健康素养提升三年行动”，并发布《健康素养66条（2024年版）》，通过构建国家健康科普资源库、推广科学健康知识、推动居民行为改善，为健康型消费趋势提供了政策支撑与知识储备。

值得一提的是，2024年由国家八部委联合实施的《体重管理三年行动计划》进一步强化了“以健康为目标的生活方式转变”。该计划提出通过个体管理实现健康体重与科学生活方式的双重提升。这一行动在公众层面引发了广泛关注，促使健康管理理念加速渗透至家居、服饰、餐饮、个护等多个领域，推动“从吃得健康”延展至“住得健康”的认知升级。

在家用纺织品领域，消费者不仅需要被芯类产品具备基础的舒适度与美感设计，更要求其在使用过程中具备有益于身心健康的综合性能。例如，具备透气、控温、抗菌、防螨、助眠等多重功能的高端被芯，能有效提升睡眠质量，适应包括婴幼儿、过敏体质人群、亚健康人群在内的多层级健康诉求；而选用天然填充和无刺激面料的产品，则兼顾生态友好与皮肤安全，体现消费者从“关注材质”向“关注生活状态”的消费转向。

这一系列消费偏好的转变，正在重塑市场对“品质”的定义：从物理性能层面的质量稳定，演进为更具复合价值的健康、安全与身心愉悦感。企业唯有持续强化对“健康生活方式”趋势的洞察，并将健康科技、功能型材料、可持续设计等要素系统融入产品研发，方能真正契合新一代消费者的核心需求，占据长期竞争优势。

3.4.2 支付意愿趋理性，品质溢价空间有待挖掘

调研显示，尽管超九成消费者表示愿为更高品质的被芯产品支付溢价，实际的溢价兑现仍高度集中于羽绒被等高感知价值品类。这一差异表明，消费者的溢价意愿正逐步由“高价格”趋近于“高品质”的简单逻辑，转向对产品性能、材质天然性与品牌信任感的理性价值匹配。羽绒被因其在保暖性、舒适性与工艺成熟度上的综合优势，构建了较强的溢价兑现能力。与此同时，消费者对中端被芯的支付意愿也呈现出“品质驱动型上探”趋势，即对具备明显功能升级（如抗菌、天然材质等）的“轻高端”产品表现出一定接受度，但其价格敏感性依然存在，导致中端市场的实际溢价空间有限。该群体更注重“物有所值”的产品认知，溢价意愿须以真实体验感和品牌保障为前提。

品牌影响力是撬动消费者溢价的重要杠杆。知名品牌因具备更强的品

质背书、服务能力和情绪信任效应，更易获得消费者认可，尤其在羽绒被、蚕丝被等高价品类中，其溢价能力显著优于无品牌或低知名度品牌。未来，企业若要在中高端市场进一步拓宽价格带，需从产品设计入手，精准回应消费者对天然、健康、功能性等指标的细分诉求，同时通过品牌建设、消费教育与体验提升，引导溢价意愿落地，实现“价值竞争”对“低价竞争”的结构性替代。

3.4.3 低线市场消费力崛起，成为增量市场

近年来，随着电商平台下沉、基础设施完善与品牌战略调整，低线城市与县域市场正日益成为被芯行业的重要增量来源。一方面，这些地区仍存在大量对亲民价位产品的基础性需求，尤其集中在棉花被与人工纤维被等实用型品类。另一方面，随着居民可支配收入提升与消费观念转变，中高端产品的接受度正稳步上升，呈现出“由价格导向向价值导向”转化的趋势。

调研显示，低线城市消费者在选购被芯时对性价比高度敏感，倾向于选择价格亲民、质量稳定的产品，注重实用性与耐用性。但这并不意味着他们对品质无感。在具备可感知功能升级（如抗菌、可水洗、控温设计）或材质升级（如亲肤天然材料）的前提下，低线城市消费者亦表现出一定的支付意愿。与高线城市相比，低线市场消费者的品牌认知路径更依赖主流电商平台、短视频内容与社交媒体信息，这一特点使得中高端品牌在“精准种草”以及“性价比满足”的双轮驱动下更易实现下沉渗透。例如，通过直播带货、内容种草、价格优惠等方式进行功能型被芯推广，有助于激发“首次体验—复购—信任”的用户转化路径。值得关注的是，不同线级城市群体在被芯材质选择和使用方式上的差异正持续缩小。数据显示，即使在三线及以下城市，蚕丝被、羽绒被等中高端产品的渗透率也在逐步提升，特别是在礼赠、新婚嫁娶、新居装修、母婴家庭等刚性场景中，高品质产品具备较强竞争力。

未来，随着下沉市场消费能力持续释放与生活品质意识进一步觉醒，被芯品牌应强化差异化布局策略，结合地域气候、家庭结构、文化习俗等

变量，打造定制化产品线与营销方式，提升品牌在三至五线市场的渗透率与忠诚度，实现结构性增长突破。

3.5 产品趋势一：绿色环保成为消费新标准

在“双碳”战略持续推进“十四五”绿色生活倡导深入落地的背景下，消费者对家用纺织品的可持续属性愈发敏感，绿色消费已由意识层面转变为实际购买行为的重要决策因素。材料来源是否天然可再生、生产过程是否低碳节能、包装及售后环节是否支持环保回收，正在构成消费者衡量产品可持续性的多维标准。

被芯产品正朝“生态化”、“可持续”方向演进。天然棉花、蚕丝、羽绒等绿色原材料需求增长迅猛，同时品牌也在加强与国际环保标准接轨，积极构建可持续产品体系，并将“绿色制造”理念融入供应链管理、产品设计与包装运输等环节。

“绿色”、“环保”属性不仅是顺应政策趋势的必要动作，更正在成为品牌在消费者心智中的“加分项”与长期“护城河”。尤其在高线城市及新中产人群中，绿色标签在消费场景中不断“显性化”，成为影响溢价能力、用户忠诚度和口碑传播的核心变量。环保被芯产品从过去的“小众选择”，逐步演变为代表生活方式升级的“新主流”。

3.6 产品趋势二：个性化与定制化加速落地

随着年轻消费者成为主力群体，“悦己”、“参与感”、“专属化”等理念正在深刻影响家用纺织品的产品开发逻辑。标准化、通用型的“一人一被”方案已难以满足日益多元的个性化偏好，消费者对材质、厚度、尺寸、图案、使用场景的细致化选择需求不断提升。企业正积极回应这一趋势，通过提供多规格组合、个性印花设计等方式，增强产品的专属性与情感价值，满足消费者的差异化审美与功能诉求。

在个性化体验不断深化的同时，定制化服务也加速普及。部分企业围

绕特定人群或特定场景，推出包括材质配比、结构设计、专属包装在内的定制方案，延伸至新婚、母婴、长辈礼赠等场景，形成产品与情境的深度绑定。例如，婚庆用被芯将根据地域文化习俗差异提供色彩、图腾、成套方案等在地化定制内容；儿童被芯则加强功能性与安全性的差异化配比。通过对场景的理解与服务细节的融入，定制化产品成为品牌增强用户粘性的重要抓手。

此外，定制化的外延正由产品本体向服务层面扩展，形成覆盖产品全生命周期的综合解决方案。包括专属收纳设计、定期清洗提醒、上门除螨服务，甚至围绕节气生活方式进行被芯轮换与组合建议。这类定制服务的组合模式，正在推动家纺行业向更高阶的个性价值链条升级。

尽管目前个性化与定制化尚未在大众市场全面普及，但在功能性拓展、服务细分化、专业场景化等方面的探索，正逐步建立起新的市场增长极。如儿童成长型被芯、敏感肌专用抗菌型被芯、居家理疗功能性被芯等产品线已显现出细分市场爆发潜力，为企业的产品结构优化和品牌差异化战略提供了明确方向。

第三章

中国国民睡眠现状分析

1. 国民当前睡眠状态

睡眠和健康息息相关，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，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。

调查显示，中国居民工作日平均睡眠时长为7小时6分钟，周末和节假日的平均睡眠时长为8小时1分钟，均达到了“睡眠国标”倡议范围；但中国居民在工作日的平均睡眠时长较周末和节假日少了近1小时。人们在周末和节假日睡得更为久是由于多重因素的影响。第一，人们在工作日多有较为紧张的时间表与日程安排，而周末和节假日的生活节奏相对放松，人们可以更加自由地安排自己的时间，也就有了更加弹性的睡眠时长。第二，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，也会导致人们睡眠时间相对减少，出现睡眠不足的现象；而在周末和节假日人们时间相对充裕，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。（图3-1）

