



怎样解梦

韩文领 韩良 韩斌 编著

怎
样
解

梦

河南科学技术出版社
韩文领 韩良 韩斌 编著

内 容 提 要

该书共分三部分。第一部分讲述梦的形成机理,说明梦有维持心理平衡、调节机体功能、提示性格、预报疾病的作用;第二部分介绍解梦的原理与价值;第三部分介绍作者所创立的科学解梦法的实际应用方法,该法以现代医学、心理学、传统医学的基本理论为依据,以作者多年的行医实践为基础,易懂易学,简明实用。该书将帮助读者正确认识梦、科学解析梦,从而解除梦的困扰,使自己生活得更美好。

怎 样 解 梦

韩文领 韩 良 韩 斌 编著

责任编辑 李娜娜

河南科学技术出版社出版

河南伊川县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 5.5印张 105千字

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数:1—20,000册

ISBN7—5349—0843—4/R·127

定 价: 2.90 元

前 言

解梦又称圆梦，古代称为占梦，名虽各异而实乃一事。顾名思义，解梦就是“解说梦中事”。在我国，解梦之术有着悠久的历史，早在春秋时期，官方和民间都很重视解梦；到了战国时期，解梦已形成了一套理论，政府还设有圆梦官，《诗经》、《内经》都对梦的形成及解梦作了论述。以后出现不少有关解梦的书籍，对后世影响较大的有《周公解梦全书》、《诸病源候论》、《搜神记》、《枕中记》、《占梦书》等。由于历史条件的限制，人们对梦的认识众说纷纭。其中虽不乏真知灼见，但每种说法对梦都难以作出令人信服的解析，以致让唯心的占梦术占了优势，牵强附会、荒诞不经的占梦说教充斥于市，谬论流传，为害非浅。

笔者多年从事解梦术的发掘、整理、研究、验证和推广。在实践中认识到，梦是人体的一种自然生理现象，也是人的机体功能、心理状态的“显示屏”。一般情况下，梦不仅不是人体的病态反应，而且有平衡心理状态、调节神经功能、益智健脑、有利睡眠、调节维持机体功能平衡、预报疾病等作用。大量的事实还证明，学习、应用科学解梦法能破除迷信、消除疑虑，并能预知疾病、预防疾病、诊断疾病、养生保健、

警人消灾、戒恶利事,对了解心理状态、施行心理治疗都有积极作用。总之,科学解梦法乃养生养性妙法,心理疗法的重要内容,预报、诊治疾病的有力武器。笔者在掌握大量的解梦资料基础上,经反复验证,不断探索,总结出一种以辩证唯物主义为基础、以中西医理论为依据、简便易行、行之有效的解梦新法,称之为“科学解梦法”。

本书旨在运用现代科学理论阐明梦的形成机理、梦对人体的生理作用、科学解梦法的解梦原理及实用价值,以纠正人们对梦的误解和错误认识,帮助人们充分利用梦的生理价值和养生作用,用科学解梦法去破除迷信、消除疑虑,解除因梦所致的心理负担;使人们更加了解自己,认识自己的性格,在生活中完美自己;同时通过解梦,及时发现所患疾病,早治早愈,使人们的生活更加美好。

笔者在编著本书时,立足于现代科学原理,并从本人在从医、解梦实践中耳闻目睹且经过验证的大量实例中,择其典型者加以讲解,以使读者从这些生动的、实实在在的例子中更好地去理解科学解梦法的真谛,更准确地去运用这一解梦方法。同时,也使本书集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体。

在编著过程中,承蒙开封市名老中医郭西斋、白金荣、韩文治、韩文振、田春元、刘凤美、龚广宪、李建忠、李东岭、刘义、韩爱芳、韩月芳、惠洁、韩珍芳等同志的指导和帮助,在此一并致以衷心的感谢。

由于笔者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大读

者指正。

韩文领

1990年12月20日

目 录

第一章 说梦.....	(1)
第一节 梦是怎样形成的.....	(3)
一、有梦睡眠的发现.....	(3)
二、引起做梦的因素.....	(5)
三、梦的“导演”.....	(8)
第二节 梦的作用.....	(13)
一、调节心理活动.....	(14)
二、锻炼调节脑功能.....	(16)
三、有利于睡眠的继续.....	(17)
四、预报疾病.....	(18)
五、调节、维持机体功能平衡.....	(19)
六、做梦益智.....	(21)
七、类似气功的治疗作用.....	(23)
第三节 梦的现代研究.....	(28)
第二章 科学解梦法的原理和价值.....	(30)
第一节 科学解梦法的原理.....	(30)

