

# 春困不是“没睡好” 失眠也非“压力大”

中医教你破“白天睡不醒晚上睡不着”的怪圈

“明明睡了八九个小时，白天还是昏昏沉沉，开会都能睡着；可一到晚上，躺在床上翻来覆去睡不着，脑子像开了‘夜间模式’一样清醒……”这样的状态，你是不是正在经历？

广州医科大学附属第一医院中医科副教授胡敏在门诊中遇到不少这样的患者。她发现，很多人把白天的困倦归为“没睡好”，把夜间的失眠归为“压力大”，却忽略了春季特有的体质变化和气血运行规律。

胡敏说，当白天嗜睡与夜间失眠交替出现时，背后往往是身体在发出同一个信号——阳气失调，气血不畅。



视觉中国供图

## 白天睡不醒晚上睡不着

28岁的小张是典型的“春困患者”。他每天凌晨一两点才睡，早上8点钟闹钟响时却怎么都醒不过来。白天单位开会时，他的眼神会越来越涣散，脑子像蒙了一层雾。“我以为是没睡够，周末一口气补睡到中午，结果感觉更累了——头晕、没劲，晚上更睡不着了。”

胡敏接诊时发现，小张的舌苔白腻、边有齿痕，脉象濡缓。“这不是简单的睡眠不足，而是脾虚湿困、清阳不升。白天，小张的阳气升不起来，晚上又因为长期熬夜耗伤了阴血，阳气‘回不了家’，所以又困又失眠。”

胡敏认为，中医把睡眠看作是人体阳气（卫气）与阴血（营阴）的“交接班”。白天阳气“外出巡逻”，人就会清醒；夜晚阳气“回家休息”，潜入阴血，人就会入睡。如果阳气该回不回，或者阴血不足“接不住”，就会出现“白天醒不了、晚上睡不着”的现象。

## 易掉进两个误区

胡敏在门诊中发现，很多人应对春困失眠时，容易掉进两个常见误区：“第一个误区是把春困当缺乏，周末疯狂补觉。”“久卧伤气。”胡敏说，白天长时间卧床，气机停滞，脾胃湿气加重，反而让阳气更升发不起来。更糟的是，白天睡多了，夜间睡眠驱动力被提前消耗，结果“白天睡不醒，晚上睡不着”的恶性循环就会形成。

第二个误区是睡不着就吃安眠药或褪黑素，追求“一帖见效”。

“今天上午就有一个患者说吃了好多褪黑素都没用。”胡敏强调，安眠药和褪黑素需对症使用，如果是肝郁气滞、心脾两虚或阴虚火旺引起的失眠，不去治本，只靠药物强制入睡，往往会“今天睡了，明天又睡不着”，还可能产生耐药性。

## 身体出现“阴阳失调”

在中医看来，春季出现又困又失眠的症状，本质是阳气在这个季节的生发与收敛出了岔子。胡敏表示，比较常见的有以下几种类型。

**肝郁化火型：**入睡困难、翻来覆去、口干口苦、脾气急躁。多因压力大、情绪不畅导致肝气郁结，阳气郁而化火，夜间无法收敛。

**脾虚湿困型：**白天头重如裹、四肢沉重、大便稀溏、舌苔白腻有齿痕。多因岭南地区湿气重，加上饮食不节、脾胃运化无力，清阳升不上去，白天困得难受。

**心脾两虚型：**多梦易醒、醒后难再睡、白天心慌胸闷、面色无华。多因长期劳心耗神、思虑过度，气血不足，心神失养。

**阴虚火旺型：**夜间盗汗、手脚心发热、口干舌燥、舌红少苔。常见于经常熬夜的人，阴血被耗伤，阳气相对偏亢，虚火扰心。

“很多人是虚实夹杂的，不是单纯祛湿就能解决。”胡敏提醒，广东地区的患者常一进门就说“医生我湿气重”，但湿气往往合并血瘀或气虚，需要辨证施治。

## 阳气要白天升晚上降

针对春困失眠，胡敏认为，首先要睡好“子午觉”，微动生阳。《黄帝内经》说，“春三月，夜卧早起，广步于庭。”也就是说，晚上11时前入睡，养胆气、养肝血；早晨六七时起床，做些伸展运动，让阳气及时升发。

