

(心经·食经·养生经丛书)

辛 予 编著

失眠健忘症

原生态疗法

华发早生源失眠
改善睡眠消耳鸣
失眠导致亚健康
胃气不和难安卧
心情抑郁易早醒
会睡之人美到老
力不从心步中年
睡眠不足记忆衰



广东省出版集团
广东科技出版社

——心经·食经·养生经丛书——

失眠健忘症原生态疗法

辛 予 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠健忘症原生态疗法/辛予编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 2

(心经·食经·养生经丛书)

ISBN 978-7-5359-4265-4

I. 失… II. 辛… III. ①失眠—自然疗法②健忘—自然疗法 IV. R749.705

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第151021号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张6 字数120千

版 次: 2007年2月第1版

2007年2月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



总序

进入21世纪，现代人的生活节奏越来越快。路上车水马龙，街旁行人匆匆。繁重的工作任务，沉重的家庭负担，压得人喘不过气来。人们疲于奔命，忽视了自己的身体健康，许多人处于“亚健康”状态而不自知。只有当身体无法承受负荷而倒下时，人们才惊觉自身健康状况已遭到了严重的破坏。而当人们急急忙忙去医院就诊时，却发现医院的候诊区永远排着长队。俗话说“治病要趁早”，与其病发后再寻求解决之道，不如把疾病消灭在萌芽阶段。因此，为了让人们更好地认识自己的身心健康状况，摆脱疾病的困扰，我们编著了这套《心经·食经·养生经》丛书。

据调查统计，心脑血管病、胃肠病、抑郁症、呼吸病、癌症和失眠健忘症是现代人群的高发病，本套丛书针对这6种常见的生理和心理疾病，从生理表现、心理状况等方面进行举例剖析，提出积极的治疗建议，并辅以简便的食疗方案，让人在清醒地认识自己身心病态状况的同时，采取针对性有效措施，予以积极预防和治疗。

本套丛书一共6册，每册包括3个部分的内容。

一、警讯

任何病症都是有预警讯号的，如少量咯血或痰中带血，并伴有胸痛、咳嗽以及气促发热时，可能预示着患了肺梗死；出现不思饮食、恶心口苦、腰酸腿软等症状时，可能预示着患了失眠症。如果我们忽视身体的警讯，不及早进行预防和治疗，后果将不堪设想。



“警讯”部分通过具体的事例，结合医理常识，描述了疾病可能临身的种种症状，为大家进行自我健康确定起到参考对照的作用。

二、心经

当感觉自己的身体出现异样时，心理也可能出现这样那样的变化，是忧心忡忡，如临世界末日？或是讳疾忌医，置之不顾？

“心经”部分在举出个例的同时，也描述了病患者的种种心理和对待疾病的态度，其中有积极正确的，也有消极错误的，编者在进行分析的同时，会针对具体情况给出合理的建议，帮助同类患者积极面对病症，以解除身心的痛苦。心理机制是一个力量强大而又复杂的系统，如果能掌握它的基本规律，找出产生心理问题的原因，积极面对治疗，那么对于身体的康复也是大有裨益的。

三、食经

食疗是中医治病常用的一种方法，几千年来，人类在食疗方面积累了较为丰富的经验。事实证明，用食疗配合药疗，既可以减少“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。“食经”部分针对不同疾病介绍了各种饮食疗法，每道食疗均附有“中医师评”，简要讲解食物功效及注意事项，如“莲子首乌鸡蛋汤”有滋补肝肾、清心除烦的作用，可用于神经衰弱、心悸失眠、健忘等症，但消化不良者忌用，高血压、冠心病患者少用。病患者可以根据自己的病情，从“食经”中选择适合自己的食疗方法。

本套丛书的编著者具有一定的医学专业知识，在编写过程中，编者不仅参考了大量的医学书籍，还从现实生活中搜集了不少真实个例。书中对各种病症讲解详细，内容贴近生活，语言通俗易懂。“无病防治，有病早治”，对症施治，妙手回春，相信它一定能成为读者的“家庭郎中”。