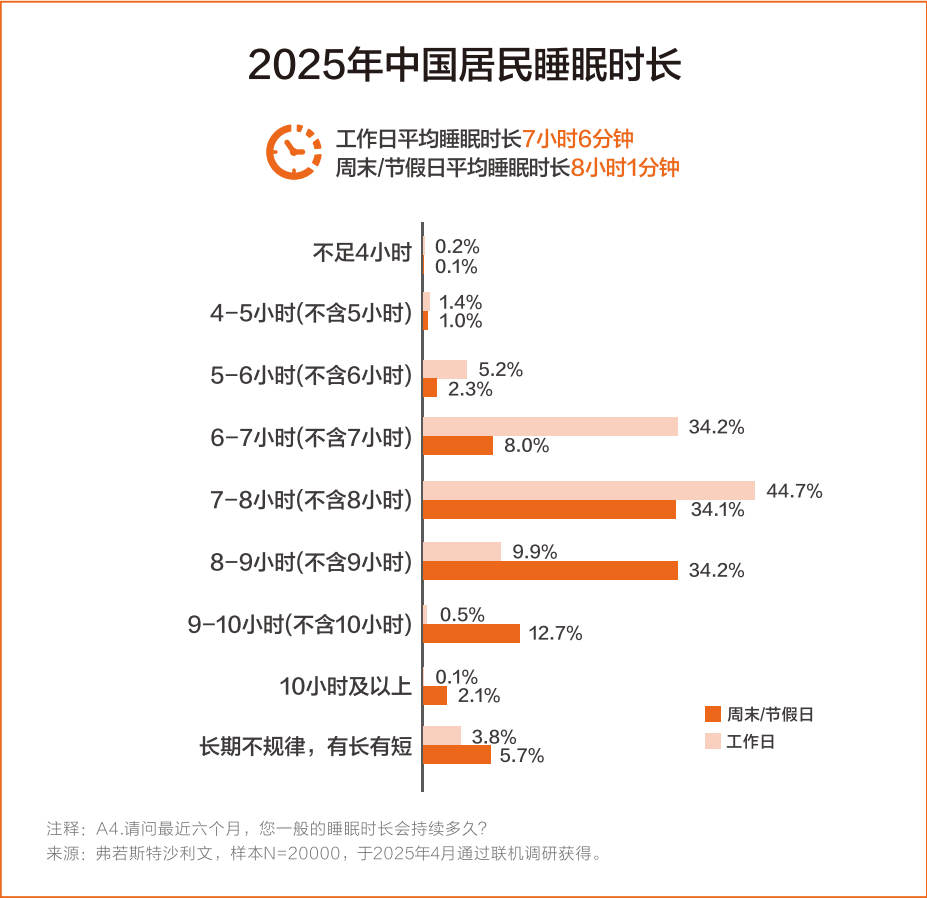


图 3-1 2025年中国居民睡眠时长

从总体数据上看，工作日，人们通常会在十点半左右入睡（22:31），而到了周末或节假日，人们的平均入睡时间会推迟约40分钟（23:10）。熬夜正在逐渐成为人们周末或节假日的生活常态。

从性别维度来看，无论是在工作日还是休息日，男性熬夜比例普遍高于女性。男性晚睡的原因可能包括工作加班、应酬活动、睡眠环境不佳以及习惯性被动式熬夜等。这反映了社会压力、生活习惯、社交频次及心理因素等多方面的影响。

尽管在工作日有约20.0%的受访者表示会在23：00后入睡，但由于次日需工作，多数人仍会尽量早睡以保证第二天的工作效率。然而，当工作任务繁重或遇到紧急事务时，人们往往不得不延后入睡。到了周末或节假日，熬夜比例大幅上升至54.8%。这是因为在周末和节假日，人们摆脱了工作的约束，没有次日早起的压力，更倾向于延长娱乐和放松时间，参与各种夜间活动如聚会、刷剧、游戏等，导致入睡时间进一步推迟。

然而，长期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。这种周末和节假日习惯熬夜、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3-2）

2025年中国居民总体及不同性别群体熬夜情况及入睡时间

	熬夜情况			入睡时间
	总体（%）	男性（%）	女性（%）	总体（分）
工作日	20.0%	27.1%	16.9%	22:31
周末/节假日	54.8%	61.1%	52.1%	23:10

注释：1.“熬夜”为在23:00后入睡的现象。2.A1.请问您一般晚上几点睡觉？
来源：弗若斯特沙利文，样本N=20000，于2025年4月通过联机调研获得。

图 3-2 2025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。随着年龄的增加，工作日睡眠时长与周末/节假日睡眠时长之间的差异逐渐减少。对于19~30岁年龄段的群体来说，他们工作日的平均睡眠时长较周末/节假日相比，短近1小时；而对于60岁以上的群体来说，工作日的平均睡眠时长仅比周末/节假日少约15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。但周末和节假日无早起限制，时间安排更加自由，这一群体更倾向于周末和节假日睡懒觉来补充精力。对31~60岁年龄段的群体而言，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，所以工作日和周末及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3-3）

2025年中国不同年龄段群体睡眠时长

	19-30岁	31-40岁	41-50岁	51-60岁	60岁及以上
工作日	7小时6分钟	7小时6分钟	7小时12分钟	6小时53分钟	6小时44分钟
周末/节假日	8小时9分钟	7小时58分钟	8小时2分钟	7小时36分钟	7小时1分钟

注释：A4.请问最近六个月，您一般的睡眠时长会持续多久？
来源：弗若斯特沙利文，样本：N（19-30岁）=8990，N（31-40岁）=8000，N（41-50岁）=2020，N（51-60岁）=650，N（60岁以上）=340，于2025年4月通过联机调研获得。

图 3-3 2025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，19~30岁的群体熬夜比例最高，60岁及以上群体熬夜比例最低。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，老年人虽然熬夜情况相较于年轻人较轻，但是睡眠质量大幅下滑，身体常年处于睡眠不足的状态。。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、光线舒适，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3-4）

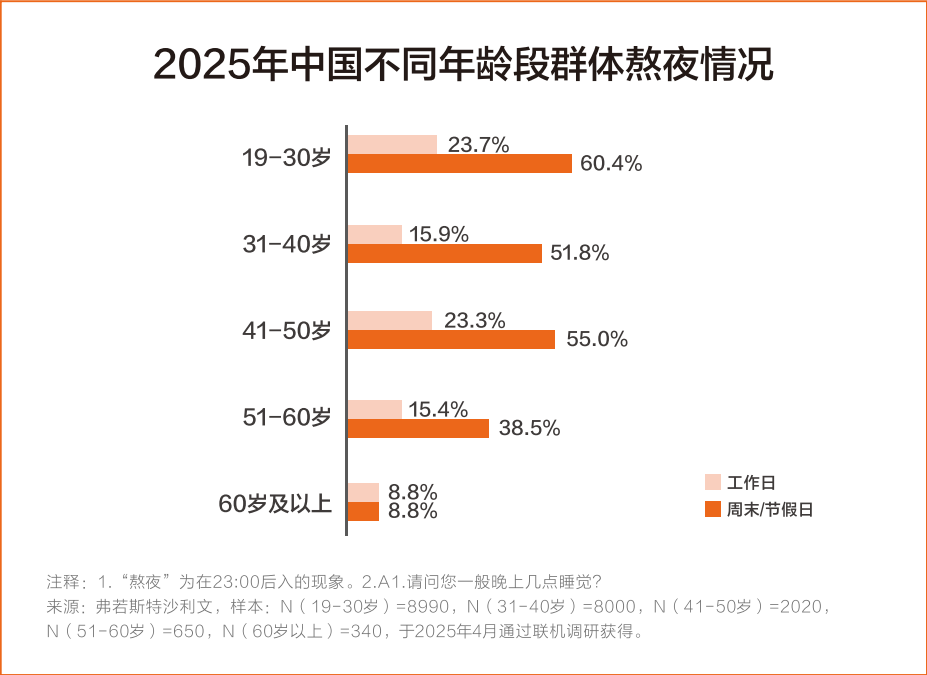


图 3-4 2025年中国不同年龄段群体熬夜情况

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/节假日的入睡时间差距逐渐缩小。这表明随着年龄的增长，人们的作息时间变得更加规律和稳定。此外，年轻人更倾向于利用周末和节假日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时间。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3-5）



图 3-5 2025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，而到了周末和节假日，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力生活、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。周末和节假日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3-6）



图 3-6 2025年中国不同城市线级群体睡眠时长

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，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，一线城市受访者工作日熬夜比例为27.4%，属于各级城市中最高比例，其周末及节假日熬夜比例

也为各级城市中最高，为62.6%。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、加班比例高，因而引发熬夜的情况；而周末及节假日则是成为人们放松的主要时间段，一方面无须担心第二天的工作安排，另一方面希望获得对属于自己的时间的掌控感，因而熬夜的比例进一步提升。

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，工作压力与工作强度相较于一线城市也更低，因此他们工作日的熬夜比例也低于一线城市的人群。具体而言，新一线城市受访者的工作日熬夜比例为20.3%，二线城市受访者的工作日熬夜比例为15.8%，三线及以下城市受访者的工作日熬夜比例则为20.6%。同样，新一线及以下城市的受访者周末及节假日熬夜的比例也低于一线城市，新一线城市、二线城市、三线及以下城市受访者周末及节假日的熬夜比例分别为57.8%、48.8%、55.2%。这说明，无论是工作日，还是周末及节假日，新一线及以下城市的居民的工作压力和放松压力的需求相对一线城市居民没有那么强烈，所以熬夜比例较低。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，三线及以下城市居民是新一线及以下城市居民整体中熬夜比例较高的一个群体。（图3-7）

