

内外调理 解『秋乏』

本报记者 李振辉

“春困秋乏夏打盹”这句话，常用来形容到了某个季节后爱打瞌睡的人们。比如，告别夏日高温，尤其是在立秋后，人们还总是犯困、没有精神，就被称之为“秋乏”。秋高气爽之际，气温宜人，正是一年中少有的舒适日子，有些人却感到全身疲惫，困意连连，即使夜间睡眠很好，白天仍觉得精力不足，好像永远也睡不够似的，这就是人们日常所说的“秋乏”。

中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉在接受本报记者采访时表示，“秋乏”，本身是个正常的自然现象，可以理解为是对盛夏时节人体超常消耗的补偿反应，是机体在秋季的气候环境中得以恢复所表现出的保护性措施；古代中医医典《黄帝内经·灵枢》中写到：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之”，可见，如果不是整天精神疲惫萎靡，就不必过于担心。他分析了“秋乏”形成的原因以及应对的方法。

“秋乏”的形成，主要有三个原因

黄启辉认为，“秋乏”的形成，大体是由于秋季阳气始衰，阴气始生，气血渐趋于里，但“充”而不“实”，所以仍有“乏”的感觉。但不同人“充”“实”的程度不一样，体健之人血气充盈，脏腑得到充足滋养，故疲乏之象不显。而“秋乏”明显之人，往往是由于脾肾不足，气血生化不足，脏腑四肢缺乏滋养，故神疲体倦、懒言声低、精神萎靡。而脾肾两虚形成之根本，大抵可以分为以下三个原因：

1. 夏季暑邪耗损脾气。暑乃夏季的主气，为火热之气所化之邪，致病具有炎热、升散、兼湿特性。其中“散”，指暑邪侵犯人体，可致腠理开泄而多汗，汗出过多，不仅伤津，而且耗气，故临床除见口渴喜饮、尿赤短少等津伤之症外，往往可见气短、乏力、纳差。而暑邪致病，多挟湿邪为患，皆因暑季气

候炎热，且常多雨而潮湿，故湿热蕴困，最是损耗脾胃之气。加之现代人在暑日喜好冷饮，或是长期浸淫空调风扇，更是寒邪直中脾土，引起脾阳不振。因此若是夏季不注意避暑祛湿，自身生活习惯不良，往往脾气受暑湿所挫，秋季就会出现脾胃虚弱，运化不足，清阳不升的情况。

2. 秋季燥邪劫伤肾阴。燥为秋季的主气。秋季万物收敛，肃杀之气象明显，降雨减少，气候干燥，失于水分滋润，此时之燥邪，侵犯人体，最易损伤津液，进而损耗人体脏腑阴精。肾脏为人体脏腑先天精气之所在，《黄帝内经·素问》指出：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”，因此燥邪伤阴，最终必定损耗肾之阴精。而秋季为肺脏主令，肺与肾的关系，则是金水互生；燥邪伤人，先从口鼻而入，肺为华盖，

必先受影响；若肺脏为燥邪所伤，肺阴亏虚，亦会进一步累致肾阴不足。

3. 脾肾夏秋之际同气相连，易成两虚之象。脾为后天之本，肾为先天之本，脾与肾的关系是后天与先天的关系。后天与先天是相互资助，相互促进的。脾主运化水谷精微，化生气血，为后天之本；肾藏精，主命门真火，为先天之本。脾的运化，必须得肾阳的温煦蒸化，始能健运。肾精又赖脾运化水谷精微的不断补充，才能充盛。正如《医门棒喝》所说：“脾胃之能生化者，实由肾中元阳之鼓舞，而元阳以固密为贵，其所以能固密者，又赖脾胃生化阴精以涵育耳”。因此脾肾两脏因互相促进作用，在夏秋之际很容易同气相连，一旦发生脏腑气血阴阳之病变，就会迅速互相传变，形成脾肾两虚之象。

内服中药调理，重在辨证分型健脾补肾

黄启辉指出，“秋乏”严重之人，除脾肾两虚为基本病机之外，在临床诊断及治疗上仍应当注意中医辨证分型，具体情况具体分析，根据患者表现特点加以分型及诊治，常见的临床分型有以下三种，以及对应情况的日常饮食该如何调护：

