

# 老做梦说明你健康 完全不做梦右脑有问题

《蝙蝠侠》的导演诺兰最近的一部电影《盗梦空间》，再一次引起了全世界的关注。从9月1日开始，中国各大城市也纷纷热映，成为不少人议论的话题，而它的全球票房目前已超过6亿美元。之所以取得如此好的成绩，是因为它讲了一个关于梦的科幻故事：盗梦人是如何潜入别人梦中，窃取他们潜意识里有价值的信息和秘密。

梦，从来都带有一定的神秘感。在梦里，我们爱恨交织、悲喜交加，梦醒的时候，却发现脑中空空如也。每个人都会做梦，因此每个人都想知道，梦究竟是怎么回事。《盗梦空间》上映后，《周公解梦》、《梦的解析》等书相继大卖。人们迫不及待地想知道，在黑沉沉的夜里，我们的大脑中到底发生了什么，让所有故事在猝不及防中进入了我们的梦？

## 人人有梦，夜夜必梦

“每个人每天至少要做2~6个梦。”苏州心理学会常务理事、心理生理学、催眠专家陈锡林告诉记者，“人人有梦，夜夜必梦”是现代心理生理学得出的科学结论。也就是说，尽管你今早起来大脑中空空如也，以为自己一夜无梦，实际上，梦已经悄悄地来过，又悄悄地走了，没有在你的意识中留下痕迹。

为什么我们有时知道自己做了梦，有时却不知道？陈锡林说，这和人醒来的时间有关。按照对脑电波

的分析，人的睡眠分为慢波睡眠和快波睡眠两种。刚刚入睡时，人处在慢波睡眠中，然后慢慢进入快波睡眠。慢波睡眠也叫无梦睡眠，是对身体各个系统疲劳的调整，对于生长有很大意义，而快波睡眠才是真正让大脑休息的睡眠，也叫有梦睡眠。这时，负责逻辑思维、白天最辛苦的左脑几乎不工作了，负责情感思维的右脑接了左脑的班。梦，就在右脑中产生了。

在漫长的一夜中，慢波和快波睡

眠循环往复。先是80~120分钟的慢波，接着是20~30分钟的快波，然后又是慢波、快波……循环4~5个周期，大约是6~12小时，恰好一夜，所以人的梦也是反复出现的。如果你醒来时正好处于快波有梦睡眠中，就会依稀记得自己做了梦；但如果醒在慢波无梦睡眠中，就会认为自己一夜无梦。

做梦是健康的标志。研究发现，人在做梦时脑血流量和葡萄糖代谢水平都比不做梦时高，这是脑功能更强的

标志。如果一个人完全不做梦，那说明他的右脑肯定出了问题。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣说，只有植物人和痴呆症患者是不做梦的。英国研究发现，当一些病人头昏头痛，并称好久没做梦时，他们都有轻度脑出血或长有脑肿瘤。此外，美国研究指出，人在做梦时，会产生一种来自骨髓和淋巴结的物质，它有预防疾病的功效。日本研究表明，梦多的人，体内会产生大量有梦催眠肽，它能让人延年益寿。

## 梦中没有语言和颜色

“你知道‘冰山理论’吗？”陈锡林说，弗洛伊德认为，人的意识就像冰山露出水面的那个小小的山尖，而它隐藏在水面之下的庞大身躯，则代表着人的无意识和潜意识。人做梦时，就像冰山一样，思维浮荡在意识、无意识和潜意识之间。人的前1/3梦境在意识和无意识里，反映的是睡前24小时~48小时的生活；中1/3梦境在无意识里，反映的是上周和上个月的生活；后1/3梦境在无意识和潜意识里，反映的是

一生的经历。在梦中，所有你以为忘记的、潜意识中的爱与恨，都可能向意识中冲撞，重新在梦境中以不同的面目表现出来。

做梦就像是拿了你左脑中的所有记忆，在右脑中重新洗牌。由于右脑是没有时间顺序、没有逻辑、没有语言，只凭直觉和感悟的，因此记忆中的事被打乱，在梦中，你可能一会儿上山，一会儿下海，一会儿和朋友在一起，一会儿和家人在一起。王国荣说，梦中是

