

失眠和作梦



SHIMIAN HE ZUO MENG

失眠和作梦

罗忠恂

湖南科学技术出版社

失眠和作梦

罗 忠 悃

责任编辑：王劲松

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1980年6月新1版 1982年4月第2次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：1.125 字数：20,000

印数：60,001—90,300

统一书号：14204·21 定价：0.10元

前 言

在日常生活中，我们经常遇到一些同志为失眠和作梦而苦恼，有的甚至因此背上了思想包袱，影响工作和学习。为了使大家对失眠和作梦有比较正确的认识，并懂得适当的对待方法，以便解除不必要的思想顾虑，积极参加新的战斗，特编写了《失眠和作梦》这本小册子。供那些在各条战线上日夜奋战，而又存在着失眠这类现象的同志们参考。由于作者水平有限，不免有错漏之处，请读者随时指正。

作 者

1978年10月

目 录

前 言

第一章 失 眠..... (1)

第一节 失眠是怎么回事..... (1)

第二节 失眠是如何产生的..... (2)

第三节 怎样对待失眠..... (9)

第二章 失眠的预防和治疗 (13)

第一节 失眠的预防..... (13)

第二节 失眠的治疗..... (16)

第三章 作 梦..... (22)

第一节 梦的本质是什么..... (22)

第二节 梦是如何发生的..... (23)

第三节 作梦有害吗..... (27)

第四节 怎样对待作梦..... (29)

第一章 失 眠

第一节 失眠是怎么回事

顾名思义，“失眠”就是睡不好觉。这有几种情况：一种是上床以后，头脑越来越清醒，过去的一些事情像电影一样不停地在脑海里显现。虽然自己强迫“命令”脑子不要去想，可是不行，压下去一个念头，另一个念头接着又涌现了出来，以致在床上翻来复去无法入睡，这多见于情绪紧张、焦虑等情况。另一种情况就是在上床以后，脑子并不想什么，就是睁着眼睛睡不着，听着挂钟敲了十一点、十二点、一点，还是睡不着。这种情况多见于习惯性失眠的人。还有一种情况就是上床入睡以后，很早就醒来，醒后就再难入睡，睁着眼睛在床上等着天亮。这多见于老年人，或有高血压和动脉硬化等情况。这种情况一般入睡并不困难。另有一种情况是入睡后容易惊醒，外界环境中轻微的响动就醒来了，醒后要过很久才迷迷糊糊地又睡去，等一会，屋子里稍微的响动又被吵醒。这样，一个晚上也睡不上几个钟头。这在成年人身体有病或消化不良等情况是常见的。还有一种情况，就是在入睡后老是作梦，常被一些离奇古怪、惊险可怕的梦境吓了醒来。总之，失眠的情况是多种多样的。有些人只有上述的一种现象，但是很多人是几种现象同时存在。最常见的是既难入睡，又易惊醒，即使睡了，也是多梦。

第二节 失眠是如何产生的

上述的一些失眠现象是如何产生的呢？要明了这个问题，得先了解睡眠是怎么回事。

一、什么叫睡眠

所谓睡眠，就是我们的大脑皮层细胞，经过一天活动之后，神经活动处于暂时休息状态的现象。人的大脑皮层细胞活动是十分复杂的，它的一切活动主要是由“兴奋”和“抑制”两种完全相反的作用相互协调而完成的。这两种作用在大脑皮层细胞中是互相对立、互相制约而又互相统一的。随着外界（或内部）的刺激，大脑皮层细胞需要处于兴奋状态。在另一种情况下，又需要细胞马上转为抑制状态。只有这样，我们才能应付外界复杂环境的变化，才能很好地学习、劳动和工作。比如我们在听报告的时候，大脑皮层里的听觉细胞就会处于兴奋状态，而其他的细胞（如管手脚活动的细胞等）就会处于抑制状态。相反，如果在打球时，那些管制手脚活动的细胞就会处于兴奋状态，而其他的细胞（如管嗅觉的细胞等）就会处于抑制状态。这两种力量（兴奋和抑制）在细胞内都有一定的“强度”，这样才足够使周围的其他细胞兴奋或抑制。又如在看书时，大脑皮层里的视觉细胞要处于兴奋状态，而附近的听觉细胞便要处于抑制状态，这样才能专心看下去。所以，当你在专心学习时，如果外面有人叫你，你可能听不到，就是这个道理。但如果周围细胞的抑制力量不强的话，那么在看书时就容易听到外面的

