

我们的生活方式正在把梦赶走



与保持身体健康相关的其他要素相比，睡眠总是被我们忽略。废寝忘食、挑灯夜战之类的词语，描述的都是人们时间不够用的时候，首先选择放弃睡觉，这会导致各种健康问题。

而这其中，还有一个更容易被忽视的事实：现代人缺少的不仅是睡眠，还缺少梦。现代生活正把梦从我们的睡眠中挤走，这可能带来更为严重的后果。

■金小莫 编译

美梦做到一半被人吵醒，这感觉太糟糕了，就像电视剧播到关键情节却被插播了广告。还想再回到梦里的剧情？只怕你不够这份幸运啊！

自从有了孩子以后，“梦碎时分”在我的每个清晨重复上演——每天，我早就被孩子吵醒，而我的梦才做了一半。

你可能会认为，这种抱怨有点过分，毕竟，做梦又不是什么特别重要的事。传统观点认为，做梦和高质量的深度睡眠也没关系。不过最新科学

研究却表明，做梦这种“午夜神游”其实一点也不简单。

通常，学界把睡眠的最后一个阶段被称为“快速眼动睡眠”（REM），做梦也是出现在这一时间段。研究表明，这一阶段的睡眠会以各种方式对我们的学习、创造性以及心理修复产生重要影响。所以有人说，扼杀梦就是扼杀潜力，这可不是危言耸听。

“慢性做梦缺失症”不仅是有一族一族的噩梦，酒醉入睡、睡前服用药物或设置起床闹钟，都会扼杀你的梦。睡眠严重不足的笔者想向各位指出，无梦睡眠是病，得治！顺便再和大家聊一聊怎么治。

梦缺失是未被认知的健康危害

快节奏的现代生活中，睡眠总是被我们忽略。我曾这么想：只要每天能保证 6 小时睡眠，也就够了。毕竟，已有的科学知识告诉我们，对身体有益的睡眠总是发生在入夜之初的深度睡眠阶段，也就那么几个小时。

但是，深入了解睡眠对健康的作用机制后，你就知道这种想法是错误的。一些专家甚至认为我们正经历“REM 缺失”综合征。美国亚利桑那综合药学中心的鲁宾·奈曼认为：我们不仅缺少睡眠，还缺少梦。

这一切是怎么发生的？让我们从那个不受欢迎的叫早闹钟开始说起吧。我们可以把睡眠切分成一段段的小循环，每段小循环约 90 分钟。

在每段小循环之中，有三段无 REM 睡眠。在此期间，大脑活动变得缓慢而有节奏，最终脑波变成短波，进入深度睡眠。

但在进入深度睡眠之前，我们会经历一个眼球在眼皮下快速跳动，同时呼吸和心跳变得不规则、肌肉完全瘫痪、很难唤醒的状态，这就是 REM 睡眠。一个晚上，每经历一次 REM 睡眠，浅睡眠至深睡眠的循环，下一次 REM 睡眠的时间就会逐渐增加，这种增长贯穿整个夜晚。所以到了早上，可能最后一次小循环的整个 90 分钟，都处于 REM 睡眠阶段。

当然，在其他睡眠阶段我们也会做梦，但这些梦都是无情绪的，和某

些简单的事物相关，并且醒来后所做的梦很难再回想起来。而 REM 睡眠阶段的梦则是奇妙而不可思议的，在这些梦里，你可以出现在任何怪异的地点，身体可以做出各种夸张的动作，任何诡异神奇的事情都可能发生。

如果闹钟（或一个聒噪的孩子）把你从睡梦中吵醒，所有这些奇妙体验就都结束了。“如果 REM 睡眠过程等同于做梦，那么是的，我们的梦正在缩减。”加拿大蒙特利尔梦与噩梦实验室的尼尔森教授说。当然，破解 REM 睡眠对健康的作用是一件很难的事，要了解 REM 阶段做的梦与身体健康之间的关系就更难。奈曼表示，“梦缺失是一个未被公众认知的健康危害。”

梦缺失对学习、记忆和创造性的影响可能是最大的。去年，加拿大麦吉尔大学的西尔万·威廉姆斯和同事们研究了 REM 睡眠缺失对老鼠的影响。当老鼠处于 REM 睡眠阶段时，他们去除了老鼠大脑中负责储存记忆、产生脑电波的海马体，结果，老鼠无法记住它们前天才学会的技能。但是，当他们在老鼠醒着或没有进入 REM 睡眠阶段时以同样的方式破坏海马体，它们仍然可以像往常一样保持记忆力。

由此可见，任何对 REM 睡眠的干扰都可能带来伤害性结果。美国纽约大学神经科学专业的乔治·布萨克教授说：“这就是为什么大自然要让人类进化出这种奇妙睡眠模式的原因。”

做梦的大脑是“第二个肠道”

