

每晚都做梦吃啥最管用

■ 秦竹



专家简介: 秦竹, 教授、研究生导师, 云南省有突出贡献的优秀专业技术人才, 云南省首届教育功勋奖、首届“云岭教学名师”获得者。现任云南中医学院方剂学教研室主任、中医药文化宣教中心首席教授, 国家全民健康素养巡讲专家。

很多人对梦的理解大都带有一种神秘色彩, 并试图去诠释梦的含义, 如《周公解梦》《梦的解析》等书籍一直备受世人的青睐与关注, 足以说明人们对梦的好奇。其实, 梦与睡眠如影随形, 且是睡眠的组成部分, 成年人的梦约占睡眠时间的四分之一, 也就是说很多人平均每晚会做4~6个梦。那么, 每晚都做梦正常吗? 如果做梦过多影响了睡眠, 要如何调理呢?

◆ 每晚做梦正常吗

做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象, 梦也是维持大脑健康发育和正常思维的需要, 睡眠是快波睡眠和慢波睡眠的反复交替, 而梦是快波睡眠中的一种表现。人体虽处于睡眠状态, 但大脑皮质的某些区域仍处于紧张的活动状态, 梦就发生在这“动乱”之际。

有些梦因为没什么意义或特别之处, 大脑往往就会记不住, 而有的梦因为对你有影响, 所以记住了, 但是很少有记得很全的梦。倘若大脑调节中心受损, 就形成不了梦, 或仅出现一些残缺不全的梦境片断。

梦是潜意识的X光片, 是人体潜意识愿望的达成。因此, 大可不必因为自己常做梦而苦恼纠结。但如果长期睡眠无梦, 则需警惕。

◆ 为什么会做光怪陆离的梦

梦境像风像雾又像云, 让人百思不得其解。相信你一定曾在梦中遭遇过种种荒谬怪诞的际遇, 经历过各种各样悲欢怒惧的情景。梦的构成相当复杂, 有心理或生理的梦, 也有疾病状态下的梦。著名心理学家弗洛伊德认为, 梦是人体清醒状态下, 被意识压抑到心灵深处的本能和欲望, 由于受到社会道德与理智的制约, 被潜藏到了潜意识层面, 到了夜晚, 这些无法或很难实现的东西就变成了梦, 让压抑的欲望得以释放。

因此, 梦其实是协调人体心理平衡的一种有效方式, 有的梦是我们白天所思所想的内容, 即“日有所思夜有所梦”, 而有的梦则将我们所思所想“改装”以后才显现出“变形”的梦, 所以我们的梦就光怪陆离了。