

有人从宝山坐上公交车，一路睡到了崇明；有人穿着睡衣、自带被子前来参赛；还有人比赛还没开始，就已经在启动仪式现场睡着了……3月21日是世界睡眠日，首届崇明森林睡眠挑战赛开启第一场比赛，经过7小时“鏖战”，最终的至尊睡神大奖花落50号选手严先生，赢得3000元奖金，“一秒入睡奖”花落33号选手袁先生，赢得2000元奖金，其余有30人坚持了7小时，他们加上袁先生和严先生一起，总共32人瓜分了1万元奖金，平均每人300多元。



崇明森林睡眠大赛首场趣味开赛，32人坚持到最后 “至尊睡神”：7小时睡了5小时

“至尊睡神”睡了5小时
“一秒入睡”者11分钟左右睡着

当天12点，43位参赛者各就各位，各找各的床，盖上被子，开始睡觉，现场立刻安静下来。比赛场地位于公园芳草草地，三面森林环绕，一面临水，中午的时候，阳光灿烂，枕着微风入眠，很是惬意。不过，下午天空阴沉起来，有些寒意，幸亏有被子。

根据比赛规则，整个比赛过程中，不允许饮食，只允许喝水，可以上厕所，但是上厕所就算放弃比赛。不管每个人的“睡功”如何，选手们都拿出了敬业的参赛态度，准备“大睡一场”。

比赛不到半小时，现场就已经听到鼾声，不知道是哪位这么能睡。现场大屏幕上，显示着每个人的睡眠状态，是浅睡还是深睡或者没睡着。这是因为，每张床垫下都放着监测设备，可以实时监测睡眠状态，一旦身体的1/3离开床垫则视为比赛失利。崇明森林睡眠挑战赛技术负责人徐伟介绍，通过监测设备可以把基础的参数提取出来，再通过模型来判断参赛者处于什么状态，是快速眼动期，还是深睡期、浅睡期。

13点多，竟有人起身，弃赛了。“今天从杨浦开车过来，开了90公里，有点累，小睡一会真舒服，特别是中午有阳光的时候，春天的感觉感受到了。”弃赛者陈女士表示，她来报名参赛是为了体验一下，“因为上厕所就被视为弃赛，所以比赛前不敢多喝水，躺下来以后，发现不喝水，特别是不能上厕所比较考验人，反正也睡醒了，就起来吧。”

此后到15点之间，陆续又有多人起身。此后，比赛剩下32人，都坚持到了最后。

根据监测设备的数据，至尊睡神奖获得者严先生在7小时比赛时间内，总共睡着了5个小时，并且鼾声如雷，成功“逼”走了他隔壁床的48号和49号参赛选手，让两位选手不得不弃赛。

“一秒入睡奖”获得者袁先生在比赛开始后的11分32秒进入深度睡眠状态。

有人从宝山坐公交车一路睡到崇明
有人赛前就睡着了

最终坚持了7个小时的选手们都非常厉害。

陈先生是其中一位，来自宝山。比赛结束时，他似乎还没睡醒。“今天睡得特别舒服，就感觉脱离了工作，脱离了生活，完全进入了大自然。”陈先生说，他一大早，辗转多辆公交车抵达比赛现场——东平国家森林公园。“我一上车就睡着了，等到终点站，还想继续睡，站着睡。平时工作比较累，休息的时候就特别能睡。”

还有人比赛没开始就先睡了一觉。年轻小伙子，26号参赛选手吴先生就是。当时，现场正举办森林睡眠挑战赛启动仪式，音响的声音比较大，没想到，吴先生听着听着竟然睡着了。



当主持人向他提问“你到底多久没睡觉了”时，他逗趣地回答：“等我睡醒了再回答你。”吴先生说，他是感觉到了，就会睡，不管外界环境如何，“上学的时候‘很好睡’。”

尽管主办方提供枕头、被子，但记者发现，有几位参赛者还是自带被子，可能有熟悉的味道相伴更能帮助入睡。陶小姐背着一个蓝色的大背包，里面装着她的“阿贝贝”——一个星星抱枕，还有枕头、被子等。“我是冲着秒睡大奖来的。”陶小姐说，为了这次比赛，她特意熬到凌晨3点才睡觉，身上也穿着大学时代穿的睡衣，已经穿了10年了。

据悉，50位报名者中，有几位是因为堵车而未能准时赶到比赛场地。

比赛现场，主办方邀请了上海市第四人民医院和上海市

精神卫生中心的专家，给有需求的市民答疑解惑，现场科普，干货满满。上海市精神卫生中心院长赵敏表示，比赛的目的是让大家重视睡眠，关注到自己的睡眠健康，从而关注到自己的躯体健康和心理健康，这很重要。

现场，还设置了市集，有崇明非遗制品、传统小食等，还有“花瓷汇”等趣味活动。园内鸟鸣啾啾，梅花鹿出没，春花次第盛开，和比赛选手同行的家人、朋友不少都在比赛的时候出去逛公园了。

剩余7场比赛目前已报满
18岁-30岁年轻人占一半

21日是睡眠大赛的首场比赛，后续至4月26日，每周六均有一场比赛，5月2日、5月3日各有一场，总计8场比赛，截至目前，已经全部报满。“目前，剩余7场比赛都已经报满，如果有人提前退赛，空出名额，那么报名小程序就会放开，接受继续报名。”工作人员说，后续有一场比赛，有人报名后因有事无法参赛，他的名额空了出来，但一两分钟内，这个名额就被抢走了。

据崇明生态旅游集团有限公司董事长陈海星介绍，从报名者的年龄段来看，18-30岁的年轻人占54.1%，“睡眠大赛是一个舞台，我们希望通过这个舞台更多、更好地展示崇明特色产品，包括农业产品、旅游产品，还有其他体育赛事、文化活动等。我们也希望通过这个活动，让更多人关注睡眠问题、健康问题。”

文/晨报记者 郁文艳
图/晨报记者 郁文艳 主办方

