



春暖花开防“上头”

中西医结合破解“晕春”谜团,或暗藏脑梗等疾病隐患

春日万物升发,草木复苏,然而不少人却在此时被头晕、眩晕缠上。

医学专家表示,这种春季高发的头部不适被俗称为“晕春”。有人只是脑袋昏沉、头重脚轻;有人却觉天旋地转,无法站立。看似是小毛病,背后既与春季特有的气候、身体机能变化相关,也可能暗藏脑梗、耳石症、高血压等健康隐患。

“春气者,诸病在头”。如何应对好“晕春”,区分季节性的生理反应与潜藏的疾病?本期养生堂邀请福建医科大学附属第二医院神经内科主任医师叶励超、泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓为大家提供专业的分析和建议。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



春天肝阳上亢、肝火旺盛,容易诱发情绪性头晕。



耳石症多为良性、阵发性、位置性眩晕,发作时长仅几秒至数十秒。



高血压会导致头晕,多为一过性头重脚轻,常伴随心悸、颈项发僵、头脑昏胀。

1 明病理,环境生理双重扰动

晕车、晕船,大家耳熟能详,但“晕春”究竟是怎么回事?医学专家认为,这与春季特有的环境及身体节律改变有关。

●中医:肝气升发失衡,风阳上扰清窍

传统中医对“晕春”早有论述。《素问·至真要大论》中“诸风掉眩,皆属于肝”一语道破春季眩晕的核心病机。

刘德桓表示,中医认为春季属木,对应人体肝脏。此时天地阳气升腾,人体阳气也随之向外升发,肝气亦变得旺盛。若个体本身肝气偏旺、情绪易怒,或是肝肾阴虚、无法制约肝阳,就会导致肝气疏泄失常,风阳上扰头部清窍,进而引发头晕、眩晕等不适。

结合体质差异,中医将春季眩晕分为肝阳上亢、阴虚风动、痰热生风、气血亏虚、瘀血阻窍五大类型,老年群体多存在气血不足、肝肾亏虚的问题,常出现多种病机叠加的情况,眩晕发作更频繁、症状也更严重,调理难度相对更高。

●现代医学:环境与生理波动,诱发头部不适

在现代医学看来,春季特殊的环境变化叠加人体生理节律的深度调整,是诱发“晕春”的直接原因。

叶励超介绍,现代医学认为“春晕”诱因主要集中在三个方面:一是气温与气压剧烈波动,春季昼夜温差大,气压起伏明显,波动幅度可达10百帕以上,人体血管会随之收缩扩张,极易引发血压不稳,脑血管

管压力骤变,进而出现头晕、头痛;二是睡眠节律紊乱,春日白昼逐渐变长,人体褪黑素、血清素分泌出现生理性波动,容易出现入睡困难、睡眠浅、早醒等问题,睡眠不足会直接导致脑部供血供氧不足,诱发头晕;三是维生素D缺乏,经过一个冬季的日晒与户外活动减少,人体维生素D含量跌至全年最低,这不仅影响钙质吸收,还会增加内耳耳石脱落的风险,直接诱发阵发性眩晕。

●分清头晕与眩晕

刘德桓提醒,要注意区分头晕与眩晕,避免误判病情、延误就诊。

头晕多表现为头沉脑胀、头重脚轻、走路发飘,无视物旋转感,多由失眠、贫血、颈椎病或情绪焦虑等引发;而眩晕则是天旋地转的运动错觉,睁眼时感觉周围物体晃动,闭眼时仍觉自身漂移,这多由耳石症、梅尼埃病等前庭系统病变导致,应及时就医。

2 避误区,五类疾病暗藏其中

值得注意的是,春日头晕并非全是“季节通病”。叶励超指出,部分眩晕是身体发出的疾病预警,尤其是伴随异常症状的眩晕,需高度警惕,及时排查,切勿盲目硬扛。以下五类疾病需重点留意——

脑梗(脑卒中):

属于危急重症,眩晕多表现为天旋地转、站立不稳,常伴随意识模糊、口眼歪斜、言语不清、吞咽困难、单侧肢体麻木无力等症状,一旦出现,需立即拨打120,前往神经内科急救。

耳石症:3月为高发期,因内耳碳酸钙结晶(耳石)脱落移位所致。典型症状为良性、阵发性、位置性眩晕,发作时长仅几秒至数十秒,

起床、翻身、低头、仰头等头部位置变动时即刻发作,静止后快速缓解,多伴恶心呕吐,前往眩晕门诊通过手法复位即可快速治愈。

高血压:头晕多为过性头重脚轻,常伴随心悸、颈项发僵、头脑昏胀,无论是血压骤升,还是降压药使用不当导致的血压过低,均会引发此类不适,需定时监测血压并遵医嘱调药。

梅尼埃病:病理特征为内耳淋巴积水,表现为突发的剧烈眩晕,持续时间较长,同时伴随耳鸣、耳内闷胀、听力下降等症状,反复发作会损伤听力,需及时到耳鼻喉科检查治疗。

颈椎病:高发于长期伏案、低头玩手机的人群及中老年群体,转动头颈时头晕症状明显加重,常伴随颈项酸痛、僵硬、手臂发麻、指尖麻木等不适,可前往骨科或神经内科就诊排查。



用木梳梳头可疏通头部经络



春天昼夜温差大,气温波动大,可采用“洋葱式穿衣法”。

【本期医学指导】

叶励超 福建医科大学附属第二医院神经内科主任医师、副教授、硕士生导师,福建省医学会神经病学分会副主任委员。擅长周围神经疾病和脑血管病的诊断与治疗,擅长肉毒素注射治疗眼睑痉挛、面肌抽搐、痉挛性斜颈和慢性偏头痛。

