

梦与养生

疗病法

Meng Yu Yang Sheng
Liao Bing Fa



华龄出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦与养生疗病法/韩文领, 韩斌编著. --北京: 华龄出版社, 1997. 4

ISBN 7-80082-708-9

I. 梦… II. ①韩…②韩… III. ①梦-生理保健②心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 04927 号

梦与养生疗病法

韩文领 韩斌 编著

出版发行 华龄出版社

(北京市西城区大红罗厂街乙 3 号)

邮编: (100034)

经 销 新华书店

印 刷 北京密云红光印刷厂

787×1092 毫米 32 开 6.875 印张 145 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-80082-708-9/R · 51

定价: 8.00 元

前言

《辞源》指出，养生者：“摄养身心，以期保健延年。”据此而知，从古至今人们皆知养生能使人身心健康、快乐长寿。然而，若说梦能养生保健，宣泄情感，悦心畅神，利国利民，不少人将会半信半疑，甚至指责笔者标新立异，耸人听闻。其实，梦的确不是毫无用处的胡思乱想，不是荒诞不经的无稽之谈。梦是人类文明的重要组成部分。大量事实和古今中外的文献资料表明，梦启迪了人类，开发了智力，推动了人类文明的发展。睡梦维持了身心健康，调节了人的心理平衡，因此睡梦被誉为“人的天然医生”；梦能锻炼调节脑功能，并有益智健脑、诱发灵感等作用，故有人赞誉梦为“智慧之师”；好梦使梦者心情轻松愉快，心满意足，因此，梦被人看做是“快乐的天堂”；梦能以各种方式给人以慰藉和疏导，使人变得乐观、豁达、知足、坚强，为此，梦被誉为“人生最灵验、最便宜的补药、人生的安慰剂”；梦能及时地给人以警戒、提醒、警告和规劝，鉴于此，梦被称为“谏议大夫”是当之无愧的；美梦能振奋精神，使梦者自信心增强，从而使其锐意进取，以致学业进步，事业成功。因此，人们称梦为“人生振奋剂”；梦能揭示人们心灵深处的喜怒哀乐，爱恨恩怨，所以说，梦是一部“心灵透视机”。总之，梦之功效数不胜数，梦对人生能产生许多奇特效应，甚至能影响梦者的整个人生。为此，学习、应用、研究梦文化、梦养生是非常必要的。

相反，由于一些人对梦知识缺乏了解，或对梦持有种种偏见，以致因恶梦而惊恐忧虑，因好梦而怅然若失，因梦幻而与人结怨，鉴于梦而行刑逼供，凭借梦而错杀无辜。即是到了现今，仍有一些人因无梦文化知识，而做出荒唐可笑、愚昧可悲的蠢事。譬如1991年4月29日的《开封日报》报道：女公民靳丽芳因梦见其二女儿是狐狸精下凡，和她命中相克，信梦为真，将其亲生女儿活活打死。1991年8月11日的《法制日报》登载了一篇题为“荒唐！东华乡治安队员将梦当证据，大搞刑讯逼供致伤残被判刑”的报道。

综观以上论述则足以说明，若想人生平安顺利，健康幸福，不懂得梦文化是不行的，宣传普及梦文化势在必行。笔者在多年从事梦文化、梦养生的研究、应用、推广的过程中看到，许多人利用梦文化、梦养生收到了喜人的效益，不少人由于运用了梦养生从而消除了疑虑和恐惧，破除了迷信；一些人利用梦而诱发了灵感，解决了人事纠纷和科研难题；一些人收益于梦而喜结良缘；一些人得益于梦而走出困境，转败为胜；一些人巧用科学解梦法而变恶梦为吉兆，使梦者转忧为喜，消除顾虑于顷刻之间；一些人从梦中了解自己，从而优化了性格，扬长避短而走向成功；一些人受梦的提示而有病早知，方得以及时治疗；一些人经梦的疏导和启迪而变得乐观开朗，明智策略，从而八面得风，时来运转，万事如意。

朋友，人生一半都是梦，你若想使自己的一生更加美满幸福，更加丰富多彩，更加有意义，你就应该明智地及时学习梦文化，并关心人生的另一半——梦世界。我坚信，只要你及时学习应用梦养生，科学地、幽默地、乐观地看待梦，顺