1. 气虚型：多见于素体虚弱、气血不足或大病初愈之人等，除了疲劳困顿之外，大多有短气自汗，声音低怯，时寒时热，平素易于感冒，饮食减少，食后胃脘不舒，倦怠乏力，面白，舌质淡，脉弱等表现。一般治疗当以益气健脾为法，通常可用健脾丸等方剂。而在日常作息调养之中，应当注意避免劳累，饮食当以清淡，易消化有营养为好，其中山药作为一种补益性中药，也是人们常用的饮食佳品。

品，《神农本草经》将其列为上品，功擅益肾补脾，调肺化痰，轻力延年，治疗脾虚腹泄、怠惰嗜卧、肾虚腰痛、滑精梦遗、肺虚咳嗽等症，是气虚秋乏之人上乘之选。特别推荐吃产于怀庆的“怀山药”，医书上记载好的山药大都产于怀庆（怀庆就是我们今天的河南焦作），是山药中的极品，效果好，所以很多医生开方时都写怀山药，是中医临床认可的道地药材。

2. 阴虚型：大多为常年抽烟，熬夜伤身，喜好辛热食物之人，秋季疲乏萎靡之余，大多合并有口干唇燥，不思饮食，大便燥结，甚则干呕，呃逆干咳，咽燥，盗汗，腰酸，遗精，两足痿弱，眩晕，耳鸣，面色潮红，舌红少津，脉细数等表现。此类患者治疗上以滋阴润燥为主，方用左归丸。在日常

调护之中，应当注意戒烟，保持良好作息习惯，饮食清淡等，还可以常吃鲜山药、银耳、白果、梨、莲子、甘蔗等柔软、含水分较多的甘润食物。

3. 阳虚型：多见于年龄体弱，夏日伤于冷饮，冬春受寒之人，秋季除了精神不振以外，多见面色萎黄，食少，神倦乏力，少气懒言，畏寒肢冷，阳痿，多尿或不禁，大便溏薄，肠鸣腹痛，每因受寒或饮食不慎而加剧，舌质淡，苔白，脉弱。治疗上则以温中补阳为法，可用右归丸或理中汤类，在日常生活中应当注意防寒保暖，远离冰冻寒凉食物，多加户外活动，饮食上可尝试牛羊肉、红枣、茴香、姜、锁阳、龙眼肉等。

中医外治疗疗，可有效改善秋季疲乏

1. 艾灸，灸中脘、神阙、关元、气海、足三里。艾灸本身具有温阳通络的功用，对于脾阳不振之人尤为适宜，中脘为胃经募穴，又为手太阳小肠经、手少阳三焦经、足阳明胃经、任脉的交会穴，具有健脾和胃的作用。神阙位于上、下焦之枢，临近胃肠，所以神阙穴又有回阳固脱、温阳健脾的作用；而气海、关元这一临床常用经典组合，具有培元补气，壮阳固脱的功效；足三里作为养生强体的常用穴位，有健脾和胃，扶正培元，通经活络的作用。

2. 针灸，选取穴位为阴陵泉、足三里及合谷。阴陵泉，擅长健脾治血证；足三里具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿及扶正祛邪之功能，擅长补益肠虚、胃及脾虚

证，不宜大泄；合谷擅长通经止络、补益肺气。

3. 按揉穴位，选取穴位为太白、脾腧、足三里。太白穴：太白穴是脾经的原穴，按揉此穴可以加强脾的运化，达到止泻及促进物质转化的目的。按揉时取坐位，用左手拇指指腹按揉右侧太白穴，以穴位处感到微微酸痛为度，反之亦然。不必用太大的力，每次按3~5分钟。脾腧穴：脾脏脏气汇聚之处，主管把食物转化为身体所需的气血精微等物质。手握空拳轻轻叩击脾腧数次即可，牢记不可重锤。足三里穴：按揉时端坐，四指弯曲，按放在小腿外侧，将拇指指



端按放在足三里穴处，一按一松，连做36次，两侧互换。