



LATTOFLEX乐德飞翼

中国用户睡眠体检 调研报告



LATTOFLEX乐德飞翼 中国用户睡眠体检调研报告

脊椎健康需要更科技的解决方案



2021年3月

lattoflex® 优居 腾讯家居 | 贝壳
战略合作

Part 1 前言 04

Part 2 调研分析

消费者的三大睡眠症候群 06

超七成消费者曾对睡眠质量不满意 08

睡个好觉,就像换了种人生 10

睡得深才能睡得香,选对床垫很重要 12

消费者睡眠需求多元,科技智能改善脊椎健康 14

好睡眠背后的价值溢出 17

Part 3 总结 18

前言

PART 1

PREFACE

据央视新闻频道2021年1月31日报道，由中国睡眠研究会发布的《睡眠调查报告》显示，当前，中国大约有超过3亿人存在睡眠障碍。不管是手机不离身的主动熬夜，还是996工作压力下的被动失眠，睡眠问题似乎已经成为了当代社会的“时代病”。

“睡眠时代病”中，以脊椎不适最为常见，尤其引起社会关注。德国权威机构脊背健康协会AGR经过调研发现，在德国，由脊背疼痛引起的医疗开销每年超过500亿欧元。为检测床垫对脊椎健康的影响，Lattoflex乐德飞翼先后在德国境内进行了多次睡眠体检，并协同德国权威睡眠研究博士Dr.Juren Zulley及德国脊背健康协会AGR主席Dr.med.Eriech Shmitt发表其研究结果。根据这项为期4周，由数百位消费者参与的睡眠体检测试数据显示：94.17%的实验参与者减轻了背痛，96.52%的测试者改善了睡眠品质。Lattoflex乐德飞翼创新研发的科技睡眠飞翼支撑系统荣获医学界证实，并通过德国脊背健康协会AGR权威认证。

2021年，在Lattoflex乐德飞翼中德两方运营团队的密切协作下，Lattoflex乐德飞翼联合优居，带领用户睡眠体检由德国走进中国，为中国消费者提供更加值得信任的数据样本和健康睡眠解决方案。秉承专业、严谨、权威、客观的原则，邀请Lattoflex乐德飞翼中国用户参与问卷调研。

本次调研聚焦购买并使用Lattoflex乐德飞翼产品的中国消费者，历时14天，共收获来自全国24个城市的836份有效问卷，进行严谨的数据分析，最终形成《Lattoflex乐德飞翼中国用户睡眠体检调研报告》。调研报告结合数据分析与用户体验，旨在为广大中国消费者提供更科学的健康睡眠指南，为提升中国国民睡眠质量，保护脊椎健康提供一种更有效的解决方案。

