

2026中国睡眠趋势洞察报告

AIRLAND 雅蘭集團



天璣新品创新中心

睡眠问题关注度持续高热，睡眠健康已上升为关乎全民健康的重要议题



社会热度

全民关注热议，
睡眠相关话题持续高热



#熬夜 互动数

3亿+

#助眠 赞藏数

2亿+



#失眠 互动数

8000万+

#哄睡 互动数

8000万+



人群广度

全民普遍受困扰
睡眠问题覆盖全年龄段

5亿+ 人
存在睡眠障碍

<6hrs
睡眠时长超1/4

>50% 00后&90后
入睡时间晚于午夜12点



政策高度

睡眠健康纳入国家战略
上升为公共卫生议题

· 国务院《关于实施健康中国行动的意见》提出重视睡眠健康、倡导科学作息的目标

· 国家卫健委实施“地市级睡眠门诊、心理门诊全覆盖”战略

· 人社部将“睡眠管理健康师”纳入《国家职业分类大典》

中国睡眠经济市场巨大，寝具改善已成为助眠消费的首选偏好

截至2025年，中国睡眠经济规模已突破5000亿，并预计将持续增长

睡眠经济由多样化的助眠消费所支撑

助眠消费的主要策略总结

睡眠寝具策略

优化寝具的舒适性、支撑性和技术功能，改善睡眠体验

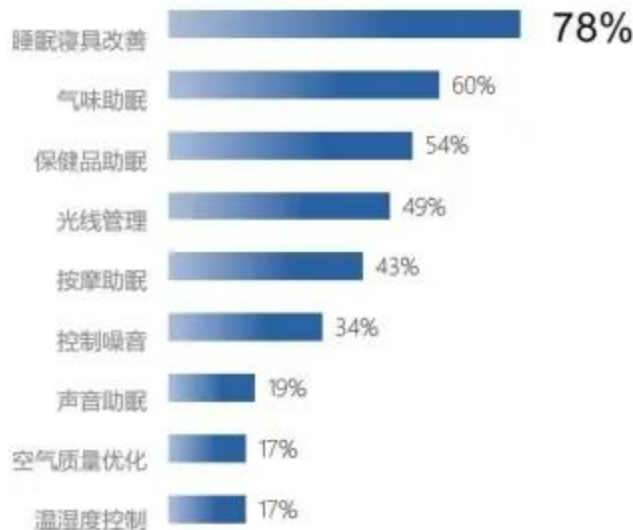
安神助眠策略

针对感官和心理层面的干预，如气味、声音及保健品调节，实现情绪调节、放松身心

环境改善策略

优化睡眠的外部条件，如光线、噪音、空气质量及温湿度等，营造理想安定的睡眠氛围

消费者的助眠消费偏好调研分析



睡眠寝具在大健康意识与需求的推动下，处于行业升维的新阶段



新阶段下，呈现出「本土化」与「系统化」的宏观发展趋势



本土化

精准适配国人睡眠需求

以国人身体特征、心理状态、睡眠观念、睡眠微气候环境等与睡眠相关的身体、心理和环境全方面的需求出发，精准适配本土消费者的睡眠需求

西方模版

以高端酒店供给为模版

以软/厚/多层结构为标准

以高端酒店供给为模版



本土适配

以体感改善为主

以睡眠改善为标准

以本土特质为基础



系统化

进阶提升国人睡眠体验

以睡眠场景为核心，实现品类、功能、场景的全维度协同布局；以数据互通与智能联动为核心，提供个性化睡眠调节，提升系统性睡眠体验

单品作战

从单品类使用场景出发

解决单一/局部问题

缺乏场景联动



系统改善

从睡眠场景出发

提供完整睡眠体验

数据互通联动

睡眠困扰普遍化，存在时长不足、入睡晚、夜间易醒等问题



平均睡眠时长
6.85 小时



平均入睡时间
00:18



平均清醒次数
1.4 次



平均清醒时长
14.82 分钟

早睡认知已建立，但行为难以落地

期待在
11点前入睡

74%

晚于预期
理想入睡时间

91%

年长人群更难入睡 年轻人群更晚入睡

入睡时长 > 1小时:

