



现代人

吃出好睡眠

时尚美食系列

FOOD FOR KEEPING GOOD SLEEPING

吕万安 著



款款好滋味
夜夜不失眠

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出好睡眠 / 吕万安著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-4526-8

I. 吃… II. 吕… III. 失眠—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086410 号

版权声明

原书名: 夜夜不失眠

作者: 吕万安

©本书中文简体版由台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶蕾 王超男

版式设计: 叶蕾 李芳 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4526-8/TS · 2661 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4655

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40694S1X101ZYW



MODERN PEOPLE



现代人

吃出好睡眠

时尚美食系列

FOOD FOR KEEPING GOOD SLEEPING

吕万安 著



中国轻工业出版社

Contents

目录

你是失眠一族吗?/4

哪些失眠现象需要治疗?/4

常见失眠的原因/5

中医观点看失眠/7

失眠代表了什么警讯?/8

别让熬夜残害身体/10

关于睡不着的禁忌/12

居家失眠的改进法/14

药膳篇

百合炒鸡丝/16

参归凉拌猪心/18

甘麦焗烤干贝/20

百合枸杞炒鱼片/22

安眠鳕鱼块/24

黄花木耳炒肉丝/26

饮品篇

百合生地饮/28

舒适麦冬饮/30

百合二仁饮/32

天麻陈皮饮/33

奶蜜饮/34

小麦合欢饮/35

莲子红枣饮/36

枣仁山药饮/37





作者简介

吕万安 中医师

现 任：台北市立仁爱医院中医科主任

专 长：神经及精神疾病（偏头疼、睡眠障碍）

汤品篇

- | | |
|------------|------------|
| 补血安神牛腱汤/38 | 苦瓜莲子鸡汤/48 |
| 莲藕牛蒡清汤/40 | 洋葱番茄百合汤/50 |
| 茯神排骨汤/42 | 冬瓜莲笋汤/52 |
| 天麻鱼头汤/44 | 荸荠排骨汤/54 |
| 猪心百合汤/46 | 茼蒿馄饨汤/56 |

茶饮篇

- | | |
|----------|------------|
| 薰衣草奶茶/74 | 合欢二麦茶/80 |
| 迷迭香奶茶/76 | 银耳养生茶/81 |
| 三花宁神茶/78 | 金橘柠檬红枣茶/82 |
| 杏神枣茶/79 | 生脉茶/83 |

粥品篇

- | | |
|-----------|-----------|
| 桂圆莲子粥/58 | 解郁番茄鱼粥/66 |
| 龙牡柏子仁粥/60 | 茯神燕麦粥/68 |
| 山药鲜蚬粥/62 | 南瓜安神粥/70 |
| 枣仁山药粥/64 | 茯神糙米粥/72 |



本书使用计量单位

1小匙约为5毫升

1大匙约为15毫升

1杯约为250毫升

Contents

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

你是失眠一族吗？

失眠是一种现代人常见的睡眠障碍，是指睡眠时间不足或睡得不深、不熟，依情况可分为起始失眠、间断失眠及终点失眠三种。

起始失眠是指入睡困难，要到后半夜才能睡着，多由精神紧张、焦虑、恐惧等诱发，这种失眠是一种条件性或获得性的反应；间断失眠是指睡眠潜伏期延长，睡不塌实，容易惊醒，常有噩梦；终点失眠是入睡不困难，但持续时间不长，后半夜醒后即不能入睡，老年人及高血压、动脉硬化、精神抑郁症患者等常有这类失眠。

传统中医学称失眠为：目不瞑、不得眠、不得卧、不寐。依照失眠的形态来区分，可包括：寝后难以入眠、时寐时醒、寐后易醒、醒后难以再寐、彻夜不眠、整夜多梦似睡非睡等。总而言之，不论是哪一种失眠，都会使人第二天起床后出现精神不佳、注意力不集中、烦躁、易怒等不适症状，是现代人多发的疾病之一。

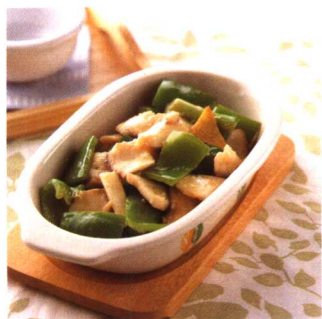
哪些失眠现象需要治疗？

每个人一生中或多或少都曾经经历过失眠，只不过有些人并不在意，主要的原因是没有造成长期困扰；但有些人则深受其苦，并且经年累月必须依靠药物才能入睡。虽然有些失眠可以预防或通过自我调整得到改善，但是若有以下失眠情况发生，最好还是请医生诊断、治疗，以免日益严重。

