居家健康放松方式研究白皮书

©2025 iResearch Inc.

ABSTRCT

摘要

国民健康管理向身心灵平衡升级，居家运动放松成为重要手段

- 国民健康管理意识经历**从身体健康，到身心健康，再到身心灵平衡的三级跃迁。**高压生活导致国人身心灵紧绷，系统性健康危机亟待破解。在此背景下，**运动和放松成为了国人健康管理的双引擎。**社会环境的发展和科技的赋能，将居住空间转化为个人健康基站，**居家运动放松将成为健康生活重要环节**

关注健康放松的人群追求高品质健康生活，家具舒适度是居家放松关键

- 关注健康放松的人群重视身心灵全面健康，愿意为自己的**高品质健康生活**投资；他们遵循自然节律，通过运动和放松的有机结合实现高品质健康。
- 整体来看，当代人的放松空间既有居家，也有室外和商业室内场所，呈现跨空间利用的特点，但居家放松仍为核心选择。另外，**家具舒适度是影响放松效果的关键因素**，**智能床架/床垫**和**沙发/沙发椅**是主要放松产品。

从动态恢复至静态疗愈，四类人群借高品质家居重构健康阈值，高效放松

关注健康放松的人细分为**悦活高能族**、**自律管理派**、**宅家躺平派**和**松弛养生党。**

- **悦活高能族**：能量外放，通过动态恢复**提升睡眠质量**；偏好**运动恢复友好型**的**智能床架/床垫。**
- **自律管理派**：身体精算师也是身心平衡派，通过静态休息实现**能量循环**；更青睐能**智能监控健康**的**沙发/沙发椅**和**智能床架/床垫。**
- **宅家躺平派**：宅家疗愈，通过休闲式娱乐**获得放松**；喜欢能带来**长期舒适体验**的**沙发/沙发椅。**
- **松弛养生党**：居家养生疗愈，依托冥想与拉伸**重构能量储备**；倾向于能**身心休闲放松**的**智能床架/床垫。**

CONTENTS

目录

01 国民健康关注

02 整体人群描摹

03 细分群体解构

01/ 国民健康关注

国民健康管理正向全方位健康发展，身心灵平衡成未来方向

中国国民的健康认知正经历结构性迭代，这场认知革命将重塑国民健康产业的发展，单一的身体指标健康或心理指标健康都无法满足国民当前的健康管理需求。未来我国国民的健康管理将向着全方位、深度发展的方向迈进。

国民健康意识发展里程

身体健康意识觉醒期

90年代起，中国老百姓开始意识到**“没生病≠真健康”**。1996年《健康报》的系列报道让“亚健康”成为流行词，**国人的健康意识觉醒**，开始**重视身体机能**相关的血压、血脂、血糖等健康指标。

心理健康认知深化期

当“健康中国2030“把心理服务纳入国家战略后，**国人对心理健康更加重视**，曾经讳莫如深的心事正变成茶余饭后的健康话题，这场静默的认知革命，让**每个人手机里都装着隐形心理急救箱**。

身心灵平衡探索期

越来越多人开始思考：真正的健康不仅是身体没病痛、心理没压力，更需要**找到身体、心理、精神之间的平衡，走出紧绷的状态，进入松弛**的健康状态。据调研，**72.7%被访者认为健康需要身心灵放松。**

1995年 **2000年** **2021年** **未来3-5年**

样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。
来源：公开资料，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

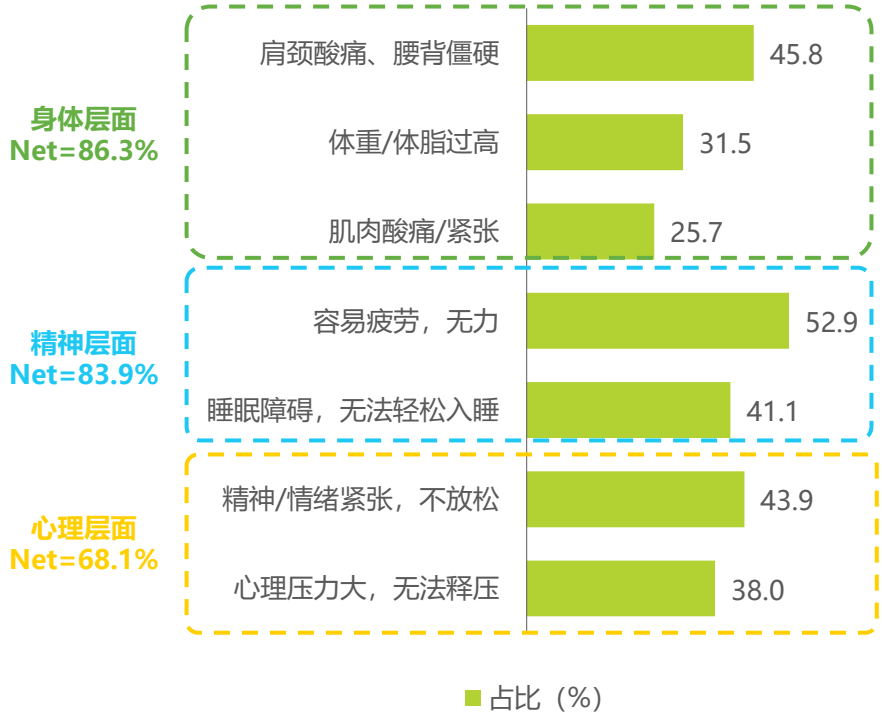
©2025.3 iResearch Inc.

多重生活压力引发当代人身心灵三重失衡，亟需释压重构健康平衡

当代人身心灵承受多维压力：身体肩颈腰背酸痛，精神持续脑力疲劳，心理能量透支加剧紧张。这些压力之间相互作用形成了连锁反应，形成了一个恶性循环，给人们的健康带来了极大的困扰，而人体就像“一个精密的机器”，亟需多维度的调适来改善健康问题。

国民的健康困扰





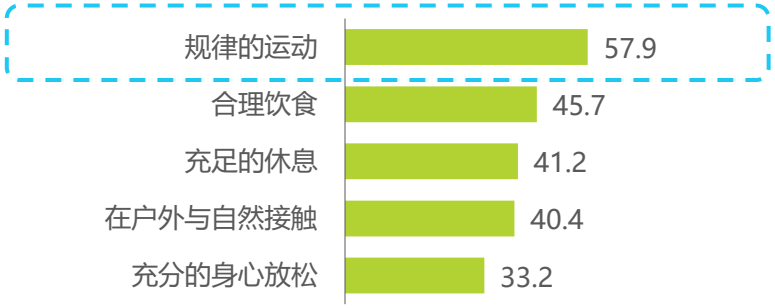
样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

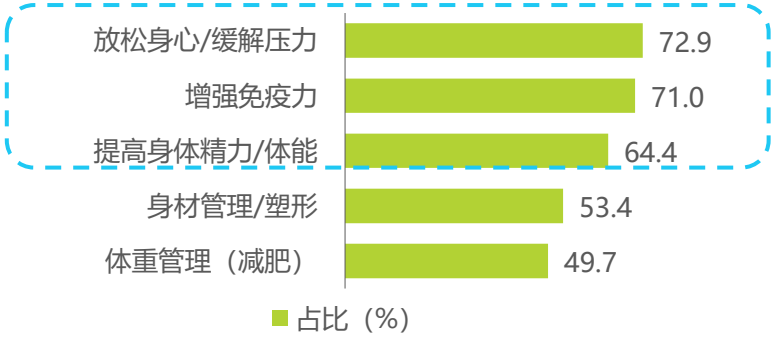
运动和放松相辅相成，两者组合是保障健康的最有力方式

对于人们来说，规律的运动是提升健康的首要途径，而放松身心和缓解压力是他们对运动的核心需求。这些需求表明，他们希望通过运动提升身体素质，同时借助运动实现身心放松，从而形成良性互动。通过这种运动和放松的有机结合，激活身体机能、构筑压力缓冲带，最终实现高品质的健康生活。

国民获取健康的方式TOP5



国民运动的诉求TOP5



样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

国民对“运动-放松-健康”关系的理解

运动

高品质的健康离不开运动（93.2%）

- *运动有助于保持体重、增强免疫力、提高心肺功能和肌肉力量，还能减少焦虑、抑郁等情绪问题*

放松

运动后的放松是非常关键的一步（92.9%）

- *适当的放松能帮助身体恢复，减少运动中的肌肉拉伤、酸痛等问题，减少压力和焦虑感*

健康

健康需要张弛有度，运动需要和放松相结合（92.9%）

- *运动和放松如同呼吸的吸与呼，张弛有度的节奏能激活自愈力。*

样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

家是当代人重要的放松场所，居家运动放松成为主流选择

从大的放松场所来看，居家是大家的第一大选择。另外，在居家放松环境中，他们的放松方式也是动静相济，休娱兼修。除了看电视/刷手机、居家静卧休息/睡觉等相对静态休闲的放松方式外，运动/瑜伽拉伸和冥想也是他们重要的放松方式。