声音而受到干扰。有些人之所以不能集中注意力看书或工作，主要是视觉细胞本身的兴奋力量不足，因而使周围细胞的抑制力量也减弱，所以发生人们常说的思想开小差、注意力不集中等现象。大脑皮层细胞的活动情况，简单说来，大致就是这样。而睡眠就是大脑皮层细胞绝大多数处在抑制状态的现象，大脑皮层细胞依靠它来消除疲劳，使细胞本身在第二天又能很好地学习、劳动和工作。

那么，绝大多数的大脑皮层细胞如何才能处于抑制状态呢？也就是说睡眠是如何产生的呢？

有两种情况可以发生睡眠，也可以说有两种形式的睡眠。

一种形式的睡眠是大脑皮层细胞在经过一天活动之后，经受各种刺激过多、过久，或者刺激单调，大脑皮层细胞的兴奋过程就可转变为抑制过程，这抑制过程逐渐向四周的皮层细胞蔓延，因而发生了睡眠。我们在乘坐汽车或火车时，往往有这种情况：车行不久，由于车轮单调而有节奏的滚动声刺激大脑皮层细胞，不久就打瞌睡而入睡了。有时看书，看久了，大脑皮层细胞产生了抑制作用，也可昏昏入睡，就是这种形式的睡眠。

另外一种形式的睡眠，却不是由皮层细胞本身发生，而是由下面的情况产生的：人们的大脑皮层有点象一个加工厂，它的活动就是接受外界来的各种刺激（如由眼、耳、鼻、舌、身等各方面的感觉），然后在大脑皮层下面的脑干部分，进行初步的整理后再分别投射到大脑皮层的各部分去，使大脑皮层细胞兴奋。在脑干进行初步加工整理的部分叫网状结构。这是一个

重要而颇为复杂的结构，这中间的上升激活系统就是专门向各处皮层细胞发出冲动的。如果脑干中的网状结构接受外来刺激少了，大脑皮层得不到网状结构中来的冲动，那么大脑皮层这个加工厂也就暂时停工，并处于抑制状态而成为睡眠。比如人到了夜晚，外界传入的冲动大为减少，脑干中的上升激活系统的活动也大大减弱，这就产生了睡眠。最近的研究表明，这种睡眠发生的机制是：在网状结构中有几种细胞，其中有些细胞是专司向各处皮层发出冲动，使大脑保持清醒的。当这些细胞活动减少时，另外一些细胞就活动而在外来刺激与大脑之间形成一道屏障，使外来冲动不能达到大脑而形成睡眠。但是，就我们一般的睡眠来说，这两种情况都有。大脑皮层细胞经过一天活动，逐渐疲劳了，到了晚上，加上外界刺激少，更容易发生睡眠。

最近发现，在脑干的尾端，有一个对抗上升激活系统作用的所谓“睡眠中枢”，如果此部位受到刺激即可出现睡眠，如此处发生功能的障碍，也可造成失眠。有人研究动物的睡眠，可由一种所谓“睡眠素”的物质引起。他们将山羊人为地使之不能睡眠后，再将山羊的脑脊液取出注入到猫身上，猫立即会入睡，认为这是“睡眠素”的作用。人类脑干的网状结构，被认为与“睡眠素”的产生有密切关系，现在正在进一步研究中。

