

# “春困”来袭 古人如何解困



“春眠不觉晓，哈欠上门找。”又到了“春困”的季节，你是不是整天觉得昏昏欲睡呢？“春困”一说，古已有之，这是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象。

古人面对“春困”的法子，十分有趣。在文人墨客看来，“春困”并不恼人，还带着许多诗意，民间更是会通过饮茶、食疗、游戏等方法缓解“春困”，别有一番情趣。

## 壹 文人墨客眼中 “春困”别有一番诗意和情趣

说到“春困”，最著名的当数唐代诗人孟浩然的《春晓》。这首诗人人都会背诵：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”到现代，更是“衍生”出一首打油诗——“春眠不觉晓，哈欠上门找。晚上睡不着，白天醒不了。”

江南大学人文学院副教授赵翌介绍，在古代文人墨客眼中，“春困”是一件很有诗意和情趣的事儿，也是作诗赋词的好题材，因此留下了许多关于“春困”的佳作。

唐代的诗人们尤其爱写“春困”，除了孟浩然的《春晓》，李涉在《题鹤林寺僧舍》写道：“终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山。”描写了春困导致整日昏昏沉沉、恍若梦中的场景。王建的《宫词一百首》也描述了“春困”：“春来睡困不梳头，懒逐君王苑北游。”白居易更是写了两首《春眠》，一首为七言绝句，一首为五言古诗，留下了“新浴肢体畅，独寝神魂安。况因夜深坐，遂成日高眠。”“枕低被暖身安稳，日照房门帐未开。还有少年春气味，时时暂到梦中来”等佳句。

到了宋代，大词人秦观为“春困”写下《浣溪沙》：“香靥凝羞一笑开，柳腰如醉暖相挨。日长春困下楼台。照水有情聊整鬓，倚栏无绪更兜鞋。眼边牵系懒归来。”这首词写女子笑靥如花、娇羞可人，因为“春困”懒懒地走下楼台的场景，十分有画面感，让人心向往之。诗人范成大则写下了《春困二绝》：“采花生菜又新年，节物人情已可怜。不待春来呼我困，四时何日不堪眠？”



清代《雍正十二美人图》中的罗汉床。(资料图片)

## 贰 饮茶、食疗、游戏…… 古人用这几招解“春困”



《消暑图》元·刘贯道。(资料图片)

现代人要解困一般会想到喝咖啡，古人对缓解“春困”则有独特小妙招。

第一招是饮茶。唐代孙淑有一首《对茶》：“小阁烹香茗，疏帘下玉沟。灯光翻出鼎，钗影倒沉瓯。婢捧消春困，亲尝散暮愁。吟诗因坐久，月转晚妆楼。”寥寥几句，写出了饮茶解困之乐。秦观因为“春困”懒于著书，好友李安派人送茶给他。于是秦观靠着泡茶喝解除了“春困”，大大提高了效率，他还把这件事写成了《次韵谢李安上惠茶》，感叹饮茶之后“从此道山春困少，黄书剩校两三家”。

第二招是食疗。根据唐《四时宝镜》记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。”什么是“菜盘”？也叫“五辛盘”，最早以“葱、姜、蒜、椒、芥”五种蔬菜为主，是皇家和贵族为解春困而做的食物，后来渐渐流人民间，还演变出春饼、春卷等更丰富的吃法。古时候，只有富贵人家才吃得起春饼、春卷，穷人怎么办呢？可以吃萝卜代替，清代富察敦崇《燕京岁时记》中写，吃萝卜“曰咬春，谓

可以却春困也”。

第三招是游戏。常见的是斗草和掷钱，这些民间传统游戏不仅健身健心，也能消解“春困”。斗草在女子和儿童中最为盛行，这个游戏源自古人的药草观念，他们认为这样可以祛病辟邪。宋代大词人柳永的《斗百花》中对斗草就有十分生动的描绘，“春困厌厌，抛掷斗草工夫，冷落踏青心绪。”斗草还分文武两种，“文斗草”可以参看《红楼梦》第六十二回“憨湘云醉眠芍药裯，呆香菱情解石榴裙”，小丫鬟们采了些花草来兜着，坐在花草堆中斗草。这一个说“我有观音柳”，那一个说“我有罗汉松”。“武斗草”则一直流传到如今，两人持草相对，各持一端，用力拉扯，草茎断者输。

掷钱又称簸钱。参与者各抓几枚钱币在手中颠簸，然后抛在台阶或地上，依次摊平，以钱币的正反面多寡决定胜负。五代王仁裕所撰《开元天宝遗事》中有记载：“内庭嫔妃，每至春时，各于禁中结伴三人至五人，掷金钱为戏。”