- 1 睡不着：**上床30分钟以上无法入睡，并且十分焦虑。
- 2 睡不久：**夜间醒来超过半小时无法再入睡，或夜晚睡眠少于6小时。
- 3 睡不深：**睡不塌实，容易惊醒，醒后仍十分疲惫，心情不佳、机体功能变差。
- 4 习惯性：**经常每周超过3个晚上无法入睡，并持续数个月。



常见失眠的原因



失眠的原因很多，基本上可分为生理性因素、心理性因素两方面。

■生理性因素

一般而言，生理性因素引起的失眠主要是指体质失调引起的。而造成体质失调的原因大多来自饮食、疾病以及药物等不良因素的影响。

1 饮食因素：

三餐未正常规律进食，这是“老掉牙”的问题，却也是一般人最容易忽略的问题。例如，很多人一忙起来就忘记要进食，或为了节食而忽视进食，甚至睡前忽然觉得饥饿，就肆无忌惮地进食。

长此以往，容易造成肠胃消化系统的负担过重，继而影响其他器官的功能，引起身体机能失调。这也许在初期的表现不太明显，但当身体代谢功能失去平衡时，就会出现失眠、烦躁、易怒等不适症状。同时，睡前若处于饱足状态，也会令人精神亢奋而无法入睡，对于睡眠的品质会有不利影响。

此外，饮用过量的茶、咖啡、可乐等饮料，尤其是晚上饮用容易造成失眠。



2 疾病因素：

疼痛、发烧是很多疾病共有的症状，当一个人出现疼痛或发烧的症状时可能会造成失眠。此外，如恶心、呕吐、腹泻等胃肠疾病，胸闷、胸部压迫感、心悸、气喘、咳嗽、鼻塞等呼吸系统疾病，脑膜炎、脑出血、中风等中枢神经系统疾病，荨麻疹、急性湿疹等皮肤疾病均可能会造成失眠。对于老年人而言，频尿、夜尿也是较常见的失眠原因。

3 药物因素：

某些含有神经刺激类的药物(常见的有交感神经兴奋剂，如气管扩张剂)、咖啡因、尼古丁或金属中毒等都有可能引起失眠。



■心理性因素

至于心理性因素方面也是相当复杂的，而且影响更大，有时还不容易察觉，最常见的可分为外界环境及生活作息两因素。

1 外界环境因素：

外界环境的刺激，包括噪音、温度、湿度、亮度、空间大小与变换环境等；还有人为压力，例如工作及考试压力等对现代人而言影响颇大，这也就是为什么现代人的失眠不容易治疗且容易再犯的主要原因。因此，对于失眠者务必设法将这些刺激降到最低程度，并结合使用药物治疗。

2 生活作息因素：

如今，熬夜、晚睡(超过晚上12点)的人越来越多。不论是什么原因熬夜，必然会让人白天嗜睡、无精打采、工作效率低，更有甚者会造成记忆力降低、注意力无法集中，对学习、生活均有不利影响，并且有害身体健康。人们一旦养成长期熬夜、晚睡的习惯之后，便很难调整，于是失眠、烦躁、神经衰弱等都找上门来。尤其是喜欢思考、经常用脑的人，或是精神容易亢奋、情绪障碍、具有忧郁症的病人，长期多思多虑很容易出现失眠、多梦、睡不足、注意力不集中、易犯错、健忘等状况；但生活作息的改变必须花一些时间与耐心方能见效。

中医观点 看失眠

睡眠养生的重要性

中医典籍记载，养生之道务必使人的作息配合大自然的规律，晚上应11点以前就寝，让自己完全进入休息状态，最有助于健康。

皮肤出现皱纹及鬓发变白等与人体内疲劳物质的长期堆积有关，而疲劳物质会造成血液循环障碍，血液循环障碍又会更加速老化的进行。睡眠的作用即是除去疲劳物质。

失眠的临床表现不一，轻者只表现为入睡困难，或睡眠不深，醒后不能再入睡；严重者则可通宵不睡，往往与情绪变化有关，可以随着情绪的变化减轻或加重，并常伴有心烦、多梦、畏光、怕声等，在白天往往有头晕、乏力、精神不振、记忆力减退等全身症状出现，发病时间可几天至几个月或更长。

