

# 智能床真的能带来好睡眠吗?

人生大约三分之一的时间在睡眠中度过。怎么才能睡个好觉呢?

在近日举办的第57届中国(广州)国际家具博览会现场,智能睡眠展区人流络绎不绝,有人驻足聆听工作人员讲解,有人亲身躺卧体验。“大家都越来越重视睡眠健康,智能床、智能床垫在市场上特别火,很多人希望借助它们改善睡眠。”一位参展商工作人员说。

记者在展会现场走访了解到,目前市面上智能床产品价格跨度极大:低至七八千元,功能更丰富的产品普遍在万元以上,有的售价甚至可达数十万元。

在火热的睡眠消费热潮之下,这些售价不菲、充满科技感的助眠产品,究竟是拯救睡眠的“神器”,还是收割焦虑的“智商税”呢?



第57届中国(广州)国际家具博览会参展企业现场展示产品。新华社记者聂静摄

## 1 “睡眠焦虑”催生新赛道

睡眠攸关人的身心健康。中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群受睡眠困扰的比例高达48.5%。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出要重视睡眠健康,出现睡眠问题及时就医。中国人民解放军总医院神经内科副主任医师高宇红指出,短期失眠与工作压力、情绪焦虑相关,若持续一年以上则可能发展为慢性失眠,其罹患抑郁风险是正常人的4倍,需及时干预。

睡眠问题的常态化催生出“睡眠经济”。睡眠产业涵盖床具、睡眠纺织品、健康服务、助眠产品及睡眠类APP等多元领域。艾媒咨询数据显示,中国睡眠经济市场规模从2016年的2616.3亿元增长至2023年的4955.8亿元,预计到2027年将达6586.4亿元。

## 2 从被动使用到主动干预

在各类助眠产品中,智能床与智能床垫无疑是最受关注的品类。天猫平台数据显示,2025年智能床和智能床垫整体GMV(商品交易总额)近10亿元,年复合增长率保持在35%以上,其中5000元以下与10000元以上价位段同比增长明显。

那么,究竟什么是真正的智能床?

根据2025年8月1日实施的GB/T 45231—2025《智能床》国家标准,智能床(含智能床垫)被明确定义为“通过人机交互、数据采集、存储和运输,以及处置调整或其他智能化技术,实现床体形态和功能控制等一种或多种功能的卧具”,且若具备交互功能,应至少具备通信、叫醒、记忆、语音交互中的一项功能。

中国睡眠研究会睡眠产业与转化工作委员会总干事蔡畅表示,传统床具与床垫仅能为人体提供基础承托,无法依据使用者状态做出动态调整,本质上属于“人适应床”的被动模式。而随着智能技术在睡眠领域的深度应用,智能床能够精准感知用户的睡眠状态,并基于实时数据主动进行针对性调整,为用户打造更适宜的睡眠环境,实现从“被动适配”到“主动干预”的升级。

中国质量认证中心华东实验室运营总监张鹏表示,智能床垫行业历经近十年发展,早已不局限于基础支撑,逐步具备心率、呼吸、体动、离床感应等生

“以往消费者更关注助眠类产品的购买,而近两年围绕睡眠过程的状态维持与觉醒阶段的体验优化所产生的消费需求持续攀升。”中国睡眠研究会智库专家承小马表示,如今消费者更追求贴合自身需求的个性化解决方案。

消费需求的升级,推动了睡眠消费从泛化走向个性化。天猫新品创新中心家装家居类目负责人刘铭观察到,智能睡眠品类正呈现出三大核心变化:从被动监测向主动干预转型;从单一功能向场景联动升级;消费人群需求分化。

一系列变化直接带动了产业端的积极响应,希瑞、慕思、梦百合、喜临门等头部品牌纷纷加码布局,从技术研发到服务体系全面升级,一个千亿级的睡眠经济“蓝海”已然成型。

命体征监测能力,精度与集成度持续优化,更贴合健康睡眠需求。

“智能床对人体生理需求的满足,主要集中在三个核心层面。”中国标准化研究院研究员呼慧敏表示,其一,是对人体脊柱生理曲线的科学支撑,这是智能床的核心需求;其二,是对人体压力的合理分配,这是智能床需重点突破并满足的关键生理需求;其三,是睡姿的动态适配性,这也是智能床区别于传统床的核心优势。

对此,不同品牌凭借技术创新,期望在智能助眠领域走出差异化路径。

希瑞以AI自适应床垫与仿生关节底座,打造30余种场景模式,帮助用户放松入眠;慕思除了自主研发AI技术外,还联动华为鸿蒙系统,让灯光、空调、窗帘等设备真正互联,打破智能家居“设备孤岛”的局面;喜临门宝樾切中年轻人床上娱乐时间变长的需求,推出可弯折智能床具;梦百合则带来了0压床垫,使人体与床垫实现高贴合度,从而提升助眠效果。