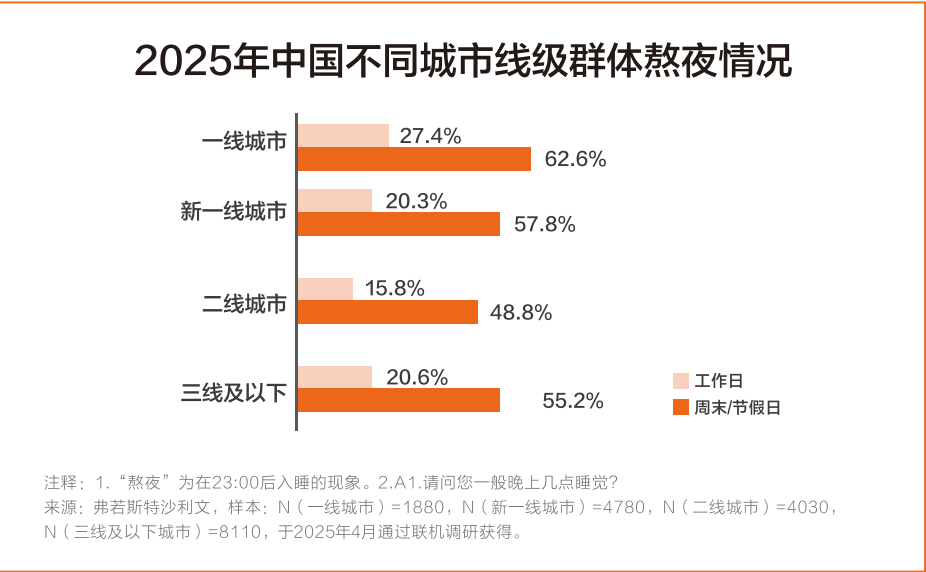


图 3-7 2025年中国不同城市线级群体熬夜情况

总体来看，随着城市等级的升高，居民在周末及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22:44入睡，是各城市线级中入睡时间最晚的；而在周末及节假日期间，一线城市居民的平均入睡时间会推迟到23:20，依然是各线级城市中入睡时间最晚的。一方面，一线城市居民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。（图3-8）



图 3-8 2025年中国不同城市线级群体入睡时间

具体来看，在工作日，北方的省份比如宁夏、青海、甘肃等入睡时间较早，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。海南、江西作为南方地区，在早睡排名中排名靠前，这可能是因为这两个省份中的高线城市较少，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加班，所以可以更早入睡。到了周末及节假日，山西、河南、新疆、云南和辽宁是入睡时间相对较早的5个省份，其中山西省居民在周末及节假日依旧可以保持在平均23:00之前入睡。（图3-9）



图 3-9 2025年中国不同省份和直辖市早睡排行

就中国最晚睡的省份或直辖市而言，不论是工作日，还是周末或节假日，中国前五大平均入睡时间最晚的省份或直辖市呈现出了高度的一致性，陕西省、浙江省、广东省和北京市均出现在了榜单中。这或许与以上省市的生活节奏及文化习惯有关。例如，广东夜宵文化很有代表性，吃宵夜、打麻将、夜生活本身就是一种典型的晚睡的生活方式。（图3-10）



图 3-10 2025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，工作日睡眠时间最长的是吉林省的居民，该省居民的平均睡眠时长超过了7个半小时。第二到五名省市分别为贵州省、青海省、甘肃省和浙江省，该等省份居民在工作日的睡眠时长也超过了7个小时，达到了“睡眠国标”的倡议范围。相对于一线城市，贵州省、青海省、甘肃省等地区由于经济相对欠发达、居民生活节奏较慢且生活及工作的压力相对较小、休闲娱乐的选择相对较少，因此有更多时间用于睡眠。另外，大部分省份居民在周末及节假日的睡眠时长比工作日长了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3-11）



图 3-11 2025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，西藏自治区居民的平均睡眠时间最短（6小时38分钟），紧随其后的是云南（6小时41分钟）、北京（6小时43分钟）、江西（6小时50分钟）和安徽（6小时51分钟）。这表明，这些地区的日常生活方式促使当地居民的睡眠时间较短。所有工作日睡眠时间短的地区在周末和节假日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和节假日选择延长睡眠补偿模式。（图3-12）



图 3-12 2025年中国不同省份和直辖市睡眠时间最短排行

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7个小时左右，其中睡眠时间最短的是全职太太，为6小时26分钟，这可能是因为全职太太承担着全天候的家务劳动和照顾家庭成员的责任，尤其是在育儿和照顾老人方面，常常被迫牺牲自己的休息时间；同时，由于缺乏上下班界限、社会期待偏高和心理压力较大，不少全职太太还会出现报复性熬夜，从而进一步影响睡眠时长和质量。

除了全职太太以外，睡眠时长第二少的职业人群为金融从业者，在工作日金融从业者的平均睡眠时长为6小时54分钟，这是由于金融行业节奏快、竞争激烈，常常需要加班、早起跟进全球市场动态，同时还要应对高强度的信息处理与决策压力；此外，为了完成业绩目标或满足客户需求，许多人下班后仍需继续工作或学习，长期处于高压状态，使得他们难以获得充足且高质量的睡眠。

到了周末及节假日，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。其中程序员（8小时40分钟）和全职太太（6小时55分钟）分别为周末及节假日睡眠时间最长和最短的职业。（图3-13）

2025年中国不同职业群体睡眠时长

	工作日	周末/节假日
学生	7小时1分钟	7小时56分钟
程序员	7小时12分钟	8小时40分钟
专业人士	7小时8分钟	7小时57分钟
全职太太	6小时26分钟	6小时55分钟
私营小企业主或个体户	6小时59分钟	8小时1分钟
自由职业者	6小时59分钟	8小时1分钟
金融从业者	6小时54分钟	7小时56分钟
设计师	7小时23分钟	8小时16分钟
企业高层管理人员	7小时	8小时12分钟
企业中层管理人员	7小时7分钟	8小时3分钟
企业一般管理人员	7小时6分钟	8小时
企业基层员工	7小时8分钟	8小时2分钟
公务员/事业单位员工	7小时13分钟	8小时2分钟
其他	7小时38分钟	8小时

注释：A4.请问最近六个月，您一般的睡眠时长会持续多久？
来源：弗若斯特沙利文，样本:N(学生)=580，N(程序员)=370，N(专业人士)=3000，N(全职太太)=170，N(私营小企业主)=1530，N(自由职业者)=1760，N(金融从业者)=580，N(设计师)=590，N(企业高层管理人员)=280，N(企业中层管理人员)=1380，N(企业一般管理人员)=3560，N(企业基层员工)=4560，N(公务员/事业单位员工)=1560，N(其他)=80，于2025年4月通过联机调研获得

图 3-13 2025年中国不同职业群体睡眠时长

从熬夜比例来看，企业高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32.1%和57.1%，这是因为他们肩负着重大决策责任和经营压力，需要处理复杂事务、应对突发状况，并频繁参与会议、出差和跨时区沟通；此外，为了保持竞争力，不少企业高管还会利用深夜进行思考、学习或规划工作，导致作息时间延后，形成高频熬夜的习惯。

除企业高级管理人员外，学生在工作日的熬夜比例也较高，达到了31.0%。一方面这可能是因为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；到了周末及节假日，学生们的熬夜比例依旧较高，达到了44.8%。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。

全职太太整体的熬夜比例较低。全职太太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，全职太太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，遵循规律的作息時間。（图3-14）

