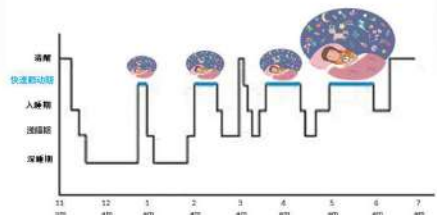


了解人類的睡眠結構

精神专科医生杨中兴表示，以每晚睡6至9小时为前提，人类每次睡觉会经历4至6个睡眠周期，每个周期约90分钟，每个睡眠周期分4阶段，前3阶段（入睡期、浅睡期和深睡期）统称为非快速眼动期（NREM, Non-Rapid Eye Movement），第4阶段称为快速眼动期（REM, Rapid Eye Movement）。NREM与REM会交替出现，每交替一次即完成一个睡眠周期。睡眠的前半段时间会有较多深层睡眠，对身体有很重要的影响，后半段则多梦。

NREM	第一阶段： 入睡期——闭眼养神，此时会昏昏欲睡，容易被叫醒
	第二阶段： 浅睡期——正式入睡，偶有抽动
	第三阶段： 深睡期——熟睡，不愿被叫醒，肌肉高度放松，心跳呼吸放缓，属于身体休息和修复的阶段，有助巩固记忆，分泌生长激素。
REM	第四阶段： 快速眼动期——眼球会快速转动，能帮助整合讯息、巩固记忆、处理情感等。大脑一般在这个阶段发梦，因而脑电波会比较活跃，与清醒时相似，心跳加速，血压升高。如果在此阶段被唤醒，多数人都表示自己有做梦，而且会特别记得梦的内容。



人类整晚的睡眠由非快速眼动期和快速眼动期这两个阶段循环交替组成。

當你睡著後，大腦都在忙什麼？

報導：本刊 蒙慧賢
攝影：本報 蔡偉傳

很多人注重身体健康，却未必注重和了解睡眠。虽然天天睡觉，却不是每个人都能睡饱睡好。究竟我们三分之一的人生——睡着的时候，大脑都在忙碌些什么？充足的睡眠如何让我们避开风险，变得更健康、更有创意和更有生产力？怎样才是“睡得好”？一起来认识睡眠。



倒頭就睡不是好事，當心是疾病徵兆

失眠的人，经常是躺在床上久久不能入睡，那么“倒头就睡”或随时睡地入睡，就代表睡眠质量好吗？杨中兴分析，在正常情况下人类会花5至20分钟入睡。如果是前天熬夜，隔天倒在床上很快入睡，偶有这样的情况并无大碍，但如果秒睡经常出现，是不正常的。因为它预示着两种可能性：第一，长期严重缺乏睡眠，导致个人常常一躺在床上就睡；第二，患有会影响睡眠质量的疾病，例如睡眠呼吸窒息症、嗜睡症、脚不安宁症等，导致白天很困，在不应该入睡的时候，例如白天驾驶、看戏说话时突然睡着。

睡眠軟件有什麼幫助？

时下很多人用手机软件或智能手环来监测睡眠，主要测量身体的动作、心率、室温等，或者记录与睡眠有关的活动，例如运动量、咖啡因摄取等详细信息，进一步分析。他指出，很多软件仅测量与睡眠有关的间接指标来推测睡眠质量，并非测量睡眠本身（只有通过多导睡眠图【Polysomnography】才能直接测量到睡眠活动），而且市面上睡眠软件众多，存有品质管控和准确性的问题。加上软件没有详细专业的解读和分析，倘若使用者太纠结于数值，反而导致睡眠质量更差，而且把手机放在附近或戴着手环入睡，或多或少会让人觉得不舒服、受束缚的感觉。不过，睡眠软件并非全无作用，它能提高人们对重视睡眠的警觉，了解客观环境和睡前习惯与睡眠质量的关系，做出适当的调整。

杨中兴表示，相比数据和规定的睡眠时数，睡得好与否，自己的感觉更加重要。一般而言，睡得好有几项基本和重要指标：（一）容易入睡（一般少于20分钟）（二）睡觉过程很少醒来，即使中途醒来也能很快入睡。（倘若在睡觉过程中，有一两次清醒并且能很快入睡，属于正常情况；如果睡觉过程中清醒多次，并且有续睡困难的问题，则会影响睡眠质量。）（三）早上醒来不会感觉疲惫和赖床，白天精神气爽，专注力和反应力俱佳。

為什麼會做夢？夢境有什麼提示？

充足的睡眠，有助巩固记忆、提高认知功能（如注意力、判断力等）、帮助身体修复和细胞生长，增强免疫力等等。做梦亦有其功能和好处。拉曼大学心理与咨商系课程主任兼临床心理师彭开贤指出，梦有几个主要功能，包括帮助整理日间的学习和巩固记忆，以及宣泄和调节日常生活中压抑的情绪，强化对自己的认知和情绪想法、为日常发生的事防患于未然。他指出，梦境可分为两层，第一层是比较表面的，梦的内容；第二层是比较隐藏的，个人在梦中的感受情绪，以及联想到的事物。



