

# 春季为何有人睡不醒有人睡不着

医生解读：“春困”源自阳气升发不足，失眠多因肝气郁结

常言道：“春困夏乏。”春季微风和煦、体感舒适，可有些人沾枕就睡，醒来却依然昏沉乏力；另一些人则彻夜难眠，睁眼直到天亮。

为何会如此？江苏省中西医结合医院神经内科主治医师陈姝艳表示，“春困”多源于阳气升发不足、脾胃运化失调等，失眠则常与肝气郁结、阴阳不交相关。



(CFP)

## “春困”不是懒，是身体没跟上季节转换

陈姝艳介绍，“春困”多表现为昏沉睡不醒、四肢沉重如灌铅，这并非“懒”，而是身体在季节转换时未能及时调整。从中医看，其根源主要在于阳气升发不足、脾胃运化失调、气血不足。

她解释，中医讲究“天人相应”。春季万物生发，人体阳气需从冬季的“潜藏”转向向外“升

腾”。若升发不畅或本身阳气不足，导致“清阳”无法上达头目，人便会精神不振。加之春季多雨、湿度大、气压偏低，更易加重体内湿邪困阻。

此外，气血也是维持精神活动的物质基础。如果本身气血亏虚，或因气滞、寒凝导致血行不畅，心神失去濡养，疲惫感就会更明显。

如何摆脱“春困”？陈姝艳表示，关键在于升阳气、健脾胃、调气血。她建议逐步将作息从“晚睡早起”调整为“早睡早起”；饮食遵循清淡温热、减酸增甘的原则；适当运动。中医疗法方面，可经中医师辨证后选用中药内服，整体调理脏腑功能，也可配合多种外治疗法巩固疗效。

## 失眠多与肝气郁结、阴阳不交有关

除了“春困”，近期失眠患者也明显增多。陈姝艳介绍，门诊一天一般接诊5至6名失眠患者，其中神经衰弱、焦虑症、工作压力大、长期熬夜、情绪易紧张或急躁易怒、思虑过重的人群，在春季更容易失眠或症状加重。

从中医角度看，失眠原因多为肝气郁结、阴阳不交、阴血不足、脾胃不和。《黄帝内经》认为，春属肝、属木。若平常思虑过多、情志不遂、好生闷气，肝气郁滞不畅，便会化火扰心，导致多梦易醒。

中医理论将睡眠机制概括为“阳入于阴则寐”。白天阳气运行于体表和四肢，夜晚则需潜藏于体内。若因肝火过旺、阴液亏虚，导致阳气浮越不能入阴，人体就会出现思绪万千、身体燥热、整夜难眠。

阴血是心神与脑神的物质基础。若阴血亏虚，心神失养，脑神无依，便容易出现浅睡眠、易惊醒或醒后难入睡等情形。

失眠了怎么办？陈姝艳建议，晚上睡不着时不妨闭目养神，保持环境安静、光线昏暗，让身体慢慢放松，不建议硬躺着玩手机。第二天白天多到户外活动，充分接触日光；中午可适当小憩，时间最好控制在半小时以内，否则容易进入浅睡眠阶段，醒来反而更累，还会影响当晚睡眠质量。对于长期失眠人群，中医也有多种辅助调理手段，如安神贴敷于涌泉穴，可引火归元、调和阴阳；安神枕、安神香囊等芳香疗法，通过气味刺激疏肝解郁，效果温和、使用方便。（扬晚）

## 为何春天吃葱蒜会让人“通透”

春天万物复苏，但一些人总感觉提不起劲，于是靠喝咖啡和补觉来缓解。

实际上，你可能忽略了一个简单的饮食调理法：适当吃点“辛”味食物。比如，吃完葱、蒜、韭菜等食材，常让人有一种“通透”的舒适感。

### A 春天吃“辛”味食物的好处

春天，是阳气开始升发、阴气渐收的时节。明代医学家张景岳提出“春应肝而养生”的说法，意思是说，肝应春天，春季养生主要养肝。而养肝最重要的一个环节就是饮食。

从中医“春夏养阳”的角度来说，春天宜食“味辛性温”之物，可以起到通阳祛寒、暖中除湿的作用，同时辛味药物和食材又有顺肝疏泄、调达肝脏的作用。尤其是肝郁不舒的人，更应在春

日多食用一些辛味食物。

与此同时，《黄帝内经》里有“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”的记载。春季食辛还有一个重要作用，辛味应肺金，多食辛味还可以防止肝木过旺反伤肺金。

通俗解释就是，肝属木，肺属金，金是克木的。但如果肝火太猛烈，同时肺金又弱些，就会出现肝火犯肺的情况，达到预防呼吸道疾患发生的目的。

### B 哪些食材属于辛味

春季吃辛很有讲究，日常饮食涵盖两方面：

#### 辛甘发散性食物

多吃些辛甘发散性的食物，以温补体内阳气，比如韭菜、茴香、洋葱、大葱、生姜、大蒜等。

很多人吃完葱、蒜、韭菜等食物会感觉“通透”。

从现代研究来看，这类食物中的挥发性硫化物（如大蒜素）能刺激呼吸道黏膜，让鼻腔通畅；能扩张外周血管，促进血液循环，带来温热感；还能促进汗腺分泌、加速胃肠蠕动。

这种由内而外的通畅感，正呼应了中医“辛味通阳”的理念。

#### 时令蔬菜

春季食辛并非只吃上述辛甘发散性的食物，还包含了要多吃时令蔬菜的意思。

春季是生发的季节，各种芽、苗类蔬菜纷纷上市。这类

蔬菜生发机能旺盛，有助提升人体阳气，非常适合春季食补。

可选择的食材很多，如香椿芽、花椒芽、豆芽、萝卜苗、油菜、香菜、芥菜、茼蒿、芦蒿、芹菜、菠菜等；还有一些春季时鲜也非常适宜，比如荠菜、豌豆尖、丝瓜尖等。

春季进食多选用“辛”味食物的同时，不宜大补，更不要吃过寒凉的食物，以顾护脾胃阳气。

初春季节天气不稳定，胃肠道非常敏感。这时，应多吃甘味食物补益脾胃之气，可选用桂

圆、大枣、小米、山药、茯苓、莲子、薏米等。（生时）

LE HUO

LE HUO

