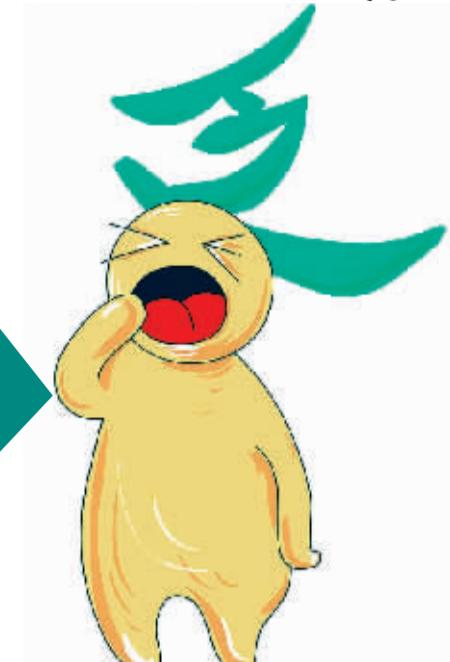


春

# 自然之湿 + 体内之湿

惊蛰过后，万物苏醒。在这个季节，空气中充满潮湿黏腻之感，让人由内到外都感觉不爽，很容易疲倦和昏昏欲睡，且四肢困重，像被裹住了手脚。这其实就是在中医眼里的“水湿困脾”引起的春困。

本期，特请知名中医详细解析春困成因及特点，教你自查是否被湿所困。让我们帮你从内到外，来一场祛湿健脾、赶走春困的行动吧。



## D 怎样防春困？

要点：既防外湿，又祛内湿

很多人以为春困就是比较疲劳，睡个天昏地暗，不就可以解决春困了？其实，解决春困不是这样简单。从中医学角度来讲，湿是导致人体发病的六邪之一。有句古话叫：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”体内有湿，体外的邪气总是和体内的湿气里应外合，纠缠不清，很难祛除。专家指出，赶走春困，最好双管齐下，内外湿气都要祛除。

### 室内保持干爽，防外湿

人体内产生湿气，除了自身代谢的问题以外，有很大一部分和环境有关。外界湿气诱发内湿，经常在潮湿、阴冷的环境中容易导致湿气入侵体内。所以，在阴雨绵绵的天气，应该关窗关门，把湿气拒于外面。其次，别穿没有干透的衣服，盖潮湿的被子。洗完澡后要充分擦干身体的水分，吹干头发。还要避免淋雨，别让水分湿气包裹着身体。

一旦天气好转，湿气减少时，应该及时开窗通风，让空气流通，带走室内的湿气。如果外界湿气仍然很重，建议使用空调、抽湿机等，使得室内空气干爽，免得湿气滞留室内。

### 饮食调理，祛内湿

“脾虚湿困是春困的基本病因，应健脾去湿，而温补脾胃是解除春困的最好途径。”脾胃科专家刘友章说，由于春季肝气旺、脾气弱，而脾胃主四肢，脾气不旺，四肢酸软无力，所以要补脾。对于内湿不重的人，在饮食上，健脾祛湿，多吃鲫鱼、胡萝卜、苹果、淮山等，能慢慢缓解。

脾虚：可用瘦肉、猪骨，任选北芪、党参、白芍、茯苓等药材一起煲汤饮用。

祛湿：昏昏欲睡、困倦身重，可以用藿香、豆蔻、薏米、芡实、扁豆、赤小豆等煲汤饮用。

肝火旺：可食用冬瓜、大白菜、白萝卜、凉瓜等清肝泻火。

“外部环境仅仅是诱因，体内环境太湿才是主因。”刘友章认为，在湿气重的环境中，尽量别吃伤脾胃的食物。如凉拌食品、酸奶、冷饮。喜欢吃甜食的人得禁口，因为“甜腻化湿”。

值得注意的是，很多热带特有的水果如菠萝蜜、榴莲、芒果都属于助湿之物。虾蟹等海鲜也助长湿气，想解馋别在这个时候吃，不如用鲤鱼、鲫鱼这类有祛湿功效的水产替代。

## B 哪些人易发生春困？

第一类：脾虚  
第二类：肝火旺

## A 湿困从何而来？

外因：气温温暖潮湿  
内因：脾胃运化水湿不佳

惊蛰过后，天气转暖，雨水渐多，自然界出现一派欣欣向荣的景象。然而，这时人们却容易出现困乏没劲、提不起精神、“春眠不觉晓”的现象。

对于中医来说，春困并不是病，它只是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种现象。治未病专家林嫌钊说，在冬天，人体的阳气内藏，皮肤表面气血流向大脑和内脏；进入春天后，自然之气呈现向外向上的萌发与生长之力，人体随着亦呈现气血向外之势。此时皮肤的毛孔舒展，体表气血增加，而供应大脑的气血则相应减少，类似于大脑缺氧，于是人们便会出现了懒洋洋、软绵绵、无精打采、昏昏欲睡的春困现象。

另外，中医还认为，春天是肝气所主导的季节，肝气旺盛，肝胜脾（木克土），脾胃不能很好地运化水湿，容易引起水湿内困，加上春季阴雨绵绵，外湿困阻脾胃阳气，引起人体气血运行不畅，经脉不通，所以才会感觉疲乏、嗜睡。更细一点来讲，阳气一天中也分“生、长、壮、老、已”5个阶段，而上午9点至10点是阳气升发的时刻，而此时由于水湿困脾，打破了原本的阴阳平衡状态，所以，这一个小时对于水湿困脾的人来说很难熬。

