



时代新健康系列



失眠的 自我调养



失眠患者的自我调养，看这一本就足够！

胡维勤◎编著

最安全、可靠的调养妙方

让您轻松拥有好睡眠

失眠常识+失眠患者饮食原则

+失眠患者的生活调养

+44种特效助眠食材

+特效穴位家庭疗法

最贴心的
健康小百科



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

SHIMIAN DE ZIWO TIAOYANG

失眠的 自我调养

胡维勤◎编著

APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠的自我调养 / 胡维勤编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2015. 1

(时代新健康系列)

ISBN 978-7-5337-6497-5

I. ①失… II. ①胡… III. ①失眠-食物疗法②失眠-穴位疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267738号

失眠的自我调养 胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋

特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6497-5

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃

食物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》《颈肩腰腿痛的自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调理食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的他们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录



CONTENTS

Part 1

中西医谈失眠



了解失眠才能防治失眠..... 002

失眠的定义..... 002

失眠的表现症状..... 003

容易引起失眠的疾病..... 003

失眠的诊断标准..... 003

失眠的易患人群..... 004

失眠的危害..... 004

西医谈失眠..... 005

原发性失眠..... 005

糖尿病引起的失眠..... 005

高血压引起的失眠..... 006

抑郁引起的失眠..... 006

酒精依赖引起的失眠..... 006

惊恐引起的失眠..... 006

中医谈失眠..... 007

肝郁化火证——疏肝泻火、镇心安神.. 007

痰火扰心证——清热化痰、和中安神.. 007

心脾两虚证——补益心脾、养血安神.. 008

心肾不交证——滋阴降火、交通心肾.. 008

心胆气虚证——益气镇惊、安神定志.. 008

胃气不和证——和胃降逆、益气安神.. 009

瘀血内阻证——活血化瘀、止痛安神.. 009

失眠患者的黄金饮食原则..... 010

饮食以清淡、易消化为主..... 010

合理摄取镁元素..... 010

补充褪黑素..... 011

多食用补心安神的食品..... 011

食用富含色氨酸的食物..... 011

三餐要适宜..... 012

忌食辛辣刺激性食物..... 012

少吃会胀气的食物..... 013

睡前忌饮浓茶、咖啡..... 013

少吃油腻、油炸的食物..... 014

失眠患者的生活调养..... 015

生活有规律	015
适量运动, 加强锻炼	015
调整心态, 解除焦虑情绪	016
创造优质的睡眠环境	016
关注入睡前的睡姿	017
远离会加重失眠的食材、药材	018
花椒 / 干辣椒 / 桂皮 / 咖喱粉	018

芥末 / 大葱 / 生姜 / 香椿	019
韭菜 / 榴梿 / 南瓜子 / 甲鱼	020
羊肉 / 腊肉 / 狗肉 / 肥肉	021
咸鱼 / 干酪 / 松花蛋 / 薯片	022
冰淇淋 / 咖啡 / 白酒 / 浓茶	023
丁香 / 水牛角 / 茴香 / 麻黄	024

Part 2

吃对食物, 防治失眠



小麦	026
小麦红薯粥	027
小麦红豆玉米粥	027
小米	028
鸡丝干贝小米粥	029
南瓜子小米粥	029
燕麦	030
燕麦二米饭	031
果仁燕麦粥	031
黄豆	032

茄汁黄豆	033
枸杞拌芥蓝梗	033
红豆	034
红豆南瓜粥	035
红豆红薯汤	035
黑芝麻	036
桑葚黑芝麻糊	037
山药芝麻糊	037
猪心	038
百合猪心粥	039