PART 2
调研分析

RESEARCH

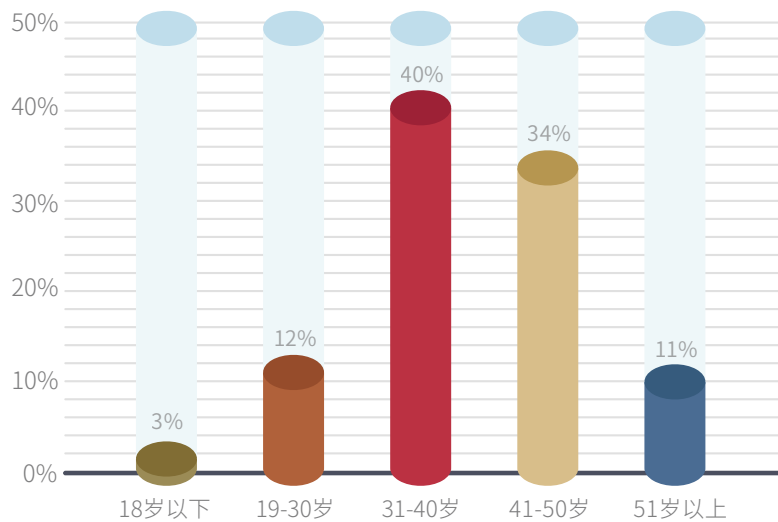


01

消费者的三大睡眠症候群：白天精疲力尽、注意力不集中、工作效率低

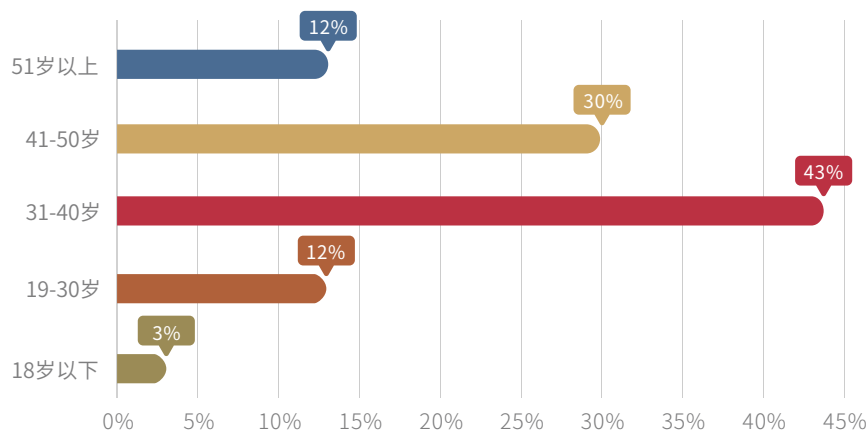
根据科学家的计算，每个人一生约有三分之一的时间用于睡眠。睡眠质量对人类生命品质的影响至关重要。当今社会，由于各种各样的内外部因素，人们的睡眠质量正持续受到挑战。本次调研显示，80%的Lattoflex乐德飞翼用户曾经经常晚于23点后入睡。其中，70后、80后群体的晚睡比例最高：31-40岁人群占比40%，41-50岁人群占比达34%。

23点后入睡人群的年龄分布



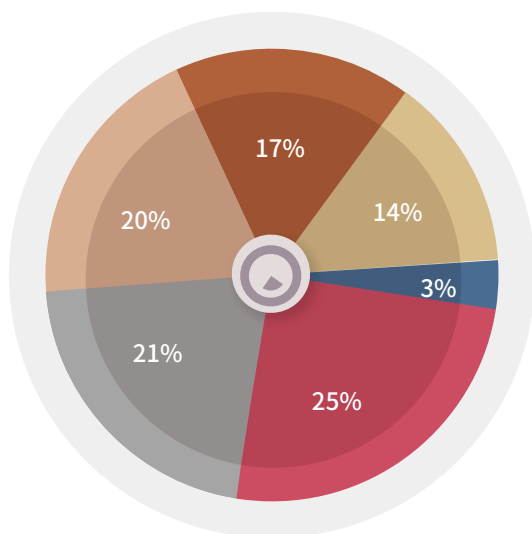
本次调研发现，Lattoflex乐德飞翼在中国的用户群体中，70后、80后的新中产阶级人群占比最大。他们大都处于职场的中高层，具有一定的经济基础，同时具备良好的教育背景和稳定的工作环境，他们对于工作、家庭生活健康层面的消费更加在意。

年龄分布



值得注意的是，晚睡、熬夜、入睡困难等睡眠困扰对人体带来的危害远比想象中更严重。除了腰酸背痛等生理不适外，睡眠质量差还会影响人的精神情绪。睡不好、精神状态差、工作效率低，这些睡眠障碍引发的问题又反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

