



瑞思迈2026年 全球睡眠调查

内容

4 睡眠备受重视——而优质休息却仍遥不可及

7 认知和行动的鸿沟

10 女性在睡眠方面面临更大挑战

12 睡眠对心理健康的影响

14 职场失眠

16 与谁同床共枕很重要

17 通过数据以及与医生对话解锁优质睡眠

18 携手医生共创安眠之境

20 将进展转化为持久的睡眠成果

21 掌控您的睡眠

睡眠：健康的基石，未来的关键

瑞思迈深知睡眠与营养、运动并列为健康三大支柱——对整体健康与生活品质至关重要。这一认知贯穿我们的所有行动，从开创互联健康技术到推动居家护理发展。

多年来，我们的全球睡眠调查持续关注世界各地人们的睡眠状况。这项研究不仅关注睡眠习惯，更深入探索影响睡眠健康的社会、文化、经济和系统性因素。它向我们展示了哪些方面取得了进展，哪些方面仍存在差距，以及哪些方面需要采取行动。

今年的调查结果标志着一个转折点。

人们对睡眠重要性的认识持续提升。更多人理解睡眠与长期健康的关系。可穿戴设备与睡眠监测工具正成为主流。消费者已开始关注。

但认知本身远远不够。

还有很多人难以获得持续、恢复性的睡眠。仍有太多睡眠呼吸暂停病例未被诊断和治疗。现在的核心任务是将公众意识落实为具体成效，尤其要发动临床社区的力量，让睡眠健康在更大范围内得到重视，并实现标准化的诊疗。

我们的愿景清晰明确：构建一个人人皆能通过优质睡眠与呼吸实现潜能的世界，让居家护理成为现实。这一愿景指引着我们在互联设备、数字健康平台和教育计划领域不断投入，致力于让睡眠管理更便捷、更个性化、更具实践性。

将洞见转化为实际影响需要多层次的协同推进。个人、医疗体系、雇主和政策制定者皆肩负重任。

我们期待今年的全球睡眠调查成为催化剂：促使个人重视睡眠质量，推动医疗机构提升筛查诊断水平，并让决策者认识到睡眠是公共卫生的核心议题。

优质睡眠触手可及，但唯有行动方能实现。

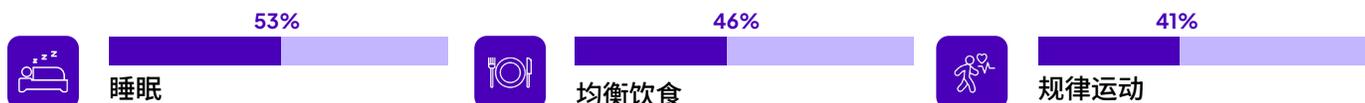


Mick Farrell, 瑞思迈首席执行官兼董事长



睡眠备受重视——而优质休息却仍遥不可及

睡眠已被公认为长期健康的基石。¹如今更多人将优质睡眠列为长寿健康的头等要务,其重要性超越饮食与运动。



然而认知尚未转化为睡眠质量的提升。

瑞思迈第六届全球睡眠年度调查基于13国30,000名受访者反馈,揭示出认知与实践的鸿沟正不断扩大:人们日益意识到睡眠对健康的重要性,但多数人仍难以获得优质睡眠。



超过半数受访者 (53%) 表示每周仅有四晚或更少的时间获得良好睡眠。



每晚都能睡得好的人不足三分之一。

今年的报告深入剖析了认知与行动之间日益扩大的差距,以及当今社会文化因素、医疗因素和职场压力对睡眠的影响。

¹Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). About sleep. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

跨国研究揭示出显著规律。尽管睡眠重要性日益提升,睡眠质量却持续下滑。

全球睡眠认知与质量差距分析

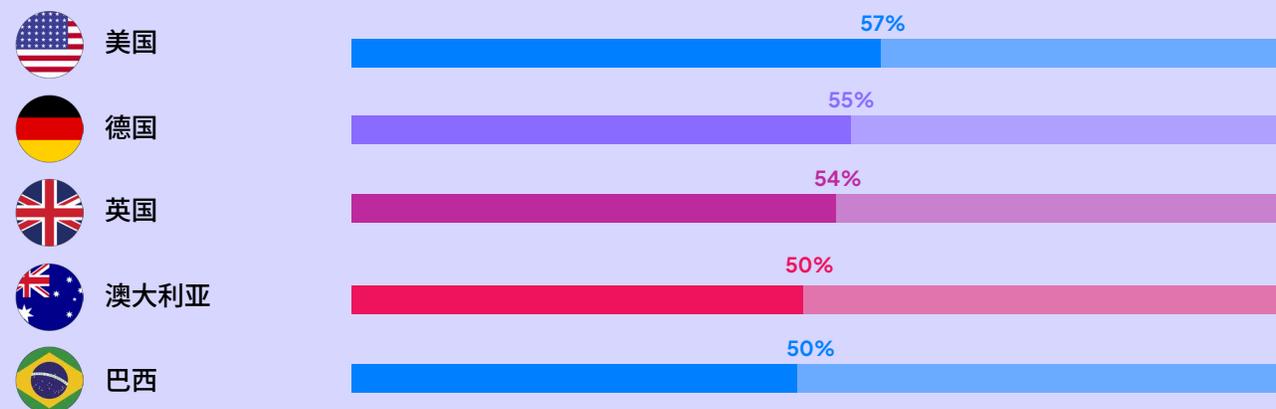
人们将优质睡眠列为首要健康行为的国家:



平均优质睡眠夜数最低的国家(每周四晚或更少):



每周三晚或以上出现入睡困难或睡眠中断的国家:

