

缓解春困有良方

邸文艳



春天是万物复苏的季节，许多人却被春困所困扰，整日昏昏欲睡，精神不振。那么，春困究竟是怎么回事呢？从中医的角度来看，春困主要与春季的气候以及人体的生理变化有关。春季阳气渐升，人体的气血也开始趋于体表，而体内的阳气相对不足，就容易导致精神不振、困倦嗜睡等症状。

如何缓解春困

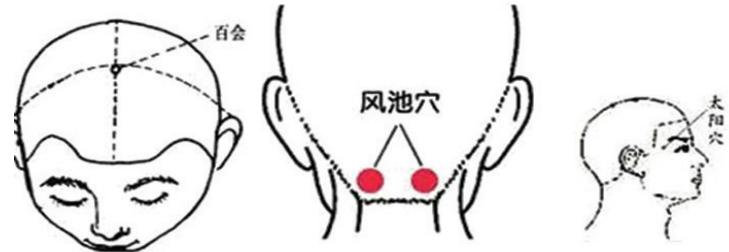
1. 饮食

饮食可以缓解春困。中医讲究“春夏养阳”，在春季应多吃一些具有升发阳气的食物。比如韭菜，性温味辛，能助人体阳气生发，可炒食或做馅；菠菜性甘凉，能养血止血、敛阴润燥，可凉拌或煮汤；羊肉性温味甘，有温中健脾、补肾壮阳的功效，适合在春季食用。

2. 穴位按摩

除了饮食，穴位按摩也可以缓解春困。可按摩百会穴、太阳穴、风池穴等，每天早晚各按摩一次，每穴每次按摩3~5分钟，长期坚持可有效缓解春困。

百会穴位于头顶正中央，按摩可提神醒脑；太阳穴位于头部两侧，按摩能缓解头痛、提神；风池穴位于后颈部，按摩能疏风散寒、开窍醒脑。



国学入门

宗族亲情 血脉相连

金夷

人生有来路，血脉系亲情。中华民族非常讲究亲属关系。五服、六亲、九族、宗亲十八代，传承着我们每个家庭的根脉。尽管在现代社会的快节奏中，这种传统观念有所淡化，但却不能不有所了解。

父亲的亲属一般被称为亲，母亲的亲属则被称为戚，父母两大家族合起来就是亲戚。血亲是具有血缘联系的亲属，外亲指女系血亲相联系的亲属，姻亲是以婚姻关系为中介而产生的亲属。

“家亲三代，宗亲万代”。“宗亲”又称内亲，即男系亲或父系亲，指以姓氏为区分的同宗亲属，以父系血缘为纽带、以得姓始祖为主根的传承支系关系家族，包括伯伯、叔叔等为直系亲属，彼此之间的感情非常深厚，有的人家甚至会住在一个大院里。宗亲还可以分为直系和旁系，直系是指生育自己的和

自己生育的上下各代亲属，旁系是指彼此间具有间接的血缘联系，除直系血亲以外的亲属。直系宗亲为曾祖父母、祖父母、父母、儿子、女儿、孙子、孙女等，旁系宗亲为伯父、叔父、堂兄弟、侄儿、侄女、侄孙、侄孙女等。

在浩瀚的家族脉络中，“五服”的范围以自己为中心，向上推五代（高祖、曾祖、祖父、父、自己）和向下推五代（子、孙、曾孙、玄孙）的九代血缘关系。这九代以内的亲属被称为“五服之内”，超出这个范围的则称为“出五服”，意味着血缘关系较远，不再被视为近亲。

“九族”是以夫妻为核心，向上追溯至高祖，向下延及玄孙，共计九代，构建一个庞大的家族体系。

宗亲十八代是指以自己为中心的上、下九代的宗族成员：

1. 从自己之上的上序称谓是：自己、父母、祖父、曾祖、高祖、天

3. 情志调节
此外，中医的情志调节也不容忽视。春季肝气易郁，应保持心情舒畅，避免过度焦虑。可以通过听音乐、散步、赏花等方式来舒缓情绪，调节身心。

4. 良好的生活方式

尽量晚上11点前入睡，每天睡足7~8小时，要保证充足的睡眠。白天也可以适当午休，缓解疲劳。此外，多参加户外活动，如慢跑、瑜伽等，既能锻炼身体，又能促进气血流通，增强体质。

