

专题译述

Worthy Issues

世界睡眠日

——让我们了解睡眠机制，一起关注睡眠

提及睡眠的功能，几乎所有人都认为，那是为了让大脑得到充分休息。人累了自然就想睡觉，经过整晚的睡眠，我们通常都会感到充满活力、焕然一新。既然我们已经知道睡眠有什么作用，那为什么还要研究它呢？

在生物学领域我们经常会发现，事实的真相并非如最初认为的那样，真相通常都会比预计的要复杂得多，在睡眠研究领域也是如此。比如，早在50年前我们就发现了快速动眼（REM）睡眠，人在这种睡眠状态下大脑活动非常活跃，并且通常会伴有梦境的出现，此时的眼球也处于快速运动状态。大脑在REM睡眠期表现出的活跃状态正是对我们传统看法（即睡眠的功能就是休息）的一大挑战，该现象也引起我们思考，睡眠的功能究竟是什么呢？

在考虑有关睡眠的其它问题时，直觉也会让我们“误入歧途”。比如，所谓的昏昏欲睡是一个逐渐的过程，而睡眠和觉醒则是两个完全不同的状态。那些受各种睡眠障碍困扰的患者会处于一种非常奇特的、既像睡着也像醒着的状态，说明这两种状态无法简单地人为划分。

鉴于睡眠质量与我们日常生活息息相关，国际精神卫生和神经科学基金会主办的“全球睡眠和健康计划”自2001年起，将每年初春的第一天，即3月21日定为“世界睡眠日”，希望籍此唤起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，并传播“拥有健康才能拥有一切”的新理念。

2003年，中国睡眠研究会正式把“世界睡眠日”引入中国。

世界睡眠日主题

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 2001年：睁开眼睛睡 | 2006年：健康睡眠进社区 |
| 2002年：开启心灵之窗，共同关注睡眠 | 2007年：科学的睡眠消费 |
| 2003年：睡出健康来 | 2008年：健康生活，良好睡眠 |
| 2004年：睡眠，健康的选择 | 2009年：科学管理睡眠 |
| 2005年：睡眠与女性 | 2010年：sleep well, stay healthy |

在2010年“世界睡眠日”即将来临之际，《生命奥秘》准备了好几篇睡眠研究领域中最令人激动的文章，希望与您一起探索睡眠机制，关注睡眠！