情合理地解梦，梦这一取之不尽的情感、智慧资源一旦被人们充分利用，人们的生活将会更美好，事业将会更加顺利成功。

笔者在编著本书时，以中西医理论为依据，阐明睡梦、科学解梦法及梦养生法的养生保健原理，接着介绍解梦养生法、妙治恶梦法、治疗多梦法、淫梦释疑及求好梦法等等。每篇有理有据，既有切合实用的方法，又有奇特的梦例，还有耐人寻味的奇闻趣事。从而让读者于娱乐中学得了梦文化，进而又寓养生保健于趣味之中。

在编著过程中，承蒙开封市著名老中医韩良、李静尘、白金荣、李瑞云、卢春刚、卢春芳、卢春胜、张春生、韩爱芳等同志的指导和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

韩文领写于开封市

目 录

第一章 梦对人生的奇特效应·····	(1)
第二章 睡梦的养生保健原理·····	(7)
第一节 睡眠具有维持身心健康的作用·····	(7)
第二节 梦具有心理养生疗病的作用·····	(9)
第三节 梦有锻炼调节脑功能的作用 ·····	(11)
第四节 调节、维持机体功能平衡 ·····	(13)
第五节 梦有类似气功的养生治疗作用 ·····	(15)
第六节 梦具有“心理免疫”的奇功 ·····	(22)
第七节 梦具有娱乐作用 ·····	(23)
第八节 梦有预示疾病的作用 ·····	(24)
第九节 梦能使家庭和睦幸福 ·····	(26)
第三章 解梦养生法 ·····	(27)
第一节 科学解梦法简介 ·····	(27)
第二节 梦与希望养生 ·····	(37)
第三节 梦与乐观养生 ·····	(40)
第四节 梦有振奋精神的妙用 ·····	(45)
第五节 梦能警人消灾、戒恶利行 ·····	(50)
第六节 梦与幽默养生 ·····	(53)
第七节 梦与益智健脑养生法 ·····	(59)
第八节 梦与松弛养生 ·····	(64)
第九节 梦与自信养生 ·····	(66)

第十节 梦与想象养生	(68)
第十一节 梦是奇妙的安慰剂	(72)
第十二节 梦能助你成功幸福	(75)
第四章 妙治恶梦	(78)
第一节 正确对待恶梦	(78)
第二节 引起恶梦的原因	(79)
第三节 恶梦的妙用	(84)
第四节 心理疗法治疗恶梦	(88)
第五节 医人治疗恶梦	(91)
一、疾病与恶梦	(92)
二、主治恶梦的方剂	(97)
三、恶梦的饮食疗法	(99)
第六节 睡功治恶梦	(102)
第七节 真气运行五步功治疗恶梦	(104)
第八节 慧功治疗恶梦	(107)
第九节 赵氏俗家全真内丹功	(111)
第十节 医生治恶梦医案	(112)
第五章 多梦的治疗	(117)
第一节 消除对多梦的误解	(117)
第二节 脏腑功能失调与多梦	(119)
第三节 人体阴阳、气血变化与多梦	(130)
第四节 儿童的生理、病理变化与多梦	(133)
第五节 妇科疾病与多梦	(134)
第六节 治疗多梦的方剂	(135)
第七节 治疗多梦的食疗验方	(137)
第八节 多梦医案举例	(140)

第六章 辨梦诊病知性格	(145)
第一节 辨梦知性格，使人正确对待事物.....	(145)
一、梦能提示性格.....	(146)
二、辨梦可使人正确对待事物.....	(147)
三、观察睡姿知性格.....	(149)
四、解梦知性格，养性又养生.....	(150)
第二节 梦能提示心理状况.....	(154)
第三节 辨梦诊病.....	(164)
一、睡姿提示疾病.....	(164)
二、辨梦诊病.....	(165)
第七章 淫梦释疑	(169)
第一节 消除人们对淫梦的误解.....	(169)
第二节 形成淫梦的原因.....	(176)
第三节 性梦的解析.....	(179)
第四节 淫梦的奇妙作用.....	(182)
第五节 梦交症的治疗.....	(183)
第八章 好梦亦是人生福	(191)
第一节 好梦的好处.....	(191)
第二节 美梦世界的基本条件.....	(193)
第三节 获得好梦的秘诀.....	(195)
一、巧吃食物得好梦.....	(196)
二、心理疗法求好梦.....	(197)
三、香气养生得好梦.....	(198)
四、长练气功好梦多.....	(199)
五、奇特神秘的求好梦咒语.....	(202)
第四节 巧妙解梦即养生.....	(203)