年长 (30+) 比 年轻 **+17%**

夜猫党占比:

年轻 比 年长 (30+) **+14%**

已育人群睡得更少 未婚人群更晚入睡

睡眠时长 < 6小时:

已婚已育比已婚未育 **+14%**

夜猫党占比:

未婚 比 已婚 **+21%**

女性人群入睡更慢 男性人群睡得更少

30分钟内入睡:

男性 比 女性 **+6%**

睡眠时长 < 6小时:

男性 比 女性 **+8%**

从睡眠环境到生活方式， 尝试过多种助眠方式，但都无解

人均尝试过约**5种**助眠方式



睡眠问题显著影响身体机能与情绪调节，并外溢至生活节奏与人际互动



身体机能受损

75%

身体疼痛：腰背肩颈，醒来就痛

“起床后背痛腰痛脖子痛，一整天难受，行动受限”

疲惫困倦：白天犯困，精神透支

“没精神，总是容易感觉疲惫”

脑力下降：记忆减退、反应变慢

“脑子反应慢、想不起事情，整个人很迟钝”



情绪调节失衡

59%

情绪失稳：易焦躁易怒

“特别容易暴躁，一点小事都发脾气”

“脾气暴躁、易怒，情绪化比较明显”

心情低落：焦虑抑郁情绪加重

“心情低落，时不时的喜欢发脾气”

“容易纠结内耗生气”



影响生活效率和人际关系

43%

生活效率低下：难以专注、容易出错

“感到学习效率降低，无法专心投入学习”

“干事情不太能集中精神，专注力下降”

生活安排打乱：白天状态差、影响日常安排

“需要补觉或过于疲惫不得不改变日程，减少和朋友

的邀约玩耍”

人际关系受挫：无社交欲望，或容易起冲突

“经常与人吵架争执，影响一整天的心情，而且之后

会花很多时间复盘”

