

膳食内调 穴位外治 失眠

调整生物钟，助您走出失眠困境，克服睡眠障碍

知己知彼，做“睡眠小管家”

内调外治伴您甜蜜入睡的“贴心伴侣”



居家
必备



62 种食材在日常饮食中轻松来助眠



24 种中药材对症治失眠



12 种中成药简单方便，让您一觉到天亮



46 个穴位反射区按灸灸，解救失眠困扰



胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

膳食内调 穴位外治 失眠



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膳食内调, 穴位外治失眠/臧俊岐, 胡维勤主编.

—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5388-8585-9

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①失眠—食物疗法②失眠—穴位按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262658号

膳食内调, 穴位外治失眠

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI SHIMIAN

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 赵春雁

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8585-9/R · 2542

定 价 29.80元

目录 CONTENTS

第1章

睡眠的秘密——解密人生的三分之一

- 002 / 人生的三分之一是在睡眠中度过
- 004 / 失眠的临床症状
- 005 / 失眠有哪些分类
- 007 / 不单单是睡不着那样简单——失眠的危害
- 008 / 引起失眠的因素
- 010 / 谁动了你的“睡眠”——哪些人容易失眠?
- 011 / 睡眠的“三宜三忌”
- 012 / 三分治七分养——失眠的生活调养要点
- 015 / 睡前要忌口, 15种食物易引起失眠



第2章

饮食内调——还你一个幸福安眠夜

第1节 时蔬菌菇常食用，治疗失眠更有效

- 018 / 生菜——镇痛催眠促循环
- 020 / 莲藕——润肠通便缓压力
- 022 / 莴笋——调节神经心情好
- 024 / 芦笋——消除疲劳缓压力
- 026 / 西葫芦——除烦止渴缓失眠
- 028 / 茼蒿——养心安神睡得香
- 030 / 黄花菜——补脑益心以助眠
- 032 / 胡萝卜——通畅肠胃身体棒
- 034 / 西蓝花——润肺开音安心神
- 036 / 苦瓜——清热解毒无烦躁
- 038 / 毛豆——降脂抗癌健筋骨
- 040 / 包菜——清热除烦睡得好
- 042 / 海带——清热降压，宁神助眠
- 043 / 马蹄——清热化湿减压力
- 044 / 紫菜——防治失眠心情好
- 045 / 芹菜——养心安神心情好
- 046 / 香菇——调理心脾睡眠好
- 048 / 黑木耳——补血活血通大便
- 050 / 银耳——滋阴安神补肾气
- 052 / 竹荪——益气安神，瘦身降脂
- 053 / 松茸——理气补肾安心神





