

2022 中国被芯白皮书

杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌 编

2022
WHITE PAPER OF
CHINA'S QUILT

2022
中国被芯白皮书

杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌 编

中国家纺协会·中国睡眠研究会·水星家纺联合主办

2022
WHITE PAPER OF
CHINA'S QUILT
2022
中国被芯白皮书

杨兆华 朱晓红 黄志力 李来斌 编

中国家纺协会·中国睡眠研究会·水星家纺联合主办 艾瑞咨询承办

《2022 中国被芯白皮书》编委会

主 编	杨兆华	朱晓红	黄志力	李来斌
副主编	阮 航	高雪梅	黄 橙	沈守兵
	华 奇	叶扬青		
编委会 成 员	张大华	陈秀苗	蒋乔蕾	龚道革
	董婷婷	李 青	王 仁	李丹丹
	梁哲仑	郭成杰	朱文琼	董伊人

前言

昨晚，睡得好吗？这句话现在已经成了我家每天清晨的问候语。能否睡个好觉，是否安枕无忧，越来越成了当下社会生活的奢望。今年是《中国被芯白皮书》调研发布工作的第三年，从2020年的6000人，到今年突破20000人，随着越来越多的受访者参与，我们也越发深入地了解到了，为了睡个好觉，摆脱“困”境，提高睡眠质量，越来越多的消费者开始关注通过好的床品营造舒适的睡眠微环境，来提高睡眠质量和生活品质。

营造舒适的睡眠微环境，通过换个被芯、枕头、床垫等，就能够高效简单地对睡眠产生积极影响。从本次调研情况整体来看，消费者对寝具的重视程度在不断提升，消费者认为枕头和床垫对健康睡眠的影响程度最高，分别为78.4%、82.7%；同时也有越来越多的消费者认识到，在睡眠微环境的营造上，被芯对于被窝的温度和湿度相关性最高，一床温暖适宜，舒适透气的被芯，在维持人体微环境温度 and 湿度方面能够起到不可替代的作用，69.8%的消费者认为被芯对睡眠质量的影响程度比较高，愿意主动去关注被芯产品的相关信息，愿意为有优秀体验的被芯产品买单，期望市场和企业能够提供更多的科普及数据指导帮助他们购买对的产品。对被芯企业来说，这既是职责，也是新的机遇。在制造和升级功能被芯的过程中，我们需要从消费者痛点和诉求切入、重视消费者使用体验，提供更贴合消费者需求的被芯产品。

功能性被芯是未来趋势。持续三年的新冠肺炎疫情，加速了睡眠健康消费进程，国内消费者越来越重视被芯产品的功能性表现，被芯产品的购买诉求也正逐步由保暖、实用等基础方向向健康、多功能等方向提升。但苦于市面上缺少足够的科普，这也对我们的被芯企业提出更高的要求：重视消费者的需求、有的放矢的进行研发，同时加大市场宣传科普力度，以帮助消费者安心选购产品，科学打理、收纳产品，放心消费。

品质睡眠，安“芯”有我。如何更好地做到家纺助眠，我们力求保持严肃客观的工作态度，采用科学严谨的分析方法，携手行业权威专家，并结合水星家纺品牌在被芯领域多年的产品开发经验、在国内市场多年的渠道销售经验，共同致力于让这本《2022年中国被芯白皮书》，更深、更广、更专业、更可靠地帮助消费者睡个好觉。

中国家纺协会
杨兆华
2022年7月

目录

前言	02
----	----

第一章 研究方法介绍

1. 桌面研究	12
2. 定量调研	12
2.1. 样本设计	13
2.2. 样本属性	14

第二章 中国国民睡眠现状分析

1. 国民当前睡眠状态	16
2. 不同类型群体睡眠情况	19
3. 国民睡前行为与入睡情况	28
4. 国民睡眠质量分析	34
5. 影响国民睡眠质量的原因分析	40
6. 新冠疫情与睡眠	43
7. 寝具重要性认知情况	44

第三章 被芯产品对睡眠质量与生活的影响分析

1. 被芯对睡眠质量的提升作用	48
2. 被芯对健康的影响	48
3. 被芯对生活品质影响	50

4. 中国消费者未来被芯产品选购趋势	53
--------------------	----

第四章 中国消费者被芯使用现状和购买分析

1. 不同被芯材质及被芯保有情况	56
2. 被芯使用及认知情况	58
2.1. 被芯使用及认知	58
2.2. 如何选择被芯	66
3. 被芯材质	70
3.1. 蚕丝被	70
3.1.1. 如何挑选蚕丝被	70
3.1.2. 蚕丝被分级标准	71
3.1.3. 不同蚕丝被区别	72
3.1.4. 蚕丝被对人体健康的好处	72
3.1.5. 如何辨别蚕丝被的真假	72
3.1.6. 适合蚕丝被的套件	73
3.1.7. 蚕丝不均匀原因	73
3.1.8. 蚕丝和天丝（莱赛尔纤维的区别）	73
3.2. 羽绒被	74
3.2.1. 国外羽绒被覆盖率和国内对比	74
3.2.2. 鹅绒被和鸭绒被的区别	74
3.2.3. 羽绒被有气味原因及解决方式	75
3.2.4. 适合羽绒被的套件	76
3.2.5. 羽绒被不服贴的解决方式	76
3.3. 羊毛被	77
3.3.1. 澳洲羊毛和其他地区羊毛的区别	77

3.3.2. 去除羊毛被气味的方法	77
3.3.3. 羊毛被芯跑毛情况	78
3.4. 棉被	78
3.4.1. 羽丝棉和长绒棉被芯的区别	78
3.5. 化纤被	79
3.5.1. 目前常用的化纤品类有哪些?	79
3.5.2. 化纤被常用的四孔、七孔、十孔等纤维原理	79
4. 被芯使用体验	80
5. 正确的保养方式	89
5.1. 被子的清洗窍门	89
5.1.1. 羽绒被	89
5.1.2. 蚕丝被	89
5.1.3. 羊毛驼毛被	90
5.1.4. 棉花被	90
5.1.5. 化纤被	90
5.2. 晾晒被芯的正确方法	91
5.2.1. 羽绒被	91
5.2.2. 蚕丝被	91
5.2.3. 羊毛驼毛被	92
5.2.4. 棉花被	92
5.2.5. 化纤被	92
5.3. 被子存放和收纳的方式	93
5.3.1. 羽绒被	93
5.3.2. 蚕丝被	93
5.3.3. 羊毛驼毛被	93

5.3.4. 棉花被	94
5.3.5. 化纤被	94
5.4. 被芯起皱现象处理方式	94
5.5. 被芯变薄处理方式	95
5.6. 被芯发黄原因及处理方式	95
5.7. 可机洗的被芯	95
5.8. 新被芯使用方式	95
6. 被芯购买分析	96
6.1. 被芯功能定位认知	96
6.2. 不同等级材料被芯购买偏好	98
6.3. 环保被芯购买偏好	101
6.4. 消费者购买被芯考虑因素	103
6.5. 不同群体如何选择被芯	107
6.5.1. 选择老人使用的被芯	107
6.5.2. 选择儿童使用的被芯	108
6.5.3. 选择婴儿（新生儿）使用的被芯	109
6.5.4. 选择中学生使用的被芯	110
6.5.5. 选择大学生使用的被芯	111
6.5.6. 常用被芯规格选择	112
7. 当前被芯产品使用痛点和需求	114

第五章 中国功能被芯产品发展现状分析

1. 功能被芯产品现状	118
2. 被芯的功能原理	119
2.1. 功能性纤维被的概念	119

2.2. 功能性纤维被的品类	119
2.3. 蚕丝/羽绒/羊毛功能化处理情况	119
2.4. 抗菌、防螨概念界定	120
2.5. 抗病毒原理	121
2.6. 金色蚕丝制作方式	121
2.7. 远红外产品功效	122
2.8. 负离子产品作用原理	122
2.9. 吸湿发热和蓄能发热的原理	123
2.10. 蚕丝蛋白科技原理	124
2.11. 硅藻净享科技原理	124
2.12. 天然纤维原理	125
2.13. 吸湿排汗的原理及功效	125
2.14. 中医药类纺织品	126
2.15. 多层被芯优势	126
3. 消费者对功能被芯的认知与接受情况	127
附录：中国国家标准纺织品维护标签规范符号法	141

人一生中三分之一的时间在床上度过，与我们肌肤相贴的优质床品对于人的睡眠质量影响尤为深远。水星家纺作为国内被芯产品的领军企业，力求通过打造高品质被芯产品，为消费者带去更好的睡眠体验和高品质生活。为此，水星家纺联合艾瑞咨询连续三年发布《中国被芯白皮书》，旨在追踪研究国民睡眠状态，洞察国内消费者的被芯使用需求和消费认知，致力于为消费者传达健康睡眠、高质量生活的理念。本次报告所用到的研究方法共有两种：桌面研究和定量调研。

第一章

研究方法介绍

1. 桌面研究

通过桌面研究的方法对网络公开信息资料、行业专家采访资料和公开发表的权威性研究报告等进行整合和梳理，了解国民整体睡眠现状和功能被芯的发展现状及趋势。

艾瑞获得一些公开信息的渠道：

行业公开信息

行业资深专家公开发表的观点

行业出版物

行业公开影像资料

2. 定量调研

由艾瑞进行问卷设计和投放，并通过多渠道进行问卷回收，共计回收有效样本20323份。（图1-1）

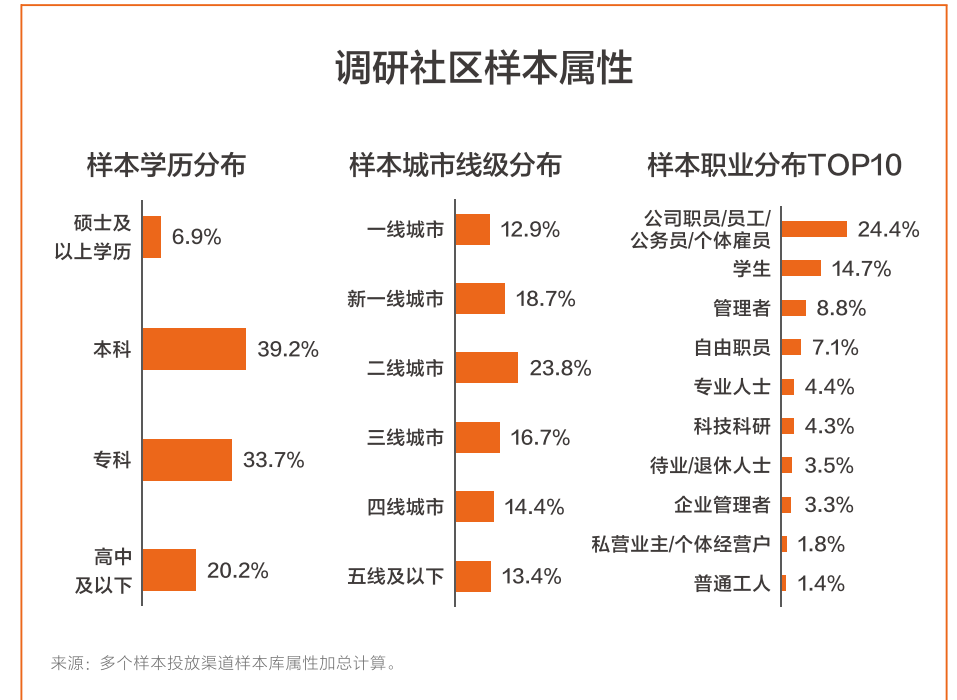


图 1-1 调研社区样本属性

2.1 样本设计

调研时间：2022年3月-4月

调研内容：主要用于研究消费者整体睡眠情况、寝具使用情况以及功能被芯应用情况。

调研对象：全国范围内，在最近一年有购买过被芯产品、并且是被芯的购买决策者的消费者。

调研样本量：对超过20000名的消费者进行了问卷调研。

第二章

中国国民睡眠现状分析

2.2 样本属性

从性别比例来看，本次调研中女性消费者占75.1%，男性消费者占24.9%。样本设计覆盖了20岁以上人群，其中20-30岁的消费者占到了42.8%，31-40岁的消费者占比为41.3%，41-50岁的消费者占到了12.5%，50岁以上的的消费者占比为3.5%。

从家庭居住状况来看，独居的消费者占15.3%，和父母同住的消费者占9.3%；和配偶两个人住的消费者占到16.7%，三代同堂（和配偶、孩子、父母都一起住）的消费者占9.1%。而在所有消费者居住家庭类型中，和配偶、孩子一起住的核心家庭占比最高，达到49.7%。

消费者的地域分布相对均衡，南北方各占到约50%。（图1-2）

性别比例	女性 75.1%		男性 24.9%	
年龄分布	20-30岁 42.8%	31-40岁 41.3%	41-50岁 12.5%	50岁以上 3.5%
婚姻情况	与配偶、孩子同住 49.7%		与配偶、父母、孩子同住 9.1%	
	与配偶同住 16.7%	自己住 15.3%	与父母同住 9.3%	
地域分布	南方 52.1%		北方 47.9%	

样本：N=16283，于2022年3月通过联机调研获得。

图 1-2 调研样本属性

1. 国民当前睡眠状态

你睡得好吗？运动、饮食、睡眠被看作是影响身体健康最重要的三个要素，人们强调活得健康，要养成饮食健康、规律运动的生活方式，却往往没有意识到，高质量深睡眠才是这三要素中对人体健康最重要的。经常性的睡眠不足、睡眠质量不高，不仅影响我们的免疫和心脑血管系统，还会引起记忆力下降¹，焦虑、压抑等众多情绪问题²。

调研数据显示，我国国民总体睡眠质量不佳。在调查包含了企业员工、专业人士、自由职业、个体户、学生等13种职业的人士睡眠状况后，我们发现，国民睡眠情况有三个问题：

一是熬夜情况严重；白天忙不够，只有深夜才是属于自己的时间，我国居民入睡时间偏晚，工作日平均晚上22:46才入睡，其中在晚上十一点后入睡的人群占比36.9%，而节假日里，报复性熬夜的人数占比升高至58.0%，平均入睡时间为23:16。（图2-1）日夜颠倒的作息习惯会改变人体生物节律，从而影响激素分泌，导致亚健康状况的出现，从男女性别差异来看，男性熬夜比例还要略高于女性群体，这是因为受不同性别的晨昏节律影响，女性在晚上不如男性活跃³。

2022年中国居民总体及不同性别群体熬夜情况及入睡时间

	熬夜情况			入睡时间
	总体 (%)	性别		总体 (分)
		男性 (%)	女性 (%)	
工作日	36.9%	45.8%	34.0%	22:46
周末	58.0%	63.2%	56.3%	23:16

注释：1. “熬夜”为在23:00后入睡的现象。2.A1.请问您一般晚上几点睡觉？
样本：N=16283，N（男性）=4047，N（女性）=12236，于2022年3月通过联机调研获得。

图 2-1 2022年中国居民总体及不同性别群体熬夜情况及入睡时间

二是睡眠时间短；77.6%的人在工作日里睡眠时间不足8小时，平均睡眠时长为7小时14分钟，人们会选择在周末或者节假日进行补眠，周末时间的平均睡眠时长达到了8小时8分钟，但值得注意的是仍有40.7%的人在节假日没有睡足8小时。（图2-2）

¹朱红莲,赵忠新.REM睡眠剥夺与恢复睡眠对大鼠学习记忆能力及皮质nNOS免疫阳性细胞数目的影响.中国医师杂志,2007.

²马修·沃克.我们为什么要睡觉?.北京联合出版公司,2021

³Seán T Anderson, Garret A FitzGerald.Sexual dimorphism in body clocks.Science. 2020.

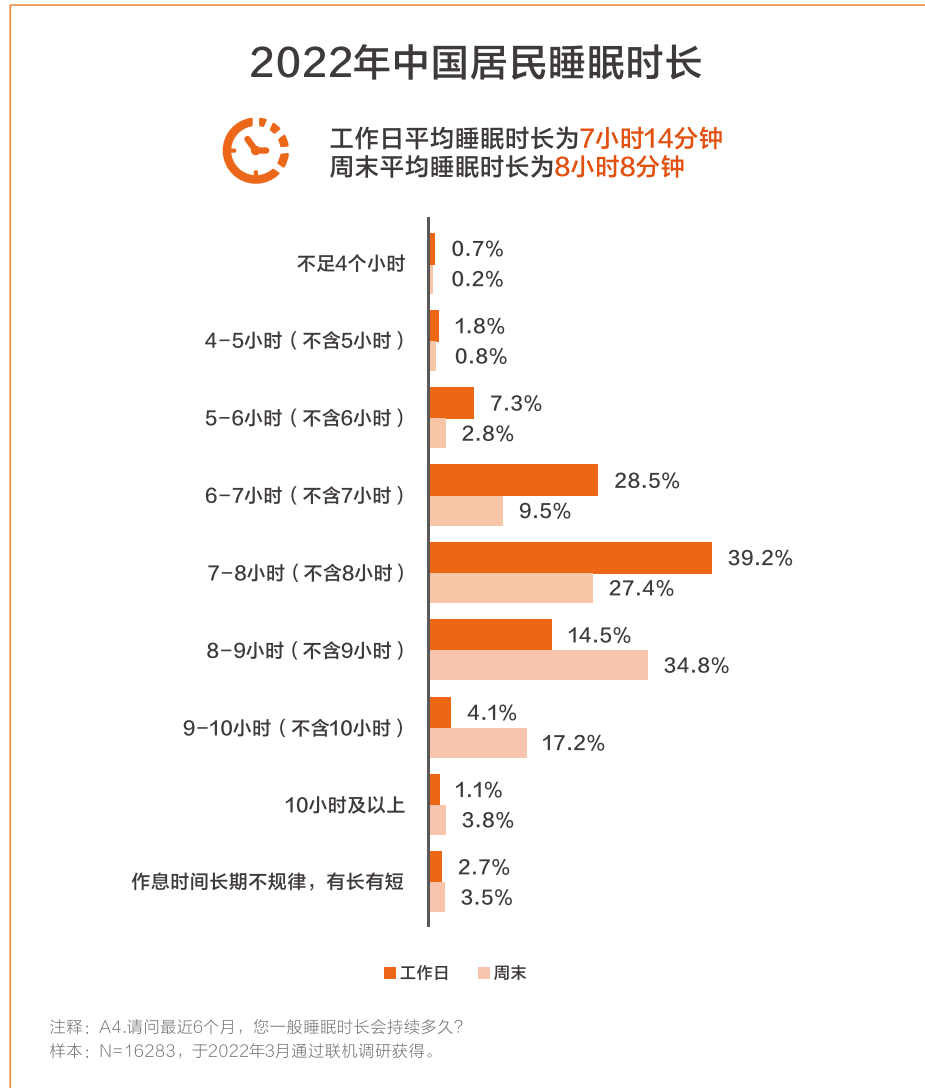


图 2-2 2022年中国居民睡眠时长

三是睡眠质量差; 入睡难、熬夜导致人们的深度睡眠时长不够, 精神压力使得人们即使睡过一觉起床, 仍然没有神清气爽的感觉。现代人繁忙的生活节奏让好的睡眠成为了奢侈品, 能够“沾床就睡”也成为令人羡慕的天赋技能。

2. 不同类型群体睡眠情况

不同年龄段群体的入睡基本情况也有所不同, 而熬夜发生概率情况和年龄的增长成反比。越是年轻、精力旺盛, 人体活跃时间越长, 晚上就越有可能熬夜, 如在工作日, 20-30岁的年轻人熬夜比例(45.2%)比60岁以上老年人(25.6%)足足高出将近两成。(图2-3)

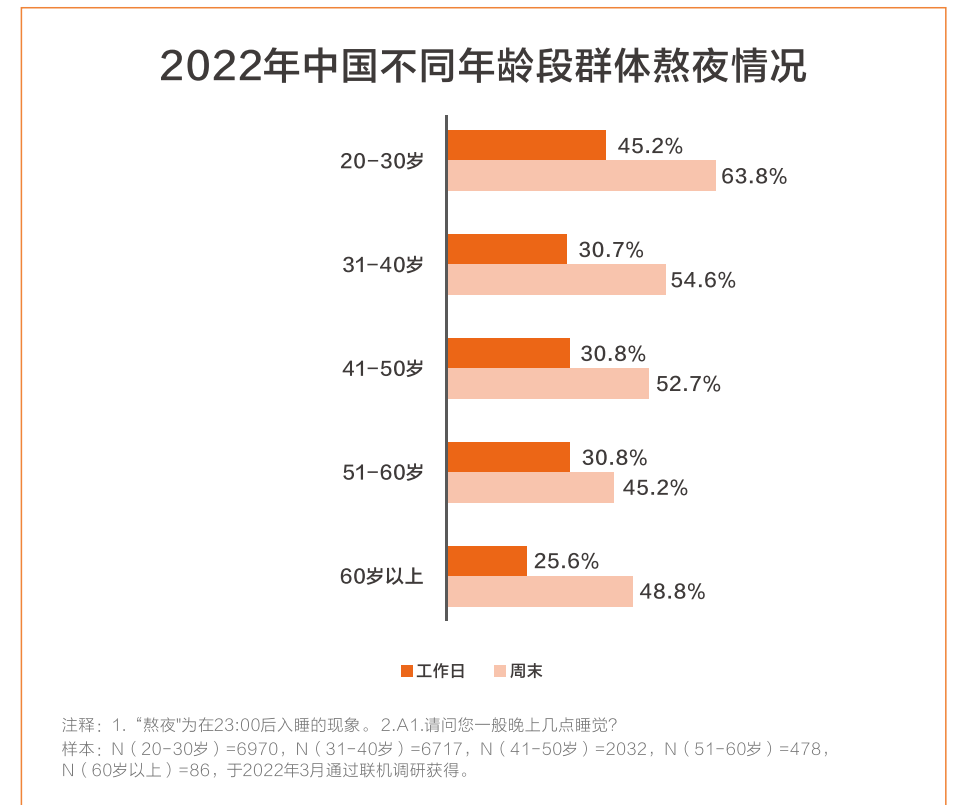


图 2-3 2022年中国不同年龄段群体熬夜情况

入睡时间也是如此，在工作日，因为年轻人工作生活也往往比步入中老年的群体要繁忙，无暇早早入睡，入睡时间与年龄呈现反比关系，越是年轻，入睡时间越晚；而在周末，年轻人也更加享受美丽的夜晚，比年长者更晚地进入睡眠，和工作日相比，也会相应地推迟入睡时间。（图2-4）

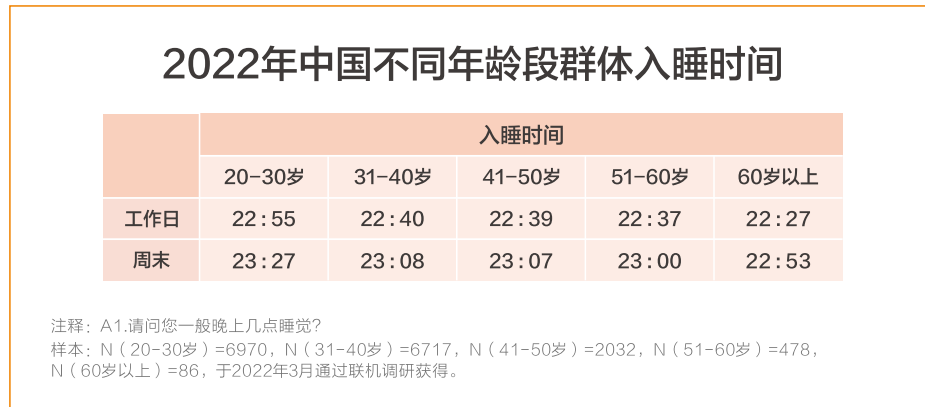


图 2-4 2022年中国不同年龄段群体入睡时间

睡眠时长方面，所有人普遍都会在周末补眠，而随着年龄的增加，人们的睡眠时长是递减的。（图2-5）

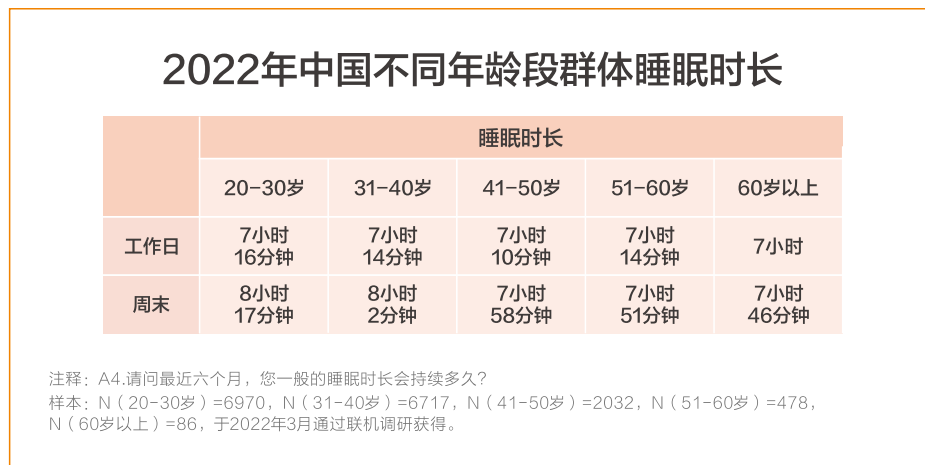


图 2-5 2022年中国不同年龄段群体睡眠时长

我国幅员辽阔，不同地区生活的居民作息时间也有所区别，纬度较低的南方居民，白昼时间季节变化小，夏季入夜更晚，日夜温差也小，相对来说娱乐夜生活更加丰富，因此入睡时间更靠后、熬夜比例也相对较高，如广东、海南等省份，在不同省份及地区的比较中都属于晚睡、熬夜比例高的省份。（图2-6、2-7）



图 2-6 2022年中国不同地区群体入睡时间

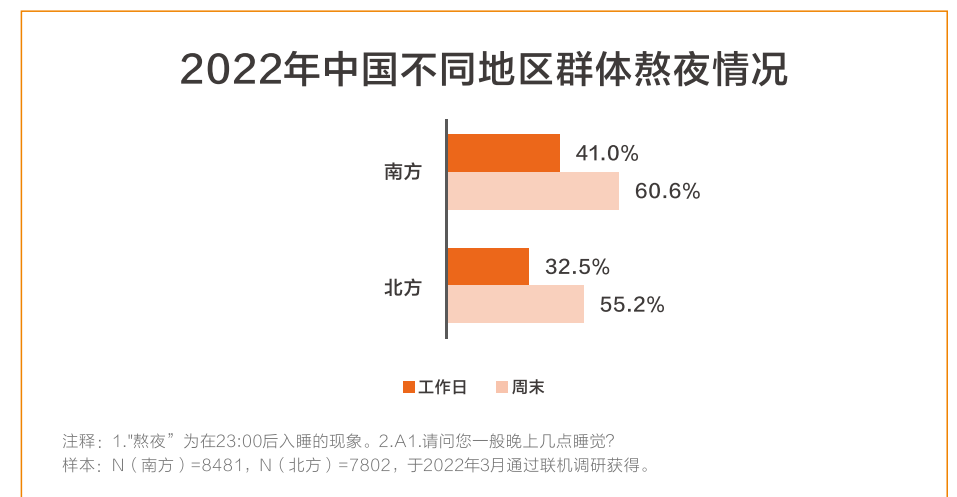


图 2-7 2022年中国不同地区群体熬夜情况

我国按照国际通行时区划分标准，划分为东五区、东六区、东七区、东八区、东九区5个时区，并采取东八区的北京时间作为全国唯一的标准时间，从调研结果来看，可以看到地处西部的省份及直辖市入睡时间偏晚，比如新疆，平均作息比东八区的北京时间晚1-2个小时，入睡时间无论是工作日还是周末，平均都在23点之后。而西藏地广人稀，娱乐活动相对较少，在所有省份及地区（不包括港澳台地区）的排行中，名列第一，此外像吉林这种东部省份，也相对早睡。其他地区中，北上广周末熬夜比例均极高，一线城市工作压力大，节奏快，周末难得放松，繁华热闹的夜生活让人们流连忘返，熬夜娱乐。（图2-8、2-9、2-10）

2022年中国不同省份及直辖市晚睡排行

	入睡时间			
	工作日		周末	
TOP1	新疆	23:23	新疆	23:58
TOP2	广东	23:08	广东	23:37
TOP3	重庆	23:02	重庆	23:32
TOP4	海南	22:55	青海	23:25
TOP5	广西	22:54	广西	23:25

注释：1.A1.请问您一般晚上几点睡觉？2.排名不包括港澳台地区。
样本：N=16283，于2022年3月通过联机调研获得。

图 2-8 2022年中国不同省份及直辖市晚睡排行

2022年中国不同省份及直辖市早睡排行

	入睡时间			
	工作日		周末	
TOP1	西藏	23:10	西藏	22:54
TOP2	甘肃	22:26	吉林	22:54
TOP3	吉林	22:30	甘肃	23:01
TOP4	内蒙古	22:31	宁夏	23:03
TOP5	宁夏	22:58	内蒙古	23:04

注释：1.A1.请问您一般晚上几点睡觉？2.排名不包括港澳台地区。
样本：N=16283，于2022年3月通过联机调研获得。

图 2-9 2022年中国不同省份及直辖市早睡排行

2022年中国不同省份及直辖市熬夜排行

	熬夜比例 (%)			
	工作日		周末	
TOP1	新疆	66.0%	广东	70.1%
TOP2	重庆	54.1%	新疆	69.8%
TOP3	广东	53.6%	重庆	69.5%
TOP4	海南	48.8%	上海	63.8%
TOP5	上海	43.3%	北京	63.4%

注释：A4.请问最近6个月，您一般的睡眠时长会持续多久？
样本：N=16283，于2022年3月通过联机调研获得。

图 2-10 2022年中国不同省份及直辖市熬夜排行

睡眠的重要性不言而喻，在教育部印发的《关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》（以下简称《通知》）中，对学生的必要睡眠时间、学校作息时间和晚上就寝时间等3个“重要时间”作出明确要求。小学生每日睡眠要达10小时，初中生要达9小时，高中生应达到8小时；小学上课时间不早于8:20，中学不早于8:00；小学生就寝时间一般不晚于21:20；初中生一般不晚于22:00；高中生一般不晚于23:00。

在调研的13个职业身份人群中，我们发现除了大学生相对来说时间支配较为自由，工作日也会在接近23点半时入睡之外，其余职业的群体都在23点之前入睡，以较为健康的作息来调整身心，迎接第二天的工作；而到了周末和节假日，大家普遍都会熬夜，大学生更是接近凌晨入睡，当之无愧是典型的“夜猫子”。而像程序员、设计师、企业管理人员等高强度工作的群体，熬夜比例也位列前茅。（图2-11、2-12）



图 2-11 2022年中国不同职业群体入睡时间

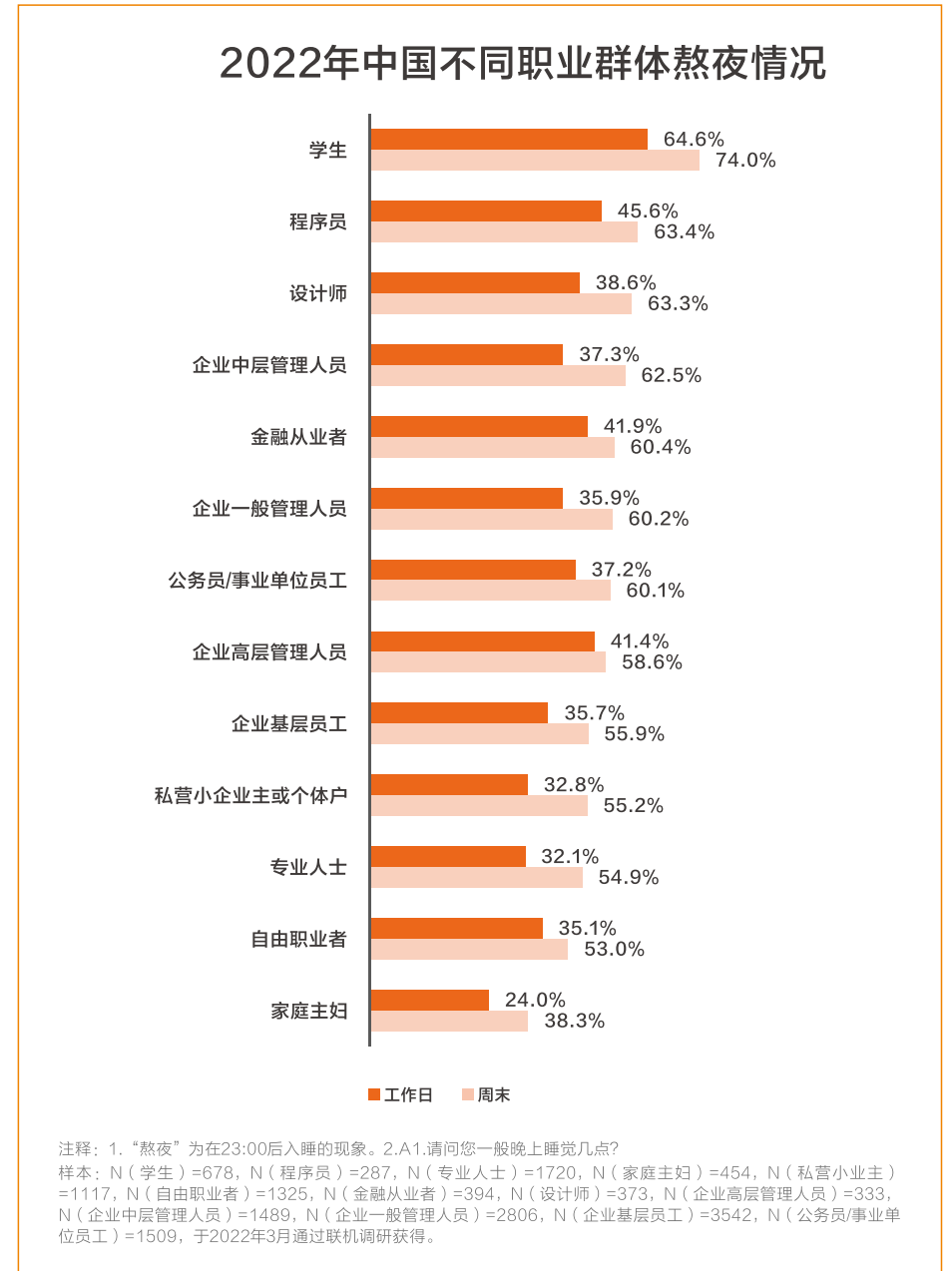


图 2-12 2022年中国不同职业群体熬夜情况

此外，我们看到家庭主妇这一特殊职业，她们的作息不规律的比例尤为突出地高（工作日15.4%，周末16.5%），这是因为这一群体的作息更多取决于家庭成员的需求，特别是在孩子还小的情况下，她们经常需要起夜照看婴幼儿，整夜的睡眠作息都极其不规律，自我的时间掌控能力非常有限。（图2-13）