编 者

2006年12月



前 言

社会节奏的加快，生存压力的增大，使得人们的步履匆匆又匆匆，睡眠不足的现象在现代社会中越来越普遍，失眠已被睡眠研究专家称为“悄然扩展的流行病”。但这种流行病并没有引起人们足够的重视，而且在临床上经常被漏诊或治疗不当。

在医学上，上床后超过1个小时还不能入睡，或整夜睡眠时间不足5小时，身体出现不适，且持续时间较长、影响工作和生活，即可诊断为失眠症。失眠症有轻度失眠和重度失眠之分。轻度失眠属于正常现象，当一个人偶尔遇到某个难以解决的问题或面临一场重要的抉择时，由于心情紧张，他的思维就会久久围绕在对那件事情的思考之中，从而导致失眠，如果能够放松自己的情绪，失眠的现象也会随之消失。而重度失眠则是一种严重的病症，如果任其发展，有可能导致严重的皮肤病、健忘症等。试想一下，一个人如果整天神经兮兮，处在精神紧张、记忆减退、头昏脑胀之中，生命将如何承受？生活又有何意义呢？

凡事预则立，不预则废。身体功能的不平衡现象，只要治疗及时、得法，就可以很快平复。患上失眠症，应该在生活上妥善调整，放松身心，严重者加以药物辅助，以求早日恢复健康。但如果在身体发出警讯后，我们依旧忽略，随使用一些安眠药、催眠药、镇静剂等，无疑是消极地关闭身体警报系统，就像发生火灾一样，警铃已响，不积极采取救火措施，而只是把警铃关掉，



时日一久，必会酿成大灾害。

本书通过具体事例介绍失眠症、健忘症的病症特点，从医学角度剖析引发失眠的种种因素，分析失眠对生理和心理造成的不良影响，并为治疗提出了积极合理的参考建议，让读者比较全面地了解到有关睡眠与心理的知识，为读者对抗失眠症，塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。

失眠是人所难免的经历。它偶尔会困扰我们，但是也可以使我们获得直接面对痛苦、设法超越痛苦的机会。每一个从失眠的困扰中挣脱出来的人，往往会以更加充分的自信去面对学习、工作和生活。有许多人就是从神经症的痛苦和束缚中彻底解脱出来，精神得以升华，从而成为一个全新的、富于创造性的、能够释放全部潜能的人。在此，编者衷心希望患有失眠症的朋友们能坚定治疗的信心，坚定对生活的信念，从繁重的生活和精神压力下摆脱出来，去创造更加美好的生活。

编 者

2006年12月



目 录

一、警讯	1
华发早生源失眠	1
过度用脑易脱发	3
神经衰弱夜难眠	5
眼睛红肿为哪桩	6
大煞风景“熊猫眼”	7
观耳也能察失眠	8
改善睡眠消耳鸣	10
舌生芒刺示心火	11
头晕目眩为哪般	12
好睡远离皮肤病	14
皮肤苍白源失眠	15
哈欠连连也是病	16
鼾声如雷莫轻视	18
肌肉抽搐睡眠差	20
唇色淡白示警讯	22
“杯弓蛇影”难入眠	23
健忘源于老年斑	25
自觉虫行失眠兆	26



不思饮食轮班故	27
睡眠障碍易早醒	29
失眠导致亚健康	31
拒做“白领”调睡眠	33
情绪不良致失眠	34
入睡障碍忧伤起	35
形销骨立失眠致	36
睡眠昏昏莫大意	38
噩梦连连预失眠	39
性格突变失眠过	40
成绩变差源噪声	42
行为古怪“酷”爸爸	43
夜半惊魂谈梦游	45
出国旅游防失眠	46
终日惕惕更无眠	47
心悸气短为哪般	49
血压升高查失眠	50
“丢三落四”真健忘	51
二、心经	53
烦恼不安易失眠	53
谨慎夜班患失眠	54
苦恼缘自失眠多	56
环境不适易失眠	57
胃气不和难安卧	59
恐惧失眠更难眠	60
吸烟是睡眠大敌	62



