



中医支招解春困

“春困秋乏”，这是人体随气候变化而产生的自然反应。古人云：“春眠不觉晓”，人们一进入春天，睡觉睡不醒，日间易犯困，昏昏沉沉地工作没精神。到底为什么会出现春困？怎么做才能远离它呢？中医教您解春困。

春困是生理现象

“春困不是病，是由于自然气候变化、气温回升而产生的一种暂时生理现象。在这种环境下，人体各个部位的血管是扩张的，大脑的供血相对情况下是比较少的，因此容易产生困乏。”中华中医药学会首席健康科普专家温长路教授介绍。

还有，冬季因紫外线及阳光照射不足，机体内缺少足够的维生素 D，使得机体的免疫力和工作能力降低了许多。加上维生素摄入量也少，所以当春天来临的时候，身体功能大多处于半昏睡状态。

一般情况下，成年人每天睡眠 8 小时左右就足够了，过长的睡眠时间改变了睡眠和觉醒的正常周期，使人体生物钟的节律紊乱，使大脑长期处于抑制状态。同时，下半夜的睡眠属于浅睡眠状态，即便是睡眠觉也照样解决不了困乏的问题，大脑主管睡眠的细胞疲劳，醒后

照样会感觉头昏、不适。这就是为什么有人感觉越睡越困的原因。

古人解困有妙招

古时候，人们对解春困就有独到之法。药王孙思邈在中医典籍《养生铭》中有这样一段话：“亥寝鸣云鼓，寅兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。”其中就包括解春困两种方法。

其一为“鸣云鼓”，就是震动耳朵。其原理为肾开窍于耳，肾的功能出了问题，首先会反映于耳，通过护耳、增强耳的强壮功能，可以达到护肾、强肾的作用，有效收敛肾气、补益肾气、安神促眠。并且对保护听力有直接作用，避免人过早出现耳鸣、耳聋的情况，预防人听觉系统的早衰。方法为以双手之手掌遮盖双耳，用双手的中指和食指交替敲打后脑勺。时间亥时为宜，即夜晚的 9~11 时，每晚一次，每次 15~20 分钟。

还有一种为“漱玉津”，就是咕嘟唾液。“玉津”是对唾液的别称。孙思邈认为，唾液为养人之物，与人的寿命有关。它的分泌主要是在清醒状态下进行的，中午和进食时是分泌的高峰期，夜晚入睡时几乎不分泌。晨漱玉津，更有提升中气、养精蓄神、保护牙齿、防止蛀齿、杀灭

细菌的作用。因此，早晨起床后人们往往有口咽干燥之感。有人把早晨一杯凉白开水作为养生的一种方法，这也不无道理，与孙氏提出的起床前“漱玉津”的方法具有渊源关系。方法为紧闭口唇，反复用舌在口腔内吐漱，然后慢慢咽下。时间寅时为宜，即凌晨 3~5 时，每日一次，每次 5~7 口。

吃五辛防春困

温长路表示：“春季的食品有很多讲究，大多与辛辣味道的蔬菜有关。吃五辛可防春困。”在过去，立春这一天，人们都要吃春饼、啃萝卜，就像端午时节吃粽子、大年三十吃饺子一样，千百年来一直延续下来。辛，有升发的功能，以激发阳气的生长；辛，与“新”谐音，有迎新吉祥如意。

唐《四时宝镜》记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。”“菜盘”就是“春盘”，也叫“五辛盘”，最早是以“葱、姜、蒜、椒、芥(gai)”五种蔬菜为主的，原本是皇家和贵族们的一项活动，后来逐渐流入民间，吃的内容也随心所欲了，并且还演变出春饼、春卷等更丰富的吃法。

(北商)

阴阳“和”才健康

所谓阴阳，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，体现了事物对立统一法则。阴和阳，它既可以标示两个相互对立的事物，也可以标示同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。

人体包含阴阳对立统一

中医理论认为，人体是一个有机整体，是一个极为复杂的阴阳对立统一体。所以说：“人生有形，不离阴阳”（《素问·宝命全形论》）。就人体部位来说，上半身为阳，下半身属阴；体表属阳，体内属阴；体表的背部属阳，腹部属阴；



四肢外侧为阳，内侧为阴。

按脏腑功能特点分，肝、心、脾、肺、肾五脏为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱之腑为阳。五脏之中，心、肺为阳，肝、脾、肾之间，肝为阳，脾、肾为阴。

