

经常做梦会影响睡眠质量吗

“昨晚没有休息好，做了一夜的梦”，“晚上梦多，几乎没有睡好”……与家人、朋友、同事见面，时常会听到这样的感叹和抱怨。这些抱怨者在白天的学习或工作时还真感到有点精神不振、精力不足，仿佛做梦成了影响睡眠质量的罪魁祸首！

其实，做梦是正常人必不可少的生理和心理现象。人入睡后，一部分脑细胞仍在活动，它们有的掌管非快动眼睡眠，有的控制着快动眼睡眠。整个夜晚，这两种睡眠方式交替进行，一般会经历4~6个睡眠周期，每个周期里都会做梦。所以，一个正常人每晚都会做4~6次梦，梦境可间断持续1.5小时左右。研究表明，在快动眼睡眠中被唤醒的人有80%在做梦，而在非快动眼睡眠中被唤醒的人有7%在做梦。因此，如果一个人经常从快动眼睡眠中醒来，他就会感觉梦多；而经常在非快动眼睡眠中醒来的人，就感觉梦少。另外，人能记住的梦多在快醒的时候，而刚入睡时的梦往往在醒后消逝得无影无踪了，这是人们感觉梦多或梦少的另一原因。

实际上，与睡眠质量相关的四个要素是：入睡潜伏期、睡眠时间、睡眠周期以及深睡眠和伴有梦的快动眼睡眠的时间比例。入睡潜伏期，指上床就寝到开始入睡的时间间隔，一般成年人在20分钟左右，并随着年龄的增长而延长。如果入睡潜伏期超过30分钟，那就有可能是失眠了。睡眠时间，

一般成人在8小时左右，孩子和老人则要相应增减。也有些人睡眠需

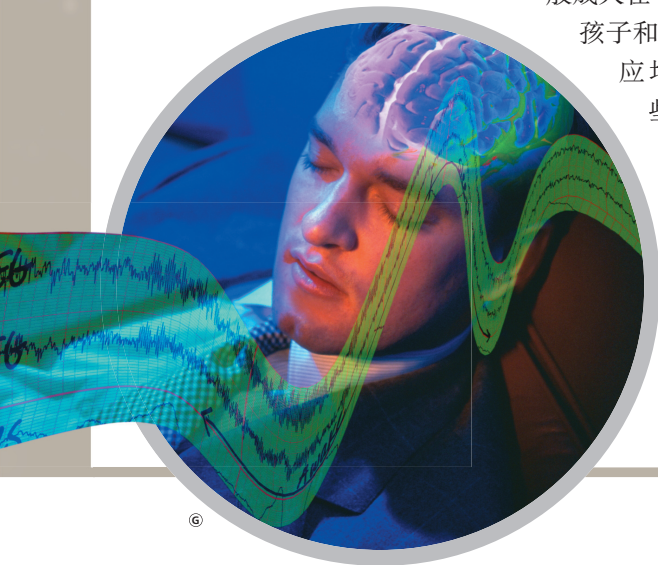
求很特殊，如爱因斯坦每天要睡足10小时，属“长睡型”；周恩来往往每天只睡3~4小时，属“短睡型”。睡眠周期中，非快动眼睡眠Ⅲ和Ⅳ期被称为“深睡期”，此时大脑皮层神经细胞处于休息状态，对稳定情绪、平衡心态、恢复精力等极为重要，充足的深睡眠可使人精力充沛、心情舒畅、思维敏捷、决策和判断准确。刚入睡的3个小时内，深睡期占了近90%。所以，这段时间的睡眠最为重要。如果睡眠周期紊乱，或是深睡眠和快动眼睡眠比例下降，即梦易被记住的快动眼睡眠增多，深睡眠减少，就会直接影响睡眠质量。

那么，梦多会影响睡眠质量吗？脑电波描记，那些“梦多”、“整夜做梦”的人睡眠周期和正常人并没有什么差别，伴有梦的快动眼睡眠期所占的比例和实际时间也并没有明显缩短或延长，“整夜做梦”和“梦多”的体验与各项睡眠参数并没有相互联系。所以说，睡眠质量的高低与做梦多少没有直接关系。（徐昕红 黄志力）

做梦到底对人好还是不好

不管你愿不愿意做梦，梦就是和你相伴一生，不离不弃。因为有各种各样奇奇怪怪的梦，所以千百年来，梦境总笼罩着一层神秘的面纱。随着现代心理学的进展，这一层面纱正在被渐渐撩开。那么，做梦对人究竟是好还是不好呢？