好睡眠是实现身体、心理和社会适应健康的必备基础



好睡眠 = 身体机能在线

让身体在夜间完成高效修复，起床后疲劳感下降、
脑力在线从而支撑白天稳定投入工作和学习



好睡眠 = 情绪不失控

让大脑情绪系统回到可调节状态，减少负面情绪和情绪波动、压力更能扛



好睡眠 = 生活有掌控

让生活状态恢复到可控状态，更有心力和能力维持规律作息、维系好人际关系

睡眠全周期

★ 入睡阶段

日间心理压力大，叠加身体不适和环境干扰导致入睡节奏被打乱

43% 焦虑压力 作息紊乱、生活工作压力大、手机依赖

28% 体感不适 床垫/枕头不合适、身体不舒服

18% 环境干扰 温湿度不合适、噪音光线

★★ 睡眠维持阶段

体感不适与环境干扰破坏睡眠稳定性导致睡眠过浅、夜醒频繁

55% 眠浅易醒 睡眠过浅、夜醒频繁、过早清醒

41% 体感不适 床垫/枕头不合适、身体不舒服

33% 环境干扰 温湿度不合适、噪音光线、伴侣翻身干扰

☀ 觉醒阶段

夜间睡眠质量欠佳导致日间身心疲惫

41% 精神欠佳 犯困嗜睡、注意力下降

40% 身体疲乏 腰酸背痛

影响睡眠关键因素



身体不适

身体疼痛、酸胀会抬高入睡门槛，并在夜间微觉醒或翻身，导致睡不安稳



环境干扰

光线、噪音、湿度、温度等环境不适会降低睡眠深度



心理压力

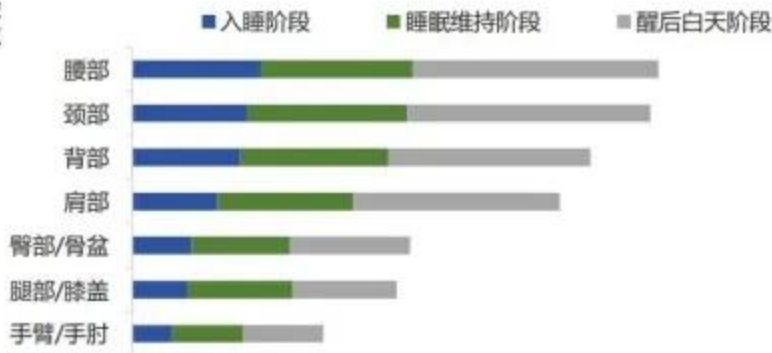
心理负荷提升认知唤醒水平，使大脑难以从紧绷切换到放松，导致难眠易醒

身体不适：受寝具适配性影响大，与国人特殊身体结构密切相关

腰背和肩颈不适贯穿睡眠全周期，白天久坐引发的身体损害，在夜间因寝具不适而被持续放大

国人的身体结构和西方人存在根本性差异，需要更精准平衡的支撑承托

各睡眠阶段
身体不适部位



“过硬的床垫会使小动脉毛细血管压力接近 25~35 毫米汞柱，血流速度减缓，若超两倍压力且持续1~2小时会导致组织氧合受限，产生乳酸或肌肉坏死；过软的床垫稳定支撑性差，无法维持脊柱自然弯曲状态，脊柱两侧肌肉持续紧张，不利于血液循环和新陈代谢。”——陈玉霞-人体工效学专家

国人身体结构特殊性

骨密度

骨密度低 5%-10%
骨质疏松率高、更年轻化

脊柱曲度

腰窝浅、腰椎偏直、骶骨后凸，
腰椎前凸角度为34-40°，更平缓

体脂率与肌肉含量

体脂率高3-5%
腰臀皮下脂肪更薄

肌肉含量低 5-15%
肌肉缓冲能力弱

睡眠寝具的特殊需求

◆ 稳定偏硬的承托

避免局部压强过大

◆ 充分贴合的释压

缓解肌肉的僵硬紧绷

◆ 平缓均匀的支撑

避免腰部悬空塌陷

*根据人体工效学家-陈玉霞教授的观点提炼

环境干扰：源于中国季风气候下睡眠微气候的失衡

中国幅员辽阔，季风气候带来极强的地域差异和四季波动

不同于西方海洋性与大陆气候（温湿度相对稳定），中国以季风性气候为主

不同地域差异显著

- 南方：春夏季易出现回南天、梅雨季，高温高湿；冬季湿冷
春夏季湿温双高，身体与寝具接触面易闷热出汗 73%
冬季室温过低，被窝湿冷，无法舒适入睡 67%
- 北方：冬季室内供暖，极度干燥
冬季干燥，皮肤干燥，易引起静电 65%

四季变化引发温湿度、透气性失衡



寝具协同成近体环境微气候调节的运作核心

舒适睡眠微气候标准

卧室温度 18-24℃	被窝湿度 50-60%
被窝温度 27-32℃	被窝气流 0.01-0.03米/秒

透气、吸湿、控温能力是保障关键

床垫
透气基建系统
排湿排潮、抗菌防螨防霉

被芯
主体温湿调节
透气排湿、锁温保暖

枕头
专项散热管理
透气散热、排湿导汗

床品
温湿即时响应
快速排湿、温凉感调节

心理压力：成因复杂，但疗愈安神和身心同调已成为全民需要

中医养生文化下的睡眠认知深入人心

“先睡心，再睡眼”的身心同养方式正被广泛践行

西方追求睡眠时长的数字达标
“8小时定律”

VS

中国崇尚“子午流注”的养生理念
“晚上11点前入睡”