二、睡眠有什么好处

我们知道，睡眠的作用是可以使大脑皮层细胞恢复疲劳，这对我们是有极其重要的意义的。当睡眠时，人的身体和内脏的功能都减弱，只需维持最基本的活动。这时，心跳变慢、呼吸

也减慢，全身肌肉都处在松弛状态。肠胃道分泌减少，各种代谢活动都降低。这时，代谢中的合成代谢大于分解代谢，而有利于精神和体力的恢复及能量的储存，为第二天的活动创造条件。所以睡眠是人们必不可少的生理功能。如果没有睡眠，那是不可想象的事。新生的婴儿，一天要睡二十小时左右，青少年要睡十小时左右，成年人每天也要睡八小时左右。老年人少一些，每天六小时左右即够。这个数字并不是绝对的，只是说明一般的情况，每个人具体情况不同，睡眠时间可能多一些，也可能少一些，关系都不大，不一定会影响健康。有的人对睡眠时间过分强调，认为一天非睡足八小时不可，少睡了一小时就有些紧张，以为一定会给身体带来不利影响，或认为即使暂时看不出，长久下去，是会损害健康的。因此，他们往往为此怀着不安的心情求医治病。其实，这是完全不必要的。我们说睡眠是重要的，因为睡眠对人的健康是十分必要的。但睡眠的好坏，并不完全决定于睡眠时间的长短。只要是真正睡熟了，大脑皮层细胞恢复了疲劳，睡眠时间即使短一些，也不致影响健康。另外，有些人认为作梦就是大脑没有休息。在医院门诊中，经常遇到这样的同志，诉说他已经几个月连续没有睡觉了（如果真是那样的话，那是不可想象的事，也是不可能的事）。仔细追问，原来他们是每晚都做梦，就以为没有睡。其实他是睡了。这个问题，在《作梦》那一章中，我们将会讨论。

三、睡眠时是不是所有的大脑皮层细胞都处于抑制状态

睡眠是绝大多数的大脑皮层细胞处于抑制状态的现象。为什么这么说呢？因为有些大脑皮层细胞，在人们入睡时仍然是

“醒”着的。比如那些管听觉的细胞中，有一些便是“不睡”的。所以人们睡了，仍然可以叫醒（如果真正都处于抑制状态则会叫不醒）。当然在这时候，在那些“不睡”的细胞中，兴奋力量也比白天要减弱很多，所以在人们入睡后，要喊醒的话，声音要比白天大些，甚至要多喊几声，也就是说刺激的强度要大些才行。

此外，在大脑皮层细胞活动中，还有一项对人们很有益处的活动，就是为了应付复杂的环境变化或特殊事件时，大脑皮层细胞还可以临时安排一些细胞“不睡”。比如明天早晨有特殊情况要提早起床（如搭车、乘船等），你耽心不能按时起床，先晚请人到时候叫你，或者把闹钟事先安排好。这种情况大家都有过吧。但是事实上往往是闹钟还没有响，你自己就醒了，或者是还没有到该醒的时候就醒来了。这就是大脑皮层细胞临时建立了一个“警戒点”，这对我们是一件很有益处的活动。喂奶的母亲都有过这种体验，她入睡以后，睡得很熟，房子里有人进来拿东西或者说话，她都可以听不到，可是只要身旁的婴儿稍微动一下或哭一声，她马上就醒来了。这就是这个母亲对小孩的哭，在大脑皮层里建立了一个“警戒点”的缘故。有些失眠的同志常常告诉我们说，他整晚都没有睡，房子里的钟声，一点，二点直到早晨六点，每次钟响都听到了，所以他说整晚没睡。其实这也是大脑皮层对钟响出现了“警戒点”的缘故。所以我们说，当睡觉的时候，并不是所有的大脑皮层细胞都“睡”了的。

四、失眠是如何产生的

由上面的叙述，我们知道大脑皮层细胞里存在两种互相矛

盾而又统一的力量,这两种力量在一定的条件下是相互转化的,它们要保持一定的平衡,人们才能进行日常活动。睡眠也是这样,如果这种正常的平衡状态被破坏,或者它的活动规律受到障碍,应该抑制的无法抑制,就会引起失眠。比如当有病时,象咳嗽或者身上某处疼痛,使皮层细胞总是处在兴奋状态而不能进入抑制,这样就无法入睡。再如在临睡时发生了意外事件,使人特别高兴或者着急,当然也会影响当晚的睡眠。这些都是正常现象。问题是有些同志往往把一些正常的反应,误认为是“失眠”,或者由于一、二个晚上没有睡好觉,就情绪紧张,这是完全没有必要的。如果这种紧张情绪长期维持下去,倒是真的可能造成“失眠症”的。

睡眠同一个人的生活习惯也是分不开的,比如有些人在睡前一定要看看书(请注意:这个习惯并不好,不仅光线不好影响视力,而且有时也会影响睡眠),或者洗脸、漱口,如果这种习惯突然中断,也可影响入睡。有些人对睡眠的环境也有一定的习惯,如果新换一个地方,头几晚就睡不好。有些人喜欢晚上工作,日子一久,便养成了迟睡的习惯,如果情况变化,不再需要深夜工作了,即使很早上床睡觉,也无法立即入睡。有些人喜欢喝茶,临睡前喝茶也可影响入睡。