变得容易很多，因为你已经在梦里经历过一遍了。

奈曼做了进一步研究。你可能曾听说过，消化系统被称为“第二个大脑”。理论上，你确实有“肠感觉”，因为在肠道与大脑之间有大量的神经网络相连。类似的，奈曼称做梦的大脑为“第二个肠道”。“它处理掉那些在白天不能被消化的东西。”奈曼说，如果你睡得很好并且做梦了，那么你能更快从情感伤害中修复过来。

目前也有一些证据支持此观点。美国芝加哥拉什大学的罗莎琳·卡莱特曾研究称，做梦可帮助那些离异后经历情感低潮的女性们恢复心理健康。离异一年后，相比于不做梦的女性，那些经常做一些消极的梦的女性，更倾向于从不好的经历中恢复过来。也许，梦帮助她们“消化”了负面情绪。

奈曼说，梦的“消化理论”是一种内源性或内在心理治疗。美国加州大学的埃尔斯·范·德·海姆和马修·沃克认同此观点。他们曾提出 REM 睡眠是“彻夜治疗”，它能从创伤或由潜在的焦虑诱发的不好记忆中，去除消极情绪。

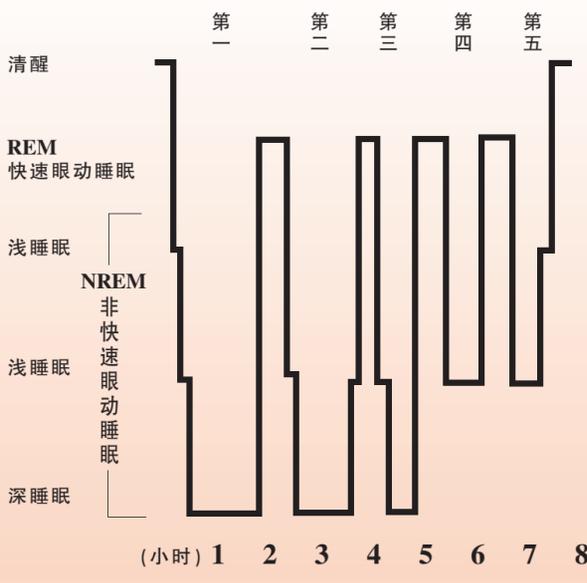
海姆和她的同事们发现，睡眠会抑制情绪对消极意象的反应。在实验室里，他们用脑扫描仪测试了人们在白天结束后或者一觉睡醒后的脑电波数据，结果发现，睡了一觉以后，大脑情绪中心的活动趋于平缓，这一点在 REM 睡眠之后，特别是做了一个不怎么让人愉快的梦之后特别明显。

睡眠的不同阶段

大脑在睡眠期间会发生复杂的变化。典型的夜间睡眠要经历好几个周期，兼有快速眼动（REM）和非快速眼动（NREM）睡眠。利用脑电图测定脑电活动和相关的脑电波，能观察到这些变化。

非快速眼动睡眠可分为三个阶段，每个阶段被认为是从浅睡眠到深睡眠渐次“递加深度”。睡眠每个周期持续约一个半小时，夜间睡眠通常由五至六个周期构成。

快速眼动睡眠期间的脑电图，和清醒或瞌睡状态很相似。我们做的许多梦就是发生在这个阶段。



关注做梦时间，多做“觉知瑜伽”

对大多数人而言，REM 睡眠对记忆机制也扮演着同样的角色：它们强化记忆本身，同时淡化掉人对记忆的情绪性感觉。

“这让你能够处理掉情绪性记忆，并且当你回忆起它们的时候，也不至于再次感受到那种痛苦。”海姆说。另一方面，患有抑郁症的人则会有过量的 REM 睡眠，这会过分强调消极情绪，以至于这些人会认为，生活已经被坏事所掌控。

这一过程在创伤后应激障碍治疗中，也会起到反作用，即反而会强化情绪与那些没有在梦里被淡化的记忆之间的关联。“如果人们对记忆的感情色彩仍然很浓厚，那么人会一而再、再而三地重复体验悲伤经历。”海姆说，不仅如此，记忆本身也会被强化，这使得很多无关的小事也会诱导人再次想起不愉快的经历。比如说，开车门的声音会被联想到枪声。

目前，科学家仍不清楚这一机制是如何产生的。据推测，可能是紧张引起肾上腺素飙升，从而扰乱了大脑的工作。“所以在经历悲伤事件后，赶紧睡上一个好觉，似乎是可行的。”海姆说。

鉴于有梦睡眠的种种益处，我们的生活方式却恰恰在赶走梦，这不得不让人焦虑。

2011 年美国一项调查研究显示，60% 的人依赖闹钟早起。除此之外，醉酒也是很常见的。如果你在酒醉后入睡，哪怕只是微醺，你也很难进入深度睡眠状态；即使小酌一杯，也会

“很多人故意用酒来促进睡眠，不过他们可能不知道喝酒对睡眠质量的影响。酒精是特殊的 REM 睡眠抑制剂，如果在入睡前喝了酒，即使你自己感觉睡得很死，实际上，你是醒着的。”

