

编者按

春季万物复苏生机勃勃，但人们经常感到困倦、疲乏，无精打采、昏昏欲睡，这就是所谓的“春困”。忽视春困，也许是忽视了潜伏在春困背后的病症；靠睡对付春困，或许越睡越困。如何科学克服春困？本期传统医学与您共同关注——春困。希冀对您有所帮助。

缓解春困 不能靠睡

春困是怎么回事

春天，人们常感到困倦、乏力、精神不振，早晨醒来也较迟。道理何在呢？

春困不是病，而是一种季节变化时出现的正常生理现象。原因是冬天为了防止散失大量的热能，人体在中枢神经系统的调节下，整个皮肤的血管处于收缩状态。而到春天，由于天气变暖，大地复苏，皮肤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当稳定的，供应皮肤的血液增加，相对来说，供应给脑的血液就会减少；此外，春季白天逐渐变长夜间变短，人们的睡眠时间相对减少，所以，使人感到困倦，想睡觉。

春困困倦虽不是病态，但因为影响

到学习和工作效率，必须设法消除。

早睡早起。有了良好的休息睡眠，人体才能得到调整和补充，进一步促使机体承受紧张度的能力增加，减少白天的困倦。睡懒觉不能增加大脑的血液供应，反而会引人的惰性，越睡越困，越睡越懒。还有一点值得注意的是，春日里尽量不要熬夜，以免诱发和加重“春困”。

饮食调整。科学地饮食对解除困倦也有积极的作用。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，青菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。同时，可用生薏米30克、扁豆20克、怀山药10克煮粥吃，或用水棉花20克、赤小豆15克煎茶喝。采取上述方法，对消除

春困能起到较好的效果。

科学用脑。科学用脑，就是让左脑半球得到适当地休息。人的左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，因此，当头脑不清醒和疼痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏花草、做做操，让右脑半球得到使用，左脑半球适当休息。

但是需要注意的是，有一些“春困”是疾病的表现。比如精神病发作前所出现的抑郁症状，肝炎前期的低热嗜睡现象，糖尿病、心脏病等慢性病因体虚引起的困乏。有人还发现，高血压患者在春天嗜睡，哈欠频频，很可能是中风的先兆。因此，疾病引起的“春困”，应及时去医院检查确诊。（春雨）

春困打盹 小心伤到颈椎

趴在桌上小睡一会儿，或是趁坐车时低头打盹，春天一到，许多人都常常会有一种昏昏欲睡的感觉。但专家指出，春困打盹时，也需要注意姿势。一旦不慎，极有可能伤到颈椎。

大多数白领工作者习惯在午饭后，直接趴在桌子上午睡。半个小时醒来后，经常感到手臂麻木、视线模糊、颈椎酸痛。专家指出，趴着睡觉时，颈椎长时间处于屈曲状，颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损，经常左偏、右偏或是长期低头，使颈椎日积月累地偏移人体生理曲线，有可能诱发颈椎蜕变。

相对于趴在桌上午睡，趁着坐车的时候打盹则更受到大多数人的偏爱。但车上打盹，则让颈椎处于更危险的境地。这是由于在车上打盹时，人的脖子缺乏支撑，全靠肌腱的牵拉来保持姿势。由于在睡眠状态下颈椎比较脆弱，一个急刹车就会让颈椎受到损伤、错位，甚至可能损伤神经。

“午睡时，可戴个气囊颈围，或是选择一个高度合适的枕头，防止不良姿势对颈椎的伤害。在车上打盹时，也需选择一个支撑的东西。”专家建议，注意坐姿与睡眠姿势，能有效地防治颈椎疾患。（金雯）

缓解春困运动最实惠

缓解春困仅靠多睡是不行的，锻炼可以大大加快脑处理信息的反应速度，有效地防止春困。春天最好多在阳光充足、绿化好的地方活动，多做些深呼吸，给大脑提供新鲜充足的氧气，使人心旷神怡，精神振奋，消除困倦。

