

总是哈欠连天，困倦没精气神

如何破解春困魔咒，中医师帮你支招

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

一年之计在于春，春天本是生机勃勃的季节，而有的人早晨起不来，头脑像糨糊，上班没精神，工作效率低……这是为什么呢？

“这些症状大概率是因为‘春困’。”舟山市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红表示，入春以来，到市中医院治未病科治疗过度困倦、没精气神等症状的患者逐步攀升。经过中医辨证治疗，不少患者又“满血复活”。



“春困”为啥有“封印”效果

郑萍红介绍，“春困”是因为季节转换给人们带来生理变化的一种反应。进入春季后，随着气温的升高，身体毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少。随着天气变暖，新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断地加大，导致内源氧缺乏，大脑的供氧量则显得不足，因而人们就会感到困倦思睡，感觉总是睡不够。

“打哈欠是春困的表现之一，这样做可以使肺部得到扩张，颅内压下降，静脉的回心血量和输出血量增加，从而提高血液中的含氧量，调节脑部温度，改善脑部缺氧状态。因此，春天时，每一两个小时打一二次哈欠属于正常现象。”郑萍红表示，从中医角度看，在春冬交替之际，人体阳气从藏转为发，血气增长。“本身气血两旺的人，能较好地适应这一转变，几乎没有任何感觉，而气血不足的人群，易出现春困症状。”

此外，脾虚的人更易春困，脾虚致水湿运化失常失调，外湿加内湿，内外相和，就会加重春困症状。

缓解“春困”离不开健康生活

“‘春困’可以通过起居、运动、饮食等方法综合调理。”郑萍红建议，可以通过适当运动、科学膳食、睡眠调节等方式提提神。

“春困”原因还可能是晚上不睡白天不醒，早睡早起有助于缓解“春困”。春季有了良好的休息睡眠，人体才能得到调整和补充，进一步促使机能承受紧张度能力的增加，减少白天的困倦。“睡懒觉不能增加大脑的血液供应，反而会引发人的惰性，越睡越困，越睡越懒。”郑萍红表示，还有一点值得注意的是，春日尽量不要熬夜，以免诱发和加重“春困”。“同时应该有15至30分钟的午睡，哪怕闭目养神也能减少疲劳。”

“春天多参加户外活动，可以通过运动调节身体机能。”郑萍红说，春天生机盎然，人们可以通过踏春、

慢跑、散步或者晒太阳来接触大自然，同时促进身体新陈代谢，使大脑处于清醒状态，有助于增加夜间的深度睡眠时间，让身体得到更好恢复。

此外，春天要合理饮食，多吃新鲜果蔬，通过食物补充身体必需的微量元素，要吃肉、蛋、奶等优质蛋白，保证人体所需；晚餐要清淡、少量，吃得过饱以及摄入油腻食物等容易增加肠胃负担，造成夜晚入睡困难。

“还可以通过一些身体刺激来提神。”郑萍红表示，感到困倦时，可以到室外举目眺望，或在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物、花草，让人感觉更有活力，还可以闻闻风油精、清凉油、花露水的味道驱除困意，也可以用具有芳香气味的牙膏刷牙，并用冷水洗脸，提高神经系统的兴奋度，从而消解“春困”。

这些中医疗法可以改善“春困”

“深受‘春困’困扰，或因‘春困’影响正常生活的，可以到中医院来进行个体情况辨证论治，综合运用丰富的中医护理技术，从调理气血、健脾祛湿等方面入手，针对特定季节性生理表现进行调理，改善身体疲乏、困倦嗜睡等症状。”郑萍红介绍了几种改善“春困”的中医技术治疗方法。

平衡火罐疗法：主要运用闪罐、揉罐、走罐、

抖罐、留罐等不同的手法，选择与病症相对应，且能达到修复病灶起平衡作用的特定部位，实施熨揉、牵拉、挤压、弹拨等良性刺激，利用火罐的温热效应，连续向大脑中枢神经反馈信息，使机体修复到相应的平衡状态，从而达到疏通经络、调理全身脏腑、平衡阴阳、治疗慢性疾病的疗效。

火龙罐综合灸疗法：火龙罐综合灸疗法结合传统罐疗和现代灸疗的优势，利用高温罐压刺激经络，达到祛风散寒、活血化瘀、消肿止痛的效果，同时将寒气、湿气、瘀气从皮肤毛孔排出，再通过灸疗来调理身体，达到治疗疾病的目的。

异常“春困”要当心

“春困”是正常的生理现象，但要注意的是，如果“春困”情况严重，或伴有其他异常症状，这可能是身体有某些疾病的信号。

郑萍红说：“春季也是一个体检的好时机，通过定期体检及早发现疾病危险因素和早期信号，比如高脂血症引起头晕或者脑中风引起头晕，要及时针对性地治疗和管理。此外，身体发出的每一个预警信号都应该引起警惕，时刻关注我们身体的变化。如果出现类似症状，一定要及时就医，寻求专业帮助。”

有临床资料显示，70%以上的中风患者在发病前5~10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。

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。

此外，甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、高血脂和部分精神疾患等疾病也可能导致类似“春困”的症状，若出现类似症状，也请及时就医。