国民的放松方式



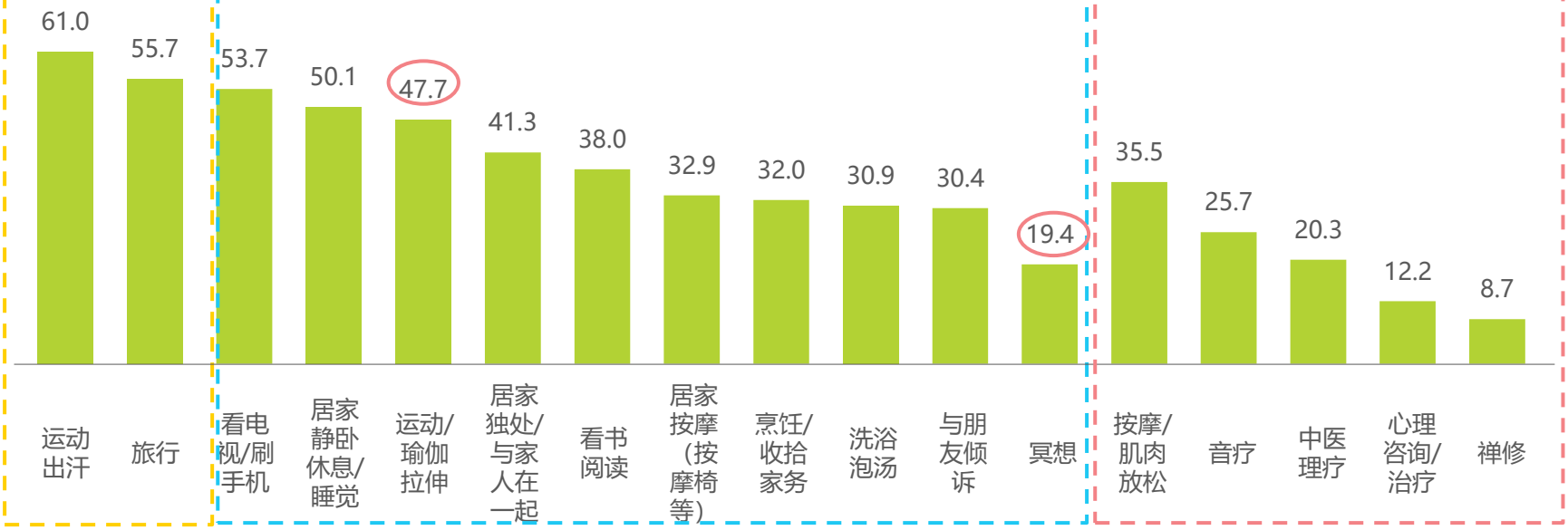
室外放松场所
Net=79.0%



居家放松场所
Net=98.1%



商业室内放松场所
Net=62.5%



样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

多因素驱动，居家健身运动将更普及，居家运动放松将成为健康生活重要环节

在国家健康战略持续深化背景下，政策导向加速全民运动意识觉醒，配套产业扶持为居家场景创造基础设施。另外，技术进步催生运动与居住空间的无缝融合，使专业级身心恢复方案入户成为可能。未来，家会成为健康生活的第一阵地，居家运动放松将成为大家健康生活的关键一环。

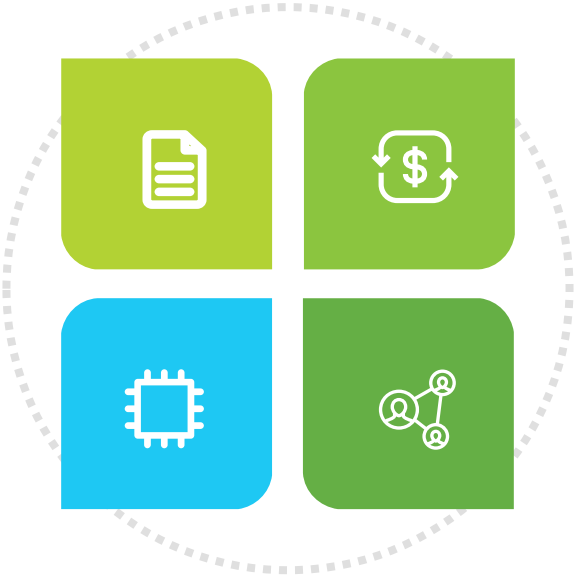
国民健康生活的前景

国家政策力促全民运动健康

- 国家《全民健身计划（2021-2025年）》中明确提出到2025年，**全国经常参加体育运动的人群占比提升到38.5%**。
- 另外，在2025年两会聚焦**“减重”**，国家卫健委明确将实施为期3年的**体重管理年**行动，强调**运动是健康减重的重要方式**。

科技赋能居家健身日常化

- 移动互联网**破除健康信息时空限制**，使得人们可以随时随地获取健康、放松和养生相关的资讯。
- 技术驱动下，健身家居融合创新，VR运动教练、AI体能评估系统等科技应用迭代，**推动居家健身运动向全民化、日常化发展**。



用户需求倒逼居家健康生态升级

- 消费者对健康生活空间的需求升级，家居产品从基础功能向**健康生活**重要环节演进，涵盖**运动、放松、疗愈**。
- 企业加速推出智能健身镜、**运动恢复型床垫**、多模式按摩椅等创新产品，通过科技赋能打造居家健康生态。

居家运动放松重构健康生活方式

- 现代社会压力剧增，焦虑失眠高发，国民对于健康的追求升级到**身体、心理和精神的全面放松和健康**。
- 健身房倒闭潮下，结合智能家居设备的**居家运动放松组合**，正从临时方案转化为**常态化健康生活环节**，重塑健康生活方式。

来源：中国政府网、国家体育总局、公开资料，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2025.3 iResearch Inc.