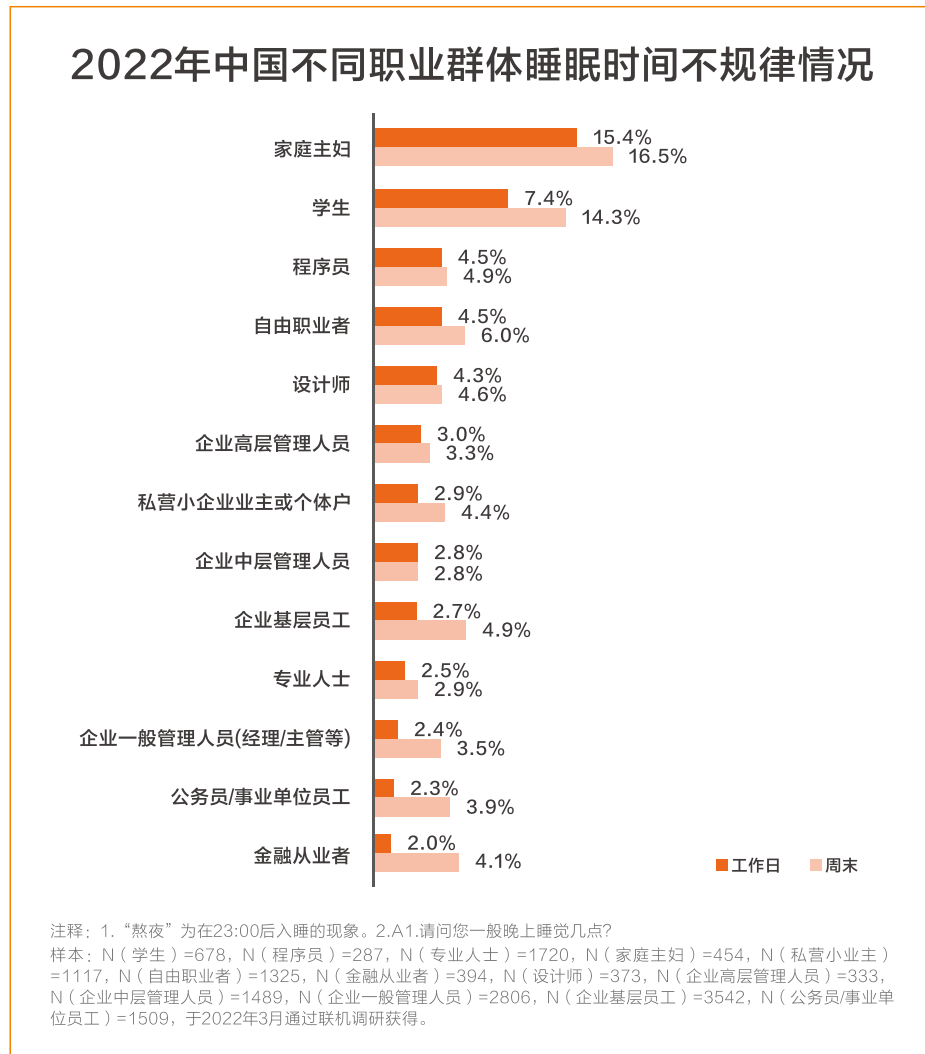


图 2-13 2022年中国不同职业群体睡眠时间不规律情况

不同职业群体的睡眠时长相差不大，专业人士（医生、律师等）和家庭主妇睡眠时长相较来说更加短，且家庭主妇是唯一一个周末和节假日睡眠时长仍不足八小时的群体。（图2-14）



图 2-14 2022年中国不同职业群体睡眠时长

3. 国民睡前行为与入睡情况

入睡是一个慢慢从清醒状态转换到睡眠状态的过程，因此，保持身体状态和心理状态的平稳轻松，减少外部刺激，对于顺利入睡非常重要。人们通常会在睡前进行一些活动，在调研中，我们发现超半数（57.6%）的居民在睡前会刷短视频和看影视剧；而看影视剧/看综艺、看视频直播、刷微博/豆瓣/虎扑、玩游戏等与电子屏幕相关的活动选择人数比例也均在30%–50%之间。

46.3%的居民会在睡前洗澡和泡脚，42.9%的居民会通过听音乐或者音频的方式来放松，另有41.1%的居民会进行阅读活动。（图2-15）

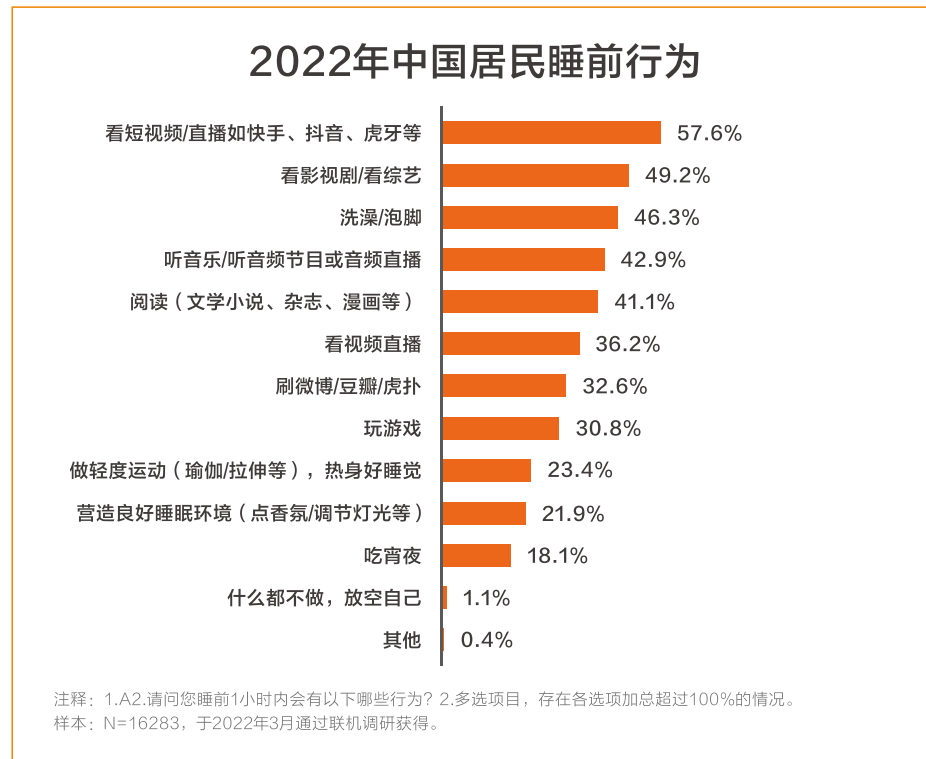


图 2-15 2022年中国居民睡前行为

从睡前娱乐活动的性别偏好来看，女性更爱在睡前煲剧和做轻度运动，而男性更爱玩游戏；（图2-16）

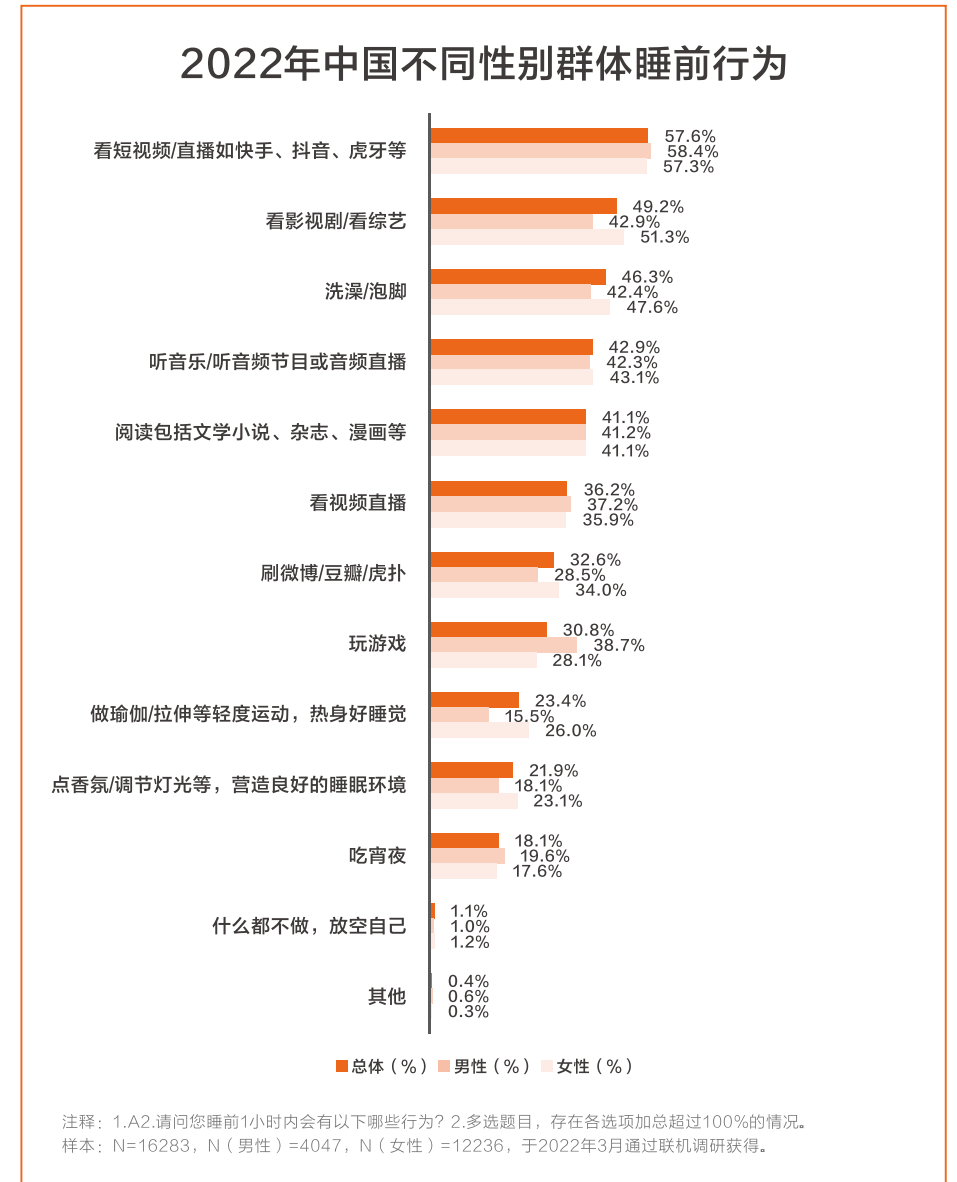
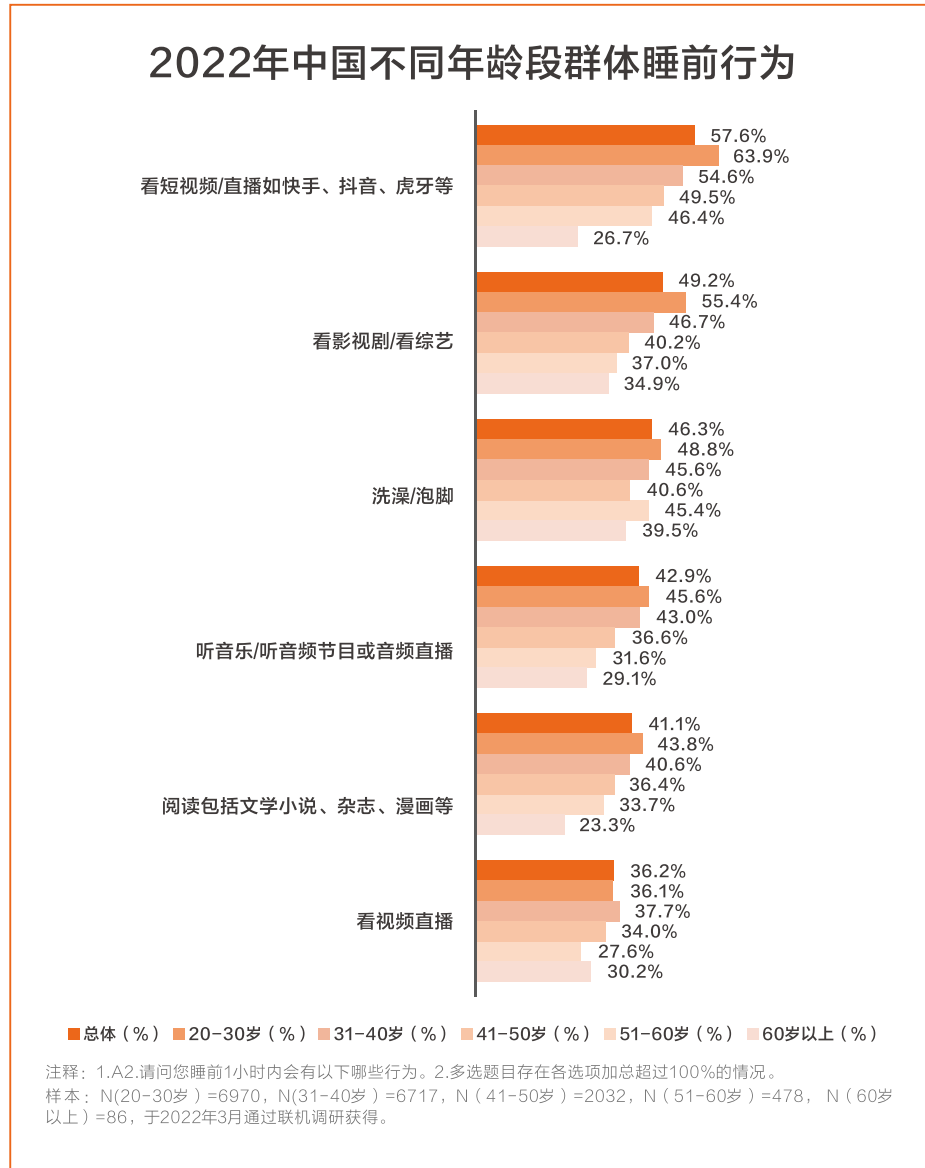


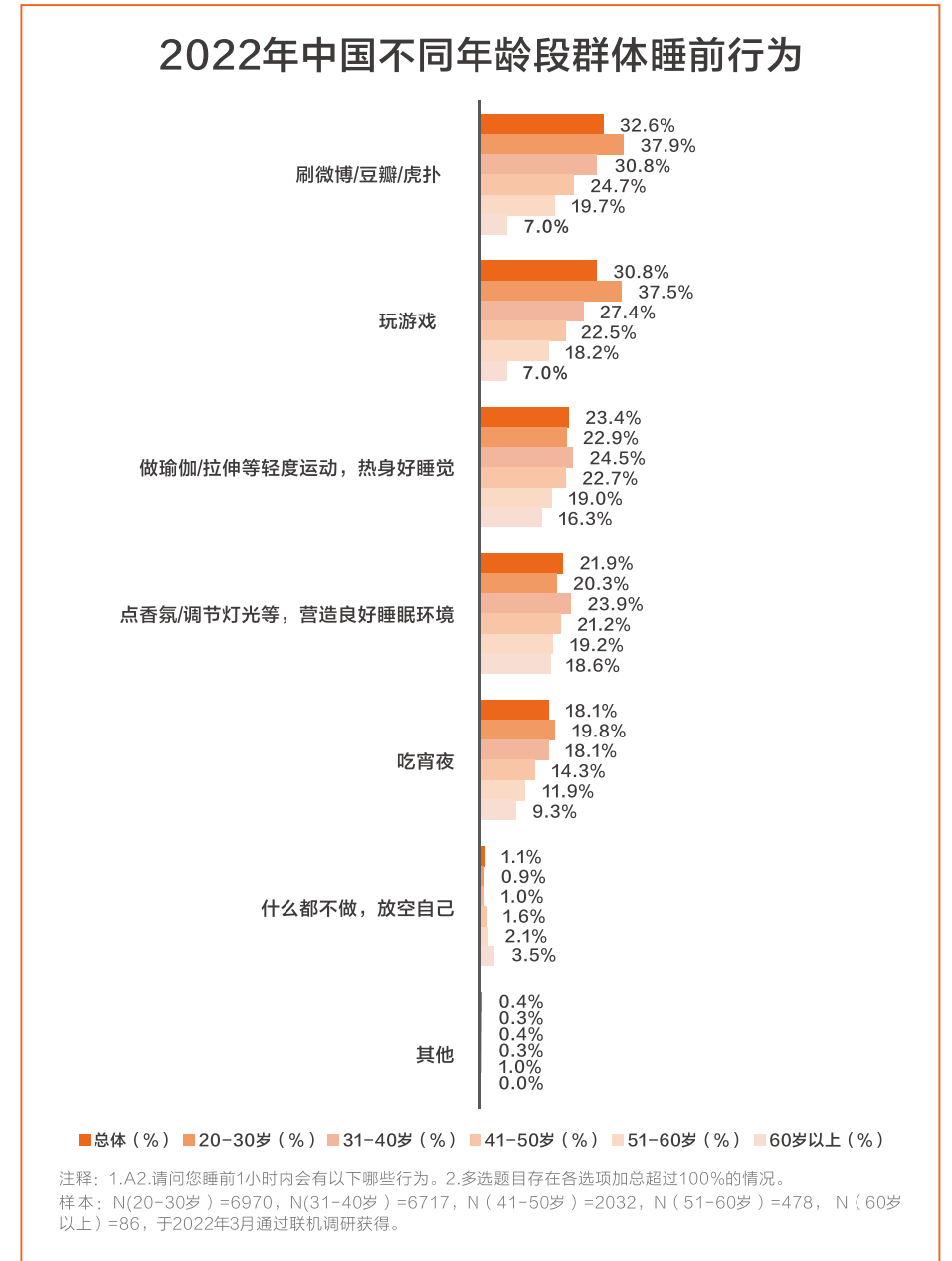
图 2-16 2022年中国不同性别群体睡前行为

而年轻人睡前活动更丰富，看剧、看综艺、刷短视频、刷社交网络和玩游戏的比例都要明显更高。（图2-17）



(a)

图 2-17 2022年中国不同年龄段群体睡前行为



(b)

图 2-17 2022年中国不同年龄段群体睡前行为 (续)

从科学的角度来说，睡前一到两个小时，我们应当停止观看任何电子屏幕。人类的晨昏节律是跟随大自然的日夜更替进化而来，而人造光线的出现意味着自然节律被打破，将人类的睡眠时间延后；电子产品的蓝光会抑制身体分泌褪黑素，而褪黑素是重要的睡眠激素。睡前使用制造蓝光的电子屏幕，会持续刺激我们的神经，使得人更加难以入睡；此外，睡前进食不仅容易导致肥胖，还会影响本该进入休眠，降低活跃的消化系统，使得人的睡眠质量下降。饮酒也对促进睡眠并没有作用，与之相反睡眠障碍是酒精依赖患者的常见表现，酒精会导致睡眠时间、效率、睡眠连续性的下降和睡眠起始困难⁴。

相对而言，睡前避免用眼，聆听舒缓的音乐能够帮助我们放松心情，更好入睡；泡澡和泡脚能够促进血液循环，帮助体表散热，配合人体核心温度在夜间降低的昼夜节律，能够帮助我们快速进入睡眠状态。此外，通过香氛、瑜伽等方式调节身心，也能让我们睡得更加安稳，第二天起床精神状态更好。

众多的信息干扰、现代社会的压力或是不够舒适的入睡环境，使得人们很难快速平息身心，进入睡眠，根据调查，能够在10分钟以内快速入睡的人群占比仅有12.2%，大部分人在10-30分钟之内才能睡着，更有24.0%的人需要30分钟以上才能真正入睡。从往年调研情况来看，数据波动幅度较为轻微，入睡耗时分布情况变化程度不大。（图2-18）

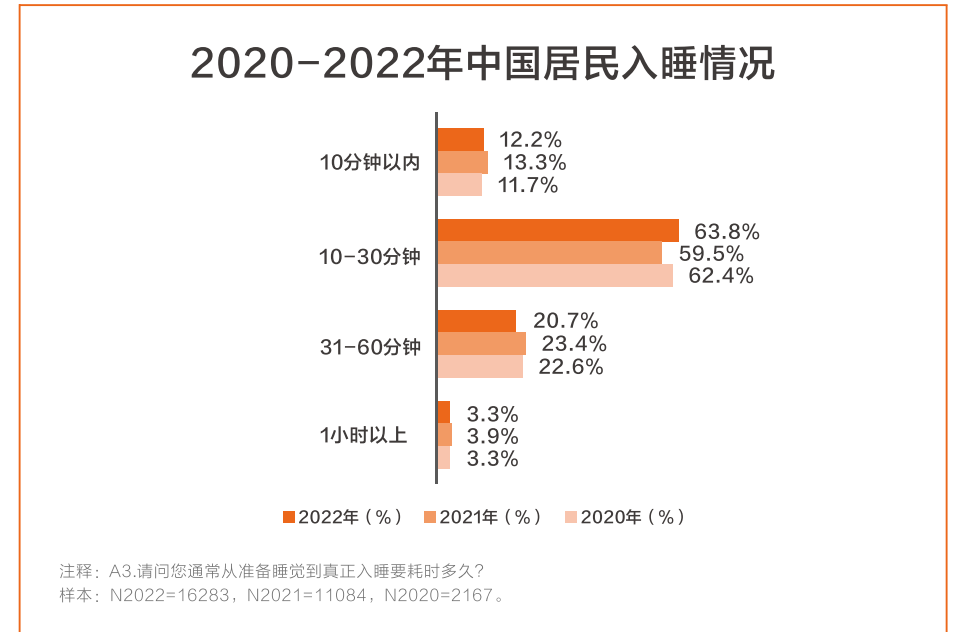


图 2-18 2020-2022年中国居民入睡情况

⁴ 祝霖飞,郑晓娇,刘可智.酒精有害使用对昼夜节律相关基因mRNA表达及睡眠行为的影响[J].临床精神医学杂志,2021.

4. 国民睡眠质量分析

从三年的连续调查中来看，中国居民的睡眠质量有所提升，认为自己睡眠质量比较好或者非常好的人群百分比有所上升，数据从2020年的56.8%上升到2022年的67.2%。其中，提升比例较大的数据是认为自己睡眠质量比较好的人群比例，而认为自己睡眠质量非常好的人群比例变化波动不大。近年来，睡眠相关产品层出不穷，相关企业的科普也为大众提供了正确的睡眠指南，加上历经过疫情，人们对于身体健康重视度日益提升，使得我国居民自评的睡眠质量有所提升。（图2-19）

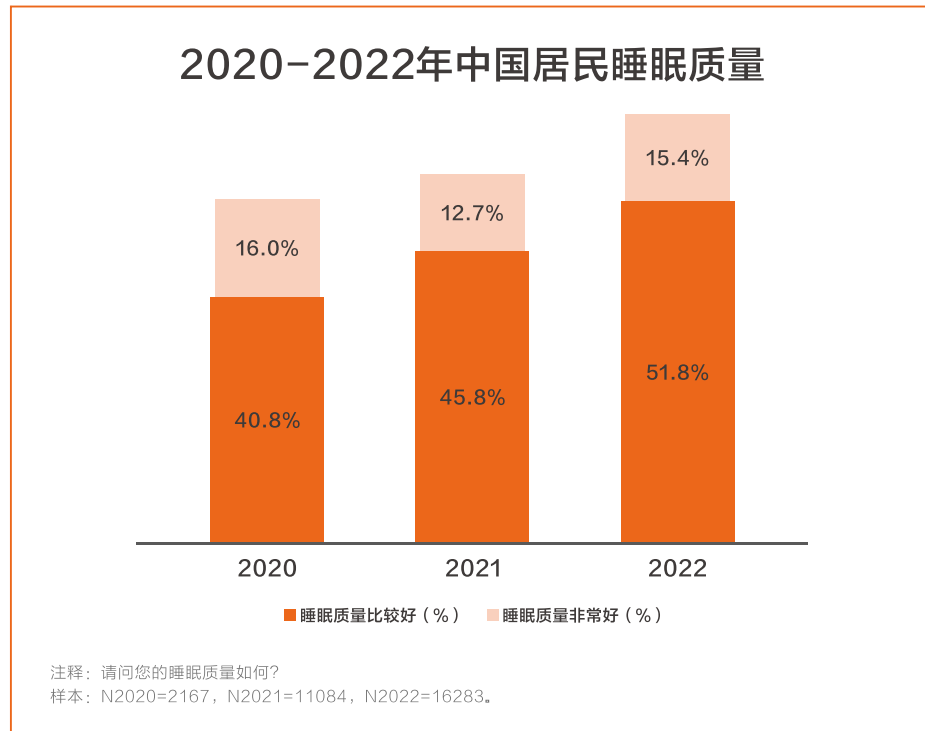


图 2-19 2020-2022年中国居民睡眠质量

从今年的数据来看，认为自己睡眠质量比较好的居民超过半数（51.8%），认为自己睡眠非常好的居民则有15.4%。（图2-20）



图 2-20 2022年中国国民睡眠质量

从睡眠质量变化趋势来看，认为自己睡眠质量与过往相比有所变差的人群比例呈下降趋势。认为自己睡眠质量变差的居民的主要困扰是睡眠不够深，偶尔会失眠，也有部分居民的睡眠质量恶化更加严重，表示自己经常失眠、易醒，不容易入睡。（图2-21）

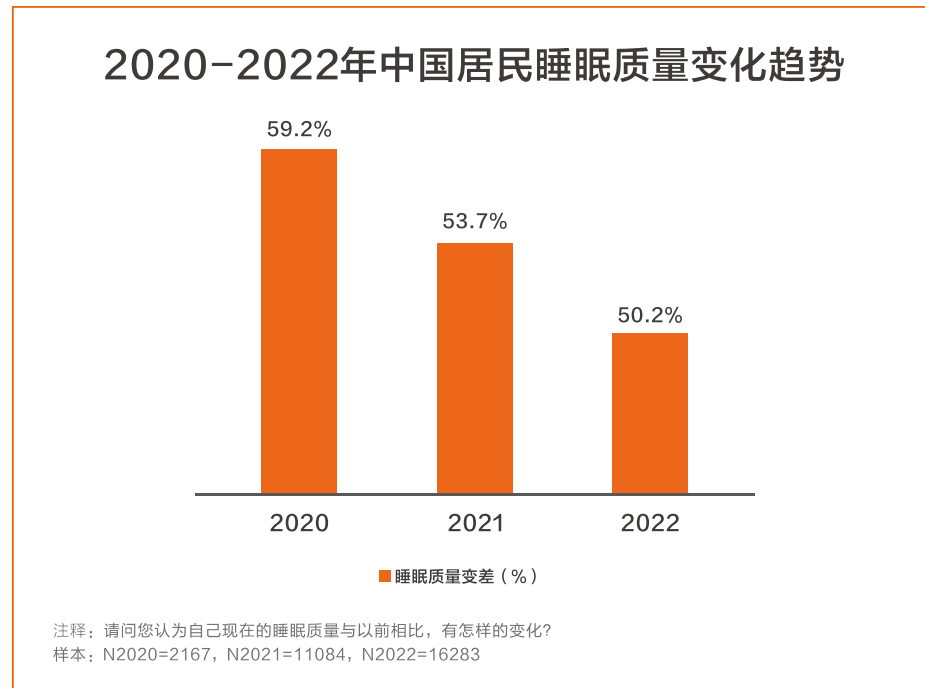


图 2-21 2020-2022年中国居民睡眠质量变化趋势

虽然和往年相比，认为自己睡眠质量变差的人减少了，占比有所下降，但从绝对数来看，认为睡眠质量相对以前变差的人数仍然占到了半数以上，达到整体居民的50.2%。睡眠质量不佳仍是值得我们注意的一大问题。（图2-22）

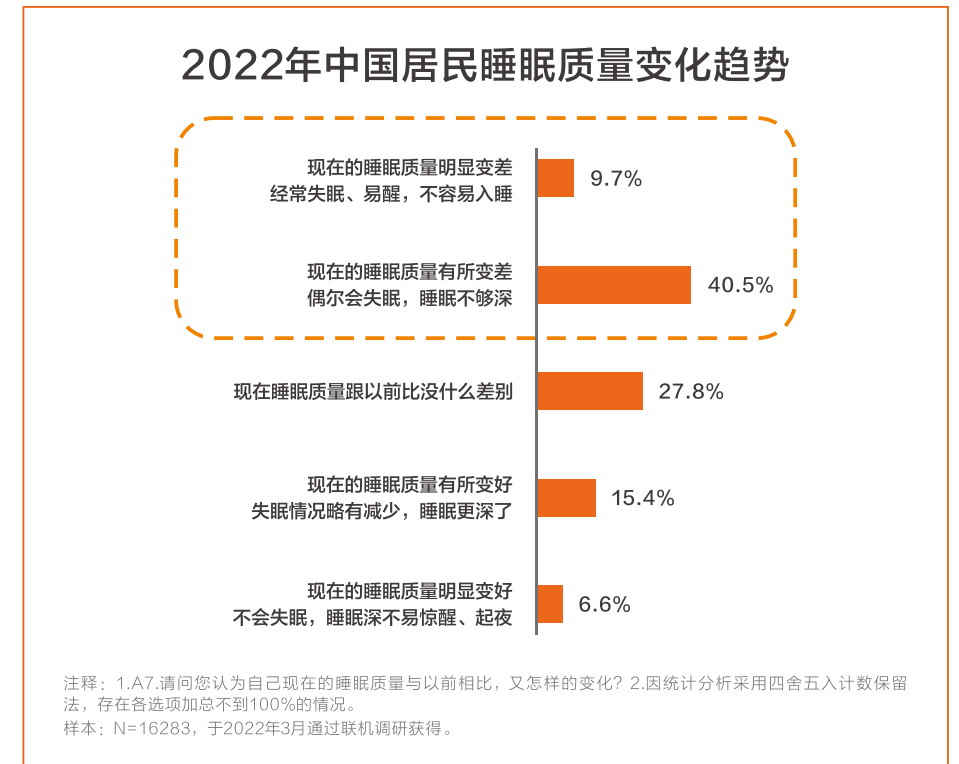


图 2-22 2022年中国居民睡眠质量变化趋势

调研结果同时表明，仅有21.4%的居民在睡醒后感到精力充沛；有31.6%的国民表示起床后仍有困倦感，还想睡个回笼觉；20.4%的国民表示仍然很劳累，浑身酸痛。夜晚本该是人体休息“充电”的重要时刻，但睡眠质量不佳的问题让我们人体就像连接上了出故障的“充电器”，睡醒之后，不仅“电量”依然不足，“掉电”还快，在生活和工作学习中，很难打起精神，常常还没做什么就已经感到疲惫。（图2-23）

