

# 2026

# 脊椎健康与睡眠白皮书



DeRUCCI  
慕思集团

CBNDATA  
第一财经商业数据中心



# TABLE OF CON- TENTS

## PART 1

---

国民脊椎健康与睡眠现状

## PART 2

---

脊椎负重下的睡眠困局

## PART 3

---

睡眠3.0时代

## PART 4

---

脊椎的24小时守护



DeRUCCI  
慕思集团

CBNDATA  
第一财经商业数据中心

## 卷首语

对当代人来说，床早已不只是“晚上睡觉的地方”，而是一天里最重要的状态恢复场景。我们要的不再是“睡满8小时”的时长追求，更是对于醒来后身心俱佳的睡眠质量的期盼。

但当“睡够了还是累”、“起床后腰酸背痛”成为常态，我们不禁发问：所谓的修复，真的发生过吗？答案或许藏在我们最常忽视的脊椎健康里。

作为身体的物理支柱，脊椎在白天承担了所有的压力与重负；到了夜晚，它需要的不仅仅是停止工作，而是一场“反重力”的深度救赎。但遗憾的是，在缺乏科学支撑的睡眠环境中，脊椎往往不得不持续紧张以维持姿态，导致身体在睡眠中仍处于持续负荷状态。真正的状态恢复，需要建立在“脊椎被科学支撑”的基础之上。当寝具系统能够顺应并填补脊椎的每一寸悬空，身体的防御机制才能有效解除，从而打开通往高质量睡眠的大门。

这正是“睡眠3.0时代”的核心命题。以科学的视角，去重构**脊椎健康与深度睡眠的共生关系**。因为我们深信，只有先让脊椎在夜里获得真正的自由与安放，生活才能在白天拥有好状态。

让脊椎自由，生活自会充满活力。



PART ONE 现状篇

# 国民脊椎健康 与睡眠现状

常态化损耗困局与被低估的  
睡眠修复力



DeRUCCI  
慕思集团

CBN DATA  
第一财经商业数据中心

# 健康话题声量破3千亿：国民健康观不止于疾病预防，更求“好状态”加持

伴随全民健康战略推进，健康话题声量破千亿。91%受访者将健康定义为超越无病的“好状态”，推动 #状态管理 热度攀升。其中，睡眠作为恢复与蓄能的核心，#睡眠健康 话题声量达15亿，成国民健康新焦点。

## 健康上升为国家战略，全民健康迈向新时代

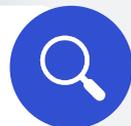
在国务院发布的《健康中国行动（2019—2030年）》顶层设计下，国家持续强化部署，**全面推进全民健康**。

在2026年全国卫生健康工作会议上，明确将**“全面推进实施健康优先发展战略”**列为“十五五”开局之年的首要任务。

主流社交媒体累计播放量：

**3028**亿次

#健康



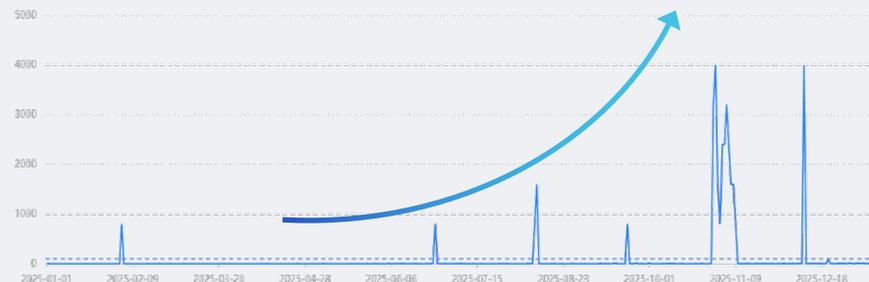
## 健康观升级，“好状态”成国民新健康目标

### 消费者的健康观



超九成受访者认为  
**健康是一种充满活力的良好状态**

### 近半年 #状态管理 话题热度趋势



#疾病预防

播放量：13.2亿



#睡眠健康

播放量：15.0亿

新热点

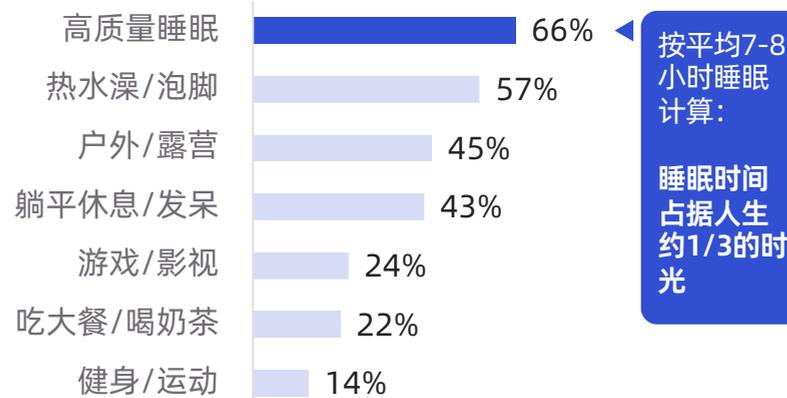
数据来源：CBNData社媒大数据、CBNData2025年12月调研问卷，N=2500

# 大众普遍认同睡眠质量决定生活状态，“短睡”与“易醒”却成普遍问题

作为占据生命时长最久（近1/3）的生理活动，睡眠被视为最高效的状态恢复方式。九成受访者认同睡眠质量决定状态好坏。然而国民睡眠质量面临“双忧”：平均时长缩短至6.9小时，七成人群夜间至少清醒1次。

## 状态归因：睡眠是首要的状态恢复机制

Q：身体疲惫时，您认为最高效的恢复方式有哪些？



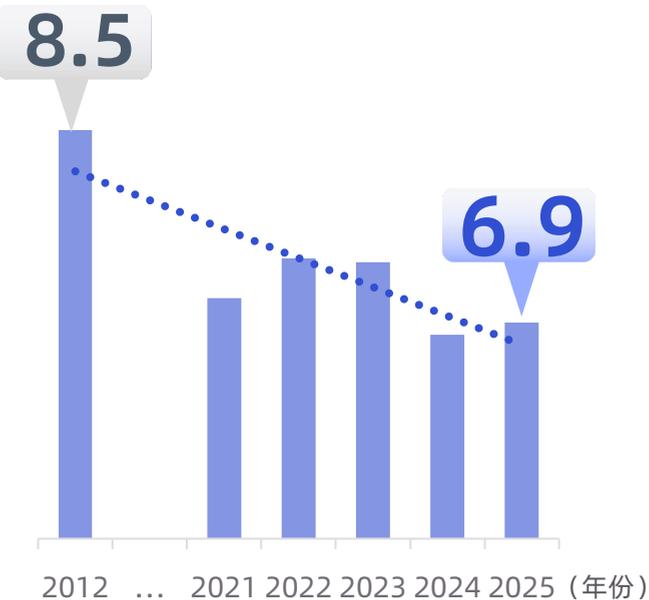
消费者对睡眠质量的认知

**九成**受访者

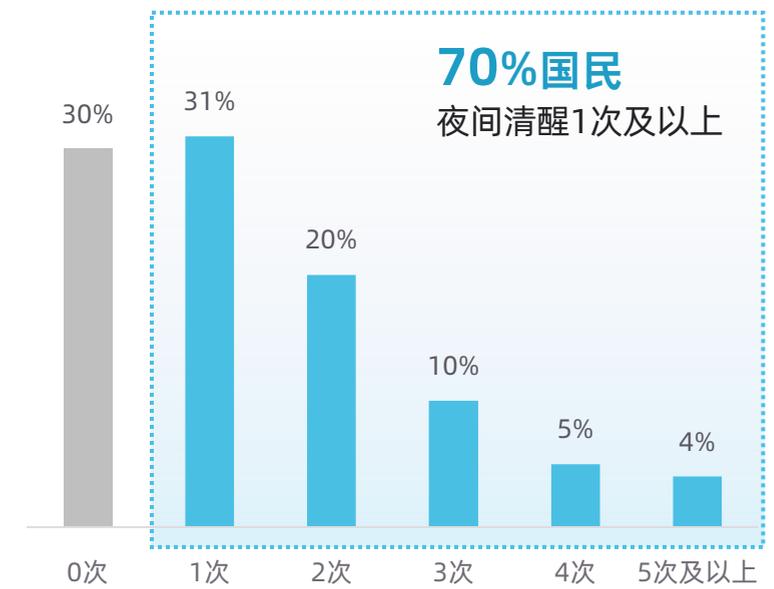
认同睡眠质量决定生活状态，  
睡得好=能量足

## 睡眠现状：平均睡眠时长缩短、夜间睡眠易中断

国民平均睡眠时长变化趋势 (h)