没有语言或语言很少的；也没有颜色，即使有也很单调。而且不知有人注意到没有，梦中人不可能唱歌。这是因为，语言、颜色、记住歌词，这些都属于左脑逻辑思维的内容，做梦的右脑不能完成。

国际梦境研究协会曾将人的梦分为12个类型，分别是：遇到追击、受伤、遇险、丢失重要物品、考试、高空坠落、出丑、迟到、电话断线、灾难、迷路、死人。王国荣认为，从心理学角

度分析，梦确实是有类型的。比如男人经常做被人追杀、格斗等暴力的梦，与其参与社会竞争多有关；女人梦见花、草、动物、云彩等物体比梦见人多，因为她们的神经更敏感神秘；老人常做和死去的亲人见面的梦，恰恰说明他们潜意识中对死亡的恐惧；小孩常梦见自己从高处落下或飞翔，一方面表明他们在生长，另一方面表明他们有很多梦想，在现实中受到制约。

## 关于梦的五大疑问

关于梦，人们有着太多太多的不解，所以解梦一事大为流行。关于梦的说法，哪些可信，哪些又不可信呢？

一、我们该相信《周公解梦》吗？

梦到棺材就意味着发财，梦到蛇则意味着吉祥……不少人笃信《周公解梦》中的这些说法。陕西省人民医院心理门诊主任医师张天布指出，《周公解梦》中绝大部分说法都是错误的，因为它们刻板、机械地定义了梦里的形象，而梦的内涵实际上是灵动的，随着梦里的情绪而变动。比如梦到棺材时，如果是探究的心态，意味着你发现了一些具有神秘感的事；如果是恐惧的心态，意味着你对亲人或自己的健康状况非常担忧；如果你逃跑了，则意味着生活中有什么让你厌恶的事，你想避开。而蛇和鸽子，一般在女性排卵期前后容易梦

到，意味着较多的性欲。

二、梦和现实是相反的吗？

陈锡林说，从某种程度上来说是这样的。因为梦反映的是心底最直接的愿望、现实中得不到的东西。最典型的例子是肚子饿时会梦到红烧肉，寒冷时会梦到熊熊的火堆。抑郁症患者的梦都是很开心的，因为他们在白天非常痛苦，一旦他们梦里变得痛苦了，说明病就要康复了。

三、老做噩梦是身体有病吗？

梦确实和疾病有一定的联系。陈锡林说，比如有胆囊炎的人，可能会梦到心脏病发作，因为胆囊和心脏处于同一个神经上；有肺病的人，常常梦见胸部受压；有心血管疾病的人，容易梦见被追赶；老年人梦见有人追逐，自己身体歪斜扭曲，醒后心有余悸，可能与心脏

供血不足有关；青年人梦见吃饭、饮酒，可能是溃疡病的先兆；压力太大的人常梦见自己走路困难、迈不动腿；有疏离焦虑感的人则会梦见找不到亲人或家门。

四、为什么有人能清晰描述自己的梦，有人不能？

张天布说，容易记住梦的人，大多是喜欢反思的人，而不容易记住梦的人，往往在生活中压抑自己的情感、与世隔离。此外，王国荣认为，这和梦的强弱程度以及做梦人的记忆力有关。女性雌激素水平高，对此也有一定的影响。比如女性怀孕时梦就特别多，而且记得非常清楚，因为此时雌激素水平比平时高2~3倍，导致右脑与梦有关的边缘系统活动更稳定。

五、我们能进入别人的梦吗？

《盗梦空间》中，由于能进入别人的梦，使盗梦者拥有了改变别人思维的能力。陈锡林说，其实现实中，催眠师做的正是这样的事。催眠控制的是一个人的注意力，当注意力变窄时，人就会进入睡眠状态，但听觉还和催眠师的语言相联系。催眠师通过语言和梦境中人的潜意识交流，把他无序的梦引导成有序的，达到调整心理的目的。

最后，陈锡林提醒大家，贸然将一个正在做梦的人叫醒是件“危险”的事，因为梦和现实的反差越大，对情感的冲击就越大，会对他造成惊吓。平时喊醒一个人，一定要用轻柔的方式。可以先判断他是否在梦中。由于做梦的快波睡眠期，也叫快速动眼期，所以一个人的眼皮如果在动，就说明他正在梦中。

(人民网)