74% 国人将其视为高质量睡眠红线

*子午流注/子午觉：在子时（23:00-1:00）和午时（11:00-13:00）两个阴阳交替的关键时段入睡，以顺应人体气血运行规律，提升修复效率的睡眠习惯。

84% 国人尝试多种修养身心方式进行助眠

声音助眠
如颂钵、白噪音ASMR



香氛舒缓
如精油、香氛、喷雾



视觉疗愈
如色彩疗法、自然景色



触感放松
如按摩、使用柔软织物





GenZ

主动熬夜，入睡晚
心理是第一影响要素

- 30岁以下
- 作息较不规律，熬夜多
- 入睡快，但睡得晚
- 睡前过度使用电子产品

心理 ★★★★★

- 45% 生活琐事烦恼，难入睡
- 40% 工作/学业压力大，难入睡
- 37% 睡前沉迷电子设备，延迟入睡

环境 ★★★★★

- 35% 冬季寒冷，难入睡

身体 ★★★★★

- 26% 腰背身体不适，影响睡眠

睡得稳
大脑深度放松



新锐白领

伏案时间长，焦虑失眠
身体与心理共同影响

- 25-44岁
- 生活压力大，久坐伏案
- 失眠超过1小时及以上
- 愿为助眠投入时间与金钱

身体 ★★★★★

- 42% 寝具/身体不适，影响睡眠
- 24% 睡眠欠佳影响日间腰背、肩颈等身体不适

心理 ★★★★★

- 44% 工作/学业压力大，难入睡

环境 ★★★★★

- 37% 四季温湿度骤变，睡眠不适

入睡快、睡得深
快速恢复精力、修复疲惫



品质中年

生活压力大，亚健康
身体与心理因素并重

- 40-60岁
- 亚健康、现代病
- 失眠，睡眠不足7小时
- 关注中式养生方式助眠

身体 ★★★★★

- 65% 存在不同程度腰肌劳损，因腰背、肩颈等身体不适/与寝具适配欠佳影响睡眠全周期

心理 ★★★★★

- 60% 工作/生活琐事烦恼，难入睡

环境 ★★★★★

- 38% 冬夏两季湿冷或闷热，难入睡

入睡快、睡得饱
顺应节律、恢复精气神



活力银发

生理机能退化、敏感
身体与环境是重要影响因素

- 55-70岁
- 伴随颈腰椎疼痛、慢性病、更年期
- 失眠且容易早醒
- 关注高质量深度睡眠

身体 ★★★★★

- 60% 存在颈/腰椎等疼痛，27% 关节炎/骨质疏松，因生理机能退化/寝具适配问题影响睡眠全周期

环境 ★★★★★

- 48% 对环境气候、温湿变化敏感

心理 ★★★★★

- 38% 生活压力轻，生理性睡眠障碍

入睡快、睡得深
深度身心修复、舒缓释压

特征

关键睡眠影响因素

期待

围绕身体、环境、心理三大维度，睡眠寝具的核心需求可归纳为五感

睡眠寝具
核心需求



支撑感

软硬适中的稳定承托



呼吸感

温湿度的动态调节管理



疗愈感

多感协同的睡前养心方式

解决思路

承托支持

微气候调节

疗愈安神

影响睡眠
关键因素

身体不适

骨密度、脊柱曲度等体质特征

环境干扰

季风气候下睡眠微气候环境特征

心理压力

生活压力与现代社会环境特征

解决思路

智能承托支持

智能温湿控制

材质温湿平衡

面料安心守护

睡眠寝具
核心需求



智护感

优化舒适睡眠体感



安心感

构建身心信赖睡眠环境

支撑感：兼顾身体贴合与压力释放，给予软硬适中的稳定承托

支撑感

平衡硬支撑与软贴合，保证脊椎处于自然弧度

基础
软硬
感

稳定支撑、分区承托

由底层支撑系统提供，要求稳定高弹

贴合曲线、有效释压