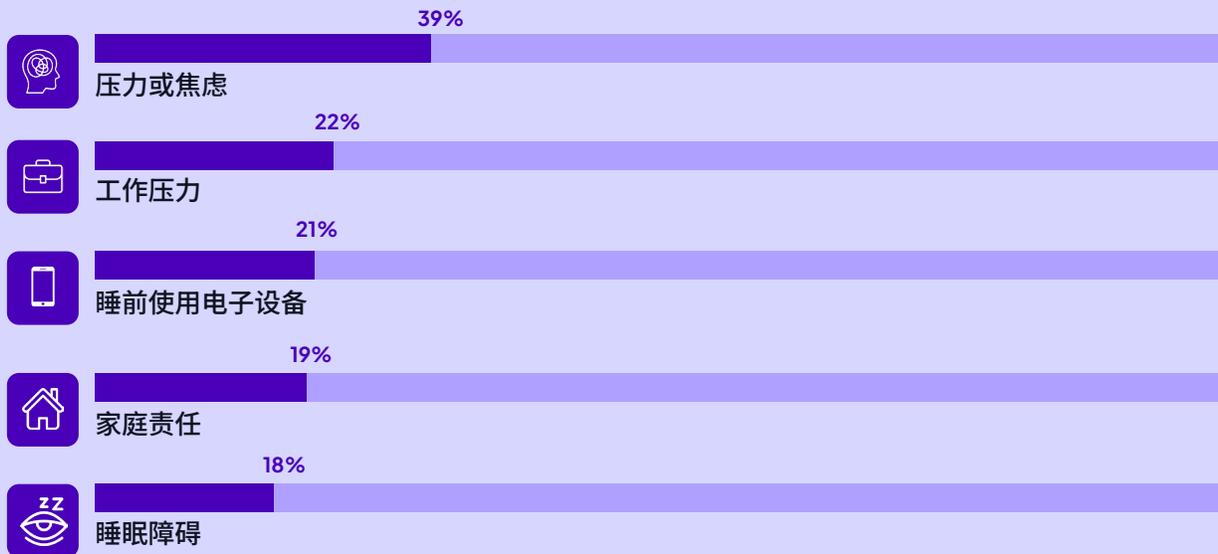


“睡眠是健康与长寿的基石,却常被忽视。这是一个极其关键的缺口:睡眠不足与健康状况恶化息息相关,包括心血管疾病、糖尿病和抑郁症等慢性疾病。重视睡眠不仅是科学共识——更是帮助人们延年益寿、提升健康水平的最有效途径之一。”

Carlos Nunez医学博士,瑞思迈首席医疗官

83% 的人表示他们在获得更稳定、高质量睡眠方面面临关键障碍。

全球导致睡眠质量不佳的前五大因素:



认知和行动的鸿沟

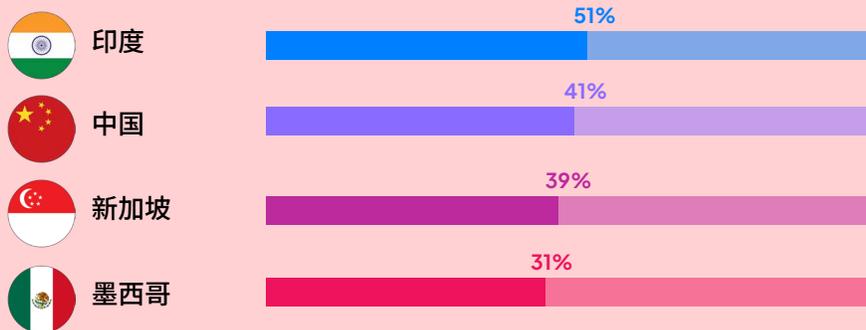
全球多数人理解睡眠的重要性：

- 82%的受访者认为睡眠对健康和长寿至关重要。
- 77%的受访者承认睡眠不足可能引发糖尿病、心血管疾病、高血压、肥胖和呼吸系统疾病等慢性病。

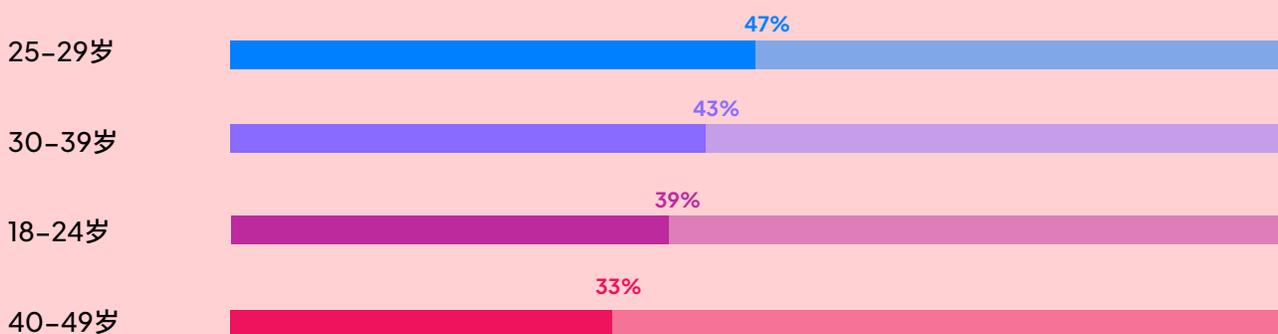
科技成为认知切入点

全球睡眠追踪类可穿戴设备使用率在一年内从16%²飙升至53%。

睡眠追踪领先国家：



不同年龄段睡眠追踪习惯：



²Resmed, Global Sleep Survey 2025, <https://sleepsurvey.resmed.com/>.