“午休控制在15-30分钟，中午睡太久，反而会影响夜间睡眠。”白天困倦时，不妨起身拉伸、按揉百会穴（头顶正中）或太阳穴，或者天气好时出去晒晒背。“让阳气动起来，比闷头睡更解困。”胡敏说。

胡敏表示，在饮食上需要顺肝气、补气血、祛湿气。比如，肝气郁结时可以饮用玫瑰陈皮茶，疏肝理气；气虚湿重时喝五指毛桃茯苓茶，补气祛湿；心脾两虚的话用桂圆山药汤，养心安

神；阴虚火旺可用百合莲子猪骨汤，滋阴降火。

## 睡前用温水泡脚

如何才能助眠？胡敏推荐了最简单的方法：睡前用温水泡脚15-20分钟，水中可加生姜或艾叶，促进气血循环、助阳气收敛。泡脚后按揉神门穴（小拇指外侧腕横纹凹陷处）和足三里，有助眠作用。

“对于轻度失眠，我们首选非药物治疗，像刮痧、耳穴压豆、经络按摩，没有肝肾代谢负担，又能调理气血。”胡敏说。

“很多人吃了两天中药没见效，就觉得没用。”胡敏指出，失眠往往是长期熬夜、压力、饮食不节累积下来的结果，“病来如山倒，病去如抽丝，体质的改变就像改良土壤，不是一两剂药能完成的。”她建议，坚持调理1-2周，如果白天哈欠少了、情绪平稳了、入睡变快了，“这些都是体质向好的信号。”

“春困不是缺觉，是身体在提醒你——该顺应天时，调整节奏了。”胡敏说，春天本是万物生发的季节，与其困在“白天醒不了、晚上睡不着”的循环里，不如从今晚开始，早睡一刻钟，泡一次脚，给身体一点修复的时间。  
羊城晚报记者 张华



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 一到春天就长湿疹 要清热吗？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题，在每月上读者见面会上进行回答  
(本期问答专家:广东省中医院岭南甄氏杂病流派传承工作室张华)



有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问

**蓝天：**一到春天就长湿疹，请问该如何调理？要不要清热？

**答：**很多人长湿疹后，第一反应就是自己“上火”了，赶紧喝凉茶、吃清热解暑药。其实，中医认为，出现湿疹不仅仅是因为“热”。许多人出现鼻炎合并湿疹症状主要是因为肺脾气虚，不能把津液运输到全身各部位，湿邪困阻在肌表，就会化成内湿，加上受到春湿的攻击（外湿），内外之湿相引，停留于肌肤表面，便会引起湿疹。如果一味用苦寒的药去清热，脾胃会更加虚弱，湿邪更重，会导致湿疹反反复复。所以，治湿疹要辨证，健脾化湿才是长久之计，不可盲目清热。

**笑对人生：**上热下寒体质，动一动就会气短心虚，怎么办？

**答：**不少人困惑，为什么自己总是脸上长痘、口腔溃疡又咽痛，但双脚却又冷冰冰，这样的体质到底是热还是寒呢？这种体质就是典型的上热下寒体质。人体好比一间房子，如果体内“道路”不畅通，“暖气”全堵在了阁楼，“地下室”就会结冰。春天阳气生发，很容易让这股郁结的“暖气”冲得更高，加重上火和心烦症状。而气短心虚多是病情日久反复、损耗心气所致。这时切忌盲目吃清热解暑、泻火类药物，调理的关键是打通上下，要把上面的“火”引下来温暖冰凉的下半身，同时把气补足。上热下寒体质

者可以每晚睡前搓脚心，用手心（劳宫穴）去搓脚心（涌泉穴），搓到发热，让手心的“火气”遇上脚心的“水气”，这样不仅能将虚火下引，改善手脚冰凉，还能敛藏心气，缓解气短心虚等不适，该方法被中医称为“引火归元”。

**Candyxuyy：**阴虚体质，有高血压和糖尿病，春天失眠醒怎么办？

**答：**阴虚体质的人，很容易内热烦躁。高血压、糖尿病人群也常与津液暗耗有关。

春季是肝气最旺的季节。如果“水不涵木”（即体内的肾水少了，就滋润不了春天的肝木），肝火就会压不住往上蹿。虚火烧起来，不仅血压、血糖容易跟着波动，还会扰乱心神，让人晚上翻来覆去睡不着，或者半夜容易惊醒。因此，春季调理的核心在于滋水涵木、平肝潜阳。可以尝试睡前用温水泡脚，并重点按揉位于脚背上的太冲穴（也称“消气穴”，可以平肝火）和位于脚腓内侧的三阴交（滋补阴经的要穴）。每次按揉3-5分钟，以有酸胀感为宜。