有氧运动别太激烈

消除春困最好是采用有氧运动，如慢跑、普拉提、瑜伽、太极拳等锻炼形式。这些运动能加快人体的新陈代谢，增强免疫力，增加机体和脑部供氧。例如普拉提能锻炼普通有氧运动难以锻炼到的身体部位。久坐造成的肩痛、腰酸或是肌肉不适等问题，都可以通过普拉提来改善。

春天乍暖还寒，进行有氧运动时强

度不宜太大。可以选择每周进行3次快步走，每次30分钟，步频控制在每分钟60步~80步。此外，结合瑜伽、普拉提、太极拳，起到活动关节、放松肌肉、缓解身心疲劳的作用。

办公室里多做头部按摩

办公室里空气不流通，工作久了很容易犯困。办公室运动的秘诀，在于选择简单、轻松，短时间可以达到很好放松效果的运动。可以做做全身伸展，以提升专注力，每天半小时。

此外，适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。将手指合拢，指尖轻轻按在太阳穴上，以顺时针方向转6次，再以逆时针方向转6次。

将双手并放在额头上，以排列整齐

的手指指腹，从眉心中线开始按压，到额头中线、头顶中线、头顶中央和枕后发际凹陷处（风池穴），重复做6次。

将双手并放在额头上，以排列整齐的手指指腹，从眉心中线开始轻轻向两侧按压，一直到达太阳穴，重复做6次。

以双手四指指腹，从后脑枕骨开始，用轻而深的向上螺旋动作按摩头皮，逐渐往上走，一直按摩整个头皮。感觉头皮已经放松，消除紧张感即可。

将两手盖住两耳，手指放在脑后，左右两手指要尽量靠拢，接着用四指像弹钢琴一样弹打后脑勺，心里默数36下。

最后，做“梳发”动作。方法是将双手十指微屈，由前额发际将头发梳往脑后，一面梳理头发一面摩擦头皮，重复此动作至少10次。（钱振兴）

小贴士

食补解春困

专家指出，遵循平补、清补、食补的春补原则，食补也可缓解春困。以下几款食疗方不妨一试：

芪精枣汤 黄芪15克，黄精10克，大枣6枚，水煎服。一日一剂，适用于气虚体弱、倦怠乏力者。

核桃丹参佛手饮 核桃仁5个，佛手片6克，丹参10克。将丹参佛手煎汤，核桃仁、白糖捣烂成泥，加入丹参佛手汤中拌匀，用小火煎煮10分钟，冷却后即可饮用。

山药桂圆蒸甲鱼 怀山药35克，桂圆肉15克，甲鱼1只。先用热水烫甲鱼，切开洗净，去内脏，然后与山药、桂圆肉、料酒、盐、葱、姜一起入沙锅内，注入鸡汤煨炖至烂熟，即可食用。

鸽肉参芪汤 白鸽1只，党参20克，黄芪、怀山药各30克。将白鸽肉切块，放入沙锅中，与党参、黄芪、怀山药

一起加清水适量，煮熟后加盐、味精、生姜、葱花、胡椒粉调味，饮汤食肉，隔日一次。

二米红枣粥 糯米100克，薏米仁500克，红枣50克。将糯米捣碎，薏米仁洗净，红枣去核后一同入锅内，加清水适量煮粥，待粥煮至浓稠时，放入适量红糖再煮片刻即食用。

山药胡桃粥 鲜山药100克，扁豆、胡桃肉各50克，粳米60克。将山药洗净切片，与扁豆、胡桃肉、粳米同入锅内，加水适量煮粥，待粥熟后加精盐、味精、生姜、葱花调味食用。

红枣炖兔肉 兔肉500克，红枣20克。将兔肉切块，加料酒、盐腌渍20分钟，红枣放锅底，下兔肉，加生姜片、葱头、胡椒等调料和水少许，炖煮至熟烂即可食用。

虫草炖鸡 乌鸡1只，洗净切块，虫

草、党参各10克，黄精、熟地各5克，纱布包好，一同入锅内，加玉兰片、冬菇、料酒、生姜、食盐、葱头等调料和适量清水，煨炖至酥烂即可食用，隔日一次。（吾也）