国民夜间清醒次数



数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=2500、中国睡眠研究会提供数据、CBNDATA根据外部资料整理



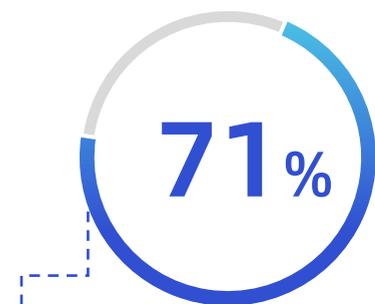
# 71%受访者主动构建“泛睡眠周期”，通过延长在床时间寻求身心补偿

在短睡易醒趋势下，大众转向“在床时间”寻求补充。超七成受访者构建涵盖“睡前缓冲”与“醒后启动”的泛睡眠周期，试图通过延长物理躺卧时长（工作日0.9小时，周末1.6小时），来对冲身心疲惫感，这一行为在年轻人群中尤为显著。

## 泛睡眠周期

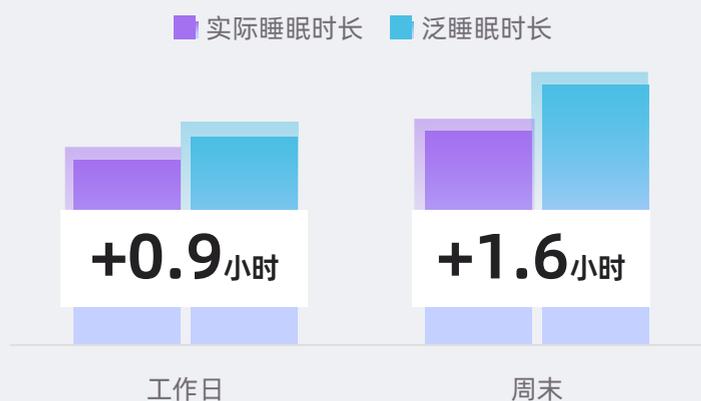


### “泛睡眠”行为普及情况

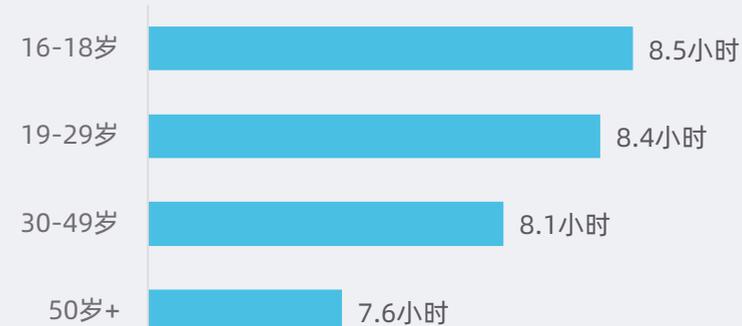


超七成受访者会在工作日/周末主动构建“泛睡眠周期”

### 泛睡眠周期平均延长时间



### 不同年龄段人群泛睡眠周期时长

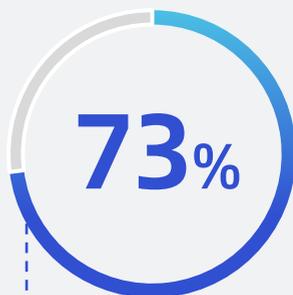


数据来源：CBNData2025年12月调研问卷，N=2500

# 单纯躺下≠有效休息：73%受访者遇到体感落差，脊椎隐形代偿在拖累身体恢复

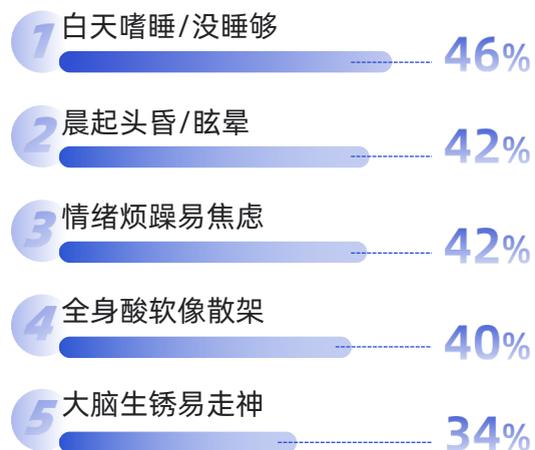
尽管人们将延长在床时间作为恢复策略，但73%的受访者表示实际睡眠与恢复效果脱节，仍存在白天嗜睡、晨起头晕等症状。事实上，在作息、脊椎状态等影响下，“躺下”并不等于有效休息，若肌肉未充分放松，脊柱将处于代偿状态，反致“越睡越累”。

## 体感落差：补偿性睡眠与疲劳感修复的预期背离



超七成受访者  
遇到过睡眠时长足够，却仍感觉  
身体沉重，比睡前更累的状况

### Top 5 “体感落差”



## 机制成因：静态负荷下脊椎的「隐性代偿」与劳损

### 受访者夜间脊椎问题困扰



#### 高宇红

中国人民解放军总医院 教授  
中国睡眠研究会睡眠节律专委会 副主任，委员

#### 专家解读

“ 躺下不代表脊椎放松。这受作息的影响，也取决于脊椎本身状况。长期睡姿不良或缺乏支撑，会导致脊椎整夜处于“代偿”状态，从而频繁打断深度睡眠，并陷入‘越睡越累’的恶性循环。”

数据来源：CBNData2025年12月调研问卷，N=2500、CBNData社媒大数据、CBNData专家访谈

# 日间脊椎受力可高达夜间11倍，夜间休息成阻断慢性劳损的关键窗口期

现代生活方式构成了对脊椎不友好的压力循环。低头、久坐等姿势对脊椎施加持续高压，最高可达体重的275%；夜间平躺或侧卧时，脊椎压力显著降低。倘若夜间修复机制失效，将导致脊椎长期处于“超负荷”状态，为慢性劳损埋下伏笔。

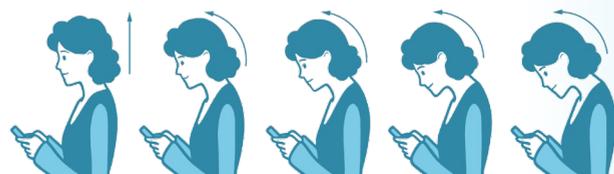
## 场景扫描：三大“伤脊”场景的脊椎痛点

### 不同姿势下颈椎受力图

低头与瘫坐常伴随大幅度颈椎弯曲，增加颈椎压力

#### 颈椎受力图

脖子挺直0°	弯曲15°	弯曲30°	弯曲45°	弯曲60°
颈椎压力	颈椎压力	颈椎压力	颈椎压力	颈椎压力
4.5-5.5kg	12kg	18kg	22kg	27kg



颈椎承受巨大压力，易导致颈椎曲度变直、颈肩肌肉劳损酸痛

### 通勤低头



### 办公久坐



腰椎负担最重，久坐导致腰肌劳损、腰椎间盘突出风险增高

增加脊椎负荷，加剧颈椎曲度异常，使肌肉和韧带过度牵拉

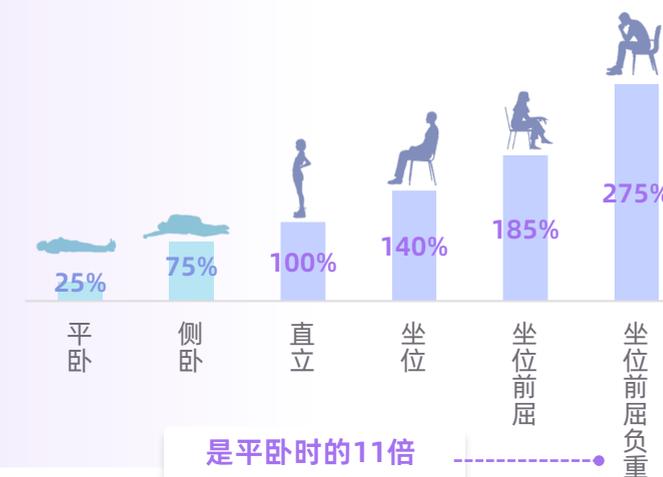
### 居家瘫坐



### 不同姿势下腰椎受力图

久坐时，腰椎至少承受1.4倍的体重

#### 腰椎受力图



(单位：体重百分比)

