

解 码 健 康 睡 眠 系 列 丛 书

中国医师协会、中国健康促进与教育协会推荐

总主编 殷大奎 汪光亮 (执行)

国家“十二五”重点图书

A WAKE OR DREAM

醒着还是梦中

秘奇怪的睡眠行为

主编 张 斌



北京大学医学出版社

国家“十二五”重点图书

解码健康睡眠系列丛书·总主编 殷大奎 汪光亮 (执行)

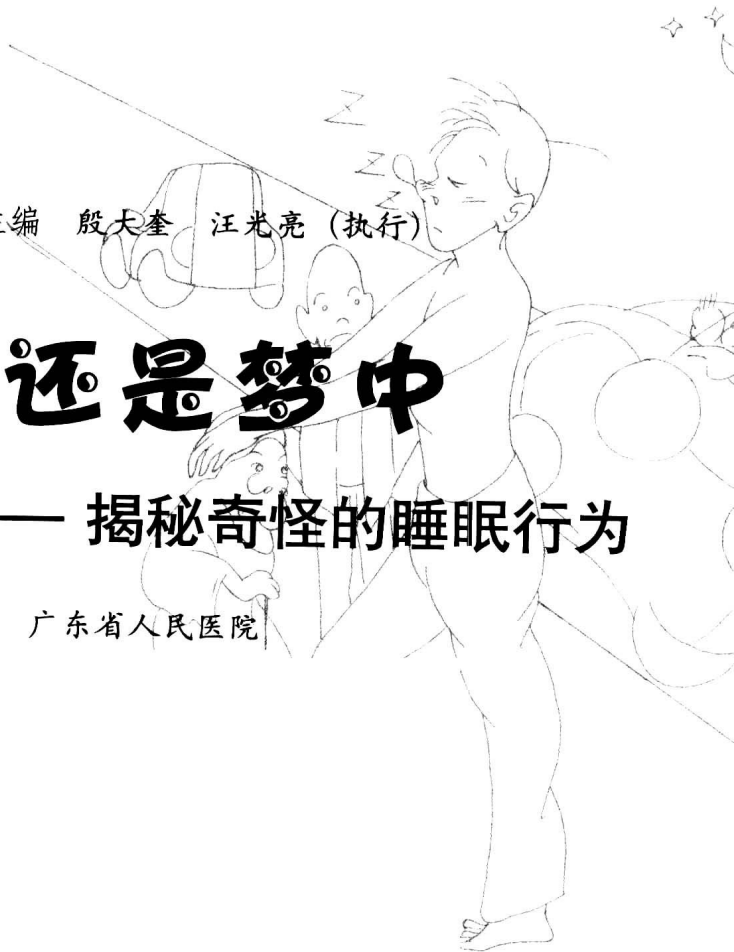
醒着还是梦中

——揭秘奇怪的睡眠行为

主 编 张 斌 广东省人民医院



北京大学医学出版社



图书在版编目(CIP)数据

醒着还是梦中——揭秘奇怪的睡眠行为 / 张斌主编.

—北京: 北京大学医学出版社, 2011. 3

(解码健康睡眠系列丛书)

ISBN 978-7-5659-0121-8

I. ①醒… II. ①张… III. ①睡眠障碍—普及读物

IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第014160号

醒着还是梦中

——揭秘奇怪的睡眠行为

主 编: 张 斌

出版发行: 北京大学医学出版社(电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 李娜 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 7.5 字数: 161 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷 印数: 1-4000 册

书 号: ISBN 978-7-5659-0121-8

定 价: 25.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



睡眠是关系公众身心健康和幸福的重要因素，也是健康的晴雨表和生命的第五体征，睡眠科学正作为一门新兴交叉学科在全球范围内迅速发展。虽然我国近年来的睡眠科学已取得明显进展，但相对于国外发达国家还不尽完善，其根本原因还在于公众甚至于广大专业的医护人员，没有充分认识到健康睡眠的重要性。因此，亟需加强公众健康睡眠知识的普及和应用。