可穿戴技术也正改变人们寻求医疗帮助的观念。三分之二的可穿戴设备用户表示,如果设备提示存在以下潜在风险,他们很可能会寻求医疗建议:



这些发现共同表明,可穿戴技术可能有助于更早识别潜在睡眠健康风险,并促进用户更主动地与医疗保健人员沟通。

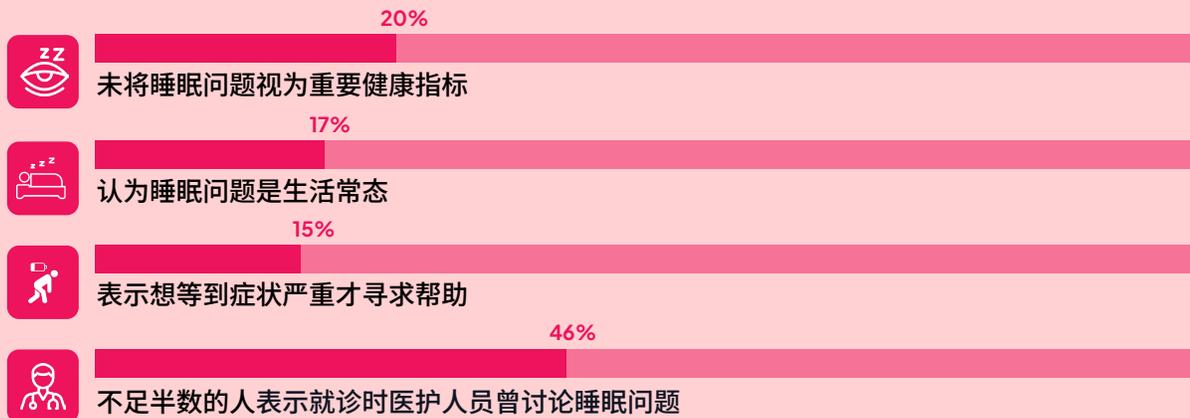


“睡眠科技的兴起令人鼓舞,因为这表明越来越多的人开始关注自己的睡眠,并开始就这一重要的健康问题展开讨论。但仅靠监测还远远不够。可穿戴设备能揭示规律并警示潜在风险,但真正的进步在于将这些洞察转化为行动、临床指导和实质性改变。技术虽然很强大,但只有结合医疗支持与改善睡眠的决心才能发挥最大作用。”

Christoph Schöbel教授博士,埃森大学医院睡眠医学中心主任

加强医疗保健人员参与度仍有待提升:

尽管66%的人会就常规睡眠问题咨询医护人员,但实际就诊者仅占23%。为什么?



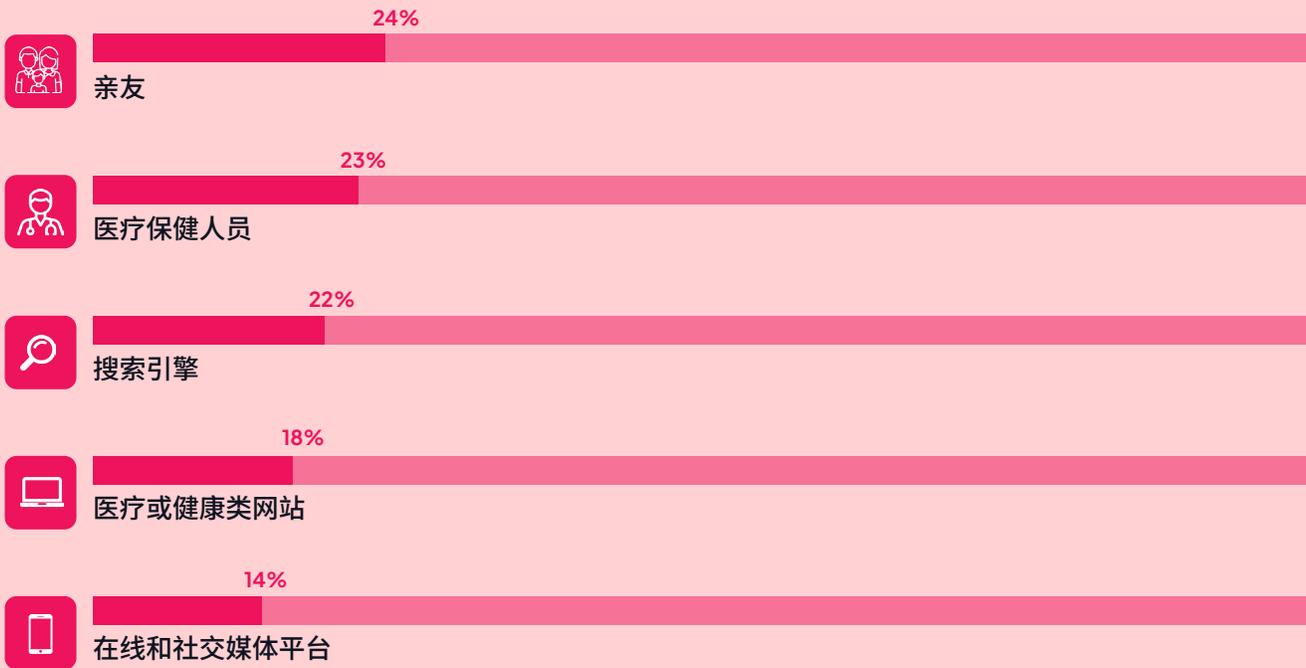
结果:认知度高,但参与度仍较低。

对多数人而言,唯有当症状干扰日常功能时,睡眠才会成为优先事项。

受访者表示在以下情况下更可能寻求治疗:



人们寻求睡眠建议的渠道:



女性在睡眠方面面临更大挑战

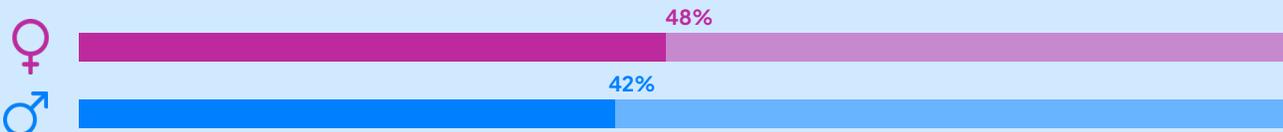
无论性别，睡眠困扰已呈普遍化且持续加剧趋势。

- 近半数女性(48%)报告入睡困难,较去年(38%)显著上升。²
- 男性呈现相似趋势,入睡困难比例从29%升至42%。²

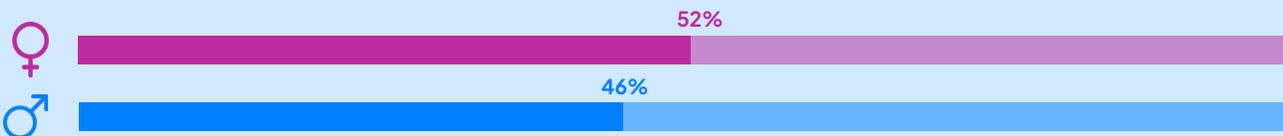
这些增长表明共同挑战:优质睡眠正变得对所有人愈发难以企及。但数据同时揭示女性持续面临更大障碍。

睡眠中的性别差距

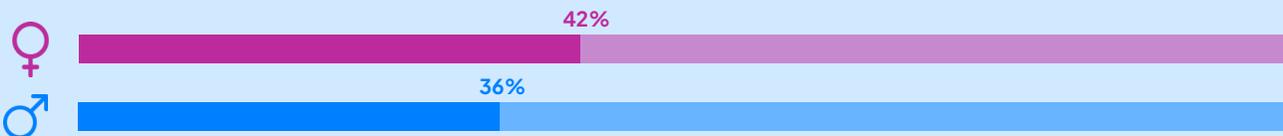
入睡困难:



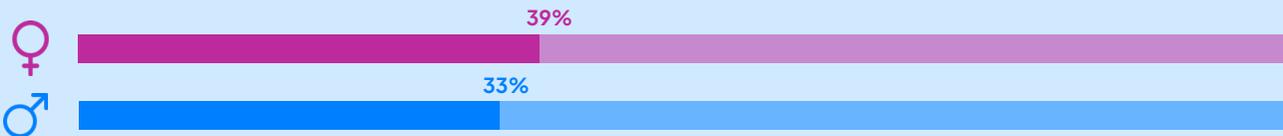
每周至少一至两晚醒来仍感疲惫:



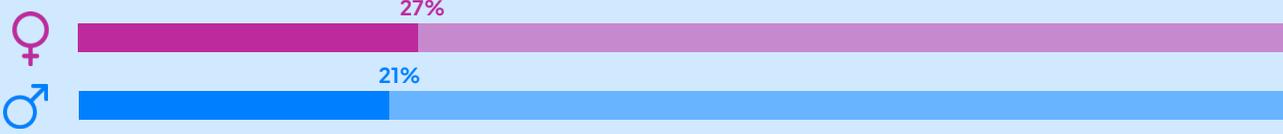
将压力和焦虑视为影响睡眠质量的障碍:



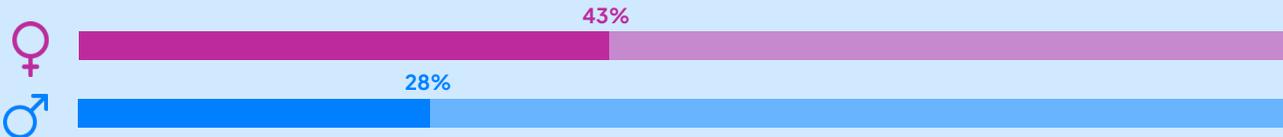
认为家庭责任影响睡眠质量:



醒来时感到未获得充分休息:



因伴侣打鼾而导致睡眠中断:



解决全球睡眠不足问题需要制定解决方案,既要认识到这些共同压力,又要考虑它们对不同性别产生的独特影响。

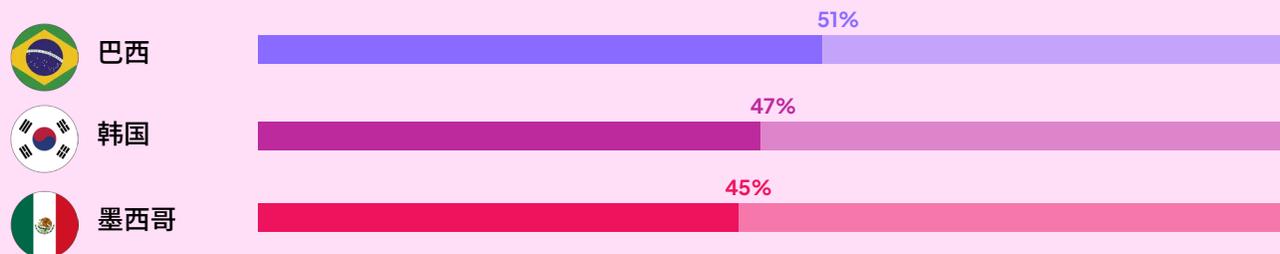


睡眠对心理健康的影响

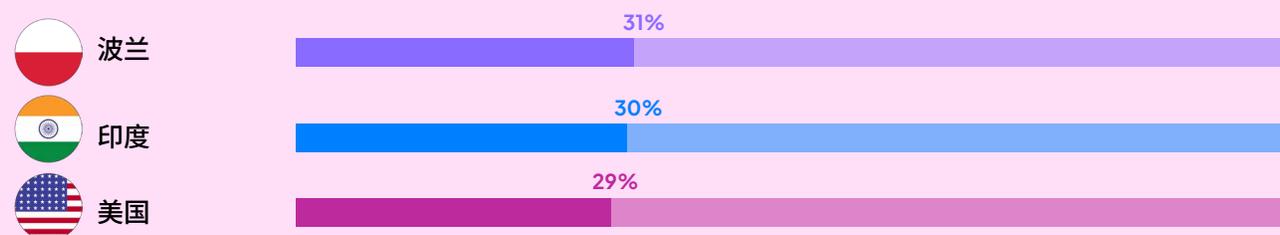
压力和焦虑仍是全球首要的睡眠干扰因素。

睡眠不足的后果具有普遍性：易怒(36%)和压力加剧(33%)是失眠后最常见的反应，凸显低质量睡眠对情绪健康的影响。

睡眠不足引发压力最高的地区：



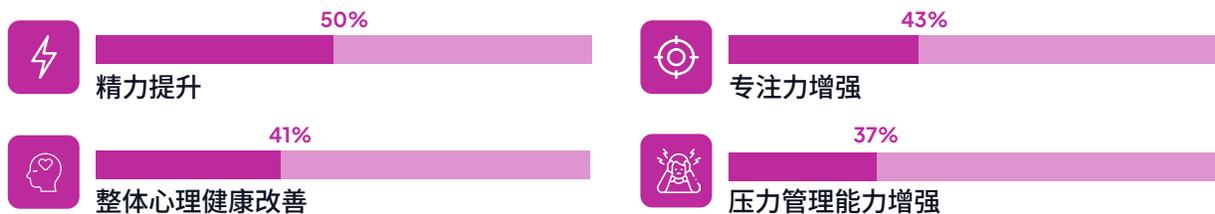
抑郁情绪报告率最高的地区：



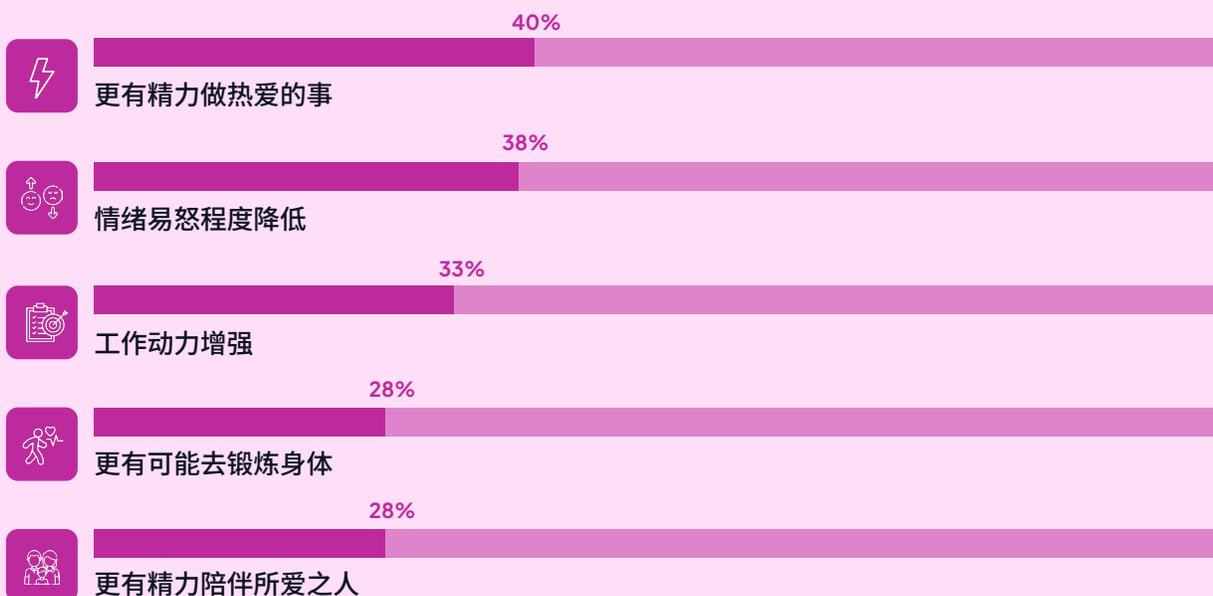
每周干扰睡眠的压力来源：



正如睡眠不足会造成损害,恢复性睡眠(即醒来时真正感到精力充沛)也能带来可量化的积极影响。¹ 当人们获得一夜良好的睡眠时,他们报告在心理健康方面获得了益处,包括:



优质睡眠带来的心理健康益处:



改善睡眠健康不仅需要良好的睡眠习惯。

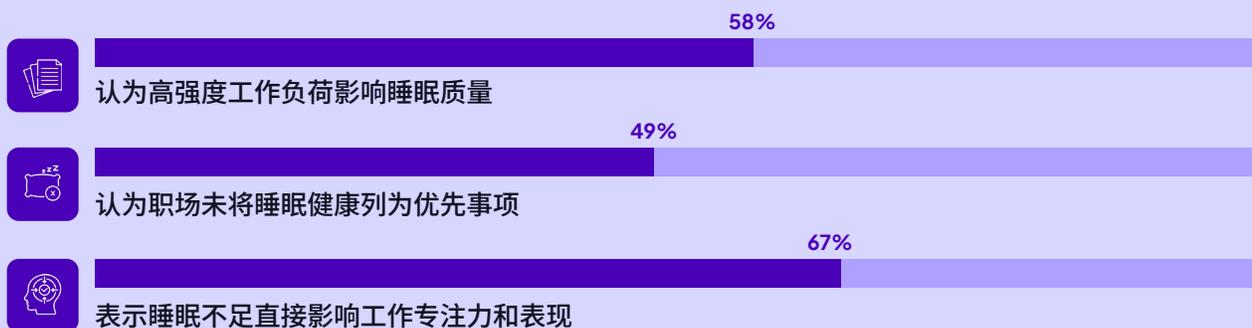
更需针对塑造日常生活的压力源提供解决方案,营造更易获得优质睡眠的环境。



职场失眠

全球范围内,长时间工作、高强度日程和持续在线状态使众多员工疲惫不堪,夜间难以入眠。³

工作压力也是睡眠中断的重要诱因:

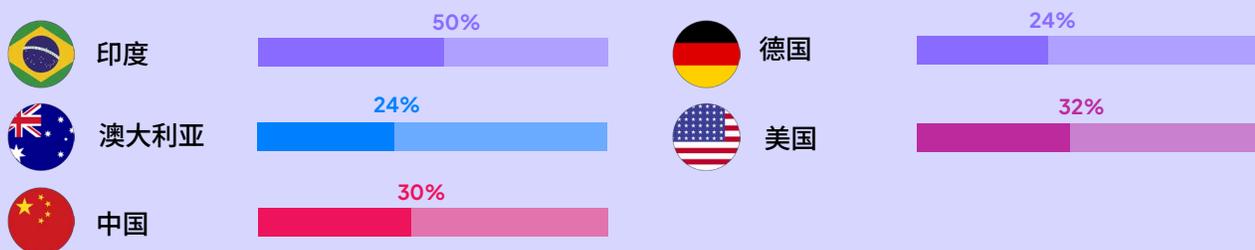


补觉日指员工因睡眠质量差导致疲惫不堪而请病假休息的日子。

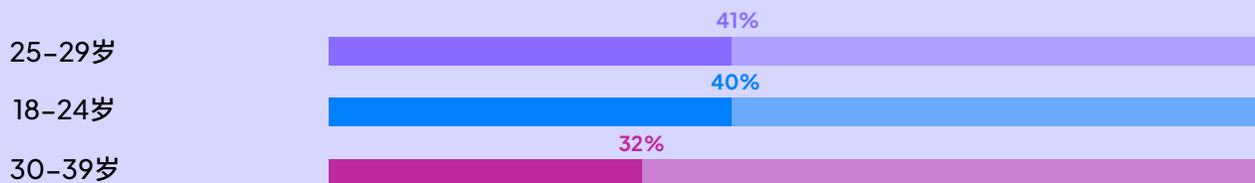
这些“补觉日”表明,睡眠赤字日益严重,并且已经开始对劳动力产生影响。

70% 的人承认曾因睡眠不足导致疲惫不堪而请病假。

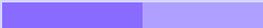
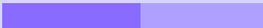
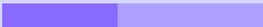
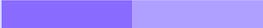
一年内休过四次及以上“补觉日”的国家排名:



每年使用“补觉日”四次及以上的年龄段排名:



³American Academy of Sleep Medicine.(2023).Cost of fatigue at work.National Safety Council.

国家(排名)	一年内至少休过一次“补觉日”	认为职场未将睡眠健康列为优先事项
 印度	 92%	 57%
 中国	 80%	 54%
 美国	 73%	 47%
 澳大利亚	 72%	 45%
 新加坡	 72%	 42%
 英国	 62%	 47%
 巴西	 58%	 53%
 德国	 56%	 44%
 墨西哥	 55%	 51%
 波兰	 53%	 44%
 韩国	 51%	 35%
 法国	 47%	 49%
 日本	 39%	 25%

随着工作量加剧以及工作与休息边界模糊,雇主可能会影响员工睡眠质量。
59%受访者表示弹性工作安排有助于改善睡眠管理。

“人体生物节律本应保持昼醒夜眠,但普遍存在的睡眠赤字正蔓延至职场,危及健康、安全与生产力。超时工作、高强度任务和有限的支持使员工精力竭、注意力涣散,这有力证明睡眠应被视为职场健康的核心支柱。”

Lisa Artis, 英国The Sleep Charity副首席执行官

与谁同床共枕很重要

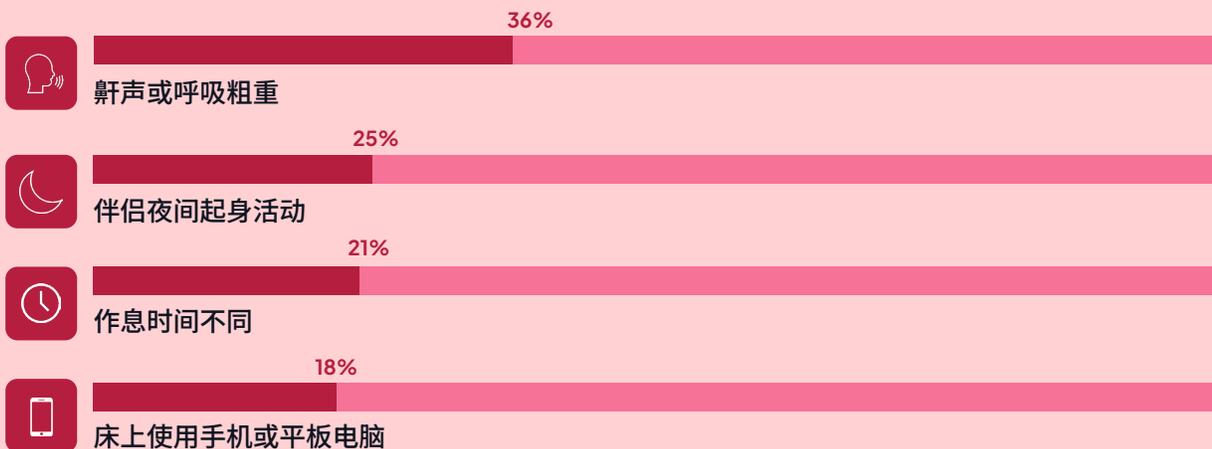
在有伴侣的人群中, 85%者多数夜晚与伴侣同床共枕。但各国模式差异显著: 巴西 (75%) 和法国 (70%) 民众每晚与伴侣同眠的比例远高于韩国 (39%) 和日本 (29%)。