如果不能很好地睡眠，由脊椎带来的睡眠影响有哪些？



- 总是感到筋疲力尽
- 注意力不集中
- 工作效率低下
- 心情烦躁，没有耐心
- 免疫力变差
- 其他

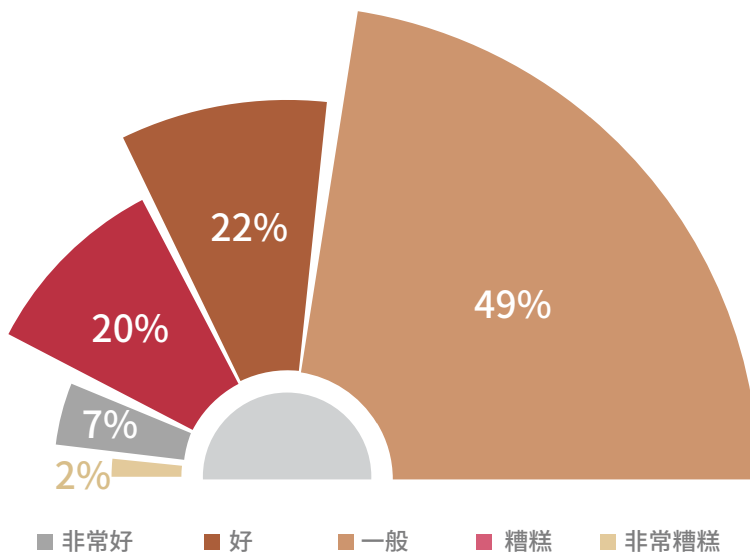
LATTOFLEX



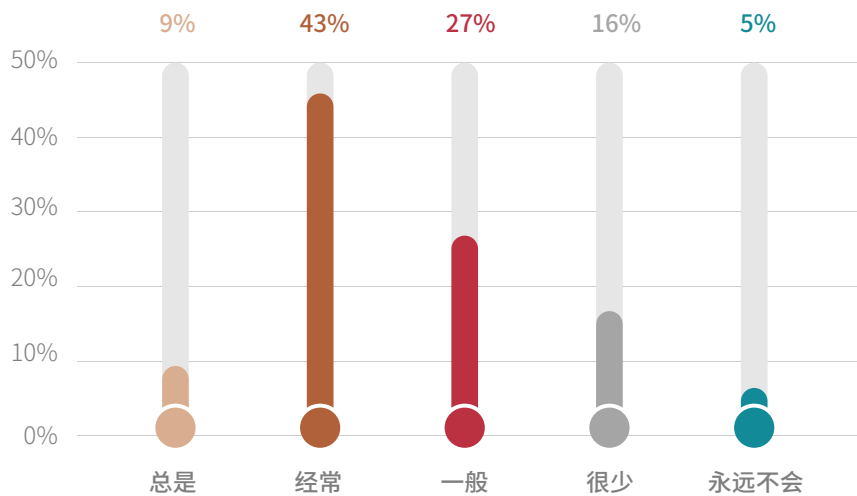
02

超七成消费者对睡眠质量不满意, 脊椎不适造成健康隐患

调研数据显示, 71%的受调者在使用Lattoflex乐德飞翼产品前对自己的睡眠质量不满意。起床后的腰酸背痛曾是Lattoflex乐德飞翼中国用户典型的“睡眠后遗症”。



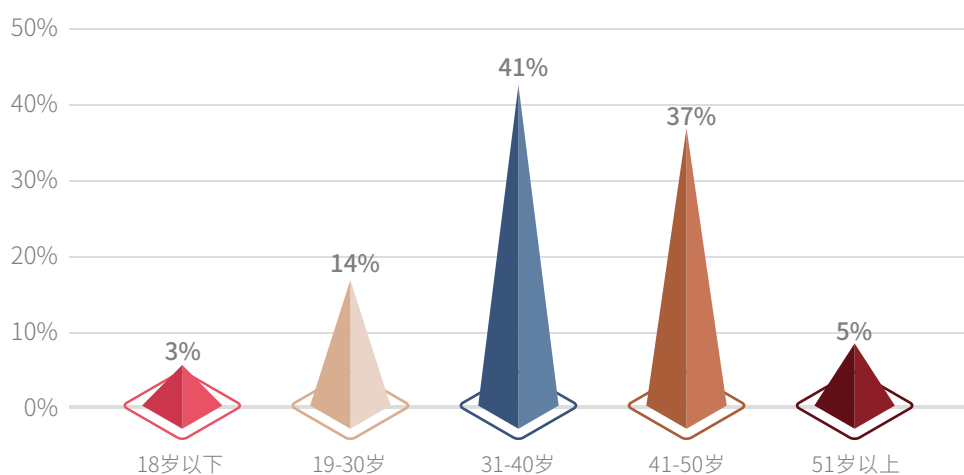
使用乐德飞翼的产品前, 您如何评价自己的睡眠质量?



使用乐德飞翼的产品前, 您早上起床是否会腰酸背痛?

同时，在这些曾饱受腰酸背痛困扰的Lattoflex乐德飞翼中国用户群体中，31-40岁人群占41%，其次是41-50岁的人群，占比达37%。值得注意的是，在19-30岁的年轻用户群体中依然有14%的人出现脊椎不适。可见，睡眠质量差及其引发的脊椎健康问题并不是70后、80后的专利，睡眠困扰正在呈现年轻化趋势，越来越多90后、95后甚至00后年轻人的睡眠困扰和脊椎健康问题不容小觑。