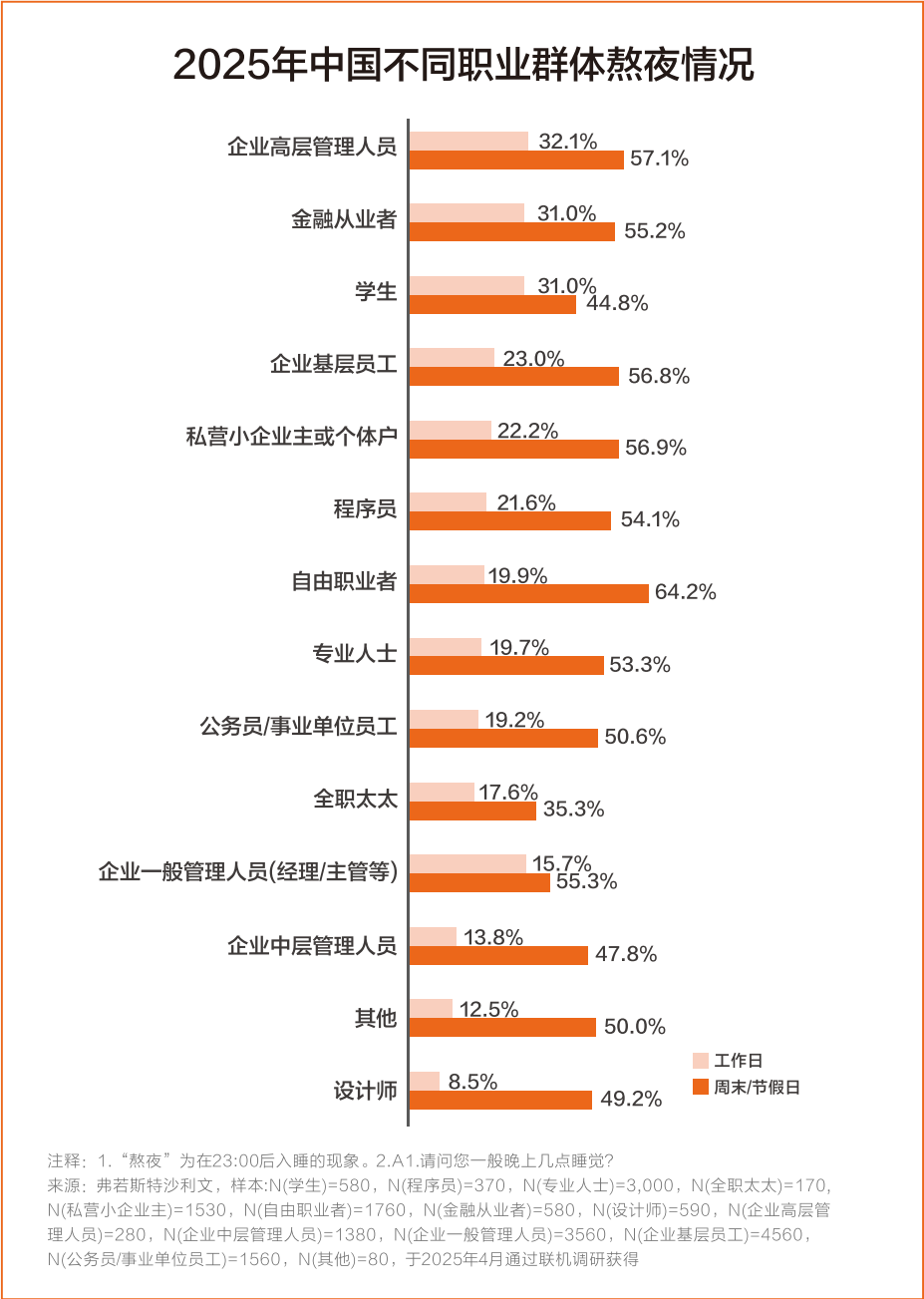
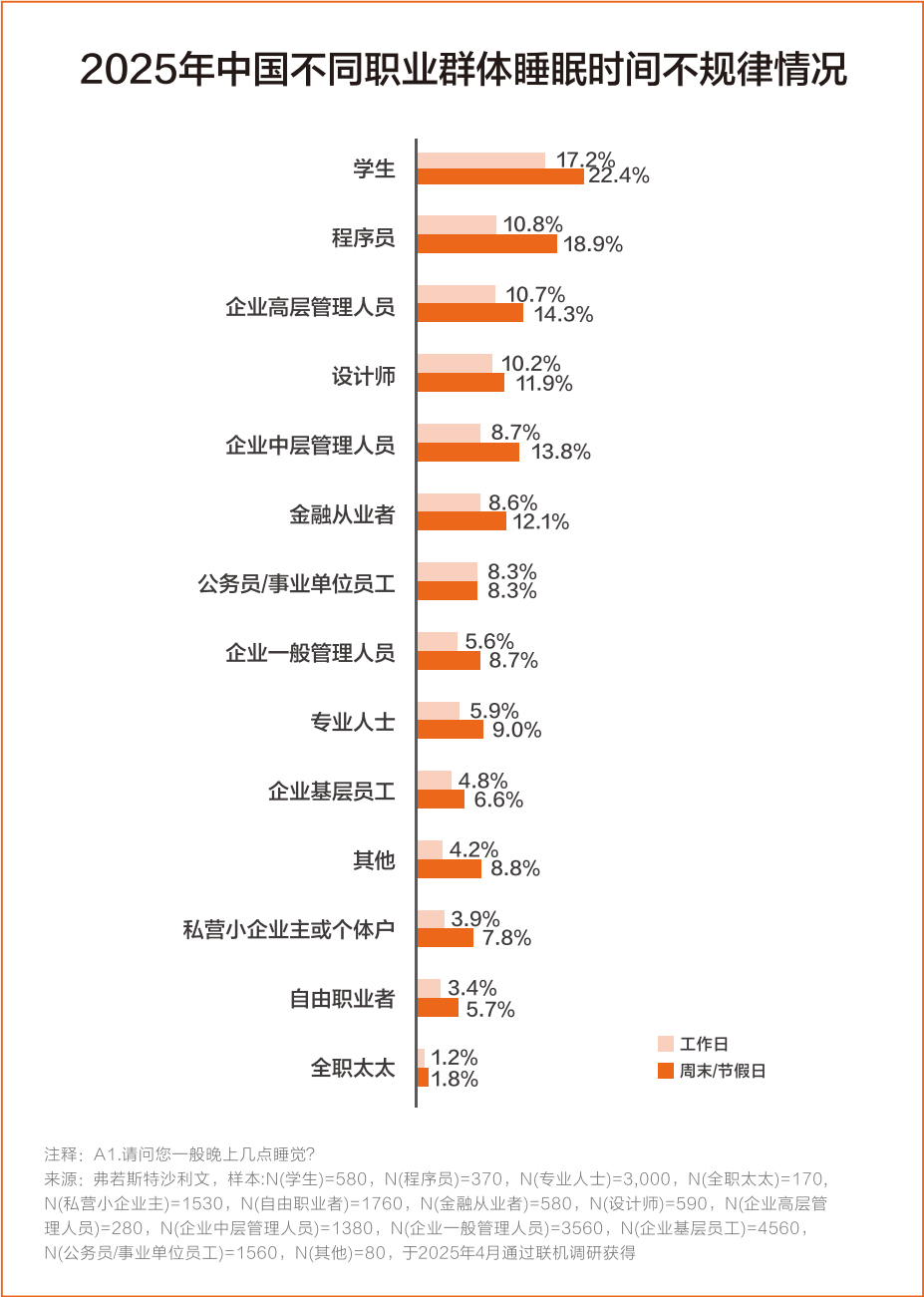


图 3-14 2025年中国不同职业群体熬夜情况

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17.2%，周末及节假日占比22.4%。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，程序员在工作日和周末或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的补觉，从而导致了较为不规律的睡眠时间。

全职太太的睡眠时间较为规律，工作日与周末或节假日分别在1.2%和1.8%。全职太太的作息通常较规律，是因为她们的日常生活围绕家庭成员的时间安排展开，需要按时起床准备三餐、照顾孩子、打理家务等，这些重复性强、节奏固定的任务使得她们形成相对稳定的生活习惯，即便辛苦忙碌，也倾向于维持一个较为固定的作息時間。（图3-15）



不同职业的入睡时间不尽相同。无论是在工作日还是周末及节假日，入睡时间最晚的都是学生，他们通常在工作日的22:48和周末或节假日的23:28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，也是影响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，最晚睡的群体（学生）和最早睡的群体（全职太太）的平均入睡时间相差近半小时至50分钟。（图3-16）



图 3-16 2025年中国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2025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60.3%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。被芯企业可以针对性的优化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，52.5%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，被芯企业未来亦可重视音频平台渠道的宣传。50.6%的被访者在睡前洗澡或泡脚，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。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3-17）