02/ 整体人群描摹

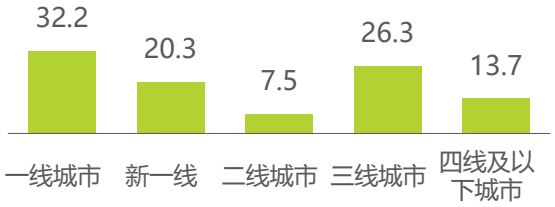
关注健康放松的人群集中在高线城市，90后是核心群体，追求高品质健康生活



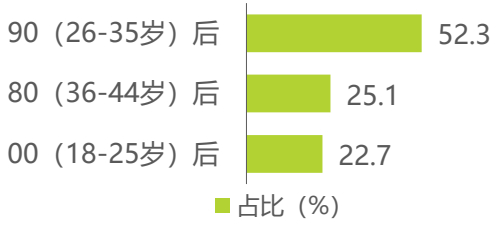
性别：男女占比接近4:6

(%)	♂	♀
	41.1	58.9

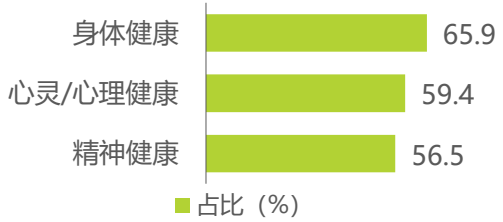
城市线级（%）：一线城市比重较大



年龄代际（%）：以90后为主



健康关注因素



健康投入度

维持高品质健康生活的花费在个人月收入的占比

21.4%

样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

他们以居家为健康枢纽，借运动和放松协同健康管理，实现身心灵动态平衡

整体人群的生活观念

1

运动健康派

高品质的健康离不开运动，72.7%

2

家是健康基站

房子对我而言更多是功能性的存在，71.8%

3

运动恢复协同者

健康在我看来是张弛有度，运动与放松相配合的，69.1%

4

松弛生活家

我追求生活的松弛感，致力于身心放松，63.4%

5

节律守护者

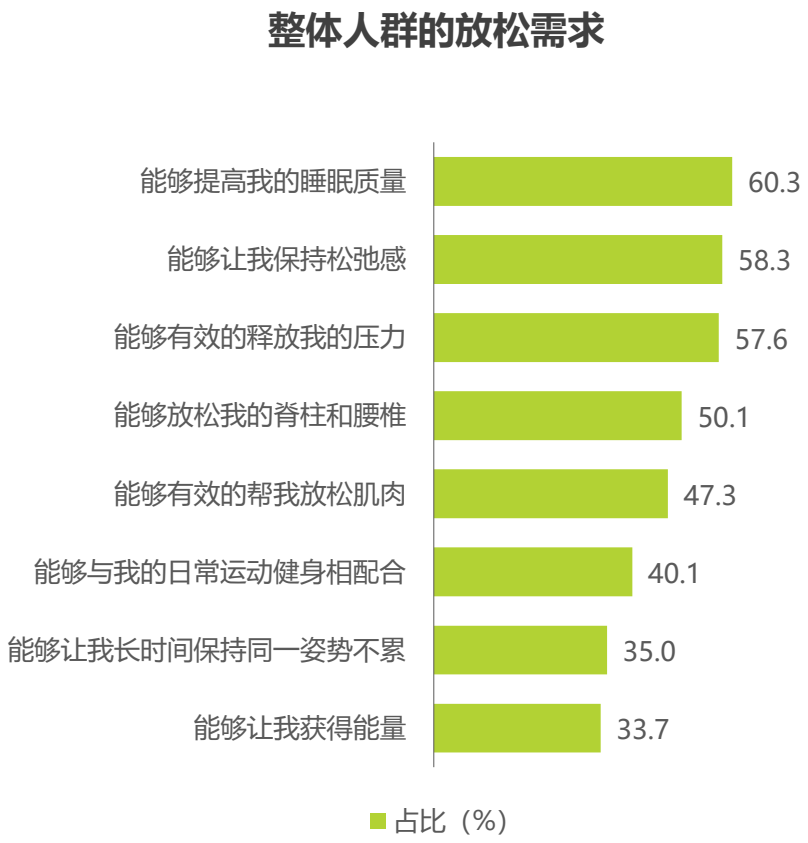
我注重人体的自然节律，按时吃饭睡觉对我很重要，61.1%

样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

他们希望借助居家放松改善睡眠、保持松弛感、释放压力

整体来看，人们对于放松效果的期待不仅是让身体获得放松，还是让自己的精神获得放松，从紧绷的生活中暂时脱离出来，从而让自己获得能量，给自己的心灵补充一些养分。



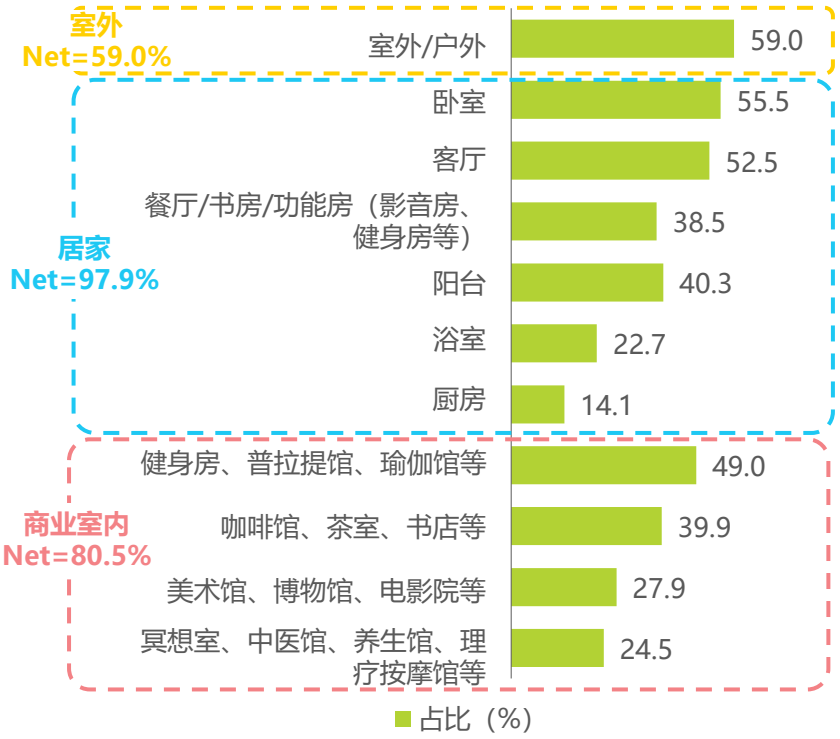
样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

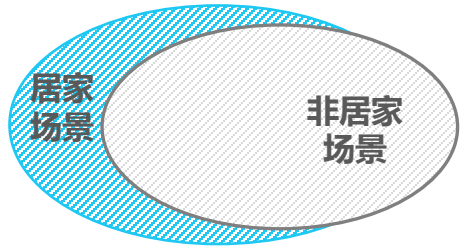
关注健康放松的人群，其放松空间呈现多元混合特征，但居家仍为核心场域

对于当代人来说，居家、商业室内和室外都是他们主要的放松地点，但居家还是他们最核心的放松场所。居家环境安静与舒适，让人感到安全且少受干扰，这种归属感促使人们更愿意在家放松，以更好地恢复身心。

整体人群放松地点的选择



样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。



选择居家场景的驱动力TOP3

1	居家环境有更强的归属感和安全感	60.4%
2	无外界干扰，沉浸度更高	55.7%
3	环境更加舒适	53.3%

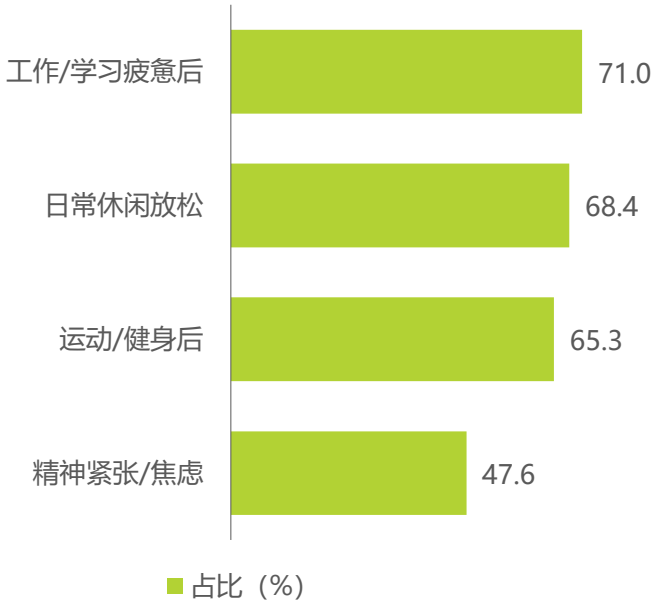
样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

居家健康放松满足多场景放松需求，“躺平式”休息是他们的主要放松方式

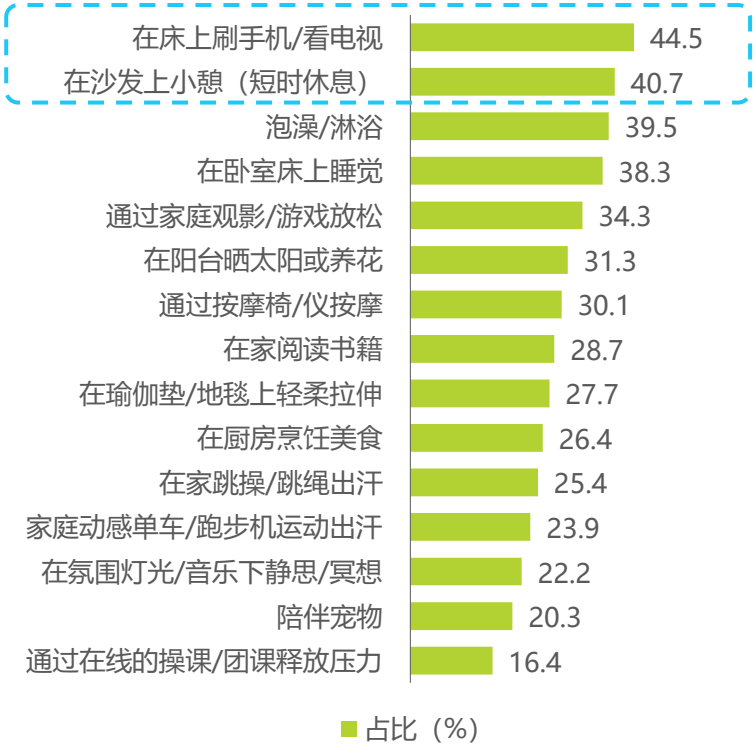
居家空间已逐渐演变为现代人的综合能量补给站，满足人们在工作/学习疲惫后、日常休闲放松、运动/健身后、精神紧张/焦虑场景下的放松需求。而在床上刷手机/看电视和在沙发上小憩等静态的休息是最主要的居家放松方式。

整体人群的居家放松场景



样本： N=1500，于2025年2月网上调研获得。

整体人群的居家放松方式



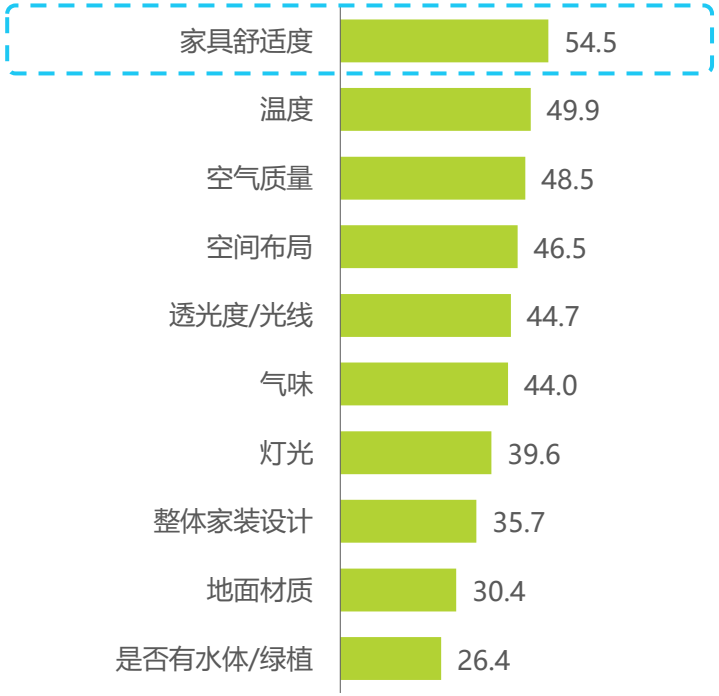
样本： N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

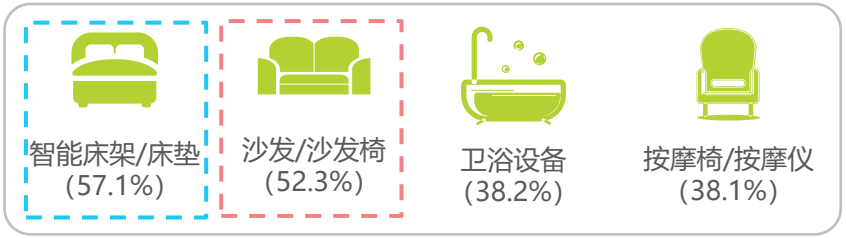
家具舒适度是决定放松效果的基石，智能床&沙发/沙发椅是居家放松重要载体

居家放松效果的核心枢纽在于居家系统与人体感官的精准匹配，家具舒适度是关键。其中，智能床架/床垫与沙发作为消费者居家休息的核心载体，持续占据消费者选择榜首。他们对智能床架/床垫和沙发的需求集中在材质和功能上：既追求亲肤透气、抑菌防螨且易打理的材质，又强调产品能贴合人体曲线、提供舒适支撑与压力分散。

整体人群的居家放松效果影响因素



整体人群的主要居家放松产品TOP4



整体人群对居家放松产品的需求TOP5

智能床架/床垫

1. 面料亲肤透气：67.5%
2. 材料环保安全：65.6%
3. 抑菌防螨：61.1%
4. 可舒缓身心压力：61.0%
5. 任何躺姿皆贴合人体：58.8%