使用Lattoflex乐德飞翼产品前，早起脊椎不适的消费者年龄分布



影响睡眠质量的因素并不单一。一方面是由于生活工作压力、不良生活作息习惯影响下的睡眠障碍，从而造成身体精力透支；另一方面，则与睡眠误区、缺乏科学的睡眠认知以及不合适的床垫寝具等息息相关。

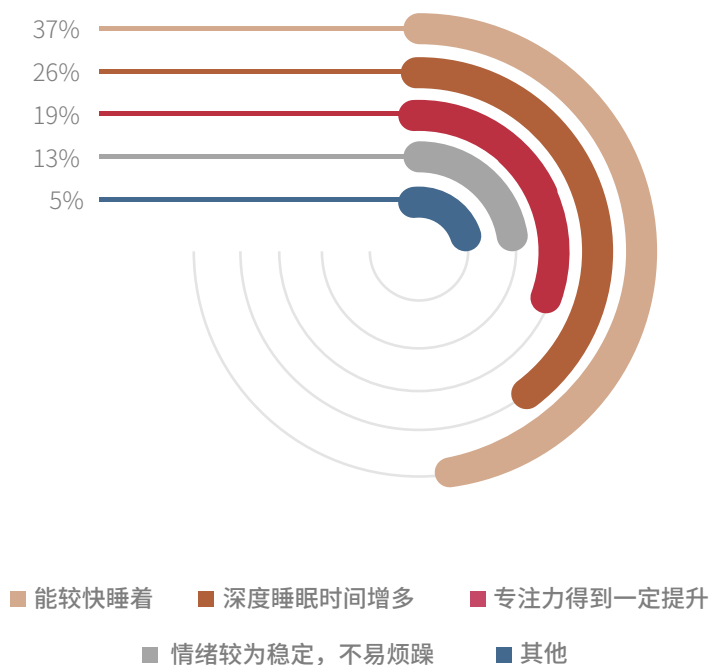
03

睡个好觉, 就像换了种人生

与睡眠质量差造成的负面影响形成鲜明对比的是, 高品质睡眠为人们带来的益处同样是显而易见的。

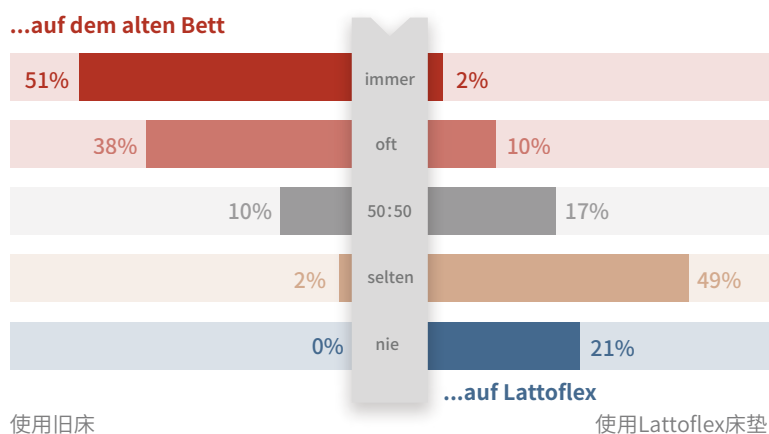
本次调研显示, 使用Lattoflex乐德飞翼产品6个月及以上的中国用户普遍感受到睡眠质量有所提高, 具体表现为: 起床后腰酸背痛明显减少, 入睡更快, 深度睡眠时间增多, 白天精神状态更好, 专注力提升等等。其中, 37%的人表示在持续使用Lattoflex乐德飞翼产品后能较快睡着, 26%的人表示深度睡眠时间增多, 19%的人感到专注力得到一定的提升。

使用Lattoflex乐德飞翼产品后的睡眠情况有了哪些改善?