中医失眠分类

按照中医的观点，失眠与人体五脏六腑的功能失去平衡以及气血运行阻碍有密切关系，临床上常将失眠症状配合脏腑、气血的功能失调来分类。

- 1 **肝火型**：睡卧不宁，多梦易醒，急躁易怒，口干口苦，舌苔黄，脉弦数。
- 2 **心火型**：失眠多梦，心烦心悸，面赤口干，口舌生疮，小便短赤，苔红脉数。
- 3 **脾胃不和型**：失眠，腹胀，嘈杂，暖气，痞闷，苔厚腻，脉象滑。
- 4 **阴虚内热型**：心悸而烦，多梦，健忘，盗汗，五心烦热，遗精。
- 5 **心胆气虚型**：失眠惊悸，善惊易恐，噩梦，坐卧不安，舌淡红，脉细数。
- 6 **瘀血阻滞型**：顽固性失眠，久不愈，头痛头晕，舌瘀暗，脉细。
- 7 **心脾亏虚型**：多梦易醒，头晕健忘，体倦神疲，面色不华，舌淡苔白，脉细弱。
- 8 **妇人脏躁型**：情绪不定，时而悲从中来，时而易怒，或郁闷不乐、常惊恐。



失眠 代表了什么警讯？

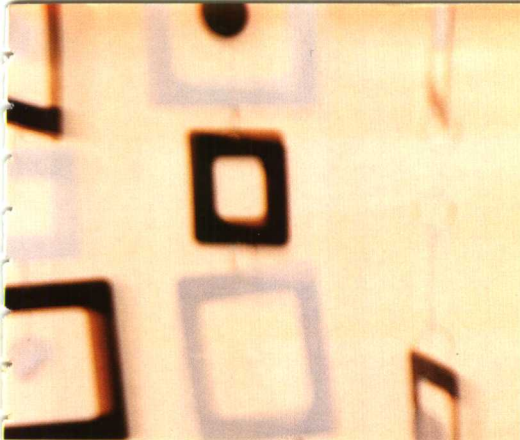
从医学的观点来说，失眠代表人体的神经、内分泌以及免疫系统的功能失去平衡。

现代的上班族，尤其是“都市夜猫族”往往长期处于“睡眠负债”的状况。其实，一个人如果长期处在“睡眠负债”当中，包括睡眠不足或失眠，不但会影响情绪、工作，还会降低记忆力、警觉性、注意力和判断力，并且加速老化、造成肥胖，甚至引发其他严重的疾病。

■ 睡眠很难补回来

人们或许以为每天只睡五六个小时，到周末再睡十多个小时就可以补回来了？其实一个晚上睡眠不足，要补四五个晚上的睡眠量，才能补回来呢！如果长期睡眠失衡造成大脑的机能受损，是很难再恢复到正常的；即使连续补眠许多天也补不回来，所以千万不要和自己的身体开玩笑。

有科学家曾经针对一群年轻人进行一项实验，让他们连续一个星期每天只睡4个小时，这些年轻人的血糖值降低了30%，几乎和糖尿病患者一模一样。这是由于睡眠失衡造成胰岛素大量丧失，使得压力激



素升高的结果。同时，这种身体状况还会导致肥胖、高血压及记忆功能受损等。对于女性来说，失眠还会造成内分泌功能紊乱、月经失调、皮肤容易老化等。

根据医学上的说法：人的标准睡眠时间最好每个晚上要睡足8个小时。可是由于每个人的生物钟不一样，所以也不一定非要睡8小时才行，只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。因此，最简单的方法就是在不赶时间、完全没有心理压力的情况下，用一个星期测试自己需要多少时间睡眠才会自然醒，这个时间应该就是你所需要的生理睡眠时间。

■ 睡眠不足健康负债

此外有些研究指出，睡眠不足和免疫系统功能降低有关。已知人体内的防卫细胞—T细胞负责对付病毒和肿瘤，当一个人长期失眠，会使得T细胞的数目减少，外界病毒就容易侵入人体，内在肿瘤细胞也容易病变，导致发病概率增加。因此，好好睡一觉可以使负责捍卫人体的免疫细胞发挥最佳的功能。

如果常常在开会或上课、上班的时候想睡觉，依据科学家的解释，这种情形绝对不是环境太枯燥或太无趣导致人的意识不清醒，而根本就是睡眠不足或失眠。如果有以上的情形，千万不要再用咖啡及茶等刺激品来提神，正确的做法是好好大睡一觉，测出自己的睡眠生物钟；养成良好的睡眠习惯，增加健康的资本，才有精力面对生活的一切。



别让 熬夜残害身体



熬夜很伤身体。相信大家都有感觉，熬一晚的夜要好几天才能恢复正常。即使铁打的身体也受不了日夜操劳，否则会引发疾病、危害健康。以下一些注意事项，提供给想要熬夜的读者参考，尽量别让熬夜那么伤身。