一、外界刺激是致梦的重要因素·····	(30)
二、梦与精神活动密切相关·····	(32)
三、梦与疾病有关·····	(33)
四、梦预示未来的道理·····	(37)
五、中医理论是科学解梦法的指导思想·····	(39)
第二节 科学解梦法的价值·····	(41)
一、破除迷信，消除疑虑·····	(42)
二、预报疾病，诊断疾病·····	(46)
三、提示性格·····	(47)
四、预示未来·····	(47)
五、了解做梦者的心理状态·····	(49)
六、警人消灾，戒恶利行·····	(49)
七、纠正对梦的误解，解除不必要的束缚·····	(51)
第三章 科学解梦法的应用·····	(55)
第一节 解梦方法概论·····	(55)
一、科学解梦法概说·····	(55)
二、请求解梦者的心理及解梦提要·····	(56)
第二节 主观解梦法·····	(60)
一、象征解梦法·····	(63)
二、以假当真解梦法·····	(81)
三、联想推理解梦法·····	(87)
四、反兆解梦法·····	(88)
五、析字解梦法·····	(90)
六、谐音解梦法·····	(91)

七、提示性格的梦.....	(93)
八、解梦测试近来处境.....	(100)
九、提示心理状况的梦.....	(101)
十、梦魇.....	(111)
十一、恶梦.....	(113)
十二、梦游症.....	(119)
十三、小儿夜惊症.....	(121)
第三节 客观解梦法.....	(122)
一、人体脏腑与梦.....	(123)
二、人体阴阳、气血等变化与梦.....	(139)
三、儿童的生理、病理变化与梦.....	(142)
四、妇科疾病与梦.....	(143)
五、睡眠中磨牙、咬牙症.....	(144)
六、疾病与多梦.....	(146)
七、疾病与恶梦.....	(156)
八、精神病与梦.....	(158)
九、外界环境刺激与梦.....	(161)
第四节 综合拼凑解梦法.....	(162)
附： 主要参考文献.....	(168)

第一章 说梦

梦无影无踪，看不见，抓不住，摸不到。然而，说起梦来，人们都会说出许多如临其境的梦境，煞有介事地叙述梦中的喜怒哀乐。古今中外，在人们心目中，梦是那么神秘离奇，又是那么逼真感人。梦是无须留意的梦幻，梦是一个难解的谜。当今，相信“梦是去世的先人所托、灵魂出窍”的人已不多了，可对梦迷惑不解者有之，对梦忧心忡忡者有之，对梦疑虑惶恐者有之，对梦不屑一顾者有之。我们认为，梦是人的自然生理现象，人之做梦如同人身之有影，人只要活着就会做梦。梦如同人生的录像机，它一直在追忆、播放着过去的情景；梦又是现实生活的一面现形镜，在梦中，往往能暴露各个人所扮演的真正角色，因为梦中不容伪装和矫饰，故而能给人以提醒和告诫；梦是一部心灵透视机，它揭示人们心灵的美丑和善恶，给人以警告、启示和鼓励。梦里有荣辱顺逆，悲欢离合，简直同人世一模一样，故而说，“梦里乾坤大”。许多人都知道，梦能表现人生的又一面，恶人憎惧梦、讨厌梦，因为他们梦中常受到斥责和惩罚，但还是夜梦连连；善良者微笑着谈论梦与人生，他们的梦常是欢乐安宁，好像“世外桃源”。许多人希望做个好梦，因为好梦能

使他们轻而易举地实现渴望已久的愿望。近代研究还发现，做梦有利于调节人的机体功能和心理平衡，益智健脑；解梦有利于养生养性、预知疾病、防治疾病。可是，梦仍被不少人误解，不少人仍在抱怨夜梦连连给他们带来的烦恼和痛苦。随着人类物质文明、精神文明水平的提高，“怎样认识梦”、“怎样看待梦”、“怎样解梦”这些问题愈来愈引起人们的重视。

人的一生，大约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。可是，大约有90%以上的人不知道睡梦的价值和意义。一个人，如果人生的这 $1/3$ （指睡梦）过得不好或认识有误，势必会影响人生的那 $2/3$ ，进而影响了人的一生，太可惜啦！

理论单调乏味，故事最能醒人。据传，唐太宗李世民与刘文靖第一次谋划反隋大计的那天晚上，李世民之父李渊做了一个“从床上掉下落地”的梦，并且看见自己全身趴满了蛆虫，在吃自己身上的肉。醒来之后，他为此梦疑虑心烦。为这件事他去询问安乐寺的智满禅师，智满禅师说：“您要得天下了。床下的意思就是陛下；成群的蛆虫吃您，这表明众生百姓仰仗您一个人才能活下去。”李渊十分赞赏禅师的解梦，坚定了反隋决心，数年后果然灭隋兴唐。