由于工作需要,有些人要经常改变睡觉时间。比如经常值夜班,这就要改变晚上睡觉的习惯。如果值了夜班,白天又未好好休息而进行别的劳动,短时期还可以,如果长期如此,则势必使皮层细胞负担过重而影响神经活动中两种力量的平衡,造成失眠。如果晚上休息得好,白天就精力充沛,晚上的睡眠

也会好。相反，如果晚上休息不好，皮层细胞的抑制力量减弱了，第二天的兴奋活动也不会好，工作时脑袋昏昏沉沉，提不起精神，这样反过来又会使晚上的抑制力量减弱而睡不好。如此恶性循环，就可造成失眠症。

总起来说，失眠就是大脑皮层细胞的兴奋和抑制两个活动过程的平衡发生了障碍，睡眠的习惯被打乱所引起的。有些同志由于对睡眠的本质不了解，或者把它看得过分重要，机械地认为一个人每天至少要能睡八至九小时才是身体健康的表现，如果少了就会影响健康。有的人甚至耽心长久下去会变成“神经衰弱症”或者会发疯，因而背了思想包袱。每晚临睡时内心焦急，边解衣扣边提醒自己：“今晚不要失眠！”第二天起床第一件事就是看表，计算昨晚睡了多少时间。这样精神紧张，久而久之倒可能真正引起失眠症。

失眠会不会引起神经衰弱或者发疯，这个问题是要搞清楚。单纯失眠不会使人发疯，这是可以肯定的。因为发疯是精神病，失眠只是一种睡眠障碍，两者性质完全不同。因此，这种顾虑是完全不必要的。

神经衰弱发生的机理与失眠大致相同，失眠是神经衰弱的主要症状之一。但是神经衰弱还有其他许多症状，而且有其一定的发展规律。因此，失眠症并不等于是神经衰弱。所谓“神经衰弱”，并不是说神经差些，也不是说神经坏了，其主要发生的机制也是大脑皮层细胞的两种力量——兴奋和抑制相互间平衡关系失调的结果。许多人有失眠，但并不一定是“神经衰弱症”。神经衰弱症的病人，倒是几乎都有失眠的现象。由于失眠

是神经衰弱的主要症状,所以如果采取不正确的态度对待失眠,久而久之,倒是可以引起神经衰弱症的。但是即使如此,上面说了,神经衰弱并不是神经坏了,或者神经差些,只要正确对待,神经衰弱也是照样可以治好的。所以正确对待失眠现象,排除思想顾虑或焦虑情绪是最重要的环节。

第三节 怎样对待失眠

我们既已了解睡眠情况,就不要把一些偶然发生的或者一些正常的现象当成失眠症。也不要认为只有晚上的睡觉才是真正的“大脑休息”。对于休息也要有正确的看法,不要以为只有睡觉才算是休息。大脑的休息方式有各种各样,睡眠不过是休息方式之一。每个人都有这种体验吧:在高度集中注意力作完了某件事之后,如医生作完一次复杂的手术,学生作完数学作业,科技人员绘制完一幅精细的工程图等,放下笔感到有些疲倦,头脑也有些昏胀,这时你躺下来睡一会当然可以消除这种疲倦的感觉。但是到室外活动活动,比如打打球,做做操,同样可使疲倦的感觉消失。

出现了失眠现象怎么办?正确对待和不正确对待大不一样。

有些同志有失眠现象以后,心情十分紧张,耽心不能完成第二天的工作和学习。因此,往往一上床就开始看表,迫切希望自己能够很快入睡。如果过了半小时或者一小时还没睡去,于是就采取“措施”:开始在脑子里默念数字:1、2、3、4、

5……数到二百或者五百，越数脑子越清醒，当然就不能入睡，心里更着急。如果住的是集体宿舍，听到周围的同志已先后发出均匀的鼾声，唯独自己却老是不能入睡，这时就不免烦躁起来，甚至扯自己的头发，把头在枕头上摆来摆去，或者在床上翻来复去，这样就更无法入睡了。有些同志在这时想起吃安眠药，但又怕药物对脑子不好，又怕成瘾而不敢吃。不吃呢，不能睡，明天工作怎么办？因此考虑来考虑去，拿不定主意，这样时间就越拖越久，个别人甚至为此考虑到天亮，最后还是作不出“最好的决定”来。有的同志考虑了几个小时，最后算是鼓足了勇气，把一颗或二颗安眠药吃了下去。由于一般的安眠药物并不是立即发生作用的，加上他服药的时间已经很晚了，等到起床铃一响，他那迟迟吃下去的药物还在发挥作用。因此，起床后觉得头昏脑胀，有时走路也东偏西歪的，又怀疑是不是安眠药把脑子搞坏了，结果只有请假上医院看病去。

