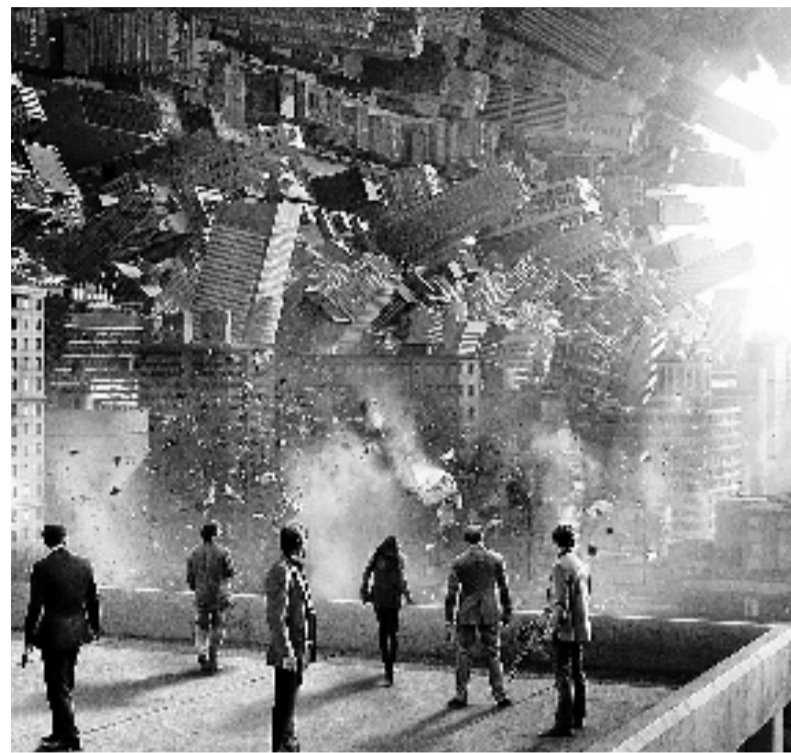




人为什么总是记不清自己做过的梦

有位科学家请 100 个人来实验室睡觉,找到了办法

维生素 B6, 或帮你回忆梦境



《盗梦空间》剧照。

每天睡前吃 24 片维生素 B6 梦境记起来了

阿斯比博士的研究,是基于他邀请了 100 名志愿者来他的实验室睡觉,然后让他们回忆梦境。

结果发现:一组实验者连续五天睡觉前服用维生素 B6 补充剂,他们回忆梦境的能力显著提高了。不过,每天服用的剂量达到 240 毫克。

240 毫克维生素 B6,是一个超级的量。

杭州市中医院皮肤科主任医师陶承军告诉我,目前国内医院能配到的维生素 B6,一般是每片 10 毫克。比如,脂溢性脱发的病人,如果每天服用三次,每次一片,会有助于他们保住一些头发。

阿斯比博士的实验中,参与者相当于每晚睡前吞下了 24 片药。当然,维生素 B6 过量,不会有太大的麻烦。

陈正昕说,在精神卫生领域,维生素 B6 也是一种比较常用的药物,“它对神经衰弱、抑郁都有一定的改善作用。”但是每天的使用剂量一般在 60 毫克左右,“只有孕妇回奶时,才会开出一日三次,每次六七片的剂量。”

吃了一大把维生素 B6,那些在实验室做梦的朋友们,明显有了变化。

一名参与者表示:“随着时间的推移,我的梦境越来越清晰,也越来越容易记忆。”另一位参与者则说:“我的梦变得更真实了,现在我迫不及待地想睡觉做梦!”

而且,维生素 B6 的服用,也不影响参与者梦的生动、奇异或情绪,更不影响他们睡眠模式的其他方面。

像《盗梦空间》里一样 利用做梦可解决一些问题

阿斯比在这篇论文中提到了另外一个概念:“清醒的梦(Lucid dreaming)”。这是指:在睡梦中你清楚自己是在做梦。

做梦者可以在梦中拥有清醒时候的思考和记忆能力吗?

电影《盗梦空间》里,一票在梦境和现实里来去自由的男子,都拥有做清醒梦的能力。

“通常,人的一生中大约有六年时间是在做梦。如果我们能够变得清醒并控制梦境,那么就可以更有效地利用做梦的时间。”阿斯比博士说。

清醒梦有许多潜在的好处。“例如,可以利用清醒梦来克服噩梦、治疗恐惧症、创新性地解决问题、改进运动技能,甚至帮助从身体创伤中康复。”

为了有清醒的梦,需要定期回忆梦境。阿斯比的这项研究还表明:维生素 B6,可能是帮助人们做清醒梦的一种方法。

当然,维生素 B6 毕竟是药品,还是应该遵医嘱服用。而天然维生素 B6,存在于各种食品中,包括全谷物、豆类、水果(如香蕉和鳄梨)、蔬菜(如菠菜和土豆)、牛奶、奶酪、鸡蛋、红肉、肝脏和鱼等。

“当然,还需进一步的研究来调查维生素 B6 的作用是否会随饮食的多少而变化。如果维生素 B6 只对饮食摄入量低的人有效,那么长期补充维生素 B6 对做梦的影响可能会减弱。”阿斯比博士补充说,梦的研究还将继续。

总想不起做过的梦 这跟睡眠所处的阶段有关

为什么醒来几分钟之内,我们就把梦境忘光了?