第一章 梦对人生的奇特效应

人们回首往事，往往会发出“人生如梦”的感叹；而人从梦中醒来，回忆梦中的喜怒哀乐、荣辱顺逆与生活真实无异，故又有感而发：“梦如人生”。梦不仅酷似人生，而且比人生更加丰富多彩，更具有诗情画意；再加上梦不受时间的限制，不受真实条件的制约，致使梦境千奇百怪，异彩纷呈。梦不象一些人所认为的那样——梦是睡眠中的胡思乱想，是荒诞离奇的梦幻，对人生毫无价值。其实，梦启迪了人类，开发了智力，为人类的文明进步做出了重大贡献，所以，有关梦的资料可称为“梦文化”。梦既能调节人体生理机能，又能调节心理平衡，故又称梦为“人的天然医生”；梦能揭示人的心理活动，能公正地判断是是非非，能预演未来事情的进退得失，故可把梦誉为“智慧之师”。世间没有天堂，梦中却有如意的天堂；人生不能享受的，而在梦中却能满足奢望；在生活中，千呼万唤、千方百计、拼命争取得不到的，在睡梦中轻而易举得以实现，穷汉可以成为百万富翁，奴隶可以成为炙手可热的权贵高官，故人说，梦是“人生的乐园”。梦境与人世间一模一样，风风雨雨、世态炎凉、荣辱祸福，七情六欲，无不具备，故人说“梦里乾坤”。鉴于以上论述，可知人生不能没有梦。人生如果没有梦，不仅是一大遗憾，而又也没有现代的人类文明进步。因为，从古至今，人们都在受其影响，这不在于人们是否乐意接受梦的作用。事实表明，人人都会做梦，人人都需要做梦，梦作用于人的一生，梦影响

着人的一生。然而，由于人们对梦的认识不同，解梦的方法、动机各异，致使同样的梦会产生截然不同的效应。不适当的解梦，则使人疑虑丛生，似乎危机四伏，因一梦而一蹶不振，心灰意冷；视睡梦如地狱，惧恶梦如洪水猛兽而不敢入睡。恶梦醒来，视梦如真事，惶惶不可终日。适当而巧妙地解梦，化腐朽为神奇，使人如旱苗逢甘露，精神为之一振，如逢喜事，如临美景，令人心旷神怡，喜悦欢快之情油然而生，并能指导人走向光明的前程。

据《滇记》记载，段思平起兵讨伐杨干真，兵至河岸，是夜，段思平梦见有人斩其头，又梦玉甌耳阙，又梦镜破。次晨醒来，段思平认为这三个梦均非吉兆，心生疑惧而不敢进兵。其军师董迦罗知详情后说：“三梦皆吉兆！公为大夫，夫去首，为天，此乃天子之兆。玉甌去耳，为王之兆。镜中有影，如人有敌方，镜破则无影，无影则无敌矣。三梦皆吉兆也。”段思平听罢，疑虑顿消，决定立即进兵。次日晨，遂引兵渡江，逐杨干真而自立，改国号为“大理”，时晋天福二年也。

《左传》僖公二十八年记载：晋楚“城濮之战”前夕，晋文公梦见他和楚成王搏斗，楚成王伏在他身上，并吸他的脑髓。他醒来以为此梦非吉祥之梦兆，心里非常恐惧顾虑。晋文公的舅父子犯，根据当时的战况和梦境，说出了与晋文公截然不同的梦兆。子犯说：这是吉祥的梦兆。我们脸朝上，即面朝天，象征得天下；楚成王脸向地，象征着伏罪；脑髓属于阴柔的东西，他吸食您的脑髓，象征着柔能克刚。从而预兆我国必胜。由于子犯解释合情入理，使晋文公转忧为喜，增强了必胜的信心。最后果然大胜楚国。试想，晋文公若因此

