

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 陈永灿 等

失眠的 中医保健

第
2
版



 人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总 主 编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

失眠的中医保健

第2版

编 著 陈永灿 黄飞华



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠的中医保健 / 陈永灿等编著. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12

(现代中医保健丛书)

ISBN 7-117-08219-4

I. 失... II. 陈... III. 失眠—中医治疗法
IV. R277.797

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139882 号

现代中医保健丛书

失眠的中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

编 著: 陈永灿 黄飞华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 16.75

字 数: 297 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08219-4/R · 8220

定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

总主编简介

王坤根，主任中医师、硕士研究生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

编者简介

陈永灿，医学学士。浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院主任中医师；浙江中医药大学兼职教授、硕士研究生导师，浙江中医杂志社社长，《浙江中医杂志》及《养生月刊》常务副主编。出版中医药著作5部，发表学术论文20篇。



序

早在1996年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计17种，先后于2000~2003年间由人民卫生出版社出版，累计印发20余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了3次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于2004年8月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

再

版前言

《失眠的中医保健》自2000年出版以来，已有六七十个年头。人们在一生之中，睡眠占去了1/3的时间，良好的睡眠是美好生活的重要组成部分。近些年来，患有失眠的人日益增多，而应对失眠的方法则相对缺乏。祖国医学在失眠的治疗和睡眠的保健方面积累了丰富的经验。本书这次再版，对原书进行了全面、仔细的修订，在叙述有关睡眠及失眠基本知识的同时，重点介绍了中医药防治失眠的灵丹妙药和丰富多彩的养生经验。书中的大部分标题经过重新拟定，更为醒目。部分章节内容进行合并调整，补充了有关失眠防治的最新研究资料和失眠的中医保健事例，使全书内容更加精悍、通俗，读者更易理解，增加了可读性、可操作性和趣味性。

编 者

2006年10月





现代中医保健丛书
失眠的中医保健

目录

一、一觉睡到大天亮，真好

1

- 人体中藏有“钟表” /3
- 睡眠里发现新天地 /4
- 梦是如何发生的 /5
- 心理学家解梦谜 /8
- 做梦的有益功能 /10
- 主动睡眠学说 /11
- 睡眠好，是最佳养生术 /12

二、中医，换一个角度看睡眠

15

- 阴阳昼夜节律说 /16
- 营卫昼夜运行说 /17
- 睡眠与脏腑心神 /18
- 中医析梦 /18

三、起居有常，睡好健康

21

- 睡的姿势——卧如弓 /23



- 睡的方位——合适就好 /24
- 睡眠时间——因人而异 /25
- 卧室环境——安逸幽雅 /25
- 睡的床铺——软硬适中 /26
- 睡的枕被——松软舒适 /27
- 给您提个醒——夜生活要适度 /28

四、失眠，是一桩苦恼的事

31

- 什么叫失眠 /32
- 失眠有不同类型，您属于哪一种 /33
- 长期失眠，害处多多 /34
- 人为什么会失眠的中医说法 /35

五、走出认识误区，

远离失眠症

37

- 自己认为失眠并非失眠症 /39
- 就寝时间迟并非失眠症 /39
- 睡眠时间少并非失眠症 /40
- 晚上做梦多并非失眠症 /40

六、治疗失眠，中医有招

43

- 辨证论治失眠 /45
- 名医验方选粹 /47
- 临床效方介绍 /52





针灸治疗失眠 /57

七、巧用食物助睡眠 61

- 小麦养心安神 /62
- 牛奶晚饮催眠 /63
- 百合清补助睡 /64
- 酸枣仁治不寐 /64
- 黄豆营养神经助睡眠 /65
- 芝麻补脑催眠 /66
- 山药健脾益精安神 /66
- 桂圆治失眠健忘 /67
- 桑椹补血安魂镇神 /68
- 核桃补肾安神 /68
- 大枣补脾养血宁神 /69
- 莲子、芡实补心脾宁心神 /69
- 枸杞子滋养肝肾安睡 /70
- 茯苓宁心安神益智 /71
- 银耳、麦冬养阴生津宁心神 /71
- 蜂蜜滋润宁神 /72
- 猪心、猪脑补心补脑安神志 /73
- 鱼头补脑汁促睡眠 /74
- 牡蛎治夜不眠 /75
- 芹菜治疗神经衰弱 /75
- 黄花菜治夜少安寐 /76





