

## 先睡心,后睡眠

郭兮恒:睡眠是由我们的神经系统调配的,是神经精神层面活动的特殊形式。人们日常有两种状态:一种是清醒的活动状态,比如工作、学习,或者做体力劳动,或者是跟王蒙老师聊天这类活动的状态;另一种是睡觉的状态。前者以交感神经兴奋为主,后者是迷走神经兴奋占主导地位。有的人上床后交感神经还兴奋着,强烈地抑制了迷走神经的兴奋状态,使人难以平静下来,这就导致睡不着和睡不好。想要做到心平气和,就要能够主动地调整交感神经和迷走神经的自然节律。

王蒙:您说到这儿我就想到了中国古代哲学中的睡眠理论。唐朝名医孙思邈曾在《千金方》中提出“能息心,自瞑目”;南宋理学家蔡元定在《睡诀铭》中写道:“先睡心,后睡眠。”朱熹就常失眠,尝试了“先睡心,后睡眠”后,睡眠真的得到了改善。

郭兮恒:古人很有智慧。您从哲学的意义上用“睡眠”和“睡心”概括了他们的智慧。我从医学的角度来理解,无论从中医还是西医的角度来讲,我们的睡眠都不只是简单的休息,“先睡心,后睡眠”这个过程标志着我们很多生理活动都是在睡眠中完成的。“睡眠”表明您的身体在休息,“睡心”则调整的是您的心理状态。人体的内分泌以及各项功能都是在睡眠中完成优化的,甚至在睡眠过程中人的记忆力也得到强化和巩固。有睡不着的病人坐在我对面描述他睡不好的时候,我就知道他的心已经乱了。他的情绪可能已经变得非常糟糕,或者对生活失去了信心,最严重的甚至想自杀。他觉得睡不好觉以后对一切都失去了兴趣,所以睡觉其实就是养心,要先养心,再养眼。

王蒙:中国古代的士大夫都注意“心”的问题。庄子有个观念,叫“心斋”。吃斋,是管吃吃喝,戒除胡吃海喝;心斋呢,是管控心,戒除胡思乱想和负面情绪,不焦虑,不急躁,不忌妒,不恐惧,不悲观也不狂躁,这和睡眠关系可大了。我们日常说的“斋”是食物上的斋,不吃肉不喝酒,不吃葱蒜辣椒生姜,这都属于吃斋的范畴。心斋是去除心里不该有的波动、杂念、焦虑,让心吃斋、把斋、守斋。你对一个人羡慕嫉妒恨,都会影响你的情绪,导致食不甘味,睡不安寝。那让你的心“吃点儿斋”不就得了嘛!世上最恶劣的就是嫉妒心,害人心,他有他的条件,你嫉妒也没用。闲暇时候干点儿自己有兴趣的事,不羡慕发财的人,告诉自己你该得的你也得到了。

道家讲“静心”,讲“虚静”。儒家讲“正心”,《礼记·大学》讲“心正而后身修”,也讲“意诚而后心正”,还讲“静而后能安,安而后能虑,虑而后能得”。王国维又名静安,就是这么来的。又静又安,当然睡得好,心理健康,决策正确率就高了。换句话说,你的心没有歪的邪的,就对睡眠有帮助。

郭兮恒:这就是我常讲的影响睡眠的精神和心理因素。目前认为精神和心理是引发失眠症的首要因素,在失眠病人的发病原因中占60%以上。你会发现,有些内心比较强大的人,发生失眠的概率相对低,或者说他能很快克服并解决短暂的失眠问题。

临床看病时我经常询问病人



## 作家王蒙与医生郭兮恒谈睡眠——

# 睡个好觉,是医学也是哲学

《睡好的福分》是作家王蒙和睡眠医学专家郭兮恒关于睡眠问题的深度谈话录,也是一部科学睡眠的实践指南。两位作者分别从文学、哲学与临床医学等领域切入,结合生动的经历与实际案例,分享关于睡眠的哲学理念与最新科研结论。王蒙从自身生活经验出发,生动讲述独特的“自愈式睡眠”机制;郭兮恒则从专业角度纠正睡眠认知偏差和行为误区,并提出行之有效的解决办法。

的话是:“你睡不着是什么原因呢?有多长时间睡不好觉了?”病人会给你讲各种各样与他得病相关的故事,有很多人是因解不开内心的症结,大多是20年前或者30年前的经历。可想而知,这样的人做不到拿得起,放得下。纠结的心理活动就容易导致睡眠障碍。

