

从我们出生以来，睡眠就一直伴随着我们，而且人的一生中约 1/3 的时间都在睡眠中度过。一直以来，人们对睡眠充满了好奇：睡眠是生存所必需的吗？人类可以坚持多长时间不睡觉？在人类不眠时长挑战中，最广为人知的是 1963 年 12 月美国加利福尼亚州一位名为兰迪·加德纳的学生创造的 264 个小时不眠的记录，但在实验过程中，他出现了注意力不集中、精神恍惚、语无伦次、胡言乱语、幻觉等状况，他的同事和医生及时终止了实验。由于认识到长时间强制剥夺睡眠对人体的伤害，20 世纪 70 年代废止了人类不眠时长的吉尼斯世界记录。人们逐渐开始更多地关注睡眠不足会对人体产生怎样的影响。研究发现，长期睡眠不足不仅引起记忆、判断、决策等认知功能会减退，而且增加心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等患病率，严重者可能出现猝死。因此，我们应该保持良好的生活作息规律、少熬夜、保证充足的睡眠，这样才能保持良好的精神状态和充沛的精力，同时也有助于我们集中注意力、高效率地完成工作和学习任务。