八、补养安睡的粥谱

77

- 糯米麦粥 /79
- 百合粉粥 /80
- 红枣粥 /80
- 莲子粉粥 /80
- 桑椹粥 /81
- 栗子桂圆粥 /81
- 桂圆肉粥 /82
- 莲子糯米粥 /82
- 桂莲山药粥 /82
- 咸鸭蛋蚝豉粥 /83
- 柏子仁粥 /83
- 酸枣仁粥 /83
- 八宝粥 /84
- 山药蛋黄粥 /84
- 远志枣仁粥 /84
- 地黄枣仁粥 /85
- 芡实茯苓粥 /85
- 苡米莲子粥 /85
- 磁石粥 /86
- 双仁粥 /86
- 夜交藤粥 /86
- 小麦红枣粥 /87
- 远志莲粉粥 /87





核桃仁粥 /87

甘麦大枣粥 /88

九、失眠病人如何选用药膳 ... 89

桂圆童子鸡 /92

枣圆蒸鸭 /93

莲子鸡蛋 /93

灵芝心子 /93

天麻猪脑盅 /94

墨鱼包莲肉 /94

银耳杜仲羹 /94

三宝猪肉汤 /95

黄芪猴头汤 /95

天麻鱼头 /96

银耳鸽蛋汤 /96

桂圆纸包鸡 /96

生煸枸杞叶 /97

猪心芪参汤 /97

杞子炖羊脑 /97

石菖蒲拌猪心 /98

枸杞南枣鸡蛋 /98

淮杞炖牛肉 /98

四物肝片汤 /99

安神健脑酒酿 /99





- 当归羊肉羹 /99
 归参鳝鱼羹 /100
 虫草红枣炖甲鱼 /100
 豆豉酱猪心 /101
 煎烧海带豆腐 /101
 定志蚝豉汤 /101

十、谷糠安神有显效 103

- 谷糠安神汤 /105
 谷糠夏草汤 /106
 甘麦杵头糠汤 /106
 谷糠补肾汤 /106
 谷糠茯苓汤 /106
 谷糠银耳汤 /107
 谷糠龙牡煎 /107
 杞糠菊花粥 /107
 麦皮牛奶粥 /108
 米糠枣莲粥 /108

十一、不妨临睡喝一盅药酒 109

- 定志酒 /111
 桂圆酒 /112
 人参七味酒 /112
 神仙延寿酒 /113





扶衰五味酒 /113

玫瑰花酒 /114

龟台四童酒 /114

冬虫草酒 /115

丹参酒 /115

长生酒 /115

养神酒 /116

阳春酒 /116

杞枣酒 /117

天门冬酒 /117

五加酒 /117

仙茅酒 /118

补益杞圆酒 /118

远志酒 /118

参葡酒 /119

茯苓酒 /119

菊花酒 /119

人参枸杞酒 /120

首乌酒 /120

灵芝酒 /120

养心安神酒 /121

十二、茶饮也有安寐效 123

菊花茶 /124



- 安神茶 /125
- 脑清茶 /125
- 莲芯茶 /126
- 菖蒲茶 /126
- 柏子仁茶 /127
- 茶树根茶 /127
- 苦参茶 /127
- 五味子茶 /128
- 刺五加茶 /128
- 绞股蓝茶 /129
- 灵芝茶 /129
- 蜂蜜茶 /129
- 合欢花茶 /130
- 枸杞子茶 /130
- 桂圆枣仁饮 /131
- 百麦安神饮 /131
- 防衰安神茶 /131
- 枸枣助眠茶 /132
- 枸杞枣仁茶 /132
- 甘麦大枣饮 /132
- 参枣饮 /133
- 荔枝红枣饮 /133
- 莲子百合麦冬饮 /133
- 萱草忘忧饮 /133





- 川芎茶 /134
丹参茶 /134
二绿合欢茶 /134
灯心竹叶茶 /135
豆麦茶 /135

十三、兜袋药枕酣然卧 137

- 菊花枕 /139
灯心枕 /139
镇心枕 /139
当归枕 /140
菖蒲枕 /140
菊丹芎芷枕 /140
决明枕 /140
荞麦皮枕 /141
艾蒿枕 /142
琥珀枕 /142
蚕砂枕 /142
磁石枕 /142
陈茶枕 /143
大豆枕 /143
磁朱帽 /143
朱砂安神帽 /144
丹参宁心包 /144