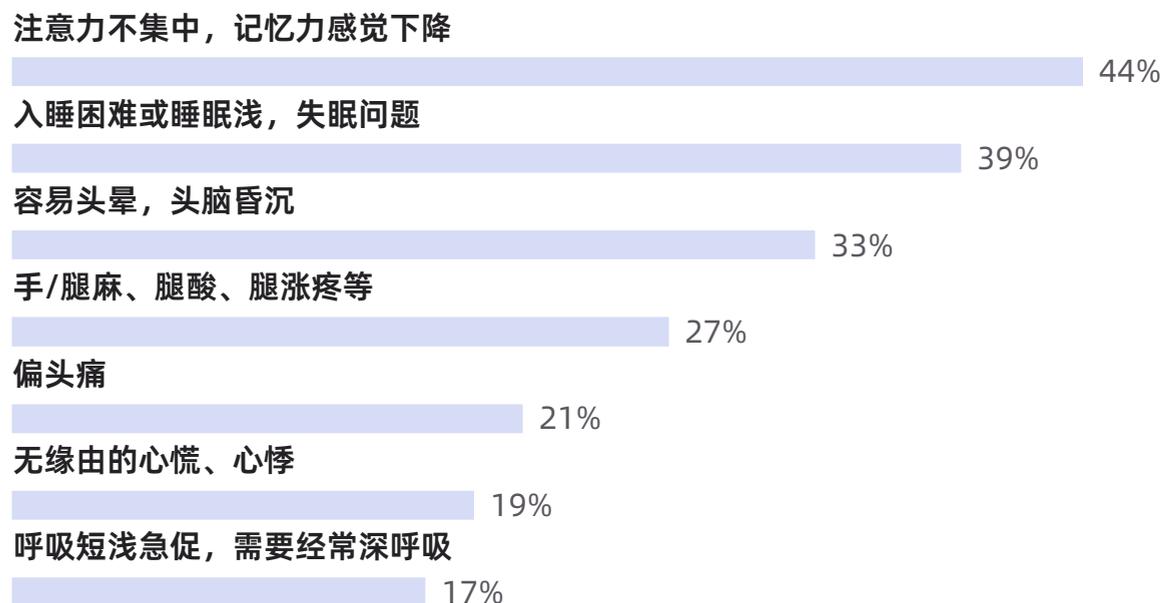
数据来源：CBNDATA根据外部资料整理



# 91%受访者深陷脊椎“蝴蝶效应”，脊椎疼痛可引起全身性关联

九成以上受访者感知到了除疼痛外的伴随症状。专家解读揭示其背后的多重代价：在外，脊椎失衡导致“富贵包”与体态歪斜等颜值体态影响；在内，脊椎问题可能会引发头晕头疼等非特异性症状。

**91%**的受访者认同：  
存在除了颈肩腰背的酸痛外还存在伴随症状



## 脊椎问题对于颜值体态与神经系统的双重影响

专家解读



李楠

北京知名三甲医院 脊柱外科主任医师  
中国预防医学会脊柱脊髓专委会科普工作组 委员



颜值体态影响

- “富贵包”是典型表现，脂肪会堆积在颈后部疏松的结缔组织内。
- 急性腰突病人通常不得不保持身体一侧倾斜，以缓解下肢疼痛。



神经系统影响

- 头晕常见原因来自于神经内科疾患、耳石症等，颈椎问题可能带来头晕症状，但较为少见。

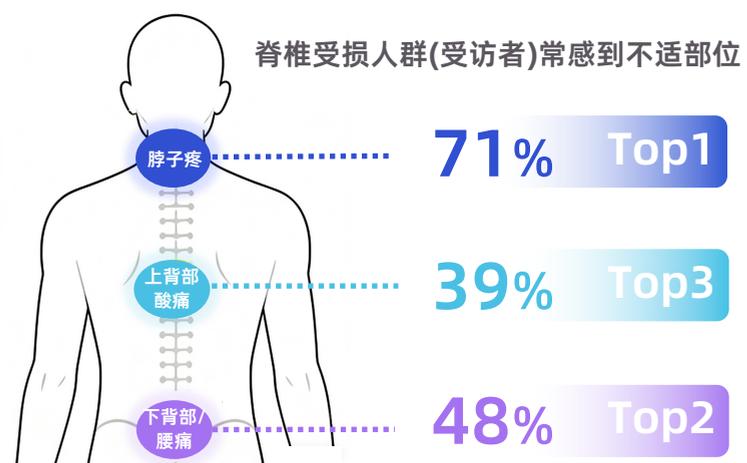
数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=2500；CBNDATA根据专家访谈及外部资料整理

# 超3亿国人受脊椎困扰，年轻化趋势加速，93%受损人群存在睡眠问题

脊椎健康问题正呈高发态势与年轻化趋势。我国超3亿人正受颈腰椎问题困扰，九成以上脊椎受损者深受睡眠困扰。同时，疾病呈现快速年轻化趋势，发病高峰年龄显著前移，40岁以下人群已成为腰椎间盘突出问题的核心人群。

公开资料显示：

中国有**超3亿**人面临颈椎/腰椎问题困扰

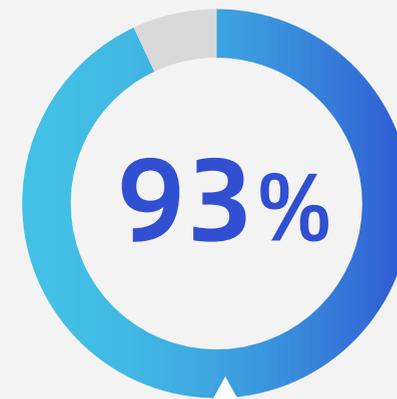


## 脊椎发病年轻化

据国家卫健委数据统计：

中国腰椎间盘突出患者中，**20-40岁年轻人占60%以上**；

**25~39岁**的年轻人腰椎间盘突出检出率高达14%，**居各年龄段的首位**。



九成以上脊椎不适人群（受访者）  
**深受睡眠问题困扰**

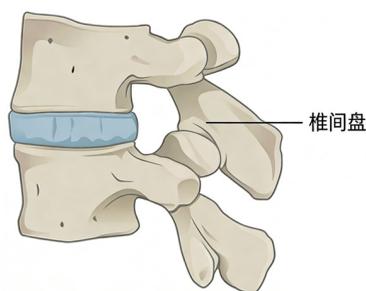
数据来源：CBNData根据外部资料整理、CBNData2025年12月调研问卷，N=2500



# 睡眠是脊椎自然修复的黄金期，科学支撑决定修复质量

夜间休息是椎间盘通过“再水化”来生理性修复日间损耗的关键期。完成这一修复过程需要保证夜间持续、深度的睡眠，更关键在于需要软硬适中的寝具为脊椎提供科学有效的支撑，帮助脊椎实现深度“回血”。

