

王蒙谈失眠：先睡心，后睡眼

本报记者 宋燕



3月21日是世界睡眠日。据统计，中国成年人失眠发生率在40%，睡眠障碍已经成为威胁我们健康的一个突出问题。近日长江新世纪推出由著名作家、学者王蒙，北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒合著的《睡不着觉？》，两位从人文、科学的角度来分析睡觉这件小事，既有科学知识让您缓解焦虑睡个好觉，又有文化知识让睡眠展开成历史变为一件趣事。

3月28日下午，王蒙在接受记者微信采访时表示，自己身体健康主要是因为睡眠好，睡眠要先睡心后睡眼，心平静下来，才能睡得好。

30年前想写谈睡眠的书

记者：您突然出一本谈睡眠的书，让读者觉得挺意外，您在写作题材上是随机多，还是计划性的多？

王蒙：我酝酿最久的是关于睡眠的这本书，为什么呢？这是大约30年前外国的一批汉学家给我提的建议，他们希望了解我睡眠上的经验，比如说我上高中的时候，就有过失眠的经验，比如说我后来特别重视睡眠，比如说我现在多么能睡，这些东西，洋人特爱听，洋人睡不好觉的特别多。他们当时就说，王先生你写一本关于睡眠的书，这书您要写好了，全世界都能畅销，比您写多少书影响都大。这个话离现在30年了，正因为我觉得有点乐趣，说真什么都写不出来了，就剩下睡眠了，就练这一个活儿了才写，所以我就拖拖拉拉，但是一直想过这个事。

我也跟别的善睡觉的写作者谈过这个事，比如说辽宁的王充闾先生，他善睡，北京的刘震云先生，他也特能睡，说比我高级，他说不知道什么叫时差，你到哪儿天黑您就睡，天亮就起来啊，什么叫时差啊？我可知时差，所以他比我还能睡。

后来经过出版社编辑介绍，朝阳医院的郭主任研究睡眠，而且郭主任爱聊爱说，我就觉得真是找着一个伴儿了，因为你光是从自己的生活经验上，还达不到睡眠科学，睡眠医学的高度。于是这个事儿一拍即合。所以这个我已经立项30年了，进行近3个月。

记者：您在书中引述中国古人的话说“先睡心后睡眼”，从中国文化的精神境界来解读，人们怎样才能先睡心？

王蒙：说的“心”，实际就是指人的思想感情，思想感情你能不能平静，能不能平衡。这是很简单的一个道理，您正发着火呢，你这心是不平静的，您睡不好，您正悲哀着呢，您受到了巨大损失，不冤枉着呢，或者正兴奋着，按心理学家说，过分的喜乐给人造成的损害和过分的愤怒都是一样的。所谓睡心，就是您把心平静下来，一个最简单的对自己的要求，你不管碰到多少问题，我先踏踏实实睡会儿，我先闭着眼休息会儿再说，哪怕是一个权宜的，暂时的想法，您的心就算睡下来了。

记者：过去的人失眠的少，现在有睡眠障碍的人越来越多，您觉得是不是现代人欲望太多的缘故？

王蒙：确实是如此，您看过去的人失眠的少，很少见这词。还有乡下人失眠的少，城市的人失眠的就多。越发达的地区，失眠症、抑郁症、躁狂症、精神疾病这些东西越多。因为这些地方生活的节奏越来越快，节奏加速，竞争激烈，所有这些东西对人的睡眠提出了挑战。人不竞争也不可能，不竞争你不上进，可是又不能够把自个精神搞垮了，要是您自个垮了，竞争就更没戏了，是不是？

记者：现在年轻人熬夜成了家常便饭，您怎么看这种现象？您年轻时经常熬夜吗？

王蒙：我年轻时就不熬夜，因为我闹失眠闹得太厉害了，我刚一上高中，14岁我就闹上失眠了。后来好了以后，我什么事都敢尝试，就是不熬夜，您打死我也不熬夜，影响我提级我也不