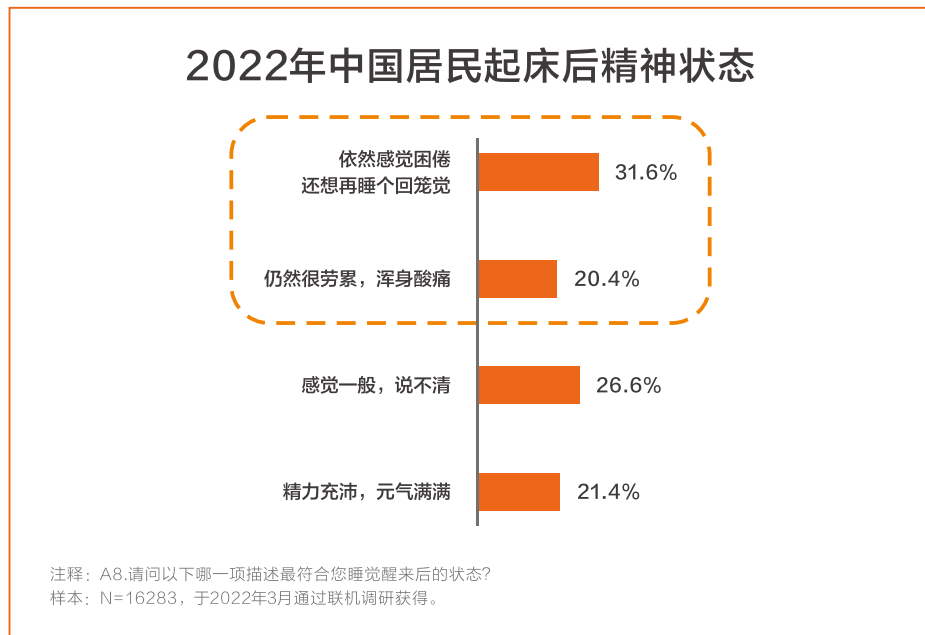


图 2-23 2022年中国居民起床后精神状态

从不同年龄群体起床后精神状态来看，和整体居民的情况相比较而言，年轻人爱熬夜、入睡晚，起床后往往更容易依然感觉困倦，还想再睡个回笼觉；而中老年人因为身体机能的退化，往往睡完一觉还觉得浑身酸痛，感到劳累，而比较不容易觉得精力充沛，元气满满。对于起床后仍然感到劳累，身体酸痛的中老年居民来说，合适的寝具选择尤为重要。（图2-24）

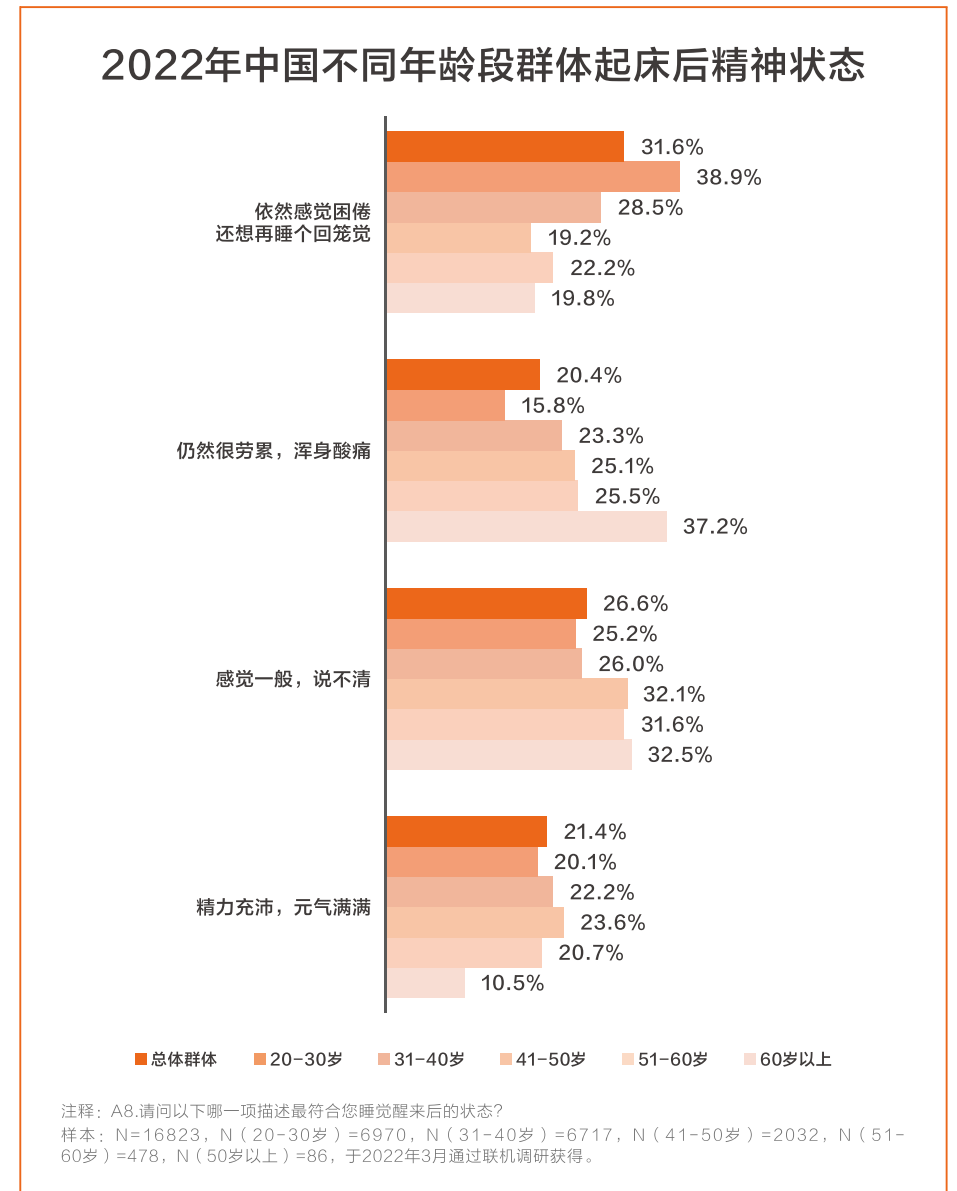


图 2-24 2022年中国不同年龄段群体起床后精神状态

5. 影响国民睡眠质量的原因分析

调研结果显示，占据了我国国民睡眠质量影响因素的前三位分别为心理、环境和生理因素。其中，工作、学习或者生活压力太大是人们睡不好觉的首要原因，占到所有因素中超过六成的比例；紧接着，接近50%的国民认为，睡眠环境因素，如床具/寝具不够舒适、噪音、光线等是睡眠质量低下的影响因素；最后，生理因素中作息不规律是影响居民睡眠质量排名第三的要素，占比为48.3%。（图2-25）



图 2-25 2022年中国居民睡眠质量影响因素

改变自身的生理状态和心理状况需要配合生活习惯、生活状态乃至认知的改变，是一个长效而缓慢的过程。相对而言环境因素的调整见效更快，通过调节自己的睡眠质量，快速达到睡得更深、起得更早、起床后精力更好的目的。比如，为自己创造良好的室内环境和睡眠环境，尤其是寝具等易更换的物质环境支撑，往往能够高效简单地对我们的睡眠产生积极影响，有效提高人体睡眠时的舒适感和醒后满意度，有效舒缓疲劳，放松心情，进而良性循环，提高睡眠质量和生活品质。

睡眠环境又可以分为大环境（卧室）和小环境（床品与睡衣），以及睡眠微环境（被窝温度与湿度）。

睡眠大环境包括但不限于声音，色彩，室内温度、湿度、气味、通风、光线、空气质量、空间和气压等因素，不同人有不同的偏好和敏感度，比如有的人对声音敏感，就需要注意房间是否临街、建筑材料的隔音性能，或者带上耳塞；大部分人对于光线敏感，遮光窗帘、关闭电子灯光、戴上眼罩，能够为这些人创造安心入睡的睡眠大环境。创造适合自身条件的睡眠大环境，能够让我们迅速进入舒适的睡眠状态。

而睡眠小环境包括相关床品与睡衣，应该根据季节和室内温度的变化，科学选择相应的床品和睡衣，能够为人体提供适宜的温度和湿度，维持自身热平衡，让肌肉彻底放松休息。一般而言，人体在睡眠时的最佳的室内温度为20~22℃；

而睡眠微环境主要是指我们被窝的温度和湿度，被窝局部温度为32~34℃⁵、相对湿度为50%，是最为适宜大多数人的数值范围，能够有效延长我们的深度睡眠时间。如果被窝温度过高，会导致身体流汗，造成水分流失并容易滋生螨虫；温度过低则会引起冷颤、血液循环加速，这些都会干扰正常睡眠、降低睡眠质量。同理，湿度过高或者过低，也会影响人的呼吸和寝具的保暖及透气性能，降低睡眠质量。所以被子的透气性能和吸湿排汗，也非常关键。一条好的被芯能够更好地透气、吸湿，创造适宜的睡眠微环境温度湿度。

此外，被芯的重量不仅关系到被芯的保暖性能，其自身也对睡眠质量

⁵ 美国国家睡眠基金会(NSF)

影响颇重。如果盖的被子过重：一是会压迫我们的身体，使得人在睡梦中自然翻身受阻，在被窝中感到压抑，易做噩梦；二是容易使被窝温度过高，使人体温过高，出汗增大，睡不踏实，反复辗转也容易导致受凉，醒后反而感觉疲劳，睡眠质量下降。

但是被芯重量过轻也不好，因为会影响到被芯的保暖效果，让人梦中冷颤，睡不踏实。所以，选择被子的时候，一定要选择重量适中的被子。因为被芯的材质不同，所以被芯重量的选择并不能一概而论。棉被原则上建议选择3公斤的被子为宜，可以根据寒冷程度加盖一床毛毯。春秋选择1-1.5公斤的棉被，羽绒被的重量，原则上为棉被的一半左右。

最后，被芯的尺寸也会影响到睡眠的质量。被子常规被分为加大双人被、双人被和单人被三个尺寸。双人被是最常见的款式，1.5米的床可以选择200cm×230cm的被子，1.8米的床可选择加大的220cm×240cm尺寸的被子；而成人单人被的尺寸，一般多为180cm×220cm。青少年或学生宿舍用的，一般尺寸多为150cm×210cm。而如果是选择给婴幼儿盖的被子，则建议尺寸为120cm×150cm。

被芯的尺寸可以根据个人的身高、喜好进行微调，如果是冬天用的被子，一般较夏天用的空调被尺寸稍大一些，因为冬天的被芯较厚，尺寸适当放大一些才能更好地包裹全身，不至于漏风。另外被芯的尺寸也要与被罩的尺寸吻合，避免被子在被罩中不平整。

6. 新冠疫情与睡眠

2019新型冠状病毒病(COVID-19)的爆发与传播，对我国居民的生命与健康造成了威胁。在一项以2020年2月17-2月27日作为调查窗口期的研究中，研究人员发现此次疫情一方面构成重大情绪应激事件，增加了普通民众的抑郁、焦虑等情绪；另一方面，由于长期封控在家，生活不规律，这些都大大增加了失眠的风险。从睡眠相关指数来看，居民在疫情后睡眠时长显著比疫情前要长，普遍存在晚睡晚起的现象，平均滞后近1小时，平均多睡近0.5小时，但睡眠质量反而有所下降。疫情期间，40%以上的居民都出现了失眠状况，其中33.07%的居民有入睡困难，26.6%的居民有维持睡眠困难，24.2%的居民有早醒问题⁶。

而一项2022年针对上海市社区居民在COVID-19疫情期间其社会支持、焦虑及睡眠质量的情况研究的项目表明，居民所受社会支持可在一定程度上影响其焦虑程度，所受社会支持越高，其焦虑程度越低。而焦虑程度可影响睡眠质量，焦虑程度越高，睡眠质量越差。COVID-19疫情期间，上海市居民的社会支持与其焦虑程度相关，而焦虑程度与睡眠质量相关，可通过提升居民的社会支持，降低其焦虑程度，从而提高其睡眠质量⁷。

⁶ 何令, 高源, 高笑, 等. 新冠疫情期间居民的睡眠规律与身心健康: 易感因素与应对策略[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2020.
⁷ 徐澳, 王伟炳, 朱丹红, 高晶. COVID-19疫情下上海市社区居民社会支持、焦虑及睡眠质量关系研究[J]. 中华疾病控制杂志, 2022(02)

7. 寝具重要性认知情况

从调研情况整体来看，消费者对寝具有一定的重视力度，消费者认为枕头和床垫对人体健康的影响程度最高，影响程度占比分别为78.4%、82.7%，因为枕头和床垫对人体的头部、颈椎、脊椎、腰部有支撑作用，消费者的体感反馈最为明显。（图2-26）

69.8%的国人认为被芯对睡眠质量的影响程度大，较床垫和枕头的认知比率低，人们在被芯的重要程度上有认知盲区，往往忽视了舒适的温度和湿度对于睡眠的影响。在睡眠微环境的营造上，被芯对于被窝的温度和湿度相关性最高，一床温暖适宜，舒适透气的被芯，在维持人体微环境温度湿度方面能够起到不可替代的作用。被子的保暖性能与填充物的成分、厚度、蓬松度、含气率等因素有关，因此，我们应当尽可能选择轻柔的、保温的、透气性能良好的被子，不给身体增加额外负担。

此外，在色彩心理学中，色彩是有重量的，重量越轻，大脑感知的压力越小，睡觉血液就会比较顺畅，对皮肤的刺激也会小；并且彩色对情绪是有一定的影响的，不同的颜色对情绪的影响不同，如红色让人兴奋，蓝色让人沉静，情绪的变化也会直接影响睡眠。

因此，浅蓝色、浅绿色、淡黄色、淡粉色、白色等浅色色系的被子，能够更好地营造舒缓、低刺激的卧室环境，有利于我们入睡。

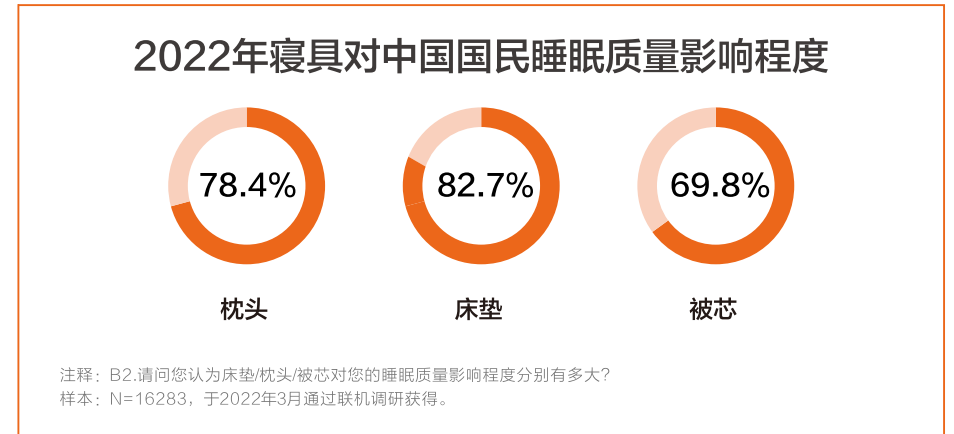


图 2-26 2022年不同人群对寝具的影响程度

整体来看，人们能够意识到好的寝具能够带来更好的睡眠体验，因此较为重视对寝具的挑选。值得一提的是，认为被芯对睡眠质量影响大的人群，对寝具的重视程度也高于整体平均数，占比超过了92.5%；同时，拥有较佳睡眠质量的人群，对寝具的重视程度高于整体平均数，占比为90.3%。（图2-27）通常来说，自身对寝具重视程度高的人群，会更愿意在寝具上进行精心挑选和布置，同时对于睡眠的重视程度更高，认知层面的主观能动性使得这些人更容易获得更佳的睡眠体验。

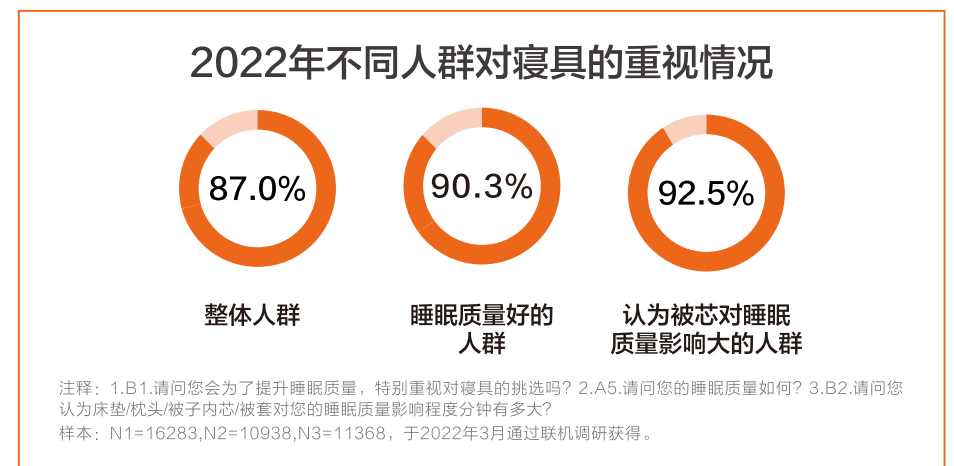


图 2-27 2022年不同人群对寝具的重视情况

第三章

被芯产品对睡眠质量与生活的影响分析

1. 被芯对睡眠质量的提升作用

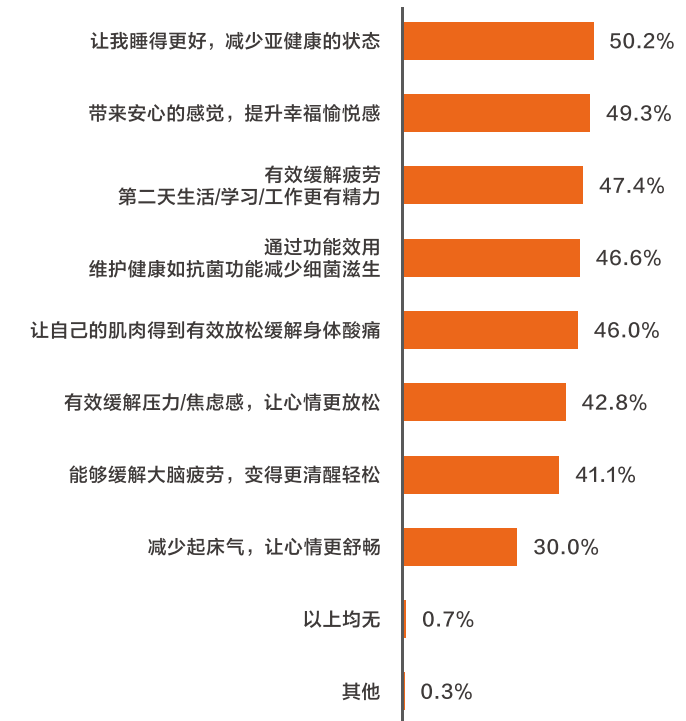
从被芯产品对睡眠质量的影响来讲，一条好的被芯产品对于构建良好的睡眠微环境起到了不可替代的作用——提供舒适睡眠空间、保证呼吸畅通均匀、调节控制适合睡眠的温度等等，有助于提升睡眠质量。

2. 被芯对健康的影响

一条好的被芯有助于更好的睡眠状态，减少失眠情况的发生，并且能为人们睡觉的整个过程保驾护航。而一个好的睡眠不仅能够帮助人们快速恢复疲劳了一天的身体，快速“回血”，且能够促进人们在第二天元气满满、精力充沛，从而更加高效的生活、学习和工作，如此形成正向循环，改善人体的亚健康状态。

一条好的被芯能够营造完美的入睡环境，适宜的重量和保暖程度对于睡眠质量有着决定性的影响。因此，好的被芯能够让人睡得更好，从而减少亚健康状态，好的睡眠质量能够带来安心的感觉，提升幸福感和愉悦感；能够有效缓解疲劳，让第二天的生活和工作更有精力。部分科技被芯还能通过提升透气性，减少细菌和虫螨，维护健康的床上环境。一条好的被芯对于人的生理和心理健康起到重要的作用，而我国居民对于被芯作用的认知情况还比较落后，即使是认知比例最高的选项，也仅在半数左右。（图3-1）市场和相关机构仍需加强睡眠和寝具，尤其是被芯相关知识的科普工作。

2022年中国居民对于被芯作用认知情况



注释：B4.请问您认为好的被子填充物对您提升的生理和心理健康会有哪些作用？
样本：N=16283，于2022年3月通过联机调研获得。

图 3-1 2022年中国居民对于被芯作用认知情况

3. 被芯对生活品质影响

使用好的被芯体现了一种对美好生活的向往，亦是现代人追求高品质生活的表现。一条好的被芯不仅可以点缀房间、提升生活的幸福感，还可以提升生活质量，提升心情愉悦度，增强睡眠的幸福感。同时，购买和使用好的被芯也是国民高品质生活的表现，不仅说明自己是一个健康快乐、积极乐观、努力、与众不同的人，在另一方面也展示了对自己和家人负责的生活态度。（图3-2）

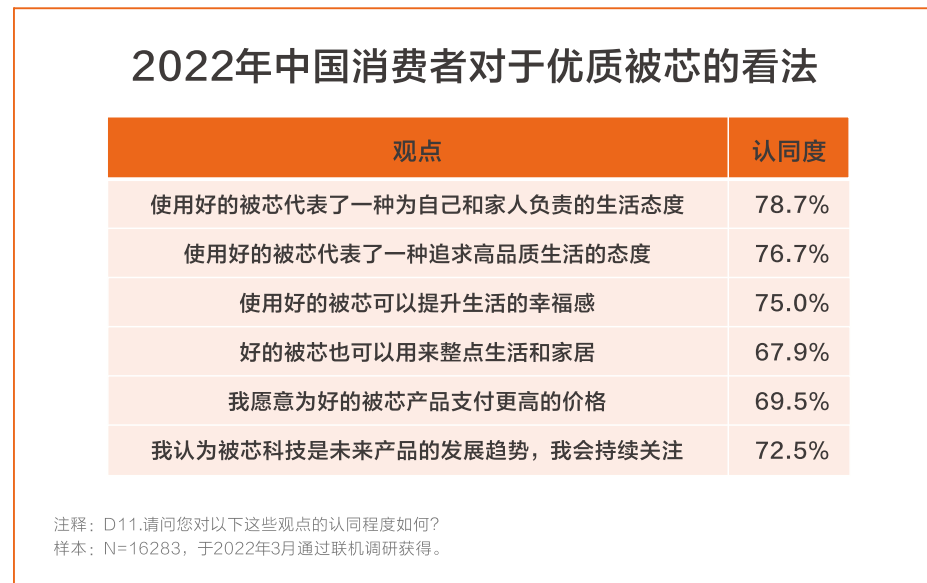


图 3-2 2022年中国消费者对于优质被芯的看法

总体来说，我国消费者对于自身使用的被芯满意度较高，达到89.3%。（图3-3）

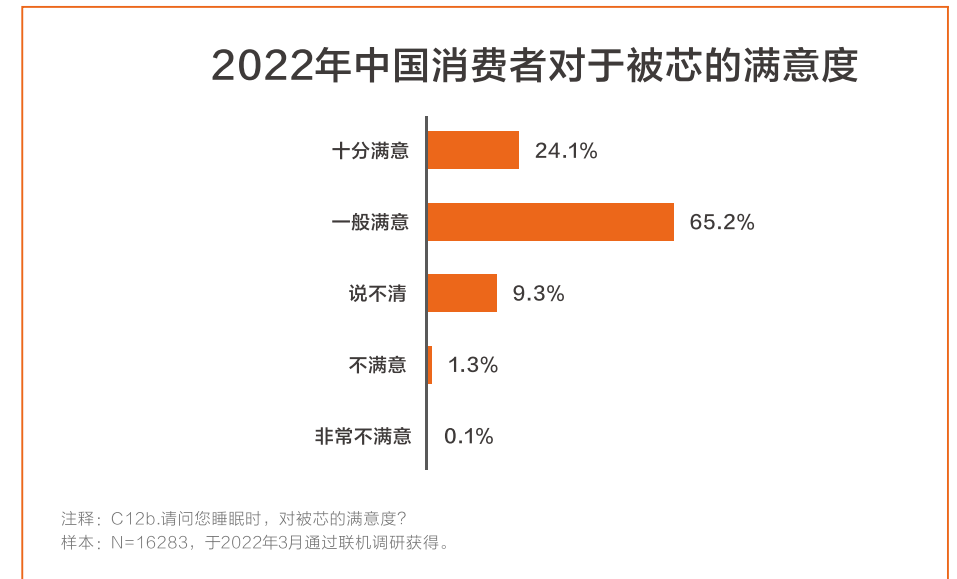


图 3-3 2022年中国消费者对于被芯的满意度

随着年龄的增长，消费者对被芯的满意度，特别是选择“十分满意”的消费者比例呈现出了递减的趋势。（图3-4）一方面，老年人自身机能条件变差，睡眠质量下降；另一方面，老年人普遍消费观念较为保守，较少可能会购买高品质的被芯产品，两相结合，导致老年人对于被芯产品满意度并不尽如人意。

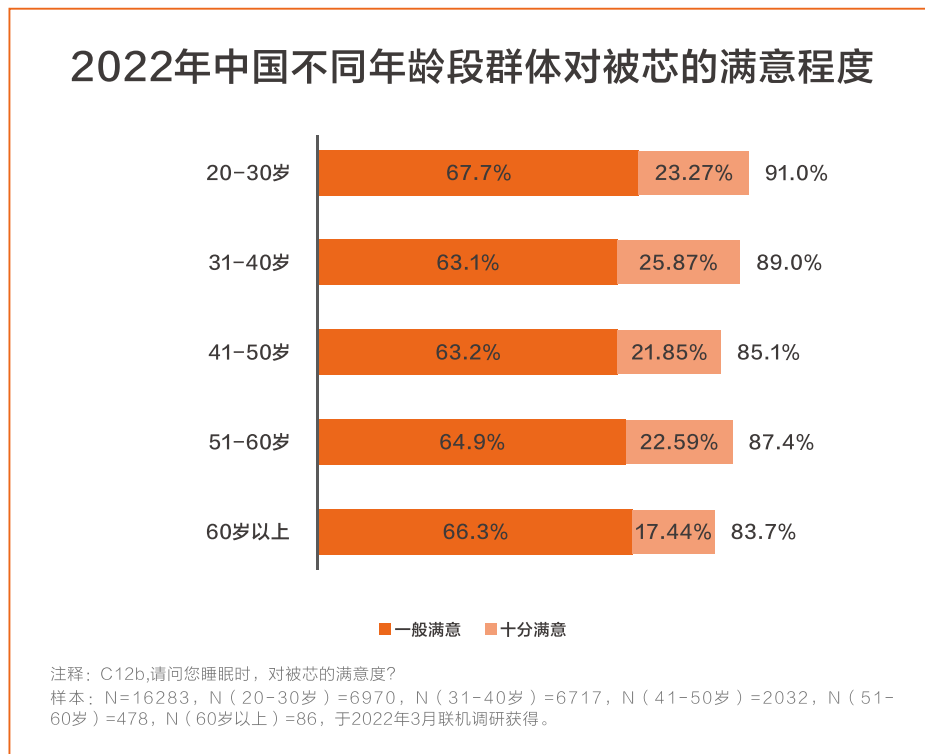


图 3-4 2022年中国消费者不同年龄群体对被芯的满意程度

4. 中国消费者未来被芯产品选购趋势

随着国民可支配收入的增长和消费观念的不断转变，高品质有品位的生活理念深入人心，在供给和需求两侧同时升级的背景下，我国居民对被芯产品的消费需求也不断升级。“一条棉花被从小盖到老”的时代已经过去，棉花被虽然因为历史原因，在我国家庭中的保有量仍然很高，但棉被厚重、不够透气、清洗困难的缺点无法被改变，市场也顺应消费者需求推出了更多的新型被芯产品。

与此同时，羽绒被、功能化纤被等已经走进人们的视野，并因兼具轻薄保暖等多种特性而逐渐被人们所接纳。得益于科学技术日新月异的发展，被芯研发技术和制作工艺得到不断优化，如今的功能被芯在抗菌防螨功能、除异味功能等方面都有不俗的表现。

值得一提的是，一些经过功能处理后的蚕丝被、羽绒被等，因在提供舒适睡眠的基础上增加了多种如易水洗、易收纳等附加价值，受到越来越多愿意尝新的消费者欢迎，逐渐打开了自己的市场。

整体来看，我国消费者越来越重视被芯产品的功能性表现，被芯产品的供给也正逐步由保暖、实用等基础方向向健康、多功能等方向过渡。近年来流行的，注重自身舒适度和感受，而非“面子工程”的实用主义消费观，让人们愿意为自身健康和舒适买单，为高端被芯市场的拓展打下了基础。消费者为了健康关注功能被芯并且想要深入了解，但苦于市面上缺少足够的科普，这也对被芯企业提出更高的要求：重视消费者的需求、有的放矢的进行研发，同时加大市场宣传科普力度，以帮助消费者选购到适合自己的被芯产品。

第四章

中国消费者被芯使用现状和购买分析

1. 不同被芯材质及被芯保有情况

从消费者对被芯材质的认识情况来看，受习惯和传统观念影响，人们对天然材质的被芯材料如棉花、羽绒、蚕丝等更为关注，了解程度也更高。同时随着行业制作工艺水平的提升和人们认知水平的提高，保暖、轻薄的化纤被芯认知度也越来越高，羊毛材质则因为使用地域范围不广、与同价位的羽绒被相比较为笨重的原因，在大众消费中认知度相对较低。总体来说，我国居民平均保有5条被芯，棉花在所有材质中认知度遥遥领先，达到75.2%。（图4-1）

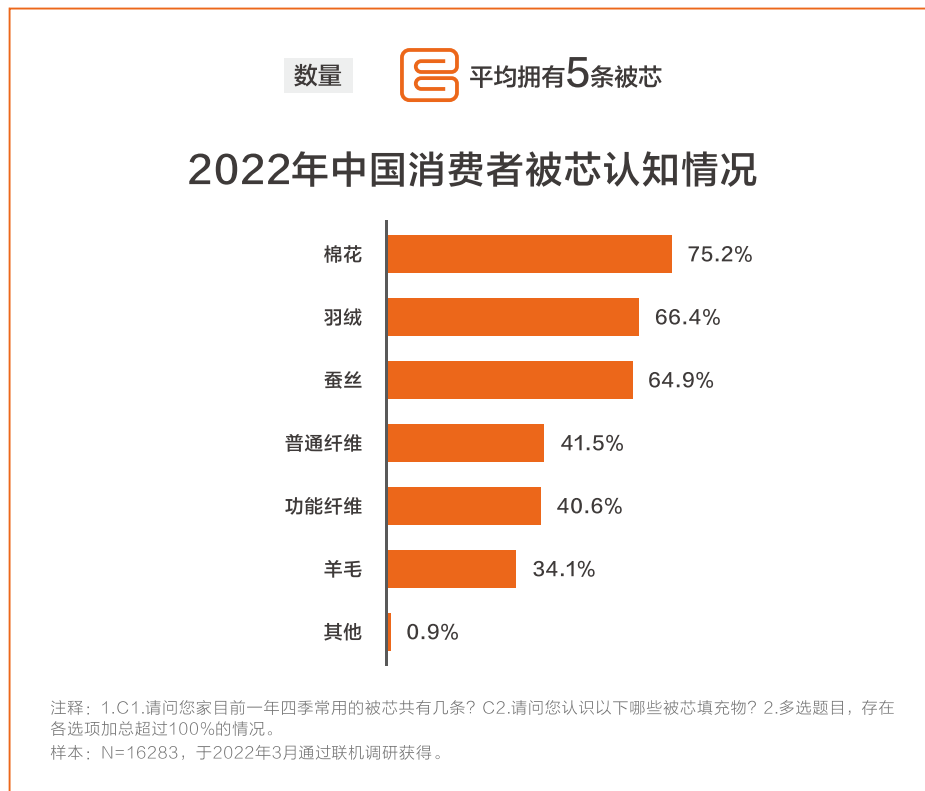


图 4-1 2022年中国消费者被芯认知情况

被芯的材质主要分为两种，一种是天然材料制成的如棉花被、蚕丝被、羊绒被和羽绒被等，另一种是人工材质的，如化纤被等被芯。

不同材质的被子各有优劣势：

棉花被：优势是材料天然、吸湿性好、价格便宜，且纤维较长有韧性，不会轻易断裂脱落产生细小绒毛；缺点是厚重、排湿性差、易出现板结、黄斑等问题。

蚕丝被：优点是柔顺滑爽，保暖舒适，绝佳的亲肤感；缺点是价格相对昂贵且保养起来较为麻烦。

羽绒被：优点是保温性能好，羽绒特殊的构造使得羽绒被的保暖性能极佳，轻薄克重低，因此无论对儿童、老年人还是对重量敏感的女性来说，使用起来都不会出现呼吸不畅等问题；缺点是价格昂贵，并且因羽绒纤维较短，很容易产生钻绒的情况。

羊毛被：优点是材质天然、较为保暖、蓬松度高，缺点是克重较重，容易产生压迫感，且较易产生异味。

普通化纤被：化纤被具有结实耐用、弹性好、耐皱性、尺寸稳定性好等优点，被芯填充物中常用的化学纤维是聚酯纤维，包含单孔（中空）、三孔、四孔、七孔、九孔、十孔等多孔聚酯纤维，一般孔洞越多，其保暖性和回弹性越好，最重要的是这种被芯价格低。缺点是聚酯纤维被芯吸湿性差，冬天容易产生静电。