由表层填充材料提供，在承重区域实现温和下陷，扩大受力面积

硬

16% 偏硬的支撑

59% 软硬均衡的支撑

20% 适度包裹的支撑

5% 深度柔软的支撑

软



对寝具支撑感的诉求聚焦在床垫、枕头品类

对于床垫的支撑感，他们关注：

软硬度与支撑性 85%

贴合身体，有效释压 73%

护脊设计/分区承托 72%

对于枕头的支撑感，他们关注：

贴合头颈，支撑性好 80%

软硬舒适度 62%

高度适中 45%

呼吸感：动态调控微气候环境，实现温湿度平衡



针对中国不同地区的典型气候，提供场景化管理方案

地区与气候		华南 回南天/梅雨	北方冬季 供暖期	长江流域 湿冷冬季
场景诉求		快速排湿	控湿保水	隔热保暖防潮
寝具协同	床垫	高透气排湿、低吸湿吸附，防止内部蓄潮	亲水基团材料，透气防闷燥，可控制透气孔大小和密度	采用低导热系数、闭孔率适中的材料，隔热保暖、局部防潮，
	被芯	快速干爽、抗菌低敏	恒温保暖	轻量透气，强导湿，防止湿冷透入
	枕头	强透气性、防螨防细菌滋生	/	/
	套件	/	抗静电	/

安心感：源自面料材质的亲肤致净守护，构建身心信赖的睡眠微环境

面料亲肤舒适

亲肤、触感佳是提供安心感的最直接来源

由床品套件和床垫决定，被芯、枕头通过填充面料的压力触感，共同参与塑造亲肤舒适性

68%
套件

59%
床垫

36%
被芯

24%
枕头

材质环保安全

无醛无味无毒的安全材质是守护健康的基础，未来趋势在于生物基环保材料

床垫和被芯因体积大、填充复杂、使用周期长，其环保无毒性的关注度最高

69%
床垫

54%
套件

抗菌防螨防霉

抗菌防螨是保障睡眠环境洁净的刚需防线，尤其在潮湿地区

结构复杂、不易清洁的床垫要求最高，与肌肤直接接触的其他寝具起辅助作用

62%
床垫

45%
套件

23%
被芯

23%
枕头

耐用易护

抗污、耐洗，日常容易进行基础清洁
床垫的抗污性、床品的耐洗度最受关注

58%
床垫

21%
套件

抗静电

在特定干燥的气候下是关键需求
床品套件因大面积接触肌肤最受关注

22%
套件

疗愈感：借由多感协同仪式，舒缓感官、清空思绪



智护感：新时代的智能支持，赋予恰到好处的隐形关怀

智能需求趋于理性，追求实用与无感

适当智能增益

保证舒适前提下体验
基础智能

轻量化智能

追求无感睡眠体验，如睡
眠模式、无感监测



全面场景智能

智能是必要配置，功能
与覆盖场景越丰富越好

舒适睡感和健康管理是智能功能的首要诉求

核心功能需求：无感优化睡眠体验、智慧监测睡眠状况

79%

自动调节支撑
(根据睡姿调整软硬度)

64%

实用的智能场景模式
(如哄睡唤醒模式、观影模式)

60%

无感睡眠监测
(如心率、睡眠报告)

扩展功能需求：优化睡眠近体环境、提供睡眠安全保障

57%

智能生态联动
(如与卧室灯光、音响联动)

45%

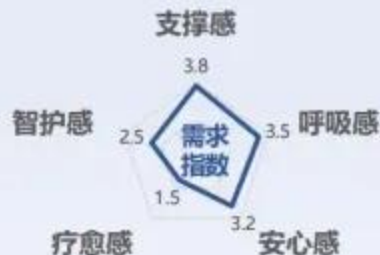
自动调节温湿度

43%

睡眠异常预警
(如呼吸异常、鼾声)

GenZ

软硬适中
透气保暖
健康舒适



支撑感: 软硬适中、高贴合度

呼吸感: 保暖透气

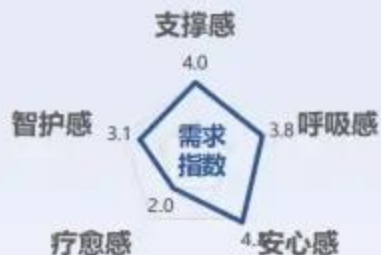
安心感: 抗菌抗螨、面料亲肤、耐用易护

疗愈感: 视觉、触觉 (被芯蓬松柔软)