## 睡眠期间脊椎自然修复的主要机制



两个相邻椎骨的椎体之间的  
软骨连结

脊椎每天都在上演“白天挤压损耗、夜晚关键修复”的循环：

**☀️ 白天：**人体直立后，垂直应力使腰椎间盘受到挤压，水分会流失，高度降低；

**🌙 夜间：**人体躺下后，椎间盘不受应力后开始“补水”，通过软骨终板渗透来的营养物质会供给椎间盘内部的髓核和纤维环，对白天因受力造成的磨损进行修复。

## “科学支撑”的寝具为脊椎修复提供条件



李楠

北京知名三甲医院 脊柱外科主任医师  
中国预防医学会脊柱脊髓专委会科普工作组 委员

专家解读

“持续深度的睡眠对椎间盘的修复至关重要，这要求寝具有较高的支撑性

床垫过软：支撑不足 ❌

- 问题：无法维持脊椎自然的生理曲度；
- 影响：肌肉整晚处于紧张代偿状态，长期会加剧脊椎负担。

床垫过硬：局部压迫造成疼痛 ❌

- 问题：肩、肘、膝、踝等骨突部位承受过大的局部压力；
- 影响：产生压迫性疼痛，会迫使人频繁无意识地变换体位，破坏睡眠质量。

数据来源：CBNData根据外部资料整理、CBNData根据专家访谈整理



PART TWO 痛点篇

## 脊椎负重下的 睡眠困局

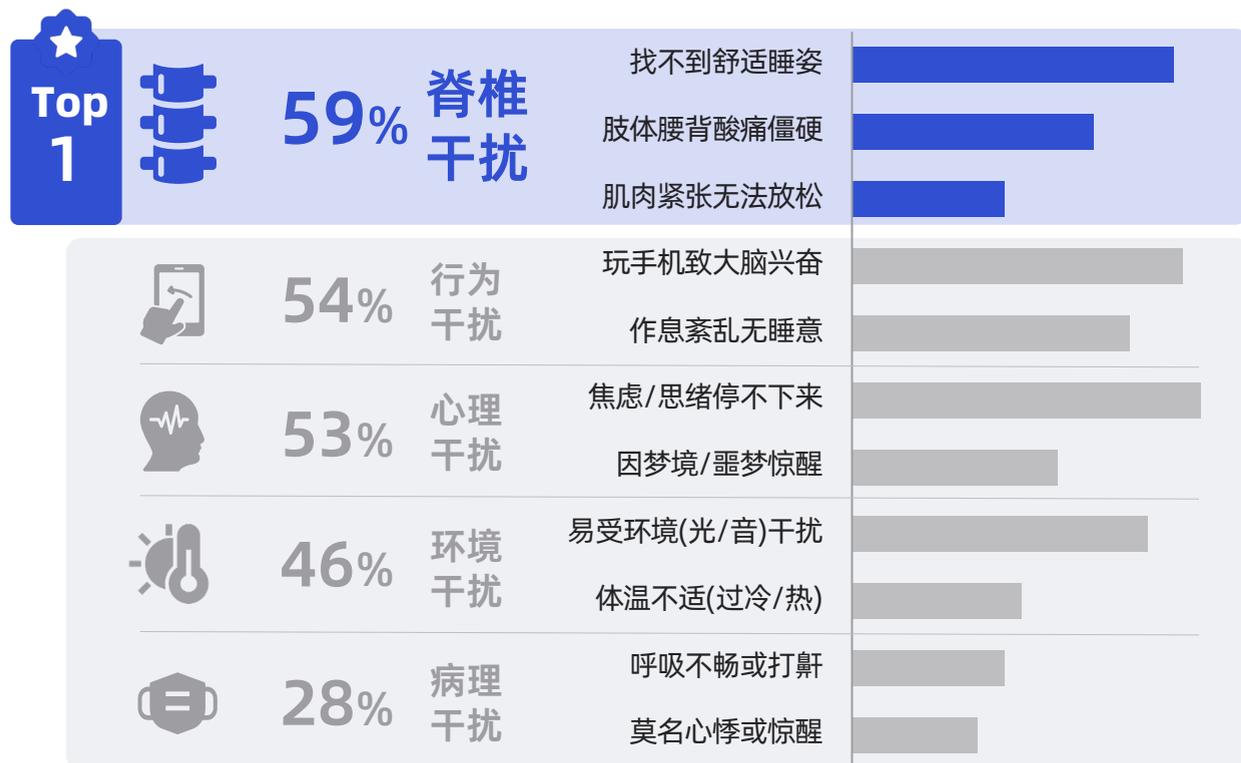
四类典型脊椎受损人群的  
睡眠困扰



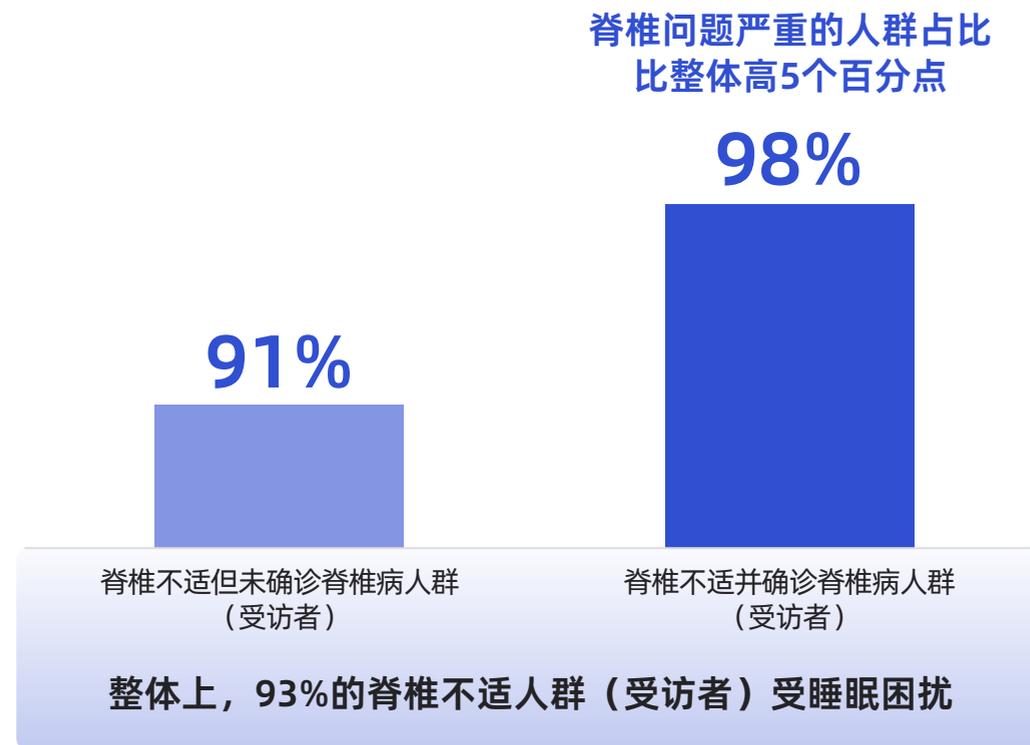
# 确诊脊椎疾病人群睡眠困扰率高达98%，发生率远超国民平均水平

近六成消费者将“脊椎干扰”列为首要影响因素，影响程度超过作息习惯、负面情绪等因素。《2025中国睡眠健康研究白皮书》显示，我国18岁及以上人群睡眠困扰率约为65%，而脊椎不适人群这一比例达90%以上，并且随着脊椎问题的严重程度递增。

