

王蒙 郭兮恒 / 著
睡不着觉？

睡



趣话睡眠学问 分享临床故事
提升人生智慧 增长抗逆能力

给睡不着、睡不醒、睡不好
的人一本好梦书



觉

作家
VS
专家

睡不着觉

王蒙 郭兮恒 / 著

图书在版编目 (C I P) 数据

睡不着觉? / 王蒙 郭兮恒著. — 武汉: 长江文艺出版社,

2019.4

ISBN 978-7-5354-9678-2

I. ①睡… II. ①王…②郭… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 045356 号

睡不着觉?

王蒙 郭兮恒 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

总策划 | 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑 | 张维 装帧设计 | 郭璐 媒体运营 | 刘冲 刘峥


助理编辑 | 迟鑫 内文制作 | 张景莹 责任印制 | 张志杰 王会利

法律顾问 | 张艳萍 版权代理 | 何红

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电 话 | 010-58678881 传 真 | 010-58677346

地 址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室 邮 编 | 100028

出 版 |  长江文艺出版社

地 址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼 邮 编 | 430070

印 刷 | 三河市兴博印务有限公司

开 本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印 张 | 7

版 次 | 2019 年 4 月第 1 版 印 次 | 2019 年 4 月第 1 次印刷

字 数 | 77 千字

定 价 | 49.00 元

盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与选题产品策划生产机构联系调换)

前 言

王 蒙

我身边的人，包括写作的同行、共事过的党政干部以及我个人的亲友，都有各种睡眠的问题。有苦于长期睡不好觉的；有从睡不好觉开始，后来发展为躁狂加抑郁甚至精神病症的；也有自称失眠，声称自己如何可悲可怖，但实际身体与精神都还不差的；有昼夜颠倒，写作经夜，清晨才上床的；有因为熬夜拼命，加班加点而受到表扬与擢升的；有积劳成疾、艰苦奋斗的；也有极其会睡、能睡的。请注意，我说的这些人中，最棒的是这些“睡眠成功人士”——他们不在少数，他们告诉我，只要一躺下就能睡着，只要一睡着就七八个小时后才起床，而且不管去地球的哪个角落，天黑就能睡，

2 | 睡不着觉？

天亮就上班，需要加班就加班，想补觉就补觉，从不知什么叫时差，什么叫睡不着。既能连续加班少睡，也能一口气睡它十几个小时，把缺少的觉都补回来，他们更是对失眠一词儿十足反感、纳闷并且完全无法理解。这最后一种人，应该授予他们“睡神”的称号，至少也是“睡眠大师”。他们都是有名有姓，有头有脸的人物，只是我不敢轻易地点他们的名而已。与他们相比，我的睡好与好睡，也只是小巫见大巫。

我少年时代经受过睡不好觉的痛苦，此后多年，又享受着爱睡、能睡、善睡的红利——享受着睡眠给我带来的平安健康与头脑清晰，生活和谐与节奏轻松以及可以让我精力集中地去工作。

睡眠是本能，也是一个生理学、医学、中医学、养生学共同关注的领域，同时睡眠也是一种心理现象。不仅是一种精神强度的表现，是一种精神面貌，还是精神能力与精神修养、精神功能好坏与否的试金石。睡眠多少也体现了价值观、世界观、人生观这“三观”。睡眠是决定生活质量、生命状况的一个重要因素。睡眠还是个人、社会群体的治与乱、盛与衰、强与弱、有道与无道的标志之一。

聊聊睡觉的事，是我酝酿了三十年的一個话题，这次能与睡眠医学专家郭兮恒主任一起求教切磋，实是幸事，获益匪浅。出版家金丽红、传媒工作者郝迪（本次对谈主持人）等友人，也都提出了各有特色与趣味的知识与见解，编辑维维下了大功夫，在保持随机与原生的谈话状态下，将闲谈记录整理编辑成文。睡好觉，谈好睡觉，编好书，帮助读者睡眠好、精神好、身体好，乐莫大焉，功在其中矣！