《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，楚成王伏在自己身上，并吸自己的脑髓。他醒来以为此梦不祥，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

然不同的解释。子犯说：这是吉利的预兆。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。由于子犯解释得合情入理，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，历史可能将要改写。很显然，晋文公的必胜信心对这次战役起到了积极作用。从而也说明梦对人生的作用和解梦的价值。

理智的人们，为了您的康乐长寿，为了使您的事业成功顺利，愿您能够正确看待梦，学会科学解梦法。

第一节 梦是怎样形成的

一、有梦睡眠的发现

1952年，美国芝加哥大学的两个学生，阿瑟林斯基和德门特，他们在观察蒙眬状态下眼球震动的现象时，阿瑟林斯基首先发现，受试者在睡眠中眼球出现阵阵快速的运动，此时如将受试者唤醒，他们都说“正在做梦”；而在其他时间被唤醒，则说“不做梦”。反复实验，结果都一样。这一重要的发现，明确了梦在睡眠中的地位。

在一般人看来，睡眠和睡梦可以画等号。其实，二者是有区别的。睡与梦，是不断相互转化的一种生理现象。概括地讲，人睡着后，某种刺激仍然会在脑子里产生反应，由于

有些神经细胞处于兴奋状态，从而引起了思维活动，这就形成了梦。因此，梦是睡眠与清醒之间的中间状态。详细地讲，睡眠可分为两种不同的状态，一种是慢波睡眠，一种是快波睡眠。

1. 慢波睡眠期：脑电波呈现同步化慢波，故名慢波睡眠。在此期间唤醒睡眠者，则说不会做梦，故称为“无梦睡眠”。此外，无梦睡眠期无眼球运动的现象，因此又称“非眼快动睡眠”。

2. 快波睡眠期：脑电图呈现同步化快波，故称“快波睡眠”。由于脑电波同慢波睡眠不同，因此又称“异相睡眠”。在快波睡眠期，常会有间断的阵发性表现，如眼球出现快速运动、部分躯体抽动等，故又称为“眼快动睡眠”。

慢波睡眠即是一般概念的睡眠，与觉醒时对比，许多生理发生了变化，如：嗅、视、听、触等感觉功能减退；骨骼肌反射运动和肌紧张减弱，伴有一系列植物神经功能的改变，例如血压下降、心率减慢、瞳孔缩小、尿量减少、体温下降、代谢率减低、呼吸变慢、发汗功能增强等。快波睡眠期间，各种感觉功能进一步减退，骨骼肌反射运动和肌紧张进一步减弱，肌肉几乎完全松弛，以致较难唤醒。在此期间，还会有间断的阵发性的眼球快速运动、部分躯体抽动和呼吸加快而不规则等。

现代实验室试验证明，睡眠由慢波睡眠与快波睡眠两个睡眠状态组成。二者可互为转化，成年人睡眠一开始，首先进入慢波睡眠，慢波睡眠持续1~120分钟后，转入快波睡

眠；快波睡眠持续20~30分钟后，又转入慢波睡眠；以后又转入快波睡眠。整个睡眠期间，这两种睡眠状态交替出现4至5次。无梦睡眠每次持续约90分钟左右，一夜差不多占6~7小时。有梦睡眠在刚入睡时持续时间较短，约为5~10分钟，一夜加起来约为90~120分钟。

成年人，慢波睡眠和快波睡眠均可直接转为觉醒状态，但觉醒状态只能转入慢波睡眠，而不能直接转入快波睡眠。

清晨醒来之前，如果睡者正处于无梦睡眠状态，醒来便回忆不起梦境，就认为自己一夜没有做梦。如果睡者醒前正处于有梦睡眠状态，醒后便会说自己今夜做梦了，有的说自己整夜不停地做梦，其实，这是一种错觉。

二、引起做梦的因素

对引起做梦的因素的探讨，祖国医学在2000年前就有了比较科学的认识。中国最早的医学经典著作《灵枢》明确指出：“正邪外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。气淫于腑，则有余于外，不足于内。气淫于脏，则有余于内，不足于外。”《金匱要略》对梦的原因亦作阐述：“血气少则属心，心虚则其人多畏，合目欲眠，梦远行而精神离散，魂魄妄行。”《灵枢·淫邪发梦篇》又更具体地阐述梦的因素及梦境：“肝气盛则梦怒。肺气盛则梦恐惧哭泣飞扬。心气盛则梦善笑恐畏。脾气盛则梦歌乐身体重不举。肾气盛则梦腰脊两解不属。凡此十二盛者，至而泻之立已。”清代名医王

