

春困

## 1. 春困是什麼？

春困，有稱春季疲勞症，隨着春天的來臨，溫度慢慢的回升，人也跟動物一樣冬天會有一個睡眠期，人會感到睏倦、神疲乏力、頭昏欲睡，而且總是感覺睡眠不足，在春天總是比其他季節有多幾分睡意的感覺，是人體在春季為適應氣候的一種調節反應，一般情況屬生理現象，這身體狀態的現象稱為春困。

## 2. 春困會有什麼症狀？對人體有什麼影響？

春困會使人疲倦睏乏，精神欠佳，頭昏欲睡，而且總是感覺睡眠不足。

春天煙雨季節容易使人生濕，產生睏倦，中醫有說，外感濕邪，阻遏人體氣機與清陽，可見頭身重困，肢體關節疼痛重墜等症，這時就未必是正常的生理現象了。其中也會含有一些病理因素，“春困”亦會引伸出一些的疾病表現。如糖尿病，血壓異常等慢性疾病、精神情緒疾病及過敏性疾病等宿疾。

古籍《黃帝內經素問》有說：春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起！

古人謂春季是“發陳”之季。所謂“陳”既指冬季潛伏的生命力，也指藏伏人體的隱患，“發”是指生發之意。所以如果人體原本有的一些慢性疾病、精神疾病及過敏性疾病等宿疾，進入春天，也可能舊病復發，此時更應注意調理。

春主生發，春天相應的臟腑是肝臟，是人體機能調節最主要的臟器，在春天出現健康問題，往往提示肝臟可能有調節失職之情況，沒有在春季正地常發揮

生發的作用，如果沒有調養，可能會出現一些肝經臟器引致的疾病。

因肝主疏泄，疏通調暢全身氣機，調節情志活動，幫助消化吸收，維持血液運行，與人的情緒、睡眠、月經、肥胖、色斑等均有密切關係。

### 3. 如遇春困之證有什麼解決方法？

一般可以調整生活，增加休息，用平常飲食來調理，多喝一些補氣祛濕的湯或茶，依據中醫健脾疏肝的法則，對於恢復精力、消除“春困”的現象很有幫助。

在生活上的調整，適時臥牀入眠。人體到了夜晚，體溫會自然下降，新陳代謝減緩，身體進入放鬆狀態。但是如果體溫太低，身體發冷，反而不容易入睡。因此需要適合的保暖被鋪。

另外一般理想的就寢時間是晚間十時左右，雖然現代社會生活繁忙，但也只可以偶爾晚睡，最好不要超過十一點。

也應選擇適當的枕頭，使深睡時間增加。

### 4. 春季到來之前，有什麼預防措施？

預防春困

#### 1.運動鍛煉體格

運動鍛鍊可以加快身體氣血循環，血液周流增加，能有效地預防春困。可選擇輕柔舒緩的活動項目，如急步行、慢跑、柔軟體操、太極拳等。同時，可多去郊外遠足，呼吸新鮮空氣，也可振奮精神。

#### 2.起居飲食

冬季時多數人的飲食，也會比較甘肥厚味，

因此春天時更需要均衡飲食。多吃一些優質營養的食物，如蛋類、肉類的蛋白質，配合一些新鮮蔬菜和水果，也可有效預防“春困”。

## 5. 中醫有什麼方法，食療或湯水可緩解或預防此症？

對於春困，中醫可以湯水，茶飲，或自身調養。都有效預防春困症狀。

分證有三點

### 濕困脾胃(皮膚)

症狀：肢體睏倦而重，或頭重如裹，胸悶腹脹，納食不香，口中粘膩無味，大便溏，或有皮膚滋水或痕癢，舌苔白膩，脈濡滑。

方用：雙術化濕湯

材料：蒼術 30g、白術 12g、土茯苓 15g、扁豆 30g、白蘚皮 15g、陳皮 12g、蜜棗 2 粒，瘦肉 500g

功效：醒脾祛濕

### 濕熱中阻(糖尿)

症狀：脘痞悶似痛，納欲大，大便不爽，口中苦而粘膩，或口乾渴，四肢困重，或有身熱不揚，汗出而熱不退，舌紅苔黃膩，脈濡數。

方用：柏樸苦茶。

材料：黃柏 10g、厚朴 12g、石榴葉 25g、荷葉 10g，綠茶 12g、佛手柑 10g

功效：清熱堅陰

### 脾虛濕滯(情緒)

症狀：四肢睏倦，神疲乏力，情緒不穩，脘腹痞悶，大便溏薄，厭食作吐，舌苔薄膩，舌質胖淡。

方用：香砂六君子湯。

材料：黨參 10g、茯苓 10g、白術 10g、甘草 10g、法半夏 10g、陳皮 10g、木香 10g、砂仁 10g、

功效：健脾化濕

自身調養：

如果有犯困症狀時，可放鬆心情，可做頭皮按摩，能醒腦提神。雙手互相摩擦生熱，按在頭頂及前額，之後用指尖端從前到後，從裡到外，對整個頭皮進行按摩 10 次，反復進行 5 次；可使精神回復、思維清晰，是消除疲勞困倦有效的方法。

當然最好請教註冊中醫師，能依據各個患者不同的病情調整，更能使療效快捷和明確。