功能性化纤被：功能性化纤被芯继承了普通化纤被芯的优点，通过添加更多的功能性科技纤维，带来抗菌防螨、易清理、芳香助眠等功能。

2. 被芯使用及认知情况

2.1 被芯使用及认知

棉花被因为在我国的使用历史悠久，在众多被芯中认知度极高，但其实有部分消费者对棉花被的认知存在误区，将使用被套为棉花材质、而内芯为其他材质的棉被也归为了棉花。因此在实际使用情况的分析中，这部分消费者的认知和使用情况并不包含在数据内。（图4-2）

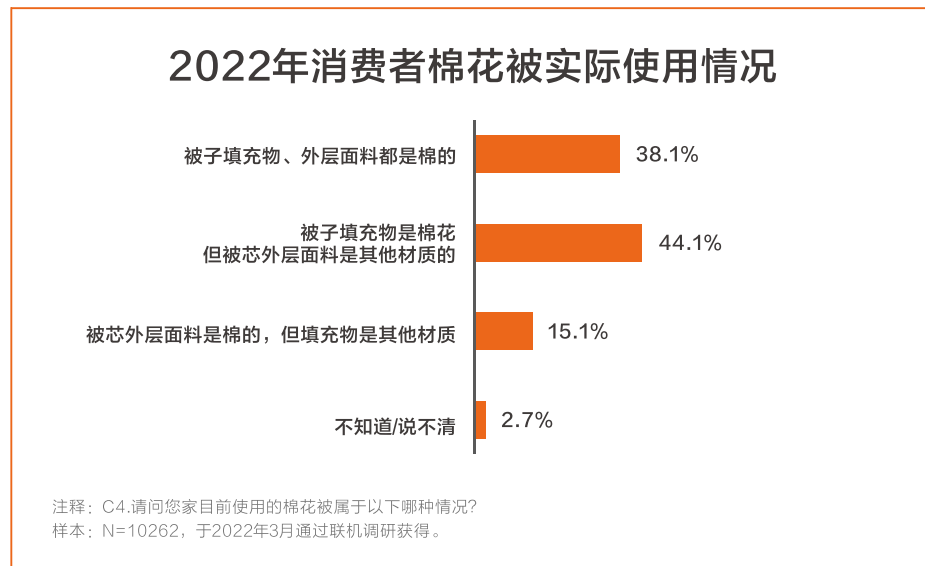


图 4-2 2022年中国消费者棉花被实际使用情况

随着消费观念的不断更迭，消费者现在也并非完全追求被芯材质的天然，而是更看重使用后的体验，人们愿意去尝试新事物，一条棉被“从小盖到老”的时代已经过去了，功能纤维被因其能实现多种功能正逐渐走进人们的生活中。而从人们平时的被芯使用行为来看，很多消费者体验过功能化纤被和羽绒被之后往往不会再继续使用棉被，对于消费者来说，接触、使用到新材料被芯的契机尤为重要。

受传统观念的影响，消费者对化学纤维所制的被芯仍存在一定的认知误区。47.2%的消费者认为化纤被品质一般，不及棉花、鹅绒等材料。（图4-3）其实，化学纤维在人们日常生活中已经应用的越来越广了，它是再生纤维与合成纤维的总称，和棉花、蚕丝等一样，都是优良的纺织材料，其中人造棉、人造丝和人造毛是植物纤维经过化学处理再加工而成的再生纤维，性能与棉花相似；合成纤维是人工合成的，主要有聚酯纤维、聚丙烯腈纤维等品种。

33.5%的消费者认为因为化纤被芯是人造材料，所以会对人体健康造成影响。（图4-3）其实，凡是符合国家标准的纺织材料，不会对人体造成伤害，因此消费者在购买被芯时可以关注有知名度、正规的大品牌，相对来说质量更有保障。值得一提的是，有些化学纤维如功能聚酯类（涤纶）、聚酰胺类（锦纶）等，因其透气、轻盈的特性，被广泛用于运动健身领域，比如吸湿排汗纤维织成的面料吸收汗液后，汗液的扩散速度非常快，并在织物的另一侧可以迅速蒸发掉，在吸湿排汗方面表现的比天然纤维表现更佳。

另外，有41.9%的消费者认为化纤被芯是人造材质的原因，因此价格便宜。（图4-3）首先，通常消费者概念中的化纤被指的多为聚酯纤维被，建国初期聚酯纤维的价格是非常高昂的，而现如今消费者能以较为划算的价格买到普通聚酯纤维被，原因并非是其性能差，而是因中国工业的大力发展，聚酯纤维的产量大大提高，因此价格降了下来。

值得一提的是，有超过40%的消费者表示只要使用舒适，化纤被芯价格稍微高一点也是可以接受的。（图4-3）如前文所述，除了聚酯纤维被外，现如今市面上还有其他不同的合成纤维被、再生纤维被，比如大豆蛋白改性聚乙烯醇纤维被（大豆纤维被）、聚乳酸纤维被（玉米纤维被）等。被

芯企业研究发现，某些纤维是非常好的功能载体，在纤维上可以加载各种功能性物质或者升级改造纤维结构，可以达到如抗菌防螨、便于水洗等功能，在很大程度上解决了消费者的痛点，因制作工艺及成本上升，这些功能性的被芯的价格往往并不便宜。

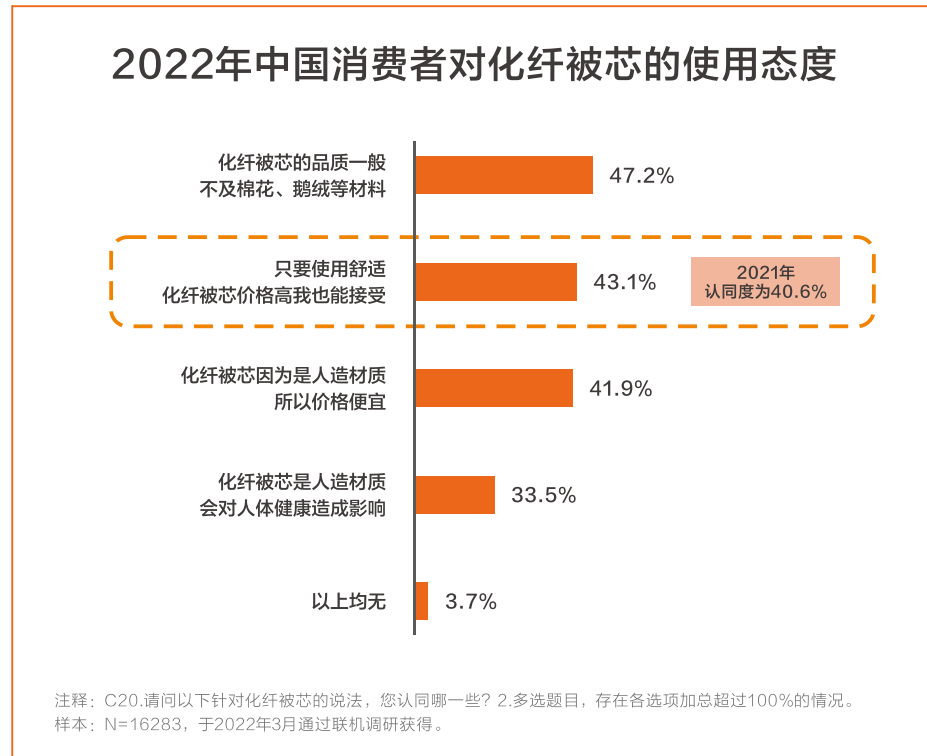


图 4-3 2022年中国消费者对化纤被的使用态度

从不同年龄群体对于化纤被芯的认知情况来看，年纪越大的消费者对化纤被芯的认知更刻板，倾向于认为人造材质容易对健康产生不利影响，以及化纤是人造材质，价格便宜。而随着相关企业和机构的科普选择，接受新知识成长起来的年轻人对化纤被的接受度较高，有44%的20-30岁的年轻人会理性地考虑盖得是否舒适，而非一味从材质角度否定化纤被芯的品质。（图4-4）

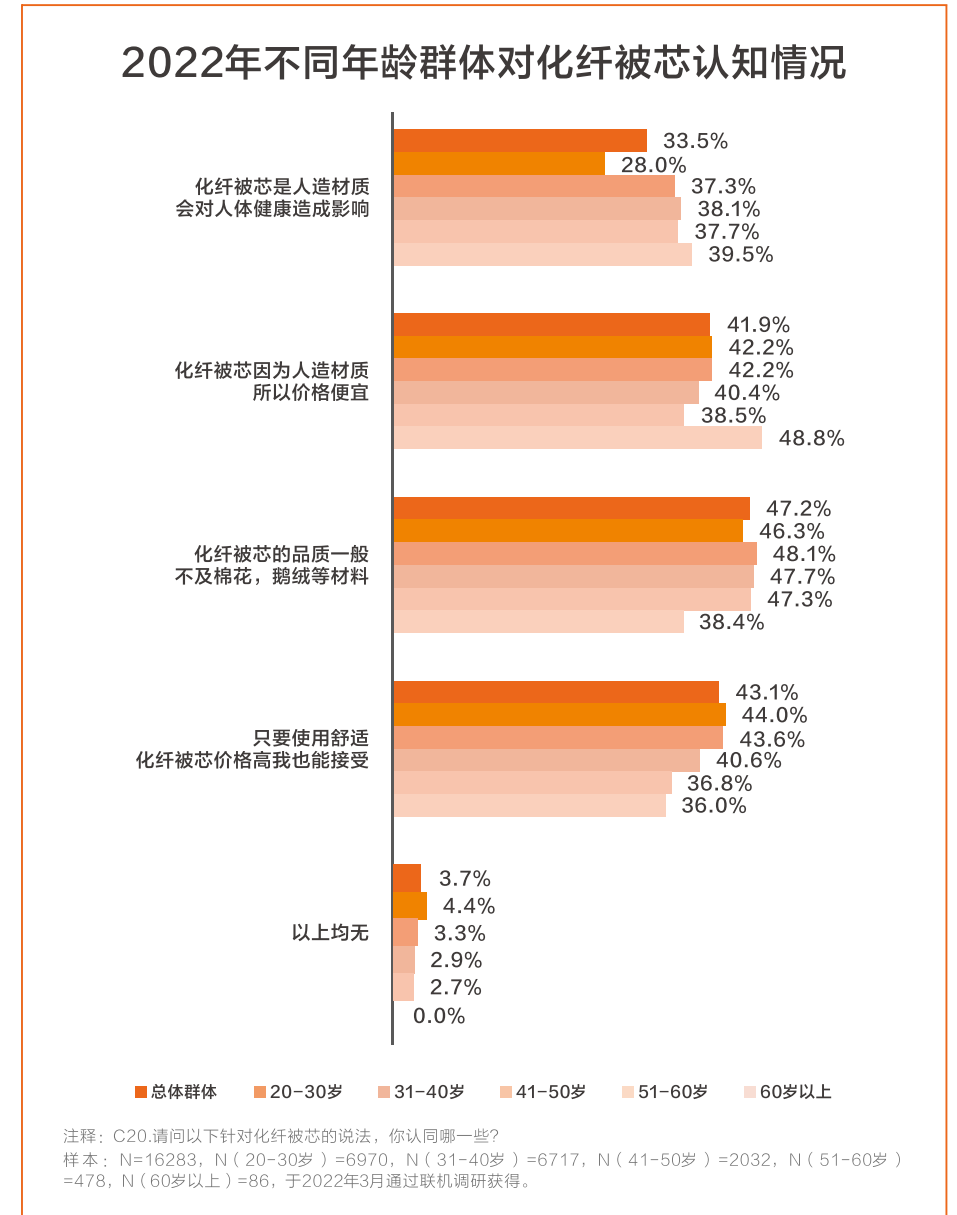


图 4-4 2022年中国消费者对化纤被的使用态度

在被芯的材质选择方面，棉花（51.8%）、蚕丝（46.8%）和羽绒（39.7%）这三类被芯材质在我国使用广泛，使用历史悠久；其次是功能纤维和普通人造纤维的被芯，也有20%以上的使用率。（图4-5）

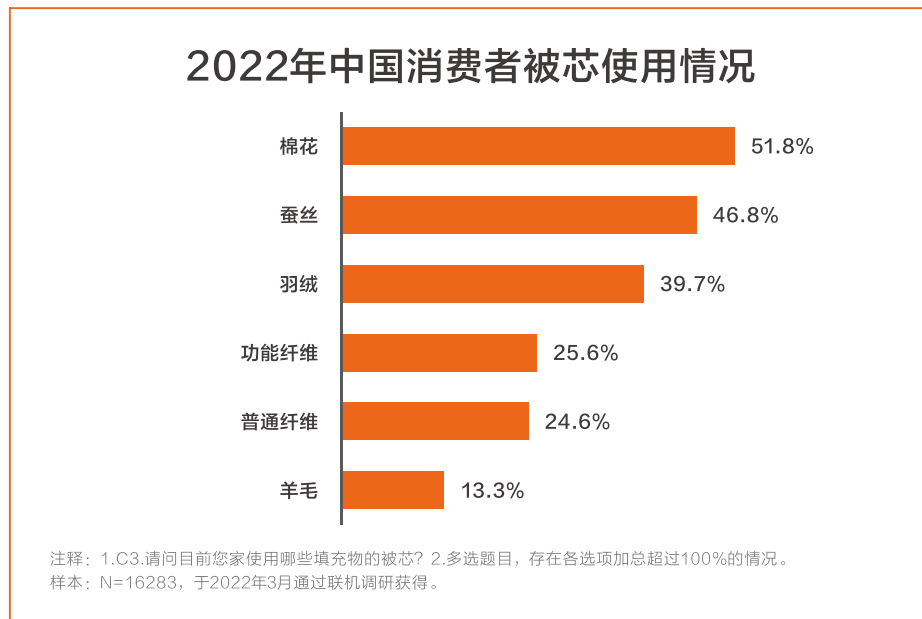


图 4-5 2022年中国国民被芯被芯使用情况

我国幅员辽阔，气候多变，因此不同地域的人群在被芯使用方面也存在不同，北方冬天室内暖气应用较广，室内一直保持20度以上的温度，对被子的保暖性要求相对低，同时因为北方的冬天较为干燥、易产生静电，因此人们多为使用蚕丝被和棉花被，对于其他材质的被芯选择相对较少；而南方人群被芯使用范围较广，除使用蚕丝被和棉花被外，湿冷的冬季气候，使得购买羽绒被、羊毛被的居民明显更多。（图4-6）

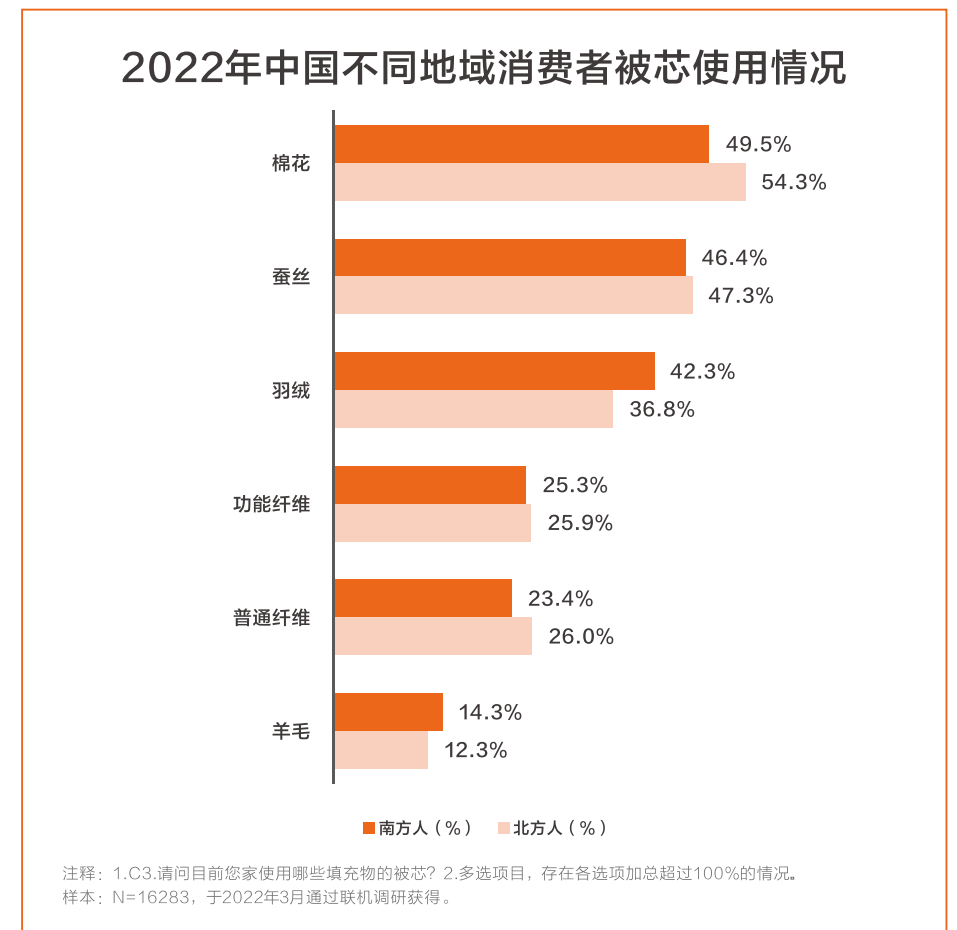


图 4-6 2022年中国不同地域消费者被芯使用情况

总体来看，国人遵循“按季配被、一人多被”的科学消费习惯。我国居民通常根据气候季节性的选择使用不同的被芯，不同季节对被芯的选择差异较大，其中夏被和冬被具有明显季节性考虑。炎热的夏季，我国消费者在选择被芯时首要考虑的是透气、轻柔、凉爽，因此蚕丝被和化纤被的使用率较高；与夏季所追求的极致透气性不同，消费者在冬天对被芯的要求则是保暖性好、不易产生静电，因此棉花被、羽绒被和蚕丝被的使用率较高；春秋季节气候较为温和、略带凉意，夜间温差大，兼有倒春寒等气候现象，消费者通常会选择棉花被、蚕丝被、羽绒被。（图4-7）



图 4-7 2022年中国消费者不同季节常用被芯产品TOP3

生活中，我们通常会根据不同的天气选择不同的被芯。（图4-8）在天气寒冷干燥的时候，保暖是消费者首要考虑的因素，因此棉花被、羽绒被和蚕丝被等保暖御寒效果佳的被芯会成为消费者的首要选择；在天气炎热干燥时，透气是消费者首要考虑的因素，此外，炎热的天气下消费者更倾向于使用方便清洁的被芯，因此相对来说更舒适透气且易于打理的蚕丝被、化纤被是消费者的首选；

在天气寒冷潮湿时，消费者对被芯保暖和排湿性能都有适度需求，受传统观念的影响，多数消费者认为棉花被和蚕丝被较为适合，其实棉花被的排湿性能相对来说并不理想，且因棉花被的克重较高，提供足够的保暖性背后的代价即为较为明显的压迫感，在此种情况下，保暖排湿易于打理的化纤被及加厚的蚕丝被是较为合理的选择；在天气炎热潮湿时，排湿和透气是消费者考虑的两大要素，因此蚕丝被、化纤被是消费者的首要选择。



图 4-8 2022年中国消费者不同天气选择被芯种类

2.2 如何选择被芯

表2.2.1 春季如何选择被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	800g-1300g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜，非常适合居家生活使用。
★★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	900g-1500g	化纤被蓬松保暖，同时价格适中，方便打理，适合春季使用。但容易闷燥，吸湿性欠佳。可选择功能多种多样的功能性纤维被，提升床品的舒适度、健康性，促进睡眠品质。
★★★★	羽绒被	600g-700g	羽绒重量较轻、蓬松度高、保温性能好、吸湿排汗，春天使用舒适。
★★★★	棉被	950g-1600g	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电。
★★★★	羊毛被	800g-1400g	羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保温性，适合春季使用，但蓬松度欠佳，手感偏硬。

表2.2.2 夏季如何选择被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	350g-600g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜，非常适合居家生活使用。
★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	300g-530g	夏季天气炎热，化纤被轻薄舒适，同时可清洗，易打理。可选择含凉感科技、吸湿排汗功能的功能性纤维被。
★★★	羊毛被	300g-500g	羊毛保暖性好，一般更适合在秋冬季节使用，夏季空调房内也可使用。
★★★	棉被	350g-550g	棉被亲肤柔软。
★★★	羽绒被	260g-330g	羽绒轻盈保暖，但不易打理，夏季空调房内也可使用。

注释：填充物克重来自以下被芯标准规格：150cm*210cm/200cm*230cm/220cm*240cm（150cm*200cm指化纤类夏被，含科技类化纤夏被）
样本：N=4040，于2022年4月在水星家纺门店调研获得。

表2.2.3 秋季如何选择被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	800g-1300g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，四季皆宜，非常适合居家生活使用。
★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	900g-1500g	化纤被蓬松保暖，价格适中，易打理，但是容易产生静电。可选择功能多种多样的功能性纤维被，提升床品的舒适度、健康性，促进睡眠质量。
★★★	羽绒被	800g-1300g	秋冬交接时，气温下降，可使用羽绒被，保暖性好，但透气性欠佳。
★★★	棉被	950g-1600g	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电，但重量偏重。
★★★	羊毛被	800g-1400g	深秋季节气温降低，可选择羊毛被增加保暖性。

表2.2.4 冬季如何选择被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	羽绒被	1200g-1400g	羽绒本身呈多维三角形骨架结构，存气量大且不易流动，保温性能好，同时蓬松度高。
★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	1500g-2500g	化纤被蓬松保暖，性价比高，但容易闷燥，吸湿性欠佳。可选择含远红外保暖，吸湿发热，抗菌防螨除臭等功能性纤维被。可提升被子保暖度，保证床品的健康卫生性。
★★★	蚕丝被	1300g-2200g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，但是蚕丝的保暖度需要进一步提升。更适合北方有暖气的环境使用。
★★★	棉被	2250g-2500g	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电，但是普遍反映重量偏重，压身。
★★	羊毛被	2000g-2300g	羊毛被保暖性好，贴合度高，适合对被芯与身体贴合度有要求的使用者。

注释：填充物克重来自以下被芯标准规格：150cm*210cm/200cm*230cm/220cm*240cm（150cm*200cm指化纤类夏被，含科技类化纤夏被）

样本：N=4040，于2022年4月在水星家纺门店调研获得。

3. 被芯材质

3.1 蚕丝被

3.1.1 如何挑选蚕丝被

(1) 看品牌:

购买蚕丝被时尽量不要选择价格比较低廉的蚕丝被，如果碰到价格特别便宜的蚕丝被可能是劣质丝或是以聚酯纤维长丝充当蚕丝，所以选购品牌蚕丝被，质量有较好保障。

选购品牌蚕丝被

质量有较好保障

(2) 看标识:

蚕丝被分为纯蚕丝被和混合蚕丝被两类。填充物含100%蚕丝（包括桑蚕丝和柞蚕丝混合）的为纯蚕丝被，填充物由50%及以上蚕丝与其他纺织原料组成的为混合蚕丝被。

纯蚕丝被和混合蚕丝被

标识100%含量说明纯度高

(3) 看丝胎:

通过蚕丝被的检丝口查看蚕丝胎品质，品质好的蚕丝被大都用的是长丝色泽明亮，丝胎均匀，杂质少，丝筋少。

好的蚕丝被

长丝、色泽明亮、丝胎均匀、杂质少、丝筋少

(4) 闻气味:

蚕丝被气味

动物蛋白的香气，无霉味、特殊刺鼻气味现象

3.1.2 蚕丝被分级标准

名称	等级	蚕丝含量	允差
蚕丝 分级标准	优等品	100%桑蚕丝长丝绵或 100%柞蚕丝中长丝绵	符合GB/ T29862要求
	一等品	含桑蚕丝或（和） 柞蚕丝100%	
	合格品	标称填充物蚕丝含量 应达50%及以上	

3.1.3 不同蚕丝被区别

双宫茧：是两个蚕宝宝做在一起形成的蚕茧，形状比一个蚕做的蚕茧要大，切割后可以看到两个蚕蛹，因其吐丝时相互缠绕，所以抽出来的丝绵更为蓬松，是做蚕丝被较好的原料。

上茧绵：上茧绵是一根丝到底，上茧绵的丝质比黄斑、蛹衬、削口绵的品质好，和双宫非常接近，与双宫丝质光亮，手感柔软、味道区分不出来。

黄斑茧：黄斑绵是指蚕宝宝在吐丝的时候死了，有黄斑印在蚕茧上，称叫黄斑茧，用黄斑茧打出来的丝叫黄斑绵，黄斑绵的丝手感软、滑，丝质较细，有适量的粗筋条，但做出来的蚕丝光胎蓬松度较好。

削口绵：削口绵是上茧的蚕茧，就是上茧上削了一个口子，叫削口绵。削口绵丝质细长，手感柔滑，丝筋较少，和毛双宫接近，外观难区分；削口绵比双宫绵的绵粒多，手感上有点区别。

蛹衬绵：蛹衬绵是双宫蚕茧最里面一层丝，接近蚕蛹、抽出来的丝含有杂质，丝的韧性较差、较细、手感粗糙，蛹衬绵的筋条绵结很多。

3.1.4 蚕丝被对人体健康的好处

蚕丝是天然蛋白纤维，它富含人体所需的多种氨基酸，蚕丝被的透气性好，保暖性好，贴肤柔软、轻盈。

3.1.5 如何辨别蚕丝被的真假

可以通过燃烧法鉴别，真蚕丝燃烧时烟是白色的，有蛋白质的焦味。

可以通过 燃烧法鉴别

真蚕丝燃烧时烟是白色的，有蛋白质的焦味，烧完后手捏即成粉。



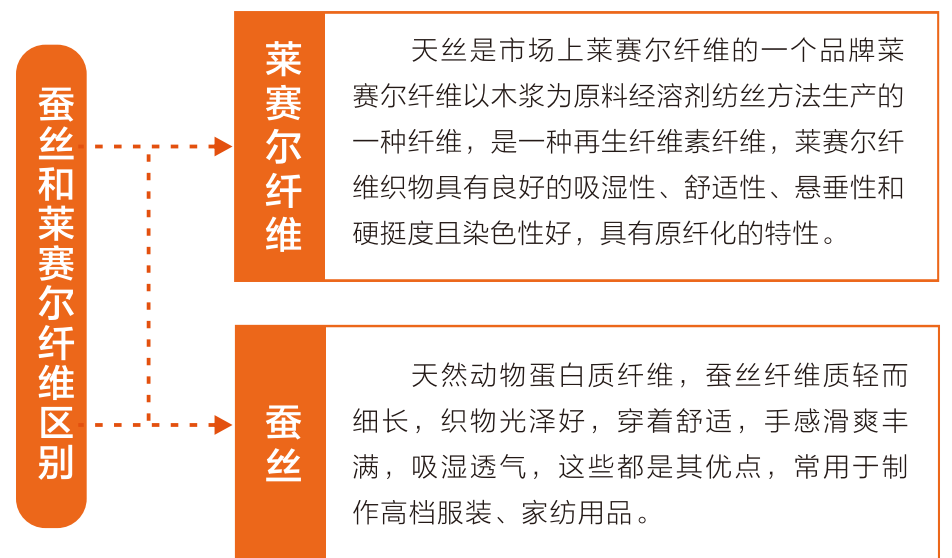
3.1.6 适合蚕丝被的套件

涤棉、全棉、莱赛尔、真丝等材质套件都可以和蚕丝被搭配使用，涤棉的体验感最差，全棉的体验感适中，莱赛尔的体验感较好，真丝的体验感最好。在购买被芯与套件时请认准品牌产品购买，对产品尺寸更有保障，被芯与套件尺寸的吻合度高，对被芯的固定有较好的帮助，另外在使用时可以将被芯和套件的四边、四角有固定的纽扣或带子扣上，让被子在套件内更加的稳固。

3.1.7 蚕丝不均匀原因

蚕丝被在生产过程中因多个工人在不同角度和力度拉丝的缘故，会存在拉丝不均匀现象，尤其是越薄的蚕丝会体现的更明显一点，其次在购买蚕丝被时尽量选择有固缝的蚕丝被，经过绗缝固定的蚕丝被有定型作用，有效的抵抗使用中的拉、提、蹬、拽所造成不均的现象。

3.1.8 蚕丝和天丝（莱赛尔纤维的区别）



3.2 羽绒被

3.2.1 国外羽绒被覆盖率和国内对比

发达国家、发展中国家的羽绒寝具普及率相差十分悬殊：日本羽绒寝具的普及率非常高，欧美等发达国家的普及率也比较高，而我国目前的羽绒寝具普及率还很低。

3.2.2 鹅绒被和鸭绒被的区别

绒朵更大：衡量羽绒品质的重要指标是蓬松度。就成熟的鹅绒与鸭绒比较而言，鹅绒的绒丝长，绒朵大，蓬松度更高，舒适度高，因此品质更好，价格也相对较贵。

绒朵饱满：一般鹅的生长期到成熟至少120天，而鸭为60天，所以鹅的绒朵比鸭的绒朵更饱满。

蓬松度优：鹅绒的羽枝上平均分布着较小的菱节，鸭绒上的菱节较大，且集中在小羽枝的末端，所以鹅绒可以产生较大的距度空间，蓬松度更优，保暖性更强。

回弹更好：鹅绒有较好的弯曲度，比鸭绒更细更柔，弹性更好，回弹性更强。

气味轻：鹅是食草，鸭子是杂食，所以鹅绒的气味会小很多，处理好基本没有气味，而鸭绒或多或少都有点。

鹅绒被和鸭绒被区别

鹅绒比鸭绒
绒朵更大，绒朵饱满
蓬松度优，回弹更好

3.2.3 羽绒被有气味原因及解决方式

羽绒被的填充物主要是鸭绒和鹅绒，羽绒属于动物蛋白纤维，存在油脂，油脂会散发一定的气味，另外动物饲养环境差也会造成羽绒气味。如果这些羽绒在加工过程中没有洗好，就会将这些气味带到羽绒产品中，造成羽绒被有气味。



解决方式：将羽绒被放在阴凉通风的地方通风晾晒，然后均匀拍打，就会消除气味。

3.2.4 适合羽绒被的套件

羽绒被在选用被套时建议使用全棉被套，面料稍微厚实一点，不要选择太光滑的那种，尤其是涤纶的，因为羽绒被本身比较轻，如果用很滑的面料就表现的不服帖，羽绒被会在被套内滑动。

羽绒被

建议使用全棉厚实被套，不要选择太光滑的那种，尤其是涤纶被套

3.2.5 羽绒被不服帖的解决方式

羽绒被为了防止钻绒，面料一般偏硬，所以表现出不服帖现象，建议使用全棉厚实的被套，会让鹅绒被更服帖一些。

一般被子和被套内部四角、四边都有扣子或带子，在使用羽绒被子时要将被子与被套固定好，可以提高服帖感。

被芯不服帖解决方式

使用时可以将被套四个角内部的绳子和羽绒被角落外的绳子系在一起，这样就可以将被套和羽绒被固定在一起，防止移位造成不服帖现象

3.3 羊毛被

3.3.1 澳洲羊毛和其他地区羊毛的区别

澳洲美利奴羊毛：澳洲美利奴羊原产于澳大利亚和新西兰，是世界著名的毛用型羊种之一。澳洲美利奴羊毛被毛丛结构好、羊毛长且柔软，手感滑糯、油汗洁白、光泽好、剪毛量和净毛率高、弯曲呈明显大中弯、粗腔少、腔毛少、细度可达13mm以下。

新西兰罗姆尼绵羊毛：罗姆尼绵羊是新西兰养羊业的主要品种，约占新西兰全国羊只存栏数的55%-65%，也是世界著名的毛用型羊种之一。罗姆尼绵羊毛毛丛结构好，毛质比美利奴略粗、粗腔少、腔毛少、细度一般在28-38mm之间，手感偏硬、弯曲度较大、蓬松度好、毛色较白、色泽好、剪毛量和净毛率高、油汗含量较少。

英国陶赛特羊毛：英国陶赛特羊原产于英国，产毛量高，属于世界上产毛量较高的羊种之一。英国陶赛特羊毛略粗糙、纤维较粗、平均细度一般在30-36mm、手感差、光泽度差、颜色大部分呈现微黄色、有粗腔毛、弯曲度大，剪毛量较高、净毛率一般。