沙发/沙发椅

1. 久坐不累，释压舒缓：66.1%
2. 材质柔软亲肤：63.9%
3. 面料易打理/清洗：61.5%
4. 脊椎&腰椎舒适：60.3%
5. 面料透气散热：56.2%

样本： N=1500，于2025年2月网上调研获得。

样本： N=1500，于2025年2月网上调研获得。

03/ 细分群体解构

关注健康放松的人分为4大人群：悦活高能族、自律管理派、宅家躺平派和松弛养生党

细分人群拆解

重视生活的“松弛感”，放松肌肉和**能量补充**是重点，**睡觉**和**运动**帮助缓解身心疲惫；倾向于能**身心休闲放松**的**床垫**和**沙发椅**



松弛养生党
占比21.0%



悦活高能族
占比29.6%

能量外放，习惯**用运动保持状态**，最爱用**泡澡/淋浴**缓解运动后肌肉酸痛；偏好**运动恢复友好型**的**床垫**和**沙发**

慵懒青年，保持松弛感是重点，**居家影音娱乐**就是最好的充电方式；喜欢能带来**长期舒适体验**的**沙发**和**智能床**



宅家躺平派
占比24.2%



自律管理派
占比25.2%

对自己的生活和**身材有较强的“掌控欲”，能量循环**是保持自律的基础；**静态休憩**抚平身心疲惫；青睐能**智能监控健康**的**沙发椅**和**智能床**

外
内
静
动

外：注重与外部的互动交流，借助外部资源和反馈来实现自己的目标和满足感
内：强调从内心寻找力量和满足感，注重自我认知和自我管理，而不是单纯依赖外部环境或他人
动：喜欢通过高强度外放型运动（如HIIT/跑步），通过代谢加速释放压力、激活身心机能
静：喜欢通过低强度内聚型活动（如冥想/拉伸），借系统修复蓄积能量、维持稳态平衡

样本：N=1500，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

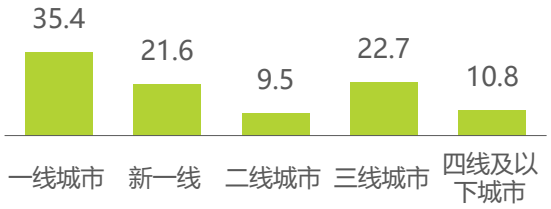
悦活高能族集中在高线城市，有生活阅历，重视运动充电与科学放松结合



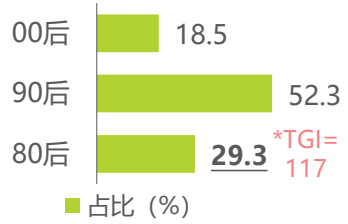
性别：男女占比接近3:7

(%)	♂	♀
	29.3	70.7

城市线级（%）：一线城市比重较大



年龄代际（%）：80后占比高于整体



生活观念

运动充电

高品质的健康离不开运动，81.3%

懂暂停的长期主义者

运动后的放松是非常关键的一步，76.4%

宅家也要运动

我非常希望能在家里运动和放松相结合，64.6%

样本：N=444，于2025年2月网上调研获得。

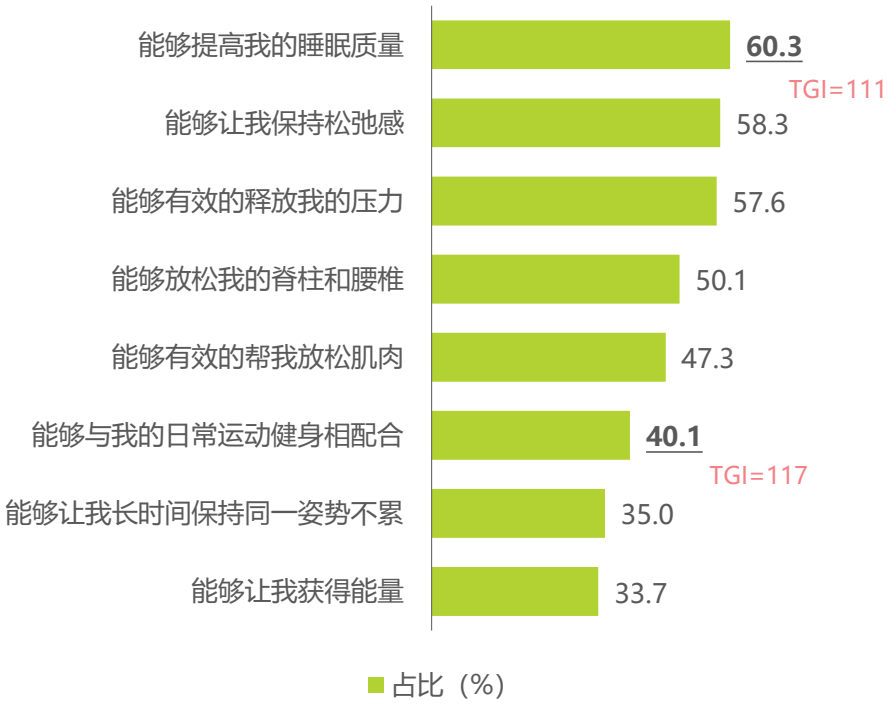
**TGI为该人群相对于总体人群而言，对于该选项的选择倾向度；TGI>100表示更倾向于选择该选项*

©2025.3 iResearch Inc.

改善睡眠是悦活高能族核心放松需求，居家是重要的放松场景

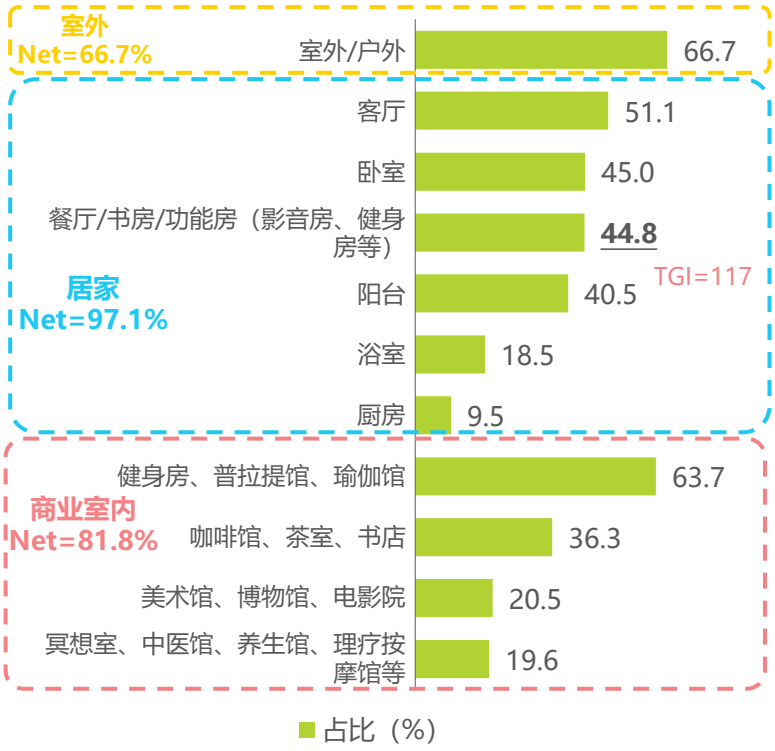
作为以运动效能驱动健康管理的群体，其健康痛点与放松需求呈现显著闭环特征。因高强度运动引发的入睡困难问题，促使该群体将睡眠质量提升列为优先级需求。他们首选居家作为放松场所，尤其是客厅，既方便进行简单的拉伸，也适合进行其他放松活动。

悦活高能族的放松需求



样本：N=444，于2025年2月网上调研获得。

悦活高能族的放松地点选择



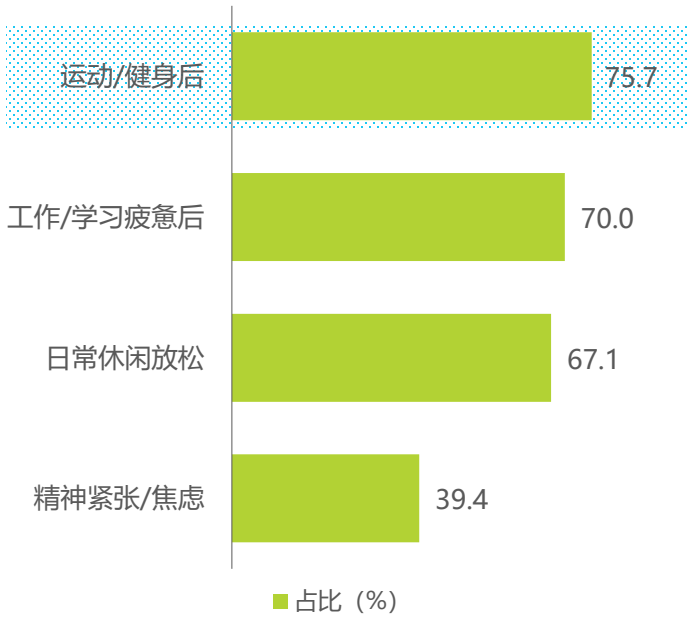
样本：N=444，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