噪声入耳搅人眠·····	63
心情抑郁易早醒·····	65
安睡用药不长久·····	67
何苦忍心摧幼苗·····	68
睡个好觉焦虑少·····	70
饮酒催眠不可取·····	72
少欠一些睡眠债·····	73
摆脱嗜睡益处多·····	75
睡眠过长亦无益·····	77
坚持锻炼睡眠香·····	78
枕着音乐好入眠·····	80
心理健康睡得香·····	82
笑口常开睡眠好·····	83
循规蹈矩远失眠·····	85
忙里偷闲睡个觉·····	86
心身舒畅睡眠香·····	87
保证睡眠高寿来·····	89
会睡之人美到老·····	90
噩梦醒来是黎明·····	92
一觉醒来万事休·····	94
天涯何处无芳草·····	95
春光灿烂最易困·····	97
睡眠不足记忆衰·····	99
力不从心步中年·····	100
老年痴呆易健忘·····	102
布置卧室有讲究·····	104
高层建筑有利弊·····	105



天伦之乐是福星·····	107
换个角度天地新·····	109
三、食经·····	111
芹菜兰豆炒腊肉·····	111
瘦肉炒菠萝蜜·····	112
瘦肉炒三香·····	112
咸菜猪肉炒鸡蛋·····	113
茭白炒猪心·····	114
龙凤拌西芹·····	115
菠萝子姜炒鸭片·····	116
鸡肝双仁炒牛奶·····	117
菜梗炒鸭丝·····	118
青椒炒鸭片·····	118
芫荽爆鸭肠·····	119
香花菜炒鸡蛋·····	120
番茄炒鸡蛋·····	121
珧柱炒鸡蛋·····	121
柏子仁炖猪心·····	122
莲参龙眼肉炖猪心·····	123
杜仲寄生牛肉汤·····	123
莲子猪心汤·····	124
三味猪肾汤·····	125
黄精鸡汤·····	125
莲子首乌鸡蛋汤·····	126
莲子鹌鹑蛋汤·····	127
牛奶鹌鹑蛋汤·····	127



龙眼肉黑豆鱼头汤·····	128
龙眼肉杞子羊肝汤·····	129
补血大枣莲藕汤·····	130
龙眼肉莲藕汤·····	130
黄豆兔肉汤·····	131
乌龟百合汤·····	132
灵芝白芍汤·····	132
红豆花叶甜汤·····	133
薏苡仁海带蛋花汤·····	134
龙眼肉大枣鹌蛋汤·····	135
百合鸡蛋糖水·····	135
银耳莲子羹·····	136
牡蛎海带饭·····	137
八宝蕉叶饭·····	137
香糯八宝饭·····	138
龙眼栗子粥·····	139
薏苡仁莲子粥·····	140
荔枝粥·····	140
瓜贝鸭粥·····	141
鸭羹粥·····	142
牛肚粥·····	143
黑米粥·····	143
及第粥·····	144
肉丝炒面·····	145
蒜心蛋炒面·····	146
草菇鸡蛋粉·····	147
龙凤呈祥·····	147



五层米糕·····	148
莲子糕·····	150
橙汁蛋糕·····	150
奶油蛋糕·····	151
香油蛋糕·····	152
芝麻糖糕·····	153
肥肉芝麻糕·····	153
小枣面糕·····	154
卷筒蛋糕·····	155
八仙糕·····	156
巧克力奶酪蛋糕·····	156
椰子奶酪蛋糕·····	157
香炸枣卷·····	158
哈密瓜果冻布丁·····	159
莲蓉冻·····	160
广式月饼·····	160
土豆蛋香饼·····	161
葱花烩饼·····	162
蛋黄馒头·····	163
可可豆沙馒头·····	163
黄金馒头·····	164
甜奶馒头·····	165
莲子沙律包·····	166
如意香酥·····	167
三鲜锅贴·····	168
红豆糯米粽·····	169
蛋皮烧麦·····	170



