

睡不好、爱出汗、腿抽筋？

问题竟然都出在同一个地方……

最近，不少人一到晚上就格外煎熬：明明躺在床上，脑子却静不下来，翻来覆去睡不踏实；好不容易睡着，夜里又频繁出汗，醒来一身黏腻；还有人清晨起床或半夜翻身时，小腿突然一阵抽痛，瞬间疼醒。

一到春天，这些不适就格外常见，甚至明显加重。很多人习惯把它们分开看待：睡不好就是失眠，腿抽筋就是缺钙，夜里出汗就是体虚……但宁波市中医院中医经典/治未病科主任中医师刘宏飞提醒：春季反复出现的这几类问题，往往并非彼此孤立，背后有着相似的身体失衡，还与春季节气特点密切相关。

1 为什么一到春天这些不适一起出现？

从中医角度看，春属木，主升发，与肝相应。到了春天，阳气渐升，人体气血运行也随之活跃。这个时候，如果本身就有阴津不足、肝血偏虚等症状，身体就更容易出现“上有虚热、下失濡养”，一些原本零散的不适，也会更集中地表现出来。

刘宏飞解释，中医讲“肝藏血、主筋；肾藏精、主骨”。肝血充足，筋脉得养，肢体活动才会舒展；如果肝血不足，筋失所养，就容易出现腿抽筋、肢体拘急（四肢拘挛难以屈伸的症状）。阴虚的人本就容易内热偏盛，到了夜间，如果阴液不能内守，就容易出现睡眠不安、夜间出汗等表现。

门诊中，不少人一提到腿抽筋，第一反应就是“是不是缺钙了”；一提夜里出汗、睡不安稳，又只盯着睡眠或出汗本身。但中医更重视整体辨证。尤其春季阳气生发，如果平时熬夜劳倦、情绪不佳、阴血暗耗，就更容易出现失眠、盗汗、腿抽筋这些症状。

2 调养不能只盯着一个症状

“头痛医头、脚痛医脚，容易反复。”刘宏飞提醒，春季调养关键不是只针对单一症状，而是抓住背后的失衡，调养重点在养肝滋阴、安神柔筋、调和气血。春季顺势而养，应从作息、饮食、情绪、运动等方面整体调整，身体状态才更容易稳定。

作息：保持固定睡眠时间，避免熬夜；睡前温水泡脚5分钟~10分钟放松身心；早晚温差大，注意小腿和足部保暖，防止夜间抽筋。

饮食：少吃辛辣、油炸、燥热或刺激性食物，保持饮食平和、规律；可适当搭配百合、莲子、山

药、黑豆、枸杞等食材作日常调养。食疗仅作辅助，不能替代正规诊疗。

情绪：春应于肝，肝喜条达；长期紧绷或抑郁会影响睡眠和整体状态。可适度散步、深呼吸或兴趣活动，让情绪顺畅流动。

运动：以温和舒缓为宜，如散步、拉伸、八段锦。避免大强度、高出汗运动，以免耗伤阴液，加重失眠、盗汗或腿抽筋。

通过综合调整作息、饮食、情绪和运动，再结合食疗和穴位按揉，可帮助身体恢复平衡，缓解春季常见的不适。

3 这些食疗方很适合春天

针对春季常见不适，这些在家就能做的食疗方，市民朋友不妨一试。

百合莲子粥：取百合20克、莲子15克、小米适量，煮粥温服。适合失眠、多梦、心烦、夜间易出汗的人群作日常调养。

黑豆枸杞粥：取黑豆30克、

枸杞10克、大米适量，煮烂后食用。偏于养肝补血、柔筋缓急，适合伴有腿抽筋、乏力、眼干的人群。

桑葚山药汤：取桑葚15克、山药30克，煮汤饮用，可代茶饮。适合阴虚盗汗、筋脉拘急、口干乏力的人群。

4 按揉这些穴位也能帮助缓解不适

失眠、盗汗：神门穴（腕横纹小指侧凹陷处），按揉1分钟~2分钟，有酸胀感为宜，帮助宁心安神。

腿抽筋：阳陵泉（小腿外侧、腓骨头前下方）、承山穴（小腿后侧正中），每穴按揉1分钟~2分钟，可缓解局部拘急。

刘主任提醒，春季养生贵在顺势调护、平衡阴阳。食疗调养和穴位按摩简单易学，在家就能做，但若失眠、盗汗、腿抽筋等症状反复出现，自我调节后也无法改善，可能是身体已经处于失衡状态的“报警”，建议及时到正规医院就诊，在医生指导下辨证调理。

通讯员 吴佳礼



黑豆枸杞粥。图片由AI生成

全城征集！庆祝建站40周年 寻找“宁波市无偿献血历史资料及老物件”

2026年，宁波市中心血站将迎来建站40周年。四十载薪火相传，宁波无偿献血事业从筚路蓝缕走向蓬勃发展，无数市民的热血奉献，共同书写了宁波无偿献血事业的温暖篇章。



宁波市中心血站。通讯员供图

为全面回顾宁波市中心血站发展历程，挖掘保存无偿献血事业的珍贵记忆，宁波市中心血站特发起专项征集活动，面向全社会寻找与我市无偿献血相关的历史资料及老物件，诚邀广大市民一同重温热血时光，守护城市记忆。

本次征集围绕“庆祝建站40周年·寻找宁波市无偿献血历史资料及老物件”主题展开，征集范围涵盖四大类相关物件与资料：反映无偿献血历史变迁、重大事件的文书档案，如各时期献血证书、宣传画报、报刊报道等；体现不同年代采供血工作特点的实物器具，如献血纪念品、纪念徽章、工作服装、相关设备等；记录无偿献血活动、人物风采、献血点变迁的影像资料，如老照片、录像带、光盘等；还有其他能展现宁波无偿献血事业发展脉络，具有历史或纪念价值的相关物品。

本次征集自即日起至2026年4月

15日，可于工作日电话咨询（0574-89385934）或通过现场咨询（宁波市中心血站804办公室）。征集的资料及物品要求外观相对完整，能体现时代特征，便于保管和展示。相关征集要求与方式如下——

本次征集遵循自愿原则，接受无偿捐赠，捐赠者可扫描以下二维码，报送姓名、手机号、地址等基本信息，附不超过3张的物件清晰照片，并标注物件名称、大致年代或相关故事。

市中心血站将对报送资料进行筛选，入选后工作人员将与捐赠者联系，成功捐赠可获精美礼品，捐赠物品将由血站统一登记保管，在宁波市无偿献血科普教育基地展陈并标注捐赠来源；不适合捐赠的，可协商通过复制、借展方式展示。

记者 任诗好
通讯员 周颖

