

人为什么会梦游

克莱走近了,对她俯下身。“死了,死了……”他嘴里默念着。他的眼光和刚才一样,包含着不可揣测的悲哀。他定定地盯住她看了一会儿,身子俯得更低了,将她抱紧在自己的怀抱;他把床单当成一块裹尸布,将她裹了起来。然后又将她从床上举了起来,那种恭敬的样子完全像生者对死者的态度。他抱着她穿过寝室,嘴中不停地低语道:“我可怜的苔丝!这么甜蜜,这么美好,这么真实!”……这是英国作家托马斯·哈代笔下《苔丝》中一段关于克莱梦游的描写。克莱在睡梦中抱起苔丝,冒着两个人随时都会掉进河里淹死的危险,从佛卢姆河的桥上走过,把苔丝放在寺庙废墟中的一个石头棺材里。

在医学上,梦游是指睡眠中自行下床行动,而后再回床继续睡眠的怪异现象。医学上,梦游是一种睡眠障碍,症状一般表现为于半醒状态下

在居所内走动,但有些患者会离开居所或做出一些危险的举动。梦游持续的时间可从几分钟到1小时不等,且梦游者醒后不记得梦游中发生的事情。梦游者可以做出一系列复杂的行为,梦中行走仅是其中一种,他们还可以有上厕所、背诵等行为。所幸,他们在梦游过程中的大多数行为是无害的。

梦游可以发生在人学会走路之后的任意阶段,常见于4~6岁之间。这个年龄段的孩子正处于脑细胞发育最快的时期,他们的中枢神经系统、大脑调节与睡眠的功能尚未发育成熟,所以,梦游是儿童异态睡眠中最常见的一种。经常梦游的儿童为1%~6%,偶尔发生梦游的儿童则占10%~30%。儿童梦游患者常伴随睡眠性呼吸异常、偏头痛等病症。这些儿童会有学习障碍、情绪调节障碍、和同学沟通能力下降等表现。随着儿童年龄的增长,梦游可能会逐渐消失。但也有研究表明,约3%的成人有过梦游经历,其中80%以上都有儿童梦游史。这些成人常伴有焦虑、惊恐、攻击性、癔症、自杀倾向等。

那么,成人为什么也会有梦游症呢?很多是

因为日常生活规律紊乱、环境压力过大等造成的,比如白天过度劳累、晚上通宵熬夜、睡前服用安眠药物等。有时,在癫痫(一种脑部慢性疾病,俗称羊痫风、羊角风,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍)患者中,也可能出现梦游。鉴别梦游是否与癫痫有关可做脑电图检查。梦游的癫痫患者脑电图常可记录到特殊的癫痫样放电,而单纯梦游者脑电图并无癫痫样放电。家系调查表明,梦游还与遗传因素有关。梦游患者家族中有阳性家族史的较多,且单卵双生子的患病率比双卵双生子的患病率高6倍。

(徐昕红 邵淑容 黄志力)



要不要唤醒梦游者呢

民间流传着这样的说法，不要唤醒梦游的人，不然他们会变傻、变呆、变成精神病，甚至可能被吓死。但实际上，如果你想要唤醒一个正在梦游的人，却并不是件简单的事呢！梦游的人处于非快动眼睡眠的Ⅲ、Ⅳ期，也就是说，他们正沉浸在深度的睡眠状态中，一般音量的喊声、接触并不会吵醒他们。即使他们被唤醒了，也不会变傻。梦游者对于梦游时发生的一切都没有记忆，如果被唤醒后发现自己不是在床上，而是突然出现在客厅、厨房，甚至陌生的地方，他可能会感到迷惑和害怕。但要把他吓死，估计有其他原因，如梦游者患有严重的心脏疾患。

突然叫醒梦游者，让他在一个匪夷所思的地方醒过来，容易使他心里产生焦虑和恐惧的情绪，这会对他的身心造成不良影响。所以，若梦游的环境是安全的，那就别唤醒他了；但若他想离家外出或马上就要遇到危险，那就必须唤醒他了。

(徐昕红 邵淑容 黄志力)

梦游中人都干些什么呢

大多数梦游者，在梦游过程中所做的都是些平常的举动，比如起身坐在床上、穿衣服、在房间里走动等。但有少数的梦游者会做出复杂的动作，类似于烧水、做饭、出门、开车等。非常有趣的是，梦游者通常可以准确地躲避障碍，这可能是因为他们做的都是自己习惯性动作，具体原因还有待科学家解明。

梦游者在梦游时也会发生意外。夏天，我们习惯开着窗户睡觉。有些人梦游时，会直接走到窗户旁，打开纱窗从窗户上跨出去。还有一些人梦游时，会把煤气打开，造成煤气中毒。很多人



©

认为梦游者胆子奇大，敢做一些惊险恐怖的动作。其实，梦游者很少做超出常规的事，而且发生在成年人中的概率很低，绝大多数发生在儿童身上。梦游时，有时也会出现伤害性的进攻行为，国外就有梦游中犯罪的报道，法律对此还束手无策。

(徐昕红 邵淑容 黄志力)

清醒梦实验



©

微博士

清醒梦

这是在意识清醒的时候所做的梦，又称清明梦。1913年，荷兰医生范德波尔首先提出清醒梦一词。清醒梦不同于白日梦，白日梦是做梦者在清醒状态中进行冥想或幻想，而不进入睡眠状态。在清醒梦的状态下，做梦者可以在梦中拥有清醒时的思考和记忆能力，部分人在梦境中的感觉真实得跟现实世界并无二致，但却知道自己身处梦中。

微问题

什么样的梦游者需要治疗呢？

关键词

梦游 睡眠障碍 唤醒