第2节 谷薯豆类合理搭配，跟失眠说晚安

054 / 玉米——补充钙镁无烦忧

056 / 燕麦——益气补虚，缓解压力

058 / 粳米——补中益气安神

060 / 小麦——调养心气，镇静安神

062 / 小米——抑制大脑活动以助眠

063 / 红薯——补虚乏，健脾胃，助眠

064 / 黄豆——保持血管弹性，健脑益智

065 / 红豆——补血养神，缓解失眠

第3节 水果干果巧食用，关灯就睡不是梦

066 / 梨——润肺去燥兼补钙

068 / 柑橘——益气安神除焦虑

070 / 猕猴桃——富含维C缓压力

072 / 荔枝——和胃生津以助眠

074 / 香蕉——清热通便降血压

076 / 桂圆——补血安神养心脾

077 / 人参果——补充钙硒，缓解失眠

078 / 黑芝麻——养血润燥补肝肾

080 / 腰果——健脾养血补脑肾

082 / 核桃——补脑益智强筋骨

084 / 莲子——养心安神补脾气

第4节 鱼肉禽类开怀吃，美味营养助安眠

086 / 猪蹄——补虚填精缓焦虑

088 / 猪皮——滋阴补虚以安神

090 / 猪脑——滋肾补脑养精神

092 / 猪心——补虚，安神，定惊

094 / 鸡肉——温中益气健脾胃

096 / 黄鱼——开胃益气，明目安神

098 / 草鱼——暖胃平肝，祛风降压

100 / 虾——镇惊安神以助眠

102 / 鲑鱼——滋阴养气调血压

104 / 蛤蜊——调节内分泌以助眠

106 / 牡蛎——镇惊安神睡得香

108 / 淡菜——益肾填精睡得好

110 / 海参——增强记忆，改善睡眠

112 / 牛肚——补气养血安心神

113 / 猪肝——补气养血以安神

114 / 雪蛤——养阴润肺补肾精

115 / 鹌鹑——益智健脑，改善睡眠

116 / 田鸡——养肺补肾，清心安神

117 / 鸽肉——益气补肾缓焦虑

第5节 失眠焦虑不再有，宁心安神喝出来

118 / 豆浆——清心润肠降脂糖

120 / 牛奶——缓解疲劳睡得香

122 / 蜂蜜——缓解焦虑安心神



第3章

药食同源——助眠营养美味全搞定

第1节 失眠也需中药调，宁心安神显奇效

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 124 / 百合——清心安神除烦恼 | 136 / 珍珠——镇静安神兼明目 |
| 125 / 红枣——补脾和胃可安神 | 137 / 麦芽——消食和胃，益气安神 |
| 126 / 莲子心——清心去热安心神 | 138 / 山药——补益心脾，缓解失眠 |
| 127 / 酸枣仁——宁心安神，补中养肝 | 139 / 枸杞——明目养肝安心神 |
| 128 / 柏子仁——补血养心又安神 | 140 / 桑葚——滋阴养血补肝肾 |
| 129 / 茯神——宁心健脾以助眠 | 141 / 绞股蓝——降血脂，安心神 |
| 130 / 远志——安神益智睡得香 | 142 / 冬虫夏草——补肾益气安心神 |
| 131 / 阿胶——补血滋阴安心神 | 143 / 丹参——安神宁心助睡眠 |
| 132 / 夜交藤——养心安神治失眠 | 144 / 黄连——清心除烦睡得香 |
| 133 / 合欢花——解郁安神健脾胃 | 145 / 天麻——镇静安神以助眠 |
| 134 / 灵芝——补气安神，止咳平喘 | 146 / 玫瑰花——理气解郁安心神 |
| 135 / 五味子——滋肾敛肺安心神 | 147 / 当归——补气养血以助眠 |

第2节 12种中成药，助眠不可少

- | | |
|-------------|--------------|
| 148 / 归脾丸 | 149 / 养心宁神丸 |
| 148 / 安神补脑液 | 149 / 养血安神丸 |
| 148 / 安神胶囊 | 150 / 复方枣仁胶囊 |
| 148 / 灵芝片 | 150 / 益心宁神片 |
| 149 / 参茸安神丸 | 150 / 滋肾宁神丸 |
| 149 / 泻肝安神丸 | 150 / 脾舒宁颗粒 |