平时要注意疏肝理气，控制情绪。快发火时先在心中默念1、2、3，待几秒钟之后再发火，这样既能适当控制燃烧的肝火，又能使抑郁的肝脏得到适当发泄，生发之气顺畅运行了，自然就能睡得更香。

## 风险升高约两倍！

# 睡眠呼吸暂停也是猝死常见因素



AI制图

打鼾、白天嗜睡、BMI超过28、颈围粗……这些也是心源性猝死风险快速自测指标？近日，中青年人群的心血管危机引起社会大众关注。广东省人民医院、广东省心血管病研究所心内科（心力衰竭科）行政主任王玲提醒，睡眠呼吸暂停（OSA）也是心源性猝死的高危因素，高强度工作等高危人群应及时筛查评估。

## 可简单自查

“高强度工作、潜在心血管隐患叠加剧烈运动，容易诱发室颤等恶性心律失常。但很多人并不了解，OSA是猝死的常见隐形因素之一。”王玲提醒，它可导致夜间反复低氧和交感神经过度激活，显著增加心律失常风险。专家指出，重度OSA可使心源性猝死风险升高约2倍。

对于OSA人群，日常可否对心源性猝死风险进行初步自查？“可以！且操作简便！”王玲表示，可用STOP-BANG问卷进行简单评估。其中包括打鼾、白天嗜睡、BMI≥28公斤/平方米、颈围粗等评估项目。然后再结合胸闷、心悸、异常疲劳等临床症状综合评估。但此类人群在运动前仍应保持谨慎，若有不适建议立即暂停高强度运动。

## 可做动态心电图监测

王玲提醒，对于高强度工作者等

高危人群，24小时动态心电图是预防猝死的重要无创评估工具。它能精准捕捉夜间间歇性停搏、房颤、频发室性早搏等心律失常，并通过心率变异性（HRV）分析判断自主神经功能，为高危人群提供运动风险分层依据。

“研究显示，这种在24小时动态心电图指导下的管理可将心血管事件风险降低30%-50%。”王玲表示，在生活方式管理中，24小时动态心电图也可作为疗效评估工具。通过减重5%-10%、在医生指导下使用家用呼吸机治疗、规律作息、压力管理等综合干预，复查时能直观显示心律失常减少和HRV改善。

自我管理运动处方尤其重要。王玲提醒，OSA控制前，应避免突然高强度的剧烈运动；每周目标是150分钟中等强度有氧（如快走、慢跑），可分为3-5次，每次30-60分钟；心率控制在（220-年龄）×0.6-0.8；每次运动前必须热身5-10分钟，运动结束后缓走5分钟拉伸；运动中采用“说话测试”或智能手环监测心率；若出现胸闷、心悸、头晕、异常疲劳等应立即停止运动；每周增加运动量不超过10%。

专家建议，40岁以上高强度工作者，每年应进行动态心电图筛查，结合自查，及早发现OSA隐患，尽早干预；当出现相关高风险症状，应尽快到心血管或睡眠专科咨询筛查。

羊城晚报记者 林清清  
通讯员 张蓝溪

本版统筹：羊城晚报记者 张华

# 春夏之交如何祛湿？

春夏之交雨水多，“老话说，广东人除了秋高气爽的时节，其他季节都有法不完的湿。”广州市红十字会医院中医科二区主任、主任中医师梁天山笑言，湿邪是现代最常见的体质问题，不易察觉，却为健康带来很多影响。

## 如何判断“湿气重”？

如何判断自己体内湿气重不重？梁天山提到，湿证往往有16个典型表现：“肥胖、睡不够、浑身乏力、出汗黏腻、脸色暗沉、头昏、胸闷、痰多、胃胀、下腹胀、腰酸膝困、关节酸、不觉口渴、食欲差、大便不成形、口气重。”对照下来若符合3条及以上，则需留心祛湿。

