

春季易累睡不飽?

養肝護脾 告別春困濕重

在春天許多人易生春困，即使晚上有充足的睡眠，白天仍精神不振，容易疲憊。為什麼會這樣呢？根據中醫的理論，這跟春天「濕」有關，濕又分「內濕」及「外濕」。春天經常處於高濕度的狀態會影響我們的身體，空氣中的濕氣會經口、鼻、皮膚等進入體內（即外濕）。

在正常情況下，身體會自動調節，排走濕氣，但由於3種不同原因，往往無法排走多餘的水分：

(1) 冬天人體的毛孔為保暖而閉合，至春天漸暖便會舒張，但因天氣不穩，時冷時熱，毛孔一時間未能適應作出調整，減弱排濕的功能。

(2) 與個人體質有關係，如脾本身較虛、患有腎病的人士，身體調節水分的能力亦會較弱。

(3) 不良的生活習慣，如暴飲暴食、夜睡、精神壓力大會影響水分調節；更會因此而傷脾氣，令氣阻而生濕，這屬於內濕。

肝火盛易失眠

中醫稱失眠為「不寐」，即是指睡眠的時間不足或是睡眠深度不足。失眠患者可以表現為：入睡困難或不熟睡、容易醒、或醒後難以再入睡等問題，嚴重影響日常生活，長遠影響整體健康。中醫認為睡眠是一種天人相應的過程，日出而作，日入而息，人類的活動隨著晝夜陰陽交替而變化，在日間人的陽氣充足，所以活動量高；在夜間則是陰氣為主導，自然會休息睡眠。

「春困」可以說是春季疲勞症，最典型的症狀就是：容易疲憊、睡得更久起床都覺得很累、出現愈睡甚至愈累的感覺。根據中醫理論，春季與五行中的木、五臟中的肝臟相應，因此中醫認為春天是養肝的季節，同時也是肝氣最為旺盛之時，但肝氣若是過盛，反而容易抑鬱化火，擾動心神，使人身體容易感到燥熱、神經過於興奮，而引起易怒、暴躁、焦慮等情緒，從而導致睡眠品質不佳。這也是往往一到春季，失眠患者會比平時多的原因。

▶ 春天多雨，環境濕度高。



◀ 暴飲暴食等不良生活習慣，也會影響人體水分調節。

▶▶ 春困的症狀是：容易疲憊、睡得更久也覺累。

五種中藥助好眠

中醫運用中藥進行治療防病已有數千年，很多治療睡眠的中藥已被現代醫學證實其功效。以下介紹五種常用於治療失眠的中藥：



酸棗仁：養心益肝 安神斂汗

味甘、酸，性平。入心、肝、膽經。有養心益肝、安神、斂汗、潤腸通便的功效。心血不足的患者，需要透過養心血，心血充足就可以有安神的效果。



柏子仁：養心安神 潤腸通便

味甘，性平。歸心、脾、肝、膽經。有養心安神、潤腸通便的功效。多用於陰血不足，心神失養之心悸怔忡、虛煩不眠。主要適宜於心陰虛及心腎不交之心悸失眠。



合歡皮：安神解鬱 和血寧心

味甘，性平。入心、肝經。有安神解鬱、和血、寧心、消癰腫的作用，專治療心神不安，憂鬱心情不佳所導致的失眠。



夜交藤：養心安神 祛風通絡

又叫首烏藤。味甘、微苦，性平。歸心、脾、腎、肝經。能養心安神、祛風通絡。除可用於失眠外，因其祛風作用，亦可用於皮膚瘙癢症。



珍珠母：清肝明目 鎮心安神

味鹹，性寒。歸肝、心經。有平肝潛陽、清肝明目、鎮心安神的功效，可用於心神不寧、心悸失眠。

桑葉：疏散風熱 清肺潤燥

護肝要多吃「苦」?

藥食同源

苦味食物護肝的營養學原理是什麼？苦味食物可以幫助護肝，包括苦瓜、苦菜等。這些食物含有豐富的生物活性化合物，如黃酮類、黃酮醇類、苦素、異硫氰酸鹽等。這些生物活性化合物具有抗氧化、抗炎、解毒等作用，可以減輕肝臟對有毒物質的負擔，增強肝臟的代謝能力，從而保護肝臟健康。例如，苦瓜可以降低血糖和血脂，提高肝臟的解毒能力；萹筍（略有苦味，可歸類到苦味食物）可以促進肝臟的新陳代謝，有助於細

胞的修復和再生。當然，苦味食物並不能完全護肝，肝臟健康還需要平衡的飲食和健康的生活方式。如限制飲酒、戒煙、適量運動、控制體重等都是保護肝臟健康的重要措施。 苦瓜是一種常見的蔬菜，因為最容易買到，也有許多不同的做法，所以深受歡迎。值得注意的是，苦瓜雖然有很多護肝養肝的好處，但苦瓜性寒涼，不適宜太多食用，容易損傷脾胃。所以，適量食用苦瓜即可享受它的益處。