记得有位患者,我问她睡眠障碍有多长时间了,她说:“10年3个月零3天。”我说:“这怎么可能?你时间记得太精确了,连3天都能算出来。你怎么能记这么清楚?有必要记得这么清楚吗?”她回答我说:“因为那一天我离婚了。”您看,10年前的事她到现在还在纠结、接受不了,还在为此耿耿于怀。她的睡眠障碍不是生物节律的问题,而是心理状态不健康,缺乏自我调整的能力。

王蒙:您得让她下点儿“心斋”的功夫。心里充满正能量,起码焦虑少一点儿。还有一个观念叫“心平”,就像手里端着一碗水一样,碗平衡了水就不来回晃荡了。我们的辩证法强调动,庄子、孟子强调静,水静的时候你可以把水面当成镜子,但是水动的时候你永远看不到水里的自己是什么样的。心静了对自然事物产生的疑虑、恐惧就少了。所以恰当地掌握自己的心态,对睡眠就有好处。

## 思睡也是睡

王蒙:我是医学的门外汉,之前我们就谈到我认为医学应该研究制定一些介于睡眠和失眠之间的概念,譬如“半睡眠”。中国口语里或者文化里的一些概念就很适合,比如我个人最喜欢的“闭目养神”,你随时可以“闭目”,“闭目”就养好了神,这是多么棒的词语啊!这样的词听起来让人觉得不存在睡不着的问题。我只要眼睛一闭,养神也好,打个盹儿也好,这都是休息。你说闭目养神是睡着了吗?没睡着对不对?但是我确实养神了,今天我感觉比较累,但是时间太早,还不能睡觉,那我就这么坐一会儿,或者半躺下歇会儿。这也算一种睡眠自救的办法。

郭兮恒:我觉得您真是睡眠大师,实际上您讲到了很多睡眠方面非常重要的概念,就您说的这个状态,我们早就有这个概念——“思睡”。思睡就是处在一个睡跟不睡中间的状态。这个概念是为了让所有为失眠问题痛苦的人知道,思睡也可以让人得到休息。

王蒙:太可爱了!我早晚要作一篇以“思睡”为题的诗、散文或者小说!平常我们看球赛,运动员在比赛中场休息的时候,休息几分钟,擦擦汗、喝点水,这也叫休息,对不对?

郭兮恒:这个肯定是休息的一种形式,思睡也是休息,闭目养神也是休息。

王蒙:我还想到一个形式就是静坐,静坐的时候你肯定没睡着,但是静坐是不是也可以起到休息的作用呢?我还想起一个好词,就是老北京话说的“忍会儿”,意思是在没有特别好的睡眠条件下,随便找个地方蔫一会儿。这就是“忍会儿”。

为什么说忍?我有时候会有这种情况。因为人年龄大了以后,随时会有“盹儿意”,比如吃饭的时候,血液就会往肠胃集中,人就容易犯困。在没有任何适合睡觉的条件下,我靠在硬椅子上也能睡着。当然这和一口气睡一大觉就不一样了,这时候我可以小睡20分钟,或者打盹儿三分钟,但是就感觉像睡了一大觉一样。有时候家人看我睡成这样,就把我叫醒了。被叫醒的我感到特别遗憾,我的睡相看起来虽然不好,但是我需要的就是“忍会儿”的那段惬意。忍会儿归根结底就是我在睡眠条件不理想,没有很好的促进我入睡的环境,没有平坦的地面,更没有席梦思,什么都没有,甚至连温度都让我感到不是很舒服的情况下,我还是舒舒服服地睡着了。这是一种情况。

还有另外一种情况——坐车。车在行驶时的那种颠簸感,特别容易让我打盹儿,我觉得这也算好习惯,您说路上要是堵车您还着急,要能玩俩盹儿该多棒啊!时间过得也快。我坐飞机出行的时候有一个

习惯,就是当飞机起飞的时候,会有很大的噪声,但是这个噪声准能让我睡着,飞机是如何飞起来的,我永远不知道。等再过一会儿我睡醒了的时候,我会特别惊讶,原来飞机已经飞这么高了,空乘人员都已经开始提供送餐送饮料的服务了。我觉得在路上小睡也是一种情况。