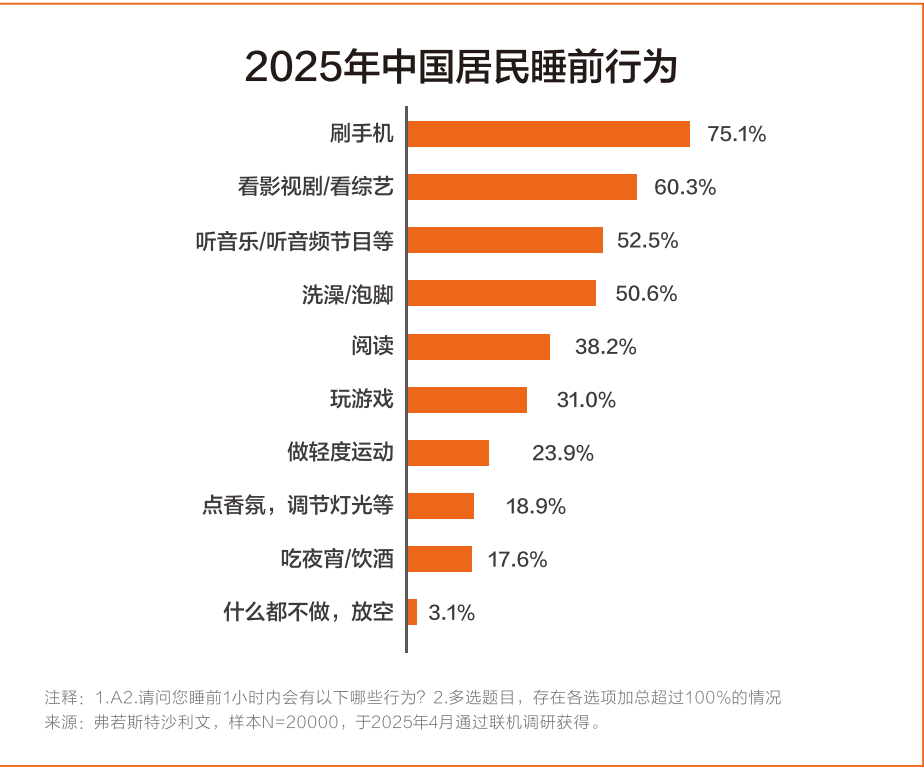


图 3-17 2025年中国居民睡前行为

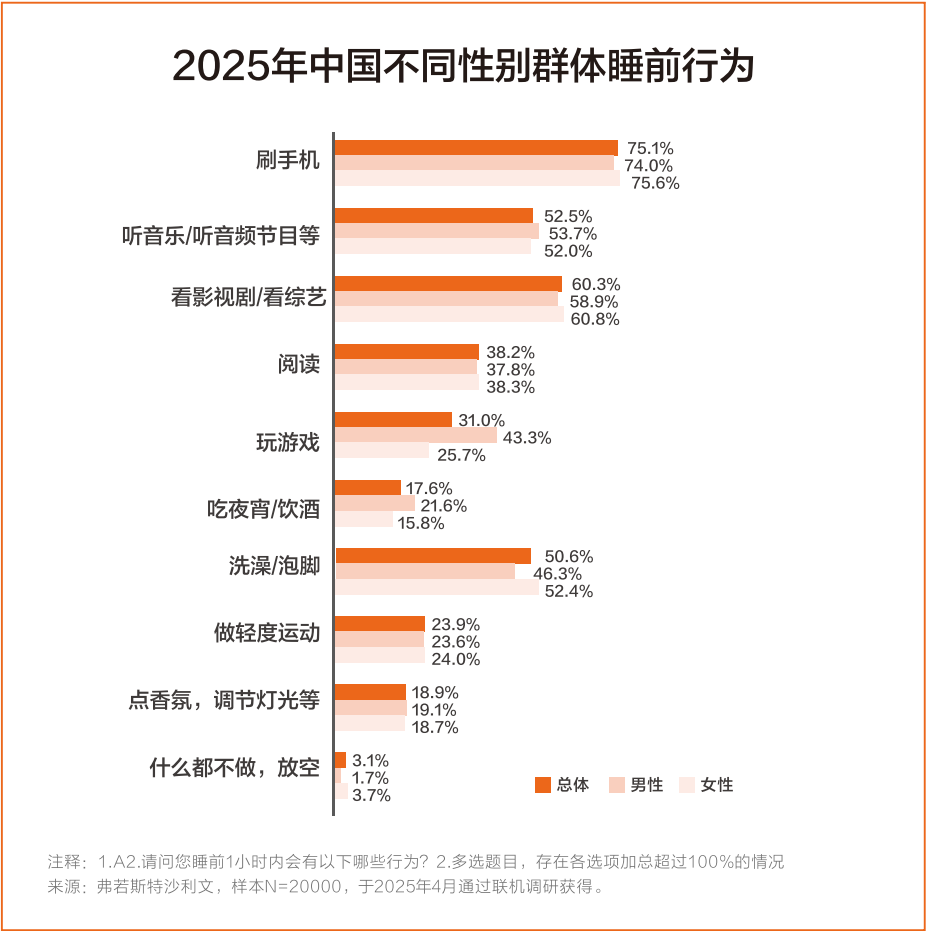


图 3-18 2025年中国不同性别群体睡前行为

在年龄段差异上，19-30岁的群体在睡前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36.7%和19.0%。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，尤其玩游戏属于刺激大脑和影响入睡与睡眠质量的行为。31-40岁群体更加关注睡眠氛围与调性，他们对于睡前进行点香氛、调节灯光等行为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、听音乐和阅读的比例较高，说明随着年龄增长，人们更习惯在睡前进行一些安静、放松的活动，为入睡做准备；同时，此类群体也十分注重身体健康，希望通过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，影响入睡时间和睡眠质量。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3-19）

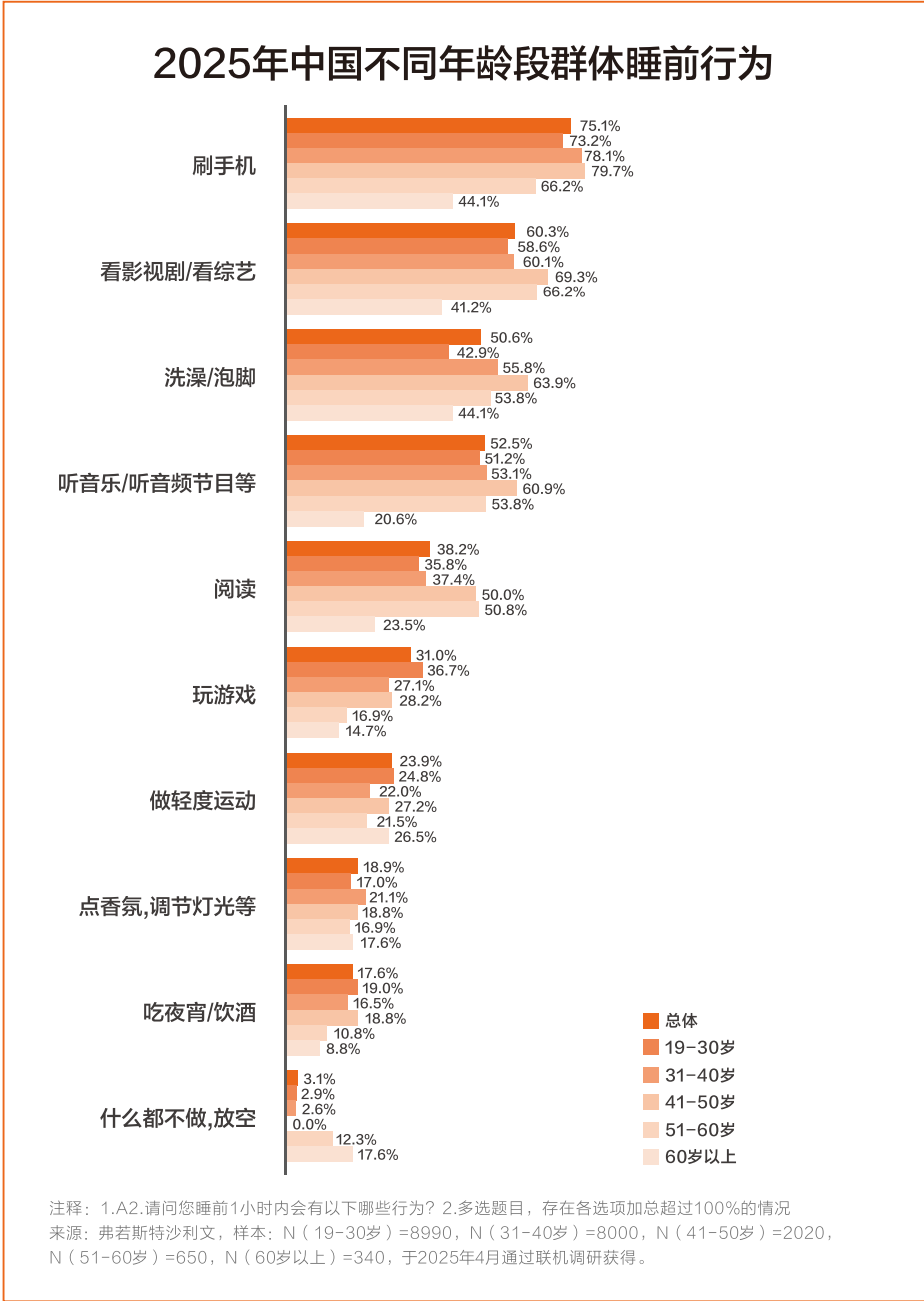


图 3-19 2025年中国不同年龄段群体睡前行为

中国居民入睡耗时平均为25分钟，63.7%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26.3%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，说明有约四分之一的人群需要特别关注他们的睡眠质量。这也意味着约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等。（图3-20）

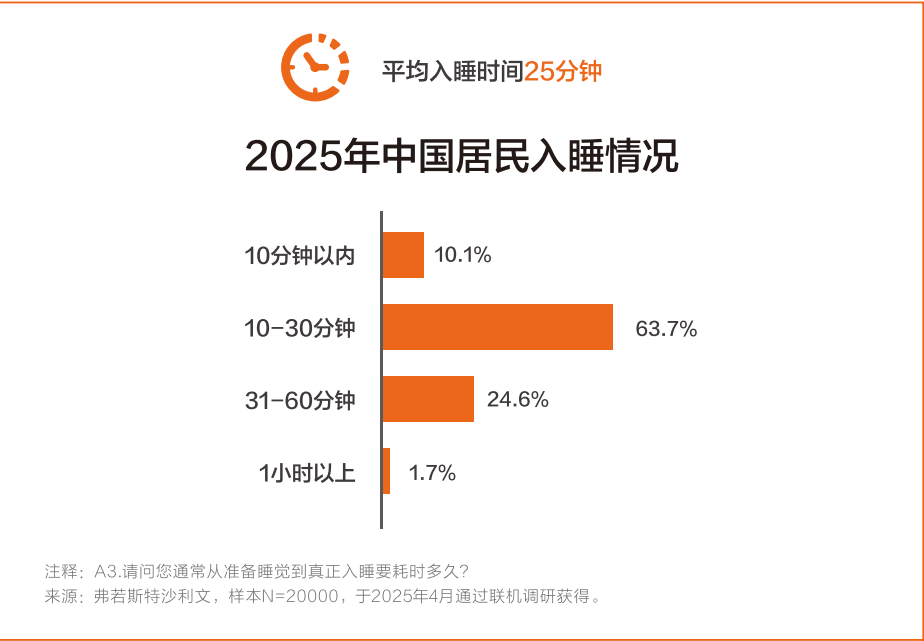


图 3-20 2025年中国居民入睡情况

4. 国民睡眠质量分析

在对自己的睡眠质量自评中，有53.2%的居民认为自己睡眠质量比较好，13.8%的居民认为睡眠质量非常好。这部分数据整体从2021年开始至2022年呈升高趋势，而自2023年开始缓慢下降，又于2025年有所回升。（图3-21）这主要是因为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25.4%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3-22）