由此可见，春困的发生与季节、天气和本身的脾胃功能有关。“林嫌钊说，春困的发生最主要的原因：一是外因，即季节因素。在春季，阳气生发，大脑的气血供应相对减少，人感觉缺氧，因而有昏昏欲睡的表现；其次是内因，即“水湿困脾”，脾胃运化功能差的人，水湿在体内得不到很好的代谢，在局部停滞，从而带来了湿气重的迹象，因而是身体困重的感觉。

## C 你有内湿吗？

自查：看身体的变化

所谓“湿”，即通常所说的水湿，它有外湿和内湿的区别。外湿属于外邪，称为湿邪，多由于气候潮湿、涉水淋雨、居室潮湿，使外来水湿入侵人体而引起，其致病具有重浊、黏滞、趋下特性。内湿则是一种病理产物，与脏腑功能失调有关。

林嫌钊指出，“湿对应的内脏是脾。脾主运化，负责把饮食中好的东西变成营养，不好的东西通过大小便排出去。当湿邪影响脾后，脾的功能就差了，首先表现为食欲减退、腹部胀气，人变得懒动，身体发沉，头脑不清爽，大便溏等。也可能表现为四肢重、舌质胖。中医把这个现象叫做‘内湿’”。

从感觉、大便、舌质、皮肤等身体的“异常”表现，你可以对照观察，看看自己到底有无“内湿”迹象。

### 起床时——看感觉

春季，不少人早上睡到七八点还觉得很困，觉得头上有什么东西裹着，让人打不起精神。或觉得身上有东西包着，让人懒得动弹，中医形容其为“湿重如裹”。这种被包裹着的感觉其实就是身体对湿气的感受，好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭，由此可以判断体内有湿了。

### 如厕时——看大便

清晨方便后，可以观察一下大便是不是老是粘在马

### 特别提醒 解春困，不能靠多睡！

困了当然最好就是睡觉，但春困不是真的缺觉，而是因脾虚或者血气运行不佳所致。所以，绝对不是多睡觉就能解决春困的。林嫌钊指出，春天里睡觉要晚一点，起床要早一点。因为春天充满了生发之气，白天变长，晚上变短，所以人应该顺应自然，活动的时间也要相应延长。但也要保证在11点钟以前就进入熟睡状态。

不过如果睡觉时间过长反而不利于肝气的升发，人就会觉得越睡越困倦。一般来说，动则生

湿。而水湿反过来又加重脾虚的症状，外湿加内湿，就加重了春困的症状。

### 第二类：爱发脾气的“肝火旺”族

中医五行学说认为，肝属木，脾属土，肝木旺、脾土伤。肝旺使得血液耗散于外，导致脾胃供血不足，脾虚日益严重。脾虚导致化生血气不足，食物消化不完全，体内湿浊寒气堆积。简单地讲就是，肝气过盛就会伤了脾胃。

动不动就发脾气的人，其体内代谢也会受到影响，进入到体内的水分均不能很好地代谢，以至于水湿在体内增加，会引起晚上失眠，白天嗜睡的症状。所以，春季要健脾胃，慎动肝火。如果平时肝火偏旺，有易急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等症状，在这个时候也容易引起困乏。

林嫌钊还强调，中医有一个说法叫做“同气相求”，也就是说，本身湿气重的人，对外界的湿气也感应敏感；和平体质的人即便在潮湿环境中，也不一定会出现内湿；而体内有湿的人，在潮湿的环境里，就更加容易引湿入内。所以，容易内湿的人在这个季节更要注意祛湿了。

桶上，冲不净。如果大便不成形、便溏，提示体内有湿。如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现，因为湿气有黏腻的特点。

另外，大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿。正常的大便是黄色香蕉形的。体内有湿的情况下，大便的颜色发青，溏软不成形（这是脾虚的重要标志），总有些排不净的感觉。

### 洗漱时——看舌苔

在刷牙前不妨对着镜子看看自己的舌头。“舌为心之苗，又为脾之外候”，舌头可以敏感地反映出我们的身体状况。

健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而洁净、干湿适中、不滑不燥。如果舌头达不到这些指标，那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热；如果舌质赤红无苔，则说明体内已经热到一定的程度，伤阴了。

### 头发爱出油、面部油亮

林嫌钊指出，头发爱出油、经常油光满面，这多数是“湿”表现在皮肤上。

阳，在一晚优质的睡眠过后，早上好好地舒展一下自己的身体，有助于阳气的提升，畅达头脑四肢，这样才会觉得精神爽利，精力充沛。

王清海说：“在春季，越懒得动越困顿，越睡会越困，懒觉不利于阳气升发。实际上，运动应该是最好的祛湿办法。

### 醒神，勿依赖咖啡！

春困令人打不起精神，不少白领和学生于是靠饮咖啡提神，觉得这是祛除春困的好方法。

对此，专家提醒，咖啡中含有咖啡因，它能刺

激中枢神经，消除睡意，同时咖啡因也有扩张肾脏血管，有利尿的作用，表面看起来，这是对付春困的好办法。然而，一杯咖啡含咖啡因60~65mg，摄取过多的咖啡因，容易发生耳鸣心肌亢进（心脏跳动迅速，脉搏次数增加）等症状，所以喝咖啡也必须适量。平时不喝咖啡的人，突然喝咖啡，会导致晚上该睡的时候睡不着，很容易打乱其生物钟，影响其正常的睡眠节律。而对于那些习惯了喝咖啡的人，出现春困，喝咖啡也解决不了问题。

（据《羊城晚报》）