

睡觉是人人每天都在重复的事情,但是睡梦中能具备平日没有的能力,这就新鲜了。近日,据外媒报道,英国出了一位“梦游毕加索”,这位平时连一笔素描都不会画的男人睡觉时却可以画出惟妙惟肖的作品。还有人表示,在催眠状态即可成功减肥。围绕睡眠的诸多新奇事,究竟孰真孰假?为此,记者特意走访睡眠专家,告诉一个你所不知道的睡眠世界。

“梦游毕加索”： 只在睡觉时会画画

今年37岁的李·哈德文曾是英国北威尔士亨兰市的一名男护士,但自从梦游作画的“超能力”通过视频公之于众后,他成了名人。英国广播公司拍摄的一部纪录片披露了他的故事,在视频中,哈德文在梦游状态下飞速作画,对旁人的呼唤毫无反应。可是醒来后,他丝毫不记得是怎么画出来的。

随着时光流逝,他睡觉时作画的技术也越来越高超。现在,他已经梦游作画了近20年,创作了200多幅作品。由于这种独一无二的才能,哈德文获称“睡加索”(Kipasso),这个词在英文中是“小睡”(kip)和“毕加索”(Picasso)合起来的新造词,也有人称他为“梦游毕加索”。

专家观点： 有可能但仍存疑

在广东省人民医院精神卫生研究所睡眠研究室副主任、中国睡眠研究会副秘书长张斌博士看来,这种梦里作画的个案极其罕见,但大千世界无奇不有,不排除这类情况“有可能会发生,但是需抱着审慎的态度来看待”。哈德文是否真的具备睡梦中作画的能力,还是因商业手动的需要被赋予神秘色彩,不得而知。而从已知的科学角度来分析,梦游作画亦存在颇多疑问。

张博士介绍,首先,“梦游其实不是真的在‘梦’游”。因为梦游的人是处



哈德文梦游时作画的情景。

英国爱丁堡睡眠中心的专家曾对哈德文进行研究,但至今尚无定论。也有睡眠科学家称这种能力也许来自于精神创伤,哈德文小时候曾失去过5个朋友。但这些解释都难以给人合理又信服的答案。

在深度睡眠的状态,根本没在做梦。睡眠分为做梦期和非做梦期,在做梦期人的睡眠状态为快速眼动相睡眠,而所谓的“梦游”则发生在非做梦期的深度睡眠状态中。“因此,作画的能力和梦境无关。”

其次,当人真正做梦时,全身的肌肉,除了眼部肌肉、耳鼓相关的肌肉以及维持呼吸的膈肌之外,全身的肌肉活力几乎都丧失。而当人处于深度睡眠的梦游状态时,活动能力很差,动作不是很灵活。根据以往对梦游视频的观测,梦游者反应能力较差,会将窗户当门,或者很难辨认脚下的障碍物。如果说从没有经过任何绘画训练的梦游者能画出一流画作,有点不可思议。

最后,以目前的研究来看,梦游很少在大脑机制已健全的成年人身上发生。医学上将俗称“梦游”的睡眠障碍称为“睡行症”,多发于4岁~12岁的儿童,症状会随着他们步入成年期而消失,这当中的原因在于大脑控制睡眠的中枢在青春期前还没发育完善。若成年期症状尚未消失,则有可能是焦虑、抑郁等人格问题所致。

所以,除非对“梦游画家”在梦游作画行为发生时进行多导睡眠监测,通过脑电等睡眠信号分析他是醒还是睡,处于睡眠的哪个阶段,才能做进一步的分析和研究。但根据记者查找的资料,目前并没有关于哈德文接受测试的报道。

梦里能力知多少

睡着就能瘦? 靠谱!

在英国,有个由医生发起的名为“体重关注”的民间组织,发言人是凯特·伊凡斯医生。该组织倡导催眠减肥,就是每天花15分钟,反复描绘自己变瘦的样子,聆听健康饮食建议,想象爬满小虫的巧克力,以此重建自己和热衷的食物之间的关系,最终达到瘦身的效果。

如此轻松的减肥方法,靠谱吗? 在张博士看来,催眠减肥有一定的科学依据。催眠时大脑的状态在二期和三期睡眠之间,大脑皮层处于可触发的微觉醒状态。“这种方法运用的是行为治疗的厌恶疗法。”通过催眠,不断在人们大脑中树立、强化正性形象,同时也做负性的强化。

实施催眠时,催眠师通过一系列的引

导和暗示使催眠者进入一种似睡非睡的状态。在这种状态下,受催眠者的“显意识”变弱,而潜意识开始活跃。催眠师充分调动起潜意识,让潜意识下指令,让爱吃爱喝的胖子看到油腻的食物就恶心。同时,想象自己变成了大美女或帅哥,在这个愿景下当然不会再大吃大喝。