黄花菜茯苓猪心汤	039
鸡肉	040
山药香菇鸡丝粥	041
茼蒿拌鸡丝	041
鸽肉	042
虫草花鸽子汤	043
灵芝枸杞乳鸽汤	043
鸽蛋	044
鲜菇烩鸽蛋	045
桂圆枸杞黄精炖鸽蛋	045
鸡蛋	046
西瓜翠衣炒鸡蛋	047
海藻鸡蛋饼	047
草鱼	048
黄花菜蒸草鱼	049
芦笋鱼片卷蒸滑蛋	049
蛤蜊	050
虾米花蛤蒸蛋羹	051
黄豆蛤蜊豆腐汤	051
海参	052
桂圆炒海参	053
参杞烧海参	053
苦瓜	054

红枣苦瓜粥	055
金麦酿苦瓜	055
玉米	056
玉米红薯粥	057
党参玉米猪骨汤	057
红薯	058
无花果红薯黑米粥	059
红薯芝麻豆浆	059
银耳	060
凉薯银耳糖水	061
猕猴桃银耳羹	061
香菇	062
香菇扒生菜	063
香菇肉末蒸鸭蛋	063
香蕉	064
香蕉牛奶	065
美味香蕉蜜瓜汁	065



猕猴桃	066
猕猴桃炒虾球	067
蜜柚苹果猕猴桃沙拉	067
梨	068
山楂糕拌梨丝	069
番石榴雪梨菠萝沙拉	069
核桃	070
核桃桂圆炒鸡丁	071
核桃黑芝麻酸奶	071
腰果	072
果仁凉拌西葫芦	073
玉米腰果火腿丁	073
牛奶	074
牛奶鲫鱼汤	075
牛奶西米露	075
豆腐	076
肉松鲜豆腐	077
葫芦瓜炖豆腐	077
蜂蜜	078
金银洛神蜂蜜茶	079
蜂蜜雪梨莲藕汁	079
桂圆肉	080
西洋参桂圆茶	081

安眠桂圆豆浆	081
酸枣仁	082
枣仁蜂蜜小米粥	083
桂圆酸枣仁红枣饮	083
柏子仁	084
柏子仁党参鸡汤	085
柏子仁养心茶	085
莲子	086
冬瓜银耳莲子汤	087
石榴银耳莲子羹	087
茯苓	088
茯苓红枣粥	089
桂圆百合茯苓粥	089
百合	090
南瓜百合莲藕汤	091
绿茶百合豆浆	091



红枣	092
桂圆阿胶红枣粥	093
枸杞红枣莲子银耳羹	093
山药	094
山药炖猪小肚	095
山药红枣鸡汤	095
枸杞	096
枸杞拌菠菜	097
山竹银耳枸杞甜汤	097
远志	098
四宝炖乳鸽	099
远志菖蒲猪心汤	099
桑葚	100
桑葚黑豆黑米粥	101
桂圆桑葚奶	101
芡实	102
红薯芡实鸡爪汤	103
桂圆酸枣芡实汤	103
天冬	104
天冬益母草老鸭汤	105
二冬女贞子虫草花汤	105

冬虫夏草	106
枸杞虫草粥	107
虫草山药排骨汤	107
灵芝	108
灵芝茶	109
灵芝茯苓炖乌龟	109
人参	110
人参鸡腿糯米粥	111
人参鹌鹑蛋	111
五味子	112
五味子核桃糊	113
莲子五味子鲫鱼汤	113
核桃枸杞五味子饮	114
五味子炖猪肝	114



Part 3

特效穴位，调理失眠



印堂穴按摩法	116
太阳穴按摩法	117
行间穴按摩法	118
百会穴按摩法	119
神门穴按摩法	120
内关穴按摩法	121
太冲穴按摩法	122
三阴交穴艾灸法	123
申脉穴艾灸法	123
照海穴艾灸法	124
通里穴艾灸法	124
太溪穴艾灸法	125
涌泉穴艾灸法	125
四神聪穴艾灸法	126
足三里穴刮痧法	127

太冲穴刮痧法	128
大陵穴刮痧法	129
神庭穴刮痧法	130
心俞穴拔罐法	131
肝俞穴拔罐法	131
胆俞穴拔罐法	132
脾俞穴拔罐法	132
肾俞穴拔罐法	133
神道穴拔罐法	134



part

1

中西医谈失眠

人的一生大约有1/3的时间是在睡眠中度过的，当人们处于睡眠状态时，可以使大脑和身体得到充分的休息和调整。良好的睡眠是身心健康的重要保障。从某种意义上讲，睡眠比食物更能帮助人体恢复精力。

