



一年一度的“春困”来袭!

## 这些疾病最容易拿“春困”当幌子

俗话说“春困秋乏夏打盹”，一年一度的“春困”来袭，让不少人感到昏昏沉沉，甚至工作、学习效率都大打折扣。哪些人容易“春困”？哪些困倦要警惕？别急，本期健康问诊就送大家一份“春困”自救指南。“春困”本身并不是疾病，但是就有那么一些疾病，伪装成“春困”的样子，一定要提高警惕。

蔡富根/整理

### 两类人是“特困户”

脾虚湿盛和肝火旺盛之人易春困。

#### 1.脾虚湿盛

主要表现为乏力、困倦、头身困重，头昏，伴有腹胀、恶心、食欲减退、大便黏滞等。舌苔较厚腻、有齿痕。脾虚不能运化水湿，而水湿反过来又加重脾虚的症状，外湿与内湿，内外相和，就加重了春困的症状。

#### 2.肝火旺盛

在春天，肝气旺盛而升发，春天是肝旺之时，春季养生宜疏肝。而如果平时肝火偏旺，会影响肝的疏泄和阳气的升发，导致脏腑机能紊乱，出现急躁易怒、心慌气短、失眠、头晕、头痛以及困乏等症状。

### 解“困”有方

根据中医治未病养生理念，春困可以通过起居、情志、饮食、运动等方法综合调理。

#### 1.起居调节

应顺应四时气候的变化，春捂以免寒湿内伤。早睡早起，逐渐适应春天阳气的升发。

#### 2.情志调节

畅达情志以养肝。肝主情志。养肝首先要保持心情舒畅，防止肝火内盛，避免不良情绪的刺激。

#### 3.饮食调节

春天是阳气升发的季节，适当多吃一些辛甘发散的食物，比如白萝卜、芫荽、葱白等；避免过多食用酸性食物，比如石榴、柠檬、橘子等，因为酸味入肝，酸性收敛，不利于阳气的升发以及肝气的疏泄。同时饮食宜清淡，少食寒凉和肥甘厚味之品，以免伤脾。

#### 4.运动调节

多做户外运动、有氧运动，比如春游、慢跑、打太极等，加强血液循环，促进人体气血的运行。注意不宜做过于剧烈的运动，容易耗伤阳气。

### 这几种困倦要警惕

有些疾病打着春困的幌子，正在威胁着你的健康。

#### 1.脑中风

据报道，70%以上的中风患者在发病前5至10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素，同时出现频繁连续打哈欠，且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状，要高度怀疑是脑血管的问题。一定要引起重视，及时就医。

#### 2.肝脏疾病

肝脏是个“沉默的器官”，而且肝脏上没有痛觉神经分布，因此在患病初期，人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时，还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状，应尽快到医院就诊，进行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

#### 3.睡眠呼吸暂停综合征

由于某些原因造成上呼吸道阻塞，睡眠时可能会出现呼吸暂停，从而机体缺氧，导致疲劳、困倦、反应迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降，甚至还会产生窒息猝死。对于这类患者，应该进行监测，必要时给予治疗。

#### 4.心脏病

如果同时伴有心慌、胸闷、胸痛，甚至晕厥等症状，特别是在活动后症状加重、休息后减轻，则要警惕心脏病，及时到医院检查。

此外，甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏，症状与春困很像，但这是“假春困”。如果保持充足的睡眠之后，“春困”仍然得不到缓解，还是控制不住频频犯困，应尽快到医院完善相关检查，对症治疗。

### 推荐几款祛除春困食疗方

- 淮山玉米排骨汤**: 用淮山150克，玉米30克，排骨250克，加水煮一小时。一整天精力饱满。
- 红枣炖鸡**: 红枣6个，鸡肉150克，炖一小时。建议晚上炖好，第二天早餐时加热食用，可补充蛋白质，使白天
- 淮山枸杞鸡**: 用淮山100克，枸杞10克，鸡肉150克，炖一小时，枸杞可养肝明目。
- 葛根鲫鱼汤**: 生葛根100克，鲫鱼250克，先把鲫鱼煎到两面微黄，加水，大火煮15分钟，再放入葛根大火煮15分钟即可。

### 春困有“理”

《黄帝内经》云：“人与天地相参，与日月相应”，古人在长期生活和医疗实践中，逐渐认识到人与外界自然环境有着不可分割的密切关系，从而确立了“天人相应”的整体观。四时气候及环境变化，会影响人体内阴阳平衡。在冬春季节转换的阶段，人体阳气从冬藏转为春生，气血增长。如果本身气血充足的人，能较好地适应这一转变，没什么感觉。

如果人体气血不足，就容易出现春困的症状，这主要因为人体内阳气跟不上自然界阳气升发的步伐，是一种人体暂时失调的现象。春困不是一种病，而是人体生理机能随自然气候变化出现的一种生理现象。

具体来讲，季节转换主要会带来以下影响：

#### 1.生物钟发生改变

光照程度会影响人体褪黑激素的分泌量。褪黑激素是松果体分泌的神经内分泌激素，它的时相反应曲线与光照刚好相反，可以简单地理解为天黑的时候褪黑激素开始分泌，天亮了就停止分泌了。春天昼夜时长发生改变，和冬天相比较，昼长夜短，体内褪黑激素的分泌时长也相应缩短了，导致睡眠不足或质量差，白天犯困的时间会相应增加。

#### 2.代谢增加

进入春天后，气温回暖，人体新陈代谢也逐渐增加，机体消耗的能量增多，可能会导致能量供应不足，使得身体容易疲乏。

#### 3.湿气重

中医责之于“湿”。春天雨水偏多，空气湿度大，受到外湿的影响，湿邪困脾，脾运化功能下降，气血生化乏源，易出现疲倦乏力。同时，湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，导致气的升降运动失常。

#### 4.脑供血减少

春天由于天气变暖，血管和毛孔渐渐扩张，皮肤的血流量大大增加，但由于人体内血液的总流量是相对稳定的，供应皮肤的血流增加，供应给脑部的血液就会相对减少，导致大脑缺血缺氧。