运动/健身后是首要居家放松场景，泡澡/淋浴是最大放松方式

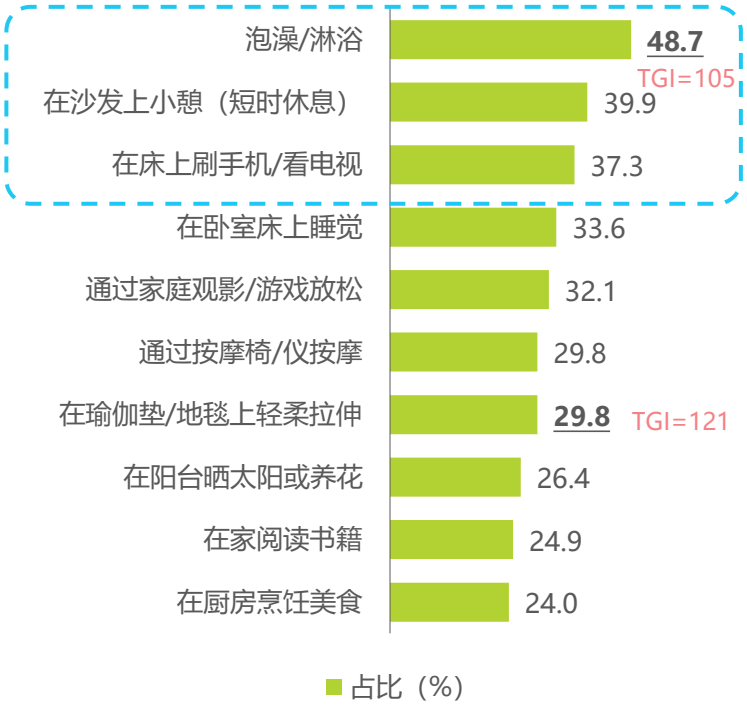
运动/健身后是悦活高能族最主要的放松场景。其中，泡澡或淋浴是他们在运动/健身后最主要的放松方式，温暖的水流有助于缓解肌肉紧张，促进恢复。此外，沙发上休息和卧床娱乐的选择率也较高。还有一些用户喜欢在瑜伽垫或地毯上进行轻柔拉伸，帮助增强柔韧性和放松肌肉。

悦活高能族的居家放松场景



样本：N=444，于2025年2月网上调研获得。

悦活高能族在运动/健身后的放松方式TOP10



样本：N=444，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

悦活高能族偏爱运动恢复友好型设计的智能床架/床垫

悦活高能族对产品的需求主要聚焦在运动恢复友好型设计上，他们对于智能床架/床垫的核心诉求在于面料亲肤透气、舒缓身心压力、辅助放松肌肉、分区弹簧支撑，翻身静音无声响等；而对于沙发/沙发椅，他们更关注久坐不累、脊椎腰椎舒适、材质柔软亲肤、面料好打理和面料透气散热。

悦活高能族在运动/健身后的放松产品

放松产品TOP5

- 智能床架/床垫 (53.0%)
- 沙发/沙发椅 (49.7%)
- 卫浴设备 (44.9%)
- 按摩椅/按摩仪 (38.7%)
- 家庭影院/音乐设备 (30.8%)

用户对产品的主要需求

- **面料亲肤透气，** 72.1%
- **舒缓身心压力，** 62.8%
- **辅助放松肌肉，** 60.5%
- **分区弹簧支撑，** 45.7%
- **翻身静音无声响** 45.7%



CDZ818
0倦感床垫

市场供应

- 凉感接触面，吸湿排汗，有效降温
- 人体工学分区，一级舒适标准，多层释压系统
- 身体部位（头、肩、腰、臀、腿）分区设计
- 人体工学分区，一级舒适标准，多层释压系统
- 静音设计保证翻身起夜，睡眠不被打扰

用户对产品的主要需求

- **久坐不累，** 66.7%
- **脊椎腰椎舒适，** 63.3%
- **材质柔软亲肤，** 63.3%
- **面料好打理，** 61.7%
- **面料透气散热，** 57.8%



PS703
自由调沙发

市场供应

- AirSoft紫罗兰海绵，软软有支撑，云朵柔软坐感
- 自由调节坐深跟坐高，有效支撑不伤腰
- 进口温带牧场好牛皮，更松腴，更柔润，
- 真皮款式，正常清水擦拭即可
- 进口头层牛皮，紧密毛孔更透气，炎夏坐得住

样本：N=444，于2025年2月网上调研获得。

备注：以上产品均为林氏家居产品。

©2025.3 iResearch Inc.

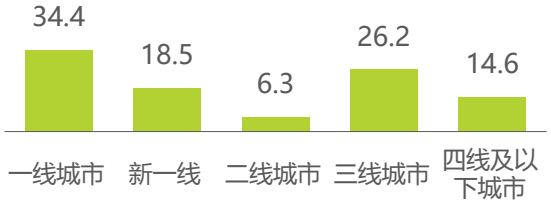
自律管理派主要分布在一线城市，重视身材管理，追求身心灵能量平衡



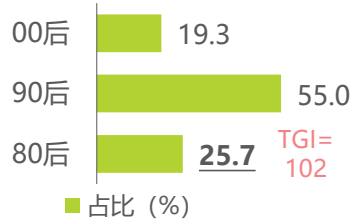
性别：男女占比接近1:1

(%)	♂	♀
	48.7	51.3

城市线级（%）：一线城市比重较大



年龄代际（%）：80后占比高于整体



生活观念

身心平衡派

我追求生活的松弛感，致力于身心放松，81.2%

运动健康拥护者

高品质的健康离不开运动，79.9%

身体精算师

我一直在对自己的体重和体形进行管理，70.4%

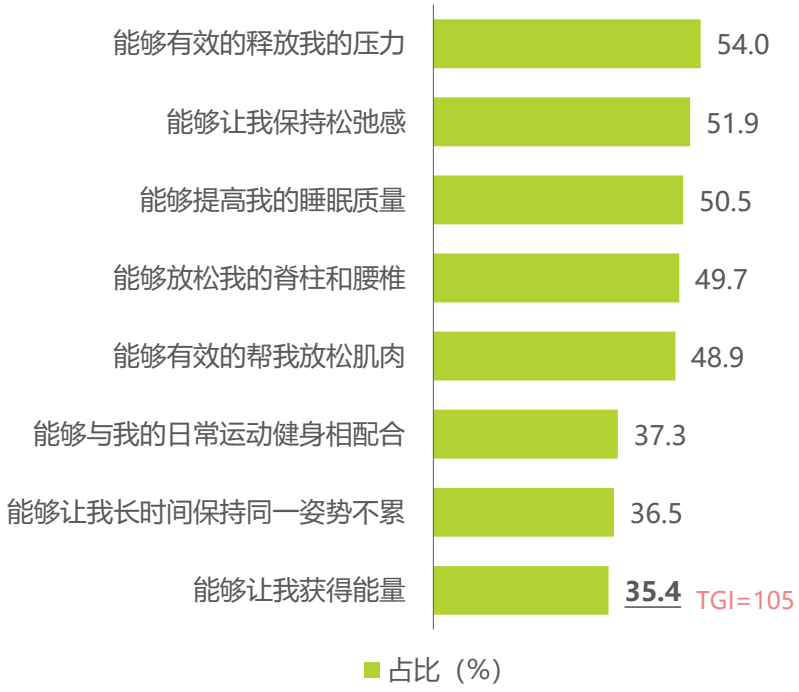
样本：N=378，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

能量循环是自律管理派核心放松需求，居家环境是实现放松的重要载体

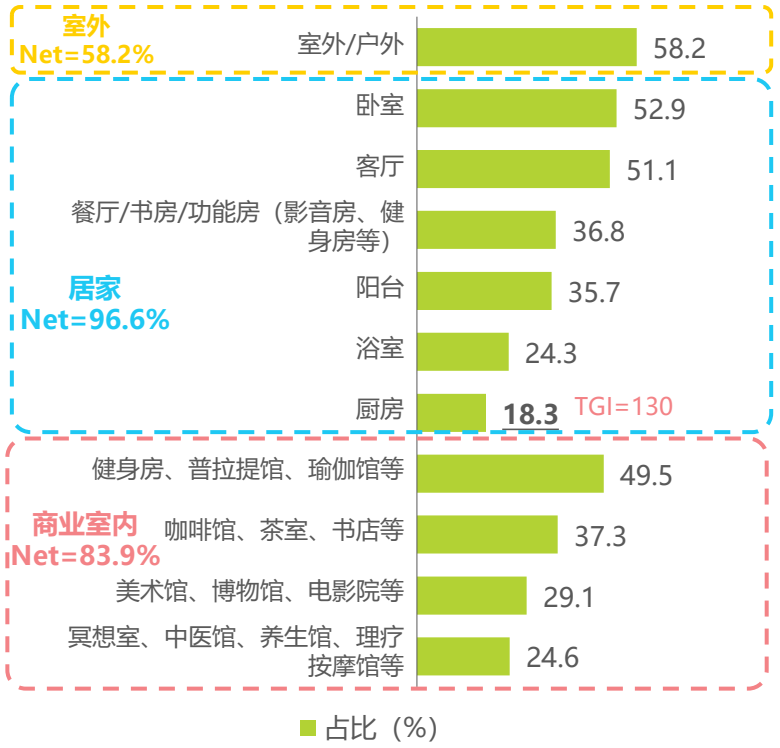
自律管理派在长期热量控制与欲望克制中积累代谢压力，催生双重补偿需求，既需要释放压力，也需要获取能量。在放松场所的选择上，居家环境是他们最大的选择，尤其是卧室和客厅区域的选择比例较高。此外，厨房也是他们重要的放松场所，将减脂烹饪转化为压力释放仪式，实现自律与舒缓的精密平衡。

