

80种宜吃食物+32种食疗蔬果汁，善用饮食摆脱失眠困扰

对症养生堂 | 中医全解失眠饮食调理方

失眠

吃什么? 禁什么?

柴瑞震 主编

黄豆

Huangdou



黄豆卵磷脂含量高，可降低胆固醇含量，防止血管硬化，预防心脑血管疾病。黄豆中的各种矿物质对缺铁性贫血也有益，而且能促进酶的催化、激素分泌和新陈代谢，改善失眠症状。

鸡蛋可补肺养血、滋润润燥，用于气血不足、心烦失眠、胎动不安等，是扶助正气的常用食品。

鸡蛋

Jidan



牛奶

Niunai

牛奶中钙、磷、钾、镁等矿物质含量高，且易被吸收，睡前喝杯牛奶，既有助于睡眠，还可补充矿物质。

- ☑ 牛奶+红枣=开胃健脾
- ☑ 牛奶+木瓜=美容养颜



核桃

Hetao



核桃富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钾等营养物质，有补脾益肾、养心安神的作用。

香蕉

Xiangjiao

香蕉含大量糖类物质可充饥、补充营养及能量，还可润肠通便，治疗热病烦渴、失眠等。

- ☑ 香蕉+燕麦=改
- ☑ 香蕉+芋头=引



小麦

Xiaomai

小麦具有敛虚汗、养心益肾、镇静益气、除热止渴等功效，适用于体虚多口干、心烦失眠。



西兰花

Xilanhua

西兰花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，适宜口干口渴、消化不良、心烦失眠者食用。

- ☑ 西兰花+西红柿=防癌抗癌
- ☑ 西兰花+牛奶=影响钙质吸收



桂圆肉

Guiyuanrou



桂圆肉有补血安神、健脑益智、补养心脾等功效，是健脾益智的传统食物。

山药

Shanyao

- ☑ 山药+红枣=治疗失眠、贫血
- ☑ 山药+鲫鱼=补虚益肾
- ☑ 山药+扁豆=补脾益肾
- ☑ 山药+鸭肉=补阴养肺

山药富含黏液质、淀粉酶等，有助消化、补虚劳、益气力、长肌肉、助眠等作用。



包菜

Baocai



包菜富含维生素C、叶酸等营养特质，能提高人体免疫力，改善睡眠不佳、失眠多梦等病症。

Hongzao



红枣有补脾胃、调营卫、益气生津等功效，可用于治疗胃虚食少、营卫不和、心悸怔忡等病症。

莲子

Lianzi



莲子具有益心肾、固精气、强筋骨、补虚损等功效，适用于男子遗精、心烦失眠、记忆衰退等症。

小米

Xiaomi

小米中富含人体必需的氨基酸，是体弱多病者的滋补保健佳品，可防治消化不良、失眠多梦等症。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

失眠吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 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

失眠吃什么? 禁什么? / 柴瑞震主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 4
(对症养生堂)
ISBN 978-7-5388-7825-7

I. ①失… II. ①柴… III. ①失眠—食物疗法②失眠—忌口 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第076967号

失眠吃什么? 禁什么?

SHIMIAN CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震
责任编辑 李玄梅
封面设计 景雪峰
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 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 20
字 数 200千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7825-7/R·2291
定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



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中时，可以使人的大脑和身体得到充分的休息、很好的恢复和调整。良好的睡眠是身心健康的重要保障，这是其他任何一种休息方式都不能代替的。从某种意义上讲，睡眠比食物带给人体的“功效”更强大、更珍贵。

在今天，睡眠的确切定义随着时代的变迁而有着不同的内涵。睡眠好比健康银行，可以常存取，却不能透支。生活中很多人都有过“失眠”的经历，也曾经或多或少地被失眠的问题困扰过，人们的平均入睡时间相比30年前延后了1小时左右。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%。好睡眠俨然成为现代都市生活的“奢侈品”。所以，对于睡眠障碍我们应引起足够的重视。

“失眠”是“睡眠障碍”的一种表现形式，在中医上来讲称为“不寐”，是指睡眠时间不足或质量差。其表现为夜晚难于入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。偶然失眠不能算作疾病，习惯性失眠就是病态了。失眠对人体的伤害主要是精神上的，从短期来看，直接影响的是第二天的工作与学习，表现为精神萎靡，疲惫无力，情绪不稳，注意力不集中。长期失眠还会使人脾气暴躁，攻击性强，易引发焦虑症，出现情感脆弱、自我封闭、焦虑、抑郁等精神症状。失眠与躯体疾病关系密切，睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复疾病的能力低下，容易感冒、加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心、脑血管疾病，高血压病，糖尿病，胃肠道疾病等身心疾病。