## 叁 古代“睡觉大王” 非苏东坡莫属

“春困”来袭，也有人根本不想解困，只想长睡不起。在这一点上，宋代大文豪苏东坡很有发言权。他对睡觉的热爱，令人意想不到。

“不用撑肠拄腹文字五千卷，但愿一瓯常及睡足日高时。”苏东坡把赖床赖到天荒地老的心愿写进了诗词里，一首《试院煎茶》，大声向世界宣布——“书我也不看了，我就想睡觉，就让我睡着吧！”

如果起得早了，而且没啥事的话，苏东坡就梳头、洗脸、穿戴整齐，再找一张干净的小榻那么一躺，闭目养神，睡个回笼觉。这回笼觉感觉如何？他自己兴致勃勃地说：“数刻之味，其美无涯。通夕之味，殆非可比。”如果古代有睡觉大

赛，那冠军一定是他的跑不掉。

关于苏东坡的“睡觉传奇”，最为人津津乐道的莫过于因为睡觉化险为夷的故事。王安石变法，大刀阔斧，苏东坡站出来反对，得罪了全力支持变法的宋神宗，有了牢狱之灾。宋神宗派亲信去牢里一探究竟，结果发现他在那样的环境下照样睡得呼呼的。宋神宗于是相信他心中无鬼，没有要他的命，只将他贬职。

在宦海沉浮的坎坷人生中，很多人可能会辗转反侧难以入眠，但苏东坡面临任何困境都睡得很好。因为他心胸开阔，洒脱自如，面对生活的态度是宠辱不惊，“一蓑烟雨任平生”就是他的写照。

据《金陵晚报》

## 相关链接

### 古人晚上几点睡觉

古人睡觉时间笼统说来是八个字：日出而作，日落而息。具体说来，则是“人定”之时，相当于现代21点至23点。

古人认为，上床时间最晚不宜过夜半的子时，即23点至次日凌晨1点。明代谢肇淛《五杂俎》“事部”中即称：“夜读书不可过子时。”谢肇淛认为，如果读书过子时，“盖人当是时，诸血归心，一不得睡，则血耗而生病矣。”用今天的话说，就是熬夜读书将严重透支健康。

### 古人睡姿有何讲究

仰卧、俯卧、侧卧这三种姿势哪种好？古人有个七字评价：“侧龙卧虎仰瘫尸”。最讲究睡觉的宋代人还总结出一套理论，如南宋著名理学家蔡元定曾推出22字《睡诀》：“睡侧而屈，觉正而伸，勿想杂念。早晚以时，先睡心，后睡眼。”

“睡侧而屈”，即古人常说的“立如松、坐如钟、卧如弓”中的“卧如弓”。古人不喜欢“仰卧”，儒家圣人孔子极反感这种睡姿，他在《论语·乡党》中说，“寝不尸，居不客”，意思是睡觉不要像死尸那样躺着，居家时不要像做客那么拘束。可能是受孔子观点的影响，古人睡觉时最忌讳“挺尸”，提倡“睡不厌屈，觉不厌伸”。

古人认为，侧卧以向右为佳，有人甚至称这是“吉祥睡”。这种“吉祥睡”已为现代医学证明是科学、合理的，因为从生理解剖位置来看，这种睡法心脏位置会向右，肝脏则位于右胸部，胃肠的开口全在右侧，这种姿势可减轻心脏压力。“吉祥睡”尤其适合老年人，清代曹廷栋在《老老恒言》“安寝”条即称：“如食后必欲卧，宜右侧宜舒脾气。”

### 睡眠朝向有何讲究

古代比较流行的观点是睡觉的朝向应因时而变，即所谓“四时说”。持这种观点的，以唐代医学家孙思邈为代表，他在《千金要方·道林养性》中称：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”意思是，春夏两季，睡觉时宜头朝东，脚朝西；秋冬两季刚好相反，宜头朝西、脚向东。

总的说来，古人在睡觉朝向的选择上，以东为上，西次之；南亦可，北不宜。有的养生家干脆认为，睡觉的朝向宜“寝恒东首”，即睡觉固定头朝东，脚朝西。其理由是，东方主春，主升发之气，四季头朝东睡觉最适合，“谓顺生气而卧也。”

在四种朝向中，“北卧”，即头朝北，脚朝南，是古人最不欢迎的，是一种忌讳。

最后需要说明的是，古人睡觉之“方向说”其实并没有科学道理，甚至包含不少迷信成分，过于玄乎。比如有现代科学研究认为，南北向与地球磁场方向一致，睡眠效果反而更好。

据《华兴时报》