自律管理派的放松需求



样本：N=378，于2025年2月网上调研获得。

自律管理派的放松地点选择



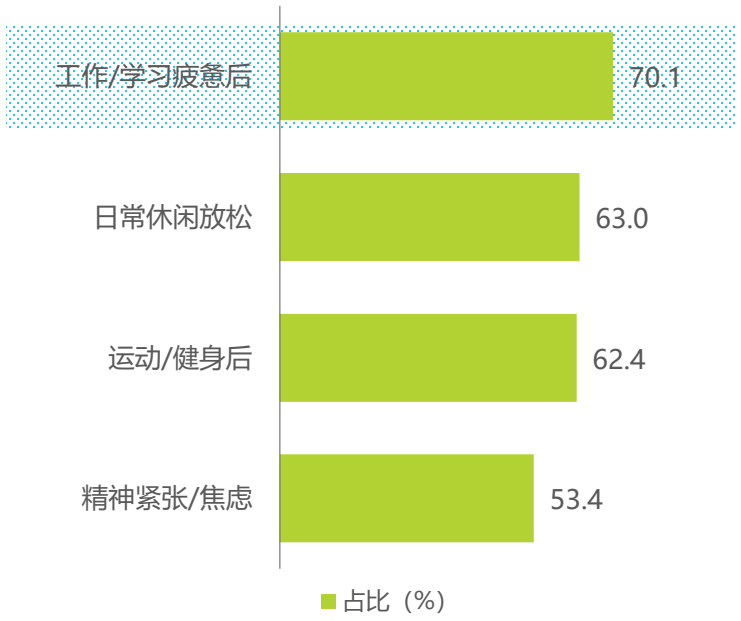
样本：N=378，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

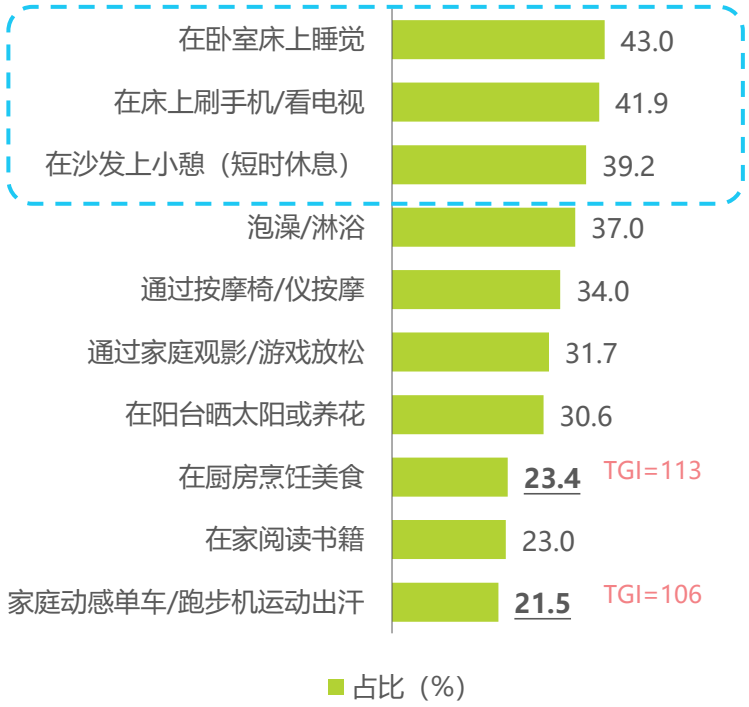
工作/学习疲惫后是最大的居家放松场景，静态休息是主要放松方式

工作/学习疲惫后是自律管理派最大的居家放松场景。其中，在卧室床上睡觉、在床上刷手机/看电视、在沙发上小憩等静态的休息是他们主要的放松方式。另外，在厨房烹饪美食和家庭动感单车/跑步机运动出汗也是他们比较青睐的放松方式，在放松的表象之下，始终流淌着对生活精准掌控的暗涌。

自律管理派的居家放松场景



自律管理派在工作/学习疲惫后的放松方式TOP10



样本：N=378，于2025年2月网上调研获得。

样本：N=378，于2025年2月网上调研获得。

自律管理派喜欢能智能监控健康的沙发/沙发椅、智能床架/床垫

自律管理派对产品的需求主要聚焦在智能监控健康上，他们对于沙发/沙发椅的主要需求聚焦在智能遥控倾角、分区承托支撑、配合运动拉伸、精准贴合臀部、颜值高上；而对于智能床架/床垫，他们更关注多种智能操控、床架倾角可调、材料环保安全、床架承重力强、哄睡止鼾健康等。

自律管理派在工作/学习疲惫后的放松产品

放松产品TOP5

- 沙发/沙发椅 (56.2%)
- 智能床架/床垫 (56.2%)
- 按摩椅/按摩仪 (45.3%)
- 家庭影院/音乐设备 (37.4%)
- 卫浴设备 (35.5%)

用户对产品的主要需求

- **智能遥控倾角，** 59.1%
- **分区承托支撑，** 47.7%
- **辅助运动拉伸，** 47.7%
- **精准贴合臀部，** 43.6%
- **颜值高，** 40.9%



G085
单人多功能沙发椅

市场供应

- 多元操控方式，快速帮你调好角度
- 人体工学分区，一级舒适标准，多层释压系统
- 高低由你定，10cm顺滑无级升降空间
- 6-8cm无级调节支撑高度，为你撑腰到底
- 5种颜色可选，搭配多种空间

用户对产品的主要需求

- **多种智能操控，** 61.8%
- **床架倾角可调，** 57.4%
- **材料环保安全，** 51.9%
- **床架承重力强，** 47.1%
- **哄睡止鼾监控，** 41.2%



PC315
猫武士智能床

市场供应

- 遥控、小程序和语音3种操控方式
- 双电机分段升降，无级调节，找到贴合你的姿势
- E0级环保板材，告别甲醛顾虑
- ≥12吨大推力柔性抬升
- 科学哄睡，15分钟困意来袭，智能打鼾干预

样本：N=378，于2025年2月网上调研获得。

备注：以上产品均为林氏家居产品。

©2025.3 iResearch Inc.

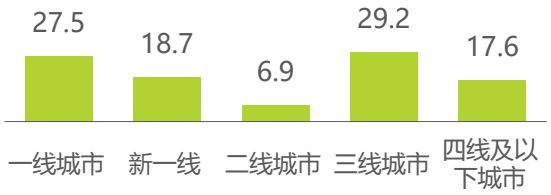
宅家躺平派比较年轻，喜欢宅家疗愈，家是他们身心放松的港湾



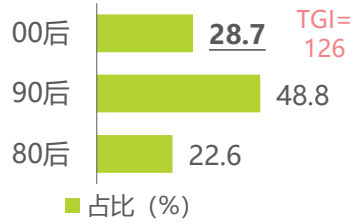
性别：男女占比接近1:1

(%)	♂	♀
	47.7	52.3

城市线级（%）：城市线分布均衡



年龄代际（%）：00后占比高于整体



生活观念

躺着充电

在床上躺/坐着玩手机是我最主要的居家活动，69.7%

健康管理大师

规律运动，合理饮食，配合休息是获得健康的重要方式，51.0%

宅家疗愈派

房子是我身心灵放松的港湾，41.0%

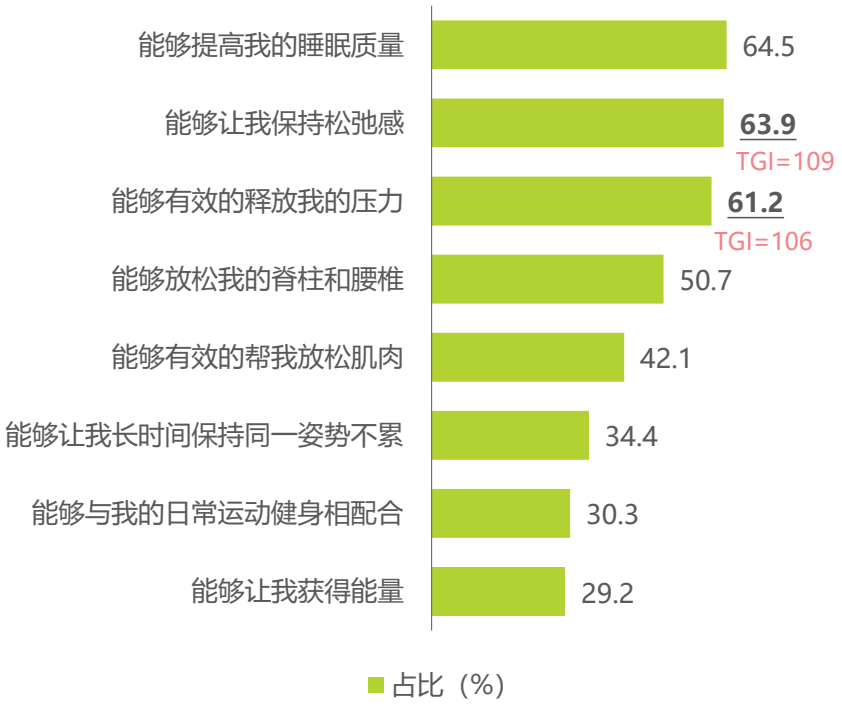
样本：N=363，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

保持松弛感是宅家躺平派核心需求，居家环境满足了他们大多的放松需求

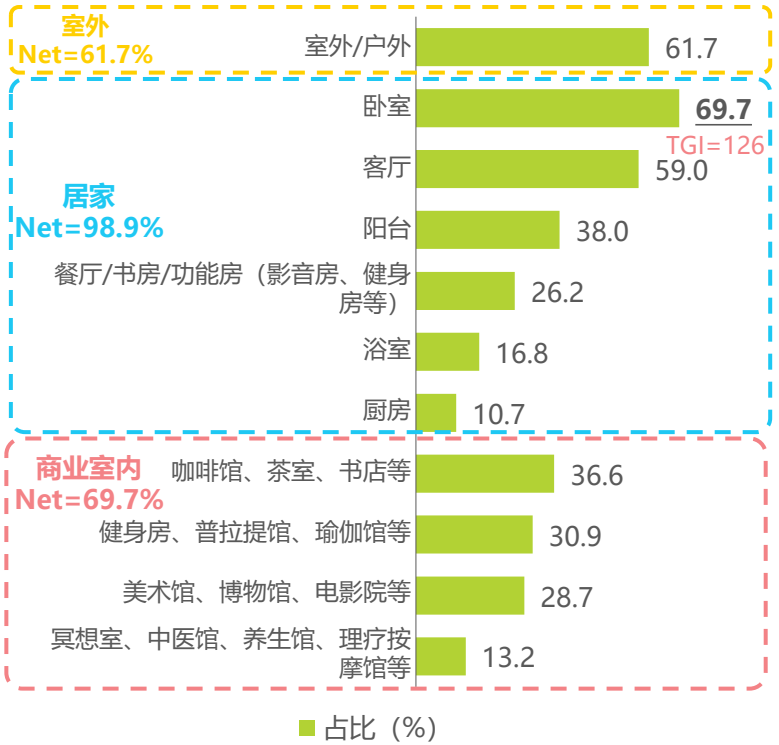
宅家躺平派在面对生活压力时，更倾向于维持自身的松弛感，以卸去一身重负。居家场景构成了他们放松体系的关键场域，其中卧室与客厅更是承载了他们大部分的惬意时光，是他们放松休闲的主要区域。