国产羊毛：国产羊毛毛质较粗、腔毛多、粗腔多、剪毛量和净毛量比较低、颜色黄、光泽度差、杂质较多、手感粗糙、弯曲度较差。

3.3.2 去除羊毛被气味的方法

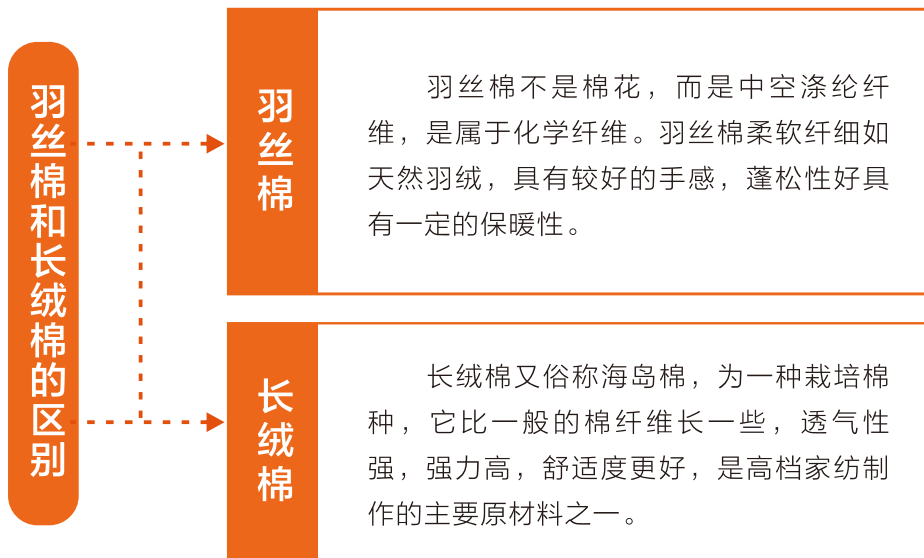
如果买回来发现有一股轻微的味道，可以对羊毛被进行通风晾晒（注意不要暴晒），味道很快就会挥发掉。

3.3.3 羊毛被芯跑毛情况

市场上的羊毛被很容易出现跑毛现象，主要表现在面料的密度不够、面料不具备防钻绒功能且无内衬布、羊毛纤维粗糙、制作时缝制针号过大等原因出现跑毛现象。目前市场上的羊毛被还不能完全杜绝不跑毛现象，在一定范围内的不影响使用的轻微跑毛也是允许的，在选购时尽量选择品牌被芯，有较好的质量保障。

3.4 棉被

3.4.1 羽丝棉和长绒棉被芯的区别



3.5 化纤被

3.5.1 目前常用的化纤品类有哪些？

目前家纺行业化纤被常用的纤维是以聚酯短纤维为主。从螺旋卷曲角度大体分为三维卷曲和二维卷曲。从截面形态的角度大体分为圆形纤维和异形纤维。异形纤维包含了圆形中空、四孔、七孔、十孔等多孔纤维，也包含十字型、Y型等品类。除了聚酯纤维，化纤品类还包括粘胶纤维、腈纶纤维、维纶、锦纶等等。

3.5.2 化纤被常用的四孔、七孔、十孔等纤维原理

一般我们俗称的四孔纤维，是指把聚酯纤维的横截面切片放在高倍显微镜下观察，它的纤维截面的孔腔数为四孔。孔腔数通常被称为单孔中空、四孔、七孔、十孔等。纤维的孔腔数越多，它的透气、保暖、蓬松性就越好。

4. 被芯使用体验

消费者可以对不同材质被芯有明显体验感知的差异。这对于消费者在不同季节、不同湿度温度环境中选择不同被芯起到关键作用。总体来看，棉花被厚重、保暖，作为天然材料具备亲肤性，且使用寿命长的特点得到了消费者的普通认可，在针对使用棉花被的消费者询问原因中，棉被的“厚重感”位列使用原因第一。（图4-9）适当的重量能够让大脑回归平均放松，增加对周围事物的信任感，消除忧虑，值得一提的是，市面上有重力被产品，能够提供和棉被相同的使用体验，同时易清洁、好收纳，也比传统的棉花被更加抗菌防螨。

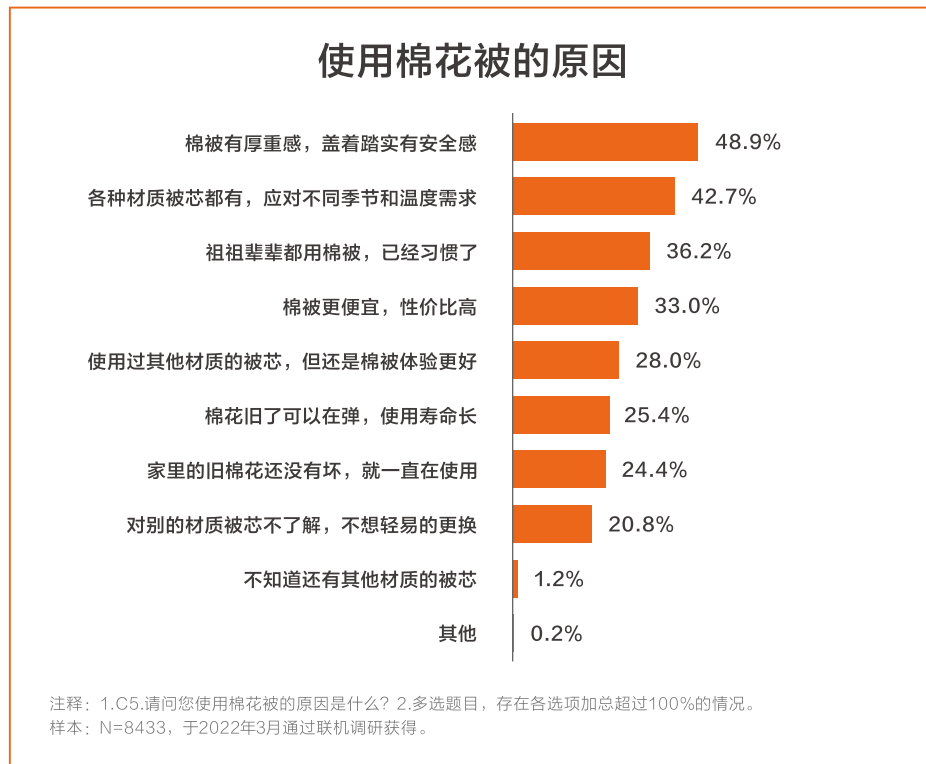


图 4-9 使用棉花被的原因

而蚕丝被、羽绒被、羊毛被也同样都是天然材质，并且本身材质更轻盈、蓬松，因此消费者对这些被芯的轻薄不厚重、透气性好、亲肤性好、回弹性好等特性成为普遍感受。对于化纤被的使用体验，消费者普遍认为轻薄不厚重、回弹性好和透气性好（图4-10），但从材质本身而言，化纤作为一种人造材料，本身的透气性并不如天然材质，不过随着技术进步，以及被芯厂商不断为了消费者体验而提升产品品质，化纤被在透气性方面正在不断提升，而一些高端化纤被芯也逐渐打破了化纤材料舒适性不佳、保暖性不佳等弊端，正在成为越来越多消费者的选择。



图 4-10 2022年中国消费者对不同材质被芯的使用体验评价

相较于其他材质的被芯来说，消费者能以较低的价格购买到棉花被。这与我国栽培使用棉花历史悠久、棉花产量高的关系是分不开的。从国民被芯购买情况来看，消费者并非完全以价格的高低决定被芯的购买与否，因棉花被较为厚重、不透气，而蚕丝被、羽绒被、功能化纤被等被芯具备轻薄、透气等特性，近年来也颇受消费者的欢迎，虽然价格略高于棉花被，消费者也愿意购买以换取好的睡眠体验。（图4-11）



图 4-11 2022年中国消费者被芯购买价格

从我国消费者对被芯的使用时长情况来看，消费者多会在2-3年左右更换被芯，尚在合理的时间范围内。但仍有部分消费者会坚持使用3-5年甚至更久的时间（图4-12）。我国仍属于发展中国家，此外，中华民族提倡的节俭意识深深地影响着消费者的选择，健康、卫生、追求舒适的消费理念，尚且只在年轻群体中得到较为广泛的认同。

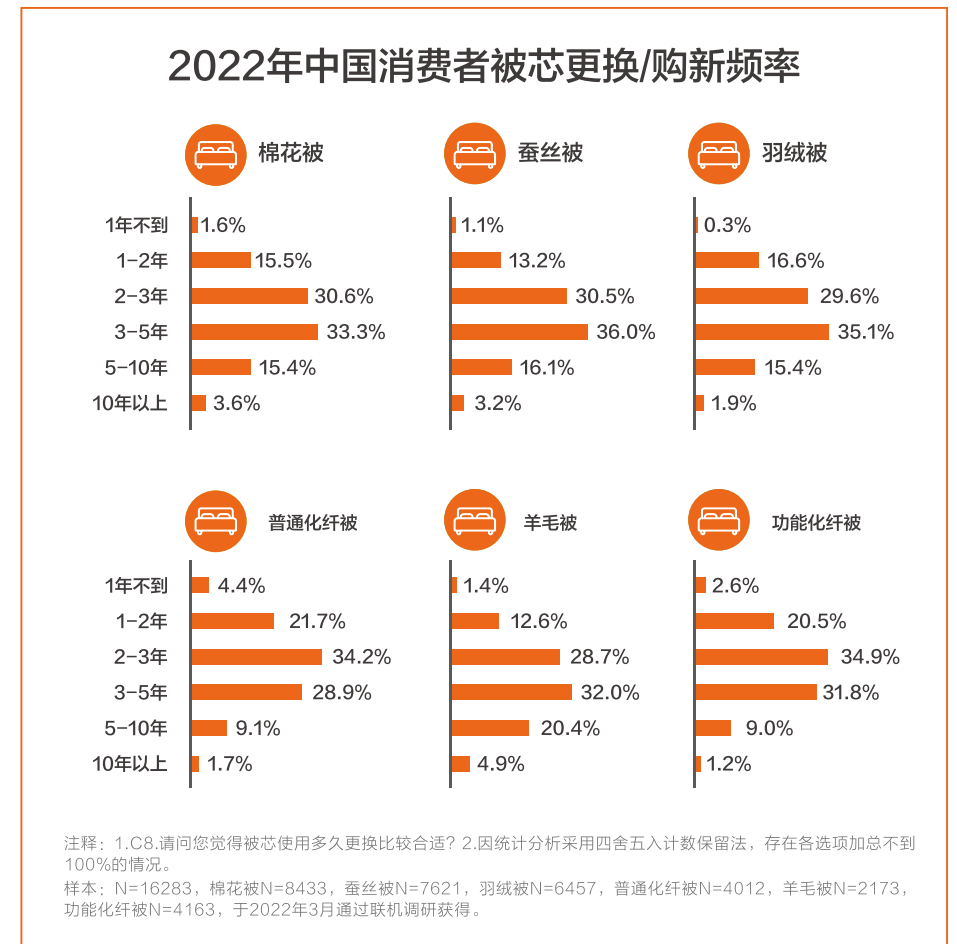


图 4-12 2022年中国消费者被芯更换/购新频率

从被芯平均使用时长来看，棉花被的平均使用时长为3.7年，其次是羊毛被，使用时长为3.1年；化纤被的平均使用时长比天然纤维的被芯普遍要短一些。（图4-13）

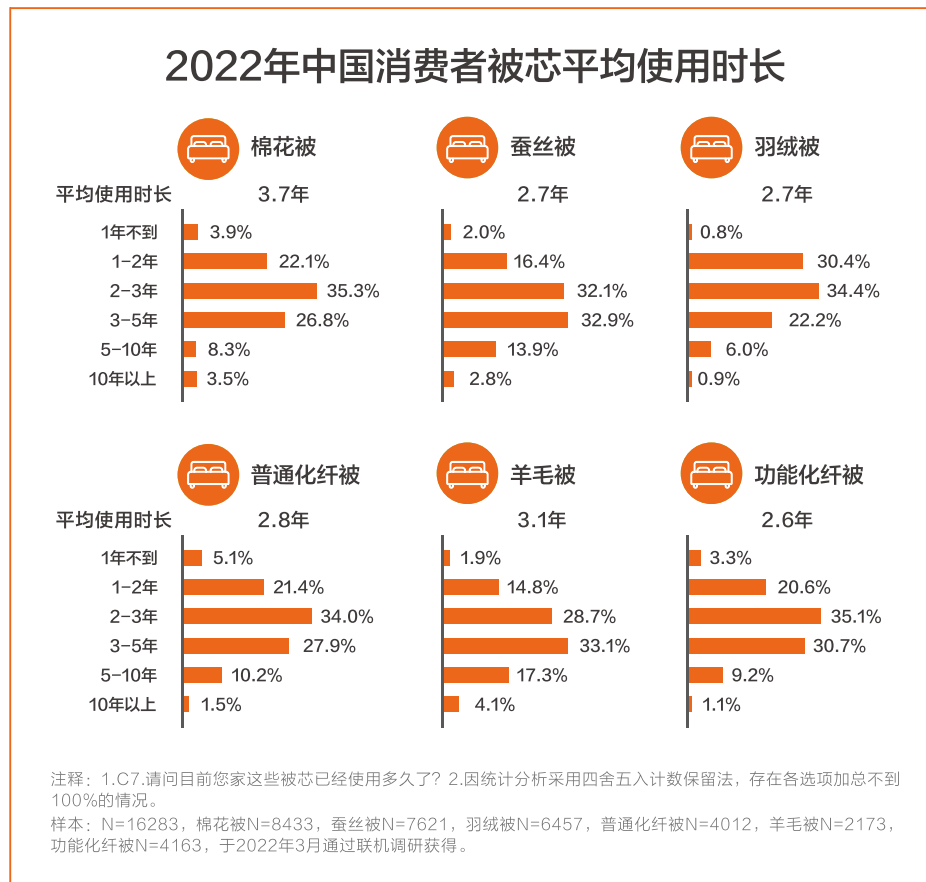


图4-13 2022年中国消费者被芯平均使用时长

但从科学角度看，大多数普通的被芯其实是消耗品非耐用品，正常情况下2年左右便需要更换，如果等到被芯已经不松软或者肉眼可见有显著泛黄污渍时再进行更换，被芯中的螨虫细菌含量应是远远超标的。值得注意的是，添加抗菌、防螨等功能的被芯产品，因其附加的功能在一定程度上能够保护消费者免受细菌、螨虫的侵扰，因此可以稍加延长使用时间。

调研结果表明（图4-14），我国居民普遍只有在被芯出现明显问题后才会考虑更换。超半数消费者会在被芯手感不好比如板结、不蓬松的时候更换被芯，近五成的消费者会在被芯“脏了”的时候更换被芯，而界定脏与不脏的标准通常是被芯外表有无泛黄或者表面有无明显污渍。

随着市场科普力度的加大，舒适度也是消费者考虑的重要因素，46.8%的消费者会在被芯板结、不蓬松，手感不好时进行被芯的更换。此外，消费者如今越来越重视螨虫细菌等问题，有46.2%的消费者会因出现健康问题而更换被芯，比如被芯有螨虫、灰尘等，使用过后会出现皮肤发红、发痒等健康问题。

值得注意的是，有30%的消费者认为，被芯只要盖久了，不管有没有出现污渍/损坏都应该更换，而这一数据在去年为17.9%。综上所述，虽然国民主动更换被芯的意识还没有加强、健康观念仍需正确引导，但近年来被芯企业的科普和健康卫生知识的传递还是起到了积极的传播意义。

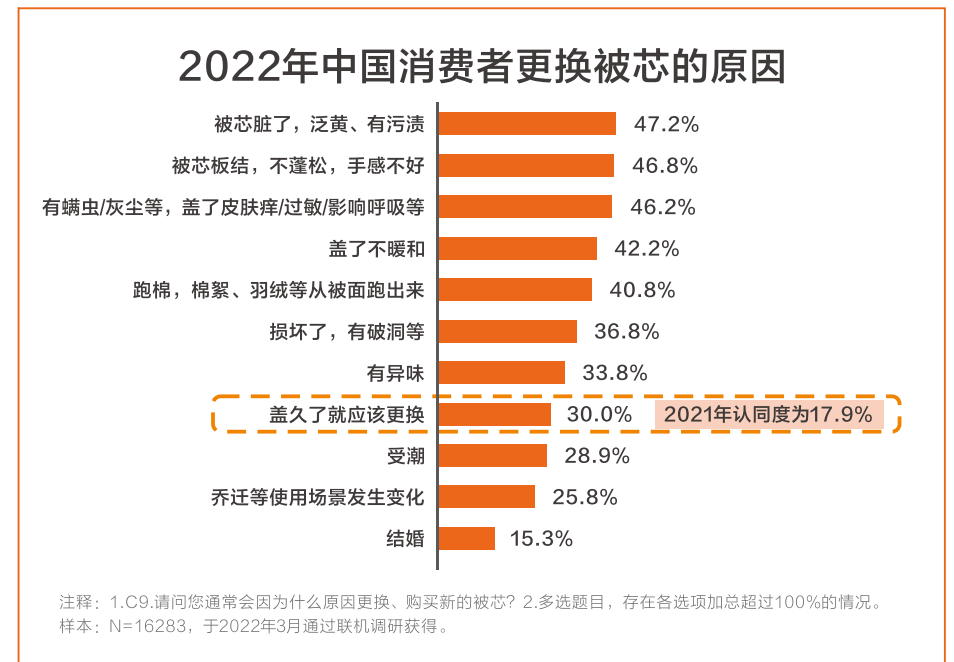


图4-14 2022年中国消费者更换被芯的原因

此外，我国消费者在被芯保养方式上还存在着不少误区。因晾晒方式简便且晾晒后纤维能够恢复一定的蓬松度，73.2%的消费者会采用晒被子的方式去保养被芯；其次接近半数的消费者会使用工具拍打被芯，使其恢复蓬松度。48.9%的消费者会通过吸尘器或除螨器来保养被芯，另有47.8%的消费者会通过干洗或者湿洗的方式来保养被芯。（图4-15）

我国国民保养被芯主要有恢复蓬松度和清洁被芯两方面的诉求，但从科学角度看，不论是何种材料何种质地的被芯，在使用一段时间后，不免会发生蓬松度变差、滋生螨虫等一系列问题，而即使在最好的情况下，即消费者平时对被芯有定期且正确的保养，被芯在日积月累的使用过后仍会积累过多的水分，并产生纤维老化、螨虫细菌残留等问题，而纤维老化是不可逆的，由此带来的最重要的影响便是被芯吸湿性、保暖性大幅下降，这不论对于消费者健康还是使用体验来说都会大打折扣。

所以，定期更换被芯才是让我们保持最佳的被芯使用体验的方式，而一条被芯最佳的更换周期是两年。

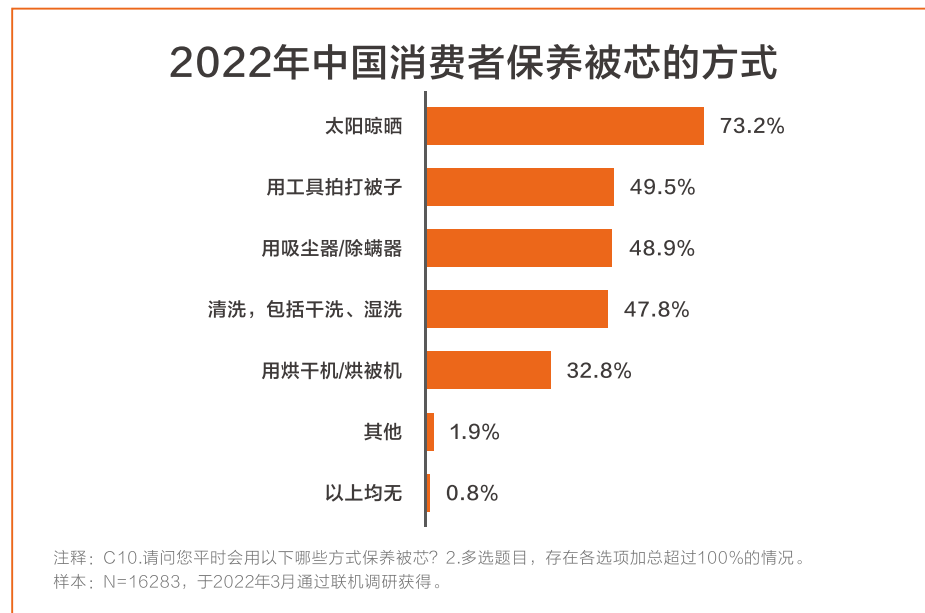
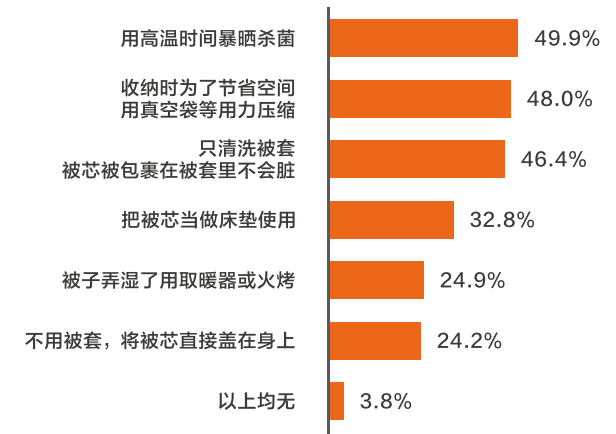


图 4-15 2022年中国消费者保养被芯的方式

2022年中国消费者被芯使用和保养误区



注释：C21.请问以下被芯使用和保养方面的问题，您是否曾做过？
样本：N=16283，于2022年3月通过联机调研获得。

图 4-16 2022年中国消费者被芯使用和保养误区

另外，在错误使用和保养被芯的方式上，我们发现近五成消费者会通过长时间高温暴晒被芯的方式杀菌。（图4-16）适度的晾晒被芯有助于排出被芯中的湿气，使被芯变得松软舒适，但经过高温暴晒的被芯，虽然短时间内变得蓬松，但实际上其纤维在一定程度上受到了不可逆的损坏，不仅影响后续的使用体验，被芯的使用寿命也会大大降低。

定期在通风处对被芯进行晾晒并轻拍使其恢复蓬松是较为稳妥的保养方式。

其次，48.0%的消费者在收纳时为了节省空间，会用真空袋等用力的压缩被芯（图4-16），而这也会对被芯的纤维造成损伤，之后使用时难以恢复之前的蓬松度。

再者，46.4%的消费者认为被芯包裹被套里，因此只清洗被套就可以了（图4-16）。从科学角度看，人的一生约有三分之一的时间在睡眠，在睡眠过程中除了排出汗液外，还有皮屑、皮脂等。而这些汗液、皮屑、油

垢等则是细菌螨虫最好的食物来源，而螨虫是诱发皮肤病、引发炎症和导致过敏的重要因素。人们想当然的认为被套能抵御住细菌螨虫对被芯的入侵，但实际上是不可能的，因此定期的清洗被芯也是从源头处保护人体的健康。

最后，有超过30%的消费者会把被芯当作床垫使用（图4-16），这样做主要会带来两方面的问题：一是对人体而言，被芯因其柔软的特性难以支撑人体骨骼，久而久之容易产生腰酸背痛的症状；二是在被当床垫使用后，被芯无法回弹到原先的蓬松状态，因此保暖性会变差。

消费者应该根据不同材质被芯的物理性能和化学性能，应正确进行晾、晒、除尘、收纳等护理，维护好被芯产品的清洁度、干湿度和蓬松度。

5. 被芯的正确保养

5.1 被子的清洗窍门

5.1.1 羽绒被

清洗时首先应根据产品标签上的标识来判断清洗方式。如表面有污渍的羽绒被可使用专业的羽绒洗涤剂局部清洗，清洗后在阴凉通风处自然风干。如使用时间长必须清洁，也应拿到专业羽绒清洗店进行清洗。



5.1.2 蚕丝被

清洗时首先应根据产品标签上的标识来判断清洗方式。蚕丝被在使用时沾上污渍，可使用专业的真丝洗涤剂局部清洗，清洗后在阴凉通风处自然风干。可水洗的蚕丝被在水洗时水温不宜超过30°（使用轻柔洗涤模式）。

普通蚕丝被	可水洗的蚕丝被
使用专业的真丝洗涤剂局部清洗	水温不宜超过30°（轻柔洗涤）
清洗后在阴凉通风处自然风干	

5.1.3 羊毛驼毛被

羊毛驼毛被按品质不同，具体的维护方式以水洗符号为准，分干洗和水洗两种清洗方式，但清洗次数不宜过多，否则可能造成板结。可水洗羊毛被通常既可干洗也可水洗，选择水洗时推荐手洗或温和机洗。

可水洗羊毛被（手洗）	可水洗羊毛被（温和机洗）
使用专业的羊毛产品清洁剂	使用大容量洗衣机 选择羊毛洗涤模式
不可使用漂白剂	设定低转速，脱水充分，但不可滚筒烘干 悬挂充分晾干，不需要整烫

5.1.4 棉花被

棉花被既不可水洗也不可干洗，只能每隔两三年进行被套拆洗，被芯棉花需要重新弹制。

5.1.5 化纤被

化纤被除非特别标注，一般不建议水洗（化纤夏被可水洗），水洗会降低化纤的蓬松度，晾干后化纤的特殊材质会影响面料发黄，定期拿到太阳底下晾晒即可。

不管何种填充材料的被芯，清洗时首先应根据产品标签上的标识来判断清洗方式。

5.2 晾晒被芯的正确方法

5.2.1 羽绒被

日常使用的羽绒被需要定期晾晒，以抑制细菌，保持被芯内空气清洁，晒羽绒被芯的时候需要除去被套，在通风良好的阳光下进行。

晒被的建议时间:	这样可以散去潮气和汗味，使羽绒被芯恢复原有的弹性和蓬松度
10点至下午3点 连晒1-2小时	

5.2.2 蚕丝被

被子通风晾晒，能够快速排出蚕丝被被内湿气并充满干燥的空气，恢复蓬松度，切勿在烈日下长时间曝晒，阳光中的紫外线长时间照射会破坏蛋白质分子结构，导致蚕丝柔韧度下降、变脆、易断，保暖和吸湿性能降低，晒好后轻拍可以保持蓬松感。

夏天晒被的建议时间	春秋、冬晒被的建议次数
上午10点前或下午4点后 晾晒1-2小时，每月1-2次	春秋晾晒2-3次，冬天可以挑太阳好的时候多晒一会儿，北方每月晾晒1-2次，南方每月晾晒2-3次
晾晒时，正反面都要晒到。如果长时间不使用，也要使用前晾晒，并在晾晒时用手轻轻拍打，以保持蓬松度	

5.2.3 羊毛驼毛被：

不适合在太阳下进行暴晒，适合在通风处进行短期的晾晒，并且建议套上被套。一旦暴晒羊毛和驼毛会散发出一种油脂臭，同时还会被晒得没有弹性。

适合	不适合
适合在通风处进行短期的晾晒，并且建议套上被套	不适合在太阳下进行暴晒

5.2.4 棉花被

棉花被芯比较容易受潮，所以需要经常进行晾晒，可以在阳光下晾晒，以抑制寄生的螨虫和细菌。晾晒时可以轻轻拍打，但最好不要用力敲打，会导致棉花纤维碎裂保暖性差。

适合	不适合
需要经常进行晾晒，可以在阳光下晾晒，以抑制寄生的螨虫和细菌，晾晒时可以轻轻拍打	最好不要用力敲打，会导致棉花纤维碎裂保暖性差

5.2.5 化纤被

化纤被根据材质不同可按照说明书或者标识上的标注进行晾晒保养。

5.3 被子存放和收纳的方式

5.3.1 羽绒被

羽绒被：在收纳羽绒被前可以轻轻拍打除去浮尘，一般正常折叠保存即可。

一定要在羽绒被芯完全晾晒干后才能进行保存，没有水分的情况下细菌不容易滋生，羽绒被的收藏、存放必须是干燥、通风、无灰尘的环境，防止受潮霉变。可以在储藏袋里放干燥剂和防蛀剂防潮防蛀，但是注意不要让防蛀剂直接接触被芯。

5.3.2 蚕丝被

存放前：

先晾晒吹干，
待被子放凉后
再折叠存放

包装袋宜松不宜紧，以免长时间的压迫导致丝胎变形。被芯应储存于干燥处，切勿放置在潮湿、密封处，以防蚕丝受潮，产生异味。被芯不宜受重物的置压，影响蚕丝被蓬松度，存放时最好平放，不可加放除味剂、杀虫剂（樟脑丸等）等化学药剂，以免破坏蚕丝的天然抗菌性能。

5.3.3 羊毛驼毛被：

存放前：

在避阳通风处晾4-5小时，待被子放凉后再折叠。

收藏的时候，要选择一处干净干燥的地方存储，因为动物纤维长时间不使用的会出现轻微的气味。将2-3粒防蛀剂放入羊毛被中，用塑料袋密封后，放置在干燥处。另外，要注意避免重物压迫被芯，影响蓬松度。

5.3.4 棉花被

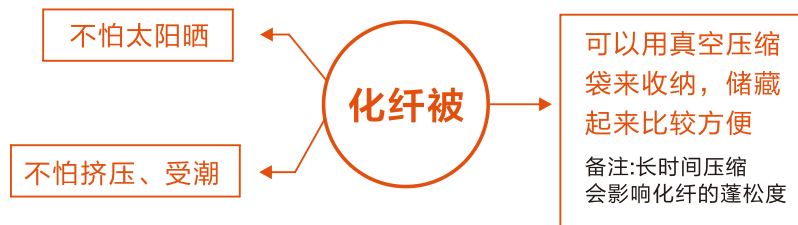
棉花被存放要求不高，但是冬天的棉花被一般会重一点，所以一般人的习惯是把棉花被放在下层的衣柜里，这样对棉花被并不好。

柜子最佳存放位置:

被子收在柜子的上层，下层可以放比较耐潮湿的垫被

柜子的下半部比上半部容易沾惹湿气，为了防潮，摆放时最好将棉花被放在上面，若是将棉被放在最下面，棉被容易受压而失去弹性。

5.3.5 化纤被



5.4 被芯起皱现象处理方式

确认不是因为产品质量导致的起皱现象。

一般因产品包装或长期使用造成的起皱

可以通过平铺或晾挂恢复，亦可适当挂烫消除起皱现象

5.5 被芯变薄处理方式

被芯变薄一般都是因为产品质量不过关或者使用者保养不当导致填充物移位、板结等造成的。

棉花被	一般被芯
可通过拆洗，重新弹制恢复	变薄是不可逆的，如果造成无法正常使用，则需更换新的被芯

5.6 被芯发黄原因及处理方式

被芯的黄印是每天夜晚睡觉时新陈代谢的水、乳酸、脂肪酸、蛋白质、唾液淀粉酶与白色面料产生的化学反应，可拿到专业清洗店清洗去除。

5.7 可机洗的被芯

不同材质的被芯对于洗涤有不同的要求，可根据被芯产品说明中的洗涤说明，或根据产品标签的标注要求进行清洗。

5.8 新被芯使用方式

新买回的被芯需要在通风处晾晒去除气味再使用，但根据材质不同有些被芯需避免太阳暴晒。

6. 被芯购买分析

6.1 被芯功能定位认知

伴随着中国经济稳定的增长，整体国民收入水平上升，随着可支配收入的变多，居民消费能力增强，消费市场由基础消费逐渐转向改善型消费，消费升级是贯穿未来的大趋势。聚焦到居民的日常生活中来看，消费升级渗透在衣食住行的各个方面，从被芯的使用和购买方面便能看出：全民棉花被的时代已经过去，蚕丝被、化纤被、羽绒被等被芯的普及率大幅提升，此外，功能化纤被正在被越来越多的消费者所了解并接受。

我国消费者对被芯的功能定位认知已经发生了变化，不再局限于基础的保暖功能，而是更注重被芯对睡眠质量的影响以及睡眠舒适度。30.0%的消费者认为提升睡眠质量是被芯最重要的功能，另有28.3%的消费者认为保暖御寒是被芯最重要的功能，其次是提供舒适性，达到26.2%。（图4-17）

此外，有15.5%的国人认为提升生活品质是被芯最重要的功能（图4-17），这部分消费者走在大众消费理念的最前端，是被芯“高精尖”产品最有可能的深度用户。

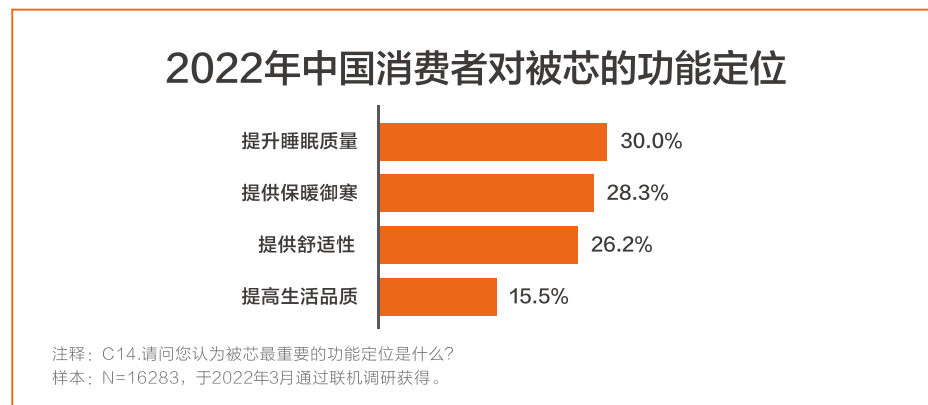


图 4-17 2022年中国消费者对被芯的功能定位

随着家庭收入水平的提高，人们接触到更高品质的被芯消费，也对被芯的功能认知更加全面，对生活品质的追求进一步提升，不再简单认为被芯只能御寒，也认同被芯对睡眠质量和生活品质的提升有作用。随着家庭收入的上升，认同被芯对于睡眠质量有益的比例也相应有所上升。（图4-18）