梦而惊恐畏敌，历史可能将会改写。很明显，晋文公的必胜信心对这次战役起到了积极作用，从而也说明解梦对人生的作用。

1991年4月29日的《开封日报》报道，女公民靳某，因梦见其二女儿是狐狸精下凡，和她命中相克，信梦为真，将其亲生女儿活活打死。1991年8月11日的《法制日报》登载了一篇题为“荒唐！东华乡治安队员将梦当证据，大搞刑讯逼供致人伤残被判刑”的报道。1989年10月9日，安化县村民罗某家一头耕牛被盗。罗某做了一个梦，梦见从地下冒出一个‘白胡子公公’对他说：“盗牛者是仙溪镇山江村村民周某。”于是，罗某以此为依据，立即向乡政府报案。乡治安队员傅某等人将周某传到治安队进行审问。在审问期间，傅某、罗某等人对周某先后进行逼供。周某在惨痛中多次喊冤并要求他们陈述理由时，傅某等人宣称：“罗某的梦就是证据，‘白胡子公公’就是证人，你不承认也得承认。”周某在无法忍受的情况下，编造了一个盗牛的假口供。这时，他们才停止用刑。经县法院鉴定，周某的伤情为：“头脑外伤综合症，外伤性精神障碍，基本丧失劳动能力。”事情发生后，周某的妻子带着孩子先后二十多次向当地政府鸣冤申诉，后经多方调查，查清此冤案真相，证实了“周某盗牛”纯属冤枉，认为这是一桩极其荒唐而又残酷的刑讯逼供案，依法对傅某、罗某分别判处有期徒刑4年和3年。上述案件说明，人生不懂梦文化是不行的，宣传普及梦文化势在必行。

据《越绝书》记载：吴王夫差伐越兵败，大风狂号，日夜不止，人马伤亡很重。吴王昼梦井水上涌外溢，吴越双方争夺彗星，眼看着越军要打败吴军。吴王从恶梦中惊醒，非

常惊慌，生怕越军入吴。伍子胥听罢此梦后，忙向吴王解释：不用怕，此梦预兆越军将被打败。因为，井水是供人饮食的，井水外溢说明饮食有余，故为吉兆。越在南方，属火；吴在北方，属水。水胜火，兆示越军必败！当年武王伐纣时，彗星出而周人兴旺。故人说：“与彗斗，倒之者胜。”用此言解之，这对吴国也是一个吉祥之兆。通过伍子胥的解说，把凶梦说成了吉梦，由于他说的合情入理，头头是道，于是，吴王夫差转忧为喜，消除了恐惧疑惑情绪，坚信吴国必能取胜。从史料上知道，伍子胥根本不信占梦及鬼神迷信，但他善于利用人们的传统观念，巧妙地借用占梦的形式，解决了吴王夫差的重大心理障碍。

《葆光录》记载，张司直患病，梦见自己怀孕，认为此梦定为凶兆，心中即刻烦恼，病情亦随之加重。数天后求人占梦，占梦者告诉他，“怀孕”就是“妊娠”，“妊娠”二字的谐音为“壬辰”，此梦兆示你的病在壬辰之日就好了。张司直顿觉病情减轻许多，心情也变得愉快了。十余日后，至壬辰日果然病愈。显而易见，这是言语暗示发生了奇妙的效力。笔者通过多年的解梦实践认识到，巧妙、科学的解梦，往往能充分发挥言语的暗示威力，起到“言疗”、“暗示疗法”等心理疗法的作用。

《青箱杂记》记载，李文定是一个胡须较多的人。他参加御试之前天夜里，梦见自己的胡须被人剃光了，醒来认为此梦不是祥兆，心里非常不安。遂请人占梦。占梦者说：“剃须就是‘剃髭’。现在的状元名叫刘滋，‘剃髭’为此断定，这一次御试您要中状元了。李文定听罢大喜。御试后果然点为状元。

《因话录》记载，柳宗元从永州司马调任柳州刺史之前，夜梦一棵大柳树仆倒。由于其姓柳，梦柳树仆倒疑为凶兆，遂请人占梦。占卜者解释：“夫生则为柳树，死则为柳木。木者牧也（谐音），君将牧柳州。”

