

无论古今中外,梦都堪称人类最熟悉又最陌生的朋友。为了弄清那些稀奇古怪的梦,人们绞尽脑汁。过去,很多智者认为,梦能预测人的命运,现代科技早已否定了这种看似有根有据的说法。不过,近年来,又流行另外一种说法:梦境的内容预示着健康走向。这种说法听上去很吸引人,但是可信度怎样呢?或者说,梦境和疾病之间到底有着怎样的对应关系?专家是否可以利用梦境来为病人进行诊疗呢?

□ 本版主笔 快报记者 刘峻

- 梦对应疾病的说法从何而来
- 为什么有的人梦多,有的人梦少
- 为什么做噩梦比不做梦要好

梦与疾病到底有什么关系

流传甚广的梦与疾病“九大定律”

记者经过多方询问和调查发现,关于梦与疾病的关系,时下流传最广的,有如下九种说法:

1.梦到有人或怪物敲打你的头,或是向你的五官灌流质等。你可能患脑部肿瘤和神经系统疾病。

2.梦中听到怪响。听觉中枢可能存在某些病变或是其附近的血管发生硬化。

3.梦到气管被卡住、呼吸不顺畅、窒息。呼吸系统可能存在病变。

4.梦中被追逐,心中恐惧,叫不出,跑不动,惊醒后心有余悸、出汗、心跳加快。可能是心脏冠状动脉供血不足。

5.梦中走路不稳,身体扭曲、肢体沉重,并伴有窒息感,

且会突然惊醒。可能是心绞痛的前兆。

6.梦到从高处坠落,但始终是还没落到地面就已惊醒。可能是心脏病的先兆。

7.梦到水的场景,例如洪水、沼泽、溺水等。肝胆系统和肾脏可能有病变。

8.梦中被殴打,醒后感觉梦中被打部位疼痛。预示对应的脏腑可能有病变。

9.清晨醒后对梦境记忆犹新,提示神经衰弱或体质虚弱。

上述这些梦境,都是通常所说的“噩梦”,对于大多数人来说,并不陌生,都或多或少经历过。而通过“梦诊”得出的结论,也看似很有道理。这其中的对应关系,真的有这么准吗?



古代中医就有通过解梦来治病

现在流行这个说法,一点也不奇怪,自古就有对梦境的揣测。”南京市中西医结合医院中医诊疗专家王东旭副主任中医师介绍说,《黄帝内经》里就有关于梦的记载。《周易解梦》里则详细记载了数以百计的各类梦境的解释,其中就有“日入怀:贵子来。月入怀:贵女来。”也就是说,梦到了太阳,那可能生儿子,梦到月亮,就生女儿。还有更为离奇的,比如“尿尿污身:主得财。大便满地:主富贵。在厕所中:得官禄位。掉在厕所中:吉。”这些稀奇古怪的说法,在民间流传甚广。

古代流传下来的关于梦的种种解释,加重了人们对梦的曲解,到最后也就自然而然和健康联系起来了。

专家说,比如古代有“梦诊”一说,梦诊一般分为四步:首先辨梦的有无。针对不同疾病,从梦的有无可以了解病情的轻重,例如中医讲的“湿热”症,只有患者感觉多梦的症状缓解,才表明治愈了。第二步是辨梦因:弄清每个梦形成的原因。了解多梦是情绪刺激引起,还是体内脏腑不调所致,可以更

有针对性地治疗。第三步是辨梦量:指梦者醒后自我感觉梦的多寡,例如平时很少做梦,突然做了很多内容恐怖的梦,提示身体可能出现了病变。最后则要辨梦境:对梦境的详细分析。

也有人甚至将梦与五行、五脏联系起来。肺在五行属金,一般认为白色为金的颜色,金又有兵革的意思,肺气虚会梦见白色的东西,肺气盛则梦见打仗交战。肾在五行属水,肾气虚会梦见坐船、溺水,肾气盛则梦见伏在水中。肝在五行属木,肝气虚会梦见蘑菇或草木发出香气,肝气盛则梦见伏在树下不动,以吸收春天的阳气。心在五行属火,心气虚会梦见救火或救火的工具,心气盛则梦见烧烤、焚烧之类的事。脾在五行属土,脾气虚会梦见食物、吃东西,脾气盛则梦见装修、盖房子……

王东旭告诉记者,古人对梦的认识还是有很大的局限性,简单地用某种梦境推测健康,是不科学的。现代的中医,已经不用梦诊了。不过,将梦与现代科技,以及中医的望闻问切其他四诊联合起来,也还是有一定的使用价值。

梦与疾病没有必然的联系

记者就流传甚广的“九大定律”也请教了鼓楼医院心胸外科副主任医师武忠,他告诉记者,偶然的确听到患者说起多梦,但是没有这么玄的。很多心脏病患者确实有夜间惊醒的症状,特别是平躺的患者,这是因为平躺时,血液走的距离最长,对心脏的要求比较高,所以一旦半夜血液供应不畅,患者就惊醒。但这和梦没有关系。”

在鼓楼医院,记者还采访了消化专家以及肾脏专家,都没有听说梦和疾病有关系的说法。一名专家告诉记者,梦更多的是心理活动,而生病一般是身体疾病,两者没有直接联系。当然,长期的心理压抑,确实有可能导致身体疾病,但这并不表明通过解梦就能预测健康。

南京脑科医院医学心理科副教授林万贵告诉记者,关于梦的研究非常多,但是经典著作只有弗洛伊德的《梦的解析》。该书从上个世纪30年代传到中国后,才开创了国内关于梦的科学研究。梦公认的两层含义:第一,梦代表的是自身潜意识的心理冲突;第二,梦是“戏剧”,是当事人幼年压抑的愿望,无法在现实中实现,从而通过梦的形式达到满足。