熬夜，有时熬夜熬得厉害，我一看快12点了，我就干脆跟领导说，对不起，我现在心跳得有点不太对头，我先请个假，先睡一会儿，这个活我明天早晨5点钟起来，负责把它赶完，我就躲开了，所以我不熬夜。

对别人熬夜，我也没有大的批评，因为这是生活习惯的问题，但是对睡眠不好的人，您要动辄熬夜，我是觉得不好理解。我觉得早睡早起对促进睡眠有好处。很简单一个道理，您睡得早，睡不着不着急啊，比如说我9点钟躺在床上，两小时没睡着，才11点，离天亮早着呢，我11点睡，7点钟起来了，挺好啊，没影响情绪。

中医鼓励你早睡，什么子午觉啊，万一哪天您睡晚了点，也不用太操心，如果按印度的时间，或者按以色列的时间，您这儿可能正好就对了。所以我觉得那都不要紧，但是养成早睡早起的习惯，对人好处多，坏处少，我就是这么一个想法。您实在已经习惯了，比如写作的人里头，真有这种人，每天非得别人睡着了，他开始写作，第二天早晨四五点他开始睡，再过了中午一点他才醒，他已经完全习惯了，一辈子就这么周转，就这么运作，您就这么干吧。

为茅盾文学奖过分操心没意思

记者：本届茅盾文学奖正在评选中，上一届茅奖您是得主之一，当时还有读者说，王蒙老师现在才获茅奖，会不会这个奖颁给他晚了点？您有茅奖情结吗？对本届茅奖有什么期待？

王蒙：我没有茅奖情结，因为奖的事是这样，你奖上很好，奖不上也没什么。古往今来，中国最伟大的作家，我个人最佩服的是曹雪芹，诗人当然多，从屈原到李白、杜甫，他们得过什么奖呢？混饭都混不上，不但混饭混不上，还有的诗人是死在监狱里的，还有的是让人家给药死的，还有的是掉在水里淹死的，各种各样的情况。所以为这个奖过分操心是没有意思的。但是这奖也有好处，给文坛增加点热闹，能够使比较寂寞的文学也出点动静，鼓励大家把东西写得更好，我觉得意义就在这儿。

说句不好听的话，不管是世界最著名的诺贝尔文学奖也好，或者是当年苏联设立的斯大林文学奖、列宁文学奖也好，当然还有西班牙的塞万提斯奖，丹麦的安徒生奖，都是比较影响的，也起了推动文学发展的作用。但是时间久了以后，要不是专门研究谁能说清楚？包括咱们这些外国文学的爱好者，有几个人能告诉我，他记得住的10个诺贝尔文学奖获得者，对于关注当代文学的人，有谁能告诉我，15个茅盾文学奖的获得者，我看也不容易，不能说没有，但是真告诉我也不容易，说明作品很重要。

我过去说到这个话题的时候，爱引用一个词，当年河南有一个冰箱，新飞，它那广告词特绝，“新飞广告做得好，不如新飞冰箱好。”我觉得我们用这个态度对待文学奖最好了，别管是茅盾文学奖还是外国文学奖，不如你的文学作品好，你文学作品好了更好。李白啥奖没得过，没人说李白冤，也没人觉得李白倒霉。

精彩书摘

短暂失眠史，原因何在？

王蒙：我过早地体会到失眠的滋味，现在我又特别善睡。关于睡眠的两个面，我自己一人就全占齐了。

1948年我14岁，考上了河北高中，就是现在的地安门中学。在这以前，我都是在家里住的，到了河北高中后才开始住宿舍。其实学校离我家倒是不远，完全可以回家住，但是我当时不是刚刚加入了中国共产党嘛，所以为了伟大事业我就住校了。当时一个宿舍一共12个人，都是小伙子，这晚上睡觉可热闹了——一会儿这个开始磨牙，一会儿那个开始说梦话，还有打呼噜的、放屁的……第一天住宿舍我真的是一宿没睡。第二天第三天也是一样，就这么过了几天，脸色变得十分难看。