目 录

CONTENTS

前 言	1
少年失眠，老来善睡	001
短暂失眠史，原因何在	007
“失眠”疑似伪概念	014
40 年不睡觉的人	024
回笼觉，好梦长留	029
做梦很重要	032
看似睡觉，实则干事	039
所谓达·芬奇睡眠法	042
剥夺睡眠小心癌细胞胡来	052
6、7、8 小时，该睡多少	056

睡不着、睡不醒、睡不好	059
先睡心，后睡眼	063
要睡好，吃心斋	069
睡觉可以自救	075
睡眠，向农村看齐	079
思睡也是睡	085
顺心随意，说睡就睡	090
优秀者大都少眠，少眠者未必优秀	096
我这个年龄的婴儿般睡眠	104
春困秋乏夏打盹	112
吃字儿饭，睡字儿觉	116
因为睡得好，圆了太空梦	121
考前可否吃安定	124
“请勿疲劳驾驶”的催眠效果	132
暗示疗法治失眠	137

驾照应设睡眠评估	142
睡觉，不要敏感要钝感	148
要想睡得好，手机靠边倒	153
夫妻关系好，睡眠质量高	159
“压力”不可滥用	163
若是坦荡荡，何来长戚戚	167
嗜睡也是病	173
梦游在儿时	177
健康三要素	181
助眠药，你选 0 还是选 1	186
中医精，西药灵	195
关于睡眠学的建立与研究刍议	202
睡眠是人类的福气	204
后 记	208

少年失眠，老来善睡



郭兮恒

王蒙老师您好，咱们是头回见面。您这精气神儿可真不像八十多岁的人，一看就是睡眠充足、心态好。



王 蒙

郭主任您好！我知道您是咱们中国睡眠这个医学领域里的专家，您是朝阳医院的睡眠中心主任，是睡觉的引领者与校正者，我觉得咱们一起来聊聊睡眠这个话题会非常有意思。我呢，是一个少年失眠、后来喜睡善睡嘚瑟睡的人，有很多关于睡眠的个人经验，对睡眠所涉

及的心理学啊、社会学啊、文学啊这些角度——现在时兴叫“维度”啦，也都有些自己的小见解，虽然不知道对不对，不过说出来也算个趣谈。您呢，就从科学的角度帮我分析一下。



郭兮恒

太好了王蒙老师，我作为呼吸睡眠科的临床医生，接触了很多有关睡眠问题的临床案例，我也可以结合生动的案例和您分享一下目前对人类睡眠前沿问题的科学探讨。虽然我说的都是大白话，听起来跟故事似的，但在科学的严谨性这一点上我是能打包票的。



王蒙

那我就先给您讲一个我的故事。许多年前有一次我一大早起来，就跟老伴嘀咕：“茉莉花茶太厉害了，喝多了，我这一晚上都没睡着，一分钟都没睡着。”谁知道我老伴说：“您一分钟都没睡着？您可别逗了，您还打呼噜呢！”

“我打呼噜了？不可能，就算我打呼噜了，

也是没睡着。顶多就是哼哼两声。”

她问我：“您就不承认吧。那您回答我，我昨天晚上起了几次夜？我夜里都干什么去了？”

她一下子就把我唬住了，因为我真的一点印象都没有啊，我就老实交代：“夜里我什么都没听见啊。”

她说：“告诉您吧，我昨天起了两次，咱们家的窗户那儿总是传来奇怪的声音。”

哟，这可把我吓坏了，我就问她：“怎么回事啊？家里来小偷了？”

她说：“不是，是睡觉之前窗户没关严，我去关了窗户才回来接着睡的，回来以后您还呼噜着呢。”

这就让我特别费解，难不成真有贼，从窗户进来跑到我床前，把我的睡眠给偷走了吗？当然了，我相信我老伴说的都是真实的，她也不会为了安慰我而撒谎，因为我没有失眠症，

我是自嘲自己烧包，过量饮茶导致伤神。所以我就觉得像我这种睡眠不稳定、而又认为自己失眠的情况肯定在很多人身上都有。这让我感到困惑。郭主任，您觉得发生这种现象的原因是什么呢？