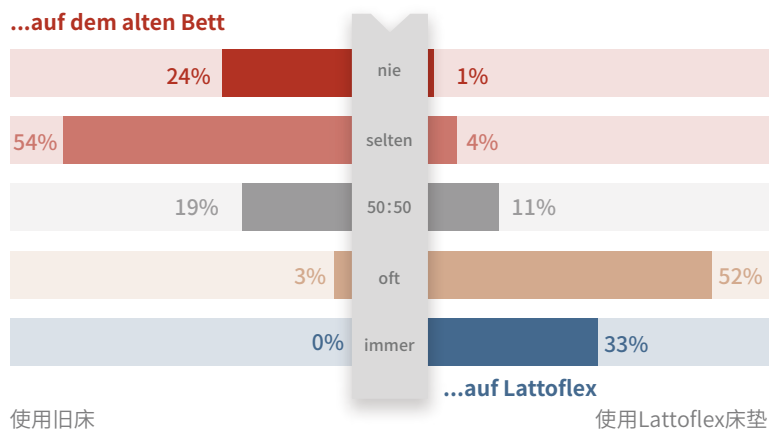


这些睡眠质量的改善不仅在Lattoflex乐德飞翼中国用户中得到印证，根据Lattoflex乐德飞翼在2019年对其德国用户进行的为期4周的睡眠体检报告显示，Lattoflex乐德飞翼睡眠者的日常感觉明显改善。其中，94.17%的实验参与者减轻了背痛，96.52%的测试者改善了睡眠质量。平均而言，所有参与者的驱动力，专注力和表现均提高27%，易烦躁和精疲力尽的问题减少了30%，晚上背部疼痛的发生率下降52.8%。这份Lattoflex乐德飞翼德国用户睡眠体检报告表明，使用具有护脊功能的Lattoflex乐德飞翼产品后，人们能在夜晚得到更充分的休息，从而让白天的精力更加充沛，思维更加敏捷，专注力获得提升。

起床后早晨的背痛减少 (93.8%)



睡眠质量满意度提升 (92.1%)

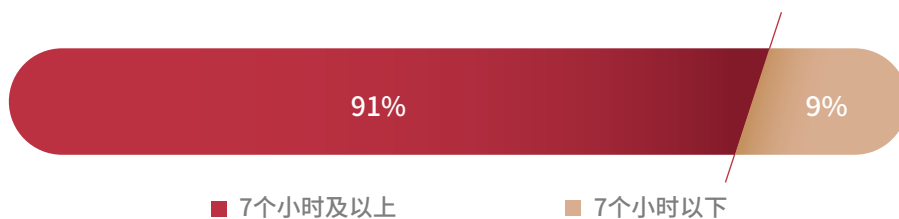


04 睡得深才能睡得香, 选对床垫很重要

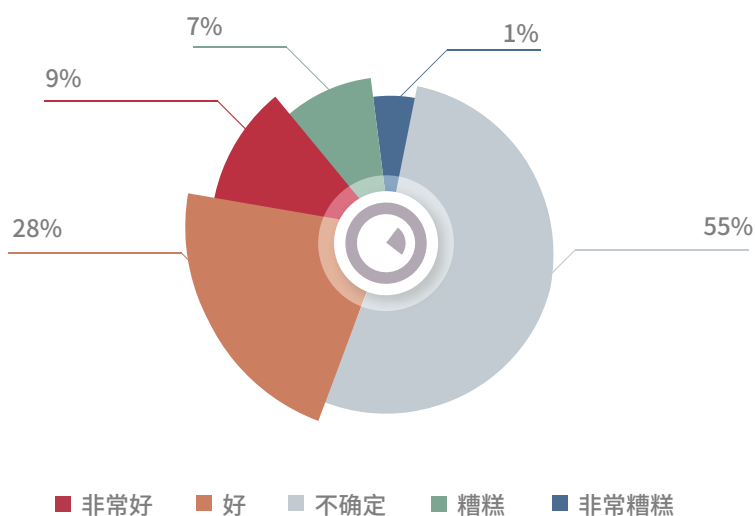
睡个好觉, 让人宛如新生。既然如此, 人们究竟要如何才能获得高品质的健康睡眠呢?

在此次Lattoflex乐德飞翼对中国用户的调研中, 91%的人睡眠平均时长超过7小时, 但他们中仍有63%的人对自己的睡眠质量不满意。可见, 并不是睡得越久, 就能睡得越好, 睡眠质量并不是单纯由睡眠时长所决定的。事实上, 影响睡眠质量的关键在于“深度睡眠”时长。

