

2026崇明森林睡眠挑战赛落幕

“睡王”秘诀：放下心事，睡意自然来



抱着好奇心，近一成参赛者
千里赴一场自然酣梦

参加3月28日第二场睡眠挑战赛的杨先生比赛当天清晨从西安乘火车抵达上海市区，再辗转公交车赶到崇明。“我参加过很多比赛，特别是吃辣比赛，一年大大小小要参加十几场，但是睡觉比赛没有参加过，我就想来挑战一下。”江西人杨先生告诉记者。

比赛当天，天气十分炎热，对参赛者是一大考验，杨先生坚持到了最后，“其实，我平时睡眠质量一般，一般睡六七个小时，半夜有时候还会睡不着醒来，但是那天睡得特别踏实，听到了鸟语花香。”

比赛结束后，杨先生在崇明住了一晚，第二天去品尝了崇明的美食，欣赏了岛上风景，“虽然没有拿奖，但这是一次很充实的旅程。”

邵女士则是从北京前来参赛。“很早就社交平台刷到了崇明睡眠挑战赛的消息，就觉得特别新奇，想来参加。因为我是特别能睡的那种，属于睡着了狂风暴雨都听不到的那种。但是，想想为了比赛，特地去一趟上海，就犹豫了。”邵女士说，后来，机缘巧合，看到上海市区的共青森林公园举办跑步比赛，“我是跑步爱好者，看到跑步比赛是周日，睡眠挑战赛是周六，刚好可以周末凑一个上海行程，于是果断参赛。不过，睡眠比赛的名额特别抢手，我蹲了2个星期才蹲到4月25日那场。”

据统计，此次睡眠挑战赛外省市参赛者占近一成，来自北京、广东、山西、陕西、浙江、江苏等地，几乎每场比赛都有来自外地的参赛者。不仅是外地参赛者，睡眠挑战赛还吸引了在沪外籍人士参与。第六场比赛的参赛者之一Toh Jia Han来自新加坡，目前在复旦大学交流学习。

Toh Jia Han告诉记者，她是从网上看到比赛消息的，当时就非常感兴趣，“我觉得自己平时很能睡，不仅能在几分钟内入睡，而且可以一觉就睡12-14个小时。”

为了准时参赛，Toh Jia Han和同样从新加坡来沪交流学习的朋友结伴，提前一天乘坐轮渡前往崇明，比赛结束之后，也没有立刻返回市区，而是在崇明岛观光游览，“我是第一次来上海，如果说上海市区和新加坡有点相似的话，崇明岛就是另外一个世界，和大自然很近，在新加坡看不到这样的风景。”

“至尊睡神”：酣睡的秘诀藏于心境

很多人也许会觉得好奇：“至尊睡神奖”

从北京、广东、山西等地来沪参赛！崇明森林睡眠挑战赛落幕，近一成参赛者来自外地，还有一名外籍人士

昨天，随着最后一场比赛结束，2026崇明森林睡眠挑战赛落幕。主办方统计，历时一个半月、8场比赛吸引了全国各地的参赛者，总计380名参赛者中，近一成来自外地，包括北京、广东、山西等多地。“就是好奇，想来参加一下，然后觉得自己又属于特别能睡的人。”多位外地参赛者告诉记者，吸引他们远道而来的主要不是奖金，而是一种想挑战一下的好奇心。至于公众好奇的“至尊睡神奖”和“一秒入睡奖”获得者特别能睡的秘诀是什么，多位获奖者表示，除了平时特别能睡之外，心里不装事情、比赛时保持平常心是获胜的秘诀。



和“一秒入睡奖”的获得者是不是平时都特别能睡。其实也未必。

“我和爱人平时都是正常作息，这次就是抱着好奇心来参赛，正好周末也要出去玩，看到地点在崇明，从来没去过，正好去玩一玩。”第二场比赛的至尊睡神奖获得者蔡先生说。

老家湖北的蔡先生在松江从事建材销售工作，爱人也在松江工作，“从社交平台刷到这个消息后，我就想报名试一试，和爱人一说，她不但支持我参赛，自己也报名参赛。我俩都坚持到了最后。”