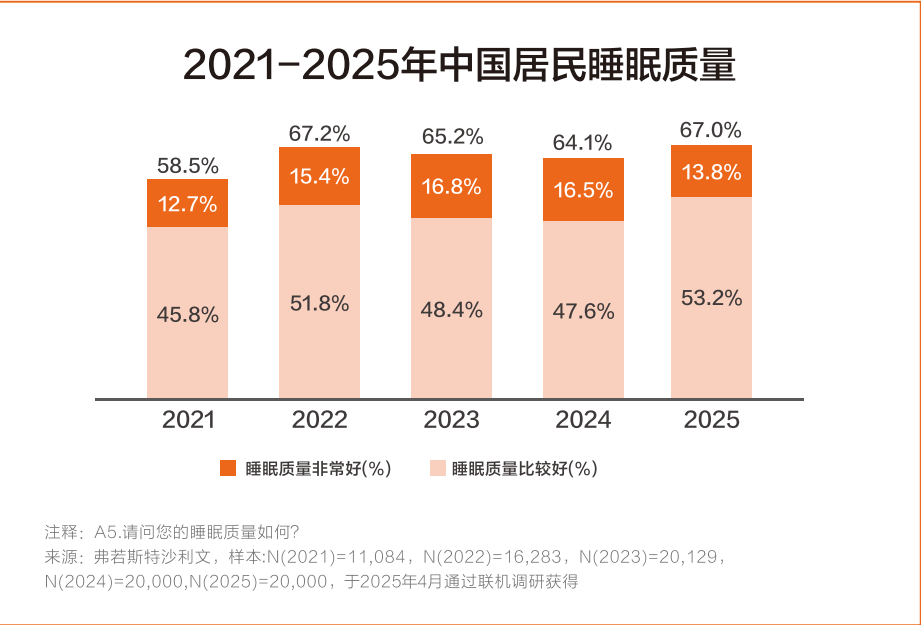


图 3-21 2021–2025年中国居民睡眠质量

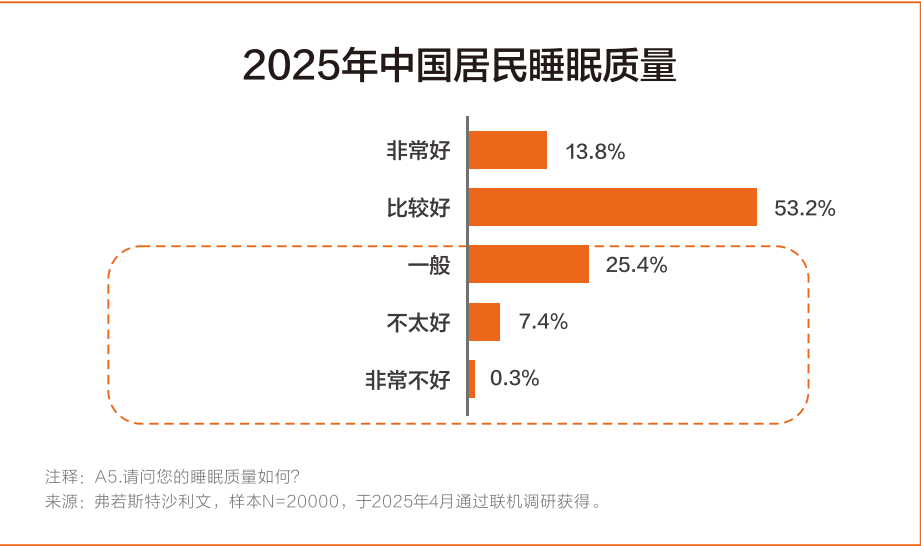


图 3-22 2025年中国居民睡眠质量

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28.0%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。19.8%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3-23）

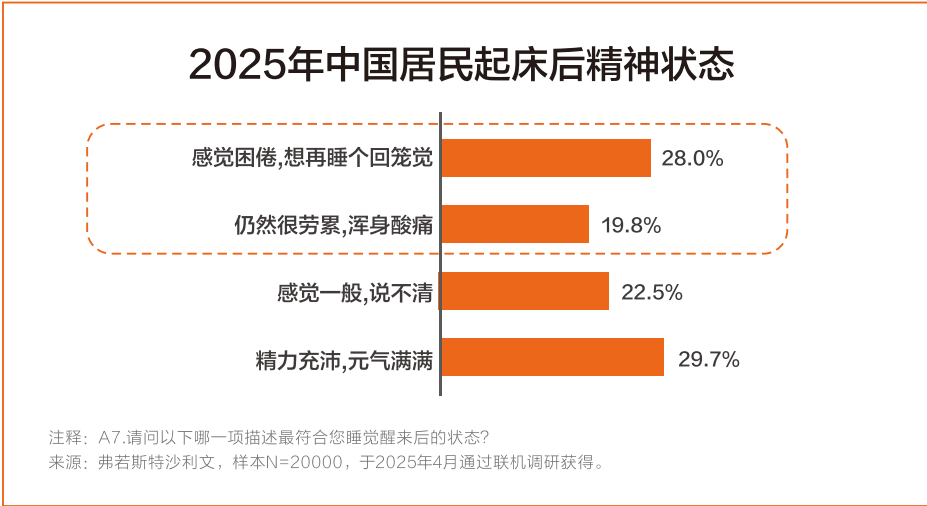


图 3-23 2025年中国居民起床后精神状态

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18.9%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。中国居民整体呈现的是伴随着居住城市等级的增长，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较高。（图3-24）

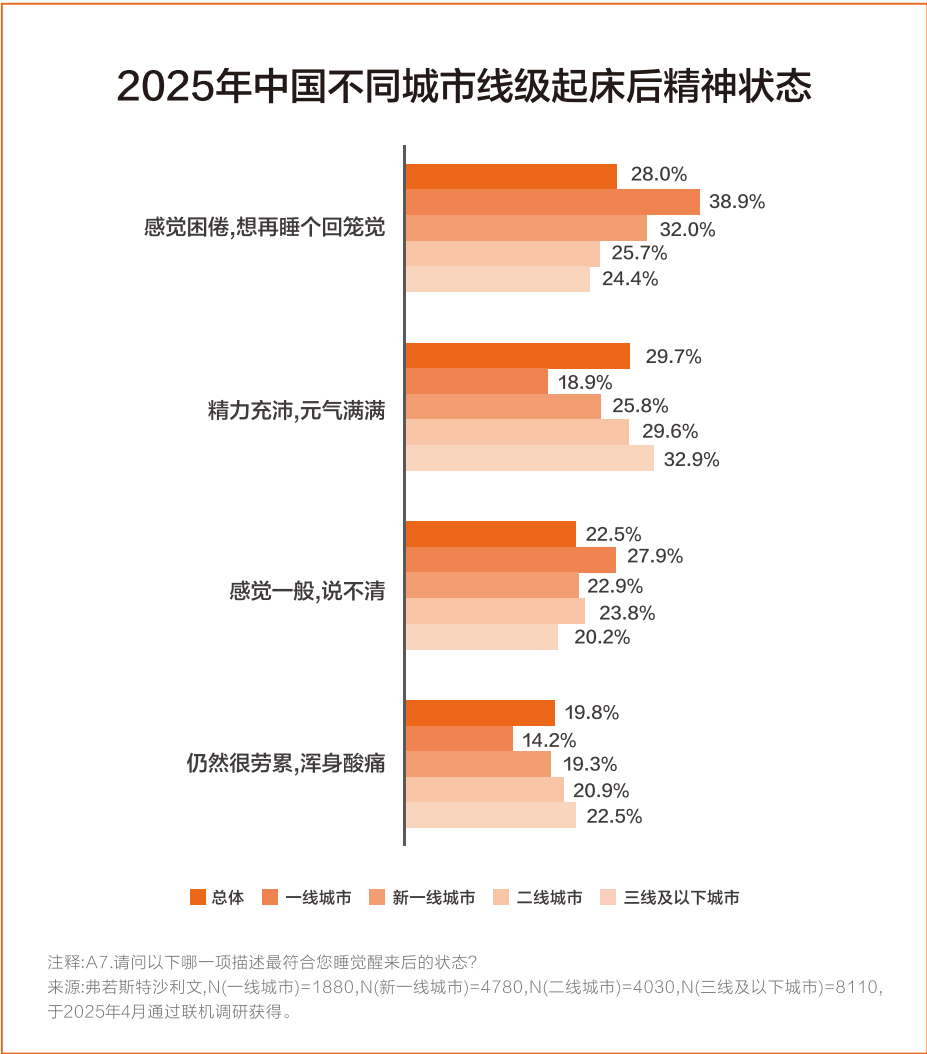


图 3-24 2025年中国不同城市线级起床后精神状态

从不同年龄群体起床后的精神状态来看，51~60岁人群起床后感觉困倦，想再睡个回笼觉的占比最高，达33.8%；60岁以上人群起床后感觉困倦，想再睡个回笼觉的占比最低，达14.7%这是由于随着年纪上涨至60岁以后，由于人体体内分泌的褪黑激素减少，生物钟节律也会减弱，人们更难去享受回笼觉。