随着国人生活水平不断提高、人口老龄化、社会竞争逐步增大，疾病谱已发生了明显变化，各类健康问题更加突出，因不良生活方式导致的慢性病已成为当下城镇化进程中威胁公众健康的主要危险因素。睡眠也将日趋成为一个严重的公共卫生和经济社会问题，而我国睡眠学科的发展还远不能适应民众高速增长의 医疗保健需求，因此提高公众健康素质已成为一项重要和迫切的任务。作为严重危害身心健康的疾病之一，睡眠障碍不仅严重影响生活质量、工作效率甚至是生命健康，还带来沉重的社会和经济负担。据统计，睡眠障碍已成为综合性医院神经科门诊中仅次于脑血管疾病的第二位病因，而长期失眠可能是疾病的早期警告；在门诊和住院患者中，失眠患者的事故发生率是对照组 4.5 倍，工作缺勤人群中有睡眠障碍者占 41.4%。

睡眠障碍与健康生活方式和重大疾病防治密切相关。睡眠障碍无论在哪个年龄段的人群中都占有相当的比例，有些还相当严重。人们常说老年人由于年龄大了有睡眠障碍，可如今不仅是中老年人，青壮年、少年甚至孩子们都有不同程度、各种类型的睡眠障碍，已经不分城市和农村，但在白领等社会精英群体中表现得尤为突出。如果不及时干预、不贯彻预防为主的方针，它对很多疾病的发生、发展和康复都会产生影响。一个严重的糖尿病患者采用各种治疗办法的同时，如果睡眠不好，他的血糖就很难控制；一个高血压患者，如果睡眠不好，他的血压也很难控制。其他疾病更是这样。

中国医师协会作为我国依法成立的医师行业权威组织，自 2003 年即在卫生部支持下开展健康睡眠促进工作，已取得良好的社会效益和广泛的社会认同。在动员广大医师重视睡眠科学、宣传睡眠科学、提高睡眠科学认知、强化睡眠学科建设、规范睡眠诊疗技术等方面发挥了重要作用，有利于预防疾病和全民健康素质的进一步提高。此次，中国医师协会健康睡眠促进中心又为时两年多，联合北京大学医学出版社精心组织策划，动员我国高层次的睡眠医学专家资源，著述出版这套《解码健康睡眠系列丛书》，编者都是海内外有较大影响、长期从事睡眠科学工作的专家学者，旨在把许多不为人知的新理论、新技术、新方法，通过我们普通人都能听得懂、信得过、用得上的科学语言，使广大公众更加了解健康睡眠的真谛和无穷奥妙。

高品质的生活需要高品质的健康睡眠。在此我衷心感谢参与此项工作的医学专家和同仁，并呼吁全社会都能够更加关注睡眠、爱护健康，也希望广大医护人员像重视肿瘤、高血压、糖尿病一样重视睡眠，因为这是人人受益、功在千秋的大好事。

殷大奎

卫生部原副部长

中国医师协会会长

中国健康促进与教育协会会长

中国医师协会睡眠医学专家委员会主任委员

2011 年 3 月

睡眠虽然是生命中不可或缺的生理行为，但是能够让我们夜夜安享完美的睡眠，有时候却显得十分奢侈。且不说在生命周期的不同阶段：前一段睡不醒，中一段睡不够，后一段睡不着，即使我们有时间、有条件去睡，各种各样的睡眠障碍也会想方设法侵扰我们的清梦。

睡眠障碍会以失眠、睡眠—觉醒节律紊乱、嗜睡和异态睡眠为表现，其中异态睡眠临床相上最为复杂、诊断上更加困难，也需要更有针对性的治疗策略。由于异态睡眠常常以复杂的行为异常为表现，比起以“入睡困难、夜间频繁醒转、早醒、日间困倦”等为表现的其他睡眠障碍，患者本人往往更难意识到是自己的睡眠出了问题，在求医的过程中也会耽搁更长的时间。这样一本以科普为目的的书，以案例开始，以打油诗结尾，资料科学翔实，文笔生动有趣，开卷一读，便不忍罢手。相信读者会通过自己的眼睛证明我所言不虚。