“有时重点不一定是梦的内容，而是你对那个梦的感觉如何。如果那个梦带给你的是恐慌、焦虑紧张，那你可能要往这些情绪去思考连接，看看是不是反映了目前日常生活的一个状态。”他举例说，有的人梦到自己在森林里被野生动物追赶，以传统解梦的角度来说，有可能是表示内心恐惧、该做的事还没完成，但未必如此，梦里的感受和联想尤其重要，有可能这个人在梦里感受到的是广阔空间尽情奔跑自由和奔放，而这种自由奔放的体验，让他联想到过去两年行动受限的生活，因而内心很期待有个自由奔走的机会。梦亦有激发创作灵感。在梦里，人类不受逻辑和现实世界的规范，比较容易进入创意思维的历程，从而帮助解决日常生活的问题，因此有的人平时想问题被脑袋也想不出个方法，却在睡梦中得到启发，找到创意的解决方案。

彭开贤指出，做梦能帮助整理日间的学习和巩固记忆，宣泄和调节日常生活中的情绪。（图：受访者提供）

睡眠不足危害大

睡眠无法让人代劳。杨中兴表示，长期睡眠不足会让人面对心血管疾病、肥胖、糖尿病等，导致情绪低落、焦虑，影响工作表现和人际关系，容易造成意外，亦有可能会激发原有的精神疾病发作。“我发觉很多有精神疾病的病人，吃了药后原本好好的，但当睡不好的时候，病又开始复发。所以说睡觉很重要，尤其是有精神问题的人。”杨中兴指出，研究显示很多有焦虑忧郁的人，睡眠时间一般少过6小时，而且都会表示自己睡不好的状况。

怎樣才是睡得好？

相比数据和规定的睡眠时数，睡得好与否，自己的感觉更加重要。一般而言，睡得好有几项基本和重要指标：（一）容易入睡（一般少于20分钟）（二）睡觉过程很少醒来，即使中途醒来也能很快入睡。（倘若在睡觉过程中，有一两次清醒并且能很快入睡，属于正常情况；如果睡觉过程中清醒多次，并且有续睡困难的问题，则会影响睡眠质量。）（三）早上醒来不会感觉疲惫和赖床，白天精神气爽，专注力和反应力俱佳。



破解這些睡眠迷思……

- 01 | 少于7小时睡眠不好**
健康的睡眠时数是因人而异的，有者睡7小时就精神气爽，有者要睡9小时，所以不要纠结于睡眠时数。假设个人需要7小时的睡眠，却执着地让自己躺在床上睡8小时，反而会加重睡眠压力，影响睡眠质量。
- 02 | 睡满90分钟好**
坊间有人认为，人类睡眠周期为90分钟，只要把睡眠时间控制在90分钟的倍数，例如睡4个半小时、6小时、7个半小时或9小时，可改善睡眠质量。然而，不是每个人的睡眠周期一定是90分钟，当天的运动量、摄入的咖啡因、午睡等因素，都会影响睡眠周期的长短，并不能作准。
- 03 | 酒精有助睡眠**
很多人以为喝酒有助入睡，其实以酒精来帮助入睡，就如同喝药未解渴。第一，喝酒会利尿，会让睡眠很浅而影响品质。第二，酒会损伤器官，偶尔喝少量酒问题不大，但千万不要有“喝酒能助人入睡”的想法，酒精会让人上瘾和依赖，一旦喝酒助眠变成习惯，长期下来不仅影响睡眠，还会破坏身体器官，后果严重。
- 04 | 平日熬夜少睡，周末补补**
人的生理时钟是以一天24小时来计算，不是依据一周7天，长期利用周末来补眠，会导致生活作息和节奏被打乱。假设今天因为工作或考试而睡眠不足，建议第二天补眠或午后小睡，不要等到周末才来狂睡几小时补眠。
- 05 | 人需靠午睡来补充**
并不是每个人都靠睡午觉来补充体力，视个人的生理需求。建议个人的午觉时间保持在20分钟左右，不要超过太长的时间，否则醒来时会感到非常疲倦，而且会影响晚上的睡眠质量。
- 06 | 以“聪明药”来提神**
坊间有种“聪明药”，吃了会让人提起精神和提高专注力，有的学生在备考时会以此来提神熬夜。事实上这是一种兴奋剂，长期服用会造成依赖，更可能会出现幻觉、失眠、暴躁、没有胃口、心跳很快等问题。

【復記】你真的了解睡眠吗？

好的睡眠质量有数不完的好处，而睡不好也有数不完的后果。说到底，睡眠是老百姓谈的话题，只是社会对睡眠的了解和重视程度吗？现阶段的上课时间能让青少年获得充足睡眠吗？为何主流社会只有劳工奖、勤学奖而没有睡眠奖？最后要说的是，能好好平安睡一场好觉，就是幸福。