延迟第一次 REM 睡眠的时间。

很多人故意用酒来促进睡眠，不过他们可能不知道喝酒对睡眠质量的影响。“酒精是特殊的 REM 睡眠抑制剂。”斯蒂克戈尔德说，如果入睡前你喝了大量的酒，身体需要消化掉酒精，导致整夜无法入睡。“即使你感觉自己睡得很死，实际上，你是醒着的。”他说。

烟草也是，它会促进深度睡眠，但却抑制了 REM 睡眠：你像石头一样躺在床上，可是没有梦。许多重度烟瘾患者表示，当他们停止抽烟后，那些梦会像报复似的塞满了整个睡眠阶段。进一步的证据表明，这种“报复”可能是有意图的。

药物的化合物不同，效果也不同。唑吡坦（一种安眠药）是一种镇静剂，用来抑制 REM 睡眠。很多抗抑郁药也是同样的机制，促进深度睡眠、抑制 REM 睡眠，因为抑郁本身会产生过多的 REM 睡眠。“睡眠治疗或抗抑郁药会以牺牲智慧为代价。”斯蒂克戈尔德说，“聪明能让你记住一段对话的所有内容，智慧则能让你辨别出其中的有用信息。”很多睡眠障碍，包括睡眠呼吸暂停——一种让人在夜晚睡觉时停止呼吸的病症和失眠症，会打乱睡眠循环并减少 REM 睡眠。

目前，除非我们给每个人接上电线，测量他们睡着时的脑电波，不然我们没法直接用数据来证明人们的 REM 睡眠数量在减少，更不用说进一步来证明我们做的梦也在减少。我们只能从睡眠习惯来推测睡眠概况。但从逻辑上来说，现有的证据的确说明了这一点。与我交流过的大多数睡眠专家也支持了此观点。

当然也有不同观点。毕竟 REM 睡眠有多重要、缺少它会带来哪些危害，目前还没有直接的证据。就算在动物实验中，不同的物种需要的 REM 睡眠时间不同，而且目前也还没有发现 REM 睡眠和健康之间的关联。

实验室中的研究结果和现实生活毕竟还存在着很多差异。美国加州大学欧文分校的萨拉·梅德尼克认为，我们确实无法明确 REM 睡眠的重要性，不过我们应更加重视它，应该像运动员重视健身、节食一样重视它。但眼下，要社会接受这一观点还需要时间。“你总不能让老板说，我现在需要激发工作潜能和创造力，所以我得先睡个 REM 觉吧。”她说。

不过我却很愿意这样做。我会更关注我的睡眠循环，尽可能为 REM 睡眠预留更多时间。我也会更关注我的做梦时间——用奈曼的话说，“这是在进行觉知瑜伽锻炼。”

当我和奈曼通话时，他那里正是早上七点。这个时间点，他可以看到亚利桑那山顶的日出。这听起来很美，不过等等，七点不是 REM 睡眠的黄金时期吗？“你为什么不在睡觉呢？”“唉，正是因为我起得早，所以我才对那些被夺走了美梦的人深感同情。”他说。

（原文作者罗万·胡珀系英国《新科学家》杂志主编）

想要做个好梦吗

如果你觉得自己很少做梦，可以试试以下几种方法，来获得更多的 REM 睡眠。

回笼觉

获得更多 REM 睡眠最简单的方法就是睡更多、自然起床。不过，如果你必须要设闹钟早起，那么可以试试这一招：设定两个闹钟时间，第一个时间比应该起床的时间早 30 分钟。这样，当你听到第一次闹钟后，可以再睡个回笼觉。而在这 30 分钟的小睡中，人会做很多很多梦。

药物治疗

既然有药物抑制 REM 睡眠，当然也会有药物来促进 REM 睡眠。比如治疗阿尔茨海默症的药物，褪黑素补充剂，维生素 B、镁等补充剂。不过它们的作用机制不明确，副作用也需要注意，最好还是不要多吃。

借助设备来刺激大脑

一些研究睡眠的科学家尝试借助经颅直接电流刺激仪，在志愿者睡着时对他们的脑电波进行操纵，使其发生改变。结果发现，对 REM 阶段脑电波的改变，无助于加强对梦境的记忆。

食物

在很多神话传说中，食物和梦总有关联。睡前吃乳酪、辣的食物或夜宵总被认为会导致做噩梦。事实上，如果睡前吃东西的话，身体得花大量精力来进行消化和新陈代谢，这都会让你睡不深，梦也会因此被记得特别清楚。

良好的睡眠卫生

这是最好、也是最有效的方法。良好的睡眠卫生意味着固定的睡衣、固定的就寝时间和固定的起床时间，同时，在睡前避免屏幕蓝光。运动和锻炼有益于健康，但不应在睡前三小时之前进行，因为运动中释放的荷尔蒙会让你保持清醒。此外，保持室内环境安静、温度和光线适宜，都会有助于睡眠。