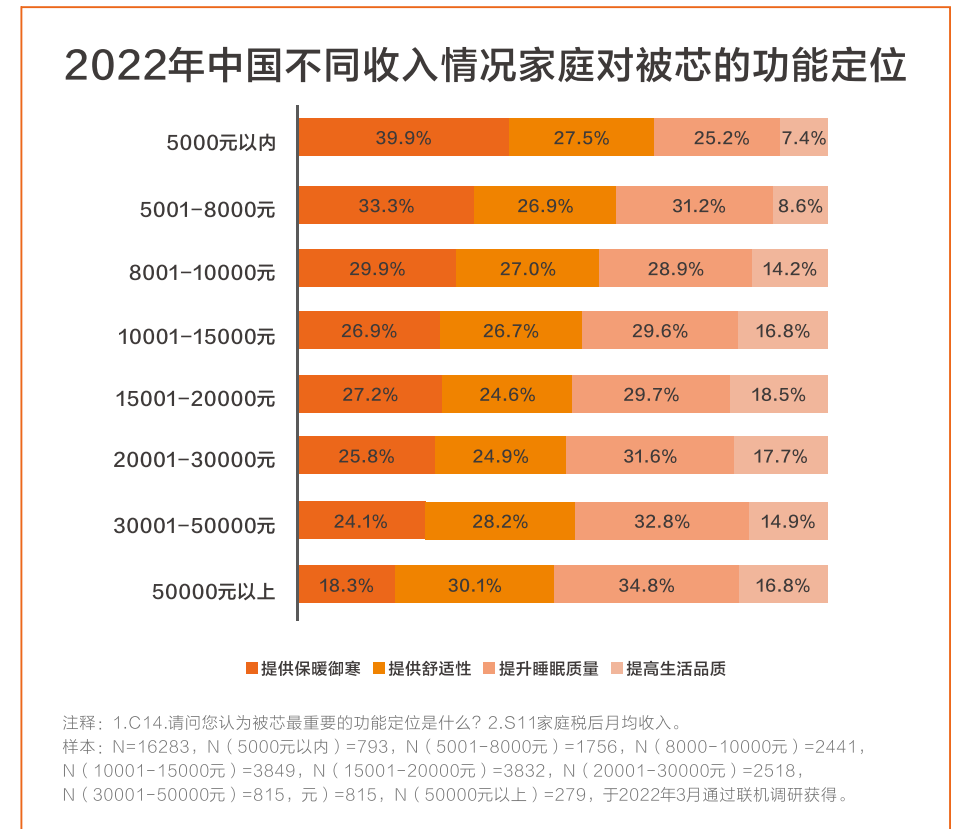


图 4-18 2022年中国不同收入情况家庭对被芯的功能定位

6.2 不同等级材料被芯购买偏好

整体来看，中国消费者较为重视被芯的材料的安全性和品质，88.6%的消费者愿意支付较高的价格购买材料等级更高的被芯。34%的消费者表示被芯溢价和材料匹配时才会选择购买。33.5%的消费者会判断价格是否在自己可接受的范围内，如果超出的价格在自己的预算内，仍会坚持购买。（图4-19）

另有21.1%的消费者看重材料，即使被芯价格再高也会购买。占比9.7%的小部分消费者不在意材料等级，也不会为材料支付额外的高费用。（图4-19）

总体来看，消费者秉持的消费理念不是“物廉价美”，而是“物有所值”，无论价格贵贱，重要的能够匹配材质本身的质量。对于被芯企业来说，在产品宣传层面加强有关材料的科普、提升品牌背书，帮助消费者认识到材质本身的价值，是开拓市场的关键。

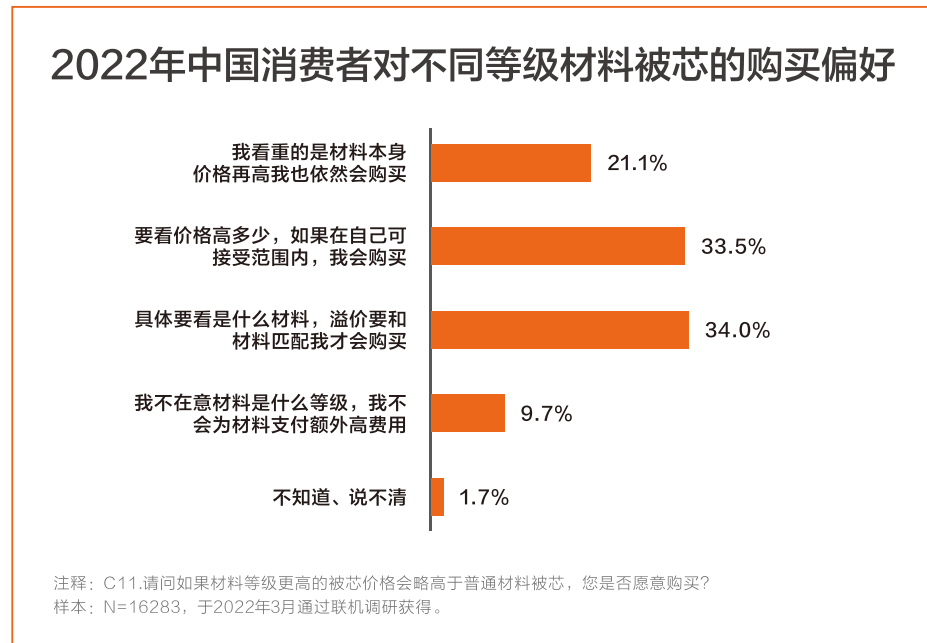


图 4-19 2022年中国消费者对不同等级材料被芯的购买偏好

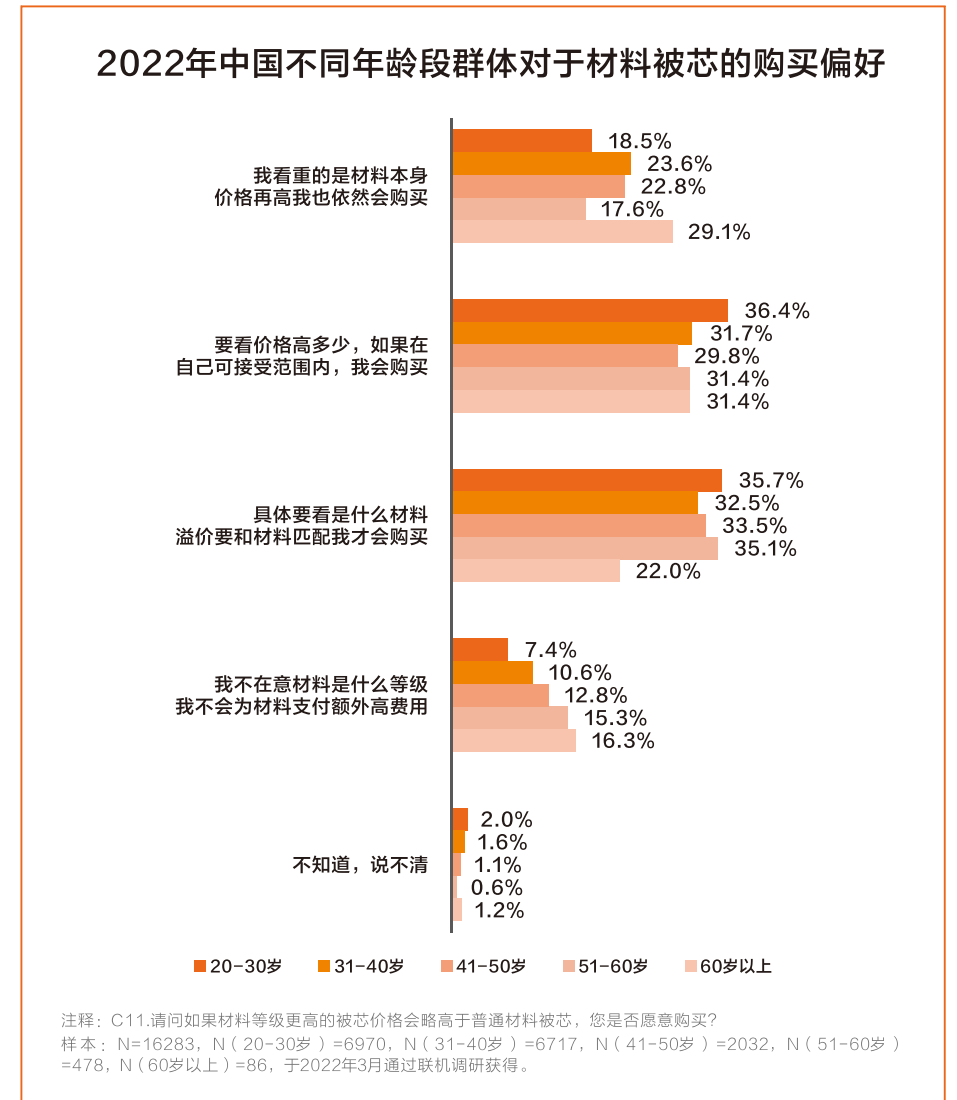


图 4-20 2022年中国不同年龄段群体对不同等级材料被芯的购买偏好

不同年龄段对于不同等级材料被芯的购买偏好稍有区别，（图4-20）其中，20-30岁的年轻消费者和60岁以上的老年消费者消费态度较为鲜明。年轻人更看重性价比和被芯本身材质，会在自己可消费能力内购买高价产品的比例和看重溢价是否与材料匹配的比例都比其他年龄段人群要高。这部分年轻人普遍刚踏入社会，消费能力还不强，因此，选择看重材料本身，价格再高也会购买的比例相对处于低位。消费者中的老年人群体，他们的消费观念在数据上具有两极化倾向，也可以说这部分人群的消费理念已经非常固化，往往只考虑产品众多要素中自己最看重的某一点。与年轻人相比，他们中的一部分人购买产品较为感性，不太会理性比较选择和考虑性价比，而另一部分人则较为守旧，拒绝为材料支付更高溢价。

6.3 环保被芯购买偏好

中国消费者对环保材料被芯接受度较高，接近九成（87.6%）的消费者愿意为环保材料的被芯支付较高的价格，其中，31.8%的消费者会根据不同材料的材质和溢价的匹配程度进行购买；36%的消费者表示如果价格在自己的可接受范围内，便会购买；19.8%的消费者认可环保材料，即使价格再高也会选择购买。约有10.2%左右的消费者并不在意被芯材料是否环保，他们也不会为了材料支付额外高费用。（图4-21）

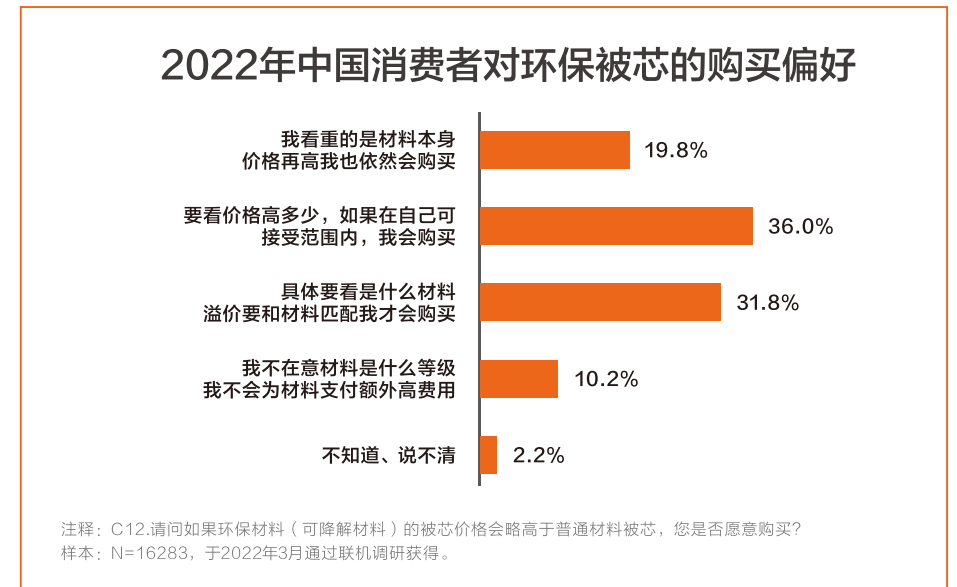


图 4-21 2022年中国消费者对环保被芯的购买偏好

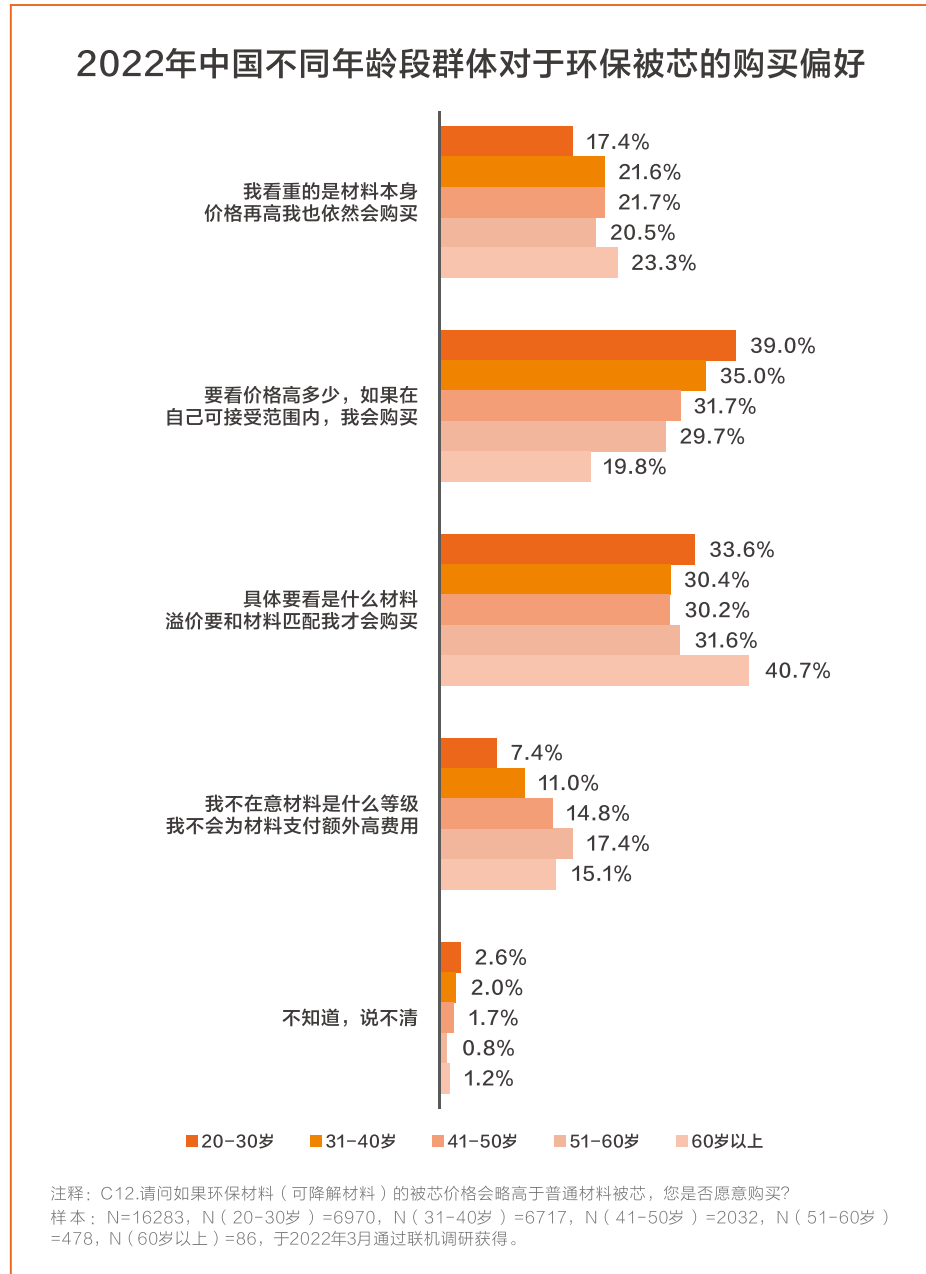


图 4-22 2022年中国不同年龄段群体家庭对环保被芯的购买偏好

老年人对于环保材料的概念了解较少，与直观的高等级材质购买偏好相比，他们更谨慎购买环保类的被芯，需要仔细查看具体是什么材料，溢价相匹配才会进行购买。（图4-22）

6.4 消费者购买被芯考虑因素

调研数据显示，消费者在购买被芯时，首要考虑的是被芯的保暖性，即被芯保暖的效果是否良好。同时，消费者也倾向为柔软蓬松、透气性好的被芯买单。在以上基础功能之外，如果被芯具备防螨、抗菌、易清洁等功能，能够更加轻松地打动消费者。（图4-23）



图 4-23 2022年中国消费者购买被芯考虑因素

与整体消费者情况相比，老年人在选购被芯时，对各方面的考虑相对都较少。年长者的选购更多可能凭借个人的经验主义，而非多维度的考量和权衡。（图4-24）对待这部分观念较为固化的消费者，一方面可以采用优惠活动吸引注意；另一方面，也需要市场加强科普教育，不光是针对老年群体，还要针对年轻的家庭子女成员，来达到潜移默化的宣传效果。

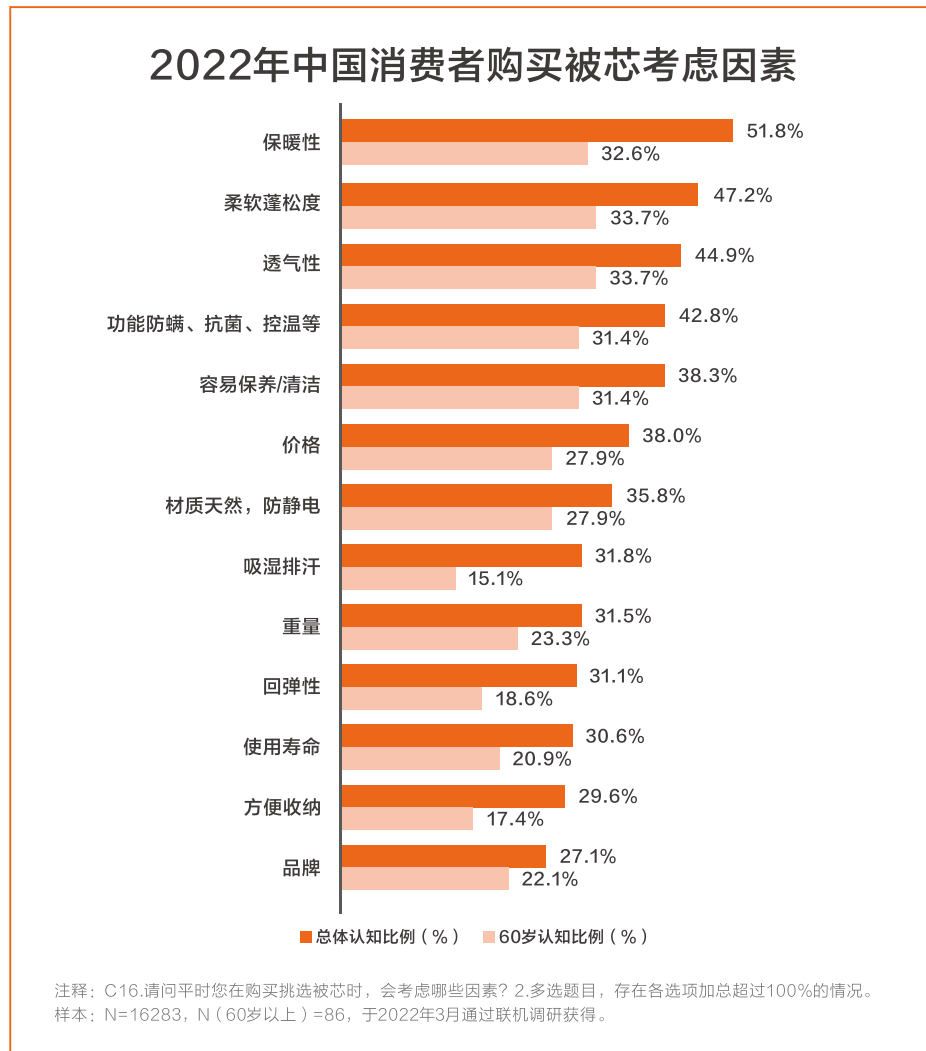


图 4-24 2022年中国消费者购买被芯考虑因素

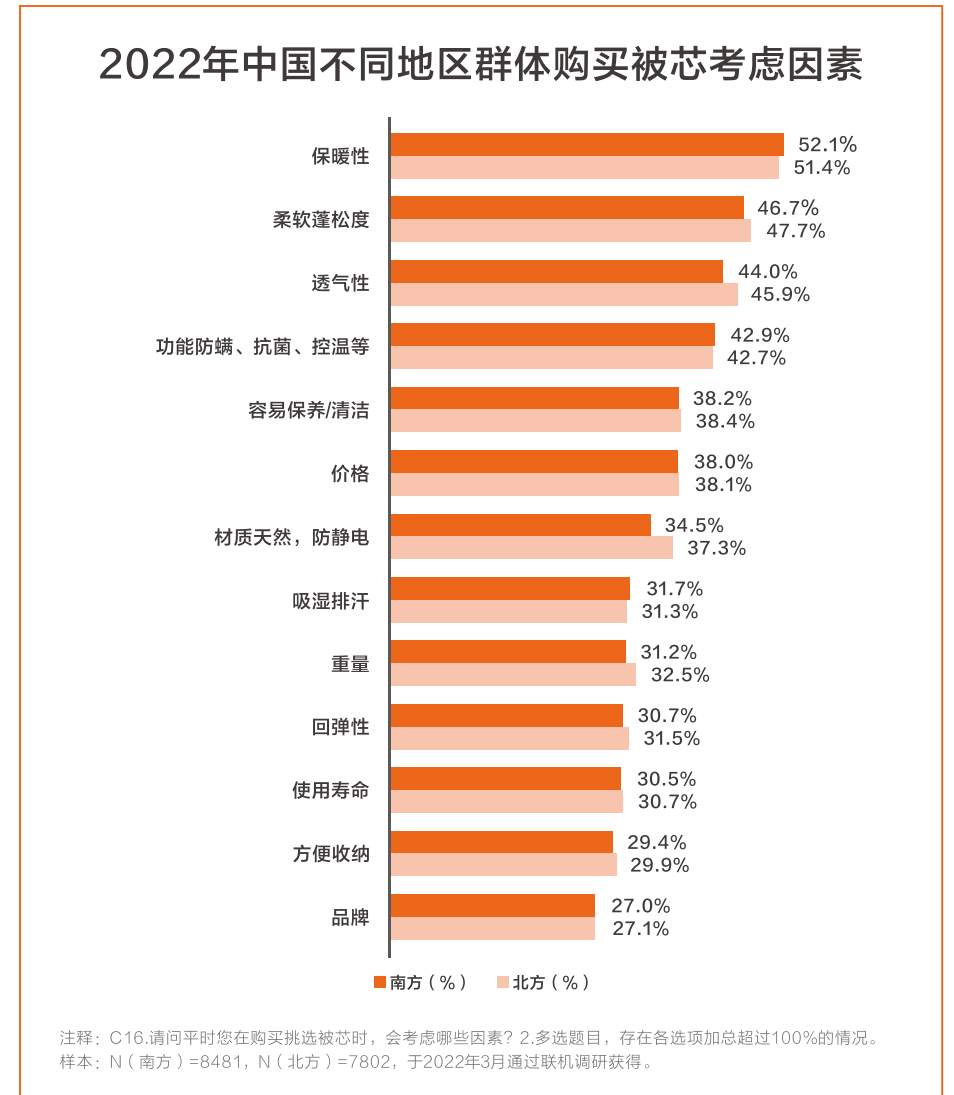


图 4-25 2022年中国不同地区群体购买被芯考虑因素

南北方群体购买被芯时考虑的因素基本接近，除北方地区消费者考虑被芯是否防静电的比例要比南方地区消费者稍高一些，其他不存在太大的地区差异（图4-25）。这是因为北方气候更加干燥，贴身的被芯在北方比在南方容易起静电。

总的来说，保暖、透气、防螨是消费者为儿童和老年人选购被芯时首要考虑的因素。儿童新陈代谢较快、肌肤敏感程度较高且机体免疫力不及成年人。因此在帮儿童选购被芯时，父母希望被芯能够兼具保暖、透气，保证子女的睡眠质量。同时，在保障儿童温暖舒适的基础上，父母也会考虑选购可以同时实现防螨和抗菌的被芯，更好的为儿童的睡眠保驾护航。老年人体质、血液循环和免疫力等相较年轻人较差，相对来说更畏寒，暖和、透气、抗菌的被芯，是子女表达爱心的首选。这两个特殊群体的考虑因素十分一致，在满足基本保暖性能的前提下，都要求透气性好，具备防螨/抗菌功能，说明对舒适、健康睡眠生活的需求是大家统一的追求。（图4-26）



图 4-26 2022年中国消费者为儿童/老年人选购被芯考虑因素TOP3

6.5 各年龄段选择被芯科普内容

表6.5.1 选择老人使用的被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	羽绒被	260g-330g 夏季 600g-700g 春秋季 1200g-1400g 冬季	羽绒本身呈多维三角形骨架结构，存气量大且不易流动，因绒面含油脂成分而互不粘连，是保温材料中重量较轻、蓬松度高、保温性能好、吸湿排汗，而且它对人体器官无压迫感，特别适合于老人使用。
★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	300g-530g夏季 900g-1500g春秋季 1500g-2500g冬季	化纤被蓬松保暖，价格适中，易打理，但是容易产生静电。可选择含远红外保暖，吸湿气，抗菌防螨除臭等功能性纤维被。可提升被子保暖度，保证床品的健康卫生性。
★★★★	蚕丝被	350g-600g 夏季 800g-1300g 春秋季 1300g-2200g 冬季	蚕丝柔软亲肤，老人盖着感觉很舒适；吸湿透气性好，贴肤柔软，但冬天不够保暖。
★★★	棉被	2250g-2500g 冬季	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，但棉被容易板结，普遍反映重量偏重，压身。
★★	羊毛被	800g-1400g 春秋季 2000g-2300g 冬季	羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保温性，不吸尘、不产生静电。它适用于中老年人以及惧寒、体弱、多汗者盖用。

注释：填充物克重来自以下被芯标准规格：150cm*210cm/200cm*230cm/220cm*240cm（150cm*200cm指化纤类夏被，含科技类化纤夏被）

来源：N=4040，于2022年4月在水星门店调研获得。

表6.5.2 选择儿童使用的被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	1200-1800g	蚕丝是天然蛋白纤维，富含多种氨基酸，亲肤柔滑，舒适透气，非常适合儿童使用。
★★★	羽绒被	1000-1300g	儿童使用不宜选择过重被芯，以免造成压迫；羽绒被轻盈舒适，没有压力。
★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	春秋被： 1100-1500g 冬被： 1500-1800g	化纤被容易闷燥，吸湿性欠佳。可以选择吸湿排汗的功能性纤维被。
★★	棉被	1300-1800g	儿童发育时期好动易出汗，棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，但棉被容易板结。
★	羊毛被	1200-1500g	儿童发育时期好动易出汗，羊毛的主要成分是蛋白质，具有良好的吸湿排汗性和保温性，但蓬松度欠佳，手感偏硬。

表6.5.3 选择婴儿（新生儿）使用的被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	蚕丝被	800-1000g	蚕丝是天然蛋白纤维，是真正的绿色保健产品，亲肤柔滑，舒适透气。
★★★★	棉被	700-900g	棉纤维具有天然转曲的内部结构，亲肤保暖，吸湿透气性好，并且不产生静电，不容易过敏。
★★	羽绒被	700-900g	羽绒本身比较轻盈，对人体器官无压迫感，不会压身。
★★	化纤被 (含功能性纤维被)	900-1100g	化纤被蓬松保暖，比较轻柔。其抗菌防螨除臭等功能，可使床品更加健康卫生，给婴幼儿提供良好的睡眠环境。
★	羊毛被	800-1000g	羊毛被有良好的保温性，比较透气。

注释：填充物克重来自以下被芯标准规格：150cm*210cm/200cm*230cm/220cm*240cm（150cm*200cm指化纤类夏被，含科技类化纤夏被）

来源：N=4040，于2022年4月在水星门店调研获得。

表6.5.4 选择中学生使用的被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	春秋被: 1600-1900g 冬被: 2000g	蓬松柔软, 性价比高, 但中学生发育时期好动易出汗, 化纤被的吸湿性差, 可以选择吸湿排汗的功能性纤维被。
★★★★	蚕丝被	1800-2000g	蚕丝是天然蛋白纤维, 是真正的绿色保健产品, 亲肤柔滑, 舒适透气。
★★★	羽绒被	1100-1500g	中学生不宜选择过重被芯, 以免造成压迫; 羽绒被轻盈舒适, 没有压力。
★★★	棉被	1600-2000g	中学生发育时期好动易出汗, 棉纤维内部结构具有天然转曲, 亲肤保暖, 吸湿透气性好, 但棉被容易板结, 需要经常晾晒。
★★	羊毛被	1600-1800g	中学生发育时期好动易出汗, 羊毛的主要成分是蛋白质, 具有良好的吸湿排汗性和保暖性, 但蓬松度欠佳, 手感偏硬。

表6.5.5 选择大学生使用的被芯

推荐指数	类型	填充物重量	推荐理由
★★★★	化纤被 (含功能性纤维被)	春秋被: 1600-1900g 冬被: 2000g	蓬松柔软, 性价比高, 但吸湿性差, 容易闷燥产生静电。可选择含抗菌防螨等功能性纤维被。
★★★	蚕丝被	1800-2000g	蚕丝是天然蛋白纤维, 是真正的绿色保健产品, 蚕丝被四季皆可以使用, 恒温效果好, 但是不方便打理。
★★★	羽绒被	1100-1500g	大学生不宜选择过重被芯, 以免造成压迫; 羽绒被轻盈舒适, 没有压力, 但是不方便打理。
★★★	棉被	1600-2000g	棉纤维内部结构具有天然转曲, 亲肤保暖, 吸湿透气性好, 没有静电, 可以满足大学生日常使用。
★★	羊毛被	1600-1800g	羊毛的主要成分是蛋白质, 具有良好的吸湿排汗性和保暖性, 可以满足大学生日常使用, 但蓬松度欠佳, 手感偏硬, 也不易打理。

注释: 填充物克重来自以下被芯标准规格: 150cm*210cm/200cm*230cm/220cm*240cm (150cm*200cm指化纤类夏被, 含科技类化纤夏被)

来源: N=4040, 于2022年4月在水星门店调研获得。

表6.5.6 常用被芯规格选择

床	被芯规格
80*190cm	150*210cm
90*190cm	150*210cm
90*200cm	150*210cm
120*190cm	150*210cm
120*200cm	150*210cm
135*200cm	150*210cm
150*190cm	200*230cm
150*200cm	200*230cm
180*200cm	220*240cm

被芯作为强体验产品，从购买渠道来看，线下实体店依然是被芯的重要销售渠道（图4-27），可以进行实物的体验和专业店员的介绍是实体店的最大优势。即使不在线下直接购买，人们也会在实体店中进行比较和体验，然后可能转向电商平台购买。因此，线上线下的渠道协同，以及产品差异化布局对于企业来说显得尤为重要。