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第5、第7批老中医学术继承指导老师,省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。



通过日晒、饮食,促进维生素D合成,助力钙质吸收,增强体质,对于防“晕春”也有帮助。

3 筑防线,生活习惯科学协同

“晕春”怎么预防?叶励超认为,关键是减少春季各类诱发因素对身体的刺激,从作息、饮食、运动、防护等细节入手,稳定身体状态,大幅减少头晕发作频率。

规律作息,保证充足睡眠:熬夜、过度劳累是头晕的重要诱因,建议每晚11点前入睡,每天保证7—8小时睡眠;睡前远离手机、电脑等电子产品,减少蓝光刺激,通过改善褪黑素分泌来提升睡眠质量。

适度日晒,补充钙与维D:每日上午9—10点或下午4—5点,晒20—30分钟太阳,促进维生素D合成,助力钙质吸收;饮食上每日摄入300g左右奶制品、300—500g深绿色蔬菜、1—2两豆制品,强化骨骼健康。

调控情绪,舒缓身心压力:焦虑、烦躁、易怒等情绪波动,会加重肝气郁结、肝阳上亢,诱发情绪性头晕,可通过冥想、深呼吸、户外散步、听轻音乐等方式放松心情,保持心态平和,避免“肝郁化火”加重眩晕。

养护颈椎,减少低头损伤:避免长时间低头看手机、伏案工作,每隔1小时起身活动颈部,做抬头、转头等舒缓动作;选择高度适中的颈椎枕,睡觉时做好肩部保暖,避免冷风直吹,缓解颈椎压迫引发的头晕。

清淡饮食,严控盐分摄入:每日食盐摄入量不超过5g,少吃辛辣、油腻、甜腻、生冷食物,减少血管负担,避免痰湿内生;高血压、高血脂、糖尿病等基础病患者,需严格管控饮食,防止内耳血液循环不畅诱发眩晕。

眩晕发作时,应立即停止走动,站立,就地坐下或静卧休息,防止跌倒摔伤;间歇期可适度进行散步、慢跑、踏青、放风筝等温和运动,促进气血流通,增强体质,减少眩晕发作。

4 重调护,辨证施治多维调理

中医的春季养生理念是“顺应阳气升发”。刘德桓表示,结合中医眩晕病机,可以从春捂、经络、饮食、茶饮等方面辨证调理,贴合人体节律,温和改善不适。

正确春捂,避风防寒:春季风邪盛行,易入侵经络诱发头晕,体虚人群外出可佩戴围巾、帽子,重点护住头颈部;昼夜温差大时采用“洋葱式穿衣法”,循序渐进减衣,护住体内阳气。

疏通经络,按揉穴位:每日用木梳梳头5—10分钟,疏通头部经络,缓解头沉昏胀;搭配按揉穴位调理,每个穴位按揉2—3分钟,以局部酸麻胀痛为宜。风池穴可祛内外风,缓解各类眩晕;百会穴、四神聪能醒脑开窍,改善头脑不清;太冲穴疏肝平肝,适配肝阳上亢人群;涌泉穴、太溪穴补肾滋阴,适配阴虚风动人群;足三里、内关穴补气血、健脾胃,适配气血亏虚、痰湿偏重人群。

辨证饮食,贴合体质:多吃菠菜、芹菜、芥菜等绿色蔬菜,顺应肝木升发之气;肝旺易怒、高血压人群忌食辛辣温补食物,阴虚人群减少羊肉、辣椒等温热食材,痰湿重者远离甜品、油炸食品,整体以清淡、易消化、营养均衡为主。

对症茶饮,日常调理:选取温和食材冲泡茶饮,无需复杂操作,长期饮用可改善体质:肝阳上亢、肝火旺盛者,宜喝菊花茶、绿茶,可清肝火、醒神开窍;阴虚亏虚、肝肾不足者推荐菊花配枸杞、石斛,可滋阴养血;肝郁气滞者选玫瑰花、茉莉花茶,可疏肝理气;痰湿偏重者可用荷叶、茯苓、薏苡仁泡水,有健脾、祛湿化痰之功效。

若头晕、眩晕通过日常调理无法缓解或频繁发作,需及时就医,并向医生清晰准确描述症状,以便快速找准病因、精准诊断。既往有眩晕病史,此次发作症状与以往不同,需重新就诊检查,排除病情加重风险。

春日阳气升发,调养身体的黄金时节,也是各类头部不适的高发期。面对“晕春”,既要摒弃“小题大做”的恐慌心理,也要杜绝“不以为然”的忽视态度,顺应春季养生规律,做好日常预防与辨证调理,远离眩晕困扰,轻松畅享春日暖阳。



梅尼埃病因内耳淋巴积水所致,表现为突发的剧烈眩晕。



按揉风池穴可缓解各类眩晕



足三里穴按摩足三里穴可补气、健脾胃