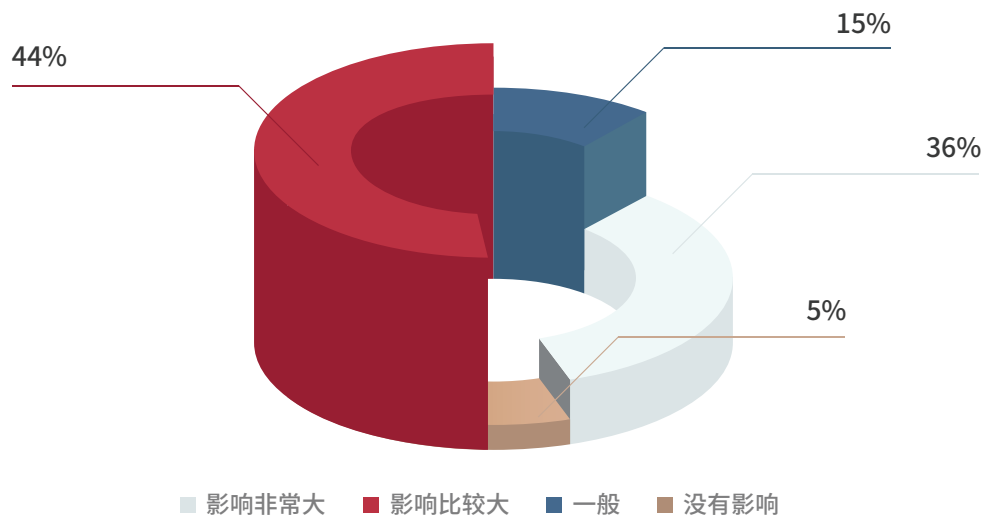
平均睡眠时长分布



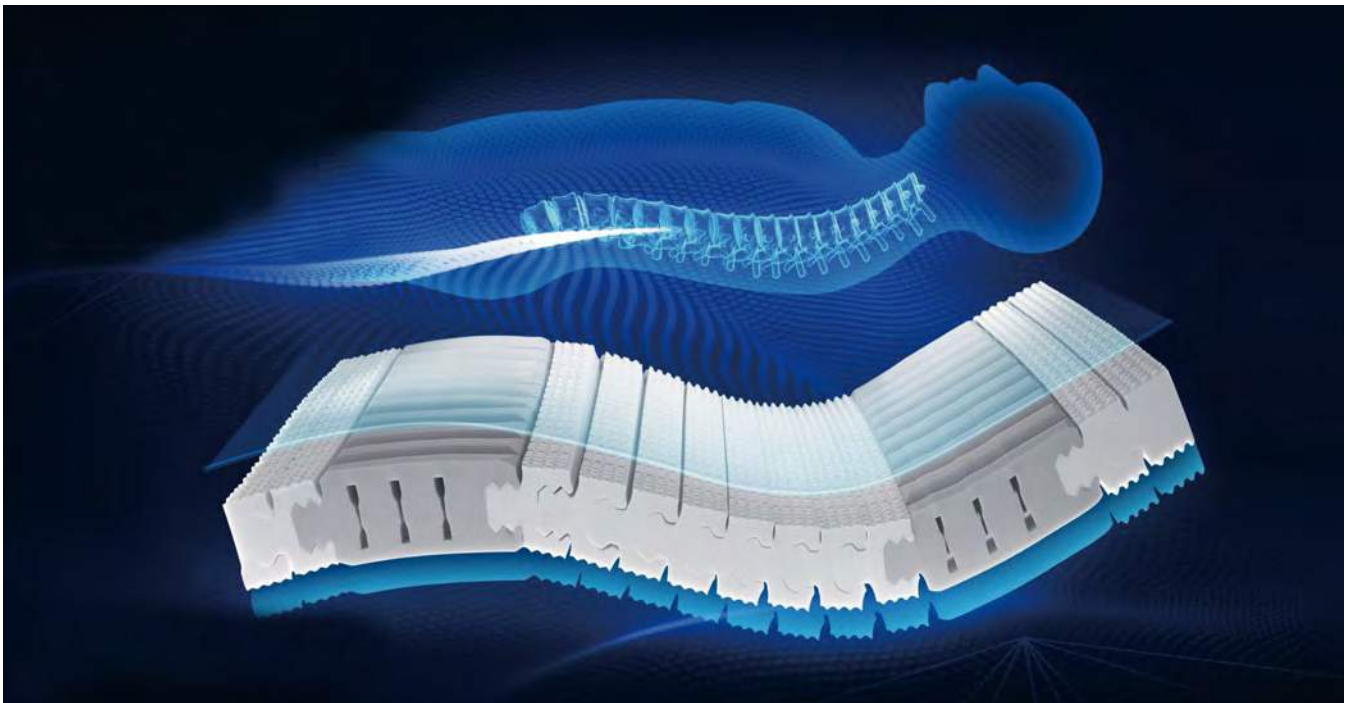
睡眠时长7小时以上消费者购买乐德飞翼产品前的睡眠质量



您认为床垫对睡眠质量的影响大吗



想要提升深度睡眠时长的途径有很多，譬如调整作息时间、适量运动，以及改变睡眠环境。其中，更换寝具对于睡眠质量的改善至关重要。在此次调研中，80%的受调者认为床垫对睡眠质量的影响很大。