心理学家认为，人的智能有很大的潜力，一般情况下只用了不到1/4，另外的3/4潜藏在无意识之中，而做梦便是一种典型的无意识活动。通过做梦，人能够重新组合已有的知识，存入记忆库里，使它成为自己的智慧和才能。另外，梦境可帮助人们进行创造性思维，许多著名科学家、文学家的丰硕成果，不少是得益于梦的启迪——德国化学家凯库勒在梦中看到了苯的化学结构；俄国化学家门捷列夫在梦中发现了元素周期律；生理学家勒维受益于梦中的启示，发现了神经信号的化学传递，并因此获得诺贝尔奖……



不少实验和事实还表明，夜里做梦有利于缓解白天的心理冲突和人际关系矛盾，能稳定情绪，帮助身体恢复。日本的一项研究表明：人在睡眠时会产生有梦催眠肽和无梦催眠肽两种物质，梦多的人大脑中有梦催眠肽含量高于无梦催眠肽，而这一特点有利于人的延年益寿。

最近的研究成果证实，梦是大脑调节中心平衡肌体各种功能的结果，是大脑健康发育和维持正常思维的需要。倘若大脑调节中心受损，就形成不了梦，或仅出现一些残缺不全的梦境片断。所以，如果长期无梦睡眠，倒是一个不好的信号，因为这可能是身体虚弱或患有某些疾病的预兆。比如，有些头痛和头晕的患者，常诉说睡眠中不再有梦或很少做梦。经诊断检查，这些患者被查出脑内轻微出血或长有肿瘤。再比如，医学观察表明，痴呆儿童有梦睡眠明显少于同龄的正常儿童。

所以，如果你在睡觉时有梦，应该是值得庆幸的事，因为有梦睡眠有助于大脑健康！（徐昕红 黄志力）



©

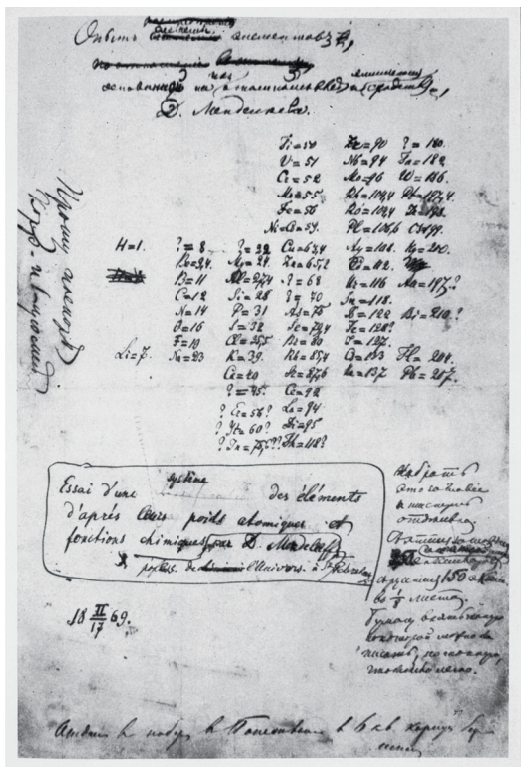
为什么有时越睡越困

总感觉睡觉可以缓解人的疲劳感，可是有些人越睡越困，这是什么道理呢？

其实，人们对睡眠的需要存在很大的个体差异。一般而言，10~18岁的人群，每天需要8小时的睡眠时间；18~50岁的人群，每天需要7小时的睡眠时间；而50~70岁的人群，每天只需要睡5~6小时就够了。

睡眠对健康固然很重要，但并非睡得越多越好。相反，过多的睡眠可能会使人精神不振。因为它可改变睡眠和觉醒的正常周期，导致人体生物钟节律紊乱，使大脑长期处于抑制状态。如果大脑掌管睡眠的细胞群疲劳，醒后就会感觉头晕、不适。尤其是在炎热的夏季，人体相对缺氧，就会使血液带氧能力减弱，更容易导致昏昏欲睡。所以，你会感觉越睡越困。

如果你想避免这种情况出现，最简单的方法就是按时作息，坚持有规律地生活。（徐昕红 黄志力）

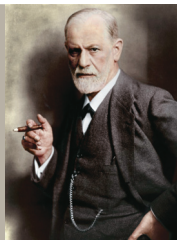


⑥ 门捷列夫在梦中发现了元素周期律

科学人

西格蒙德·弗洛伊德

弗洛伊德（1856—1939）是犹太裔奥地利精神病医生及精神分析学家，精神分析学派的创始人。1897年，在其父亲去世后的一年，弗洛伊德开始了他的自我分析，主要是对自己的梦进行解析。1900年，出版了《梦的解析》一书，该书被许多人推崇为弗洛伊德最伟大的著作。



©

微问题

经常做梦的人是不是比较聪明？

关键词

梦 睡眠质量 睡眠时间