



## 瑞士科研人员发现大脑中的睡眠“开关”

发布时间: 2018-06-14 08:58:12 分享到:

现代人的睡眠时间与 50 年前相比缩短了约 20%，许多人受到慢性失眠症的折磨。此外，睡眠不足还会导致患上各种精神疾病及免疫力下降。“瑞士资讯”6 月 12 日报道称，伯尔尼大学的科研人员近期发现，睡眠由大脑中唯一的一个控制中心所调控。

至今为止，一般的认知认为大脑中的不同区域控制着入睡 - 苏醒的节奏。瑞士的这一新发现对于治疗失眠症和其他因睡眠引起的并发症具有重要意义。

伯尔尼大学的科研人员发现丘脑中的神经细胞控制着入睡和苏醒功能。丘脑几乎与大脑其他所有区域都有密切关联，不仅控制着人类的注意力、自信心及感知功能，还起着睡眠“开关”的作用。

瑞士科研小组利用一种遗传学技术，用光线脉冲来控制小鼠丘脑中的神经细胞。当他们使用连续的脉冲时，老鼠会醒来；而迟缓、有节奏的脉冲，则令小老鼠睡得更加深沉平静。

这一新发现被发表在《自然神经科学》杂志上。

来源：环球网