为了更好地关注失眠群体，本书以失眠患者的调养为核心，内容上分为6个章节，从失眠的养生保健知识入手，将失眠的一些常识问题结合中医对失眠的认识与治疗、失眠的生活调养、饮食原则进行了介绍，帮助读者扫清知识障碍。其次，以日常生活中常见的食物为基础，收集整理出80种能防治失眠的佳品，并对每一种食物详解其食疗作用、搭配宜忌、助眠吃法等，让读者吃对食物，同时，书中还整理出32道美味的蔬果汁，让失眠患者不仅吃得健康，还能有更多种的选择。有相宜就有相忌，书中还收罗了64种失眠患者慎吃食物，帮助读者规避饮食误区。对于失眠，书中还介绍了中医保健的知识，对能治疗失眠的中药材和中成药都给出相应的建议，希望对失眠患者有所助益。书的最后，还介绍了针对失眠的传统疗法，如按摩疗法、针灸疗法、点穴疗法、拔罐疗法、刮痧疗法，扩充书籍内容的同时让读者能真正受益。

编者衷心希望本书能对失眠病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿失眠患者能早日康复，拥有健康的睡眠。

第一章

失眠的养生保健知识,你知道吗?

失眠25问

- 1.人的睡眠有哪两种状态? 016
- 2.不同年龄段的人睡眠时间一样吗? 017
- 3.睡眠与生物钟有怎样的关系? 019
- 4.怎样评价睡眠是否正常? 020
- 5.做梦是否会影响睡眠质量? 020
- 6.什么是失眠? 021
- 7.失眠有哪些危害? 021
- 8.失眠的症状有哪些? 022
- 9.失眠有哪些分类? 023
- 10.造成失眠的心理因素有哪些? 024
- 11.哪些疾病会引发失眠? 025
- 12.引起失眠的环境因素有哪些? 025
- 13.诊断失眠有哪些标准? 025
- 14.失眠与失眠症是一回事吗? 026
- 15.医学上把失眠症分为哪些类型? 026
- 16.失眠与多梦有怎样的关系? 026
- 17.失眠与情绪过激有怎样的关系? 027
- 18.失眠与神经衰弱有怎样的关系? 027
- 19.哪些人容易失眠? 027
- 20.为什么老年人易患失眠? 028
- 21.脑力劳动者为什么容易失眠? 028
- 22.女性为何比男性易失眠? 029
- 23.哪些睡眠习惯容易导致失眠? 029
- 24.什么是睡眠的“三宜八忌”? 030
- 25.如何预防失眠? 030

中医对失眠的认识与治疗

- 1.中医对失眠的解析..... 032



2.失眠的中医养生之道.....	033
3.失眠的中医分型.....	034
4.心脾两虚型失眠症中医辨证论治.....	035
5.阴虚火旺型失眠症中医辨证论治.....	036
6.心肾不交型失眠症中医辨证论治.....	037
7.心虚胆怯型失眠症中医辨证论治.....	037
8.肝胆两虚型失眠症中医辨证论治.....	038
9.肝郁血虚型失眠症中医辨证论治.....	038
10.心肝火旺型失眠症中医辨证论治.....	039
11.肝郁化火型失眠症中医辨证论治.....	040
12.痰热内扰型失眠症中医辨证论治.....	041
13.胃气不和型失眠症中医辨证论治.....	041
14.瘀血阻络型失眠症中医辨证论治.....	042
失眠的生活调养要点	●
1.生活有规律,改善不良生活习惯.....	043
2.适量运动,加强锻炼.....	043
3.头颈部注意防风保暖.....	044
4.调整心态,解除焦虑情绪.....	044
5.创造优质的睡眠环境.....	045
6.关注入睡前的姿势.....	045
7.是药三分毒,慎服安眠药.....	046
失眠的饮食调理原则	●
1.饮食以清淡易消化为主.....	047
2.合理摄取“镁”元素.....	047
3.补充B族维生素.....	048
4.晚饭宜早,不宜过饱.....	048
5.多食用补心安神的食品.....	049
6.少吃导致胀气的食物.....	050
7.忌食辛辣刺激食物.....	050
8.睡前忌饮浓茶、咖啡.....	050
9.少吃油腻、油炸食物.....	051