我是中国医师协会精神科医师分会的首任会长。2005年分会成立，2007年精神科医师分会成立了青年医师联盟。这自然有提携后进、培养梯队的意思。也好比一个人排队，前面人多，也总希望自己后面排的人越多越好，这样会比较安心，觉得自己没有站错队。我进入这个行业的年头不长不短，向前看，有许多前辈依旧活跃在临床和学术一线；向后看，后起之秀已经开始大展身手。我以为这才是一个行业兴旺发达的表现。本书的作者均为青年医师联盟的骨干，我尚没有感叹“后生可畏”的资格，但是面对这样一群热情可嘉、才气可赞的年轻同道，内心里是充满了喜悦！

于欣教授
中国医师协会精神科医师分会前任会长
北京大学第六医院院长
2011年3月



今日看到此书，颇感惊喜。

惊，源于此书作者均系中国医师协会精神科医师分会下属的最年轻的团队——青年医师联盟之成员，本书之创意、编撰皆由他们完成。

喜，源于如此多的精神科医师能够乐于做健康教育，将所学知识服务于更广大的人民群众。异态睡眠障碍在精神科中只是冰山一角，但其涵盖内容广泛。各位作者结合临床案例或古籍典故，将每种病症呈现于读者眼前，再从专业角度给予解读。既通俗易懂，又具科学价值。

希今后能有更多的精神科医师投身于科普宣传，也望青盟这一年青团队，能以此为平台，推出更多、更好的服务于社会的活动及作品。

郝 伟 教授

中国医师协会精神科医师分会现任会长

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所副所长

2011年3月

人的一生至少有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。睡眠本身并不是一个被动过程，可以说，我们在睡眠中成长、发育、衰老、死亡，醉生梦死并非完全是一种形容。因此，这样长的时间内不可能不出一点毛病，即睡眠问题。睡眠会做梦，对于梦的好奇可以上升到一个世界观、人生观的高度，甚至具备道德意义。在中国，庄生晓梦迷蝴蝶，又有所谓“至人无梦”，即圣人无妄念，所以不做梦；在国外，弗洛伊德《梦的解析》对梦做出了划时代的解释；又比如《盗梦空间》里的梦中梦，思考旋转的陀螺是否最终停下以判断关乎你我的世界是否真实存在。当然，睡眠问题是每个人一生中几乎一定会遇到的问题，因而更多地和我们第二天能否上班、开车、学习等现实问题相关。有人到了一个新地方、换了一张床就睡不着，有人出国旅行因为倒时差也睡不着，我本人从小到大一直都有睡觉中磨牙的“坏习惯”。这些都是睡眠问题，最常见的睡眠问题还有失眠（我国传统医学称之为“失眠”）、鼾症以及本书中讲到的发作性睡病、不安腿综合征等，所以睡眠问题是一大类问题的总称，细分的话达百种之多。长期的慢性睡眠障碍甚至与慢性疾病如糖尿病、高血压等的发生相连，在美国每年至少有 4 千万人口深受慢性睡眠障碍之苦。2002 年 3 月 21 至 25 日，由国际精神卫生和神经科学基金会（IFMHN）发起的“全球睡眠调查”结果显示，我国有 45.4% 的人存在睡眠问题（其中 28% 失眠，17.4% 可疑失眠），所以这是一个重要问题。为唤起全民对睡眠问题的重视，从 2001 年起，国际精神卫生和神经科学基金会主办的“全球睡眠和健康计划”将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”并发起了一项全球性的活动，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。国际社会对健康的定义有充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动三项标准，但随着社会生活的演变，人们的生活节奏日益加快，夜生活的流行，向夜晚、向睡眠要时间成为成功的标志之一，对睡眠重要性的认识不足或不得不牺牲睡眠成为时尚。之所以

定在3月21日，是因为普遍认为这一天是北半球春季的开始，而季节的周期性交替和睡眠昼夜变化，都与睡眠以及睡眠问题的发生密切相关。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国，每年的活动都有一个主题，2010年的主题是“良好睡眠，健康人生”。