## 以下哪些因素会干扰您的睡眠？



## 睡眠困扰情况调研



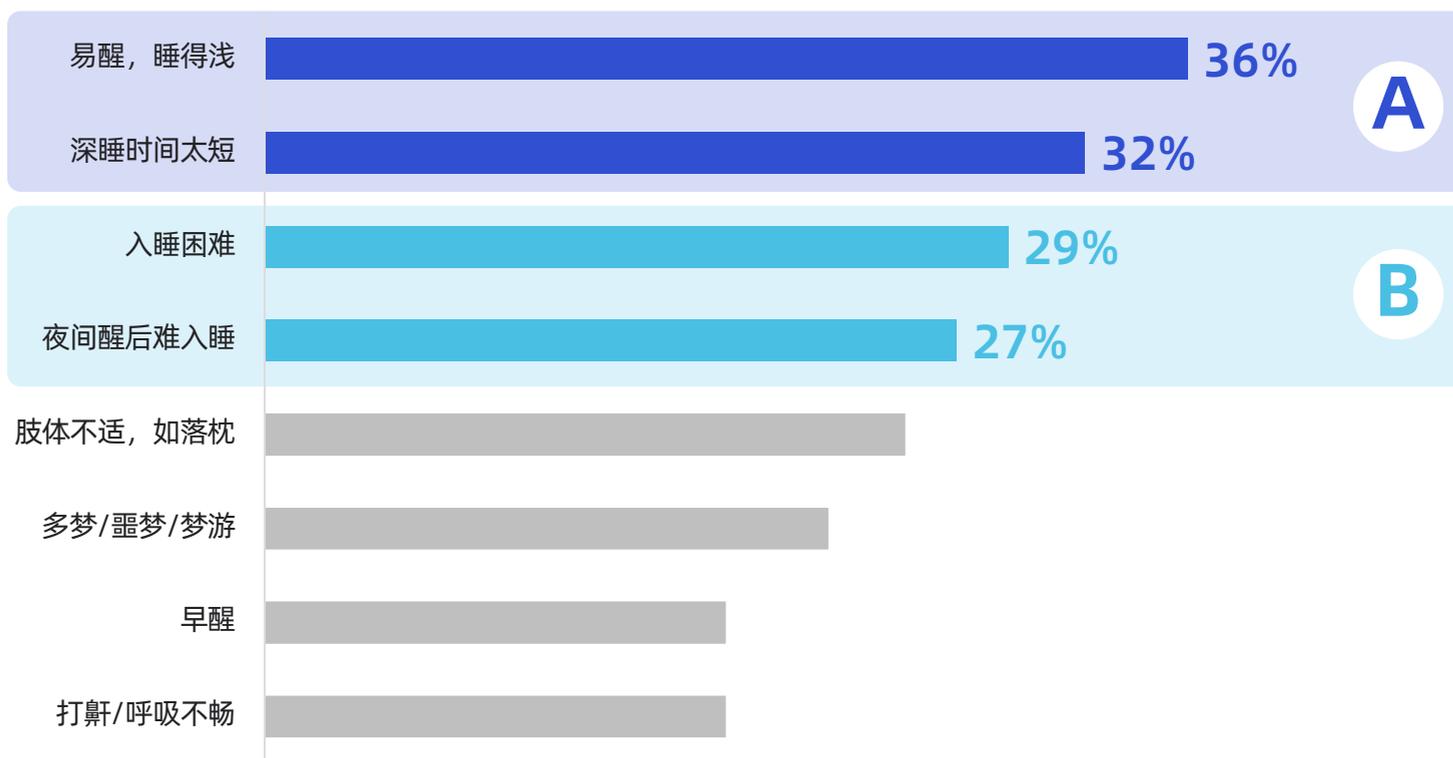
数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=2500、中国睡眠研究会提供数据



# 脊椎不适构成了睡眠的「双重阻碍」：38%深睡干扰，36%入睡受阻

深睡干扰与入睡受阻是脊椎受损人群最核心的困扰，脊椎健康问题是对睡眠的隐性干扰因素之一。

### 受访者睡眠过程中的睡眠困扰问题分布



## A 深睡干扰

**38%**的受访者表示  
睡眠障碍来源于：**肌肉紧张、肢体发麻、腰背肩颈等部位酸痛**

## B 入睡受阻

**36%**的受访者表示  
睡眠障碍来源于：**感觉身体“无处安放”，找不到舒服的姿势**

数据来源：CBNData2025年12月调研问卷，N=2500、CBNData根据外部资料整理



# 当代人差异化脊椎健康问题图谱



## s型侧弯族

仗着年轻习惯花式侧躺，脊椎受力不均形成病理性侧弯

**主要人群**

16-18岁 学生党      25-29岁 职场新人

**脊椎问题**

脊椎侧弯      脊椎旋转

**睡眠困局**

睡不醒      入睡困难



## c型僵硬族

伏案长期低头含胸致使颈背锁死成僵硬c型

**主要人群**

30-49岁 家庭支柱      30-39岁 企业家

**脊椎问题**

腰椎间盘突出      颈椎反弓

**睡眠困局**

睡不醒      易醒睡得浅



## b型负重者

孕期腹部隆起引发骨盆前倾，腰椎面临无支撑悬空剧痛

**主要人群**

20-29岁 孕妈/产后宝妈

**脊椎问题**

骨盆前倾      腰椎过度前凸

**睡眠困局**

睡不醒      易醒睡得浅



## r型蜷缩族

年老全脊椎机能退化，骨骼变脆让身体怕痛难翻身

**主要人群**

50岁+ 退休/银发长者

**脊椎问题**

骨质疏松      退行性病变

**睡眠困局**

易醒睡得浅      深睡时间短



# S型侧弯族

## 不良姿势致脊柱侧弯高发，常受入睡难与肢体不适困扰



### 核心特征

男女均衡

学生党 & 职场新人

### 脊椎问题

脊柱侧弯/  
脊柱旋转 53%

胸椎/腰椎  
退行性病变 22%

骨盆前倾/  
腰椎过度前凸 22%

### 睡眠习惯

寝具 软床垫 TGI=113

低枕头 TGI=127

姿势 趴着睡 TGI=153

### 【日间】常见伤脊行为

书包沉重，习惯单肩背包  
TGI=328

习惯性趴桌子午睡  
TGI=152

### 【夜间】常见泛睡眠场景

在床上单手撑头看手机  
TGI=116

### Top5睡眠困扰

40%

醒后还困

34%

入睡困难

TGI = 116

30%

出现肢体不适

TGI = 119

29%

深睡时间太短

28%

易睡，睡的浅

数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=329；本页展示标签为该人群TGI>100的显著性特征；

\*TGI = 100 \* 细分人群占比/全部受访者占比，TGI>100表示该人群更容易出现这一特征/更偏好这一行为习惯，TGI越高代表程度越深



# C型僵硬族

## 频繁低头久坐致腰颈双重受损，夜间辗转难安，深睡受阻



### 核心特征

男:女=4:6 30-49岁

家庭支柱 & 企业家

### 【日间】常见伤脊行为



频繁低头看手机或处理消息

TGI=108



久坐，很少起身活动拉伸

TGI=105

### 【夜间】常见泛睡眠场景



睡后常翻身，找不到舒服的姿势

TGI=108

### 脊椎问题

腰椎间盘突出  
膨出/突出/脱出 83%

颈椎病、颈椎间盘突出/膨出/脱出 76%

腰椎生理曲度  
变直/反弓 55%

颈椎生理曲度  
变直/反弓 50%

### 睡眠习惯

寝具 硬床垫 TGI=104

高枕头 TGI=109

姿势 侧卧/蜷缩状 TGI=105

### Top5睡眠困扰

40%

醒后还困

37%

易醒，睡得浅

34%

深睡眠时间太短

TGI = 106

30%

夜间醒后难入睡

TGI = 110

30%

入睡困难

数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=1062；本页展示标签为该人群TGI>100的显著性特征；

\*TGI = 100 \* 细分人群占比/全部受访者占比，TGI>100表示该人群更容易出现这一特征/更偏好这一行为习惯，TGI越高代表程度越深

## b型负重者 重心前移引发骨盆前倾，深受夜间肢体酸痛困扰



### 核心特征

女性为主 20-29岁

高线城市 孕妇/新手妈妈

### 【日间】常见伤脊行为



频繁弯腰，如换尿布、做家务等

TGI=160



常挺着肚子走路，时常腰背痛

TGI=133

### 【夜间】常见泛睡眠场景



夜间频繁侧卧哺乳

TGI=1073

### 脊椎问题

骨盆前倾/  
腰椎过度前凸 37%

耻骨分离/  
骶髂关节错位 17%

脊柱侧弯/  
脊柱旋转 16%

### 睡眠习惯

寝具 软床垫 TGI=110

高枕头 TGI=106

姿势 抱东西睡觉 TGI=146

### Top5睡眠困扰

45%

醒后还困

40%

易醒，睡得浅

33%

深睡时间太短

33%

出现肢体不适

TGI = 132

33%

夜间醒后难入睡

TGI = 123

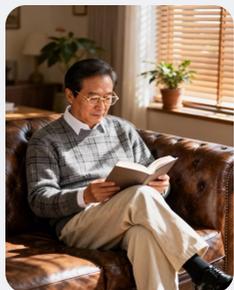
数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=233；本页展示标签为该人群TGI>100的显著性特征；