据《三国志·蒋琬传》记载，一日，蒋琬梦见牛头流血，惊醒之后，甚厌恶此梦，认为是个凶兆。当他将此梦讲给占梦家赵直以后，赵直则以“反象为征”为占梦的观点进行解释：夫见血者，事情将要分晓；牛角及鼻，“公”字之象，君位必当升至三公。蒋琬听罢，疑惧顿除。不久果然应验。

笔者曾治疗一位患者，配合解梦获得了满意的疗效。此医案收载于拙著《怎样解梦》一书之中。赵某，女，26岁。患神经官能症已十余年，经常失眠多梦，近半年以来，出现五心烦热、失眠多梦，梦中常和自己的一个男同学性交，醒来无限烦恼，惭愧自责，感觉自己对不起丈夫，认为自己的作风太坏了，感到无脸见人，无颜再活下去。后经笔者诊断，症属阴虚火旺，心肾不交型梦交症。笔者先向赵某阐明梦的形成和生理意义。并指出，做梦并不全受人们的主观愿望支配，你认为自己的行为不道德、不光彩，然而这仅局限于梦中。古人言，君子之恶只在梦中，而小人之恶则付诸于行动。其实，你的梦是一种病，名叫“梦交症”，是由于人体阴阳失调，脏腑功能紊乱所致。你不必为此梦烦恼自卑、自责。通过解说，她明白了这方面的医理，解除了思想疙瘩；又通过药物治疗，一个多月后，她的“梦交症”被治愈了。

《晏子春秋》记载，齐景公患水病日久，病情越来越重，以致忧虑悲伤。某夜，齐景公梦见自己与二日（即两个太阳）相斗，他没有斗胜。醒来后疑虑担忧。清晨，齐景公将

梦告诉晏子，并难过地说：“是不是我要死了？”晏子召来占梦者，占梦者正要翻梦书，晏子说：“不要翻梦书了，你可以这样对君王说：‘大王所病水者，属阴；日者，属阳；一阴不胜二阳，大王之病将愈。’”齐景公听了占梦者的话，心里非常高兴，坚信自己病愈有望，果然数日病愈。景公赏赐占梦者，占梦者说：“是晏子让我这样讲的。”于是景公要赏赐晏子。晏子解释道：“占梦者以臣之言对之，故有益处。若臣言之，您则不信。”从历史资料上知道，晏子从来不迷信占梦。他之所以那样解梦，完全是针对景公忧病惧死、信梦为真的心理；他之所以不直接为景公解梦而让占梦者为景公解梦，是利用景公迷信占梦家的心理，从而获得了满意的效果。一般情况下，人们做了喜梦、寻常梦均不太留意，若做了恶梦、奇梦，醒来后易生疑虑之情，甚至把梦当成真事对待，总想知道梦将预兆什么，总想得到一个令人信服的解答。不然，则会心烦意乱，忧心忡忡，以致病从心生，久而久之，则可影响身心健康。高明的解梦师和心理学专家只要能从某一方面提出一个合情入理的解梦答案，往往能消除心理负担于顷刻，阻止悲剧于未然，寓养生保健、诊疗疾病于趣味之中。

有关这方面的梦例太多了，举不胜举，数不胜数。然而，就从以上举例与论述就可以证明，梦是人生的重要的组成部分。梦既能影响人的身心健康，又能作用于事物的胜败得失，还作用于人类的文明及人类的发展，为此，研究梦文化，学习梦养生是很必要的。我相信，只要人们能够正确认识梦的实质，科学地、幽默地、顺情合理地解梦，使梦这一取之不尽的情感、智慧资源被人们充分利用，它一定会为人们的健康、快乐、幸福，智力的进步，事业的成功做出喜人的贡献。

第二章 睡梦的养生保健原理

人体生理学告诉人们：做梦是人体的一种正常生理现象，对维持身心健康有着非常重要的作用。可是许多人不了解这些知识，常常抱怨做梦影响了睡眠效果，一些人还为睡眠中做梦而求医诊治。为了纠正人们对梦的误解，避免人们因担忧做梦而引起的精神紧张、烦恼、恐惧及疑虑，特将梦的作用原理阐述于下：