这种共眠安排常伴随睡眠干扰。

 **39%** 的人表示伴侣每周至少干扰睡眠一次

 **20%** 的人表示伴侣从未干扰睡眠

伴侣引发睡眠干扰的常见原因包括:



瑞思迈2025年全球睡眠调查显示, 多数受访者反映伴侣影响睡眠质量,²但2026年数据揭示了同床共枕的显著益处。

多数每晚同床的伴侣表示:



通过数据以及与医生对话解锁优质睡眠

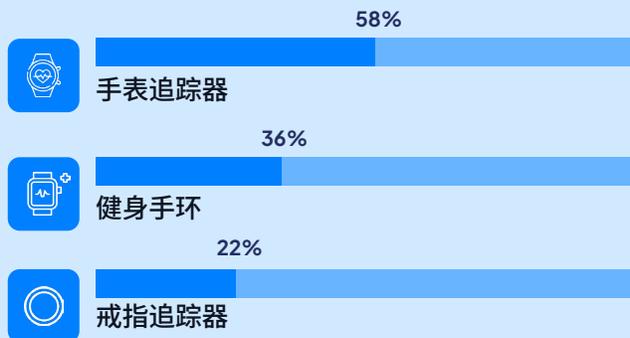
随着人们日益认识到睡眠对整体健康的重要性,睡眠健康优先化的进程正在加速。当前机遇在于将这种势头转化为持续改善,帮助更多人获得稳定优质的睡眠。

可穿戴设备数据正加速推动更主动、更明智的睡眠决策。

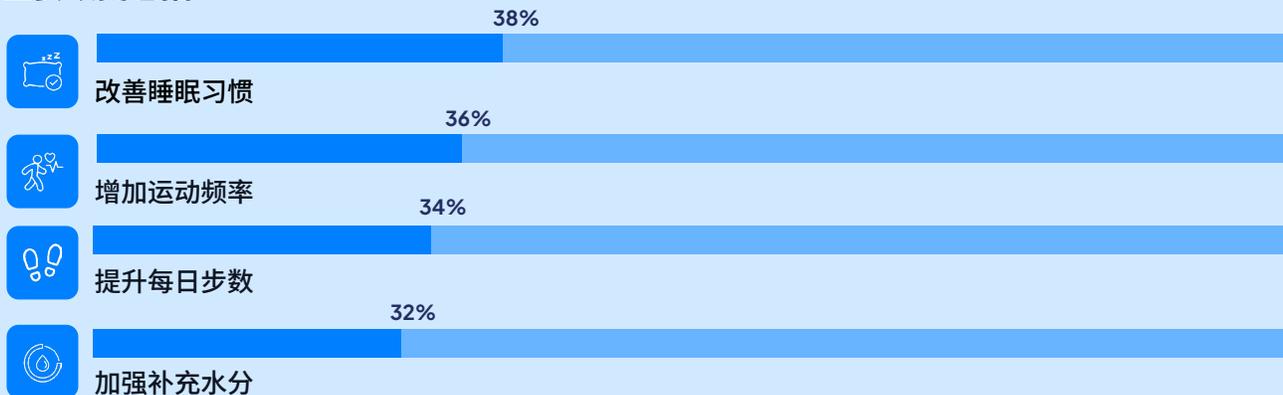
近四成用户(39%)每周至少通过智能手表、智能戒指或健身手环监测一次睡眠,标志着人们睡眠管理方式的根本性转变。

93%的用户表示会根据可穿戴设备数据调整生活方式。

睡眠监测主流可穿戴设备：



主要改变包括：



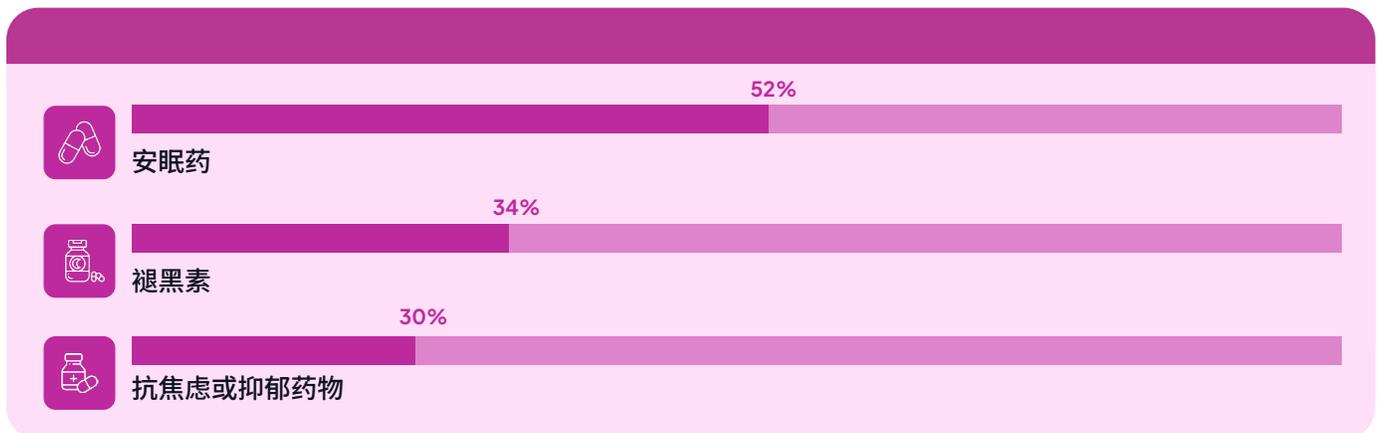
随着睡眠追踪成为常态,真正的机遇不在于数据收集,而在于数据应用。

可穿戴设备能够促使医患展开更有信息依据的对话,并将认知转化为实际行动。

携手医生共创安眠之境

尽管睡眠数据日益普及,许多人仍在独自应对睡眠难题。但调查结果表明,临床干预存在显著需求与机遇。

40%的受访者表示医生的解决方案对解决睡眠问题有帮助,最常见的是:



睡眠检测也能帮助找出睡眠问题的根源。然而,尽管有意愿去完成检测,仍有近30%的人表示,医护人员从未向他们推荐过睡眠检测。

睡眠检测在您睡眠时收集身体信息。医生可据此判断是否存在睡眠障碍。即便获得检测建议,实际操作与心理层面仍存在障碍,包括:



及早与医疗保健人员沟通,可开启个性化指导、筛查和实用策略的大门。

“医护人员(尤其是初级保健医生)具有独特优势,能帮助人们摆脱睡眠困扰。通过将睡眠问题纳入日常医疗过程,我们可将认知转化为个性化诊疗,助力更多人获得所需支持。睡眠问题绝非‘生活常态’,医生能帮助您找到切实有效的改善方案,重获优质睡眠与身心健康。”

Moira Junge, 澳大利亚Sleep Health Foundation

睡眠话题切入点:

患者



“即使自认为睡眠充足,我仍常感疲惫。这正常吗?”



“哪些是睡眠问题可能需要就医的最大警示信号?”



“现在能做哪些改善睡眠的具体措施?”



“如何最大化提升精力?”

医疗保健人员



“您最近睡眠状况如何?”



“白天是否感到精力充沛、神清气爽?”



“是否有人注意到您的睡眠变化,如鼾声过大、呼吸暂停或睡眠不安?”



“您是否处于孕期或更年期?”



“心理健康状况如何?是否存在压力、焦虑或抑郁症状?”

将进展转化为持久的睡眠成果

对于希望获得更充沛精力并维持优质睡眠的人群,瑞思迈首席医疗官Carlos Nunez博士提出的以下策略为健康睡眠习惯提供了清晰指南:



保持规律的作息時間

每日固定就寢与起床時間可稳定昼夜节律。频繁调整作息可能导致疲惫或入睡困难。



创造一个有利于睡眠的环境

确保睡眠环境凉爽、黑暗且安静,以提升睡眠质量。这也意味着要消除电子设备等任何干扰因素。



避免盲目跟风睡眠潮流

对速效方案或流行睡眠产品保持警惕。关注有科学依据的习惯,例如管理压力、限制咖啡因和酒精摄入,以及对持续存在的睡眠问题寻求医疗帮助。



追踪睡眠模式

记录睡眠日志或使用追踪工具可帮助监测模式、识别干扰因素,并为与医疗保健人员的沟通提供依据。



与医生开启睡眠对话:

在年度体检时讨论睡眠习惯。如果医生未主动提及睡眠问题,请主动分享您的睡眠规律、困扰和疑问,确保睡眠健康纳入整体健康讨论范畴。

掌控您的睡眠

如果您多数清晨醒来仍感昏沉或疲惫, 您的睡眠可能需要关注。

如果您对睡眠有任何顾虑或疑问, 请咨询医疗保健人员。

改善睡眠是可行的。这始于认知、行动与正确的支持。

您是否对自己的睡眠状况感到好奇?
探索瑞思迈的工具。



睡眠评估

进行深入的问卷调查, 以确定您睡眠的潜在风险因素是否与阻塞性睡眠呼吸暂停、失眠和打鼾有关。



SelfieScreener 自拍筛查AI工具*

拍摄一张自拍照, 就能即时获得关于您睡眠健康问题的视觉指标分析结果, 由人工智能驱动。

*SelfieScreener自拍筛查AI工具目前仅在部分国家可用。

关于瑞思迈

瑞思迈(纽约证券交易所代码: RMD, ASX: RMD) 致力于创造改变生活的健康科技, 赢得用户信赖。

我们持续开拓创新技术, 助力140个国家数百万民众享受更幸福、更健康的生活。

依托人工智能驱动的数字健康解决方案、云端互联设备和智能软件, 我们让居家医疗更个性化、更便捷、更高效。

瑞思迈的终极愿景是构建一个人人皆能通过优质睡眠与呼吸实现潜能的世界, 让居家护理成为现实。

欢迎访问Resmed.com了解我们如何重新定义睡眠健康, 并关注@Resmed。

方法论

瑞思迈2026年全球睡眠调查旨在全面、广泛地反映当今世界人们的睡眠状况。

今年是我们开展这项全球调查的第六年。

瑞思迈委托独立机构对13个市场的30,000名受访者进行调研: 美国(5,000人)、中国(5,000人)、印度(5,000人)、英国(2,000人)、德国(2,000人)、法国(2,000)、澳大利亚(1,500)、日本(1,500)、韩国(1,500)、巴西(1,500)、波兰(1,000)、新加坡(1,000)及墨西哥(1,000)。

本次调查由澳大利亚The Sleep Health Foundation和英国The Sleep Charity联合开发, 依托其专业知识协助确定并优化核心研究方向。

各国样本均符合该国性别和年龄分布特征。

调查由Cint于2025年12月11日至2026年1月14日期间进行。