好的床垫必须很好地贴合人体“S”形曲线，让身体凸出部位合理下陷，凹陷部位得到支撑，从而让身体在睡眠中能够保持正常生理曲线，让人体在躺卧时始终处于放松自然曲度的状态，享受舒适、健康的睡眠。

05

消费者睡眠需求多元, 科技智能改善脊椎健康

当视线聚焦不同的消费人群, 我们发现, 不同类型的消费者对床垫的需求也不尽相同。

从性别来看, 女性的曲线明显, 偏爱考虑到其臀部、腰部、背肩部的支撑情况选择床垫; 男性体重主要分布在上身, 而且一般重量较女生重, 所以偏爱硬度中等的不分区床垫。

对于发育期的青少年群体, 骨骼处于快速成长阶段, 他们对于床垫的需求随着身体外形的变化而变化。可调节软硬度的床垫可以持续贴合青少年身体曲线, 提升青少年睡眠质量, 从而促进生长激素的充分分泌, 守护青少年健康成长。



▲ Lattoflex乐德飞翼专利科技: 飞翼睡眠支撑系统

LATTOFLEX

床垫对于孕妇的休养同样十分关键。由于怀孕之后子宫增大, 容易压迫孕妇下腔静脉, 导致下腔回流减少, 而孕妇仰卧位时会加重压迫, 从而容易引起仰卧位低血压。因此, 孕妇怀孕后朝左侧卧位休息比较好。建议为孕妇选择能够为腰部提供充分支撑的床垫, 否则容易腰酸背痛。同时, 由于孕妇比正常人睡眠时间更长, 孕妇在躺卧时对肩部的支撑要求也比普通人更高, 在选择床垫时应重点关注床垫对于肩部的承托性。

老年人行动缓慢，早起或者起夜的时候容易出现眩晕症。建议老年人起床后在先床上坐一会后再下床，这样更有利于健康。能够智能调节升降的智能床对于老年人来说更加友好。此外，老年人睡眠较浅，容易惊醒，睡眠容易受到伴侣的干扰，能够在同一张床上实现分体式调节升降的个性化睡感床垫对于老年人也是一种更好的选择。

不同的消费群体对于床垫有着多元化的需求。每个人的身体都是独一无二的，一款真正合格的好床垫，应当能够适应不同人群的身体特点与睡姿习惯，始终为脊椎提供合理的支撑，同时满足人们对于睡感的个性化需求。

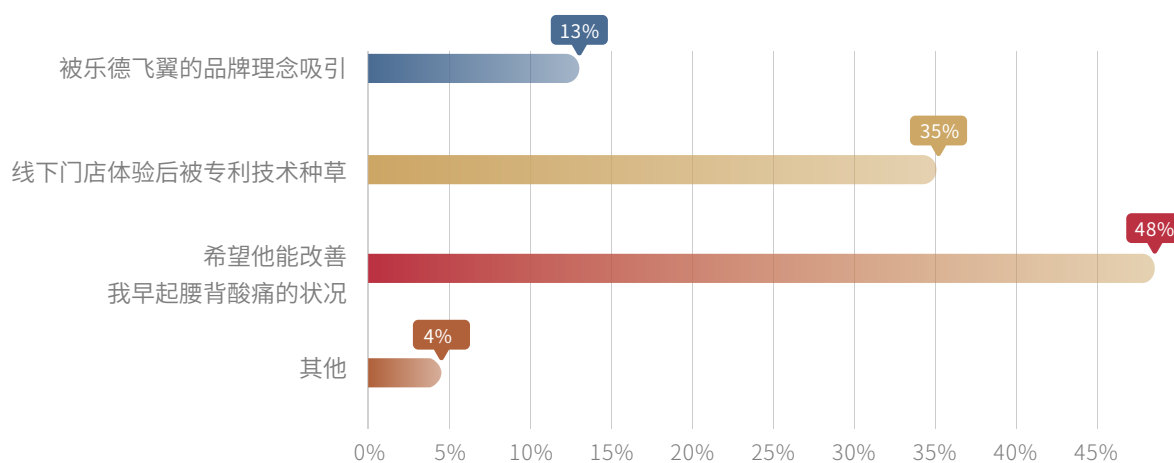
值得欣慰的是，随着科技的不断发展与各种新材料的应运而生，睡眠质量的改善已经变得越来越容易实现。比如Lattoflex乐德飞翼以科技环保材料打造的专利技术护脊睡眠系统，不仅可以模拟人体脊椎龙骨形状，在入睡时为脊椎提供有效均衡的支撑，专利设计的零部件还可以独立拆换，像“拼乐高”那样轻松简单地随拆随换，满足不同年龄、不同体型、不同体重、不同身材的用户对睡眠舒适度的要求。