提神妙招

1. 头皮操：十指呈梳状，从前额发际线梳至后颈，重复3分钟，加速头皮血液循环。

2. 鸣云鼓：掌心紧贴耳廓，食指叠放中指上，弹击后脑风府穴20次，通过声波振动激发肾气。

3. 八段锦提气式：重点练习“两手托天理三焦”（双臂上举拉伸）和“调理脾胃须单举”（左右交替托举），疏通三焦经与脾经。

提神汤

四神健脾汤：茯苓、山药、莲子、芡实（或薏仁）四味药食同源食材组成。可搭配猪肚或猪骨炖煮，也可用瘦肉、排骨等食材。

功效：

健脾祛湿：茯苓利水渗湿，山药补脾养胃，同服可以增强脾胃运化功能。

补中益气：莲子养心安神，芡实固肾涩精，可以改善脾虚引起的疲倦乏力、食欲不振。

双向调节：缓解湿热体质舌苔黄腻，改善阳虚体质畏寒肢冷症状。

制作方法：

1. 猪骨300克焯水后，与茯苓15克、山药20克、莲子15克、芡实15克，一起炖1.5小时。

2. 准备茯苓15克、山药20克、莲子15克、芡实15克，食材洗净后与苹果同煮，养生壶20分钟即可煮成酸甜口味的苹果四神汤。

注意事项：

四神汤中芡实便秘者慎用，糖尿病患者需减少莲子用量。

（作者单位：山西省中医院）



口袋饼

王瑞庆 文/图

北方春天有吃春饼的习俗。烙几张薄饼，除了肉和鸡蛋，再炒两盘春季的时令蔬菜，用薄饼卷着菜和肉一起吃，称“咬春”，有迎接新春的意思。这种用饼卷着菜的吃法，其实在世界上好多国家和地区都有，比如印度烤饼、亚美尼亚薄饼和撒丁薄饼。这些薄饼在不同的地区有不同的做法，主要是使用的谷物不同和发酵方法有区别。

亚美尼亚薄饼为西亚地区亚美尼亚传统面食，用软质小麦；印度烤饼也使用筋度相对较低的软质小麦；撒丁薄饼为意大利撒丁岛传统面食，以硬质小麦为面粉原料。

发酵可使用酵母，比如印度烤饼和撒丁薄饼。亚美尼亚薄饼是用酸奶来发酵。

还有一种中亚和地中海地区的发面薄饼——皮塔饼，这种饼有趣的是在烘烤或烙制的过程中会像气球一样鼓起来，形成中空。晾凉后的圆饼一切两半，成为两个半圆形的口袋，所以皮塔饼也叫口袋饼或口袋面包。在口袋饼里装各种各样的荤素搭配的食物，再浇上特色的酱料，真是好吃好玩。虽然烹饪的细节或多或少有些不同，但享用的愉悦和烹饪过程中的乐趣应该差不多吧。

材料：

中筋面粉360克、盐4克、温水250克、酵母3克、橄榄油12克。

做法：

1. 360克面粉中加入4克盐，拌匀。

2. 250克温水中加入3克酵母，搅拌均匀使酵母融化。

3. 酵母水加入面粉中，搅拌揉匀至无干面粉，醒面20分钟。

4. 20分钟后加入橄榄油，继续揉面至面团光滑，大约需要6~7分钟。光滑的面团盖好湿巾或保鲜膜，继续醒发，春天约需50分钟。

5. 醒发好的面团排气，揉匀，分成6~8份。

6. 每个小面团揉匀，滚圆，擀开，盖保鲜膜松弛5分钟。再擀开成薄饼，继续醒发30分钟，使面筋松弛、酵母发酵。

7. 平底锅烧热后，小火，加入饼坯。边加热边轻轻转动饼坯，使之定型。翻面，加热另一面用同样的方法让其受热定型。

8. 翻过2~3次之后，饼就会鼓起来了，再烙一下就可以出锅了。

烤箱法：

预热烤箱至最高温度，烤4~6分钟。

同样的口袋饼可以装不同的东西，所以口袋饼可以有许多吃法，真是百吃不厌。