\*TGI = 100 \* 细分人群占比/全部受访者占比，TGI>100表示该人群更容易出现这一特征/更偏好这一行为习惯，TGI越高代表程度越深



## r型蜷缩族

### 面临骨质疏松/退化危机，深陷“破碎式睡眠”困扰



#### 核心特征

男女均衡 >50岁  
中低线城市  
资深职场人/已退休

#### 脊椎问题

骨质疏松/  
骨密度降低 100%

胸椎/  
腰椎退行性病变 17%

#### Top5睡眠困扰

41% 易醒，睡得浅

40% 深睡眠时间太短  
TGI = 123

36% 醒后还困

34% 夜间醒后难入睡  
TGI = 128

29% 入睡困难

#### 【日间】常见伤脊行为



喜欢坐软沙发  
TGI=128



工作时肩膀状态紧张，总是耸着  
TGI=115

#### 【夜间】常见泛睡眠场景



睡后常翻身，找不到舒服的姿势  
TGI=113

#### 睡眠习惯

寝具 硬床垫 TGI=128

高枕头 TGI=122

姿势 侧卧/  
蜷缩状 TGI=109

数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=244；本页展示标签为该人群TGI>100的显著性特征；

\*TGI = 100 \* 细分人群占比/全部受访者占比，TGI>100表示该人群更容易出现这一特征/更偏好这一行为习惯，TGI越高代表程度越深



PART THREE 机制篇

## 睡眠3.0时代

以脊椎修复为核心的睡眠质量管理新范式



# 睡眠观转向“质量”：82%受访者看重“醒后状态”，超七成消费者愿积极投入

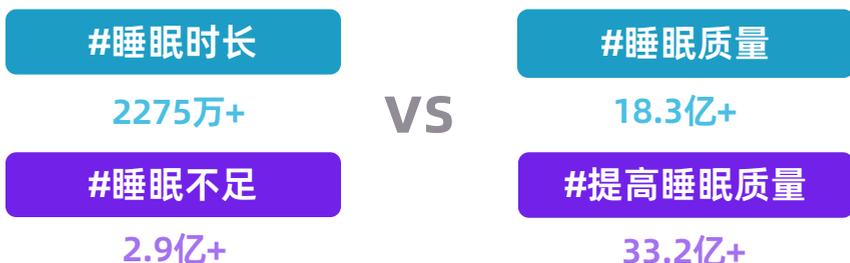
面对日益普遍的脊椎问题，大众睡眠观正从“睡够时长”转向“睡眠质量”，相关话题声量均超10亿。睡眠被视为需主动管理的“生产工具”。在此观念下，72%的受访者愿增加相关投入。

## 睡眠观念变化：从追求“睡眠时长”到关注“睡眠质量”

**82%**的受访者认同：

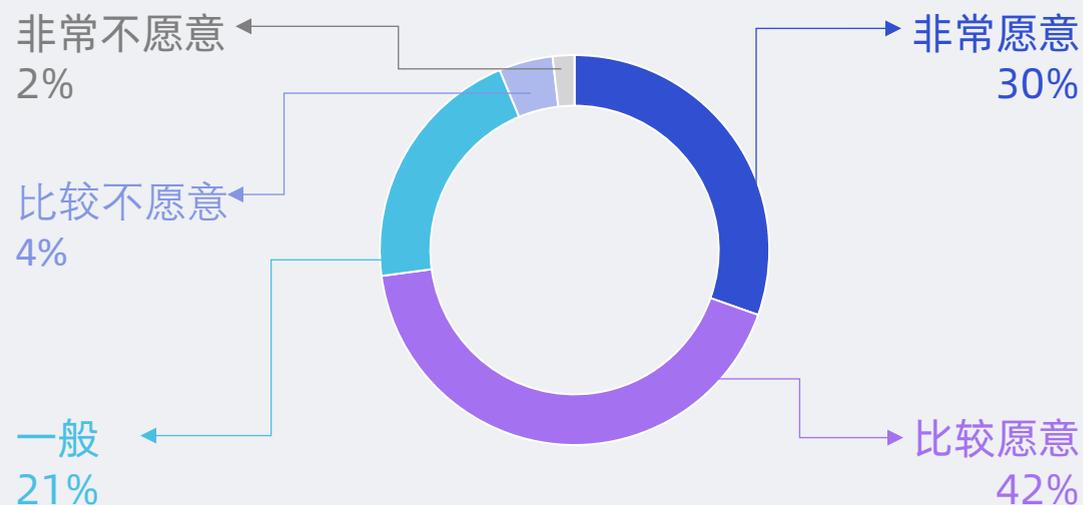
“醒后精神状态”比“睡眠时长”更能代表睡眠好坏

社媒平台睡眠相关话题的播放量对比



## 睡眠投资意愿：超七成受访者愿意增加睡眠投入

消费者对于睡眠投入更多的意愿情况

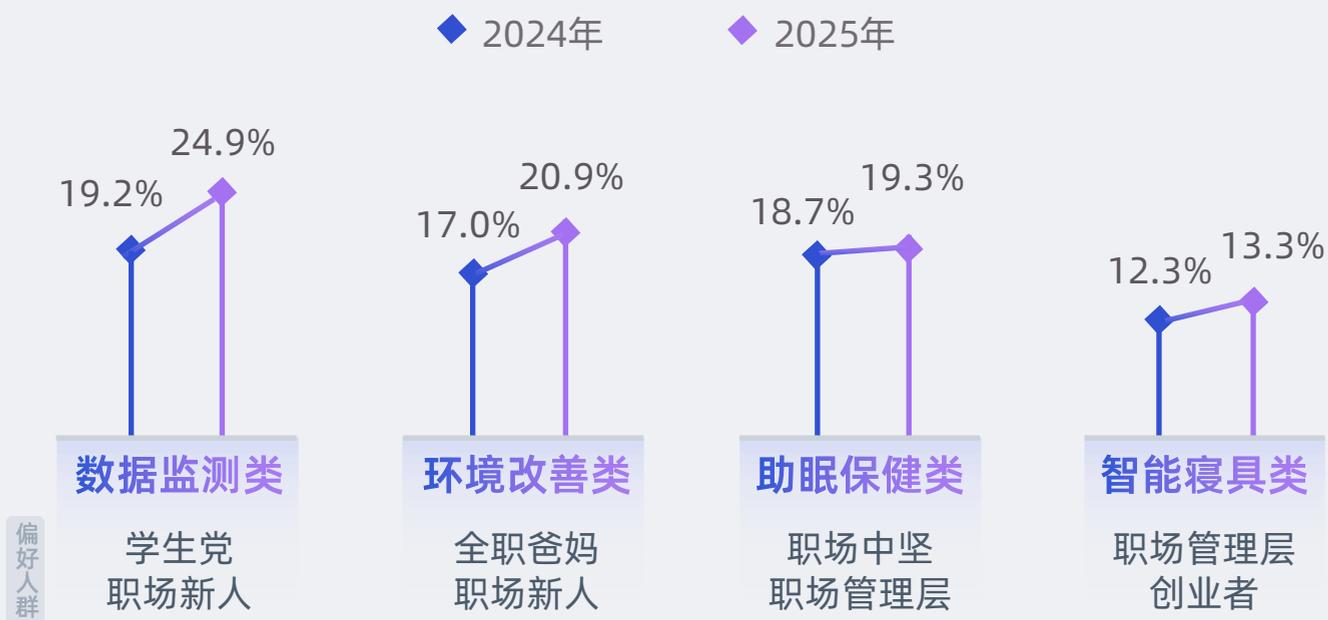


数据来源：CBNData2025年12月调研问卷，N=2500、CBNData社媒大数据

## 睡眠投资：睡眠监测产品愈发成为年轻人新宠，专家建议睡眠诊断仍需专业监测

近四分之一的受访者在2025年购买了智能手表、智能戒指等睡眠监测产品，使用比例较2024年上升了5.7%。该品类尤其受到学生群体和职场新人的青睐。不过专家也提醒，这类消费级设备无法替代专业医疗诊断工具。