在英国,原本体重86公斤的爱玛就通过一系列催眠疗法,成功甩掉了大约25公斤的赘肉。她接受了4次催眠减肥治疗,在催眠中,催眠师海明斯通过语言暗示让她相信她正在手术室中接受缩胃减肥手术。当爱玛从催眠中醒来时,她觉得自己的胃仿佛“真的只有高尔夫球般大小,所以每次只吃一点点东西就感觉已经很饱了”。

不可思议: 梦游也会与时俱进

张博士说,目前人类对睡眠机制的认识仅在启蒙阶段。睡行症是异态睡眠的一种表现形式。梦游平均持续5到15分钟,也可能只有几秒钟,或者半个小时甚至更长时间。如果不被打扰,梦游者会返回继续睡觉。

梦游的形成与压力、陌生环境、发烧、睡眠不足、药物等有关,采取的治疗也相应地包括:将诱发因素去除;保证环境安全;极其个别的个案需用药物。对儿童睡行症患者而言,接受以上治疗后,症状会慢慢消失,这需要一个过程,家长不用过度担心。

梦游时,虽然梦游者的眼睛常常睁得大大的,脸上却毫无表情。有说法认为,突然叫醒一个梦游者是危险的,有可能引起其突发心脏病、大脑损伤或者受到惊吓,但究竟会导致何种后果仍是一个谜。对待梦游者最好的做法也许是引导他们回到床上。当睡醒后,梦游者不记得发生过的任何一个细节。

根据科学家研究,人群中1%~15%的人有梦游倾向。一般说来,梦游是无害的,因为大多数梦游者都是做一些简单的、重复的动作。然而,也有个别案例中的梦游者会伤害自己或身边的人。

此外,梦游的行为也在与时俱进。在2008年的《睡眠医学》杂志上,美国托莱多



梦游者。

大学研究人员的报告称,他们发现了第一例在睡梦中使用互联网的梦游症患者。这名患者是一名40多岁的女性,据悉,当时她大约在晚上10点上床睡觉,两个小时起身走进隔壁房间。她准确无误地打开电脑、连接网络并输入用户名和密码登录电子邮箱,撰写并发送了3封邮件。邮件的英文字母大小写随意变化,邮件格式毫无章法,措辞也颇为奇怪。其中一封邮件的大意是这样的:“明天过来,下午4点吃饭喝酒,带上葡萄酒和鱼子酱就行了。”

这种梦游症的新“变种”被称之为“zzz-mailing”,意思是梦游发电邮。研究者表示,这种梦游行为复杂程度之高前所未见。

睡眠情况会遗传

据张博士介绍,有国外专家通过计算得出,人类的睡眠总体而言,70%与基因相关,30%与环境相关。

目前的研究表明,和睡眠相关的基因有PER、TIME、BMAL等。同时,大脑内多巴胺、五羟色胺等神经递质的分泌和传递也对睡眠有重要影响。例如需要睡眠的长短、什么时候睡、什么时候起,都由人体的生物钟控制。这种生物钟在我们尚在母腹孕育时就已携带在我们的基因里,有其特定的启动和休止的程序。所以,从遗传学的角度讲,父母的失眠也可能遗传给自己的子女。另外,环境因素对睡眠也有重要影

响。如果自己的伴侣有很严重的失眠症,作为家人,必然也带有某种焦虑和着急成分,从而影响到自己的睡眠。

张斌博士在香港参与的一项研究显示,父母失眠多的家庭,小孩失眠也很多;父母失眠的频率越高,小孩子出现失眠的几率越高。这一方面是由于父母的失眠可能会遗传,另一方面,父母因看电视、电脑而晚睡的习惯,或者养猫、养狗导致孩子过敏等环境因素都会影响到孩子的睡眠。因此,家长应从环境因素上作努力,为孩子树立早睡早起的典范。

(据《广州日报》)



哈德文及其画作。

萃華金店
1895 中國
创建于公元1895年的皇家御用珠宝
庆国庆
黄金、白金直降20元~40元/克,钻石、翡翠、彩金、银饰,全场大优惠。另有礼品、抽奖双活动。
活动进行中.....
地址:鹤壁市新城区裕隆福田店一楼
电话:18703927177

温馨提示
鹤壁供电公司电费结清时间为当月25日之前,请没有结清电费的客户尽快到就近的供电营业厅或“缴费通”、邮政电子商务电费代收网点交付电费,以免因欠电费给您的生活带来不便。详情请询
24小时服务热线
95598



进入梦游状态。