在接诊时，广州市红十字会医院中医科主任中医师沈亚琴发现，很多

患者的颈肩部僵硬、发沉，腰腿不舒服，影响到了活动，这些情况一到阴雨天就会越发严重。沈亚琴表示，这是湿邪侵袭导致的湿证型颈肩腰腿痛，在岭南很常见。

除了颈肩关节，作为首道屏障的皮肤也容易受到湿气影响，中医科主治医师汤楠介绍，湿气重会导致头发变油、头皮屑多，面部容易出现囊肿型的痤疮或是脂溢性皮炎，此外，湿疹、足癣、渗液等情况也较为高发。她提醒道，健康的生活习惯很重要，尤其在当下，大家习惯了坐在空调房内，更应注意调理，尽量少吃辛辣、寒凉等食物。

## 可采用物理祛湿法

沈亚琴建议，可采取以下几种物

## “物理祛湿法+祛湿靓汤”在家就可做

理祛湿法：

一是温水泡脚。每晚坚持用温水泡脚，水温以40℃至45℃为宜，时间15至20分钟，微微出汗即可。可以在水中加入几片生姜或一小把艾叶，增强温通经络、散寒祛湿的效果。

二是艾灸调理。艾灸是利用艾草的温热效应，温补阳气、驱散寒湿。还可按摩足三里（位于外膝眼下四横指处，是健脾和胃的第一要穴）和关元穴（位于肚脐下四横指处，能温补肾阳，培元固本）祛湿。

## 4款祛湿靓汤可选择

根据不同情况，梁天山分别推荐了4款煲汤祛湿方：  
如果湿气在上焦，出现头重如裹，胸

闷、咳嗽、鼻塞、声重，面色发黄等症状，可以用藿香10克，杏仁10克，薏仁15克，桔梗10克，煲猪骨或者瘦肉。

如果湿气在中焦，出现肚子胀，胃口不好，口淡口黏，大便不成形等症状，可用苍术10克，陈皮10克，扁豆10克，砂仁5克，生姜两片，煲猪肚。

如果湿气在下焦，出现小便不利，大便黏滞或者泄泻，带下量多，下肢浮肿等症状，可用冬瓜200克，薏仁10克，茯苓10克，赤小豆15克，煲水鸭。

如果湿气集中在肢体关节，出现关节酸痛重浊，屈伸不利等症状，且遇下雨天症状加重，可用木瓜15克，粉葛15克，金毛狗脊10克，土茯苓10克，煲猪腿。

羊城晚报记者 王沫依  
通讯员 胡颖仪 孙冰倩

羊城晚报记者 朱嘉乐

## 广东疾控中心提醒：

# 不要采摘食用野生蘑菇

随着雨水增多、气温上升，野生蘑菇进入生长旺盛期。广东疾控中心日前提醒，近期广东发生多起群众采食野生毒蘑菇中毒事件，请广大公众切记不要采摘、不要购买、不要食用野生蘑菇。

不少人喜欢去郊外踏青时顺便采点“野味”。因此，春季也是野生毒蘑菇中毒高发季节。

白毒伞（又名“致命鹅膏菌”）可算得上是蘑菇界的“毒王”。据广东疾控

中心专家介绍，50克白毒伞就可毒死1名体重50公斤的成年人。白毒伞中的鹅膏蕈肽耐高温、耐酸碱，煎炒煮炖、晒干都无法破坏。目前尚无特效解毒药物，只能靠血液净化、人工肝治疗。重症患者需肝移植，治疗费用往往需要十几万至几十万元。

如何辨别白毒伞？这种菇的特征是“头上戴帽，腰间系裙，脚上穿靴！”需要注意的是，蘑菇的菌环膜质很薄，成熟后常脱落，因此不能将蘑菇是否

有菌托作为辨别可食用菌的标准。

出现蘑菇中毒症状后，还要注意“假愈期”，即患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后，自我感觉已“康复”，其实此时毒素在疯狂“啃食”肝脏，一旦再次出现黄疸、出血，往往已错过最佳救治时间。

广东省疾控中心传染病预防控制所副所长、副主任医师张萌提醒，蘑菇的毒性与其外观，包括颜色、形状、大小，没有必然联系，无法通过肉眼识

别。为避免蘑菇中毒，唯一安全可靠的方法就是：不采摘、不购买、不食用野生蘑菇。大家一定不要有侥幸心理，一定不要采食野生蘑菇。

若出现蘑菇中毒症状，比如，呕吐、腹痛、腹泻，甚至出现幻觉，要立即到医院进行救治，如果有剩余的蘑菇也要带到医院，方便医生诊断。去医院前，可以先采取紧急催吐的自救方法。

羊城晚报记者 朱嘉乐