郭兮恒

哈哈，王蒙老师，您别着急，您这个问题啊，是因为人的心理分好多层次。比如在这个层次上，您因故因事，或者因身体不适，就会觉得一直不舒服，所以认为自己一夜没睡。可另外还有很多其他的层次，您已经看不见也听不见周围发生的一切了，而且您的脉搏可能比平常缓慢，其实您确实已经睡着了，但是您仍然没感觉到，认为您自己没睡着。

在临床当中我们经常跟病人纠结这个事，病人说：“郭大夫我没睡着，我一晚上都没睡着。”我就问他爱人，真的是这样吗？他爱人说：“他晚上睡着了，我看他睡着了，他还打

呼噜了，他经常这样不承认自己睡着。”这个病人对睡觉的感受就存在他主观上的误判，在睡眠的问题上，主观的判断和实际的状况本身误差就比较大。

其实“睡觉”跟“睡觉的感觉”是两回事儿，有的人就容易对睡觉的感觉出现错误的判断。这个误判，我认为非常容易理解，为什么呢？比如说现在我要等一个人来跟我一起讨论。可是这个人十分钟没来，半个小时没来，两个小时还没来。我等得比较着急，感觉等他的时间简直太漫长了，甚至每一分每一秒我都感到难熬。但是当你睡觉的时候，眼睛一闭一睁就到第二天早晨了。虽然好几个小时，但这过程就很快，你感觉不到经历了这么长时间。在临床当中恰恰是有些所谓失眠的病人，总认为自己睡得不够，总认为睡得不多，甚至是认为自己没有睡，其实很多都是错觉。他们的实际睡眠时间比他们的感受要长得多。

我们曾做过一个研究，就是晚上给失眠的病人做睡眠脑电图监测，第二天再拿分析结果与患者主观感受作对比。我就问其中一位患者：“昨晚你睡没睡着觉？”他说：“我昨天晚上根本没睡着啊。”我告诉他：“根据我们精密仪器的监测，你睡了三小时。”他不相信。我就把昨晚记录他睡觉的脑电波图形和分析结果拿给他看。他这才相信他确实睡过几个小时。

所以对于睡眠来说，睡着的时间和对睡着的感受是两个概念，刚刚王老师您讲的就是对睡眠的感受，这样的感受经常误导我们医生对患者睡眠时间以及状态的判断。有的人总是觉得自己整晚都没睡着，也经常会因此感到焦虑。他就会想：我昨晚一夜都没睡，今天我怎么工作啊？怎么学习啊？把这种对睡眠的错误感受转变成一种焦虑的情绪。

短暂失眠史，原因何在



王 蒙

我过早地体会到失眠的滋味，现在我又特别擅睡。关于睡眠的两个面，我自己一人就全占了。

1948年，我14岁，考上了河北高中，就是现在的地安门中学。在这以前，我都是在家里住的，到了河北高中后才开始住宿舍。其实学校离我家倒是不远，完全可以回家住，但是我当时不是刚刚加入了中国共产党嘛，并且成了“地下党”。我既然是党员，就得做群众工作，鼓动大伙反对当时的国民党反动派啊！所以为

了伟大的事业我就住校了。当时一个宿舍一共12个人，都是小伙子，这晚上睡觉可热闹了——一会儿这个开始磨牙，一会儿那个开始说梦话，还有打呼噜的、放屁的……第一天住宿舍我真的是一宿没睡。第二天第三天也是一样，就这么过了几天，脸色变得十分难看。

后来有一天上课，老师见我这脸色不好，就问我：“王蒙，你是不是得肺结核了？”您可知道在当时那个年代，一听“肺结核”这三个字就够让人闻风丧胆的了。我就特别害怕，跑去医院检查，我知道自己肯定不是肺结核啊，于是挂了精神科，跟大夫说我失眠。大夫一看我这么年轻，直接跟我说：“你才多大啊你就失眠？！去去去，别在这瞎耽误工夫，去好好查查该查的。”这么着，我就被这大夫善意地“轰”出来了。

打那时候起，我就特重视睡眠。我觉得睡眠对一个人的工作、体力、成长、发育，到精