第二章

80种防治失眠的佳品，你吃对了吗？

莲子	054	红枣小麦瘦肉汤	067
莲子紫薯甜汤	055	山药	068
莲子芡实瘦肉汤	055	山药煲鸡汤	069
莲子百合汤	055	山药薏米枸杞汤	069
桂圆肉	056	山药莲子薏米汤	069
板栗桂圆炖猪蹄	057	枸杞	070
桂圆红豆乳鸽汤	057	枸杞虫草花瘦肉汤	071
桂圆山药红枣汤	057	枸杞煲老鸽	071
酸枣仁	058	银耳枸杞羹	071
百合桂圆酸枣汤	059	雪蛤	072
二枣甜汤	059	雪蛤枸杞甜汤	073
酸枣枸杞粥	059	红莲雪蛤羹	073
柏子仁	060	木瓜雪蛤羹	073
柏子仁鸡汤	061	猪蹄	074
柏子仁猪心汤	061	红枣桂圆猪蹄汤	075
柏仁大米粥	061	黄豆猪蹄汤	075
茯苓	062	百合猪蹄汤	075
茯苓红枣粥	063	猪皮	076
茯苓莲子粥	063	猪皮枸杞红枣汤	077
茯苓糯米粥	063	猪皮花生酸枣汤	077
百合	064	枸杞猪皮桂圆汤	077
百合红枣排骨汤	065	猪心	078
莲子百合干贝煲鸡肉	065	莲子茯神猪心汤	079
百合桂圆鸡肉汤	065	桂参红枣猪心汤	079
红枣	066	百合桂圆猪心汤	079
灵芝红枣瘦肉汤	067	猪脑	080
红枣枸杞炖鹌鹑	067	天麻瘦肉猪脑汤	081



枸杞蒸猪脑.....	081	胡萝卜鸽蛋汤.....	095
包菜猪脑粥.....	081	鸡蛋	096
猪肝	082	莲子乌杞炖鸡蛋.....	097
红枣猪肝香菇汤.....	083	枸杞蛋包汤.....	097
红枣熟地猪肝汤.....	083	田七煮鸡蛋.....	097
参芪枸杞猪肝汤.....	083	黄鱼	098
牛肚	084	清汤黄花鱼.....	099
莲子牛肚汤.....	085	豆腐蒸黄鱼.....	099
滋补牛肚汤.....	085	特别黄鱼羹.....	099
麦芽山药煲牛肚.....	085	草鱼	100
鸡肉	086	蜜枣马蹄草鱼汤.....	101
远志山药鸡汤.....	087	草鱼豆腐汤.....	101
茶树菇炖老鸡.....	087	松子草鱼.....	101
人参酸枣鸡汤.....	087	青鱼	102
鹌鹑	088	芙蓉鱼片.....	103
银耳鹌鹑汤.....	089	木耳炒鱼片.....	103
淮山党参鹌鹑汤.....	089	古法蒸鱼.....	103
灵芝炖鹌鹑.....	089	鱿鱼	104
牛蛙	090	芦笋炒鲜鱿.....	105
莲子牛蛙汤.....	091	荔枝鱿鱼片.....	105
枸杞炖牛蛙.....	091	胡萝卜鱿鱼煲.....	105
苦瓜黄豆牛蛙汤.....	091	鳊鱼	106
鸽肉	092	天麻党参炖鱼头.....	107
灵芝核桃乳鸽汤.....	093	天麻鱼头汤.....	107
鲜人参煲乳鸽.....	093	红枣鳊鱼汤.....	107
洋参淮山乳鸽汤.....	093	鲈鱼	108
鸽蛋	094	姜丝鲈鱼汤.....	109
枸杞红枣鸽蛋汤.....	095	木瓜鲈鱼汤.....	109
桂圆红枣鸽蛋汤.....	095	清蒸鲈鱼.....	109