本章从基础知识出发，针对失眠的一些常识问题，如什么是失眠、失眠有哪些危害、如何预防失眠、失眠患者生活中饮食要注意哪些问题等，分别从中西医的角度进行了介绍，帮助读者认清失眠的本质。





了解失眠才能防治失眠

生活中很多人都有过“失眠”的经历，也曾或多或少地被失眠的问题困扰过。据世界卫生组织调查显示，全球约有29%的人存在各种睡眠问题，中国居民睡眠障碍的患病率高达42.7%。

失眠的定义

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”。通常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。患者常表现为入睡困难，睡后易醒，或过早地醒来，醒后不能再继续睡，同时伴随全身乏力、倦怠，抵抗力下降，生理节奏被打乱。

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、学习和健康，并能加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风等病

证。顽固性失眠会给患者带来长期的痛苦，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。



失眠的表现症状

失眠是对自己的睡眠持续性、效率、质量不满意的一种表现，这种疾病危害极大，需要及时治疗。如果经常受失眠的症状影响，一定要引起重视，并及时到专业医院进行治疗。失眠的典型症状如下：

- 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睡过之后精力没有恢复，整日胡思乱想；
- ⑤频频从噩梦中惊醒，自感整夜都在做噩梦；
- ⑥容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感；
- 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长时间的失眠会导致神经衰弱和抑郁症，而神经衰弱又会加重患者失眠。

容易引起失眠的疾病

常见的容易导致失眠的因素主要有以下几种。

精神疾病：主要有精神分裂症、情感性精神障碍、反应性精神病、神经症中的神经衰弱、抑郁性神经症、焦虑性神经症和偏执性精神病等。

病理性疾病：如中枢神经系统疾病可以影响脑功能，造成失眠；呼吸系统、泌尿系统、消化系统疾病造成的疼痛、痒、麻、咳嗽、心慌、气短、抽搐等症状，也会干扰睡眠，造成失眠。

失眠的诊断标准

- ①失眠引起显著的苦恼或精神活动效率下降及妨碍社会功能。
- ②不属于任何一种躯体疾病或精神障碍症状的部分。
- ③以睡眠障碍为唯一的症状，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、易醒、醒后不易再睡、醒后感不适、疲乏等。

失眠的易患人群

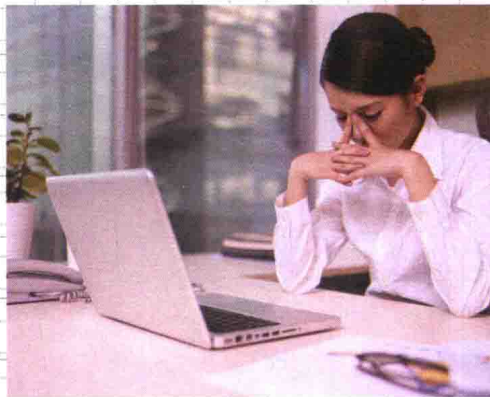
吸烟、喝酒者：即使很少量的酒精，也会对人的睡眠有影响。多数在晚上喝酒后入睡的人，往往在凌晨2~3点醒来，之后便再也无法入睡。这是由于酒精兴奋交感神经，使深睡眠期的时间减少。烟草中的尼古丁有类似咖啡因的兴奋作用，可增加肾上腺素的释放量，刺激中枢神经系统，唤醒身体。

倒班工作者：大多数人对于倒班工作很不适应，因工作时间和正常的作息不一致而产生的失眠称为“倒班工作睡眠障碍”。人体的生物钟不能自动适应倒班日程，其调节过程比较缓慢，至少要一周的时间。

