



## 改善春困3款药茶

### 舒肝茶

成分:玫瑰花、茉莉花、陈皮各6克,薄荷、甘草各3克  
方法:开水冲泡,代茶饮  
适宜人群:肝郁气滞者

### 健脾茶

成分:黄芪、陈皮、葛根各6克,大枣2枚,甘草3克  
方法:开水冲泡,代茶饮  
适宜人群:脾虚者

### 荷叶山楂陈皮茶

成分:干荷叶12克、山楂15克、陈皮15克、北芪10克、枸杞5克。

方法:1.将干荷叶撕成碎片,陈皮切成丝,北芪切片,然后混合打粉。

2.将混合粉等分,分别装入茶包袋。

3.每次取1袋,沸水冲泡,焖15分钟后饮用,可以反复冲泡。代茶饮用,每日2次。

功效:适用于痰湿型肥胖、头晕、犯困等症。



“春困”不是病,却可能真“要命”

## 预防春困,您试试这几招

困 困 困

气温回暖,百花吐蕊。人们享受春日的韶光之时,也开始感到困顿、乏力,提不起精神。“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬仨月”,“春困”已悄然而至。

“春困”是由什么原因造成的?是不是一种疾病的体现?春困的表现严重会带来哪些危害?如何预防春困?春困可能引发哪些疾病?本期健康周刊集纳了专家建议,一起为您的健康加油。

■ 蔡富根/整理

### A

#### 导致春困的原因有哪些?

中医认为导致春困有以下几方面的原因:

一是与冬天的养护不足有关。冬季是闭藏的季节,阳气深伏于体内,因此冬季要避寒就温、神志内收,不要过度操劳,顾护好阳气以提供春生的需要,若不注意损伤了阳气,就会导致春季阳气升发不足,从而引发春困;

二是肝气郁滞、气机不畅。我们都知道春季是肝脏所主,只有保持肝气的舒畅条达,才能使阳气自然升发,若肝郁不畅就会影响阳气的正常升发,从而引发春困;

三是脾的运化失常。脾胃是人体气机升降的枢纽,若脾虚或脾湿则会导致运化失常、清阳不升,从而引发春困,同时还可能伴有疲劳乏力、食欲不振或腹泻等症状。

### B

#### 我们应该如何预防春困?

《黄帝内经》中说:“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”这是对于春季养生最精确的概括。就是说,人们应该早睡早起,缓步徐行,保持精神愉快舒畅。

起居方面,春困更应注意保持规律的睡眠,应该早睡早起,跟随自然天气的变化,入夜即眠,早上太阳升起之时就起床,使人体的阴阳变化与自然的阴阳变化相符合。注意一定不要睡懒觉,睡眠不是越多越好,早上赖床会影响身体阳气的升发,反倒会加重春困。中午可以小憩一会儿,中医讲究睡子午觉,适当的午休有利于身体的阴阳调节,但时间在20分钟到半小时为宜,过长的午睡会适得其反,破坏身体节律。

晨起最好用冷水洗脸,以刺激皮肤和大脑,使之尽快适应春季的血液循环变化。春困时,也可以采用简单的按摩方式来解决:闭上眼睛,用双手大鱼际从嘴角、鼻翼向上,然后由额头向下,收向下巴,再由嘴角向上。如此为一周,每次做10~20周。或者按虎口部位的合谷穴、手掌心的劳宫穴一两分钟,出现酸麻感即可,有醒神开窍的作用。

运动方面,建议大家应当在太阳升起之后,在清爽的早晨进行适当的体育锻炼,调动机体的活力,这样不仅有利于阳气的升发,还能够提高夜间的睡眠质量。最佳的运动方式是“广步于庭”,即选择一些相对舒缓的运动,如散步、打太极拳、踏青等。

在饮食方面,春季饮食应保持清淡及营养充足,适宜温热食物,忌食生冷以免杀伐阳气,忌食油腻以免伤脾而影响运化,少食辛辣以免上火。可适当食用些帮助阳气升发的食物如韭菜、香椿、菠菜等时令蔬菜。适当地补充蛋白质,如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆浆等,以补充身体需要。春季应适当地减少酸味的食物,因酸入肝,肝气过旺则会克脾,使脾运化失常。脾虚的朋友可以多吃健脾食物,即一些甘味的食物,如莲子、山药、薏米、芋头、扁豆、南瓜、小米、大枣等。

春季还要注意保持情绪舒畅,因肝主情志,情志不畅最易导致肝郁气滞,还会影响脾胃运化,从而加重春困。



### C

#### 春困潜藏哪些健康隐患?

俗话说,“春困不是病,困起来要命”,那么严重的春困会不会对人体造成危害?

“严格意义上讲,‘春困’并非疾病,是人体本身适应自然的过程,通常不会对身体有危害。但春困可能会给老年人群增加患心脑血管疾病的风险。”北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平说。

疾病方面,专家强调,老年人的生物钟节律性不如年轻人,对随季节转换而来的生物钟调节会表现得更为不敏感,更容易受到干扰,有可能影响心脑血管代谢功能,增加患相关疾病的风险。

**经常犯困,小心是血液黏稠度高所致。**北京大学人民医院血管外科主任医师张小明说:“血液黏稠度高首先会影响人体的毛细血管。如果毛细血管被影响、拥堵,导致营养物质无法送到器官细胞里,就可能引起头昏眼花、头疼、精力不足,甚至影响到人的心脏,引起胸闷气短,还可能会影响别的器官。”

如何避免血液黏稠度增高?张小明说,一要戒掉不良习惯。吸烟、喝酒,都可能导致我们的血液黏稠度增高。二要勤喝水,注意饮食习惯。三要生活规律。长时间熬夜、心理压力过重也会导致血液黏稠度增高,所以要保持良好的生活习惯和良好的心态。四要多运动。常做一些温和运动,增加身体内脂质的代谢,降低血脂的浓度和血液黏稠度。

**经常犯困,小心是低血压所致。**中国人民解放军总医院心血管病医学部副主任医师朱航说:“如果人体出现低血压的状态,就会导致脑供血不足。如果大脑经常出现供血不足的情况,就会出现头晕、头疼、嗜睡。而且有典型的低血压病患者,整天会容易处于一个没有精神,提不起精神的状态。这是因为脑灌注受到了影响,引起脑细胞出现缺氧状态,导致嗜睡。”

**经常犯困,小心是周期性腿动症所致。**浙江大学医学院附属邵逸夫医院睡眠医学中心主任医师张力三说:“周期性腿动症是一种睡眠疾病,是睡眠相关运动障碍的一种。它是由于晚上睡觉的时候,在某些阶段,腿会周期性抽动,一抽动脑电波会改变,会从深睡眠变成浅睡眠。这样的情况多了以后,就会导致白天疲倦、犯困、疲乏等现象。”

■ 来源:今晚报 科技日报 人民网等