3月28日的第二场比赛，天气特别炎热，蔡先生能坚持到最后，并且夺冠有他的小秘诀，“那天到最后，很多人都晒得不轻，我是蒙头睡的，所以没怎么晒到，但是我把脚伸到被子外面透气。”蔡先生说，他平时就有蒙头睡觉的习惯。

第一场比赛的至尊睡神奖获得者严先生是位崇明女婿，如雷的鼾声还成功逼退了他旁边两位参赛者，成为比赛中一段有趣的小插曲。“我自己都不知道自己打呼噜，但是我老婆说我打呼噜。”回忆起这次睡眠大赛，严先生说，很有意思，真想再参加一次。

当初，是朋友看到了比赛消息，让严先生去参加。“人到中年，工作、生活压力大，有时候会身心疲惫，所以比较能睡。”严先生说。

“我觉得有些人平时很能睡，但是一参加比赛，求胜心切反而会失利。”参赛者杨先生说，放平心态才能好好入睡。

自称室外狂风暴雨压断树枝都不会醒的邵女士说：“我就是平时没什么心事，所以睡得很沉。比赛当天是被叫醒的，可惜竟然没夺冠。”

多位参赛者坦言，真正能坚持到最后的，并非“最能睡”的人，而是“最会睡”的人——放下心事、放平心态，让身心融入自然，睡意便会自然而然。

赛事服务保障：
从大草坪到林间的星空房

优质的睡眠体验，离不开自然生态的赋能，更离不开赛事方的贴心保障。为了让参赛者沉浸式感受森林睡眠之美，主办方全程提供细致入微的服务，让每一位参赛者都能安心、舒心、放心参赛。

赛前，工作人员逐一确认选手行程，针对乘坐轮渡、申崇线抵达崇明的外地参赛者，专门提供码头与公交站点的接送服务，免去路途奔波的烦恼。随着气温升高，原本的草坪赛场日晒渐强，主办方迅速将场地转移至林间秘境，搭建温馨睡眠空间，床品、床垫、眼罩等物资一应俱全，还悬挂防护网，隔绝鸟类、昆虫的惊扰，打造纯天然、无干扰的睡眠环境。

“环境美、空气净，能听见鸟鸣，闻到草木清香。”这是所有选手的共同感受。负氧离子环绕的林间，没有城市的车水马龙，只有清风与花香，让身心在自然中彻底舒展。此外，主办方还为选手准备了丰富礼品与住宿优惠券，赛后贴心寄送饮用水，299元的报名费，换来一场高质量睡眠、一段生态之旅与一份暖心关怀，让所有参赛者直呼“物超所值”。

赛场照片一经发布，便引发网友热议，“羡慕不已”“想住进森林里好好睡觉”成为高频评论，森林睡眠的治愈魅力，透过屏幕传递给每一位渴望放松的都市人。

通过赛事呼吁公众关注睡眠问题

此次睡眠挑战赛未赛先热，报名信息发布便引爆网络，最初引来不少质疑，但赛后却引来很多赞许，口碑持续攀升。

数据见证热度：赛事多平台同步直播累计观看近200万人次，第三场直播更是创下61万人次的单场观看峰值；“森林睡眠大赛”话题7次登上全平台热搜，全网传播声量突破5000万，将崇明生态优势与睡眠健康理念深度绑定，赛事IP与崇明生态旅游的知名度、美誉度显著提升。

“生态睡眠”理念也随着比赛进行逐渐深入人心。昨天的闭幕式现场，《“洗洗肺，好好睡——关于共同关注睡眠健康的倡议书”》正式发布，全体人员共同进行一分钟深呼吸训练，将森林的宁静与清新，传递给更多人。

崇明生态旅游集团负责人表示，睡眠大赛是展示崇明的优质平台，借此契机，既能推广崇明特色农产品、旅游产品，也能联动体育、文化活动，丰富生态旅游内涵；更重要的是，以轻松有趣的方式，唤醒大众对睡眠健康、身心健康的关注，“赛事虽然落幕了，但生态睡眠的旅程才刚刚开始。未来，崇明将继续以自然为媒、以睡眠为桥，打造更多特色生态活动，让更多人走进这片生态净土，洗洗肺、好好睡，在清风明月间，守护睡眠健康，拥抱自然生活”。

文/晨报记者 郁文艳
图/受访方