睡眠问题在临床医学领域的定位有点像疼痛，常横跨现有临床学科分界，内科、呼吸科医生可以处理，神经科、麻醉科、中医科医生也可以看，但更多的是在精神科领域。世界卫生组织的国际疾病分类里，也把睡眠问题归入精神卫生的范围，因为长期的睡眠问题可以引发精神卫生问题，精神卫生问题如焦虑、抑郁甚至精神分裂症、心境障碍等都有睡眠障碍的症状。

异态睡眠是一类特殊的睡眠问题，表现在睡眠中出现一些奇怪的动作行为，从看似简单的说梦话、蹬腿，到能够完成一系列复杂动作，甚至成为某些恐怖电影渲染的令人毛骨悚然的场景，如梦游等。本书是由国内青年睡眠问题专家张斌博士和中国医师协会精神科医师分会青年医师联盟的年轻才俊们共同打造的，是集艺术性、科学性、可读性于一体的大众普及性科学读物。强调科学性是因为睡眠问题研究本身是一门很严谨的科学，其研究成果已逐步应用推广于临床实践及日常生活，帮助到许多人。本书作者长期从事这方面研究，学有专攻，言之有据，书中所言不是鹦鹉学舌，更不是空穴来风。而艺术性是因为科学知识要让人接受，板起脸孔坐而论道是不行的，本书篇幅不长，面目可亲，文笔活泼，能够让人一气呵成读完。普及性是因为国内已有针对专业医师的临床睡眠障碍学等一些学术著作，但专门针对异态睡眠的科学普及读物寥寥无几。因此我很期待并相信，读者可以从这本书中获得营养和解答。

徐一峰 教授
中国医师协会精神科医师分会候任会长
上海市精神卫生中心副院长
2011年3月

人类作为地球的主宰，上天入地，似乎无所不能。在取得如此炫目的自然科学成就的同时，我们却无奈地发现对自身机体知之甚少，不能完全了解它是如何和谐而完美地运作的。一些远见卓识的科学家将 21 世纪称为“脑的世纪”，期望对人类自身，特别是大脑的运作，获得清晰的认识。生命科学由此也逐渐进入了快车道，但是目前的生命科学成就主要来源于觉醒状态的研究，睡眠状态却很少涉及，以致我们对睡眠还没有完整和清晰的认识。

最令人惊讶的是，某些人在睡眠时会出现一些不寻常的举动，让我们不免产生种种困惑，如：他们真的对自己的所作所为一无所知吗？他们是在睡梦中吗？他们是受到鬼神等超自然力量的控制吗？现代医学已经解释这些状况通常属于一类特殊的睡眠疾病，即异态睡眠。异态睡眠是指在睡觉时出现的奇怪行为或不寻常的动作，醒后这些异常的动作就消失了。虽然听起来很奇异和罕见，但是它的发生率并不低。只是由于出现在夜间，经常被忽略，而且家人发现后，也会保守这个秘密。此外，异态睡眠种类繁多，各个年龄段均会发生，各有特点。不但出现在梦境中，还可以出现在睡和醒的转换期、深度睡眠以及其他睡眠时期。

目前，关于异态睡眠的书籍寥寥无几，大众和专业人士不能对其有科学和清晰的认识，以致异态睡眠患者往往求医无门，十分困扰。本书由中国医师协会精神科医师分会青年医师联盟的专家联袂撰写，通过妙趣横生的故事、科学严谨的态度、细致全面的分析，向公众介绍了众多的异态睡眠障碍。本书的插图由广西民族大学艺术学院杨春语同学绘制，在此表示感谢！