智护感: 日常睡眠与轻娱乐场景

新锐白领

适度包裹
排湿控温
天然舒适



支撑感: 软硬适中、适度包裹、不易塌陷

呼吸感: 排湿透气、温感调节

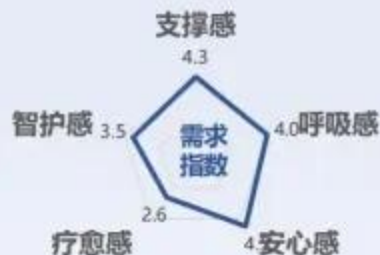
安心感: 抗静电、面料亲肤、天然材质

疗愈感: 触觉 (柔软舒适面料)、视觉

智护感: 实用场景与生态联动

品质中年

护腰护脊
舒适平衡
无感智能



支撑感: 软硬适中、护腰护脊、颈部贴合

呼吸感: 排湿透气、温湿调节

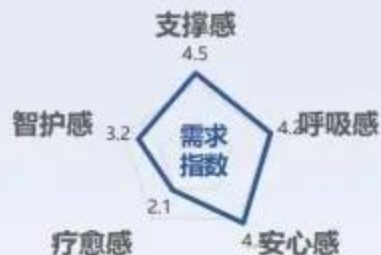
安心感: 面料亲肤、天然材质

疗愈感: 触觉 (被芯压感适中)、视觉、听觉 (白噪音助眠)

智护感: 助眠、自动调节软硬度与温湿度

活力银发

支撑明确
温湿调控
适老化轻量智能



支撑感: 适中偏硬、支撑感明确、贴合释压

呼吸感: 排湿透气、保暖蓄热、温湿调节

安心感: 面料亲肤、天然环保材质

疗愈感: 触觉 (柔软舒适面料)、视觉

智护感: 适老场景、软硬度或温湿度可调节



从现状看—全民化特征

睡眠问题从个人困扰， 升级为广泛的公共健康议题

- 睡眠已不再是单纯的“个人作息问题”，而是关乎身体机能、情绪状态、社会适应的重要健康议题。同时，睡眠困扰横跨全年龄段，不同代际人群对睡眠存在差异化的诉求。
- 此外，睡眠寝具改善是国民助眠策略的首选。



从成因看—本土化特征

睡眠困扰具有强烈的本土特征， 改善睡眠需提供本土适配方案

- “身体、环境、心理”是影响睡眠的三大核心要素，其内核呈现本土特征。
- 改善睡眠，不是单一要素修补，而是对三重要素进行系统性回应，形成一套适配国人特质的完整解决方案。



从需求看—系统化特征

寝具需求从单一功能满足， 进阶为多感协同的优质睡眠体验

- 国人对寝具需求走向“全周期体验”，更系统、更精细、更进阶。
- 行业需要回归国人的身体特征、气候环境与心理状态，以多维度感官协同为锚点，共同交付“睡得安稳、睡得舒适”的睡眠体验。

以专业匠心，诠释并建立五感新标准

支撑之源

“刚柔并济”的承托哲学，
结构稳定与压力消散的平衡。



呼吸之道

主动控温排湿，构建季风
气候适配型微气候管理系统。



安心之选

从源头材质到长效防护，构建
身心信赖的洁净睡眠微环境。



疗愈之境

感官协同体系，先睡心后睡眼，
实现“身心同眠”。



智护之慧

“无为而治”的智慧，不扰心神，
恰到好处的隐形关怀。



支撑感 | 雅兰的支撑之源，承托哲学的东方革新

AIRLAND 雅蘭集團



“本色东方”的源起

破局西方语境
开启本土化创新时代

1966年创立之初，**施文远先生洞察到中西方人在骨骼密度、脊柱曲度上的根本差异**，以东方“平衡”之道为引，**首创专为华人体质研发的弹簧床垫**，开启“**床垫本土化创新**”时代，也成为用户心中“匠心积淀”的国民品牌。