出差、旅游者：出门在外，饮食、作息往往没有规律，生活节奏被打乱，会导致原来的睡眠节律紊乱，很容易导致失眠。有些人有“认床”的习惯，也容易由于环境的改变而引起失眠。此外，从事脑力劳动者的失眠发病率也比正常人高。

失眠的危害

从短期效应来看，睡眠不足直接影响第二天的工作与学习，使人精神萎靡，疲惫无力，注意力不集中。从长远的角度来看，大多数长期失眠患者，也会诱发其他疾病，使人体抵抗力下降。由于长期陷入对于睡眠的担心与恐慌中，人会变得多疑、敏感、易怒、缺乏自信，这些势必影响其在家庭和工作中各方面的人际关系，从而产生孤独感、挫败感。





西医谈失眠

失眠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，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，是一种常见病。

原发性失眠

失眠在临床上可分为“原发性失眠”和“继发性失眠”。如果失眠症仅仅由某些心理、社会因素诱发，无明显的原因作为直接致病原因的，就称为“原发性失眠”。而继发性失眠则是由疼痛、咳嗽、呼吸困难、夜尿多等其他症状引发。这两类失眠的主要临床表现为难以入睡，早醒、醒后无法再入睡；维持睡眠困难，睡眠时间减少，频频从噩梦中惊醒，自感整夜都在做噩梦；睡过之后精力没有恢复，自觉睡眠明显不足；容易被惊醒，对声音、灯光敏感；至少每周发生3次，并至少已持续1个月。

糖尿病引起的失眠

糖尿病引起的失眠指在具备充分的睡眠机会和环境的前提下，发生与糖尿病有关，以失眠为主的对睡眠质量不满意的情况，包括糖尿病所致失眠和其他与糖尿病有关的失眠，例如糖尿病的手术治疗、药物治疗等导致的继发性失眠。主要的临床表现为夜间因多尿而频繁上厕所，可导致整夜不能安睡；因皮肤瘙痒而导致难入睡；睡眠不深、多梦、早醒、醒后不易再睡，或自觉睡眠明显不足、醒后有明显的不适感、疲乏、无力，或白天困倦等；夜间总口渴，频繁地起床喝水对睡眠也会有影响。

高血压引起的失眠

高血压相关失眠指在具备充分的睡眠条件和环境的前提下，发生与高血压病有关，以失眠为主的睡眠质量不满意的状况。这类患者主要表现为入睡困难和早醒，患者可因焦虑、抑郁情绪而不能入睡，并主诉有头晕、心悸等症状，测量血压亦未必升高，往往在告知血压水平良好后患者安然入睡；难以入睡、睡眠不深、多梦、醒后不易再睡，或自觉睡眠明显不足、醒后不适感、疲乏。

抑郁引起的失眠

抑郁引起的失眠是指在具备充分的睡眠条件和环境的前提下，发生与抑郁有关的以失眠为主的睡眠质量不满意的状况，包括入睡困难、睡眠表浅、醒后不能再度入睡、贪睡、睡眠节律紊乱等。这类失眠需要制订综合治疗程序。同时患者要注意控制自己的不良情绪，适当参加户外运动。

酒精依赖引起的失眠

药物或酒精依赖性失眠是指在具备充分睡眠的条件下，发生与药物或酒精依赖有关的失眠状况，自感在睡前不服用药物或饮用酒精类饮品就会失眠，心里不安。

典型的表现为有失眠主诉，包括难以入睡、睡眠不深、多梦、早醒，醒后不易再睡，或自觉睡眠明显不足；醒后不适感、疲乏，或白天困倦等；至少每周3次，持续1个月。

惊恐引起的失眠

惊恐是一种急性出现的严重焦虑症状，患者常出现气短、胸闷、心慌、眩晕。症状在数秒钟或数分钟内达到高峰，持续时间常不超过1小时，但其后可能仍存在轻度症状或乏力感。患者常表现为入睡困难、觉醒次数增加、早醒或夜间惊恐发作，之后难以入睡；至少每周发生3次，并至少已1个月。