### 消费者对不同助眠产品消费意愿普遍增长



#### 专家解读

建议智能手表的数据仅可作为日常生活的参考，而非替代专业医疗睡眠监测。因为消费级手表在监测目的、精度及用途上存在根本差异，数据不具有临床效力。



#### 高宇红

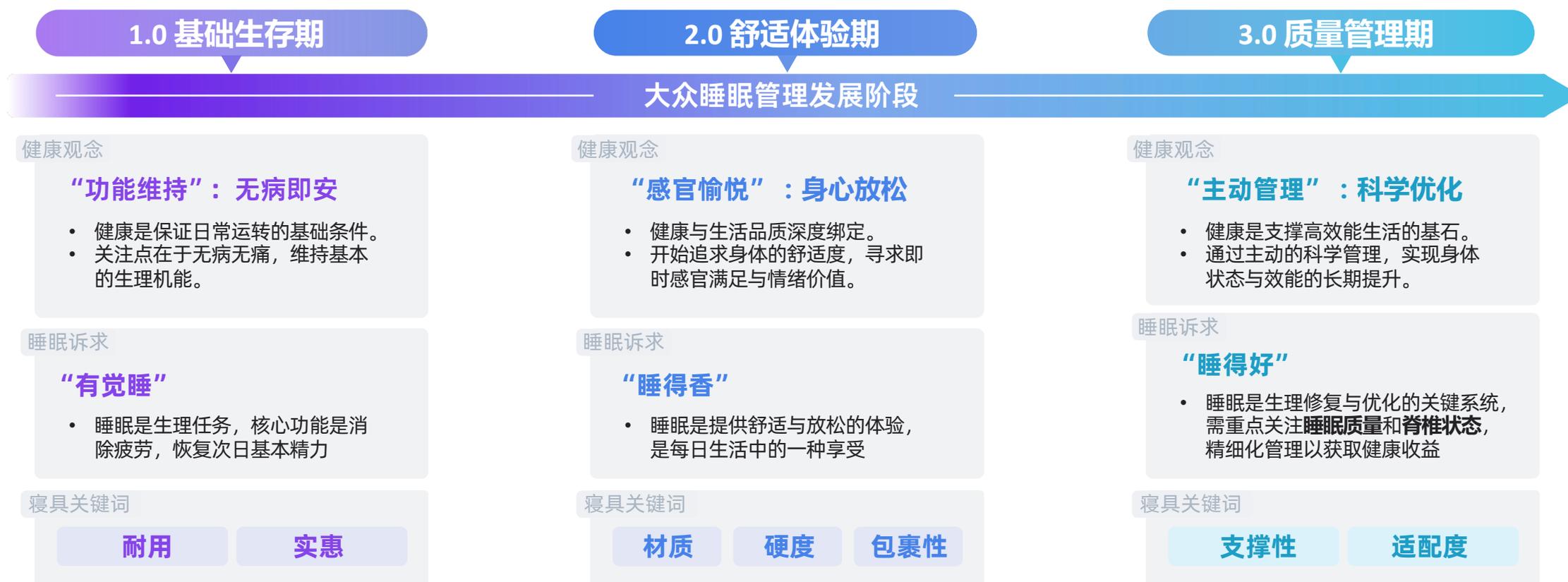
中国人民解放军总医院 教授  
中国睡眠研究会睡眠节律专委会  
副主任，委员

数据来源：CBNData2025年12月调研问卷，N=2500、CBNData社媒大数据



# 睡眠管理迈入3.0时代：从主观舒适转向系统性“质量优化”

随着健康观念从“被动医疗”转向“主动健康管理”，大众对睡眠的追求已由“有觉睡”、“睡得香”持续进阶至“睡得好”。在此背景下，睡眠管理以脊椎健康为支点，迈入更系统化、科学化的3.0时代，并对寝具的价值属性提出了更高层次的要求。



数据来源：CBNData根据外部资料整理



DeRUCCI  
慕思集团

CBNDATA  
第一财经商业数据中心

# 系统破局：脊椎与睡眠共筑正向循环，91%受访者将好睡眠定义为“身心俱佳”

脊椎健康是睡眠中的可控变量，而睡眠期又是脊椎物理复原的黄金窗口，由此共同构筑了“双向赋能”的正向循环，科学支撑的寝具成为启动这一正向循环的关键。而“好睡眠”的定义也随之刷新——从单一的时长满足，进阶为对醒后头脑与身体的双重“好状态”的追求。

## 机制重塑：脊椎与睡眠应形成双向正反馈机制

睡眠是脊椎的「夜间修复窗口」



健康的脊椎是「睡眠效能放大器」

91%的受访者认同

好睡眠 = 头脑清醒 + 身体轻松

## 重新定义“好睡眠”：从“有觉睡”到“睡得好”



高宇红

中国人民解放军总医院 教授  
中国睡眠研究会睡眠节律专委会 副主任，委员

专家解读

“

高质量的睡眠评价标准应由清醒后的身体真实反馈来定义：

- 精神状态：注意力、记忆力与执行力不受影响；
- 身体感受：彻底放松，摆脱了肌肉的僵硬感。

”

数据来源：CBNData2025年12月调研问卷，N=2500、CBNData根据专家访谈及外部资料整理



PART FOUR 干预篇

# 脊椎的24小时 守护

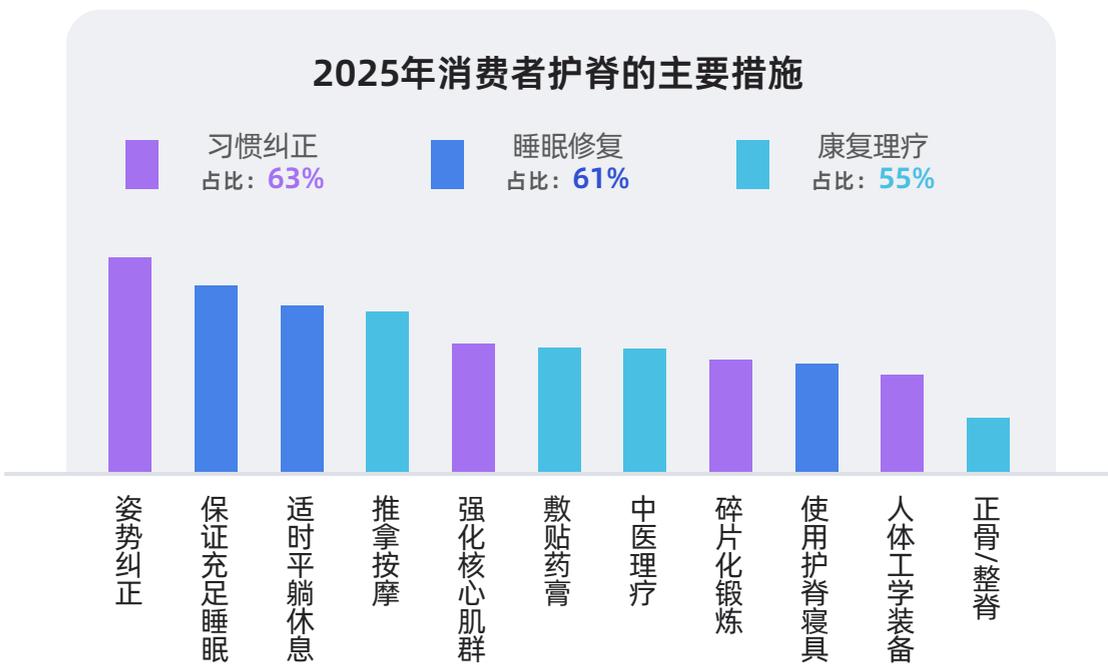
日间的主动防御与夜间的精准  
承托



# 92%消费者开始主动护脊，习惯纠正、睡眠修复、康复理疗是三大核心手段

大众脊椎健康意识正从“被动忍受”向“主动干预”转变。目前，92%的受访者在遇到脊椎疼痛问题时会积极寻求干预。日间康复理疗、习惯纠正与夜间睡眠修复共同构成当前主流的三大干预手段。不同人群在护脊方法的选择上会呈现出差异化的偏好。

## 92% 的受访者在遇到脊椎疼痛问题时会积极干预



### 不同脊椎亚健康人群的护脊措施偏好TGI



数据来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=2500

数据说明：TGI=某一护脊措施在某一脊椎亚健康人群中的使用比例/该护脊措施在整体人群中的使用比例\*100，TGI>100表示相较其他人群，该人群更偏好该类护脊方式，并且数值越大代表偏好性越强