第4章

穴位+反射区——失眠症的中医保健奥秘

第1节 经穴理疗基础课堂

152 / 穴位——3种方法，帮你轻松找

154 / 按摩——一揉一按安心神

155 / 拔罐——拔通气血之路

156 / 艾灸——温经通络行气血

157 / 刮痧——轻轻一刮，痧去邪消

第2节 助眠常用特效穴位

158 / 本神穴——祛风定惊治失眠

159 / 印堂穴——镇静安神以助眠

160 / 太阳穴——醒脑安神缓头痛

161 / 百会穴——调和阴阳治失眠

162 / 四神聪穴——促进头部血液循环

163 / 神庭穴——调控神经系统

164 / 神门穴——养心安神治失眠

165 / 内关穴——养心安神以助眠

166 / 通里穴——通经化痰开心窍

167 / 劳宫穴——清心泄热治失眠

168 / 大陵穴——补气养血睡得香

169 / 行间穴——凉血安神以助眠

170 / 太冲穴——养肝护肝安心神

171 / 三阴交穴——滋阴补肾以助眠

172 / 太溪穴——滋阴降火睡得香

173 / 涌泉穴——补益肾阴安心神



174 / 足三里穴——补益心脾，缓解失眠

175 / 心俞穴——养心安神睡得安

176 / 肝俞穴——解郁安神兼明目

177 / 胆俞穴——疏肝利胆化湿热

178 / 脾俞穴——健脾宁心以助眠

179 / 肾俞穴——调补肾气安心神

180 / 神道穴——宁心安神又清热

181 / 少府穴——清心泻热理气血

第3节 足部常用助眠反射区

182 / 大脑反射区——清热解表，醒神开窍

182 / 脑垂体反射区——调节腺体功能

183 / 心反射区——理气安神，强心通脉

183 / 三叉神经反射区——通经活络助睡眠

184 / 失眠点反射区——宁心安神治失眠

184 / 甲状旁腺反射区——清头目，宁神志

185 / 头及颈淋巴结反射区——舒筋活络助睡眠

185 / 脾反射区——健脾和胃，通调肠气



第4节 耳部常用助眠反射区

186 / 额反射区——养心安神治失眠

186 / 脑干反射区——安神定志助安眠

187 / 耳背心反射区——清心安神缓焦虑

187 / 垂前反射区——宁心安神止疼痛

188 / 皮质下反射区——和胃祛痛安神志

188 / 枕反射区——清心安神睡得香

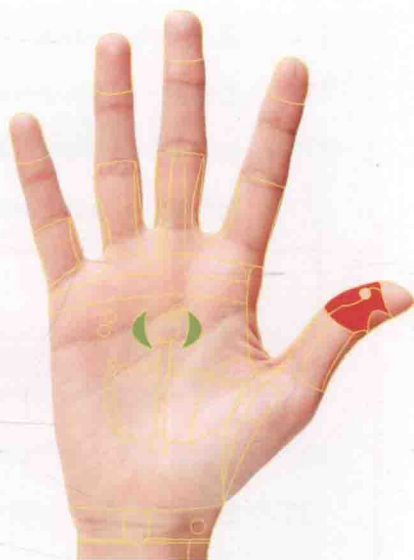
189 / 颞反射区——安神定志治耳疾

189 / 耳背肾反射区——扶正祛邪宁心神



第5节 手部常用助眠反射区

- 190 / 三叉神经反射区——祛风止痛，舒筋活络
- 190 / 甲状腺反射区——清心安神，通经活络
- 191 / 小脑、脑干反射区——清热散风止头痛
- 191 / 腹腔神经丛反射区——健脾回阳定神志
- 192 / 甲状旁腺反射区——清热熄风，醒神开窍
- 192 / 大脑反射区——清热解表又安神



第5章

内调外治——全面调理六大类失眠

- | | |
|-------------|-------------|
| 194 / 肝郁化火型 | 212 / 心脾两虚型 |
| 195 / 刮痧疗法 | 213 / 刮痧疗法 |
| 196 / 按摩疗法 | 214 / 按摩疗法 |
| 198 / 拔罐疗法 | 216 / 艾灸疗法 |
| 200 / 痰热内扰型 | 218 / 阴虚火旺型 |
| 201 / 刮痧疗法 | 219 / 刮痧疗法 |
| 202 / 按摩疗法 | 220 / 按摩疗法 |
| 204 / 拔罐疗法 | 222 / 艾灸疗法 |
| 206 / 瘀血阻络型 | 224 / 心胆气虚型 |
| 207 / 刮痧疗法 | 225 / 刮痧疗法 |
| 208 / 按摩疗法 | 226 / 按摩疗法 |
| 210 / 拔罐疗法 | 228 / 艾灸疗法 |
| | 230 / 拔罐疗法 |

第1章

睡眠的秘密 ——解密人生的三分之一

人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过，从呱呱坠地的婴儿到耄耋之年的老人，睡眠都占据着我们人生时间中重要的一部分。甜蜜的梦，宁静的酣睡，舒心地呓语……良好的睡眠为我们的工作、生活提供能量，“不论多么难受，睡一觉就好了”。可是，因为种种原因，“夜不能寐”却成了现代人的通病。不愿睡、睡不着，睡眠带来的问题，困扰着全国绝大多数的人。调查发现，目前面临失眠问题的人数正在上升，且发于各个年龄段……



人生的三分之一是在睡眠中度过

按每晚平均睡眠八小时算，人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。我们要用正确的睡眠方式，舒适度过这三分之一的时间，为另外三分之二的时间养精蓄锐。