可以说,自始至终,梦境里有观众,有主角,有配角,有情节,但是最终的导演只有一个,那就是当事人。反映的只是心理层面的东西,与健康和生死无关。梦主要有两种,显梦是指说出来的未经分析的梦。而隐梦是指其背后隐含的意义由分析联想得到。显梦和隐梦好像猜谜语一样,谜面是显梦,谜底是隐梦。释梦就是要猜破谜底,谜面只提供线索。如果把显梦和隐梦对照着进行研究,不难发现梦仍是愿望的变形满足。

梦也是可以解的,但绝对不是A推导出B,梦到什么就意味着什么。从目前来看,我们不把梦当成是预示健康或者生命疾病的征兆。”林万贵告诉记者,真正的解梦,是帮助人分析内心世界,探究心理活动,同时抚慰心理。一般是让来访者说出梦境,然后说来访者在这个梦境里的体验,比如痛苦、欢乐、恐惧,然后让来访者根据梦的场景,自由联想,比如由过山车联想到什么,被人追逐的感觉又联想到什么。自始至终,医生只是起着辅助的作用。

许多梦境其实只是现实生活焦虑的反映

林万贵说,他就遇到一个很奇特的来访者,这名40多岁的男性中年人,总怀疑自己有心脏病。他常常做这样一个梦:有人在追自己,他总是想跑,但却总是跑不快,感觉身后的那个人越来越近的时候,就被惊醒了。醒来后,他大汗淋漓,心也扑通扑通跳得飞快。到医院检查,却又一切正常,不存在什么冠心病。

来到医院后,专家根据这位中年人提供的资料,拼凑出一个完整的心理变化。“从心理活动来说,追他的人和跑的人,其实都是他自己,只不过是自我的两个部分。追他的人代表了‘压力’,而被追的人则随时地感觉到要猝死。说白了,这个梦就是内心的矛盾冲突。在生活中,这个人就是不断地催促自己,从上学开始到走上领导岗位,就是在这种催促中,逐渐形成一种焦虑,进而让他怀疑自己的健康状况。”

还有个来访者,她的莫名其妙的梦,其实也是一种心理活动。这名关女士28岁,夫妻感情比较紧张,丈夫提出离婚,而她则犹豫不决。有一天她做了一个十分奇怪的梦,梦到自己开车来到一条河边,前面没有路了,于是下车到山上,居然碰到自己已经去世多年的父亲,父亲与她一起返回到河边,但是却找不到车子了。怎么找都找不到,然后人就这么醒了。

林万贵告诉记者,这个梦境就比较生动了,有山有水有车,有离去的亲人,还有曲折的情节,车子不见了,确实很令人费解。通过交流,医生了解到,关女士的父亲在她很小的时候就去世了。一般亲人去世,都会十分哀伤,而关女士一

没有梦倒是可能预示大脑生病了

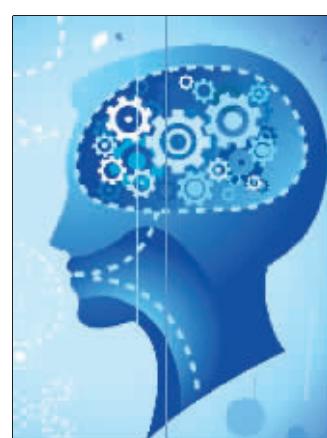
也许正因为梦的难以破解,所以才出现人们各式各样的揣测和臆想,特别是对噩梦的格外关注。不过,专家说,所谓噩梦,有时候也许仅仅与一个人的睡姿有关。

林万贵告诉记者,很多人都肯定地说,自己晚上不做梦,其实是不对的,每个人都会做梦,只是醒来记不得了,或者说醒来时记得,刷牙后又忘了。有关资料显示,只有三分之一的人记得梦的内容。如果对那些自称的“无梦族”做生理测验的话,会发现他们的睡眠周期和正常人并没有什么差别。

也有专家推测,两种情况下,人们比较容易记住梦,一种取决于做梦的人,一般工作压力、家庭压力、人际压力比较大的人容易记住梦,这些人通常是大学毕业面临就业压力,或者年轻气盛事业心强,或者50岁左右刚刚退休,或者子女刚成家成为空巢老人。还有一种取决于睡姿,一般趴着睡的人、冬天脚放在外面冻的人、双手叠放在胸口的人更容易记住梦。

对于那些容易记住梦的人来说,他们会常常将睡觉不沉归罪于做梦,其实恰恰相反,做梦是可以缓解压力的。科学工作者做了一些阻断人做梦的实验。即当睡眠者一出现做梦的脑电波时,就立即被唤醒,不让其梦境继续,如此反复进行,结果发现对梦的剥夺,会导致人体一系列生理异常,如血压、脉搏、体温以及皮肤的电反应能力均有增高的趋势,植物神经系统机能有所减弱,同时还会引起人的一系列不良心理反应,如出现焦虑不安、紧张、易怒、感知幻觉、记忆障碍、定向障碍等。显而易见,正常的梦境活动,是保证机体正常活力的重要因素之一。最近的研究成果亦证实了这个观点,即梦是大脑调节中心平衡机体各种功能的结果,梦是大脑健康发育和维持正常思维的需要。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,如果长期无梦睡眠才值得警惕。

专家告诉记者,梦的研究还是比较缓慢的,但是我们不能将梦神秘化,就当我们人人都是导演,每个晚上,将心理活动编排出的一幕“电影”,我们可以猜一猜,但不必多想。



专家认为梦反映的是人心理活动,与健康并没有直接关系