# 康复理疗走向“生活化”与“年轻化”，两大认知误区需警惕

随着护脊意识觉醒，45%的用户主动寻求理疗服务，其中20-40岁女性及年轻群体成为消费主力。但“被动干预”并未带来科学认知，仍有69%的消费者陷入暴力按摩误区，更有64%的人群存在过度依赖倾向，忽视了日常的主动维护。

## 主流社媒理疗消费相关话题声量

17.5亿浏览量

#肩颈大作战

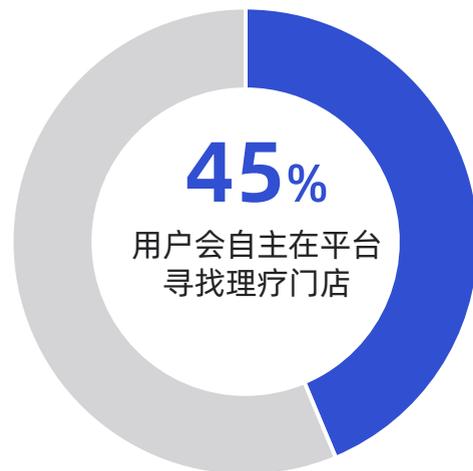
2.6亿浏览量

#全身放松解压

7159.9万浏览量

#按摩放松好去处

## 美团平台理疗消费的趋势情况



### 年轻化

20-35岁年轻人贡献超60%的理疗养生订单



### 女性化

20-40岁的女性客群是同年龄段男性的2-3倍



### 需求多元

女性关注艾灸等日常保健  
男性青睐推拿以解决腰颈问题

## 康复理疗的误区

### 关于理疗按摩的主流观点

69%

消费者认为按摩越疼效果越好

64%

消费者认为脊椎疼痛只要定期理疗就好

### 专家解读

“

- 康复理疗侧重对症处理疼痛，其原理是通过降低肌肉的炎症反应和张力来缓解疼痛。
- 选择有专业资质的理疗机构，理疗前应先明确身体有无严重的椎间盘突出、椎管狭窄等问题。
- 正确的按摩应以均匀、柔和、适度有力为原则，过度用力可能导致人为损伤。

”



### 李楠

北京知名三甲医院 脊柱外科主任医师  
中国预防医学会脊柱脊髓专委会科普工作组 委员

数据来源：CBNData社媒大数据、CBNData根据专家访谈及外部资料整理、CBNData2025年12月调研问卷，N=2500

# 大众将护脊融入日常，借人体工学装备与自律运动改善脊椎受力

习惯纠正是日常护脊的重要一环。消费者多采取“外部支撑+内部强化”的方式：一方面，借助护脊装备减缓脊椎的负荷，带动人体工学椅与升降桌销售额同比分别增长41%与12%；另一方面，通过主动锻炼来激活脊椎稳态系统，为其提供稳固的内部支撑。

MAT2025热门品类电商销售额同比增速



抖音平台与运动相关关键词的平均搜索热度指数变化



数据来源：CBNDATA消费大数据、CBNDATA社媒大数据，MAT2025指2024年10月-2025年09月

# 从“单纯躺下”到“精准躺对”，睡眠支撑需分型匹配、按需定制

由于不同人群的脊椎形态与睡眠困扰存在差异，睡眠支撑必须从“大众化”转向“分型定制”。寝具的核心要素在于“支撑性”，需针对s型、c型、b型、r型人群的个性化需求，提供精准贴合的承托方案。

## 四大人群对睡眠中的支撑需求

寝具支撑原则

- 减少脊椎不对称压迫和扭转
- 优先保证舒适度
- 放松肌肉，不强行矫正曲度
- 枕头高度需要适配
- 稳定骨盆位置
- 减少腰椎过伸和牵拉
- 充分支撑，避免床垫过软
- 改善胸廓和颈椎受力
- 减少呼吸受限和翻身压痛

### s型人群

• 推荐侧卧位



可增加枕头减少骨盆旋转

• 不推荐俯卧位



因扭转程度及不对称性，易加重症状

### c型人群

• 推荐侧卧位



枕头需填满颈部及肩部间隙

• 推荐仰卧位



同时建议膝关节下方垫枕头，缓解腰背肌肉紧张

### b型人群

• 推荐侧卧位为主



两膝夹枕头，稳定骨盆

另外对于孕妇：建议腹部下方增加枕头，降低腹部下坠对腰椎的牵拉

### r型人群

• 推荐侧卧位



床具要尽量防止身体下陷，需要高矮适中的枕头，以保证呼吸道畅通

睡姿建议

## 专家解读

“在选择寝具时，核心考量在于寝具的支撑性。建议选用“软硬适中”的床垫，帮助脊椎维持自然生理曲线。

“软硬适中”标准是指床垫既不过软导致身体下陷，也过硬造成局部压迫。在此基础上，建议选择有一定厚度的床垫，更好地平衡支撑与舒适。



李楠

北京知名三甲医院 脊柱外科主任医师  
中国预防医学会脊柱脊髓专委会科普工作组 委员

资料来源：CBNData根据专家访谈整理

## 警惕过时的“睡眠常识”：规避四大认知误区，避免脊椎修复的二次损伤

在追求健康睡眠的过程中，大众往往容易陷入传统的认知误区。诸如“睡硬板床”“高枕无忧”等过时的常识，不仅无法缓解疲劳，反而可能因支撑不当加剧脊椎的生理负担，导致慢性劳损的累积。

### 四大睡眠认知误区

67% 消费者认为

! 有脊椎问题  
才需关注寝具支撑性

#### 机制解读

理想寝具通过提供均衡支撑，维持脊椎夜间自然排列。对健康人群而言，是重要的预防性维护。

64% 消费者认为

! 腰痛要睡“硬板床”

#### 机制解读

床垫过硬会导致压力集中于臀部/背部，不利腰部肌肉放松，无法有效缓解疼痛。

56% 消费者喜欢

! “高枕无忧”

#### 机制解读

枕头过高会导致颈部肌力不平衡，造成小关节/椎间盘应力不均，有突出风险。

53% 消费者认为

! 不垫枕头  
对颈椎更友好

#### 机制解读

没有枕头会导致颈椎处于下沉状态，加重颈椎不适，影响睡眠质量。

资料来源：CBNDATA2025年12月调研问卷，N=2500、CBNDATA根据专家访谈整理

## 四大标准定义“脊椎友好型”睡眠环境

不同人群的支撑需求均指向打造“脊椎友好”睡眠环境。这意味着在睡眠周期中，睡眠系统应智能分散体压、动态维持支撑，使脊柱保持自然生理曲度，为其修复提供生物力学条件。这需要睡眠系统具备分区适配与自适应调节的功能。

### 专家建议“脊椎友好”的四维标准



资料来源：CBNData根据专家访谈整理

## 数据说明

### DATA COVERAGE

数据来源：

CBNData2025年12月问卷数据、CBNData专家访谈、中国睡眠研究会数据、CBNData消费大数据、CBNData社媒大数据、外部公开资料整理

具体指标说明：

CBNData 调研数据：

投放对象：为保证研究质量，甄别近一年存在脊椎问题（包括脊椎不适与确诊脊椎疾病）的人群；

样本量：N = 2,500

性别配额：女性59.1%；男性40.9%；

年龄配额：16-18岁：4.0%；19-24岁：9.7%；25-29岁：15.5%；30-34岁：15.2%；35-39岁：16.9%；40-49岁：21.2%；50岁以上：17.4%；

城市等级配额：一线：14.8%；新一线：31.3%；二线：20.8%；三线：11.6%；四线及以下：21.6%；

为了保护消费者隐私和商家机密，本报告所用数据均经过脱敏处理。

## 版权声明

### COPYRIGHT DECLARATION

本数据报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、标志、标识、商标、商号等）版权均归东莞慕思寝具销售有限公司（以下简称“版权方”）所有。凡未经版权方书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式使用本数据报告的部分或全部内容，或擅自提供给任何第三方。任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵权行为，版权方均有权向侵权者主张赔偿或其他法律责任。



DeRUCCI  
慕思集团

CBNDATA  
第一财经商业数据中心