◀ 適量食用苦瓜，有助提高肝臟的解毒能力。



▲ 萹筍也屬苦味食物。

明醫手記 嚴麗明

桑葉是桑科植物桑樹的乾燥葉片。在常用中藥裏，與中國歷史文化關係最密切的，莫過於桑葉。 中國是桑樹的原產地，自古以農桑立國，「五畝之宅，樹之以桑」，也是世界栽桑養蠶繅絲織綢的發源地，由此誕生了聞名世界的絲綢之路。山西仰韶遺址和浙江山陰地區出土的繭殼和絲織品，經考古學家對其分子年代測定，為5000年前的遺物。遠在商代的甲骨文中，桑、蠶、絲等字形已出現。許多與桑有關的物象比喻產生的文化語境流傳至今，如「桑田」「桑梓」「桑麻」「桑榆」「桑中」等等。

在種桑養蠶生活中，遠古先民們也發現了桑葉的良好療疾康體價值，譽之為「神仙葉」。在《神農本草經》和《本草綱目》等諸多重要古醫典籍中，對桑葉具有的疏散風熱、清肺潤燥、清肝明目、止咳、涼血、止消渴等多種功效均有詳細記載。臨床主要用於治療風熱感冒，流行時疫，肺熱咳嗽，頭暈頭痛、目赤昏花、消渴、脫髮、盜汗等病症。在古代以桑葉為君藥的治療外感病的經典名方「桑菊飲」「桑杏湯」「清燥救肺湯」等，至今仍用於臨床，療效甚佳。

隨著對桑葉在防治流行性呼吸道病毒感染性疾、和糖尿病及其併發症等方面的研究日益深入，臨床應用也日益受到重視。據現代藥理實驗研究，桑葉中含有的藥用活性成分，主要有生物鹼、黃酮類、多糖、甾醇類、多酚

類、槲皮素、氨基酸……，確實對抗病毒、降血糖、降血脂、降血壓、抗動脈粥樣硬化、抗衰老等具良好作用。近年廣東省新冠防控指揮辦推薦的中藥方劑「粵抗2號」，桑葉便被納入為首味藥。台灣衛福部中醫藥所推薦的防疫茶「清冠一號」，桑葉也被納入其中。

如今「三高」人群日益增加，桑葉茶飲和桑葉藥膳日常也為越來越多人食用，但就我臨床所見，隨意食用也帶來不少問題。所以朋友們日常使用一定要明瞭自己的體質狀態。桑葉藥偏苦寒，主要適用於肝肺熱偏盛導致病症的人群。虛寒體質及臟腑虛衰的患者、病情複雜者、孕婦、月經期婦女、幼兒，日常不要隨便進食，以免帶來不良反應。

作者為註冊中醫師

冬眠熊啟發研究人員 找到預防深靜脈血栓新思路

長途旅行時久坐不動會有深靜脈血栓風險，冬眠的熊為什麼一睡幾個月卻沒有這種困擾？一個歐洲科研團隊通過對野生棕熊的研究發現，冬眠期間棕熊體內一種促進凝血的蛋白質水平會下降。

研究人員在新一期美國《科學》雜誌上報告說，該蛋白質名為「熱休克蛋白47」，簡稱HSP47，身體長期不動時會下調其產量，抑制血栓形成。他們發現這種保護機制在棕熊、人類、小鼠和豬體內都存在，說明它可能是哺乳動物共有的。

深靜脈血栓是在身體內部靜脈中出現的血凝塊，嚴重時血栓會脫落並移動到肺部，

阻塞血流形成肺栓塞，危及生命。由於疾病、外傷等原因突然處於活動受限狀態的患者容易產生深靜脈血栓，利用HSP47相關機制進行干預，有望降低血栓發生率和死亡風險。

德國慕尼黑大學等機構科研人員與北歐同行合作，對斯堪的納維亞地區的13頭野生



▲ 棕熊。

棕熊進行跟蹤調查，分別在冬眠期間和夏季活躍期間取樣分析，發現冬眠時棕熊血液裏的HSP47水平明顯較低。該蛋白質會促使凝血酶與血小板結合，並激活免疫細胞，促使其產生大量的「中性粒細胞外誘捕網」。後者是一種網狀結構，對血栓形成有重要作用。

研究還發現，長期臥床者發生深靜脈血栓的風險與普通人相當，這是因為身體相應下調了HSP47產量，使活動受限初期出現的血栓性靜脈炎趨勢得以逆轉。分析顯示，因脊髓受傷而長期活動受限的患者體內該蛋白質較少，健康志願者在臥床27天後該蛋白質水平也顯著下降。

新華社



▲ 桑葉藥材。



▲ 桑葉植物。