



李振輝

「春眠不覺曉，處處聞啼鳥。」孟浩然的詩句描繪了春日清晨的愜意與美好。然而，對許多現代人而言，這份「不覺曉」卻成了一種困擾——明明萬物復甦，自己卻總是哈欠連連、精神不振、身體沉重，這就是我們常說的「春疲」。這並非懶惰，而是身體在適應季節更迭時發出的正常信號。要告別春疲，不能靠一杯接一杯的咖啡，而應順應天時，從中醫養生的智慧中尋找根源與對策。

文：香港中醫學會會長 李振輝博士

# 春眠不覺曉 養生解春疲

## 四種主要成因

**春**疲，並非一種疾病，而是一種亞健康狀態，它的產生，主要與以下幾個因素密切相關。

其一是氣血「內外轉移」的生理需求，由冬天進入春天，氣溫回升，陽氣生發，人體的毛孔、血管逐漸舒張，氣血開始由內臟向外周、向體表輸送。這一過程會導致內臟，特別是大腦的供血相對減少，從而產生睏倦、乏力之感。

其二是肝氣疏洩「不暢或過亢」的雙重影響。中醫認為，五臟對應四季，春季對應「肝」，春天肝氣本就旺盛，若疏洩功能正常，

則精神煥發；但若因冬季進補過度、情緒遏抑、作息紊亂等原因，導致肝氣鬱結（交通堵塞）或肝氣升發太過（交通混亂），人就會感到胸悶、情緒低落、疲憊不堪；肝火過旺，則會耗傷陰血，導致心煩易怒、失眠多夢，第二天自然精神不濟。

其三是脾虛濕困的「沉重感」，春季多雨，尤其是南方的「回南天」，外界環境濕氣重。而冬季人們活動減少，飲食偏於肥甘厚味，容易損傷脾胃的運化功能。中醫認為「脾主運化水濕」，脾胃

虛弱，就無法將體內的代謝廢物和外界侵入的濕氣順利排出。濕性重濁、黏滯，當濕氣困住脾胃，人就會感覺四肢沉重、頭昏蒙如裹、食慾不振，春疲的「沉重感」便由此而來。

其四是生活習慣的「後遺症」，冬季運動不足，身體機能處於「休眠」狀態，一時難以適應春季的活動量。熬夜、壓力大、過度使用電子產品等，都在耗傷氣血，特別是「肝血」。肝血不足，則筋脈失養，更容易感到疲勞和痠痛。

「春疲」是一種亞健康狀態。



## 對症下藥緩解疲勞

### 氣血不足型

**典型表現：**精神疲憊，語聲低微，少氣懶言，面色蒼白或萎黃，稍微活動就氣喘吁吁、出汗，心悸失眠。

**養生對策：**重在補氣養血，但補要有度，避免滋膩。

**飲食調理：**多食紅色和甘味食物。紅棗、桂圓、枸杞、菠菜、豬肝（適量）都是補血佳品。黃芪、黨參、山藥、蓮子可煮粥或煲湯，如經典的「黃芪紅棗茶」或「山藥枸杞粥」，能溫和地補充氣血。

**穴位按摩：**每日按揉足三里（外膝眼下四橫指處）和血海（屈膝，大腿內側，髕底內側端上兩吋），以酸脹感為宜，能健脾益氣、養血活血。

**作息調整：**切忌熬夜。晚上11點前入睡，保證肝臟在子時（23:00-1:00）能順利進行藏血和解毒的工作。

■ 黃芪紅棗茶能溫和地補充氣血。



### 肝氣鬱結型

**典型表現：**情緒低落或煩躁易怒，常嘆氣，胸脅或乳房脹痛，咽喉有異物感（梅核氣），女性可能伴有月經不調、痛經。

**養生對策：**核心是「疏肝理氣」，讓身體的「交通」恢復通暢。

**飲食調理：**多食具有行氣作用的食物，如陳皮、玫瑰花、茉莉花、薄荷、韭菜、香菜等。可以常飲「玫瑰花茶」或「陳皮普洱茶」，芳香之氣能幫助打開鬱結的氣機。

**情志調節：**這是疏肝的關鍵。春天應多到戶外散步、踏青，讓身體舒展，心情放鬆。

**穴位按摩：**重點按揉太沖穴（足背側，第一、二趾骨結合部之前凹陷中）和行間穴（太沖穴前方）。從太沖向行間方向推按，能有效清瀉肝火、疏解鬱氣。

■ 玫瑰花茶能幫助打開鬱結的氣機。



### 脾虛濕困型

**典型表現：**頭昏沉沉如裹布，身體困重，四肢乏力，食慾不振，腹脹，大便黏膩不成形，舌苔厚膩。

**養生對策：**關鍵在於「健脾祛濕」，讓身體恢復乾爽輕盈。

**飲食調理：**飲食宜清淡，多吃健脾祛濕的食材，如薏米、赤小豆、白扁豆、茯苓、芡實、冬瓜、鯽魚。經典的「薏米赤小豆湯」是祛濕佳品。

**運動排汗：**濕氣可通過汗液排出。進行快走、慢跑、瑜伽等有氧運動，讓身體微微出汗，是祛濕最有效、最健康的方法之一。

**環境避濕：**避免久居潮濕之地，陰雨天氣可使用除濕機。洗澡洗頭後要及時擦乾，尤其是腳部，避免濕氣從腳底侵入。



■ 薏米赤小豆湯是祛濕佳品。