还有些同志，当他睡不着的时候，听到同房的同志打鼾，或者在轻轻的说梦话了，内心十分烦躁，但又“不敢”吃安眠药，为了控制自己的情感，就起床在院子里散步，或者抽烟，或做其他的事。这样，这一晚大半的睡眠时间就这么磨过去了。

以上都是一些不正确的对待失眠的态度，如果你有其中任何一种态度，希望马上纠正。对待失眠的正确态度，首先是要不要惊慌。要用“既来之，则安之”的心情去对待，泰然处之。当睡不着时，应该这样提醒自己：“没有关系，今晚没睡好，明天中午好好睡个午觉就行”，努力使自己的情绪安定下来。同时要冷静地考虑一下，失眠究竟是什么原因造成的，找出原因，吸

取教训。比如是否在临睡前多喝了茶、抽多了烟；是否在上床后考虑问题过多。有些同志喜欢在上床后想想当天的工作和明天要办的事情，如果这是影响入睡的原因的话，就要改变一下习惯。最好在上床前就想好，或者把明天要办的事情写在记事牌上，这样上床后就比较安心了。

其次，要善于处理生活范围内的一些事情，掌握好自己的情绪，合理安排工作、学习和劳动，这是对待失眠的正确方法。对于一个初患失眠的人来说，在医师指导下服用一些药物是合适的。如果一个人失眠很久了，而且又有了非吃安眠药物不能入睡的习惯，问题就比较复杂些，因为有了“失眠”和“吃药”这两个“习惯”。但这也并不是不可治好的，只要有一定的毅力和充分的信心，正确对待睡眠和失眠，同样是能够治好的。

另外，正确对待药物治疗也是很重要的。在这里特别谈一下安眠药物的问题。我们在医疗工作中经常碰到有些病人，愁眉苦脸来找医生，诉说失眠的痛苦，开了处方后，他首先就问是不是安眠药，如果告诉他是安眠药的话，他连处方都不敢接，以为安眠药是麻醉脑子，会把脑子弄坏的。也有人认为安眠药只是暂时把脑子麻醉一下，并不能根本解决问题，所以不愿吃。另外有些人怕吃安眠药成瘾而不想吃。其实，正确的看法是，在医师指导下，暂时服用一定量的安眠药物治疗失眠，对身体，对脑子并没有什么妨碍。

治疗失眠有两类药物，一类叫镇静药，这类药可使中枢神经系统的功能处于轻度抑制状态，可解除病人的紧张、焦虑、烦躁等情绪，控制其兴奋而改善睡眠。最常用的是溴剂，如溴

化钠、溴化钾或三溴片等，但是这类药物的催眠作用很小。最近数十年出现的安宁药物如安定、利眠宁、奋乃静等，对控制不安、紧张、焦虑等症状远较溴剂为好，改善睡眠的作用也大些。另一类叫催眠药，这类药物可使中枢神经系统受到较强的抑制而进入睡眠，用后不久即可入睡。此类药物最常用的是巴比土类（如巴比土、鲁米那、速可眠、阿米妥等）及非巴比土类（如水化氯醛等）。这些药物有的作用快，但维持时间短，有的用药后作用慢，但维持时间长，可根据病人失眠的具体情况适当选用。但是，由于这类药物共同的缺点，就是容易引起耐药性。吃久了，药量就要增加，也容易造成药瘾。因此，我们并不主张病人自己随便滥用药物，以免造成“无药即不能入睡”的被动局面。吃药虽不是十分理想的治疗方法，但是认为安眠药是麻醉脑子、会把脑子搞坏等等顾虑，也是完全没有根据的。

吃药的时间和药量也都要按照医生的嘱咐。一般在上床时就吃，不要等上床后，考虑来考虑去，拖到半夜或更迟才吃。也不要只吃一半药，等到睡了很久没入睡时再去吃另一半。否则，由于药物的作用，在第二天起床时，会使人昏昏沉沉，提不起精神。这样，白天的兴奋过程不强，也就影响到晚上不能很好的诱导出大脑皮层的抑制过程，仍然会睡不好，这就失掉了治疗作用。所以，安眠药物一定要在医师指导下应用。