睡眠的真相

人从清醒的状态到完全入睡，进入深度睡眠是有一个过程的。

人的正常睡眠状态分为两种，一是非快速眼动期，特点是脑电波呈睡眠表现，肌肉活动较清醒时减弱，不伴剧烈的眼球运动。该时期又可分为四个阶段，Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ期非快速眼动睡眠即NREM睡眠。其中Ⅲ、Ⅳ阶段又合称为慢波睡眠，因为睡眠程度很深，所以又叫深度睡眠，是十分有意义的睡眠阶段。二是较为特殊的快速眼动睡眠即REM睡眠期，虽然它仍属于睡眠阶段，但与非快速眼动睡眠的差别不亚于睡眠与醒觉的差别。

人在上床以后具体的睡眠过程如下：

上床以后，首先经历的是身体松弛但头脑还清醒的入睡阶段，此时脑电活动的特征是有规律的 8~13 赫兹的波。其后进入 NREM 睡眠第一期。睡眠正常的人，第一期睡眠持续 0.5~7 分钟，便进入 NREM 睡眠的第二期。大多数年轻成人在入睡后 30~45 分钟进入 NREM 睡眠第三期及第四期，根据年龄的不同，睡眠持续的时间从几分钟到一小时不等，然后变浅，回到第二期睡眠。在开始入睡后 70~90 分钟，出现一夜中的第一个 REM 阶段，通常只持续 5 分钟左右。这第一个 REM 睡眠阶段的生理表现（眼球快速运动）及心理表现（做梦）的强烈程度都是一夜间各个 REM 阶段中最弱的一次。

安心的睡眠，可让我们养精蓄锐，备战白天



失眠是什么

第一个REM睡眠之后再进入NREM睡眠的第二期，意味着第二个睡眠周期的开始。第二个周期中的睡眠一般要比第一周期时短些。然后，大约在入睡后3个小时，便进入当晚的第二个REM睡眠阶段，持续约10分钟。从第二个REM睡眠起到早晨醒来为止，成人的NREM睡眠第二期与REM睡眠大约每隔90分钟交替一次，儿童的交替周期要短些，只有60分钟左右。第四期NREM睡眠主要发生在前半夜，后半夜第三期及第四期睡眠时间越来越减少，到后来只有第三期睡眠而没有第四期深睡。从REM睡眠来看，第一次REM睡眠阶段以后，两次REM阶段之间的时间间隔逐渐缩短，而每次REM睡眠持续时间却逐渐延长，REM睡眠的生理及心理表现也越来越明显。一夜之内总共出现4~6次REM睡眠，一次平均约持续15分钟，有时可长达一小时。

总结来说，睡眠有个过程：①睡眠时先进入非快动眼睡眠期。②快动眼睡眠期与非快动眼睡眠期大约90分钟变换一次。③前半夜主要为非快动眼睡眠，后半夜快动眼睡眠出现较多。④入睡后醒觉时间不应该超过总睡眠时间的5%。⑤Ⅰ期非快动眼睡眠一般占2%~5%。⑥Ⅱ期非快动眼睡眠一般占45%~55%。⑦Ⅲ期非快动眼睡眠一般占3%~8%。⑧Ⅳ期非快动眼睡眠一般占10%~15%。⑨非快动眼睡眠总共占整个睡眠期的75%~80%。⑩快动眼睡眠占睡眠期的20%~25%，每夜出现4~6次。

失眠即“睡眠失常”，是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足，又称“入睡和维持睡眠障碍”。为各种原因引起的入睡困难，睡眠断断续续不连贯，过早地醒来，醒后不能再继续睡，有睡眠不足、全身乏力、倦怠的感觉。多因健康状况不佳、疼痛、感觉不适、生理节奏被打乱、睡眠环境影响等，也有怕睡眠而失眠的。

我们也可以说失眠是指患者对睡眠时间或质量不满足，并影响白天社会功能的一种主观体验。失眠是临床常见病症之一，虽不属于危重疾病，但妨碍人们正常生活、工作、学习，影响健康，并能加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风病等病症。顽固性的失眠，给病人带来长期的痛苦，甚至形成对安眠药物的依赖，而长期服用安眠药物又可引起医源性疾病。