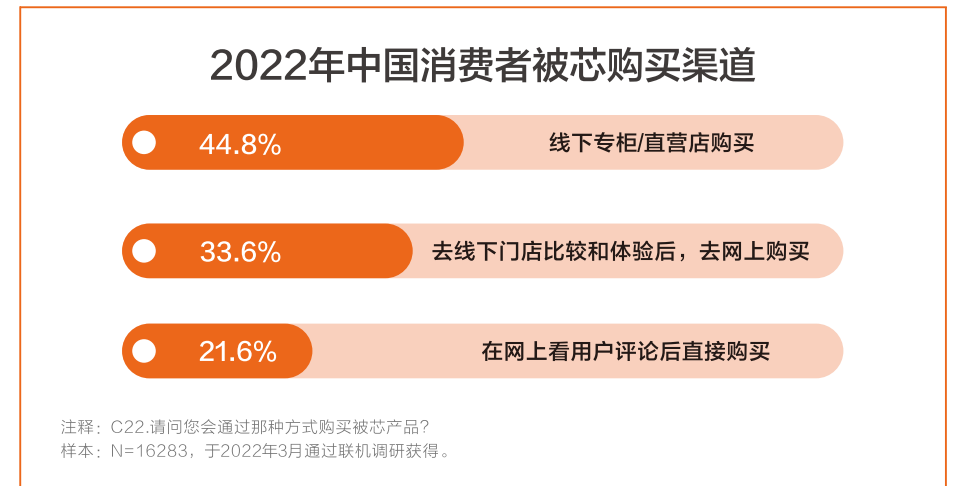


图 4-27 2022年中国消费者被芯购买渠道

7. 当前被芯产品使用痛点和需求

从我国消费者使用被芯的反馈来看，痛点和需求主要集中于使用体验优化和使用以外的养护收纳，以及清洁。（图4-28）

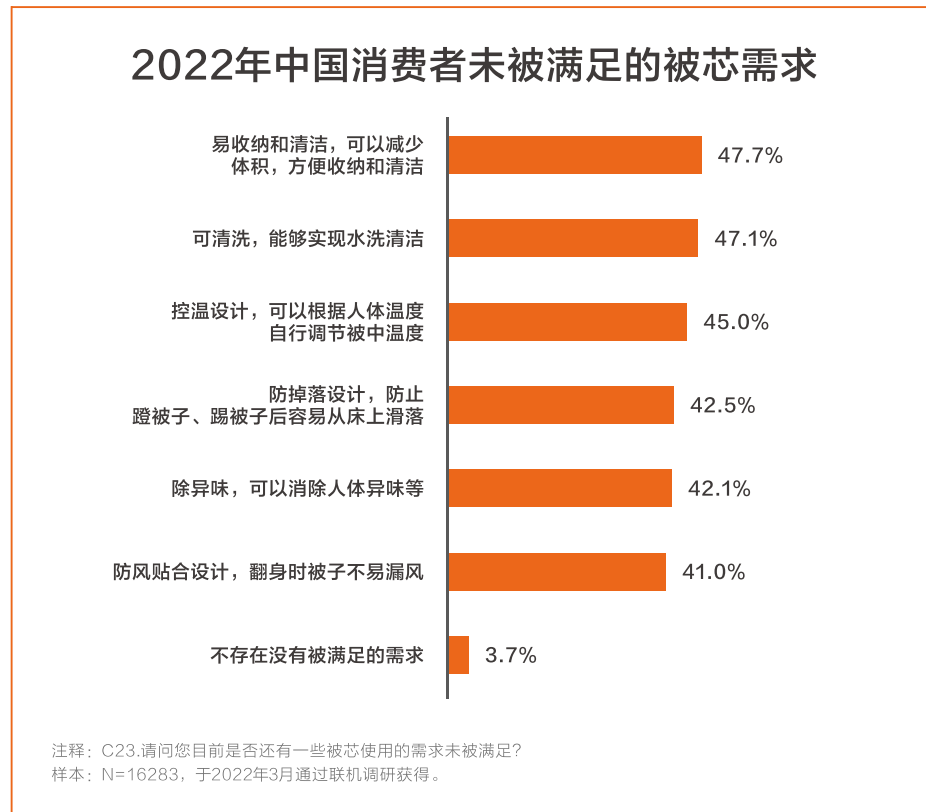


图 4-28 2022年中国消费者未被满足的被芯需求

在收纳和清洗方面，消费者普遍希望有可以方便收纳、洗涤的被芯。市面上现有的被芯产品普遍存在体积过大的问题，被芯厂家通常出于产品蓬松度体验的考虑，在设计上会注重增加被芯的蓬松度，消费者也偏爱蓬松度高的产品。但高蓬松度也带来了被芯体积过大、难以实现机洗等问

题，更重要的是，许多被芯材质如羽绒被、羊毛被等并不适合水洗。消费者清楚地知道被芯在使用后会滋生细菌、螨虫，所以可水洗被芯是消费者很期望的产品。为了解决消费者的痛点，被芯企业研发出可水洗功能被芯，不仅在体积上有所减小，而且水洗后不易板结和变形。

此外，被芯高蓬松度的设计在触感方面确实带给消费者舒适、柔软的感受，但当换季收纳的时候，材质的高蓬松度容易导致收纳后体积过大的问题，需要更多的空间去承载。消费者通常采用用力压缩、使用真空收纳袋的方式去打包被芯易减小收纳体积，但这样做对普通的被芯纤维会造成很大的影响，被芯的蓬松度往往会大大降低。这对被芯生产企业提出了新的要求，体积小且保温效果好、经过压缩收纳后仍具有高蓬松度的被芯可以更好地满足消费者的诉求。

通过调研发现，控温也是消费者的重要诉求之一。最理想的睡眠状态无疑是一觉到天亮。在日常生活中，虽然大家都知道怎么去控制睡眠温度，但冷醒或热醒的问题仍然常有。通常在遇到这些问题时，部分人选择在床边放一条被子以便于随时加盖，或使用空调。但这些做法都不能一劳永逸，因此消费者期望被芯拥有自动调温的“黑科技”，可以根据人体盖被子睡觉时的体温情况，实时调节被芯温度，保证睡眠过程中的恒温体验。

在产品使用体验方面，除异味是消费者最大的诉求。被芯的基本作用是保暖和吸湿排汗，因此经过长期使用后，由于被芯吸湿累积，可能会产生异味。消费者平时也经常通过触摸和闻的方式来检验被芯是否受潮或有异味。并且，对于南方用户来说，由于气候潮湿，被芯更容易吸收湿气，更容易产生异味。此外，许多男性由于易出汗、有体味、抽烟等习惯，容易让被芯产生各种异味。从健康角度来看，被芯异味可能引起过敏、鼻炎等，而对于本来就有这些病症的用户来说，被芯的洁净则显得更重要。因此，被芯的自我除异味功能可以很好地提升消费者使用体验，也能预防部分疾病的发生。

此外，被芯易滑落、不贴合人体也是消费者在使用过程中的一大痛点。有些被芯面料过于光滑或被芯材料填充不合理，人在睡着后很容易滑

落从而导致受凉。解决这些问题：一方面需要完善工艺设计，例如设计出更符合人体工学的被芯填充物分布及绗缝工艺的被芯，在固定填充物的基础上保持填充平整不易滑动。同时，也提醒被芯企业在设计被芯时，不但要关注填充物材质，也要精心考量表层材质。另外，企业在设计被芯时可以考虑在被子的四角添加V型绳子，能够在一定程度上解决被芯在被套中“乱跑”的问题。

结合消费者被芯使用的痛点和前面提到的误区来看，对被芯企业来说，除了应不断研发推出功能被芯（抗菌防螨被芯、易清洗被芯等）来，解决消费者的被芯使用痛点之外，还应加大对消费者及市场的科普力度，让更多的消费者认识到在使用被芯时可能存在的误区并帮助他们改正，这不仅仅是提升消费者购买意愿、增大企业盈利的一种方式，更体现了企业对消费者的关怀，愿意为消费者解决切身问题，是企业对消费者负责的一种体现，也是实现消费者与企业“共赢”局面的好方法。

第五章

中国功能被芯产品发展现状分析

1. 功能被芯产品现状

中国消费者对被芯与健康的关系有一定的认知，调研显示，超过85%的消费者认为被芯和健康是有关系的，这一数据相比较2021年（84.7%）略有上升。其中近五成消费者认为被芯与健康有很大的关系；38.2%的消费者认为被芯与健康有关系，但关系不大；11.1%的消费者不明确被芯与健康之间的关系；仅有3%的消费者认为二者之间没什么关系，或是完全没关系。（图5-1）

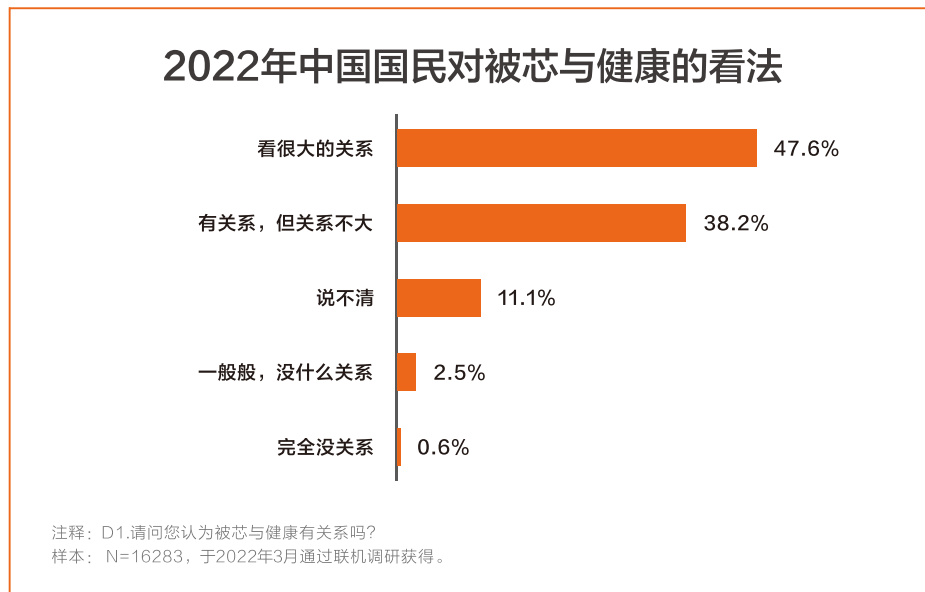


图 5-1 2022年中国国民对被芯与健康的看法

目前市面上常见的与人体健康相关程度高的，多为功能被芯产品。

中国家纺市场上现有的功能被芯产品主要分以下两类：一类是与人体健康相关的产品，包括防螨被芯、抗菌被芯、抗病毒被芯、远红外保健被芯等；另一类是纺织和制造工艺上更贴合人体需求的产品，如具备防风设计、人体贴合设计等的被芯产品。

2. 被芯的功能原理

2.1 功能性纤维被的概念

功能性纤维被是指通过使用新材料、新技术或者新工艺，赋予被芯一定的功能性和科技含量，提升了被芯产品的舒适度、功能性，从而满足消费者的健康需求。

2.2 功能性纤维被的品类

目前市场上常见的功能性纤维被品类包括抗菌防螨系列、远红外系列、吸湿发热系列、硅藻净享系列、吸湿排汗系列、负离子系列、芳香助眠系列等。

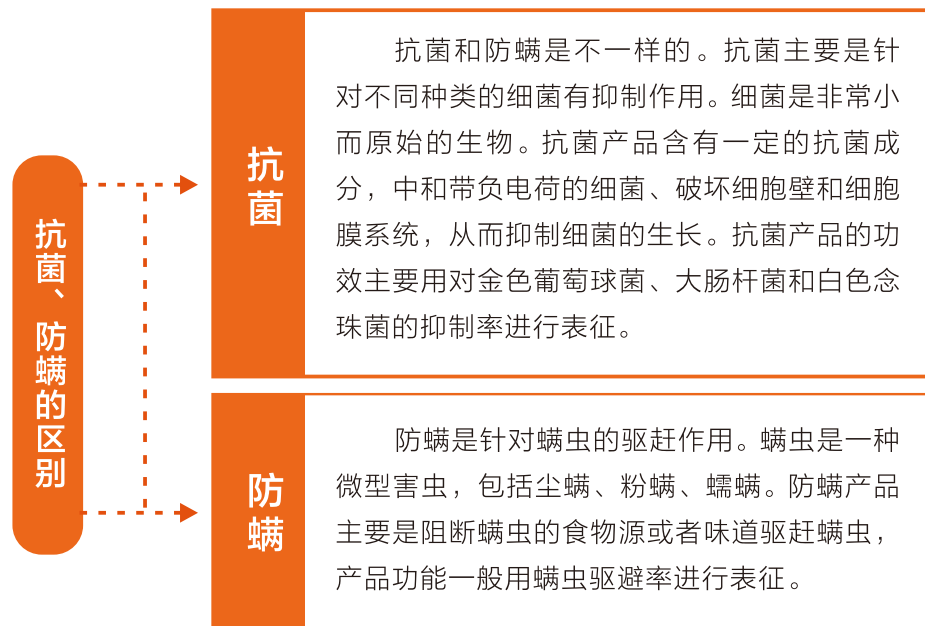


2.3 蚕丝、羽绒、羊毛功能化处理情况

现有芳香蚕丝、负离子蚕丝、抗菌羽绒、负离子羽绒和负离子羊毛等。

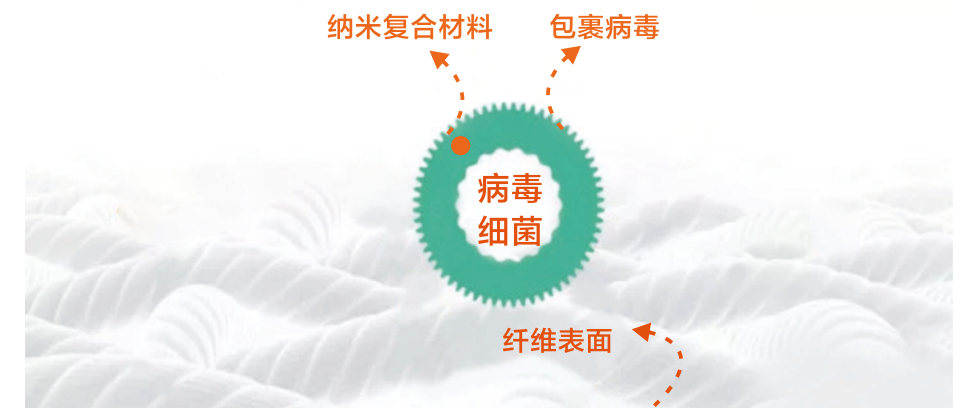
2.4 抗菌、防螨概念界定

抗菌和防螨是不一样的。



2.5 抗病毒原理

采用高科技纳米复合材料，通过特殊工艺将之植入到面料或纤维表面及内部。当病毒和细菌沾染或飘落在面料、纤维表面上时，纳米材料会迅速包裹和攻击病毒、细菌，渗透进病毒、细菌内部，干扰核酸的合成，阻碍遗传信息的复制，包括DNA、RNA的合成，以及DNA模板转录mRNA等，协同破坏其结构，阻断其电子转移，从而达到灭活病毒、消灭细菌等疫病源的效果，保持纺织品表面持久的清洁，防止疾病的产生和传播感染。目前市场上已有一些针对特定病毒的抗病毒功能被芯产品。



2.6 金色蚕丝制作方式

金色蚕茧主要是采用现代育种技术，不断选育蚕种，并进行杂交从而获得的稳定颜色。例如水星1号金黄茧种是目前稳定的彩色茧种，其吐出的丝为金黄色，色彩自然、色调柔和。金色蚕丝采用优质的金色蚕茧，特殊的打绵工艺及保色技术制得，色泽均匀持久，并富含天然黄酮成分及类胡萝卜素成分。

2.7 远红外产品功效

“远红外线是人和生物生存生长必不可少的因素，这一波段的远红外线易被人体所吸收，人体吸收后，不仅使皮肤的表层产生热效应，而且还通过分子产生共振作用，从而使皮肤的深部组织引起自身发热的作用，这种作用的产生可刺激细胞活性，促进人体的新陈代谢，进而改善血液微循环，提高机体的免疫能力。”（该段文字出自《远红外线在纺织面料上的应用》史建生）

远红外产品保暖性较好，于寒冷冬季给消费者增添暖意。

2.8 负离子产品作用原理

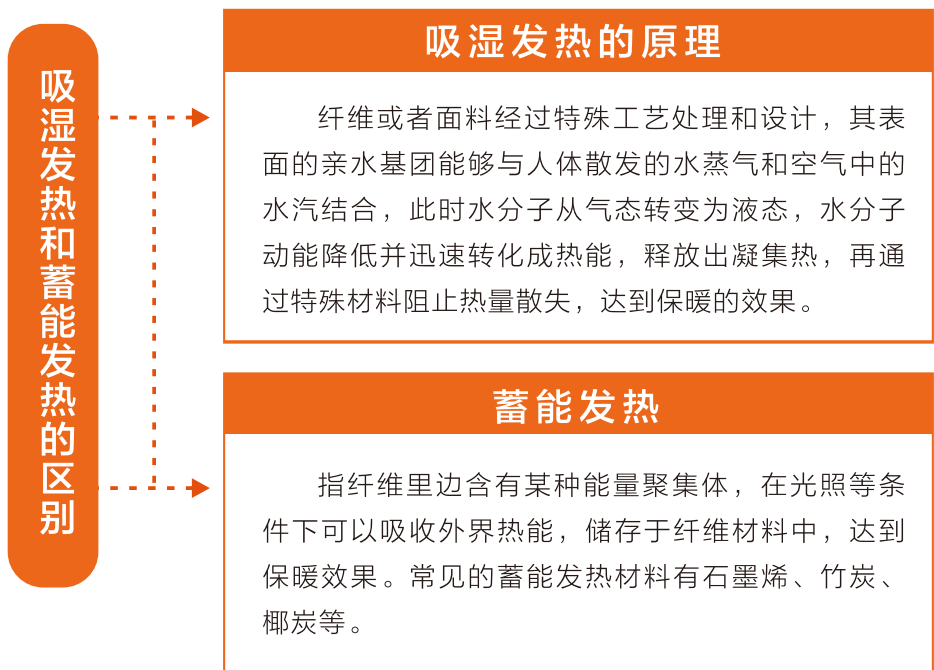


负离子产品是在生产过程中通过特殊工艺技术添加含电气石等矿物质的材料使其有释放负离子的功能。负离子产品能够释放负离子，并不是指负离子产品本身或者添加的助剂本身会不断从自身释放负离子给外界，这样的永久性不符合能量守恒定律。负离子产品能够持续释放负离子的关键在于，它是通过助剂中的矿物质结构表面产生了一个微型电场，在电气石

表面出现了相对应的正、负电荷富集。这种结构相当于一个电解池系统，会使周围介质中的中性分子发生电解产生负离子。负离子的多少，是衡量空气是否清新的一个重要因素。当人们漫步在海边、瀑布和森林时，会感到呼吸舒畅，心旷神怡，其中一个最重要的原因是空气中含有丰富的负氧离子。目前在医学界负离子被公认是具有杀灭病菌及净化空气的有效武器。

2.9 吸湿发热和蓄能发热的原理

吸湿发热和蓄能发热不一样，虽然二者的最终效果都是发热保暖，但是原理截然不同。



2.10 蚕丝蛋白科技原理

通过特殊技术提取蚕丝蛋白材料，并采用科技整理工艺结合到织物中。整理后的织物富含蛋白成分，就像睡眠面膜一样，保湿亲肤，且手感柔软，凉爽丝滑，光泽度透气性好。

2.11 硅藻净享科技原理



硅藻净享科技就是通过特殊的工艺将硅藻土等功能粉体加入到纤维里边，制得的纤维可以捕获室内的甲醛并将其分解掉，并可释放负离子净化微环境，同时还具备良好的抗菌抑菌能力。

2.12 天然纤维原理

天然纤维是自然界原有的或经人工培植的植物上、人工饲养的动物上直接取得的具有纺织价值的纤维，是纺织工业的重要材料来源。天然纤维的种类很多，长期大量用于纺织的有棉、麻、毛、丝四种。市场上通过天然材料再进行化学加工合成的纤维，也不能称其为天然纤维，而应归入化学纤维范畴。

天然纤维

自然界原有的或经人工培植的植物上、人工饲养的动物上直接取得的具有纺织价值的纤维，是纺织工业的重要材料来源

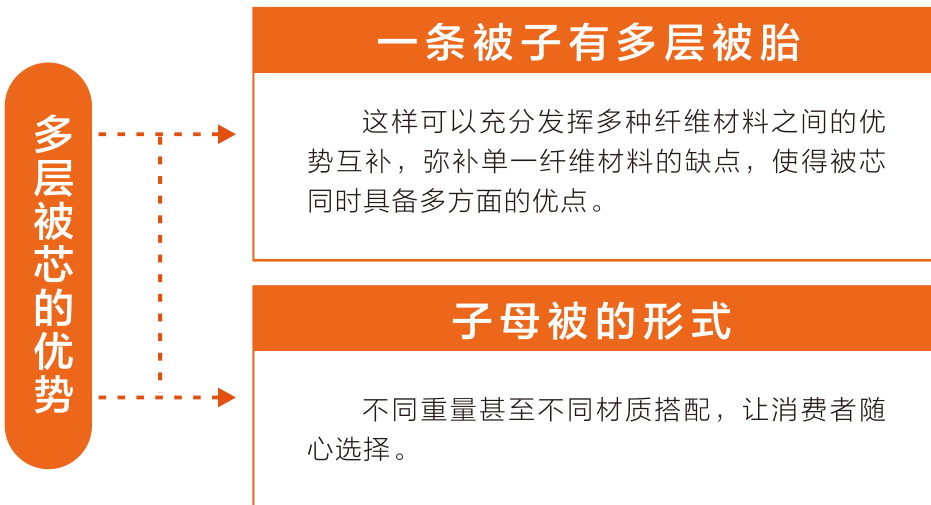
2.13 吸湿排汗的原理及功效

具有吸湿排汗性能的聚酯纤维一般是通过异形截面的设计或对纤维进行特殊的科技工艺处理，赋予纤维材料良好的吸湿排汗性能，使得制成的吸湿排汗系列产品能快速地吸收多余水汽并排出，可以改善睡眠环境闷热不透气的问题，由内而外提升睡眠舒适度。

2.14 中医药类纺织品

后疫情时代通过研发添加中草药成份，经过呼吸、皮肤及经络脉络吸收而达到助眠、深睡眠、增强免疫力、提高记忆力等具有中医药保健疗效功能的被芯类产品。

2.15 多层被芯优势



3. 消费者对功能被芯的认知与接受情况

中国消费者对功能被芯产品价格相对来说不敏感，更注重功能被芯产品是否能带来真实的功能效果，能否切实满足他们的需求。

调研显示，与消费者健康相关性较高的功能被芯如防螨、抗菌等、吸湿排汗功能的被芯的知晓度较高，整体来看，功能被芯已有较高的消费者认知度，但距离概念在中国市场达到深入人心的程度还需被芯企业进一步的科普。（图5-2）

消费者对功能被芯的了解度和接受度主要取决于被芯所宣传的功能是否与消费者自身健康关联度高、是否是消费者所迫切需要的。

消费者对吸湿排汗、防螨和抗菌等与日常卫生强相关的功能被芯产品了解度和接受度较高，其中防螨和抗菌被芯所解决的痛点与消费者的诉求契合程度最高，因此接受度较高，分别为46.5%和44.7%（图5-2），同时也是消费者购买率最高的两类被芯产品。

消费者对芳香助眠类被芯的了解度也较高，在一定程度上说明重视睡眠体验，期望通过被芯改善睡眠质量，但因涉及到气味的产品受主观因素影响较大，消费者对其接受度不高。随着生活水平和认知程度的提高，消费者对抗病毒、除甲醛、远红外保健和负离子等功能被芯有一定程度的认知，但因对产品具体作用机制不了解，消费者无法判断其对健康的影响，因此消费者的接受度和购买度均不高。（图5-2）

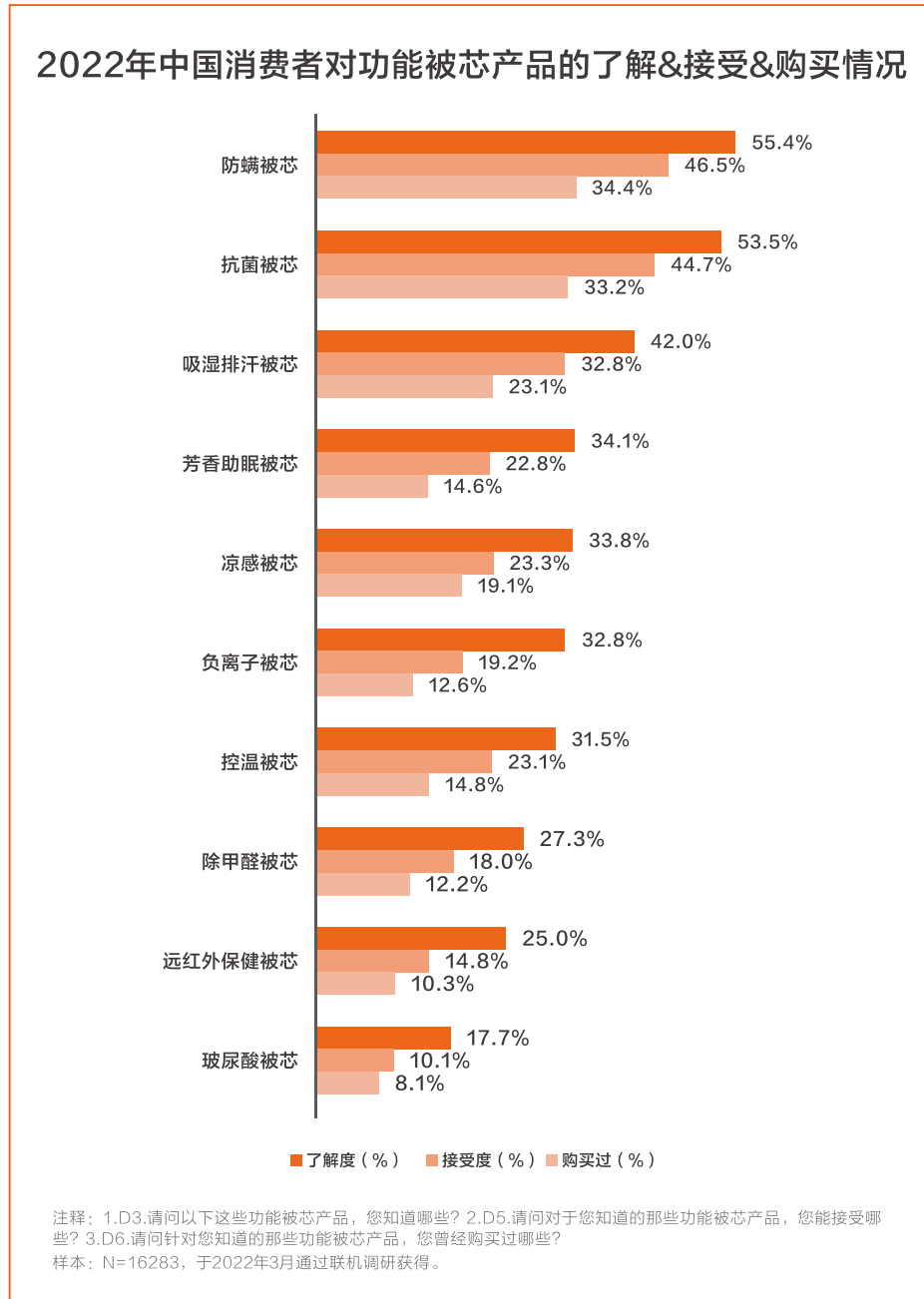


图 5-2 2022年中国消费者对功能被芯产品的了解&接受&购买情况

从往年来看，抗菌功能被芯和除甲醛功能被芯产品接受趋势呈现连续上涨，营造健康睡眠环境、有益消费者身体健康的产品在市场上越来越受到欢迎。（图5-3）

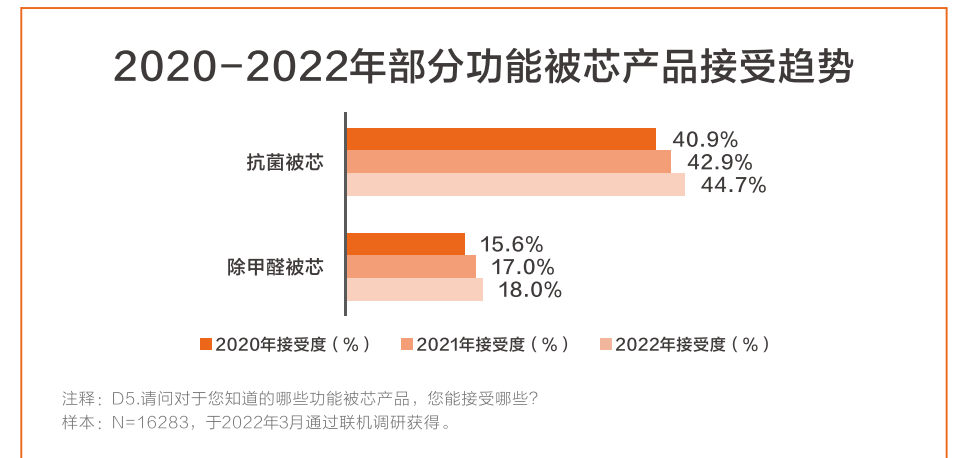


图 5-3 2020-2022年部分功能被芯产品接受趋势

防螨被芯和抗菌被芯连续三年购买度上升（图5-4），说明市场对这两款产品的需求一直在升温。有越来越多的消费者在选购时将防螨和抗菌作用纳入考虑，清洁、卫生、健康的需求始终是消费者最关注的功能特性。

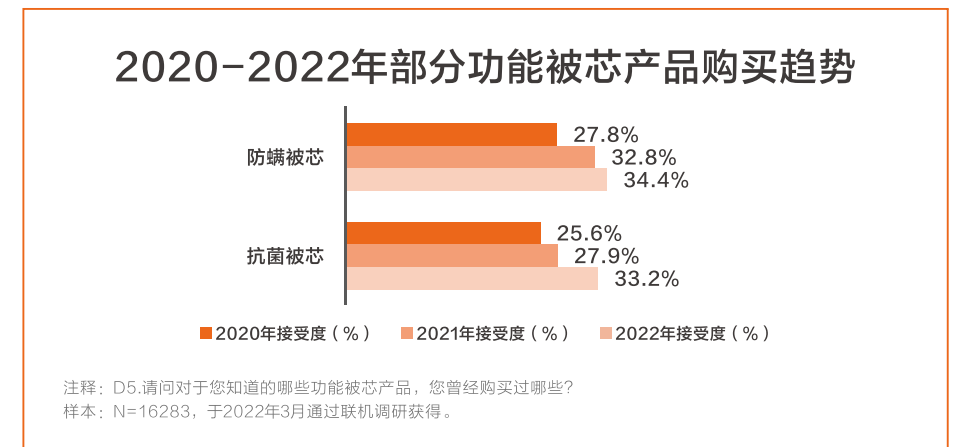


图 5-4 2020-2022年部分功能被芯产品购买趋势

在功能被芯了解程度（完全了解、比较了解、一般）的调研中显示防螨被芯（90.3%）、抗菌被芯（89.0%）、吸湿排汗被芯（88.2%）的有所了解比例位列前三，说明这三类被芯是市场普及度最高的功能被芯，消费者大多对其功能性有所耳闻，并且理解和接受产品；而除甲醛被芯（81.7%）、远红外保健被芯（79.7%）、负离子被芯（75.0%）等产品的有所了解比例排名靠后，这些新推出的功能被芯市场普及度相对低，消费者不了解产品功能点、优势及特性的可能性更大，因而主动选择并购买的几率更小。企业宣传时可考虑在产品功能点发力，主动向消费者科普产品特性，减少消费者的决策负担。（图5-5）

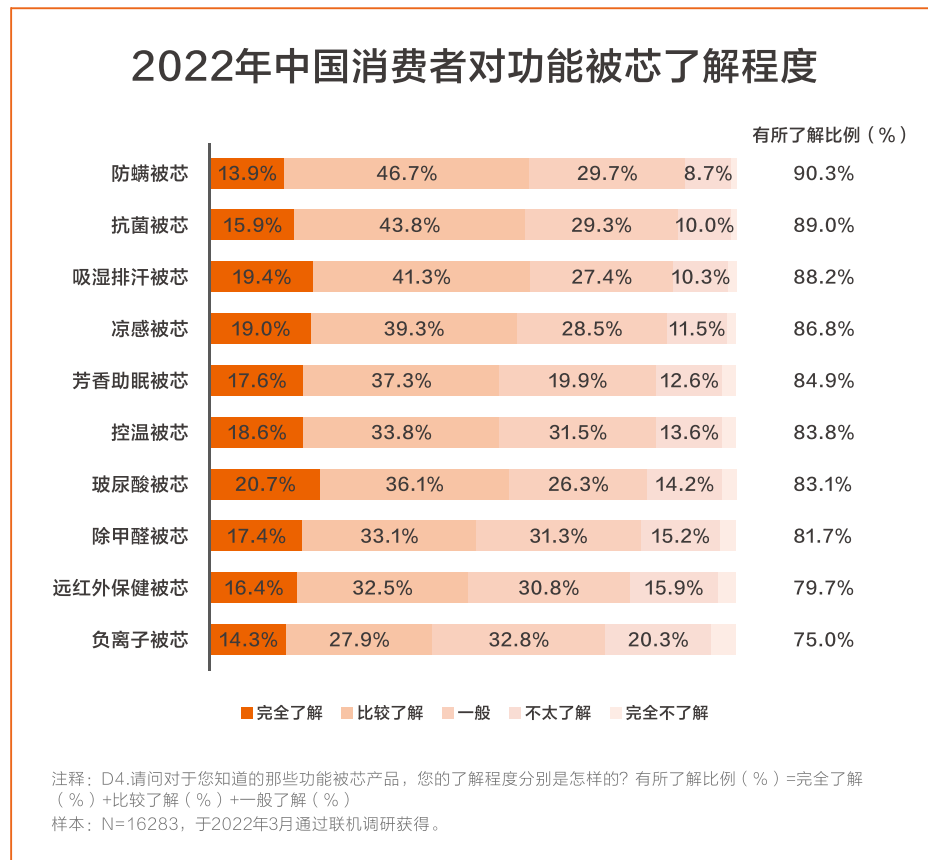


图 5-5 2022年中国消费者对功能被芯了解程度

整体上，年轻人对各类功能被芯的认知度相对更高，相较于中老年人而言，他们更容易、更愿意接受市面上的新兴科技被芯。而中老年人对一些具有保健作用的被芯认知度相对较高，如远红外保健被芯，这与他们肩负家庭，关心自身和家人健康的特点息息相关。（图5-6）