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60岁以上群体中最为显著，达26.5%。（图3-25）

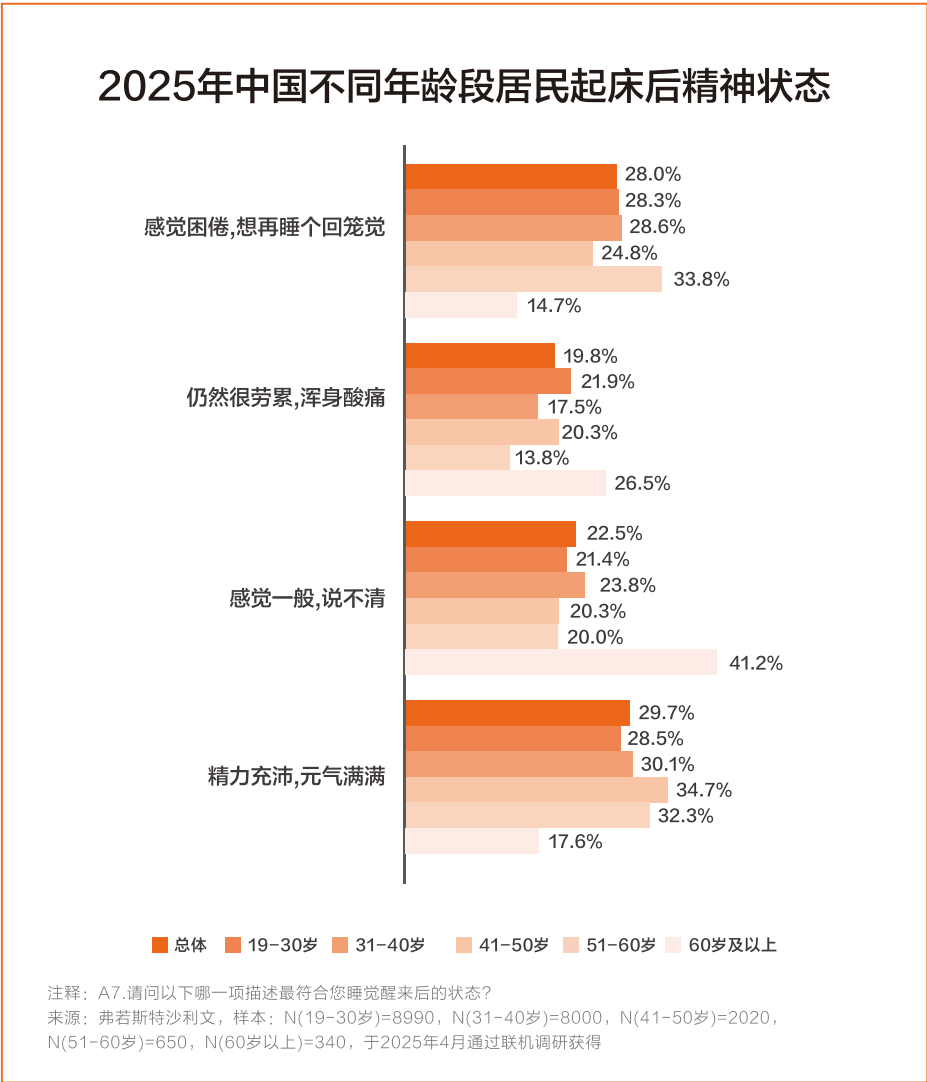


图 3-25 2025年中国不同年龄段居民起床后精神状态

5. 影响国民睡眠质量的原因分析

调查结果显示，压力大（59.3%）、长时间作息不规律（48.4%）与床具/寝具（47.4%）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重要因素之一，这反映出居民对优质的床具/寝具能够显著提升其睡眠质量的普遍认知。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3-26）

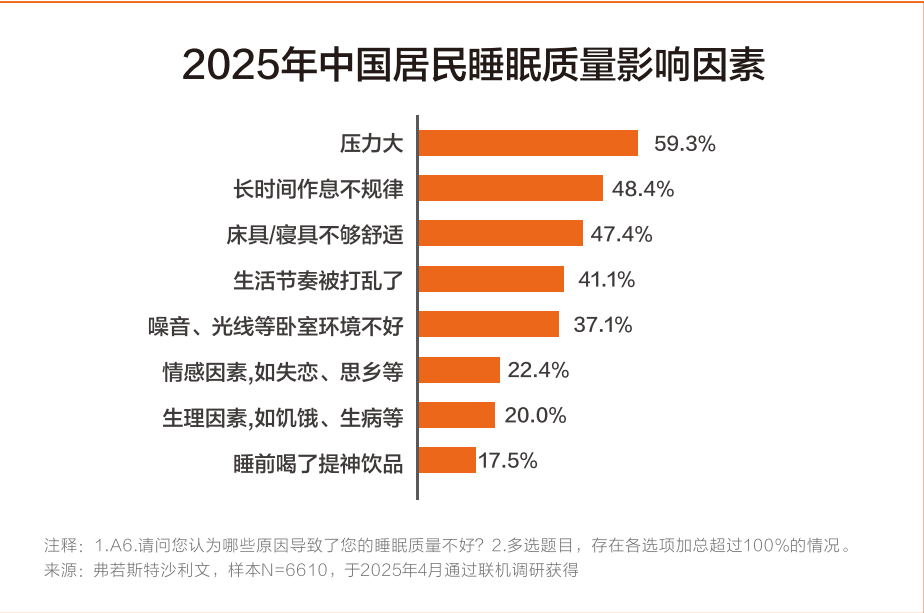


图 3-26 2025年中国居民睡眠质量影响因素

改变自身的生理状态和心理状况需要配合生活习惯、生活状态乃至认知的改变，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，快速达到睡得更舒适、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° C。

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° C、相对湿度为50%，是最为适宜大多数人的数值范围，能够有效延长人们深度睡眠的时间。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，出汗增加，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。

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35.4%的消费者自评对于寝具非常重视，57.6%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的白牌产品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地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的增长需求，那将有可能丢失一部分客户。（图3-27）

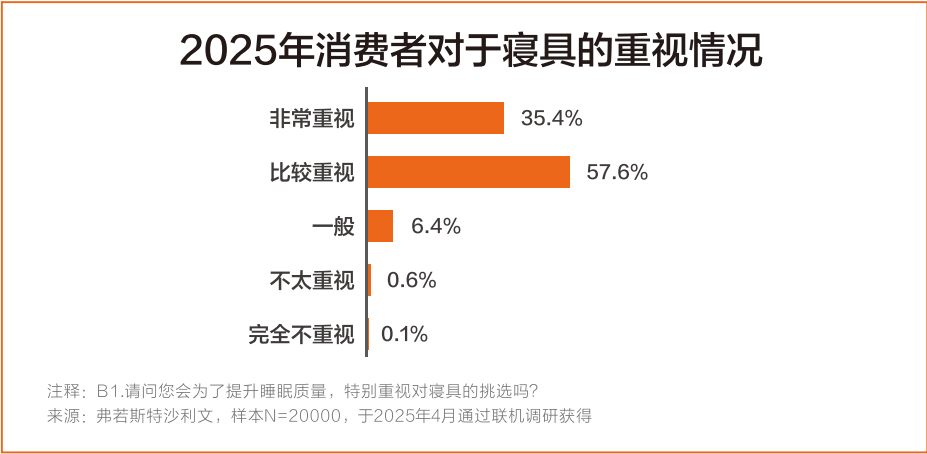


图 3-27 2025年消费者对于寝具的重视情况

在不同的寝具对于居民睡眠质量的影响评价中，87.5%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。这也是目前市场上符合人体工学设计的枕头层出不穷的原因之一。82.0%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身体状况。80.0%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。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20%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相关性最高，一床温暖适宜、舒适透气的被芯，在维持人体微环境温度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3-28）

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、低刺激的卧室环境，有利于帮助人们尽快找到睡眠状态，更加快速地入睡。

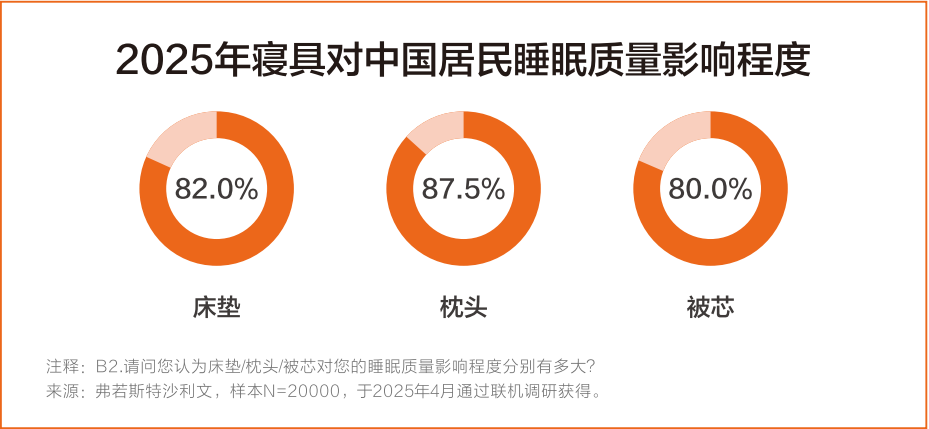


图 3-28 2025年寝具对中国居民睡眠质量影响程度

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）整体呈现上升趋势，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2022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3-29）

