

# 《小康》杂志发布睡眠调查:逾七成人因休闲娱乐推迟就寝 媒体人睡得最晚 职场人士 近九成人缺觉

## 核心提示

《小康》杂志社中国全面小康研究中心联合清华大学媒介调查实验室,在全国范围内开展了“中国职场人士睡眠健康调查”,昨日下午发布调查结果。本次调查抽取北京、上海等14个城市,选取了党政机关公务员、广告/传媒人等十个比较有代表性的中产职业人群。

只有6.5%的职场人坚持按时就寝,而推迟就寝时间的最大理由是休闲娱乐活动;逾八成人存在入睡困难、睡不踏实、多梦等“睡眠亚健康”状况;近九成人感觉睡眠不足,其中广告/传媒人最缺充足的睡眠,相对而言,感到睡眠不足比例最小的一类群体是党政机关公务员。

## 就寝时间

### 媒体人睡得最晚最缺觉

中国传统养生学提倡睡“子午觉”,“子”是指夜间11时至凌晨1时,“午”是指白天的11时至13时,认为睡“子时”可以养精蓄锐,睡“午时”则可以顺应阳气的开发。

而本次调查显示,只有6.5%的职场人坚持按时就寝,近六成受访者的就寝时间在夜间11时以后,在各个职业人群中,广告/传媒人的平均就寝时间最晚,45.6%的从业者就寝时间在23时30分以后;各个城市之间,广州、深圳地区的受访者平均而言就寝时间最晚。

睡眠时间没有一个固定的量,因为每个人的需要不同,“睡没睡够”完全是一个主观感受。那么相对于每个人感觉“睡够”的理想睡眠时间,他们的实际睡眠时间达到了吗?

调查显示,只有13.3%的受访者表示,自己每天的实际睡眠时间与理想睡眠时间“没有相差,很充足”,剩下的近九成人都表示睡眠不足,即实际睡眠没有达到理想睡眠时间。

在被调查的10个中产职业人群中,感到睡眠不足比例最高的是广告/传媒人。相比较而言,感到睡眠不足比例最少的一类群体是党政机关公务员,为81.4%。

“做媒体的就是劳碌命,既要拼脑力,又要拼体力。”北京一家杂志社的编辑天泽说自己每周都要熬一个通宵找最新资讯,养成了晚上睡不着的习惯。

相对于编辑来说,一线记者就更劳碌了,遇到重大新闻事件发生,通常是连轴转,精神、体力严重透支。

## 睡眠不足职业榜(前五名)

|        |       |
|--------|-------|
| 广告/传媒人 | 91.1% |
| IT人士   | 90.8% |
| 教育工作者  | 89.7% |
| 职业经理人  | 87.6% |
| 科研工作者  | 86.5% |



## 晚睡原因 推迟就寝理由

忙是现代人的特征,因为忙,所以挤压了很多事情。有些事情被挤压了之后,会让人产生愧疚感,比如挤压了陪父母、陪孩子的时间;然而有些事情被挤压了之后,却在身体受到伤害的同时莫名其妙地产生一种精神胜利感,仿佛珍惜了时间,而做了更多更有意义的事情,比如挤压了睡眠时间。

本次调查中,只有6.5%的人坚持按时就寝,三成的人偶尔推迟预期就寝时间,而“有时”或“经常”甚至是“几乎天天推迟”预期就寝时间的人竟超过六成。

对于因为各种各样的原因推迟就寝时间的受访者来说,影响他们按时就寝的最常见的因素是上网、看电视、看书等休闲娱乐活动。

对于更多的职场人士来说,他们占用睡眠时间并不是被动地去应付工作,而是主动地用来消遣。



## 睡眠质量 近五成人起床后感到疲倦和困顿

有人没时间睡觉,但有时睡不着觉,睡不好觉的也大有人在。

中国中医科学院的刘艳骄博士是从事睡眠研究的资深专家。1999年,他出诊时,一个上午顶多看4个与睡眠相关的病人,“现在只要我想看,一天看五六十个没问题,但是限号,一个上午能看到30个左右。”