1



熬夜时不要吃方便面或高热量的速食来填饱肚子，以免火气太大，增加身体的负担。最好以水果、面包、清粥、小菜等清淡的饮食来充饥。

4



少喝浓茶、咖啡等刺激性的饮料来提神，最好以绿茶为主，既能提神又可以消除体内多余的自由基，让人神清气爽。但是胃肠不好的人，最好改以热水泡枸杞为茶，不仅可以解压，还可以明目。

2

开始熬夜前，最好先服一片维生素B营养剂。因为，维生素B能够安定神经、解除疲劳、增强人体抵抗力。



3

虽然忙着工作，但久坐办公室的人们还是要找点时间活动筋骨，缓解身体的疲劳。尤其是长期盯着电脑屏幕的人，眼睛最容易疲累酸涩，不妨准备一条干净的热毛巾，热敷双眼，以消除眼睛疲劳、振作精神。

5

女性熬夜前千万记得卸妆，或是先把脸洗干净，以免厚厚的粉层或油渍在熬夜的煎熬下，阻塞毛细孔，引发“小痘痘”。



6

人体最佳的休息时间为晚上11点至凌晨2点，此时皮肤新陈代谢也最旺盛，如果这段时间熟睡，肌肤会得到很好的保养效果。只要工作允许，先睡觉再起来熬夜（早睡早起），无论对健康还是效率来说，都会比从白天连续工作至晚上要好。



熬夜之后，要记得第二天多摄取含维生素C丰富的食物；中午时千万要打个盹，以补充体力；晚上可以泡澡，消除疲劳。

8

睡眠不足会造成皮肤黯沉、粗糙。爱美的女性最好在熬夜后，多做一些肌肤的保养，以免肌肤受损。



以上几点提供给需要熬夜的朋友。但还是要提醒，为了工作、学习偶尔熬夜还可以，若是为了玩乐就不值了，因为长期熬夜很伤身体。每个人的体内都有生物钟，会在不同的时间里担负着不同的生理作息使命，对于自己的身体健康，可千万别轻易忽视。

关于 睡不着的禁忌



1 忌仰睡、俯卧睡：

避免手放在胸部，压迫心肺；而且仰卧时舌根部往后坠缩，影响呼吸，易发出鼾声。此外，俯卧会压迫胸腹，左侧卧会压迫心脏，均属不当。惟有“右卧如弓”最能使全身肌肉松弛、肝脏血流增多、呼吸通畅，使人体放松而达到促进健康的目的。

2 忌睡前思绪万千：

根据调查显示，约80%的失眠是精神问题所造成的。因此，懂得缓解压力，以及避免杞人忧天等情绪是很重要的，所以睡前最好不要阅读。

3 忌说话：

孔子云：“食不言，寝不语”，睡前唠叨不绝会使人思绪兴奋影响入睡。

4 忌饮酒饱食：

古人认为，“胃不和则卧不安”，睡前3小时不进

食，可使胃部获得充分休息，但有时一杯热牛奶也可改善因饥饿而睡不好的状况。另外，喝少量的酒可以松弛身体、减少紧张；但过量饮酒则适得其反，况且酒精会加速脑细胞的老化，因此中年酒瘾患者的睡眠状况与不喝酒的老年人相似。为了配合新陈代谢，睡前最好不要吃东西，最好也不要长期借酒入眠，如果饿了可以喝点热牛奶。另外，吃宵夜容易导致肥胖。

5 忌睡中开灯：

中国传统医学认为，“从寤入寐”，进入睡眠状态，是一种引阳入阴的过程。醒时属阳，睡时属阴；光亮属阳，黑暗属阴。有关医学研究也表明，晚上开灯睡觉可能会影响智力发展，所以最好养成晚上关灯睡觉的习惯。

6 忌蒙面睡：

古人有“夜卧不覆首”的说法，因为睡觉时用被子蒙住头面，会使人吸入大量的二氧化碳，造成呼吸困难。

即使在寒冷的冬季也不宜蒙面睡。

7 忌当风而睡：

古书中记载，卧处不可当风，当风“恐患头风，背受风则嗽，肩受风则臂疼，善调摄者，虽盛暑不可当风及坐卧露下”。现代生活中的电风扇、空调等，在睡眠中也应小心。因为人在睡眠中，生理机能较低，抵抗力较弱，此刻尽量不要直吹凉风，以免日后生病。



