

医言 行

# 中医治春困：一日补气，二日祛湿

## 气虚的春困：困 + 累

一个朋友，在互联网做总编，一到春天，她就开始犯困，都说“一年之计在于春”，她却总是在这两个关键的时间点上掉链子，严重到上午10点钟，公司开会时都能坐着睡着了，即便前一天夜里睡得很好。每次问到我，我都说她就是“欠补”，是典型的中医说的脾虚，这种人的一个典型表现，就是春困，而且是非常严重的春困。

在“春困秋乏夏打盹睡不醒的冬三月”这句话里，最被强调的，也是最容易出现的就是春困，其他三个季节出现的症状都不如春困明显，这在现代医学上也有类似发现：每年的春天，都是很多疾病高发的季节，从高血压等身体问题，到精神病这类精神疾患，都容易选择在春天。因为春天是一个萌动的季节，万物复苏，人是万物之灵，对春天的感受更敏感，具体到困这个问题，简单说，就是因为天气变热了，血管扩张，血压因此下降，而对这种缺少运动，总是室内生活的女性来说，她们原本就偏低的血压这个时候更低了，以至于不能保证大脑的供血，大脑因此缺氧，她们的春困是大脑的血供不足导致的。只有增加血液供应，才能振奋精神，之所以说她欠补，就是因为补气药可以增加心脏的泵血能力，由此保证大脑良好的血供，所以，这种春困的人，很可能通过喝黄芪水就缓解了，每天用10克生黄芪代茶饮，如果天气干燥有上火的意思了，可以用10克西洋参代替黄芪。

但是，过了春天，这种困的问题也未必就消失了，只不过换了一种方式，就是吃饭之后困。我见过最严重的是一个演员，给一个电视节目

做嘉宾，中午吃饭后大家要继续录像，她却一定要睡一会儿，而且不等安排地方，坐在椅子上就睡着了……这种情况她每次饭后都会发生，这在医学上叫“醉饭”，别人是喝酒之后醉，她是吃饭之后和喝酒一样的困倦难耐，为什么？也是因为气虚。

中医的气虚，其实就是身体各种功能的下降，其中包括消化功能和心脏功能，这些都属于中医的脾气范围。吃饭之后，消化功能要加强，大脑是相对缺血的，此时的脾气就被食物占据了一大半，如果你本身就是个气虚的人，此时给大脑供血的任務就要受影响，大脑血供不好了所以就会困，而且气虚得越严重越困，不独春天，一年四季都可能如此。

除了困，这种人平时面色就不好，偏黄而且缺少光泽，无论是上班或者做家务，一般是过了中午就顶不住了，如果你的工作需要说很多话，诸如律师、教师等，还有个细节值得提示：说话说多了，说到最后的时候就会咳嗽，或者咬不清楚最后几个字，都是因为气虚无力支持了。

有个中医名家王绵之老先生，现在孩子用的儿科药“王氏保赤丹”就是王先生的家传秘方，王先生在看病时非常注意病人说话，凡是说话快，而且说到最后咬不清楚字的人，都可能气虚的问题。因为他们气虚，不足以一口气把一句话说完，所以会下意识地加快语速，但即便如此，说到最后还是气不够了，最后几个字就变得含混。一个人只有身体好，气力足，神态才可能自如轻松，那些说话掷地有声，清晰洪亮的人，至少不是气虚的。



## 湿重的春困：困 + 沉

“湿重”是很多人的自我诊断，人们对湿的厌恶，像对上火一样，深恶痛绝，总是张罗着祛湿、去火，但什么情形下才是有湿了，其实并不清楚。

身体有湿的时候，首先的表现是舌苔腻，湿热的时候是舌苔黄腻，寒湿的时候舌苔白腻，同时胃口不好，大便不成形，容易挂在马桶壁上冲不干净，解大便的时候也会觉得不痛快，这些表现一旦出现，就说明身体有湿了。

