

《睡眠的基本認識》

雖然對人類來說，睡眠是每天發生的事情，但是我們對睡眠的了解，卻少得可憐。古代的人類，不僅不了解睡眠，還懼怕睡眠，深怕自己一覺不醒。直到一百多年前，許多學者仍然認為睡眠是生與死之間的一個過度階段。隨著醫學的進展，科學家們發現人類的身體以及生理現象，並不會隨著睡眠而靜止；反倒會利用睡眠，進行種種迥異於白天的生理活動。

爲了因應不同的生理需求，看似平靜的一夜睡眠，實際上卻是波濤洶湧。整夜的睡眠事實上是由好幾個週期所構成，而每個週期又可以分好幾個階段。當一天的勞碌辛苦結束後，人們帶著倦意上床，闔上眼，身體逐漸放鬆，腦部的活動也慢慢安靜下來。經過一段時間的沉澱，腦神經從淺眠的「入睡期」，進入對外界不聞不問的「深睡期」。透過儀器的偵測，我們可以看到睡到正香甜的人，他們的腦波由快而慢，一步一步進入睡眠的核心。沒一會兒的時間，腦波突然加速，眼睛開始左右快轉，腦海中出現一個接著一個精采絕倫的夢境，此時睡著的人進入了一個十分特別的「快速動眼期」。一段時間之後，美夢消散，腦部再次呈現休息的階段，睡眠也進入下一個週期。整夜的睡眠就在上上下下的變化循環中度過，這些生理的變化，有時甚至比白天還劇烈。

睡眠是什麼?在了解睡眠過程中上下起伏的變化後，相信多數人都可以同意:「睡眠絕對不僅僅是把生理開關關掉，以便休息而已。」睡眠中發生的種種變化，到底對整體健康的維護、或生理狀況的恒定有什麼意義，醫界仍在逐步解密當中。但睡眠的存在絕非偶然，而身體爲了維持這極端複雜的睡眠結構，需要什麼樣的神經生理功能與協調，醫界也不斷地探討開發。不論如何，只要大眾能

對睡眠有基本的認識，在面臨「睡眠障礙」時，就可以認知到——
這絕對不是簡簡單單「失眠」兩字的問題而已。