▼ Lattoflex乐德飞翼专利技术：飞翼睡眠支撑系统



此次调研显示，35%的Lattoflex乐德飞翼中国用户是在线下门店亲身感受Lattoflex乐德飞翼的科技专利技术后选择购买，48%的人购买Lattoflex乐德飞翼产品正是由于Lattoflex乐德飞翼能够有效改善起床后的腰酸背痛。调研同时表明，90%以上的Lattoflex乐德飞翼中国用户在使用产品后大大减少了翻身次数，睡得更深，自然也睡得更香。更有中国用户形容使用Lattoflex乐德飞翼的感受是“像睡在云端”、“像在游泳一样”。

让你做出购买Lattoflex乐德飞翼产品的主要因素是什么？



LATTOFLEX



06 好睡眠背后的价值溢出

睡眠对于健康的重要性不言而喻。假如身体是银行，睡眠就是金钱。人们必须每天向身体缴付“定额存款”，虽然偶尔能向身体透支，但需要支付的利息代价却很大。久而久之，欠下的睡眠债会直接导致身体“破产”。

睡得深、睡得好，不仅让我们的体感更加舒适，而且能够让人在工作与生活中更加全力以赴，相对也就更容易获得成功。本次调研显示，Lattoflex乐德飞翼中国用户中有很高比例都是中高端消费群体。这部分体验到好睡眠带来的价值溢出的人群，同时也更有经济实力和意愿，愿意为高品质睡眠一掷千金。由此让好睡眠与好生活之间，形成一种越会赚钱——越会享受——越会赚钱的良性循环。

在本次调研中，Lattoflex乐德飞翼中国用户在接受采访时谈及的感受也很好地印证了这一点。



▲ 何女士 33岁 企业高管 | 使用时间Lattoflex乐德飞翼产品时间：1年

“以前肩膀连着脖子位置会觉得酸。使用Lattoflex乐德飞翼产品后，再也不会感觉到睡觉时后背是空的。整体很贴合，很舒服，让我在白天可能精神饱满地投入到工作中去。”

”



PART 3

总结

CONCLUSION



科技智能, 守护脊椎健康

科技正在深刻地影响着我们生活的方方面面，随着5G网络、物联网等技术的日渐普及，智能化将成为未来家居产业发展的大势所趋。

同时，随着消费需求的不断升级，中国消费者对睡眠健康产品的需求将进一步上升，更多的人愿意为睡眠健康买单。作为影响睡眠质量重要产品之一的护脊床垫将成为一种“不断增值”的健康投资。

通过本次调研我们可以预计：随着国民健康意识的进一步觉醒，更多的人将意识到，以科学的方式可以有效改善睡眠质量和脊椎健康。守护脊椎健康，就是守护我们最大的健康财富。

根据中国睡眠研究会于2020年3月19日发布的《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》中显示，疫情期间，国人对睡眠问题的关注度激增43%，凌晨1至2点间用户的活跃度比平时提升超过63%，深夜一两点仍有很多人在熬夜搜索睡眠问题的资讯。可见，当前中国消费者对健康睡眠管理相关的功能性产品的需求累积已久，但仍缺乏具有针对性的产品来了解和改善自身睡眠状况。

在未来，更科学、更智能的睡眠健康产品将不仅仅局限于改善睡眠环境，提高睡眠质量，而是支撑人们实现自我健康管理，提升健康生活品质的重要途径。科技与智能将是未来床垫消费的主流趋势。我们有理由相信，在不远的将来，“睡个好觉”将不再是奢侈，而是我们每个人都能拥有的权力。