除了这些表现，湿重的一大特点是身体困重，因为“湿性重浊”，困重就是身体沉，昏昏沉沉的不清醒。困重一出现，很多人就觉得是虚了，就开始吃补药，包括前面的补气的药，于是“虚不受补”的问题就出现了。因为即便这个人体质很虚，但因为湿的存在，补益也要暂停，必须等到湿邪去除了，舌苔干净了才可以进行，虚不受补就是闭门留寇，不仅补药的效力发挥不出来，还会加重湿气，把湿气堵在身体里，所以会越补越困重。但是，一旦你把湿邪清除干净了，可能没等吃补药，之前的困重就已经缓解了，因为对湿重者来说，祛湿就等于进补。

很多人奇怪，春天的天气干燥，

为什么还会有湿？天气导致的湿是外湿，是不是湿邪内阻，和身体的内因有更大关系，一般来说，只要是脾虚的人，在任何季节都容易有湿，这是内湿。

中医的脾，除了负责消化食物，还是身体的“清洁工”，体内的垃圾要靠强壮的脾气清运出去，一旦食物的负荷超过脾的能力所限，往小了说就是食积，只不过这个食积不像孩子的食积那么明显，但日积月累的食积就变成了湿，为了清除这个湿，脾气只能加班工作，久而久之，湿就反过来伤脾。所以，一个湿重的人，很少有脾虚的，脾虚的人，也往往加湿，脾虚加湿的人，在春天就更容易春困，这种人的醒神之剂要兼顾到健脾和祛湿，二者都可以改善春困。

如果身体沉重，舌苔腻，而且舌体胖甚至有齿痕，可以用陈皮、生姜、竹茹代茶饮。竹茹这个药大家不熟悉，其实很简单，就是竹子的绿茎刮成丝之后晒干而得，这三个药每个10克，煎汤或者开水冲泡，喝到舌苔干净了，再改用前面的生黄芪10克补脾，或者将10克生黄芪加在这个祛湿的药茶中，健脾同时继续祛湿。

## “茯苓糕”：春季的应季甜点

茯苓是中药里的“上品”，且药性平和，健脾而不上火，利湿而不伤正气，不只是春天，一年四季都适合，因此也是中药里唯一的“四季圣药”。长寿的乾隆皇帝，每天必吃的“八珍糕”里就有茯苓，能抗癌的“茯苓多糖”就是茯苓的主要成分，把茯苓粉和白面混合蒸成的糕，应该是脾虚人的家常主食，也能很好地缓解春困。

茯苓没什么药味儿，加在食物里也不影响口感，可以在药店买上好的茯苓，让药店帮忙打成粉，每次用30克-50克的茯苓粉，加在日常蒸馒头蒸糕的白面或者大米面中，加温水和成比蒸馒头的面要软的程度，如果时间富余，可以用酵母发酵，现在的温度放置两个小时就可以了。如果着急，直接加泡打粉，后者只需醒二十分钟，就可以上锅蒸了。因为面比较软，最好放在盘中便于成形，为了调味可以

加白糖、蜂蜜，放几个大枣点缀也无妨，清宫的“八珍糕”就是这个意思。

正版的“八珍糕”里，除了有茯苓还有山药、砂仁、莲子、芡实、扁豆、薏米仁，据说这个方子都是乾隆钦定的，也是他每天的夜宵。但其他几味药物如果真的加入，药味偏重而且相对复杂，作为家常的补脾食物不宜坚持，完全可以只用茯苓，只要坚持就能实现中药“药单力专”的效果。

很多人担心加了糖会诱发或者加重糖尿病，这里有个误区需要澄清一下：糖尿病人也是可以吃糖的。《中国居民膳食指南》明确指出：允许糖尿病患者摄入的蔗糖，不超过食物总热量的10%。因为吃蔗糖与吃粮食相比，最终形成的血糖差不多，如果用升糖指数来衡量，蔗糖的升糖指数与小米粥接近，比大米饭低很多，也就是说蔗糖比大米饭升血糖还慢些。

10%是什么概念呢？假设一个人全天总热量控制为1800千卡，那么由蔗糖提供的能量为180千卡，每100克蔗糖的热量为400千卡，180千卡热量相当于45克蔗糖，放在茯苓糕中，这点糖足够甜了。而且并不是一个人一次就把所有的“八珍糕”全部吃掉，所以真正吃进去的蔗糖还在安全范围，而且每次吃进去的并不多，不至于引起“血糖风暴”。

北京晨报首席记者 佟彤



扫描“名家话健康”二维码  
查看名医坊周刊文章