虾 110

虾仁炒蛋 111

百合炒大虾 111

苦瓜虾仁 111

蛤蜊 112

双色蛤蜊 113

蛤蜊肉煎蛋 113

文蛤浓汤丝 113

牡蛎 114

牡蛎豆腐羹 115

香菇花生牡蛎汤 115

牡蛎羹 115

淡菜 116

淡菜桂圆猪肉汤 117

淡菜酸枣瘦肉汤 117

淡菜首乌鸡汤 117

海参 118

海参虫草汤 119

金针海参鸡汤 119

琥珀蜜豆炒贝参 119

海藻 120

木耳海藻猪蹄汤 121

海带海藻瘦肉汤 121

枸杞海藻大米粥 121

紫菜 122

蛋黄紫菜粥 123

枸杞紫菜大米粥 123

粉丝紫菜肉丝汤 123

小米 124

牛奶鸡蛋小米粥 125

山药芝麻小米粥 125

小米黄豆粥 125

粳米 126

红枣粳米粥 127

银耳红枣粳米粥 127

酸枣桂圆粳米粥 127

糯米 128

酸枣玉竹糯米粥 129

人参枸杞糯米粥 129

枸杞麦冬糯米粥 129

小麦 130

小麦花生鸡肉粥 131

鹌鹑小麦大米粥 131

鸡蛋小麦葱香粥 131

燕麦 132

香菇燕麦粥 133

燕麦核桃仁粥 133

红豆燕麦牛奶粥 133

黄豆 134

枸杞黄豆粥 135

猪肝黄豆粥 135

玉米片黄豆粥 135

红豆 136

红豆核桃粥 137

红豆麦片粥 137

桂圆红豆粥 137

黑芝麻 138

芝麻牛奶粥 139





芝麻红枣粥..... 139

黑芝麻枸杞糯米粥..... 139

核桃 140

核桃仁当归鸡汤..... 141

五仁粒粒香..... 141

核桃仁虾球..... 141

腰果 142

腰果虾仁..... 143

西芹腰果鸡丁..... 143

腰果糯米甜粥..... 143

黄花菜 144

黄花菜拌海蜇..... 145

黄花菜鸡蛋黄粥..... 145

黄花菜瘦肉糯米粥..... 145

生菜 146

虾仁生菜粥..... 147

生菜猪心粥..... 147

山药生菜大米粥..... 147

包菜 148

芝麻包菜..... 149

烫包菜..... 149

香菇鸡肉包菜粥..... 149

莴笋 150

黑芝麻拌莴笋丝..... 151

巧拌莴笋丁..... 151

莴笋丝炒胡萝卜..... 151

芦笋 152

核桃仁拌芦笋..... 153

芦笋百合..... 153

什锦芦笋..... 153

苦瓜 154

菠萝苦瓜..... 155

苦瓜炒蛋..... 155

龙眼苦瓜..... 155

丝瓜 156

丝瓜烧香菇..... 157

龙眼爆丝瓜..... 157

丝瓜木耳汤..... 157

茼蒿 158

素炒茼蒿..... 159

枸杞猪肝茼蒿粥..... 159

猪心茼蒿粥..... 159

芹菜 160

爽脆西芹..... 161

什锦拌菜..... 161

西芹百合胡萝卜..... 161

玉米 162

枸杞炒玉米..... 163

玉米炒蛋..... 163

百合炒玉米..... 163

胡萝卜 164

胡萝卜烩木耳..... 165

胡萝卜炒蛋..... 165

胡萝卜炒猪肝..... 165

西兰花 166

西兰花拌红豆..... 167

百合西兰花..... 167

口蘑烧西兰花..... 167



西葫芦	168	竹荪肉丸汤.....	183
百合西葫芦.....	169	竹荪百合粥.....	183
西葫芦肉片.....	169	红枣苦瓜竹荪粥.....	183
清炒西葫芦.....	169	口蘑	184
毛豆	170	口蘑枸杞鸡汤.....	185
枸杞拌毛豆.....	171	口蘑豆腐鲜汤.....	185
生菜拌毛豆.....	171	口蘑拌花生.....	185
毛豆拌小白菜.....	171	香菇	186
红薯	172	香菇排骨汤.....	187
红薯鸡腿汤.....	173	香菇煲牛肚.....	187
清炒红薯丝.....	173	香菇鸡肉汤.....	187
芝麻红薯.....	173	松茸	188
莲藕	174	松茸乳鸽盅.....	189
糖水泡莲藕.....	175	松茸鸽蛋海参汤.....	189
糯米藕丸.....	175	松茸炖鸡肉.....	189
莲藕猪肉汤.....	175	滑子菇	190
马蹄	176	滑子菇炒鸡丝.....	191
红枣马蹄甜汤.....	177	鲜肉末滑子菇.....	191
马蹄炒香菇.....	177	滑子菇炒鸡蛋.....	191
山药炒马蹄.....	177	梨	192
黑木耳	178	银耳雪梨汤.....	193
黑木耳猪蹄汤.....	179	核桃冰糖炖梨.....	193
木耳炒鸡蛋.....	179	百合炖雪梨.....	193
木耳炒黄花菜.....	179	柑橘	194
银耳	180	柑橘银耳汤.....	195
银耳莲子鸡汤.....	181	银耳橘子牛奶汤.....	195
银耳木瓜盅.....	181	橘子杏仁菠萝汤.....	195
雪梨银耳百合汤.....	181	香蕉	196
竹荪	182	烩香蕉汤.....	197