“科学东方”的守护

守护骨骼健康
梯度支撑压力分布方案

雅兰将床垫功能从“睡眠工具”升级为“骨骼健康守护方案”，通过**梯度支撑系统（如金雅兰系列内置 8000 个透气孔的 TiGo Ring 透气系统+金雅弹簧）**实现压力均匀分布，减少肌肉劳损和血液循环问题。这种基于东方骨骼特质的深度研究与技术沉淀，是雅兰定义“东方好眠”最坚实的根基。

“标准东方”的积淀

定义行业标准
六十年科学沉淀

作为中国高端床垫开创者，雅兰深耕国人睡眠科学60年。是**行业首家获香港双Q唛认证（1982年至今连续40余年）**，还是**中国弹簧软床垫国家标准参与制定者**。雅兰国际睡眠工程研究所（2002年成立）联合中国康复医学会，基于临床数据优化产品。



呼吸感 | 雅兰的呼吸之道，微气候管理的智慧平衡

AIRLAND 雅兰集团



凭借对东方体质与气候的深研，雅兰以多层结构和材质构建透氧-净化-排湿的呼吸微环境。

雅兰以 AIRLAND (空气 + 大地) 为理念，打造会呼吸的床垫结构，通过透气孔、环保材质实现空气流通。

- 双重专利透气系统：金雅兰系列内置 8000 个透气孔的 TiGo Ring 透气系统，在每一次翻身中形成内部空气的微循环，帮助人体排出二氧化碳和废气，排湿、导汗，避免闷热黏腻感，维持适宜的体感温度和湿度
- 从内到外使用自然透气材质：如竹纤维、羊毛、羊绒、天然乳胶等天然原材；环保生物基海绵、零碳天丝等环保材料

旨在解决中国季风气候下的闷热受潮或干燥不适问题，更在物理层面实现了“气血调和”所需的空气流通。



表层透氧导气
率先为您开启5维透氧场域

雅兰60周年·八八·双配置



*仅为模型展示，具体以实物为准

微气候循环
英威达DACRON®CLIMA纤维
纤维技术的一大突破
具有更优秀排热、导湿、蓬松等优势



外层 循环排湿
4D降扰透氧软边框

采用360°环绕式透氧技术，打造一个360°环绕式透氧场域，帮助床内空气流通，实现微气候循环。

4D全向透气 动态降扰抗湿



安心感 | 雅兰的安心之选，从源头到睡眠的健康安睡守护

AIRLAND 雅蘭集團



雅兰构建从皮肤触感到心理感知的全维度安心屏障，让睡眠回归最纯净、受庇护的自然状态。



天然材质的亲肤信赖感

广泛采用竹纤维、羊毛、天然乳胶、太极石等天然原材，从物理接触上建立第一层安心。

- **消除焦虑：**减少化学接触，缓解现代人对“化工制品”的焦虑。
- **温润透气：**利用材料天然属性提供温润透气的亲肤触感。
- **构建健康睡眠环境：**太极石材质可通过远红外热效应改善微循环，提升睡眠质量。



尖端抗菌的主动健康防护

联合香港理工大学研发 BLESSTAR绿色抗病毒细菌面料，实现主动健康守护。

- **99% 抑菌率：**从源头抑制细菌与螨虫的滋生，荣获日内瓦国际发明展金奖。
- **全程洁净工艺与品质溯源体：**紫外线消毒+RFID芯片追踪，保障产品在长期使用中的洁净度与耐久性。



全链路环保承诺的身心双重安心

作为家居行业唯一连续40余年获香港双Q唛认证的品牌，雅兰将安心从个人健康延伸至地球健康。

- **零碳材质与工艺：**使用生物基海绵、零碳天丝等可再生材料，践行环保生产工艺，确保产品在全生命周期中最大限度减少足迹与化学残留。

疗愈感 | 雅兰的疗愈之境，雅致东方的表达

AIRLAND 雅兰集团



睡前的仪式感与心神的安宁，雅兰以美学与文化双重滋养。



身心同养， 缓解“持续不适”

疗愈的根基，在于身体压力的全然释放。雅兰将疗愈感深植于产品功能，选用自带质朴温润感的天然竹纤维，结合精准的人体工学支撑系统，不仅承托脊柱、释放压力，杜绝因寝具不适引发的酸痛与频醒，更从亲肤接触的瞬间，便传递出自然、安宁的疗愈信号，实现“身心同养”的和谐状态。