最后一种情况就是看电视。到了晚上,我一般不喜欢参加活动,也不爱出去,所以在家看电视的时候比较多,有时候一边看一边就睡着了。只要电视被家人关掉,听不见电视的声音了,我马上就会惊醒。我会觉得怎么突然没声音了,家人说我睡着了。我认为像这种零零碎碎的睡眠,不仅对调节一个人的心态有好处,还能让人及时得到休息,甚至会让人感觉入睡是件容易的事,随时就能打起小呼噜来。

## 手机放一边

郭兮恒:在当代社会,我们大部分的信息来源于手机。人类的睡眠时间延后,跟智能手机的发明有很大关系,智能手机发明以后,平均每个人每天至少少睡1小时。前些年美国有一个创投项目,他们做了一个时间盒子,用来强制调整人们的睡眠时间。比如我手机今晚9点放进这个时间盒子里,到明天早晨8点之前这个盒子打不开,它会自己锁死。实验者按时将手机放入盒子后,他晚上9点之后就没事干了,于是开始翻报纸、看电视,最终比以前提前了1小时入睡。

其实,没必要把手机锁起来,可以设定在特定时间把手机的某些功能关闭,关掉的功能在这段时间很难或者不能启动就可以,手机的通讯功能还是要保留的。这样您就彻底不惦记了。

王蒙:我们在谈这个睡眠问题的时候,就是希望大家内心要强,相信自己能做自己的主,不能让手机做你的主,不能让充满流言蜚语的海量信息做你的主。多几样本领,多几种兴趣,另有绿洲与小气候。你喜欢写作,你也可以喜

欢数学,你还可以喜欢画画或者外语,学了一样就好学第二样。会读书也可以学做饭,还可以学推头理发做发型设计,尤其可以喜欢体育,跑步、打球、游泳、滑冰、单双杠,最好也学学拳击与摔跤,会打牌下棋唱歌跳舞,还可以学乐器吹拉弹唱……人生几十年,艺多不压身,手艺多了如鱼得水,出活多了永远立于不败之地。包括学问,包括手艺,包括科研,包括助人为乐,包括去何处玩,永无止境,永不厌倦得慌,闲得慌,闲得慌。

一方面我们可以创造更好的睡眠条件,要享受睡眠,享受美食,享受旅游,享受很好的服务。我们的床可以加以改善——毕竟我们每天都有那么长的时间躺在床上睡觉——当然每个人不一样,我喜欢的是相对硬一点的床。还有枕头,也得好好挑选,不然舒适感相差太大!有些鹅毛枕头太难受了,躺下去头都得陷进去,耳朵都烧得慌;现在还有一种枕头叫颈椎枕,我觉得它比较好用,两头翘起一点,给你这脖子往上托起一点,对我来说感觉好极了;还有小时候家乡人用的荞麦皮枕头也很好用,因为荞麦皮枕头可以根据你的脑袋形状形成一个弧面,而且它的形态还能相对固定住。另外你的被子、褥子、床单都要干干净净的,屋里头安安静静……这些确实是一种享受。你应该感到幸福,而且这种幸福是为了推动你起床以后好好学习,好好工作,这是生活质量指标中很重要的一部分。

另一方面,那些不科学的甚至有恶劣影响的、损害睡眠的恶习一定要改掉。您说爱玩手机是一种恶习,但在手机发明以前,剥夺睡眠的恶习也一直存在。比如有人通宵打扑克牌,第二天上班一天都浑浑噩噩的。还有打麻将的,看一晚上书他看不了,打一宿麻将他一点都不困,因为有争夺有输赢,更睡不着了。

还要尽量避免临睡前和别人发生口角,特别是夫妻之间。这一天都过得挺好的,晚上俩人不知为了什么事互相骂几句,你说这一晚上你睡得好吗?我要强调,睡前有点儿什么不愉快,一定要调整过来,该道歉的一定道歉,该原谅的一定原谅,该掉泪的就掉几滴眼泪,该说两句光明坦荡的话就好好说出来,云消雾散了再入睡。如果是夫妻,一定要拥抱后再去睡,千万别带气入睡,伤身体。

所以我觉得我们既要享受睡眠,又要革除妨碍睡眠的恶习。如果一个人能够做到每天学习的时候享受学习,上班的时候享受工作,吃饭的时候享受美味,然后睡觉前一看自个儿那床就挺高兴,哎呀真舒服,真踏实,往那儿一睡,多幸福。

(本文摘自《睡好的福分》,内容有删节,标题为编者所加)



《睡好的福分》  
王蒙 郭兮恒 著  
长江文艺出版社