在经络之中，也分为阴阳。经属阴，络属阳，而经之中有阴经与阳经，络之中又有阴络与阳络。就十二经脉而言，就有手三阳经与手三阴经之分，足三阳经与足三阴经之别。

总之，人体上下、内外、表里、前后各组织结构之间，以及每一组织结构之间的复杂关系，无不包含着阴阳的对立统一。

阴阳“失和”，导致阳虚和阴虚

机体内在环境的平衡协调是人体赖以生存的基础。阴阳失去平衡，便会产生疾病。

其一，阴阳偏盛。阴阳偏盛是指阴或阳的任何一方面偏亢高于正常水平的病理状态，可概括为“阳盛则热，阴盛则寒”两个方面。阳盛则热是指阳邪侵犯人体，机体呈现出实性机能亢奋，而表现为一系列实热征象的病证。如暑热之邪侵入人体。阴盛则寒是指感受阴邪，体内机能受到阻滞障碍而表现为一系列实寒征象的病证，如受寒饮冷可以造成机体阴气偏盛，出现腹痛泄泻、舌淡苔白、脉沉等症状。

以上阴阳的偏盛即产生中医所认识的实寒证、实热证。

其二，阴阳偏衰。阴阳偏衰是指阴或阳的

任何一方面低于正常水平的病理状态，可概括为“阳虚则寒，阴虚则热”两个方面。阳虚则寒是指体内阳气虚损，对阴的制约能力减退，导致阴的一方相对偏盛的病理状态，临床常表现为虚寒征象的病证。阴虚则热是指体内阴气亏虚，对阳的制约能力减退，导致阳的一方相对偏盛的病理状态，临床常表现为虚热征象的病证。

以上阴阳的偏衰，即产生中医所认识的虚寒证、虚热证。

同时，由于生理上阴阳互根，因而病理上就可以出现阴阳互损。

阴阳平衡，生命正常进行

人体正常生命活动的健康状态，从广义而言之，即是人体阴阳平衡的稳态，是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系、动态平衡的结果。

人体生理活动可概括为阴精(物质)与阳气(功能)的矛盾运动。属阴的物质与属阳的功能之间的关系，就是这种对立统一关系的体现。

人体的生理活动(阳)以物质(阴)为基础，没有阴精就无以化生阳气，而生理活动的结果又不断地化生阴精。这样，物质与功能，阴与阳共处于相互对立、依存、消长和转化的统一体中，维护着阴阳相对的动态平衡，保证了生命活动的正常进行。

(仁民)

常做腿保健 防病强身

■ 摩脚

坐姿，用双手合围握住一侧大腿根部，由根部向下稍用力按摩，一直到足踝，再反向从足踝回按捏至大腿根。两腿轮流做，每次 10 遍。此法能使关节灵活，腿肌与步行能力增强，还能预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。

■ 甩脚

站立，一手扶住墙或树，先向前甩动小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿也伸直，两脚轮流甩动，一次甩 60~100 次。此法可防下肢萎软、麻木或小腿抽筋。

■ 揉脚

坐式，先将双手掌搓热，用手搓擦两脚掌各 10~20 遍，随后用大拇指揉压两脚心(涌泉穴)各 3 分钟。此法能改善局部血液循环，调整内脏器官功能，对防治眩晕、耳鸣、失眠、腿脚麻木酸痛均有一定效果。

■ 蹬脚

临睡前，平躺在床上，双手抱住后脑勺，由缓到急地进行蹬脚运动，两腿分别各蹬 3 分钟，反复做 10 次。此法能增强腿部肌力，并使骨关节强健。

春季呼吸和叩齿养生

■ 呼吸精气

早晨，在晨曦初露之时，静心清神，面对东方，自然匀称地慢慢做腹式呼吸(气纳丹田)10~15 分钟，有利于浊气的排出和清气的吸入，通过新陈代谢的加强，直接改善肺的功能。同时，有提高机体抗病能力、预防感冒，治疗慢性支气管炎、气管炎、肺气肿等的作用。

■ 叩齿

呼吸运动完成之后，叩齿对合 30~50 下，使咀嚼食物的动作，不仅可以加强肌力，使牙齿长得整齐到位，而且可促进牙周组织及根尖组织的血液循环，增强牙周组织的抗病能力，还可以向机体传递健康的正能量。早在 1300 多年前成书的《备急千金要方》中，有“每旦以一撮盐纳口中，以暖水含，指牙及叩击百遍，为之不绝，不过五日，口齿即牢密”的记载，说明那时国人对牙齿的保健已认识精深。

养肝小方法

■ 按摩腹部

方法：用手掌从上腹向下腹推揉 10 次，从左右肋缘分别向左右下腹按摩 10 次，每天睡前进行，会使排便更顺畅。

■ 做护肝操

方法：两手紧抱一侧大腿根，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根。或也可揉腿肚，即以两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。

■ 晒眼养肝

方法：面对太阳，闭上眼睛，让玻璃窗和眼睑滤去过于强烈的太阳射线，使温热的阳光透进眼球，同时转眼球，先顺时针方向缓缓转 10 次，再逆时针转 10 次，每天持续 15 分钟即可。

■ 压护肝穴

方法：双手相叠，擦两乳间的膻中穴，上下往返 30 次，可舒畅气机，刺激胸腺，增强免疫力。或者也可以两拳松握，捶击两小腿上部的足三里穴，可补肾强肝，固护脾胃。

(本栏由夏姗整理)