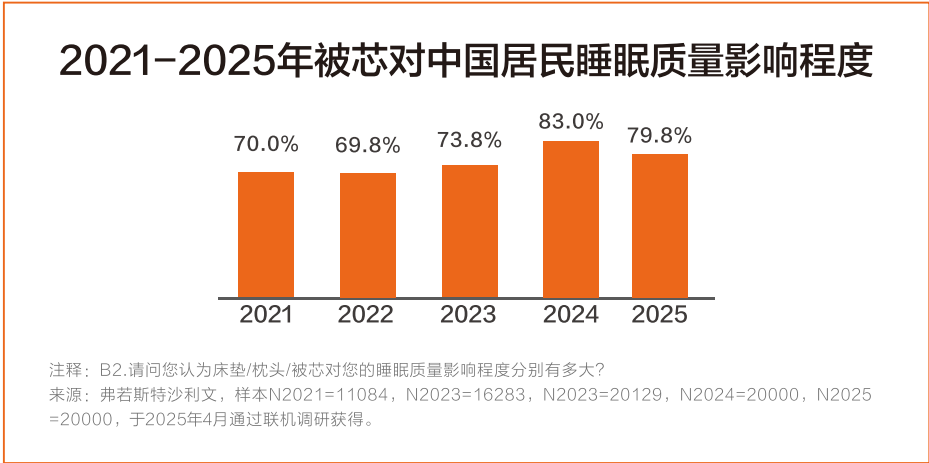


图 3-29 2025年被芯对中国居民睡眠质量影响程度

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97.0%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94.4%的人认为寝具对于良好的睡眠至关重要。（图3-30）

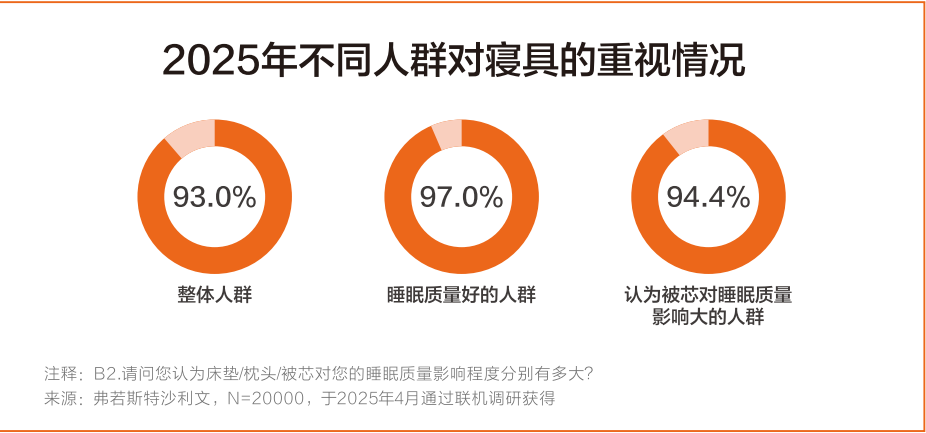


图 3-30 2025年不同人群对寝具的重视情况

第四章

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

好的被芯集保暖、透气等多重优势于一体，不仅能缓解疲劳、舒缓压力，更在提升睡眠舒适度与质量上发挥关键作用。

从材质看，蚕丝、棉花被等触感柔软亲肤，这些材料能够调节身体温度，维持睡眠环境干爽，有助于吸收人体的汗液和湿气，减少夜间不适。

在结构设计上，部分被芯采用格子或网眼纹路，确保内部填充物均匀分布，避免结块或压缩，可以帮助用户进一步优化睡眠体验。

随着消费者需求升级，抗菌防螨、助眠等功能性被芯开始逐渐出现。这些创新产品满足消费者的个性化睡眠需求，让用户享受更优质、更健康的睡眠体验。

因此挑选适合的被芯，不仅能为人们提供舒适的睡眠环境，更能提升睡眠质量，为健康生活加码。

2.被芯对健康的影响

被芯在守护人们健康的过程中起着关键作用。优质的被芯通过科学的材质选择与结构设计，能够为消费者打造适宜的睡眠微环境。良好的睡眠质量是维持机体免疫系统功能、促进内分泌调节的关键因素之一，而符合人体工程学的被芯可通过优化睡眠体感（如温度调节、压力分布均衡等），缩短入睡潜伏期，减少夜间觉醒次数，从而有效提升睡眠质量。

对于易过敏人群而言，被芯的选择更是关乎生活品质。具备抗菌防螨功能的被芯通过采用物理屏障技术或天然抑菌材质，能够抑制尘螨、真菌

等过敏原的滋生与繁殖，营造洁净卫生的睡眠空间，改善生活质量。

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57.6%的居民认为好的被芯的作用是抗菌除螨，维护身体健康，50.1%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。企业可通过材质创新（如优化纤维排湿性能）与工艺升级（如抗菌处理）提升产品体验，同时围绕“睡眠健康”构建传播体系，以相关研究数据强化产品背书，满足消费升级背景下的精细化需求。（图4-1）



图 4-1 2025年中国居民对于被芯作用认知情况

72.2%的消费者的被芯外层（被套）倾向使用的是纯棉，其次是丝棉（真丝+棉）的合成面料，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。这反映出消费者对睡眠品质的追求已从基础保暖转向更高层次的自然健康体验。纯棉因透气性、低致敏性成为大众首选，而丝棉、真丝等混纺面料则因兼具轻盈质感与天然光泽，迎合了中高端消费群体对精致生活的诉求。相较之下，人工合成面料因其透气性和舒适度大多不如天然面料的因素，市场接受度相对有限，更适合对性价比敏感或有特殊功能需求的细分市场推广。这为被芯企业在产品设计和营销中提供了明确的方向：在材质选择上可强化天然混纺面料的高端化研发，同时针对特定需求场景优化人工合成面料的功能性设计，以实现不同消费层级的精准覆盖。（图4-2）

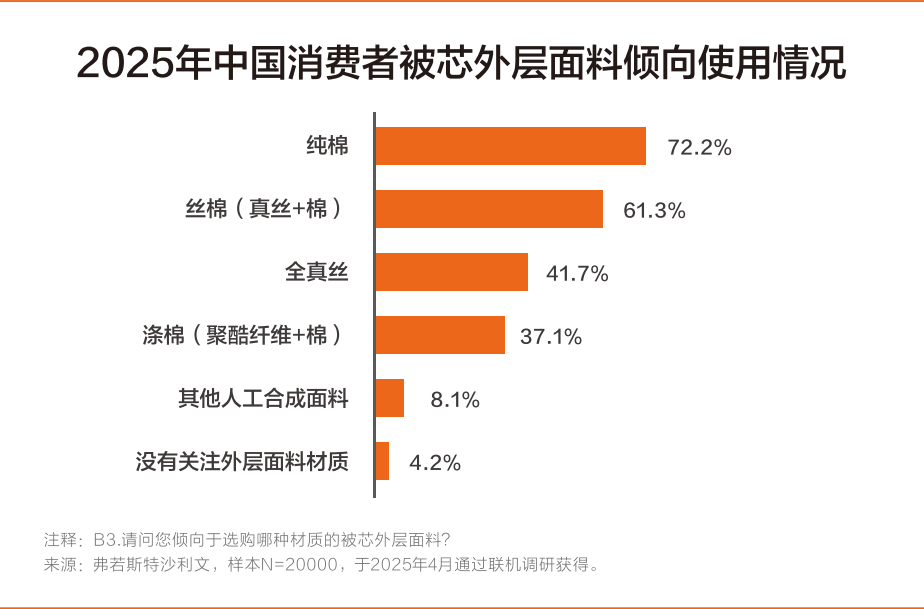


图 4-2 2025年中国消费者被芯外层面料倾向使用情况

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，90.0%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，86.3%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。84.6%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。反映出消费升级背景下，健康睡眠与精神满足成为核心驱动力。同时，高比例的科普需求反应了消费者对产品材质、工艺等知识的缺乏，商家可以通过内容营销（如短视频对比测评、专家讲述等）科普被芯相关知识，降低消费者购买决策门槛。（图4-3）



图 4-3 2025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94.4%，羽绒被其次，达到了90.0%。而人工纤维被的满意度相对较低，无论是在柔软度、透气性还是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，提供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出现含有杂质或填充物不足的问题，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，可能影响消费者的使用满意度。相较之下，羊毛被虽具备一定保暖性，但因其质地偏厚重，且长期使用易发生纤维板结，出现闷热不透气的情况，质量不好的羊毛还容易有异味，一定程度上影响力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4-4）

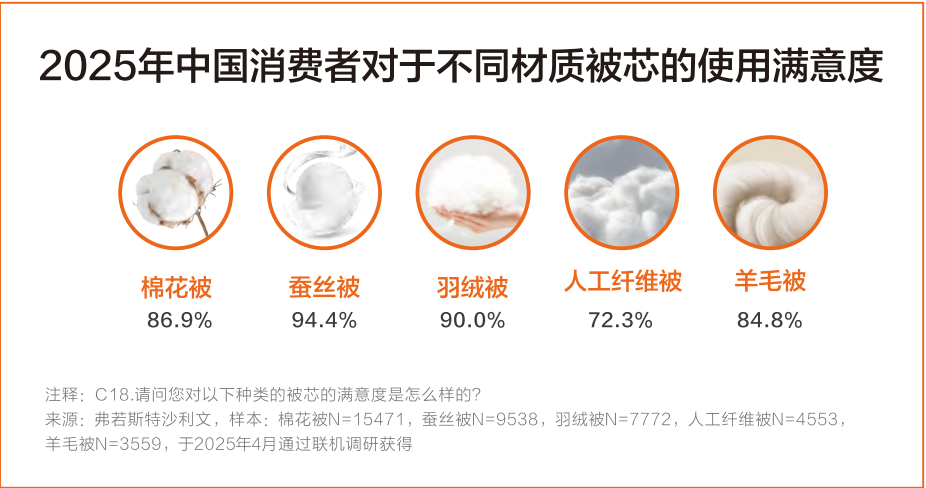


图 4-4 2025年中国消费者对于不同材质被芯的使用满意度

第五章

中国消费者被芯使用现状和购买分析