



都说“一年之计在于春”，可是很多人却在春天感到四肢乏力、昏昏欲睡，老是睡不醒，给人一种病恹恹的感觉。

对大多数人来说，这不是生病，而是我们俗语说的“春困”。但对于部分慢性病患者来说，如果春天总是睡不醒，则要及时到医院就医，以免延误病情。

# 你春困了，还是病了？

## 总是睡不醒就得当心了

本报记者 陈晓丽 实习生 王倩

### 春困是一种正常的生理反应

“春困是一种正常的生理反应，从中医角度来看，春天阳气生发，根据天人相应的理论，人体内的阳气也开始生长并向外发散，但是还没达到非常旺盛的程度。”山东省千佛山医院中医科主任李长生表示，“春困”与气血循环有关。

寒冷的冬天，受低温影响和刺激，皮肤的毛细血管收缩，汗腺和毛孔也随之闭合，血流量相对减少，以维持身体正常体温，防止热量散发。“到了春天阳气生发，万物萌生，人体的汗腺、毛孔都随之打开，体躯毛细血管开始舒展活跃，血液循环旺盛，这样以来供给大脑的血流量

就要相应减少。中医认为大脑是精明之府，供血不足导致脑部缺氧，能量减退，就会出现想睡觉、打哈欠、周身乏力这些‘春困’现象。”

我国古代医书《黄帝内经》中曾经说过：“肝应东方风木，通于春气，为阴中之少阳，内合于胆。肝藏血，为罢极之本。”说的就是我们全身脏腑、经脉的气血都是在肝的作用下维持疏通条达。

“一方面，经脉里气血运行缓慢，肝的生理功能受到抑制，营养物质不能及时供给全身各脏器，就会出现头脑昏沉、乏力困倦等。”山东省中医院肺病科主任张伟告诉记

者，“另一方面，肝属木，脾属土，木旺克土，春天肝气旺盛，必然会克制脾土，导致脾虚不能运化水湿，酿生湿邪，上扰清窍，出现头昏蒙、四肢倦怠等表现。”

此外还有研究发现，春天总是犯困与冬天养藏不当有关。“冬天过于剧烈的运动导致大量汗液排出；起居不注意保暖，冷热温差大等多种因素都会导致人体阳气外泄，到了春天便会影响阳气生发，为春困的发生埋下祸根。”张伟解释道。李长生也告诉记者，很多人冬天喜欢吃火锅等辛辣的食物，急火滞留体内，也会扰动体内阳气。

### 慢性病患者总是睡不醒就得当心了

“最近门诊中因为困倦来就诊的人挺多，每天都有好几个。”李长生说道，久坐的办公室一族、服用抗过敏药物或镇静类药物的人群、更年期女性、睡眠质量差的人群等，春困的感受往往比其他人更加明显。

其中，最容易春困或者受春困影响较大的人通常体质较差，因为免疫力低往往存在一定程度的慢性脑供血不足，导致头痛、头昏、安静

时白天犯困。“尤其是有脑血管方面疾病，例如中风等人群，血液循环不良，大脑缺血、缺氧比较严重，春困反应强烈而且持续时间长。”

因此，李长生建议，虽然春困是正常生理现象，但对患有慢性基础性疾病的人群来说，不能轻视。“例如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病等患者，如果出现严重头晕、头沉、思维不敏捷、两腿发沉酸

软无力等亚健康状态，不能简单当做春困来对待，要引起高度警惕，最好及时到医院就诊，防止病情出现变化。”

“肥胖的人湿气重，春天更容易有四肢犯懒、头晕想睡的症状，这时要从减肥的角度去治疗。”李长生建议，日常生活中可以多吃薏米、红小豆，也可以去药店买一些荷叶或荷叶灰泡水喝，一次3-10克，一日两次。

### 多吃点苦味食物，选择舒缓的运动

为了减少春天的倦怠感，张伟建议大家修身养性，“春季万物复苏，正是外出游玩的好时节，大家可以走出家门，感受大自然的美好风光；或者选择一些轻柔舒缓的运动，如太极拳、慢跑、打羽毛球等运动，舒展身心，消除春困。”如果生活中遇到不顺心意的事情，要及时合理疏导，保持心情舒畅，防止抑郁情绪。

冬季养藏不当，扰及阳气，是发生春困的直接原因，因此春困的预防首先要从重视冬季养生开始。“冬季锻炼应坚持循序渐进、持之以恒的锻炼原则，并合理安排运动量，注意精神内守，避免阴精阳气的外泄。”张伟

