

春困

自然之湿 + 体内之湿



A

春困从何而来?

外因:空气温暖潮湿
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。治未病专家林燮钊说,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、昏沉欲睡的春困现象。

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。”林燮钊说,春困的发生最主要有内外两个原因: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,因而出现了身体困重的感觉。

B

哪些人易发生春困?

第一类:脾虚
第二类:肝火旺

虽然春困现象普遍,但并非所有的人都会有明显的感觉。那么,哪些人最容易受到湿邪的侵袭并引起春困呢?名中医王清海说,从临床看,在冬春季节转换的时候,如果本身气血两旺的人,自然能适应这一转变,从藏转为发,血气增长,就不会有太明显的感觉。但如果本身血气不足,就容易出现春困的症状。这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。阳能化湿,就好比太阳出来,湿气就散了。因此阳气重的人,气血旺盛、精力充沛、面色红润、反应敏捷,这类人体内不会有湿,一般不太会发生春困。

在临床上,常常有两类人就特别容易发生春困——

第一类:爱熬夜的“脾虚族”

脾的功能好,湿邪就不容易产生,也很难伤人。而经常熬夜的人,必定脾虚!

脾虚一般会表现为舌苔发白、舌质嫩,可以看到齿印。林燮钊指出,人经常熬夜,睡眠不好,加上喜欢吃油腻的食物,很容易导致脾虚,即消化功能变差,不能运化水

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分。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。

林燮钊指出,“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。中医把这种现象叫做‘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。

特别提醒

解春困,不能靠多睡!

困了当然最好就是睡觉,但春困不是真的睡觉,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。林燮钊指出,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“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,食物消化不良,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。

林燮钊还强调,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;平和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,薄白而清润,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

林燮钊指出,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

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。

激中枢神经,消除睡意,同时咖啡因也有扩张肾脏血管,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,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,很容易扰乱其生物钟,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》)