

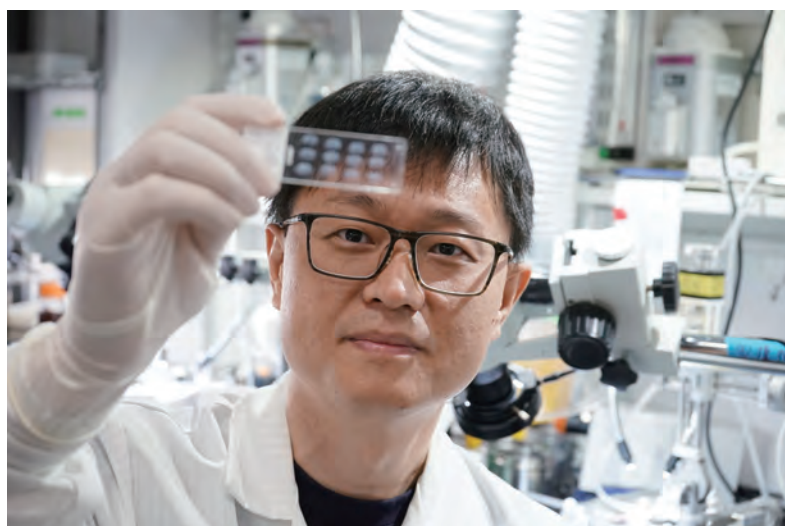
开始反复减去7，在这期间总共停止了65次。被问及为什么的时候，他回答说忘记了自己在做什么……

在睡眠剥夺11天12分钟后，他不可抗拒地睡着了，无论用什么方法都不能将其唤醒，连续睡了14小时45分钟后醒来并且恢复正常，

实验中出现的各种症状消失。

这个实验说明两个问题：一个是睡眠是必要的，不睡眠可以引起各种精神症状；另一方面偶尔几天睡眠不好也并无大碍。但是睡眠究竟是怎么被调节的呢？依然未知。

2014年，美国俄勒冈健康与科



左图：徐敏在实验室研究睡眠稳态调控的神经环路机制。  
图片提供 / 中科院科技摄影联盟

## 影响睡眠质量的关键神经元