中国人民解放军总医院高宇红团队与清华大学合作研究显示,针对轻、中度失眠患者,智能床(床垫)通过电生理减压与放松,可有效增强睡眠动力,“它不属于医疗器械,不能替代专业的医疗干预,但作为辅助手段,有一定的助眠效果。”高宇红说。

## 3 体验两极分化

回归真实的消费场景,智能床与智能床垫的市场口碑却呈现出两极分化态势。

“用户需求呈现‘高增长、高困扰’的状态,但供给端目前还无法提供完美的解决方案。天猫平台提供的数据显示,66%的有睡眠问题的消费者表示现有的睡眠方案无法解决他们的实际困扰。”刘铭表示,这恰恰是品牌实现差异化突破的关键机会点。

希瑞总裁蔡彦明认为,智能床的核心价值是科学改善睡眠,而非“治疗失眠”,其助眠逻辑围绕“睡前、睡中、睡后”三个核心阶段展开,精准对应消费者“睡不着、睡不好、睡不醒”的三大痛点。

“目前大多数寝具产品虽在向智能化推进,但实际体验仍停留在基础智能阶段。”承小马认为,制约智慧睡眠发展的关键并非硬件,而是算法与数据。

宝樾健康数字科技(海南)有限公司常务副总经理余宏表示,当前AI大模型在睡眠领域主要应用于睡眠监测与数据报告生成,但真正能提供指导性意见的大模型分析,尚需更多

数据积累。他同时提醒:“‘减鼾’不等于‘止鼾’,消费者应认清病理性打鼾的误区,切勿盲目依赖产品功能。”

呼慧敏坦言,目前国内不少智能床头部企业已积极开展技术探索,通过智能算法实时感知人体体型、睡眠姿态等的变化,采用多维精准调节模式替代传统的固定分区调节,以提升产品适配性。但此类智能调节技术仍受限于传感器的检测精度与算法响应延迟,要实现更精准、更及时的适配性调整,还需要企业持续积累用户生理数据、优化算法模型,通过不断迭代升级完善技术体系。

“另外,当前智能产品还存在价格虚高的问题。”爱舒集团总裁菅浩然指出,智能床垫本质上是常规床垫叠加智能模块,具备规模化量产的条件,成本可通过精益生产有效控制。未来,随着行业集中度进一步提升,智能组件生产将逐步向头部企业集中,产品溢价也将更多体现在售后服务上,智能床垫有望从小众产品逐步走向大众市场。

## 4 科学选购 好睡眠不止一张床

从实用角度来说,智能床(床垫)对特定人群有一定价值,比如老年人、腰椎术后或行动不便者,打鼾明显但未达到呼吸暂停综合征的人,以及轻中度睡眠障碍等人群。广大消费者,该如何理性选购一张适合自己的床呢?

张鹏介绍,目前有两项国标可用于评估智能床、智能床垫,其中GB/T 45231—2025《智能床》、GB/T 46272—2025《智能床垫》为专项标准,均明确了可量化的技术要求。

“无论选择智能产品还是常规床垫,都不能只看价格和广告,”菅浩然认为,选择智能床垫应结合自身使用场景与核心需求。

呼慧敏建议,选购时首先要关注产品宣称的功能是否有相关标准依据,若没有对应的国家标准,需查看是否有权权威实验室的功效性测评报告作为支撑;其次要结合自身核心需求;同时需重点关注标准中是否涉及自身关注的功效性指标。

优质的睡眠环境,不仅需要合适的寝具,还依赖光线、空气等多方面因素共同营造,形成一个完整的睡眠场景。

比如,三菱重工海尔市场部总监薛方刚指出,通过无风空调、舒适风空调及新风中央空调等产品,也有助于用户获得高质量的睡眠体验。

蔡彦明认为,睡眠管理不应局限于夜间,白天的身体状态同样影响睡眠质量。因此,希瑞产品线延伸至全场景睡眠生态,推出自适应智能沙发,自动调节座面支撑度,保护日间脊椎健康。

“睡眠是一种高度保守的生理行为,人们从健康的睡眠状态转变为睡眠障碍,核心原因是生活方式的偏离。”中国睡眠研究会理事长黄志力表示,“健康中国”战略的核心在于“主动健康”,而实现主动健康的关键,是建立科学、合理的生活习惯。

睡个好觉,是关乎健康的人生大事。优质睡眠既离不开科学合理的作息习惯,也需要舒适的睡眠环境与恰到好处的科技辅助。面对层出不穷的智能睡眠产品,消费者终将回归自身真实的睡眠需求。唯有如此,科技才能真正服务于人,才能让每一夜都睡得安心、睡得踏实。

(据新华网)