8 忌张口呼吸：

中国古代药王孙思邈说：“夜卧常习闭口”，因为张口呼吸，空气未经鼻腔“预热”、“过滤”处理，容易引起咽干、咳嗽或其他感染。另外，仰睡较侧卧容易引起张口呼吸。

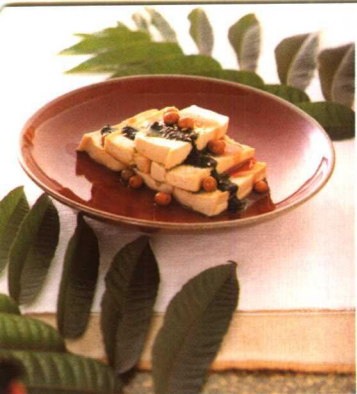
9 忌睡中忍便：

现代研究认为，憋尿、忍便会使交感神经过度亢奋，对人体有害，也会影响睡眠。

10 忌贪睡懒觉：

中医典籍《黄帝内经》中早有“早睡早起”、“久卧伤气”的告诫，所以睡眠应以醒为度，睡懒觉对人体是有害的。同时，睡眠应该依照四季调节，春夏宜晚睡早起、秋季宜早睡早起、冬季宜早睡晚起。





居家失眠的改进法



■ 生理或精神上的失眠

当身体不适如月经来潮、劳累，或生病造成的肠胃不适、头疼、咳嗽等而伴随失眠发生，这时候最好找医生治疗，千万不要以为自己可以解决。此外，精神上出现了某方面的问题，例如忧郁症等也是一般人不易察觉的，这时候就该找精神科的医生治疗。

■ 药物或食物上的失眠

如果服用了某些含有咖啡因的药物或食物而造成了失眠，可以在看病或购买药物时，请教医生或询问药剂师、看看药品成分表；食物方面像咖啡、绿茶等含有咖啡因、茶精的饮品，在购买时要多留意其成分及用量。许多人在生活中因为不注意这些细节，而产生失眠的困扰。

色氨酸(一种人体必需氨基酸)是天然安眠药，它是大脑制造血清素的原料。血清素这种神经传导物质能让人放松、心情愉悦，减缓神经活动而引发睡意。富含维生素B的食物被认为与帮助睡眠有关。维生素B含量丰富的食物有酵母、全麦制品、花生、胡桃、蔬菜(尤其是绿叶蔬菜)、牛奶、肝脏、牛肉、猪肉、蛋类等。

此外，钙质摄取不足也可能让人睡不好。钙和另一种矿物质镁并用，可成为天然的放松剂和镇定剂。人体内的镁含量过低时，会失去抗压能力。蜂蜜含丰富的镁，牛奶含丰富的色氨酸、钙，每天固定喝2杯牛奶，钙的摄取量就不会缺乏；不喝牛奶的人，可多吃带骨小鱼、绿叶蔬菜、豆类等。别忘了，适量摄取维生素C可以帮助钙质吸收。



■ 情绪上或偶发性的失眠

- (1) 如果午睡睡得太多，也会导致晚上精神太好。其实，午睡只要小憩片刻即可。如果精神够好，干脆不午睡，等到晚上再睡。
- (2) 若是心中记挂着某些事可以用一张纸记下来，贴在最显眼的地方备忘，然后什么都不想，放心的上床去吧。
- (3) 洗个舒服的澡，换上舒适宽松的衣服，听听轻松缓慢、会令人打瞌睡的音乐，千万不要听令人兴奋的音乐，或者热门的流行歌曲。
- (4) 睡前2小时保持心情的平静，不要听广播、看报纸或打电话聊天，以保持良好的入睡情绪。
- (5) 把影响睡眠的烦恼、痛苦或气愤，向亲人好友倾诉。找个人分担心事，会让人舒服很多；闷不出声的人往往很容易想不开。
- (6) 薰衣草茶、菊花茶、红枣茶等加一点冰糖，可以帮助睡眠。
- (7) 别吃太饱也别饿着，否则都会令人睡不好。
- (8) 睡前别喝太多水，以免老是跑厕所，中断睡眠。
- (9) 可以试着做无聊、烦闷、会打哈欠的事情。
- (10) 注意卧室内或床上的温度是不是太热或太冷。
- (11) 养成定时上床、起床的习惯性。
- (12) 就寝前按摩一些相关的穴位：十个手指间、脚趾间、神门、内关、安眠、风池、三阴交等，可消除疲劳、减缓紧张、放松心情、帮助睡眠。
- (13) 用40℃~50℃的水泡脚或泡澡，可消除疲劳、解除紧张、帮助入眠；也可以在温水中加入一些橙皮或柠檬皮。
- (14) 睡前不要做剧烈的运动。

