

做梦时对时间的感受 是否比实际要快得多

电影《盗梦空间》中有这样一句话：“现实 5 分钟，梦中 1 小时。”那么事实如何呢？梦中时间真的要比实际时间快得多吗？

法国睡眠研究专家莫里在其《睡眠与梦》一书中有这样一段描述：他曾梦到在法国革命时期，自己作为“革命法庭”的俘虏被押上断头台，当众处斩。当梦到尸首分离的场景时，他突然惊醒，发现床头板掉下来，打在他的脖子后部。巧合的是，床头板砸在脖子的点正好与他梦中在断头台上被行刑的位置一致。这个例子说明，梦中大脑的运转速度和处理信息的能力确实较清醒时明显提高，以致在短短的几秒钟之内就可以构想出一个完整的情景。有一种观点认为，做梦可能是醒来之前，由突然发生的一系列回忆和想象组成的。

一般认为，梦主要发生在快动眼睡眠阶段。为了探究人在做梦时对时间的感受程度，美国心理学家威廉·德门特设计了这样一个实验：分别叫醒在快动眼睡眠开始 5 分钟后和 15 分钟后的受试者，并让受试者估计他们是在哪个时间段被

叫醒的。结果在 111 次试验中，有 92 次答对了。这足以说明，绝大部分受试者对梦境中已经过去的时间是很清楚的。

综上所述，睡眠中大脑的运转速度和处理信息能力确实会有所提高，但大脑并不因为单位时间内处理信息量增加而增强对时间流逝的敏感性，也就是说，不会有梦中感觉已过 1 小时，而事实上仅仅只有 5 分钟的情形出现。（徐昕红 涂治才 黄志力）

梦是不是彩色的

伴随着“啊”的一声尖叫，她或他从噩梦中惊醒，大汗淋漓、气喘吁吁……这经典的一幕一遍遍出现在影视剧中，有时也出现在我们的生活中。梦里的场景如此逼真，以致做梦者误以为身处现实，当危险或伤害来临时，顿时被吓醒。

如此看来，梦是彩色的似乎不该有什么争议。其实不然，不同的人给出的答案会有很大的差别。一项针对大学生的调查发现，51% 的男生所做的梦从来没有色彩，而这种情况在女生中仅占 31%。另有一项研究是，将受试者从快动眼睡眠状态中唤醒，并就自己所做的梦作答。结果，报告涉及彩色梦的人高达 70%，而 13% 的受试者报告梦境中有模糊的色彩；在报告出现彩色梦的 61 名受试者中，仅 36%（22 人）主动提到出现彩色，其他 64%（39 人）均是受到其他问题的提醒而想起。

大部分学者认为，是否有色彩并不是梦的重要方面，所以当人们在白天回忆梦时，记起的只是最突出的情节，而有关色彩的细节，在没有被问起时一般就被遗忘了。为了证实这个观点，医学家汉斯·贝格



尔做了这样一个实验：在快动眼睡眠期，将受试者唤醒并对是否出现彩色梦作答。结果，相对于白天被问及梦境的色彩，在快动眼睡眠期被唤醒的受试者回答梦中见到色彩的次数大有增加，甚至声称从来没有做过彩色梦的受试者也自述梦中有色彩。

由此可见，我们的梦境通常是彩色的，只是大部分人将色彩的成分遗忘了，所以才会有人觉得自己从没做过彩色的梦。

(徐昕红 涂治才 黄志力)



经常梦到自己飞翔，可能提示循环系统有病变

为什么说有些噩梦是疾病的信号

近年来，科学家在探索“梦境”的奥秘中惊奇地发现，经常做噩梦常提示人体内存在某些隐匿性疾病。若是噩梦重复出现，往往是疾病的征兆，它对诊断疾病有着一定的参考价值。

经常梦见人或怪物打你的头部，或是向你的五官内灌什么，常提示患有脑部肿瘤或神经系统疾病。

经常梦到耳旁喇叭高鸣或子弹、箭镞从头部穿过，常提示头部存在病变。

经常梦见被人掐住喉咙，或梦中觉得咽喉被鱼骨哽住，时而又觉得有叉子插进喉咙，常提示咽喉部存在病变。

经常梦见气管被卡住，呼吸不顺畅、窒息，常提示呼吸道存在病变。

经常梦见被人追逐，想叫叫不出，想跑跑不动，常提示心脏冠状动脉供血不足。

经常梦见身体歪斜或扭曲，并伴有窒息感，又突然惊醒，可能是心绞痛的先兆。

经常梦见从高处坠落，落不到地便惊醒，可能是心脏病的先兆。

经常梦到烧伤等有关火的场景，常提示可能患有高血压。

经常梦到洪水、沼泽、溺水等有关水的场景，常提示肝胆和肾脏可能有病变。

经常梦到飞翔的场景，常提示循环系统可能有病变。

经常梦见被殴打，醒后感觉梦中被打部位疼痛，常提示对应脏腑可能有潜伏病变。

经常梦见自己吃腐烂食物，醒后嘴中仍留有异味，或腹中胀痛难受，常提示患有胃肠疾患。

经常梦见自己的双腿或一条腿沉重如石，无法走动一步，常提示腿部存在病变。

根据梦境预测将要发病的部位、性质和轻重程度，往往比医生对病症做出的诊断要提前几天、一个月甚至一年。(徐昕红 涂治才 黄志力)

科学人

阿尔弗雷德·莫里 法国学者，梦研究处在“感觉决定论阶段”的代表人物。

早在1861年，莫里(1817—1892)在其《睡眠与梦》一书中较系统地阐述了梦及外界刺激对梦的影响。他用一个简洁的公式表达了自己的观点：“我们梦到的是所见、所说、所愿做的。”这些研究先于奥地利精神分析专家弗洛伊德的《梦的解析》，对研究睡眠与梦有一定的指导性作用。

微问题

只做美梦，不做噩梦，这可能吗？

关键词

梦 时间 彩色 疾病