你可能需要先了解一下大脑“梦工厂”的运作机制——

人们正常的睡眠结构,由两个模式组成:快速眼动模式(REM)和非快速眼动模式(NREM)交替进行。两种模式交替一次,称为“一个睡眠周期”,时长大约 90 至 110 分钟,人们每夜通常有四五个睡眠周期。

人的完整睡眠周期,包含 5 个阶段:昏昏欲睡的人睡期,浅睡期,进入到熟睡期和深睡期后,人陷入沉睡,不易被叫醒,以上四个阶段要经过约 60 至 90 分钟,眼球也不会出现快速跳动现象;但是进入到第五阶段后,睡眠者通常会有翻身的动作,并很容易惊醒,这时人进入了快速眼动睡眠阶段(REM),此刻他们的眼球正快速跳动,通常也正沉浸在梦境中。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕说,一般来说,如果在快速眼动睡眠期(REM)醒来,我们会更容易记住梦境;如果在非快速眼动睡眠期(NREM)醒来就记不住了。

那么,如果在睡眠的最初阶段,升高大脑内血清素的含量,随后在 REM 模式下,就能够加强梦境的活跃度,也可能更加促进人们清醒后复述梦境。

血清素广泛存在于哺乳动物组织中,特别在大脑皮层质及神经突触内含量很高,它是一种能够让人幸福、快乐的神经递质。在人类大脑的“梦工厂”中,它们的角色有点像出品方,能够主动促使大脑产出更多的梦境。

而维生素 B6 这个小药片,恰恰有产生血清素的作用。

澳大利亚阿德莱德大学心理学学院的丹霍姆·阿斯比(Denholm Aspy)博士,在实验中发现,在下午 5 点给一组人服用 100 毫克维生素 B6,相比没有服用维生素 B 的人,他们晚上睡觉的时候,REM 模式睡眠延长了 33%。

本报记者 章咪佳

梦是天之杰作,它们令人困惑、使人害怕或者受到启发。

一个多世纪以来,各国都有科学家对梦展开细致的研究,测试其对人们睡眠和清醒时的影响。他们的结论是:梦不仅仅是有益的过程,而且它们对人们理解世界也至关重要。

今起,我们推出一组关于梦的科学报道,首先要来讲讲的是,人为什么总是记不清自己做过的梦?

其实大多数的人每晚都做梦,甚至连着做五六个梦,只是醒来后,就忘得一干二净了。

最近,《感知与运动技能》(《Perceptual and Motor Skills》)杂志发表了一项研究:维生素 B6,可以有效帮助记忆梦境。

文化广场
咨询电话:85311326

2018年5月11日 星期五

今日舞台

浙江胜利剧院

开心麻花爆笑舞台剧《乌龙山伯爵》
时间:5月12日 19:30
票价:100,200,280,380,580元
剧团:上海开心麻花
票务:大麦网 1010-3721

周末戏剧金舞台——
大型古装越剧《凄凉辽宫月》
《祥林嫂》
时间:6月15日-16日 19:30

主演:方亚芬、许杰
剧团:上海越剧院
票价:VIP580元 甲级380元
乙级280元 普通A180元 普通B100元(凭戏迷卡七折)
票务:大麦网 1010-3721

2018年浙江省传统戏曲演出季暨2018年浙江昆剧团518传承演出季

“一个不能被忘却的人”——纪念朱国樑先生 5月15日 19:15
“幽兰传梦·满庭芳”——姚传芳弟子专场演出 昆剧《牡丹亭》5月16日 19:15
“幽兰传梦·满庭芳”——姚传芳弟子专场演出《经典折子戏专场》5月17日 19:15
昆剧《玉簪记》5月18日 19:15

昆剧《义侠记—潘金莲》5月19日 19:15
昆剧《风筝误》5月20日 19:15
票价:80,180,280元
票务:大麦网 1010-3721

《最后的莫西干人》——印第安音乐家亚历桑德罗巡回音乐会
时间:6月18日 19:30
票价:80,180,280,380元
票务:大麦网 1010-3721

杭州剧院

演出剧目:《宫崎骏·久石让作品视听音乐会》
演出时间:2018年5月13日19:30
演出票价:280,220,160,100元
演出剧团:浙江交响乐团

演出剧目:《听琴声悠悠·石淼淼二胡独奏音乐会》
演出时间:2018年6月3日19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:石淼淼

演出剧目:《菊次郎的夏天——日本钢琴家二见勇气独奏试听音乐》
演出时间:2018年7月26日晚19:30
演出票价:300,200,100,50元
演出人员:二见勇气

演出剧目:话剧《杂音》
演出时间:2018年7月27日晚19:30
演出票价:400,300,200,100元
演出人员:南京大学艺术硕士剧团

演出剧目:话剧《蒋公的面子》
演出时间:2018年7月28日晚19:30
演出人员:南京大学艺术硕士剧团

演出剧目:话剧《杂音》
演出时间:2018年7月27日晚19:30
演出票价:400,300,200,100元
演出人员:南京大学艺术硕士剧团

演出剧目:话剧《蒋公的面子》
演出时间:2018年7月28日晚19:30
演出票价:580,480,380,280,180,120元
演出人员:南京大学艺术硕士剧团

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。