我们期待本书在为您排解困扰的同时，带给您新鲜有趣的知识，以推动睡眠医学的普及。

张斌
2010 年 11 月

我家有个夜哭郎——意识不清的唤醒.....	001
夜半惊魂，谁之过？——夜惊.....	005
谁弄脏了厨房的角落——睡行症.....	009
睡眠是否伤害了我——睡惊症.....	014
《白雪公主》里的小矮人 Dopey——节律性运动障碍.....	018
梦中，我们可以成为演讲家吗？——梦呓.....	022
关于腿抽筋要补钙的那些传闻——夜间小腿痉挛.....	027
挥之不去的痛楚——梦魇.....	031
正解“恶鬼上身”之元凶——睡眠瘫痪症.....	036
曹操梦中杀人可能性之分析——快速眼动睡眠相关行为障碍.....	041
达摩克利斯之剑——致死性家族性失眠症.....	045
恼人的夜间闹钟——睡眠性头痛.....	049
上穷碧落下黄泉——多梦症.....	053
夜间偷懒的心脏——快速眼动睡眠相关性窦性停搏.....	057
我的牙齿不愿带枷锁！——磨牙症.....	062

雨季不再来——尿床 / 遗尿症	066
“出轨”的口水——睡眠相关吞咽异常症候群	070
另类“羊癫疯”——夜间阵发性肌张力不全	074
睡梦中的无形杀手——不明原因的夜间猝死症候群	078
生命的蓓蕾枯萎在恬睡中——婴儿猝死综合征	083
天生会跳舞的“小奥运”——良性新生儿睡眠抽动	087
谁动了我的面包——睡吃症	091
奇怪的“呼噜”——夜间呻吟	095
尿床的困惑——夜间特发性癫痫	099
打呼噜就睡得香吗？——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	103
不怕睡不着就怕睡不醒——发作性睡病	107
今天你玩灵魂出窍了么？——入睡期幻觉	112
爱丽丝梦游仙境记——心因性的解离状态	116
谁夺走了我的睡眠——创伤后应激障碍相关的睡眠运动障碍	121
“梦驾”祸起安眠药——药物相关的睡眠运动障碍	126

不想睡觉的腿——周期性肢体运动综合征.....	130
像赫本一样优雅——不安腿综合征.....	134
不敢睡觉的男子汉——夜间惊恐发作.....	138
日落而出的魔鬼——谵妄.....	142
睡美人之魔咒——Kleine-Levin 综合征	146
一桩血案引发的医学思考——睡眠暴力行为之诈病.....	150
庄周化蝶——清醒梦.....	153
解密张飞之睡不瞑目——睁眼睡眠.....	158
不需要睡眠的人——不眠症.....	162



我家有个夜哭郎

——意识不清的唤醒

“天惶惶，地惶惶，我家有个夜哭郎，过往君子念三遍，一觉睡到大天亮。”据说把写有这些句子的字条贴在门口，家中宝宝就可以安睡到天亮了。这是一个民间传说，虽是迷信，但由此可见婴幼儿的“夜啼”问题，自古至今一直困扰着年轻父母们。



案例回放

小张夫妇近日就遇到了这样的困惑。宝宝今年一岁半，前几日一次发烧时，夜里总是哭闹，还在床上翻滚，小两口越是抱他、抚摸他，宝宝哭得越厉害，而且近几日愈演愈烈，俩人干脆轮流值夜班，但如此细微的照顾仍然无法让宝宝安然入睡。

这种情况也许很多父母都碰到过，但往往是最后父母撑不住了，不管孩子，不知不觉孩子就好了。这是一种疾病？还是宝宝发育过程中的一种正常现象呢？因为有的孩子就是难养嘛！其实不然，这是一种睡眠障碍，国内多译为“觉醒紊乱”，中国台湾的教科书则译为“意识不清的唤醒”，但意思都一样，就是半梦半醒的状态——在深睡眠中有部分的觉醒，但没有夜惊的害怕与尖叫，没有梦游般一系列复杂的行为，发作的时间也较长。

此症多见于婴幼儿和低年级的学龄儿童。其在5岁以下的儿童中反复发作非常普遍，几乎所有的幼儿至少有过一次轻微的发作。随着年龄的增长，发生的频率逐渐减少直至消失。其常在上半夜发作，偶尔也可在白天小睡中发作。多见于睡眠不足或发热者。若在夜间睡眠的前三分之一时段中，强迫唤醒儿童也会诱发此症。而且有相当一部分患儿都有家族遗传的倾向。