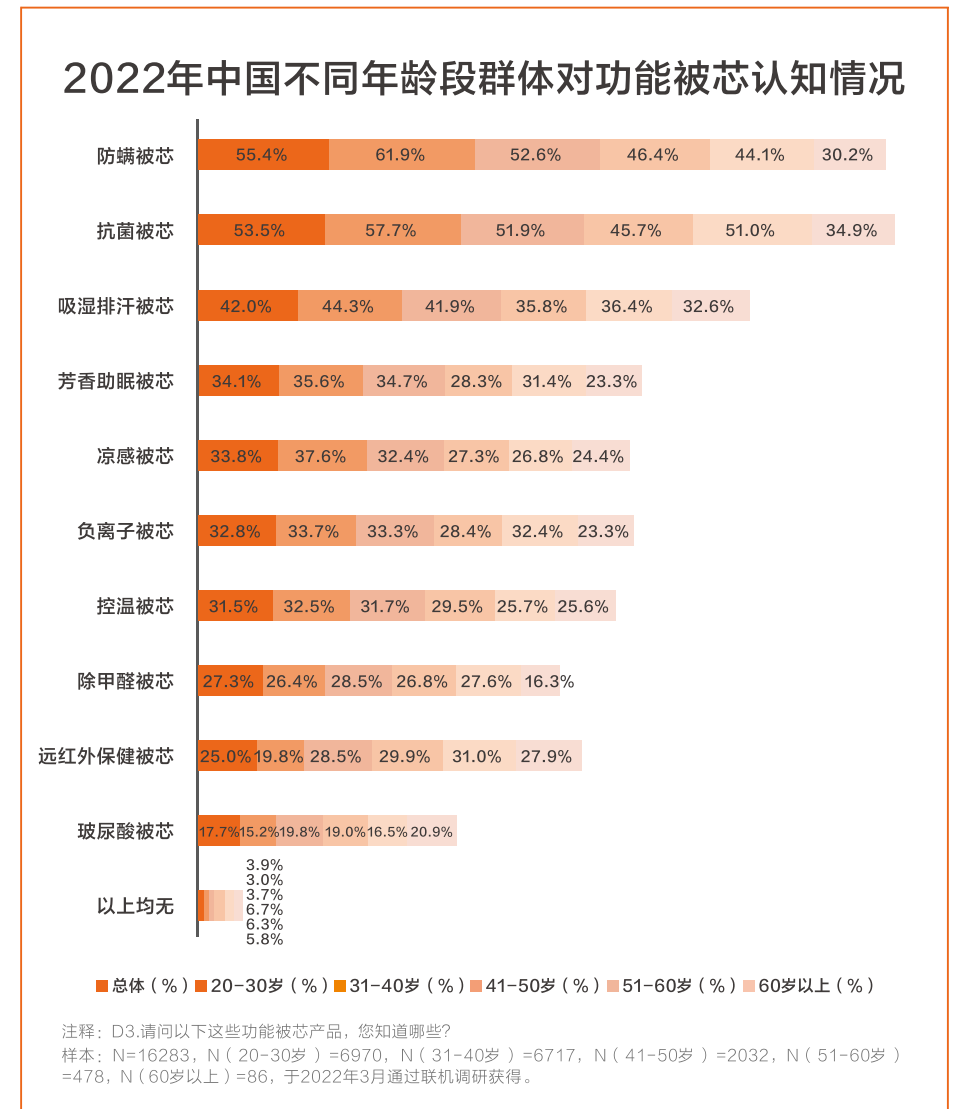


图 5-6 2022年中国不同年龄段对功能被芯认知情况

从调研数据来看，女性相比男性，对功能被芯的了解度更深（图5-7）。她们往往是家庭购买被芯产品的主力，对于市面上各类功能产品相较男性有更多研究和了解。

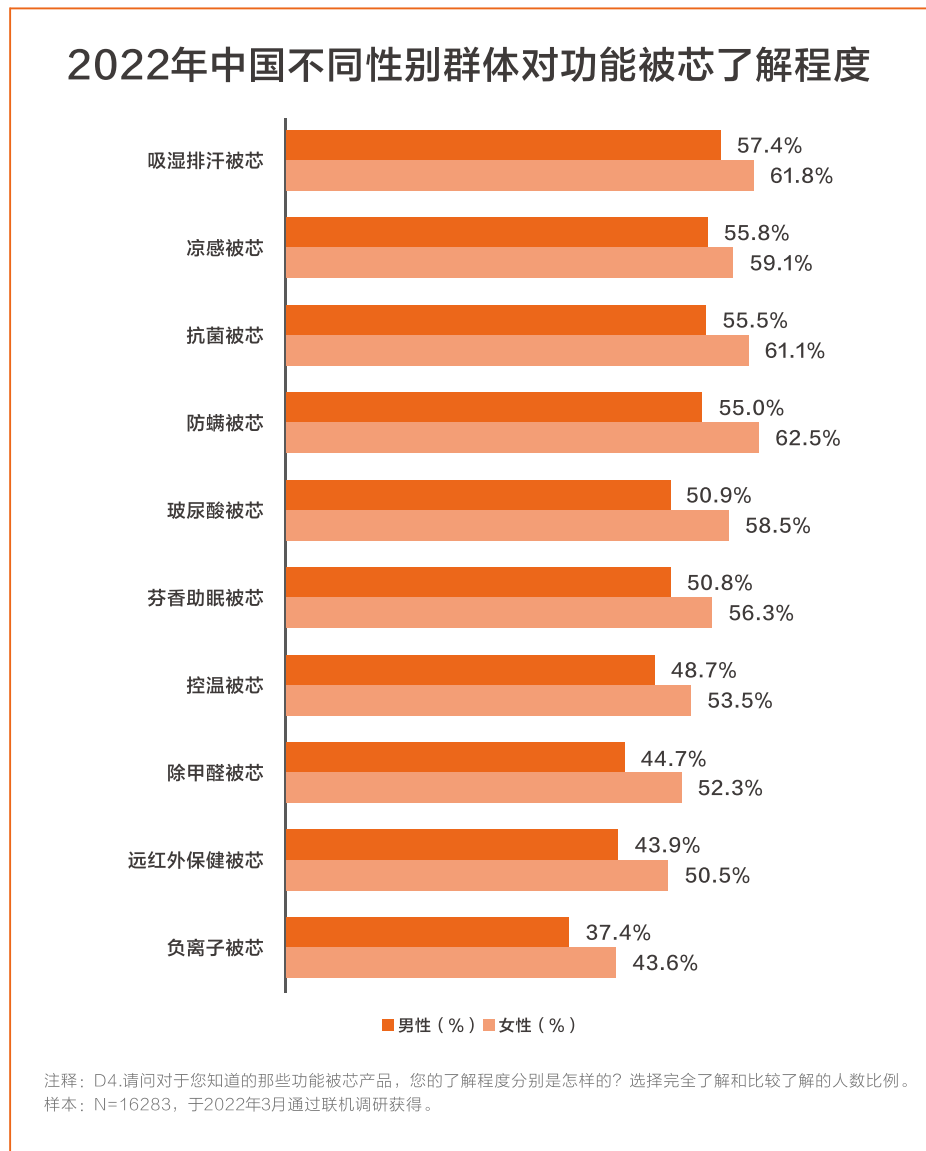


图 5-7 2022年中国不同性别群体对功能被芯了解程度

相比睡眠质量不好的人，睡眠质量好的消费者对功能被芯更了解（图5-8）。关注被芯功能、了解被芯作用、了解如何正确选购被芯的人群，往往能够对于改善自身睡眠质量做出更加切实有效的措施，从而获得更高质量的睡眠。

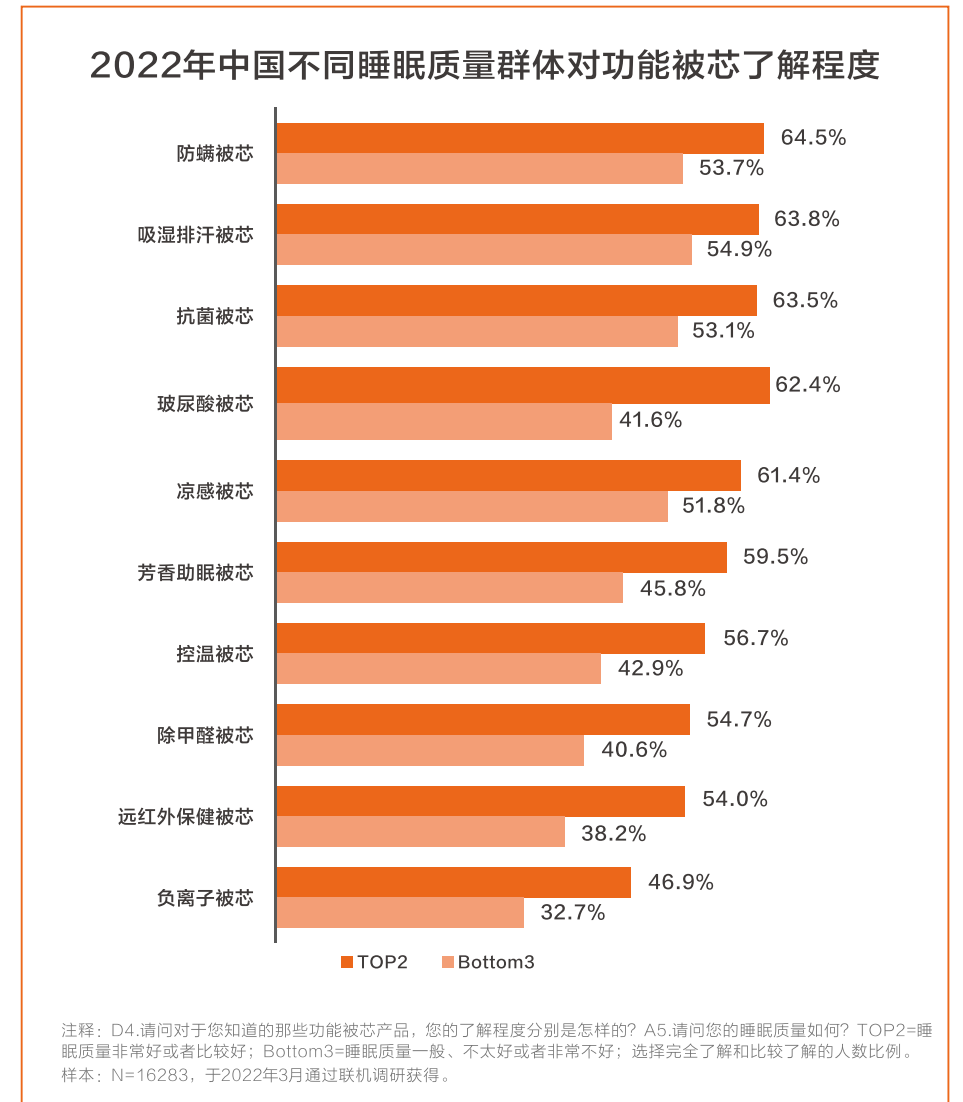


图 5-8 2022年中国不同睡眠质量群体对功能被芯了解程度

调研结果显示，超过70%的消费者的功能被芯整体使用体验较佳，其中21.4%的消费者使用效果非常好，超五成消费者认为功能被芯使用效果较好。或因产品设计不合理、消费者使用方式不当等可能原因，有不到29%的消费者表示使用体验不尽人意（图5-9）。总体来说，功能被芯产品使用体验表现并不算差，而对被芯企业来说，在制造和升级功能被芯的过程中，需要从消费者痛点和诉求切入、重视消费者使用体验，提供更贴合消费者需求的被芯产品。

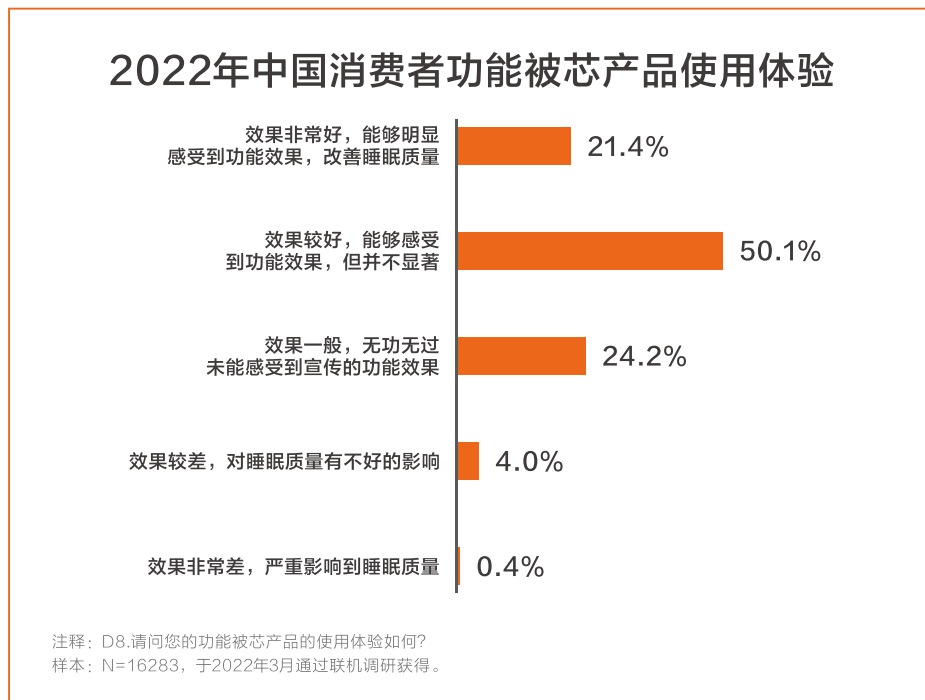


图 5-9 2022年中国消费者功能被芯产品使用体验

消费者对功能被芯产品的了解主要来源于线下专柜和直营店的销售人员介绍和线上官网产品介绍，占到55.7%；其次是通过线上网站商品介绍，占到了49.1%。同时，亲戚朋友的推荐和市场广告的投放亦是消费者了解功能被芯的重要途径。而通过APP广告了解的人群占比也超过了40%（图5-10）。

因此对被芯商家来说，一是要加强销售人员的培训，提升他们对被芯产品销售的专业性，如面对消费者时能够较全面的介绍被芯功能、材质；二是要完善官网产品信息，如增加专家推荐和数据说明；三是加大宣传推广力度，注重线上的营销口碑。最终达到提升消费者对功能被芯的认知和购买意愿的目的。

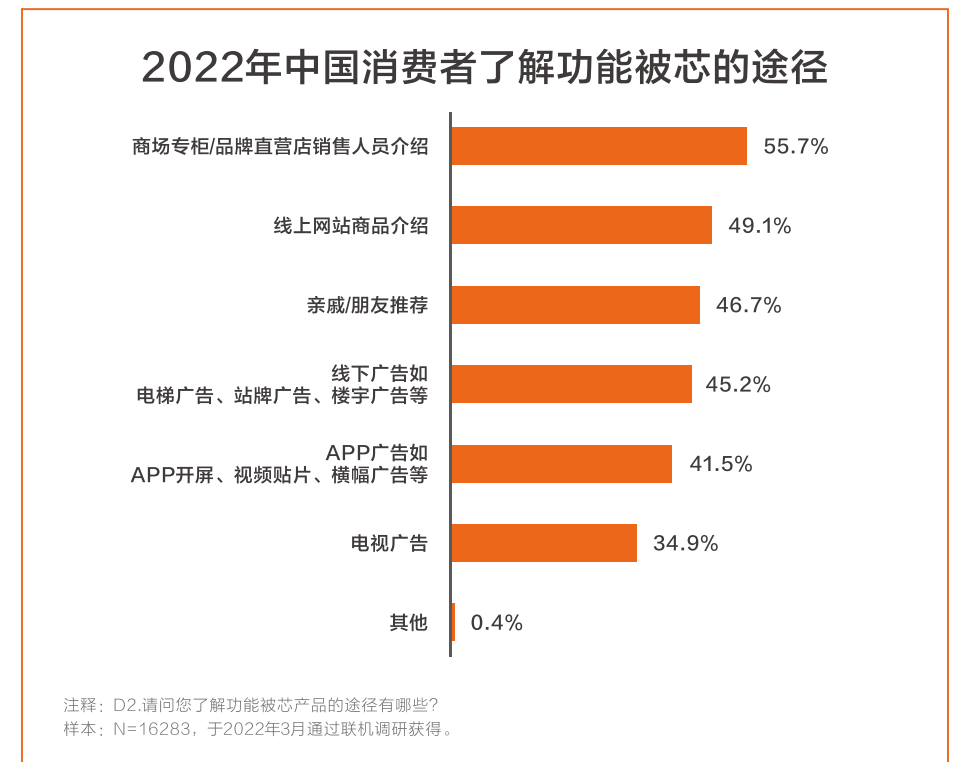


图 5-10 2022年中国消费者了解功能被芯产品的途径

对于功能性被芯来说，被套之于被芯更多是辅助的关系，如抗菌防螨被芯其实主要是因为填充纤维具有高效的抗菌抑菌与阻螨率，因此可以很好的降低细菌螨虫对人体的侵害。如果被套面料同样采用了抗菌防螨纤维的话，二者可以更好地共同作用保护人体健康。因此对于一款好的被芯来说，好的被套的确能起到锦上添花的作用，但抛开被芯只谈被套的作用，则略显苍白。

调研结果表明，消费者对被芯和被套的功能有一定的认知，但认知并不全面。因被套是直接接触人皮肤的产品，多数消费者更能直接感知到被套的作用。如仅有约20%的消费者认为被芯能带来抗菌防螨的效用，而29.9%的消费者认为抗菌防螨主要是被套起的效用，但其实这种认知与事实往往是相悖的。又譬如易收纳、自清洁等功能的被子，则是被芯起到了主要作用，与被套是何种材质相关性不大，但仅有不到27.4%的消费者能够理解是被芯所带来的作用（图5-11）。因此，对于被芯企业来说，在消费者认知尚未成熟的情况下，不能急于求成，需要对消费者进行且循序渐进的科普引导。

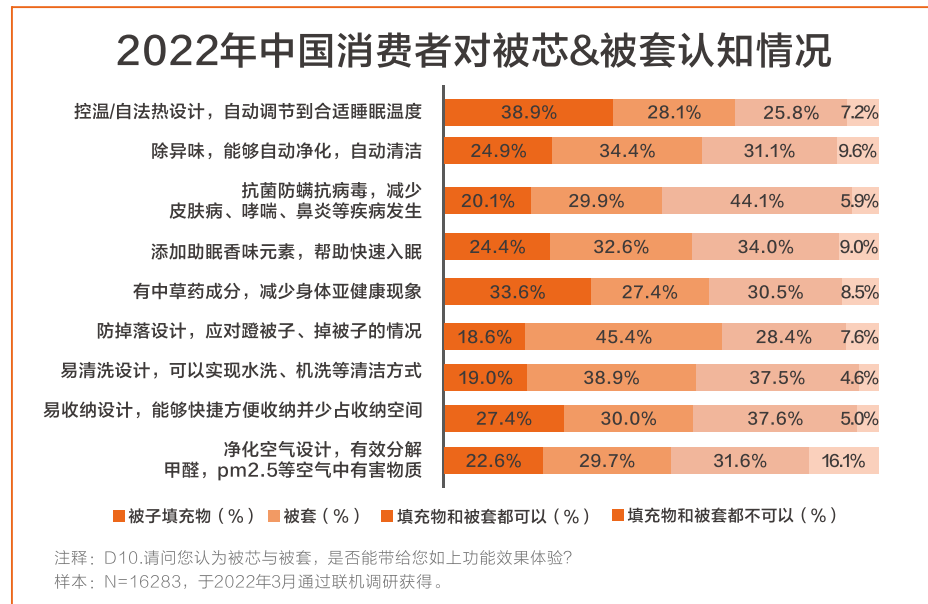


图 5-11 2022年中国消费者对被芯&被套功能认知情况

在被芯的选购考虑上，消费者追求物有所值，价格合理是消费者最重要的考虑因素（图5-12）。中国消费者在选购功能被芯时首选有保障、值得信赖的大品牌，对被芯企业来说，应重视企业口碑，营造好的氛围，提升品牌社会认可度。

同时，因为被芯产品的使用频次高的特性，消费者在选购功能被芯时不仅注重产品使用体验，而且也格外关注买家测评（图5-12）。所以说，商家要获得消费者的信赖，提供详尽的用户体验和真实有效的买家测评也是非常必要的。

因为被芯产品需要长期使用才能充分感受其特性和优缺点，所以消费者也会关注产品是否有科技功能解释及实验对比数据。亦会关注科技产品是否有效解决基础痛点，即产品宣传的卖点是否为自身所迫切需要的。（图5-12）

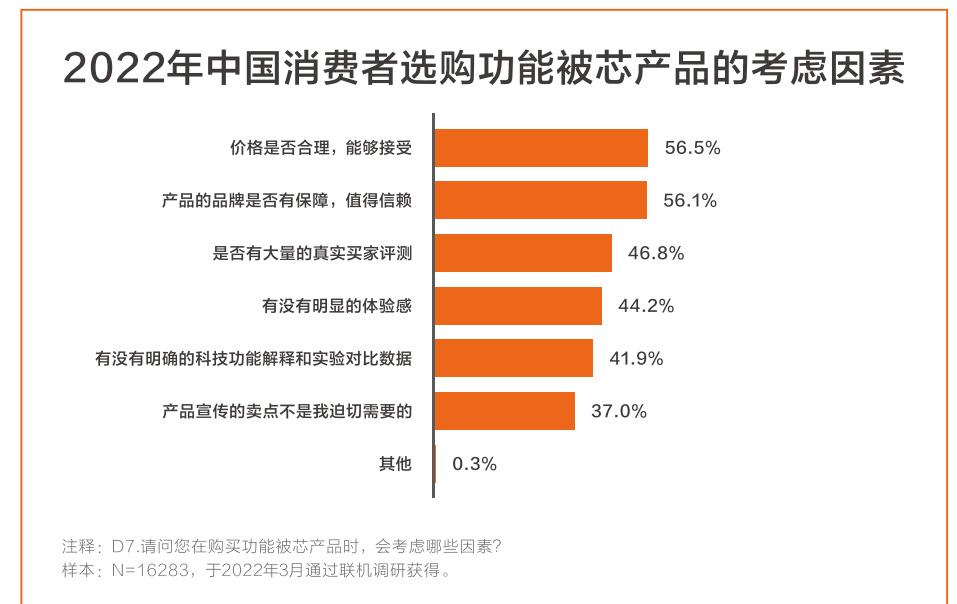


图 5-12 2022年中国消费者选购功能被芯产品的考虑因素

调研结果表明，消费者对功能被芯产品的诉求主要体现在促进身体健康、方便打理养护和促进睡眠三大方面。

消费者对功能被芯产品的首要诉求是抗菌防螨抗病毒，叠加疫情对消费者健康认知方面的影响，消费者对产品抗菌防螨抗病毒的诉求进一步增加，并希望通过使用此种被芯减少皮肤病、哮喘、鼻炎等疾病的发生。虽然我们的被子通常都是放在家中，但空气中的尘螨无孔不入，最常见的尘螨过敏反应包括：尘螨性哮喘、过敏性鼻炎以及过敏性皮炎。因此为了有效减少过敏性疾病的发生，保证人体的健康和睡眠质量，具有抗菌防螨抗病毒功效的被芯受到消费者的喜爱，健康是中国消费者最看重的诉求。

因担心清洗方式不当，被芯就会受损、失去保暖的效果，47.2%的消费者希望被芯能够实现方便清洗（水洗、机洗等）。接近四成的消费者希望被芯能够快速便捷地进行收纳。（图5-13）

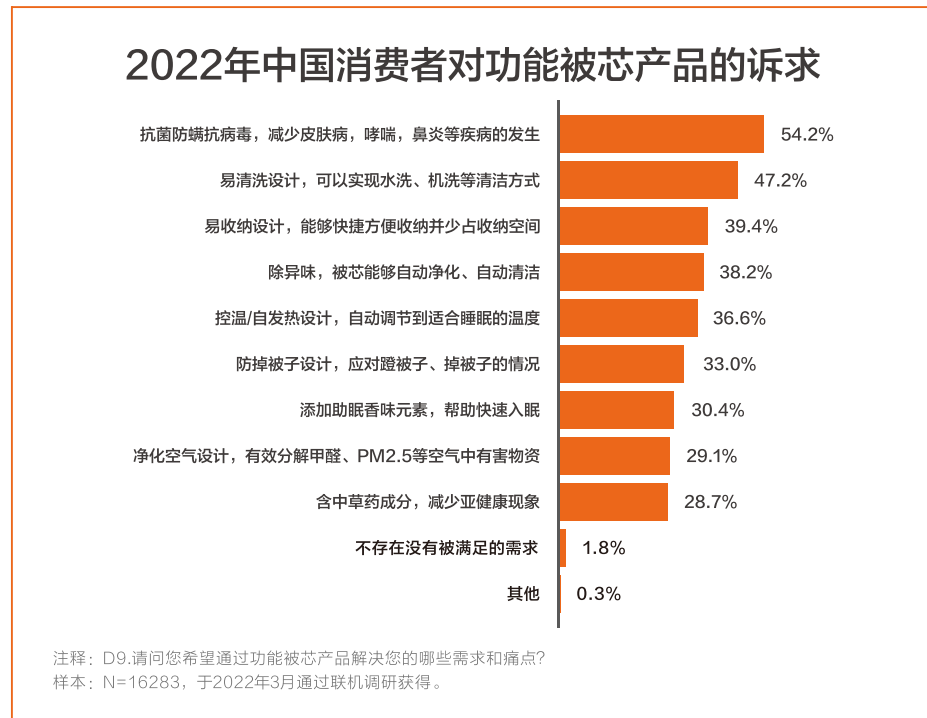


图 5-13 2022年中国消费者对功能被芯产品的诉求

随着国民生活品质 and 消费水平的提升，现如今的消费者愿意去了解被芯产品的相关信息，期望市场和企业能够提供更多的信息（被芯科普及科学数据等），引导并帮助他们购买到最适合自己的被芯。消费升级时代，消费者愿意为有优秀体验的被芯产品买单，同时他们也有能力为高性价比的被芯买单。消费者认为功能被芯是未来被芯行业的趋势，并会保持持续关注。

对于消费者来说，功能被芯最重要也是最有吸引力的卖点应该是能提升自己的健康。这里的健康包括两个层面的含义，一是通过提升人们的睡眠质量从而得到更健康的身体，这里的健康更多是由于睡眠好了从而带动了身体内脏功能正常运转所带来的，这也是睡眠最大的作用，即消除内脏和大脑疲劳，但这种健康是需要长期良好睡眠才能形成的，并且外显不明显，是一个潜移默化的过程。二是通过科技手段提升被芯材质的优越性，加强抗菌防螨抗病毒功效，从而减少过敏性疾病发生，这种健康更多的表现于疾病发生次数的减少，对消费者来说感受更直接。

而要想将功能被芯更好的推广于市场，对于被芯企业来说，一是要明确各功能被芯具体作用原理，同时注重基础理论研究，尤其是对人体结构方面的研究；二是要加大对消费者科普力度，通过展现功能被芯调研/实验数据等方式对消费者进行重要性科普；三是加大商业传播力度，如加大广告投放力度、对销售人员进行专业培训，提升功能被芯产品声量；四是要注重线下门店建设，打造体验店，提供给消费者更多现场体验的机会，提升他们的购买意愿。

通过本次研究，我们发现随着相关企业和媒体的科普教育，以及人们健康意识的提升，居民的睡眠质量呈现逐渐变好的趋势，但消费者对于床上用品的重视度仍然不够，特别是对于被芯的功能认知和使用上都存在许多误区。虽然中国人一直有保养被子的良好习惯，但实际在被芯使用和保养方面依然存在许多误区，其中最大的一点就是被芯更换不积极，因此被芯的消费者市场教育依然任重而道远。

目前，消费者选择购买蚕丝被、棉花被和化纤被的较多，说明随着被芯材质的科普，除了消费者以往一直习惯使用的棉花被，大家对其他材质

的被芯也有了一定的认知和认可，被芯材质的多样性丰富了消费者的可选择性，也可以更好的满足不同人群对被芯的需求，但这并不说明目前的被芯市场就已经能够完全满足消费者的所有需求了。

事实上，在被芯使用上，消费者依然还存在许多痛点和未满足的需求，尤其是在抗菌防螨抗病毒的健康层面、易清洗的保养层面和易收纳的存放层面。而正是因为这些痛点与未满足之处，被芯厂商也在不断丰富自身的产品线、加强产品的功能性，于是功能性被芯应运而生。

现阶段，功能性被芯主要聚焦于睡眠健康层面，致力于提升人们的睡眠质量，而消费者对部分功能性被芯的认知和接受度也较高，例如防螨被芯、抗菌被芯、吸湿排汗被芯等。这些种类的功能性被芯对人体皮肤和吸入健康有较为直接的影响，因此受到消费者欢迎，并且使用评价也较高。

但对于被芯厂商而言，产品创新的步伐还有不断迈进的空间，功能性被芯的种类需要更丰富多样，不同种类的功能性被芯消费者接受度也需要进一步提升。功能性被芯本身具有广阔的销售市场，随着厂商对消费者的市场教育，功能性被芯有望获得更多消费者的青睐，人们对于被芯的认知也会更重视起来，被芯将不再单单只是一个取暖的物件，而是将被赋予更多和健康、生活品质有关的含义。

(附录)中国国家标准

纺织品 维护标签规范 符号法

Textiles—Care labelling code using symbols

主要符号



水洗

用洗涤槽表示水洗程序



漂白

用三角形表示漂白程序



干燥

用正方形表示干燥程序



熨烫

用手工熨斗表示熨烫程序



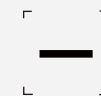
专业纺织品维护

用圆圈表示（不包括工业洗涤的）专业干洗和专业湿洗的维护程序



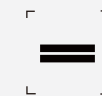
不允许的处理

在五个基本符号上叠加的叉号，表示不允许进行这些符号代表的处理程序



缓和处理

在基本符号下面添加的一条横线，表示与未加横线的相应符号相比，该程序的处理条件较为缓和，例如，减少搅拌



非常缓和处理

在基本符号下面添加的两条横线，表示其处理条件应更加缓和，例如，进一步减少搅拌



处理温度

不带“℃”的数字与水洗符号一起使用表示洗涤的摄氏温度。在干燥和熨烫的2个符号中的圆点用来表示处理程序的温度，至多4个点

水洗符号 符号 / 水洗程序



最高洗涤温度 95°C
常规程序



最高洗涤温度 70°C
常规程序



最高洗涤温度 60°C
常规程序



最高洗涤温度 50°C
常规程序



最高洗涤温度 40°C
常规程序



最高洗涤温度 30°C
常规程序



最高洗涤温度 60°C
缓和程序



最高洗涤温度 50°C
缓和程序



最高洗涤温度 40°C
缓和程序



最高洗涤温度 30°C
缓和程序



最高洗涤温度 40°C
非常缓和程序



最高洗涤温度 30°C
非常缓和程序



手洗
最高洗涤温度 40°C



不可水洗

漂白符号 符号 / 漂白程序



允许任何漂白剂



仅允许氧漂 / 非氯漂



不可漂白

干燥符号 符号 / 自然干燥程序



悬挂晾干



悬挂滴干



平摊晾干



平摊滴干



在阴凉处悬挂晾干



在阴凉处悬挂滴干



在阴凉处平摊晾干



在阴凉处平摊滴干

干燥符号

符号 / 翻转干燥程序



可使用翻转干燥

常规温度，排气口
最高温度80℃



可使用翻转干燥

较低温度，排气口
最高温度60℃



不可翻转干燥

熨烫符号

符号 / 熨烫符号



熨斗底板
最高温度200℃



熨斗底板
最高温度150℃



度斗底板
最高温度110℃
蒸汽熨烫可能造成
不可回复的损伤



不可熨烫

纺织品专业维护程序符号

符号 / 纺织品维护程序



使用四氯乙烯和符号
F代表的所有溶剂的
专业干洗
常规干洗



使用四氯乙烯和符号
F代表的所有溶剂的
专业干洗
缓和干洗



使用碳氢化合物溶剂
(蒸馏温度在150℃-
210℃，闪点为38℃
-70℃) 的专业干洗
常规干洗



使用碳氢化合物溶剂
(蒸馏温度在150℃
-210℃，闪点为38℃
-70℃) 的专业干洗
缓和干洗



不可干洗



专业湿洗
常规湿洗



专业湿洗
缓和湿洗



专业湿洗
非常缓和湿洗