咸香猫耳朵·····	170
煎猪油蛋·····	171
糯米莲蓉卷·····	172
蝴蝶卷·····	173



一、警讯

华发早生源失眠

谈到白发，大多数中年人将之视为在背之芒，欲除之而后快，这是来自于初老的人心理上怕老的恐惧，他们担心人望秋先零、老了没有价值，不免会有几许伤感。

李先生今年34岁，正值壮年，事业有成。豪宅靓车，娇妻乖儿，算得上是意气风发，应该拥有一头油光发亮的黑发才对。而他却没有，紧伏在他头上的是一头干枯的头发，其中夹杂着丝丝“白线”。北宋文学家苏轼曾在他的《念奴娇·赤壁怀古》中感慨道：“故国神游，多情应笑我，早生华发”，古今人遭遇同也。其实这样的事例并不鲜见，环顾四周，我们会发现：曾几何时，激扬文字的莘莘学子和为事业全力拼搏的白领一族，正当风华正茂之时，银丝却过早地掺杂于他们的黑发之中。这对于注重自身形象的年轻人，不能不说是一种烦恼。

人过中年以后，头发逐渐变白，这是一种衰老的生理过程，是不可抗拒的自然规律。而为何有些人才二十几岁就银丝斑斑呢？到底是什么原因导致这种“壮志未酬先白头”的现象呢？就



病理而言，青春年少而华发早生是疾病的警讯。

当今社会，生活节奏紧张，竞争激烈，年轻人都深知“爱拼才能赢”，所以工作起来废寝忘食，造成严重的睡眠不足，加上巨大的心理压力，最终导致失眠，引发内分泌功能失调，以致出现黑色素颗粒生成的调节功能障碍。

春秋时吴国大夫伍子胥被楚王追杀，为过昭关一夜白头；雨果小说《巴黎圣母院》中的巴尔杰因忏悔自己的罪恶，头发在一两天之中变白；法国大革命时，双双被捕而上断头台的法王路易十四与玛丽·安特妮王妃，头发也是在一夜之中全白。他们头发变白的原因，其中不乏仇恨、忧伤、忏悔、恐惧的心理，它从一个侧面反映了精神因素所产生的巨大影响，而精神因素直接导致失眠，并最终由失眠引起头发变白。

要预防由失眠引起的白发可以从以下几方面着手。

1. 劳逸结合。既要在事业、学业上努力奋斗，也要积极运动锻炼，保证充足的睡眠。

2. 要保持心身健康。正确对待面临的各种压力和困难，常常想着“天下无难事”，“船到桥头自然直”，要保持愉快心理。

3. 毛发学家和皮肤科学家认为，要阻延白发形成，饮食方面要注意进食养发食品，如何首乌、黑芝麻、海藻、牛奶以及新鲜蔬菜、水果等。

4. 每天以指腹按摩头皮或用发刷刷头，促进头部血液循环，进而增强头皮的营养吸收，长期坚持会有疗效。



过度用脑易脱发

你有掉发的烦恼吗？有人认为脱发、谢顶是知识分子的标志，那发光的前额和头顶是智慧的表现，并幽默地称其为“聪明绝顶”。其实，这往往是由于睡眠不足、失眠造成的。

不信，那就讲个故事给你听。

最近当教师的女友来电话，说现在心情真是烦，烦，烦。一听这话，我就吃了一惊，在我的印象当中，她一向都是个乐天派，有困难咬咬牙就过去了，有不开心的事笑笑也就烟消云散了。现在是什么事令她变得如此心烦呢？

一听，原来如此。她曾经拥有一头人人羡慕的乌黑柔亮的头发，走到街上，头发一飘一荡，让男生驻足观望，让红颜靠边嫉妒。可是最近她的头发不知怎么搞的，老是掉呀掉呀，每天早上起床梳头，梳妆台下散落了一地；尤其是洗头的时候，盆子里掉落的头发纵横交错，让人看了真是心疼。

这不，她心疼得来找我诉苦了。我仔细想了想，没听说她失恋，也没听说她遭遇了什么大不了的事，那究竟是什么事导致她如此烦恼呢？原来学生马上就要参加升学考试了，她除了和学生谈心，指引他们如何面对升学考试外，还要应付繁重的教学任务。下课了，学生去休息了，她还得上课工作，找资料，出题目。每天转得就像个陀螺似的。晚上躺在床上，她还在想着明天应该给学生讲哪些内容？今天学生提的那个数学题目到底有多少个解？要拿哪一套资料给学生做……做的梦都和升学考试有关。她想得脑子都转不过弯来了。她说她比学生还更辛苦，做的题目