失眠给病人带来了长期的痛苦

失眠的临床症状

睡眠不足会导致白天精神萎靡，影响工作和学习，一些患者还会有健忘、头晕头痛、抑郁等表现。所以在其没有继续变坏的时候，我们很有必要知道失眠症的症状是什么！

失眠症是一种十分复杂的精神类疾病，这种疾病十分危险，需要及时治疗才行。如果你经常受失眠症状的影响，一定要及时到专业医院治疗才行。什么是失眠常见的表现，一般来说，其主要表现为：

- ① 入睡困难；
- ② 不能熟睡，睡眠时间减少；
- ③ 早醒、醒后无法再入睡；
- ④ 自感整夜都在做噩梦；
- ⑤ 容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感；
- ⑥ 睡过之后精力没有恢复；
- ⑦ 发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复；
- ⑧ 很多失眠的人喜欢胡思乱想；
- ⑨ 长时间的失眠导致神经衰弱和抑郁症，而神经衰弱患者的病症又会加重失眠。

失眠症是一种十分复杂的精神类疾病，这种疾病十分危险，需要及时治疗才行



失眠有哪些分类

失眠是一种常见病，多会导致人们睡眠不足，而且还会影响人们的身体健康，但是失眠的种类有很多，我们要了解清楚，才能对症治疗，来看看你属于哪一类吧！

失眠按严重程度分类：

- ① 轻度：偶发，对生活质量影响小；
- ② 中度：每晚发生，中度影响生活质量，伴一定症状（易怒、焦虑、疲乏等）；
- ③ 重度：每晚发生，严重影响生活质量，临床症状表现突出。

失眠按周期分类：

- ① 短暂性失眠（小于一周）。在经历到压力、刺激、兴奋、焦虑，至高海拔的地方，或者睡眠规律改变时（如时差，轮班的工作等）都会有短暂性失眠障碍。这类失眠一般会随着事件的消失或时间的拉长而改善，但是短暂性失眠如处理不当会导致慢性失眠。
- ② 短期性失眠（一周至一个月）。严重或持续性压力，如重大身体疾病或开刀，亲朋好友的过世，严重的家庭、工作或人际关系问题等可能会导致短期性失眠。这种失眠与压力有明显的相关性。治疗原则为短期使用低量镇静安眠药或其他可助眠之药物如抗忧郁剂，也可进行行为治疗（如肌肉放松法等）。
- ③ 长期失眠（大于一个月）。也称慢性失眠，亦可维持数年之久，有些人面对压力（甚至仅仅为正常压力）时，就会失眠，就像有的人容易得慢性胃炎或偏头疼一样，已经形成了一种对压力的习惯性模式。

使用低量镇静安眠药可治疗短期性失眠



失眠按时间分类：

- ① 发生在睡眠初期，表现为很难入睡，也是最常见的失眠症。
- ② 表现为全夜时醒时睡。
- ③ 发生在睡眠终期，患者过早苏醒，不能再入睡。

这些患者的异相睡眠都少，并易诱发脑电的唤醒反应。从脑电图分析波看，他们的睡眠时间总是比主诉的为多，失眠的后果并不严重。

失眠按常见类型分类：

- ① 起始失眠。又称入睡困难型失眠。特点为夜晚精力充沛，思维奔逸，上床后辗转难眠，毫无困意，直至后半夜才因极度疲劳而勉强入睡。这种类型人占失眠的大多数，通常是“猫头鹰型人”，以青壮年多见。
- ② 间断失眠。又称熟睡困难型失眠。特点为睡眠程度不深，夜间常被惊醒，醒后久久无法再眠。这种类型人通常更为焦虑痛苦，常见于体弱有慢性病及个性特殊的人。
- ③ 终点失眠。又称睡眠早醒型失眠。特点是早早醒来，后半夜一醒即再难入睡。白天精神状态差，常常打盹，至下午精神才好转，常见于动脉硬化病人及年迈的老人。

另外，由于各人睡眠规律与类型的不同，因此诊断失眠还应参照睡眠质量标准。有的老年人素来醒得很早，醒后十分精神，白天不觉疲劳，少眠并不属失眠范围。



早早醒来，后半夜一醒即再难入睡。白天精神状态差，常常打盹