美学入心， 安放“心神不宁”

雅兰理解的疗愈感，不止于身体的放松，更在于睡前的养心仪式与日常的美学浸润。在产品与视觉设计中，雅兰通过融合新中式美学，追求“形随功能，韵承东方”的简约风雅，使寝具成为安抚感官、引导情绪平稳过渡的疗愈场域，帮助用户切断日间纷扰，实现“心神归宁”。



文化滋养， 营造“精神安定”

雅兰携手《国家宝藏》等文化IP，将睡眠空间升华为东方生活美学与国潮文化的载体，通过文化共鸣为用户营造具有归属感与宁静氛围的安定环境，这种从视觉到心理的雅致体验，构建了从五感到心神的协同舒缓，帮助现代人在高压生活中实现精神安定，完成一场东方式的睡前修身与静心。

智护感 | 雅兰的智护之慧，无感智能的贴心关怀

以顺天应人的东方智慧，
雅兰用恰到好处的智能守护整夜深睡。

云感智眠升级体系： 覆盖全生命周期的睡眠关怀

- 以AI云、支撑云、物联云、健康云、关爱云五大云感科技，护航八大智眠模式，满足了不同人群在各种场景下的睡眠需求

无感自适应体验： 最低限度不打扰的个性适配

- 智能调节自适应身体曲线功能，时刻根据人体的细微变化调整床垫状态，并通过记忆模式记录用户的体态习惯
- 通过传感器实时采集心率、呼吸等体态数据结合AI算法提供个性化睡眠方案（如4C哄睡模式、缓醒模式），并自动调节支撑力度，实现“千人千面”的睡眠体验



陈玉霞

安徽省健康睡眠家居产品工程研究中心
教授/博士生导师



- 深耕家居人体工程学、智能家具、健康睡眠、生物材料高值化利用等领域；
- 兼任多家学会与行业协会专业委员及家具企业高级技术顾问；
- 主持近100项国家级、省部级及产学研项目，拥有近100项授权发明专利，且多数实施了有效转化；在床垫领域开发专业测试仪器、制定国家标准1项、行业团体标准4项，所制定的标准被行业誉为“软体家具的度量衡”，是京东床垫优品的重要评价内容。

张瑞云

东华大学纺织学院纺织品设计与产业经济系主任
纺织行业纺织品设计与技术重点实验室主任
教授/博士生导师



- 深耕纺织品设计、先进印染技术等领域；
- 兼任中国纺织工程学会服装服饰专业委员会副主任、标准化工作委员会委员，国家重点学科硕士点负责人，国家先进印染技术创新中心特聘专家；
- 主持或参与各类国家和省部级科技项目、地方及企业项目 60 多项，获国家发明专利授权 50 余件，发表研究论文 200 余篇；以第一完成人获国家科技进步二等奖 1 项，获中国纺织工业联合会和山东省科技进步奖11项。

AIRLAND 雅蘭集團



数据说明 DATA COVERAGE

本白皮书数据结合了问卷调研与文献研究两种方式：

问卷调研共收集1,526份样本，其中有效样本量 $n=1,070$ ，覆盖人群为2025年内在天猫淘宝2次以上浏览、收藏、加购、购买过床垫、枕头、被芯、床品套件等核心睡眠寝具品类的用户，并且关注睡眠与助眠相关话题，人群规模约 4,000万。通过多维度数据整合，确保研究结果的全面性与代表性。

文献研究数据主要来源于权威机构，确保数据的权威性与可靠性。

版权说明 COPYRIGHT NOTICE

本白皮书由雅兰、中国睡眠研究会与天猫新品创新中心（TMIC）联合发布，本报告旨在通过权威数据与深度洞察，为行业提供有价值的参考，同时推动中国睡眠寝具市场的创新与发展。本白皮书版权归雅兰所有，未经授权，任何机构或个人不得擅自转载或用于商业用途。