后来有一天上课，老师见我脸色不好，就问我：“王蒙，你是不是得肺结核了？”你可知道在当时那个年代，光听“肺结核”这三个字就够让人闻风丧胆的了。我就特别害怕，跑去医院检查，我知道我肯定不是肺结核啊，于是挂了精神科，跟大夫说我失眠。大夫一看我这么年轻，直接跟我说：“你才多大啊你就失眠？！去去去，别在这瞎耽误工夫，去好好查查该查的。”这么着，我就被这大夫善意地“轰”出来了。

打那时候起，我就特重视睡眠。我觉得睡眠对一个人的工作、体力、成长、发育，直到精神面貌、智力发挥，直到三观建设与充实强化，影响真是太大了。我最重要的养生经验可以说是：以睡为纲，身心健康，以睡为大，睡不着也不怕。我自己分析我这短暂的失眠史，其实就是因为集体宿舍不舒服，我得坦白，我当时虽然已经是党员了，非常光荣、自豪，可我还是个小孩，在家住久了，突然住宿舍，身边没有老娘，姐姐也不在，不舒服啊。当时我不好意思承认是因为想家想得睡不着觉，虽然地下党员没带手榴弹之类的武器吧，但承认了想家失眠还怎么做群众工作啊？那不得让群众笑话嘛。

郭兮恒：那您后来是怎么在宿舍里睡着觉的呢？

王蒙：后来每天都过集体

生活，我也参加工作了，跟以前不一样，我已经是大人了，住宿舍习惯了，睡眠就好多了。

您看我精神这么好，跟我始终睡觉好有关系，我年轻的时候身体非常不好，我们那区委书记指着我说：“这孩子都活不长。”当时看我身体状况估计我都活不过三十岁。因为——我在这儿说您也不会怀疑我借机自吹吧——我就是太聪明了，他说这么聪明的孩子活到三十多也就到头了。可是我听着都要被吓死了。三十就死了，您别介呀，这忒冤了，这来这人世一趟三十就走了？所以打那以后我对睡眠、对健康，没有不在意的地方。

郭兮恒：王老您这就是典型的因为睡眠环境改变导致睡眠出现问题。12个人睡在一个房间，干扰因素太多了，那就看谁扛得住谁扛不住。按您当时那个状态来说就是医学上讲的“睡眠障碍”。

我经常跟我的病人说，我在地上铺张报纸都能睡着觉。我记得在学生时代坐火车，走长途的时候没地儿待怎么办？就弄张报纸铺在火车车厢那个过道的地方，躺着睡一觉。所以环境对年轻人一般影响不太大。

但是王蒙老师讲的经历说明：第一，还是有相当一部分人，对睡眠环境要求是比较高的，他需要一个相对好的环境才能睡觉，而且是能够获得一个高质量的睡眠。第二，对于睡不好觉的人来说，对环境的要求就更高了。第三，如果把睡眠环境的话题延伸开来，老年人对睡眠环境的要求那就更加苛刻了。

王蒙：是这样的，尽量改善这个环境，但是同时呢，一定要告诉自己，不要挑剔睡眠的环境，因为你总会有特殊的情况，你比如出差啊、装修房子啊，等等。所以如果你挑剔太厉害了呢，也是自个儿害自个儿，你不能允许自己说：“今天环境不好，我没法睡”，这种语言必须革除。您就靠着墙、靠着窗儿，让你睡一会儿你也得想办法睡一会儿，是不是？老革命告诉我，战争年代急行军时，走着路都能睡着，等到一叫停，后排的人一个个撞倒的人。



图书简介

《睡不着觉？》

一本关于睡眠的趣史，更是一部哲学小品，采撷著名作家王蒙和著名医师郭兮恒关于睡眠的对谈而成书。

王蒙先生从生活经验出发，讲述自己从少年失眠到老年善睡的有趣经历，由此引述老庄哲学的“心斋”“先睡心，后睡眼”等观点，进而提出“失眠是个伪概念”；郭兮恒教授结合自己从医30余年的经典临床案例分析睡眠这一生物节律，从科学甚至心理学层面消解失眠人群的焦虑。