发作开始时儿童一般只有一些躯体活动和呻吟，进而笑和（或）大叫，在床上剧烈地翻滚。可能会呼唤父母，但却不认识父母或“视而不见”，常有自言自语，但却不能回答问题。小婴儿因为肢体活动局限，常表现为无法安慰的哭吵，患儿的眼睛可睁可闭，出汗明显，没有“惊恐”的表情，但看上去非常困惑、激动和不安。常被家长认为是“噩梦”而忽略。每次发作一般持续1~2分钟至30~40分钟，其中有5~15分钟的表现非常典型。儿童对所

发生的过程没有记忆，完全不能回忆。

小张夫妇宝宝的表现和这些表现完全相似，那为何夫妇俩全心全意的照顾却完全白费呢？

父母常认为他们有责任帮助孩子挣脱这种睡眠中的困境，其实父母参与越多，如按住或抱着患儿，不仅不能使其安静或清醒，相反，常遭到反抗，并使发作时间延长。再者，患儿发作时仍处于深睡期，父母的努力会使孩子完全清醒，干扰睡眠，甚至在发作结束时使其受到惊吓，从而使再次入睡延迟。

小张夫妇的宝宝首次发作是由于发热引起的，但夫妇俩认真细致的照顾反而使宝宝发作时间延长，影响其夜间睡眠，而睡眠不足又再次诱发其发作，如此恶性循环，宝宝发作愈演愈烈。由于后期小两口没有精力关注，宝宝的发作反倒自然终止了。随着诱发因素的去除，宝宝又可以安睡到天亮了。

由此可见，对于儿童期的发作，只要父母能够正确认识，给予恰当的安慰，提供安全的环境保证，就可使发作逐渐消失。

此症也可发生于成年，但较少见，一般见于35岁以下的患者。最近发现的一种目前归类于此症的新疾病——睡眠时发生的不典型性行为，使成年人的发作备受关注。发作时，患者在唤醒功能出现问题的状况下，出现长时间或暴力的自慰、对



未成年人及成年人施以性虐待及性攻击，以及在睡眠中发出性爱呻吟的声音，然而这些行为在一觉醒来后却完全记不得。目前国内尚无关于此类案例的报道。

一般成人发作时，表现为简单无目的的动作，或是复杂的动作，或是攻击、暴力的行为，或是不适当地跟某人或枕边人发生性行为，患者在行为中也可能讲一些颠三倒四的话，甚至有时还会出现磨牙，而这些行为通常伴有躁动的现象。尽管发作持续数分钟或数小时，但患者次日早晨醒来，却对昨晚发生的事毫不知情。

成人中反复发作的患者，通常是典型的深睡者，平常就不太容易被叫醒，而且大多与遗传相关。任何可能加深睡眠或影响清醒过程的因素，如睡眠不足、服用安眠药、压力大、噪声或其他唤醒的刺激等都可诱发此症。另外，精神疾病如焦虑症、双相情感障碍及抑郁症等也有可能诱发。

由于成人发作时较严重，因此必须确保患者的睡眠环境中没有危害患者的物品，尽量减少患者的夜晚活动，包括晚上打电话或任何需要中止睡眠、立刻清醒来执行的工作，并且要避免前面所提及的诱发因素。如果发生次数频繁，需在专业医生指导下使用药物治疗。

了解了有关“夜哭郎”产生的原因后，相信年轻的父母们便不会“病急乱投医”了。然而该病在成年人中的表现为其增添了许多神秘色彩，使更多人希望对这种熟睡期的部分觉醒一探究竟。曾经有病例报告发现该病患者存在脑部病灶，但对绝大多数患者的研究并未发现脑部有特殊病灶。我们现在只知道这



是一种奇怪的现象，相信随着更多的先进技术用于睡眠研究，我们将最终能够探究其中的奥秘。



我家有个夜哭郎 夜夜愁煞爹和娘
宝宝安睡有高招 正确认识病自消

(钟 慧)