

数绵羊真能奏效？你睡不着但又逼自己睡，真有实际功效？一夜作梦连连，睡眠素质不佳，会影响大脑的休息吗？

保健误区

文 林弘谕



“到底是梦，影响了大脑的休息？还是大脑，影响人们做梦？从医学的角度来看，我们不能单一从梦来作出回应它对大脑造成多少影响，例如孩子梦游或说梦话，基本上都属于正常的。”

——李金恩医生

你 有数绵羊的经验吧！睡不着，数着数着，希望能加速

入睡。不过你可曾想过这个传统催眠术的实际功效？最后，你睡得着吗？

躺在床上不能入睡，你坚持继续躺着，希望逼身体听大脑的使唤而进入梦乡，这做法也有误。跟周公会面，你一夜梦连连，这会影响大脑休息吗？

国立脑神经医学院脑神经内科高级顾问医生李金恩，指出一些人们常犯的睡眠误区。

误区一： 数绵羊能加速入睡？

从小，父母就喜欢给不爱睡觉的孩子数绵羊，“一只两只三只……”希望能有催眠作用，加速孩子入睡。

李金恩医生说：“这毫无根据，这数绵羊（或数数字）的做法，只会导致注意力集中，从而使大脑持续处

于兴奋状态，结果更难以入睡。通常，人们躺在床上后，10分钟，最多是20分钟左右，就会自然入睡。”

误区二： 睡不着，躺在床上等待入睡？

不能睡，怎么办？数完绵羊，又躺在床上超过半小时，仍旧火眼金睛，还是要坚持下去吗？

李金恩医生说：“这可能跟服用药物，或是吃了刺激性的食品有关，例如咖啡因作祟，或是生活上的刺激因素干扰。有些人必须经过'sleep counselling'（睡眠辅导），例如晚上十点上床，无干扰，卧房里没有吃喝看（电视）的东西，一切寂静无声，这样才能完好入睡。”

资料显示，卧床时间与人们的睡眠有效率有关，而睡眠有效率的测量方式为：实际评估睡着的时间/卧床时间×100%，如躺在床上八小时，只睡五小时，睡眠有效性只有67.8%，年轻

人应该可以达到85%以上。发现自己睡眠有效性很差时，不要强迫自己躺在床上，应减少卧床时间，等到有睡意后，或提高睡眠有效性之后，再延长卧床的时间。

全球约10%的人有慢性失眠（入睡和保持睡眠困难），这是一种很常见的症状，有8%的人在一生中同阶段都有存在不同程度的睡眠障碍。失眠是可以消除的，睡眠不好不同于神经衰弱。对于少数睡眠障碍者来说，有可能是某些尚未显露出来或是已经出现的疾病的一种表现形式。

世界卫生组织对失眠的定义是：入睡困难、保持睡眠障碍或睡眠后没有恢复感；至少每周三次并持续至少一个月；睡眠障碍导致明显的不适或影响了日常生活；没有神经系统疾病、系统疾病，使用精神药物或其他药物等因素导致失眠。

白领阶级比蓝领阶级更容易患上失眠症。通常每天只睡五六小时或更少，到周末再睡个十小时以为可补眠，其实，这已踏入睡眠的误区了！



入睡不易 四个梦是平常

误区三： 做梦影响大脑休息？

梦是一种普通的生理现象。每个正常的人在睡眠过程中，大约要做四次梦。但如果恶梦过多，那就可能与疾病有关。

李医生提出一个问题：“到底是梦，影响了大脑的休息？还是大脑，影响人们做梦？从医学的角度来看，我们不能单一从梦来作出回应它对大脑造成多少影响，例如孩子梦游或说梦话，基本上都属于正常的。但是，如果成人仍经常说梦话，或是常有鬼压身的情况出现，脑子清醒，四肢却无法动弹与反应，这就是大脑出现状况了。”

误区四： 不需要午睡？

李医生说：“一个人每天有六七个小时的睡眠就OK了，这不包括夜间起身上厕所、喝水等事务。其实，午睡对身体有很大的帮助。如果以每天早上六点起床开始算起，人们是长期处于'sleep debt'（睡眠负债）的状况，一天这样累积下来，到了下午三点到五点，整个人很需要小睡片刻来补足精神，但是大多数人都无法做到。”

午睡对于使生理时钟和24小时周期同步调整是有帮助的。但午睡时间以15分钟为宜。研究表明，午睡可以防止早衰，使心血管病的发病率减少30%。但午睡并非人人适合，体重超标20%，血压过低，循环系统严重障碍者，往往会由于午睡而引起大脑局部供血不足而发生中风的现象。

全球约10%的人有慢性失眠，入睡困难。睡眠障碍导致明显的不适，会影响日常生活。（美联社）