第一节 睡眠具有维持身心健康的作用

人们需要睡眠，就象需要食物、水一样，甚至比饮食的作用还大。一个人七天不吃饭可以，而七天不睡觉将会引起极其严重的后果。本世纪五十年代实验室试验发现，被剥夺睡眠者持续不眠 60 个小时以上，便会出现疲乏、全身无力、思睡、头闷胀、头痛、耳鸣、复视、皮肤针刺感以及各种各样的不适感等一系列症状。并可出现定向障碍，还可出现短暂的错觉、幻觉以及被害观念。继而丧失对外界环境的兴趣，出现情感淡漠，反应迟钝，嗜睡越来越重，失神状态越来越多，甚至站立或行走之中也往往突然入睡。

持续不眠 100 小时以上，实际已无法完成脑力工作。嗜睡极为严重，一切手段都难以阻止受试者的突然入睡。有的受试者发生明显的意识障碍，视、听幻觉明显，有被害或夸

大妄想，人格解体和现实解体，感到自我和周围都失去了原来的面目。有少数受试者的表现类似精神分裂症，行为不可理解，可有突然的冲动和攻击。还有少数受试者呈现谵妄状态。如果继续让其不眠，甚至可导致死亡。对于这些因不眠而出现神魂颠倒，昏昏倦困者，只要让其睡九至十二个小时，他又会重新恢复正常状态。从而可知睡眠对人体身心健康之重要。

为了研究梦对人体的作用，人们用试验的方式剥夺受试者的有梦睡眠(即眼快动睡眠)，受试者便会出现一系列症状，从而提示梦不仅对人体无害，还是维持人体身心健康的一种生理功能。

剥夺有梦睡眠有两种方法。一种为唤醒法，即当脑电图和多导生理仪显示受试者刚刚进入眼快动睡眠时，立即将他唤醒，使其保持清醒 3 分钟，这一阵有梦睡眠的机会就被剥夺了，重新入睡时便进入无梦睡眠。另一种为药物剥夺法：即服用各种催眠药（如利眠宁等）、中枢兴奋药（如咖啡因等）以及酒精（如白酒等）等都能抑制有梦睡眠，减少做梦。

剥夺有梦睡眠之后，常可出现紧张、焦虑、易激怒、注意力涣散、话多、急躁易怒等症状；还可能发生定向障碍、记忆障碍、现实感缺失、人格解体、幻觉（尤其是视幻觉明显）、猜疑、偏执、行为反常等。有些受试者耐受良好，不出现心理及行为的改变。

生理学家埃夫龙和卡林顿于 1966 年提出：非眼快动睡眠的第 3~4 期相当于感觉剥夺，其作用在于使大脑得到休息，蓄积能量，恢复体力，消除疲劳；但是，大脑长时间得不到感觉刺激可能是有危险的，而有梦睡眠的作用在于周期性地

给大脑提供刺激，提高其兴奋水平，从而对人体内环境的稳定起到调节作用。综观以上论述可知，做梦是维持人的身心健康的重要措施之一，不可当做病理现象进行看待，甚至为做梦而背上思想包袱。至于整夜做恶梦，梦惊症、夜游症、梦交症，多梦症等，应找出病因，予以治疗。

第二节 梦具有心理养生疗病的作用

联合国世界卫生组织给健康下了一下定义：“健康，不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的心理、生理状态和社会适应能力。”故高明的医生都信奉“养生先养心，治病先治心”的名言。

人们常感叹“人生如梦”、“梦为虚幻”而不屑一顾，却很少人认识到梦有养生保健的作用。比如，许多被病魔缠身的患者，久治不愈，心情沮丧，一旦睡眠中梦见自己病愈而复健康，人得到了安慰和鼓舞，克服了悲观情绪，增强了战胜疾病的信心。显而易见，这种梦对患者来说，无疑是一种良好的心理疗法。

现代科学试验证明，有梦睡眠是睡眠过程中的一个生理现象，具有一定的生理意义。观察发现，在被试者睡眠过程中，一出现快波睡眠就将其唤醒，快波睡眠及时阻断，连续几天后，被试者会出现易激动、易烦躁发怒等心理异常；之后，让被试者自然睡眠而不予唤醒，开始几天快波睡眠会增加，以补偿前阶段快波睡眠之不足。从而说明，快波睡眠是正常生活所必需的生理过程。