宅家躺平派的放松需求



样本：N=363，于2025年2月网上调研获得。

宅家躺平派的放松地点选择



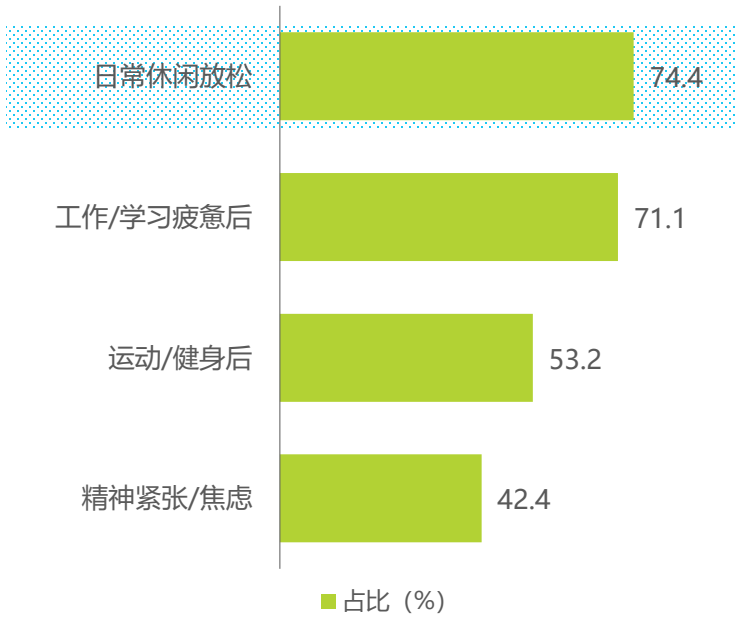
样本：N=363，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

日常休闲放松是主要居家放松场景，卧床娱乐是首要放松方式

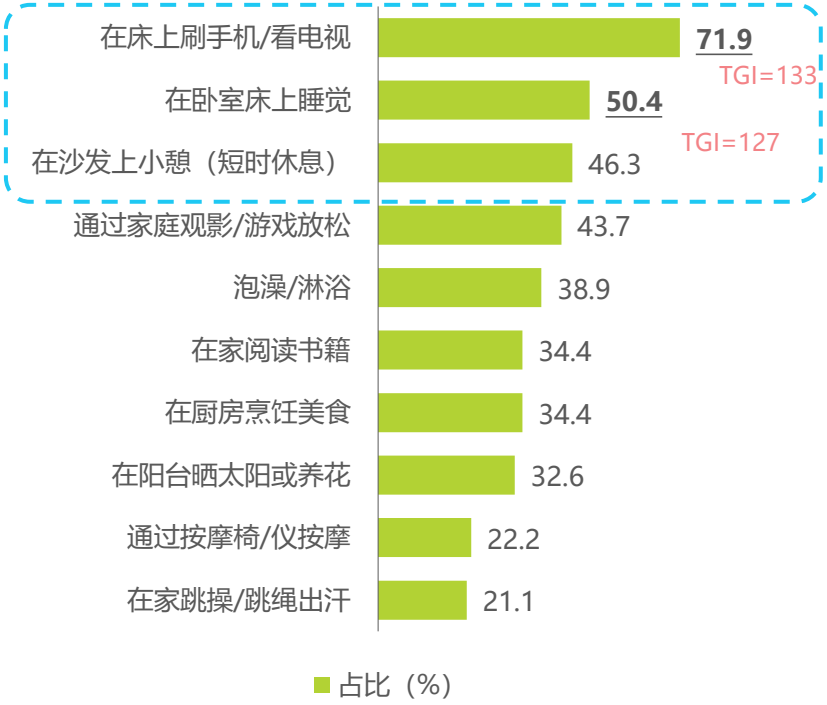
日常休闲放松是宅家躺平派最大的居家放松场景。他们的放松主打以静克动，是把静止修炼成对抗压力的盾牌，因而在床上刷手机/看电视、在卧室床上睡觉、在沙发上小憩是他们最主要的放松方式。

宅家躺平派的居家放松场景



样本：N=363，于2025年2月网上调研获得。

宅家躺平派在日常休闲放松时的放松方式TOP10



样本：N=363，于2025年2月网上调研获得。

宅家躺平派倾向于能提供长期舒适放松体验的沙发/沙发椅

宅家躺平派对产品的需求主要聚焦在长期的舒适放松体验上，他们对于沙发/沙发椅的主要需求集中在久坐不累、面料好打理、材质柔软亲肤、腰椎脊椎舒适、分区承托支撑；而对于智能床架/床垫而言，他们更关注面料亲肤透气、经久耐用、任何躺姿皆宜、床架承重力强、床架离地好清洁。

宅家躺平派在日常休闲放松时的放松产品

放松产品TOP5

- 沙发/沙发椅 (63.7%)
- 智能床架/床垫 (55.6%)
- 家庭影院/音乐设备 (40.4%)
- 智能清洁工具 (34.1%)
- 香薰或空气净化器 (33.0%)

用户对产品的主要需求

- **久坐不累，** 72.1%
- **面料好打理，** 70.9%
- **材质柔软亲肤，** 66.3%
- **腰椎脊椎舒适，** 59.9%
- **分区承托支撑，** 47.7%



G623
三重奏沙发

市场供应

- 5重软汉堡结构，柔软分压、持续放送
- 真皮款式，正常清水擦拭即可
- 头层牛皮，更软更细腻
- 3层靠包，点对点撑腰
- 符合人体结构，支撑头颈、肩背和腰部

用户对产品的主要需求

- **面料亲肤透气，** 74.3%
- **经久耐用，** 71.2%
- **任何躺姿皆宜，** 64.7%
- **床架承重力强，** 59.6%
- **床架离地好清洁，** 50.0%



PC550
留声机软床

市场供应

- 贝卡特冰丝面料，透气纤维棉
- 用料加码，稳固加倍；头层牛皮，经得起拉扯
- 5D分区弹簧，3D空气芯，数百万支撑点，处处贴合
- 双龙骨+4中脚，协同受力，稳稳支撑
- 离地150cm，扫地机自由进出

样本：N=363，于2025年2月网上调研获得。

备注：以上产品均为林氏家居产品。

©2025.3 iResearch Inc.

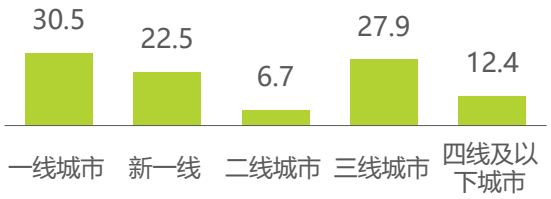
松弛养生党年龄较小，喜欢居家养生疗愈，追求低压力轻松生活



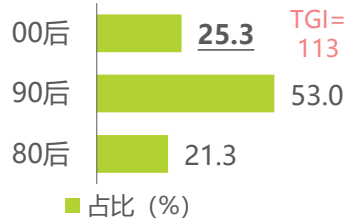
性别：男女占比基本相同

(%)	♂	♀
	41.0	59.0

城市线级（%）：地域分布均衡



年龄代际（%）：00后占比高于整体



生活观念

掌控平衡

健康是张弛有度，运动与放松相配合的，68.9%

低压生活践行者

我追求生活的松弛感，致力于身心放松，63.2%

养生达人

我日常会通过各种方法进行养生，53.0%

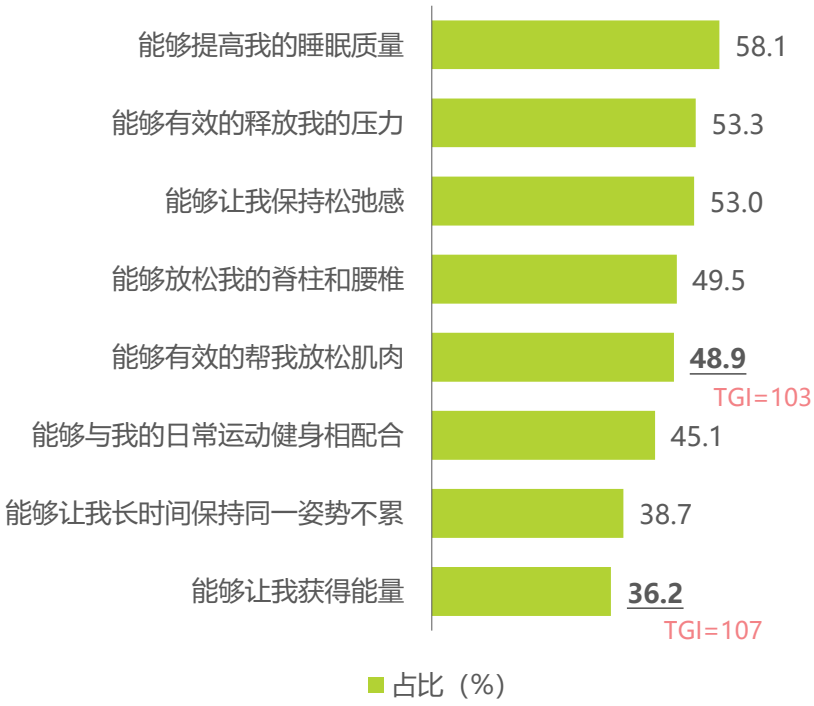
样本：N=315，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc.