提醒道，为此，市民应尽量减少过于剧烈的运动，防止大汗淋漓；锻炼后，要及时擦干汗液，若内衣已潮湿，应尽快回到室内换上干燥衣服。

同时，锻炼时应选择合适的运动地点，尽量选择视野开阔、软硬适中平整的运动场地。此外，如果遇到大风、雾霾、严寒等天气情况，在室内适当锻炼即可，最好不要出门。

春夏养阳，人体和植物一样，春天都处于生发的时候，阳气还没有达到极盛之时，所以需要充足的气血。李长生建议保证充足的睡眠，“春天阳气生发，人要顺应阳气的生发之性，最好晚睡早起。但是春困明显的人群需要早睡早起，以保

证充足的睡眠。”

在饮食方面，专家建议要注意多吃一些辛苦味的食物，比如韭菜、葱姜、香椿芽、豆芽、菠菜等，这些食物有助于阳气的生发；同时，还应多吃一些柔肝疏肝和补益阳气的食物，如山药、土豆、花生、芝麻、大枣、莲藕等。而酸味具有收敛的作用，不利于阳气生发和肝气疏泄，要少吃。

“对于冬天辛辣食物吃得过多、急火在内的人群，建议多吃一些苦菜、败酱草、蒲公英等食物，做成汤、豆腐或者生吃都可以。还可以喝一些茶饮，比如枸杞、菊花、西洋参等。”李长生表示。



养生堂 本期堂主:周霞

周霞，医学博士，副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风险眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂症的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流，特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号：329047252，有问必复，验证请标注齐鲁晚报读者。

## 春天就是要“乱穿衣”

最近几天，我们被天气搞“凌乱”了，秋裤穿上脱，脱了穿，到底对不对？

要我说，这是对的，不忙收“秋裤”（厚衣物），以防春风入骨、“倒春寒”伤人。春季养生的关键为“避风”，有风的日子外出，应密切注意风向、风力和风速，严防“风病”。

春天气象的一大特点是：风大，天气变化反复无常，正如民间俗语所说：“春天孩儿脸，一天变三变”。时冷时热，乍暖还寒；气流严重不稳，有时大风呼啸、阴雨连绵，寒气袭人，这就是俗称的“倒春寒”。气温差异也极大，天暖时可穿夹衣，甚至单衣衬衫，天寒时依然要穿毛衣棉袄，即“春二三月乱穿衣”。

### 小心春风“侵肌寒”

春风(有时为寒潮)吹来，玄府(汗毛孔)开放，而许多人迫不及待脱去冬装，故“风”(寒气)能长驱直入，侵透肌肤。加上气温变化剧烈，寒风可侵犯皮肤、肌理、关节和神经经络血管，诱发多种疾病，中医称为“风病”。老年人因身体衰弱，抵抗力差，更易遭受“风寒”和“风病”，因此必须格外小心。

中医早在几千年前就认识到“风”对健康的影响，将“风邪”列为外感病因之首，不仅自己能致病，还捎带着“寒”“湿”等邪气。故《黄帝内经》曰：“风者，万病之始也”。单独的风邪致病性并不强，但如果它与多种邪气相结合，如风和寒结合成“风寒”，风和湿结合成“风湿”，则危害性更大，特别是对老年人，可备一些疏风除湿药在身边，主治骨关节疼痛、麻木，或喝一些益气养血补酒。

### 见“风”行事

从广义上讲，“风病”包括种类很多，几乎涉及春季的各种常见病和多发病，如感冒、哮喘、支气管炎、肺气肿和肺炎等呼吸系统疾病，以及中风、高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死和脑溢血等心脑血管疾病，还有口角炎、肩周炎、风湿病、关节炎、旧伤发作，精神病和头痛发作，以及皮癣、风疹块、过敏性皮炎、过敏性鼻炎和红眼病等多种皮肤疾病。

此外，春风的“风向”变化还直接影响着人们的精神和情绪，如北风寒冷则心性拘谨，南风温热则心情舒畅，西风干燥则心情烦乱，东风湿润则心情消沉压抑。

《黄帝内经·上古天真论》记载健康养生方式为：调精神，节饮食，慎起居，适运动。调精神居首位，最重要，也最难做到。因为一个人要学会感知情绪，才能控制情绪。能控制情绪的人是一个自律的人，自律的人自然容易做到后面三点。因此春季防“风”邪致病，首要在于调节自己的情绪，保持平和的心境。