入睡困难,其实是睡眠亚健康状况的一种。此外,睡不踏实、多梦、睡眠表浅(缺少深睡)、早醒、睡眠时窒息、憋气、起床后疲倦、困顿等也都属于睡眠亚健康。

本次调查中,超过八成的受访者表示自己存在上述一种或几种睡眠亚健康状况,表示自己没有睡眠亚健康状况的只占少数。

最常见的睡眠亚健康状况是起床后疲倦、困顿,调查显示,有近五成人受此困扰。而且,近三成的人表示常年受此困扰。

然而值得注意的是,在那些认为自己有睡眠问题的受访者中,大多数人从来没有找过医生咨询或治疗,而是选择“自己挺着”。

## 专家分析 工作生活压力大导致入睡难

中国科学院心理研究所心理健康服务中心主任史占彪说,睡眠问题既是生理问题又是心理问题,但本质上更是一个社会问题。现代人的失眠大多是由于生活节奏太快,工作、生活压力太大导致的。

现在的趋势是,中国人的睡眠质量越来越不好。一个原因就是社会保障系统的不完善,所以很多中国人缺少安全感,幸福感不高。饮食、性和睡眠,是人的第一层需求,第二层需求就是安全感、幸福感。幸福感包括被人尊重、有社会归属感、个人价值能够得到承认和体现。

## 休闲娱乐居首

### 不能按时就寝五大影响因素

| 序号 | 原因                   | 比例    |
|----|----------------------|-------|
| 1  | 上网、看电视、看电影、看书等休闲娱乐活动 | 76.6% |
| 2  | 工作、加班、赶活儿            | 60.7% |
| 3  | 社交应酬                 | 37.9% |
| 4  | 生活烦恼                 | 37.9% |
| 5  | 环境问题                 | 18.6% |

注:受访者总人数为1026人,其中不能按时就寝的人数为959人,该题为多选题

### 五大睡眠亚健康状况

| 序号 | 原因         | 比例    |
|----|------------|-------|
| 1  | 起床后疲倦、困顿   | 46.2% |
| 2  | 多梦         | 39.5% |
| 3  | 睡不踏实(醒来多次) | 36.5% |
| 4  | 睡眠表浅(缺少深睡) | 30.3% |
| 5  | 入睡困难       | 24.6% |

(注:该题为多选题)

### 无法安睡的五大心事

|            |       |   |
|------------|-------|---|
| 收入、财务问题    | 64.9% | 1 |
| 工作、业务方面的事情 | 62.2% | 2 |
| 职业发展       | 51.5% | 3 |
| 单位人际关系     | 38.4% | 4 |
| 婚姻问题或婚姻危机  | 34.5% | 5 |

(注:受访者总人数为1026人,其中因思考各类问题在床上辗转反侧、难以入睡的人数为365人,该题为多选题)

## 调查样本说明

14个调查城市:北京、上海、广深(广州或深圳)、杭州、南京、郑州、武汉、长沙、太原、成都、重庆、西安、昆明和呼和浩特

10个较有代表性的中产职业人群:党政机关公务员、金融/保险从业者、IT人士、广告/传媒人、医务工作者、教育工作者、法律工作者、私营企业主、职业经理人、科研人员

受访者的年龄:以20岁至50岁的中青年为主

受教育程度:大学本科及以上



## 入睡难故事 1

### 动画片缓解入睡焦虑

程林是深圳市的一位私营企业主,今年32岁。

程林说,她的作息时间一般是这样的:中午起床,吃第一顿饭,下午去公司开始工作,处理订货、运输、安排发货以及处理投诉等诸多事宜,一连工作10小时到11小时,至午夜,吃第二顿饭。

这样的生活已经持续了六七年,在她看来很习惯,身体也没有什么不适。只是,晚上入睡的时候会感到焦虑,觉得应该睡了,但是睡不着。为了放松,她就看不费脑的动画片,看着看着就睡着了。

## 入睡难故事 2

### 一到晚上10时就精神

天泽已经挺了4年了——白天不清醒,晚上睡不着。

天泽是一家杂志社的编辑,在北京已经10年了。最近几年,他的状态很不好。白天浑浑噩噩,心静不下来,无法专注地做事情,一到晚上10时就精神,做事情也只能到晚上10时以后。他说像他这种北漂大龄未婚青年,生活的压力是巨大的,还房贷、结婚、养孩子、赡养老人等问题,都是他要考虑的。

每天晚上躺在床上,他就在想,10年以后的自己是什么样子。想着想着就觉得很悲惨,不知不觉天就亮了。实在不想想的时候,他就拿酒把自己灌醉,换上几个小时的沉睡。

(据《法制晚报》)