放松肌肉和获得能量是松弛养生党重要放松需求，居家是放松的关键场地

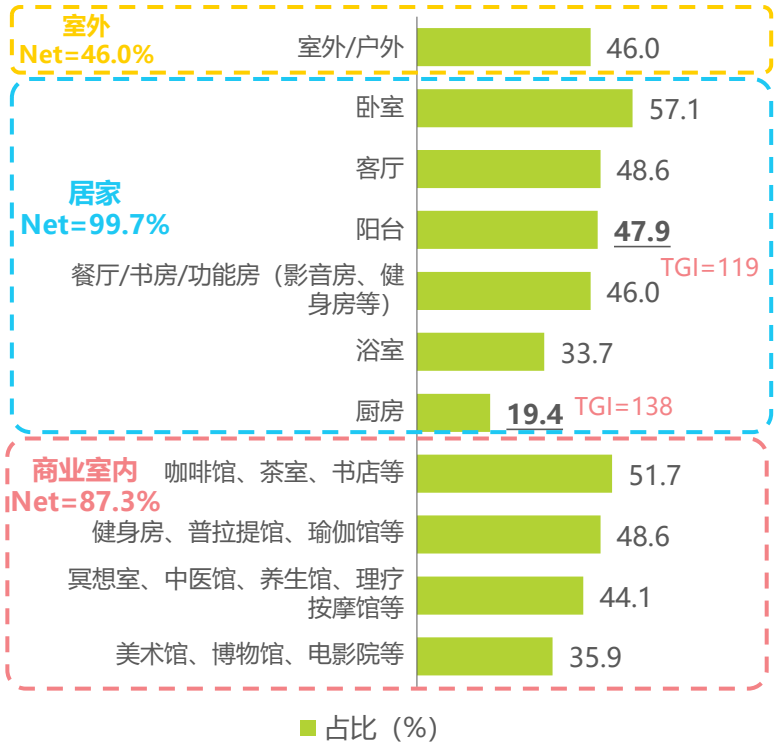
在快节奏的现代生活中，松弛养生党面临着来自社会动荡与自身健康管理的双重压力。为了舒缓身体的紧绷与疲惫，他们渴望通过放松来释放压力并重获能量。居家环境成为他们的避风港，其中卧室、阳台和厨房是他们放松身心的重要场所。在阳台上做一些拉伸和养生操，在厨房做一些健康餐食，这些活动不仅是对压力的释放，更是对个人健康的积极维护。

松弛养生党的放松需求



样本：N=315，于2025年2月网上调研获得。

松弛养生党的放松地点选择



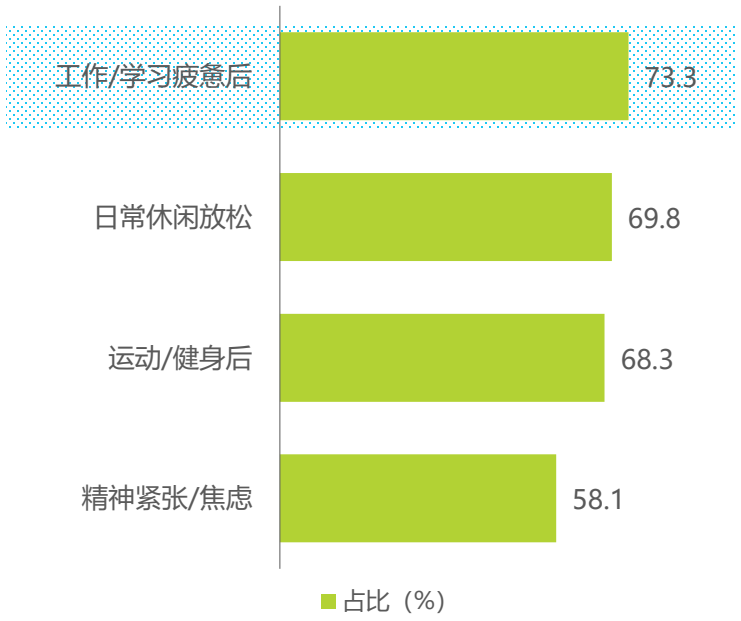
样本：N=315，于2025年2月网上调研获得。

©2025.3 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

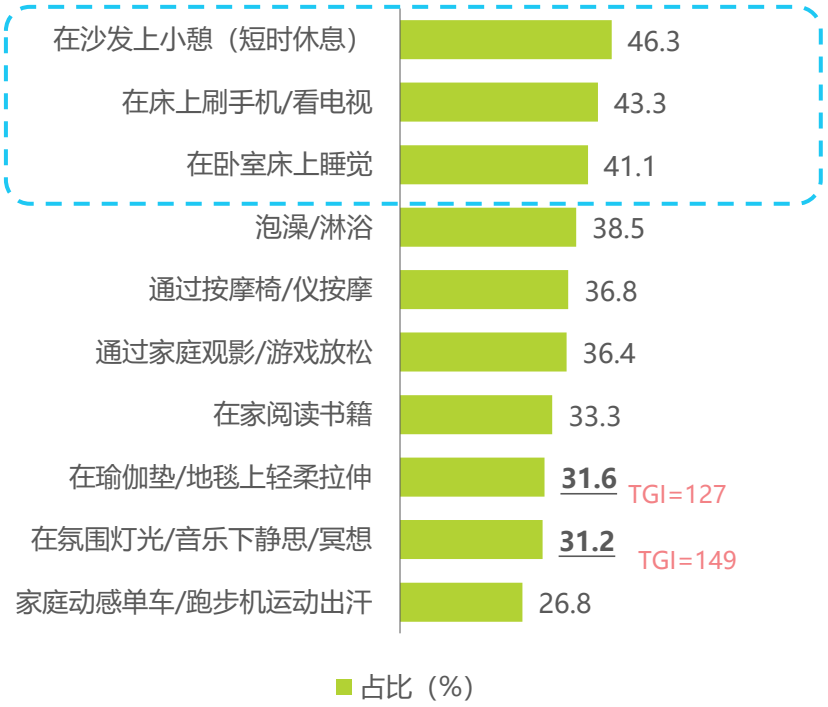
工作/学习疲惫后是最大的放松场景，在沙发/床上休息是主要放松方式

工作/学习疲惫后是松弛养生党最主要的居家放松场景。其中，在沙发上小憩、在床上刷手机/看电视、在卧室床上睡觉是他们的三大主要放松方式。另外，他们对在瑜伽垫/地毯上轻柔拉伸和在氛围灯光/音乐下静思冥想也有较高的选择意愿，在运动间织就一张温柔的疗愈网络。

松弛养生党的居家放松场景



松弛养生党在工作/学习疲惫后的放松方式TOP10



样本：N=315，于2025年2月网上调研获得。

样本：N=315，于2025年2月网上调研获得。

能让身心休闲放松的智能床架/床垫是松弛养生党的心头好

松弛养生党对产品的需求主要聚焦在身心休闲放松上，他们对于智能床架/床垫的需求更多在翻身静音无声响、放松肌肉睡醒不累、分区弹簧支撑、吸湿排汗、自动调节散热等；而对于沙发/沙发椅，他们更关注面料透气散热、智能调节倾角、支持手机充电、辅助运动拉伸和精准贴合臀部等。

松弛养生党在工作/学习疲惫后的放松产品

放松产品TOP5

- 智能床架/床垫 (60.2%)
- 沙发/沙发椅 (44.6%)
- 按摩椅/按摩仪 (41.6%)
- 香薰或空气净化器 (39.8%)
- 卫浴设备 (37.2%)

用户对产品的主要需求

- **翻身静音无声响，** 59.4%
- **放松肌肉睡醒不累，** 57.5%
- **分区弹簧支撑，** 54.7%
- **吸湿排汗，** 46.2%
- **自动调节散热，** 46.2%



CDT550
0闷感床垫

市场供应

- 1054个独立袋弹簧，准确承托，轻声不扰
- 陷入式3层海绵，贴合环抱，身体不落空
- 人体工学5分区，从头到脚准确承托
- 微发泡2.9s吸湿，让床垫速干不粘
- 半开放温湿平衡空间，实时吸附水分，维持温度

用户对产品的主要需求

- **面料透气散热，** 68.0%
- **智能调节倾角，** 59.2%
- **支持手机充电，** 56.3%
- **辅助运动拉伸，** 54.4%
- **精准贴合臀部，** 51.5%



G085
单人多功能沙发椅

市场供应

- 竹炭记忆棉，吸湿不闷汗
- 多元操控方式，快速帮你调好角度
- 快乐不断电，一放即充，解放双手
- 高低由你定，10cm顺滑无级升降空间
- 6-8cm无级调节支撑高度，为你撑腰到底

样本：N=315，于2025年2月网上调研获得。

备注：以上产品均为林氏家居产品。

©2025.3 iResearch Inc.

BUSINESS
COOPERATION

业务合作

联系我们

400 - 026 - 2099

ask@iresearch.com.cn

www.idigital.com.cn　　www.iresearch.com.cn

官　网



微信公众号



新浪微博



企业微信



LEGAL STATEMENT

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞数智旗下品牌艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。



THANKS

艾瑞咨询为商业决策赋能