清任，注重人体解剖，对医学诸多方面每有创见，他对梦亦有新的观点，他在其《医林改错》中明确指出：“夜梦多是脑为邪热所扰，故不得眠。”“做梦乃气血阻滞脑气所致。”《杂病源流犀烛》是这样阐述梦魇的病因：“由心实，则梦惊忧奇怪之事而魇。”

随着现代医学科学的迅速发展，梦的机理基本得以阐明。引起做梦的因素固然很多，概括的讲，可分为两大类。即内源性致梦因素和外源性致梦因素。

1. 内源性致梦因素：即做梦者本身的生理功能的变化、心理变化、情绪变化及体内各脏器组织的变化所致梦的各种因素。这些因素，包括内分泌激素的改变、身体过热、胃肠道过于饱胀、饥饿、疼痛、疾病、情绪变化、心理变化等。

(1) 在青春期的男女，由于内分泌激素分泌旺盛、发育较快等原故，其梦多为飞扬、玩耍、奔跑或与好友约会。

(2) 过饱入睡，胃肠道胀满的刺激作用于大脑，易有与饮食有关或进餐的梦。

(3) 饥饿入睡，易做寻找食物和进餐的梦。

(4) 消化不良，身体某部位疼痛、发热等均可引起多梦及恶梦。

(5) 膀胱过度充盈，常是夜尿症患儿多梦的主要原因。成人睡眠中膀胱胀满了尿，易做到处找厕所的梦。

(6) 支气管炎患者说，当喘息时易做喘闷乏力的梦，

当呼吸通畅后易做飞行的梦。

(7) 体内有某些寄生虫(如蛔虫)的病人,在睡眠中,除了有磨牙等动作外,易有与他人吵架怒骂的梦。

(8) 病毒或细菌感染,均可改变人的内环境,细菌的毒素和代谢产物,均可通过血液循环至脑,引起一些奇特的怪梦。

(9) 日有所思,夜有所梦。人们白天思虑的事情,有时会在梦中出现。暴偈群老师酷爱围棋,据他说,他经常做下围棋的梦。

(10) 日有所接,夜有所梦。人在醒觉时接触的事物,也常被编入梦境。尤其是强烈的刺激,如遭受折磨、惊吓等剧烈刺激后,会导致经常做恶梦。艾廷格尔于1964年发表一篇报告。他长期研究60例从纳粹集中营生还的犹太人,这些幸存者15年后仍未摆脱反复出现的恶梦,梦中重现当年集中营里的恐怖经历,惊醒之后便再也睡不着了。

(11) 笔者之友姚景凯,食指不慎被鱼刺扎伤,他认为小伤小痛,未做消毒包扎,两天后夜梦手指肿痛,求我诊治,醒来一看,被扎伤的食指已红肿化脓。忙找我医治,并趣述此梦。

2. 外源性致梦因素: 即做梦者体外的各种刺激,如外界环境中的声音、光线、颜色、温度及各种物体,对人体的视觉、听觉、触觉及嗅觉的刺激。

(1) 19世纪,挪威学者乌尔德曾作过试验,有数夜,他令试验室的另一个研究者,待他处于睡眠时,将其双足作

膝关节被动式运动，如作交替活动等。此时，该学者梦中时而站立于一处，时而骑上自行车飞行。将其两足加热，则梦见自己站于火山喷口灼热之处，双足灼烫之感油然而生。

(2) 以红光照眼，则易梦见火焰及电闪。

(3) 睡眠中听到机器的隆隆之音，则易梦见雷鸣或炮声。

(4) 以香水滴鼻，则易梦见畅游在芬芳的花丛中。

(5) 据刘凤美医师介绍，几年前的一个夜晚，她做了一个梦，梦见自己站在炉火边，半侧身感到热烘烘的。睡醒后，发现她丈夫正在发烧。原来是她丈夫发烧的身体使她做了这个梦。

(6) 左侧卧位睡眠，因左肋受压，影响心脏的跳动，往往易做胸闷、气喘或跌落断崖的梦。

(7) 蒙头睡觉或所盖衣被过重，易做怪物压身的恶梦。

(8) 李保建医师介绍，他的孩子士杰睡眠中把被子蹬开，露出下半身，停三、四分钟后，士杰醒来说：“我梦见下雪了，风呼呼叫，我冷得受不了，冻醒了。”

三、梦的“导演”

笔者通过多年对梦的研究得出一个结论，梦的“导演”是人的本能意识。那么，什么是本能意识呢？它是人体各器