香蕉莲子汤.....	197	莲子百合牛奶糊.....	205
香蕉玉米羹.....	197	豆浆	206
荔枝	198	核桃豆浆.....	207
荔枝黑枣汤.....	199	薏米百合豆浆.....	207
荔枝莲子羹.....	199	红枣枸杞豆浆.....	207
荔枝银耳汤.....	199	豆腐	208
猕猴桃	200	丝瓜豆腐汤.....	209
猕猴桃樱桃粥.....	201	橘皮鱼片豆腐汤.....	209
橙汁炖猕猴桃.....	201	豆苗豆腐煲.....	209
清润猕猴桃糖水.....	201	蜂蜜	210
人参果	202	莲子糯米蜂蜜粥.....	211
人参果梨葡萄汁.....	203	黑芝麻蜂蜜粥.....	211
芒果人参果柠檬汁.....	203	百合玉米蜂蜜粥.....	211
草莓人参果汁.....	203	醋	212
牛奶	204	黑枣醋.....	213
牛奶银耳水果汤.....	205	葡萄醋.....	213
牛奶炒蛋清.....	205	龙眼醋.....	213

第三章

32道辅助治疗失眠的蔬果汁

包菜苹果蜂蜜汁.....	216	芦笋鲜奶汁.....	220
爽口胡萝卜芹菜汁.....	216	芹菜胡萝卜柑橘汁.....	221
芹菜杨桃葡萄汁.....	217	西瓜柠檬蜂蜜汁.....	221
芹菜西兰花蔬果汁.....	217	酸甜猕猴桃柳橙汁.....	222
双瓜西芹蜂蜜汁.....	218	猕猴桃香蕉汁.....	222
柠檬芹菜莴笋汁.....	218	胡萝卜蜂蜜汁.....	223
苦瓜芹菜黄瓜汁.....	219	胡萝卜红薯汁.....	223
黄瓜芹菜汁.....	219	胡萝卜梨汁.....	224
芹菜葡萄梨子汁.....	220	香蕉柠檬蔬菜汁.....	224



柑橘香蕉蜂蜜汁.....	225	西红柿芹菜莴笋汁.....	228
菠菜西蓝花汁.....	225	美味莴笋蔬果汁.....	229
猕猴桃西蓝花青苹果汁.....	226	美味荔枝柠檬汁.....	229
莲藕柠檬苹果汁.....	226	美味香蕉荔枝密瓜汁.....	230
酸甜莲藕橙子汁.....	227	荔枝菠萝汁.....	230
莲藕木瓜李子汁.....	227	橘子马蹄蜂蜜汁.....	231
梨子柑橘蜂蜜饮.....	228	蜂蜜玉米汁.....	231

第四章

64种失眠患者慎吃的食物，你吃错了吗？

浓茶.....	234	羊肉.....	239
花椒.....	234	狗肉.....	240
咖啡.....	234	腊肠.....	240
桂皮.....	234	培根.....	240
茴香.....	235	腊肉.....	240
咖喱粉.....	235	肥肉.....	241
胡椒.....	235	午餐肉.....	241
芥末.....	235	五花肉.....	241
剁椒.....	236	咸肉.....	241
朝天椒.....	236	咸鱼.....	242
干辣椒.....	236	熏肉.....	242
腌芥菜.....	236	香肠.....	242
泡菜.....	237	烤肉.....	242
酸黄瓜.....	237	风吹肉.....	243
酸菜.....	237	肠粉.....	243
酸笋.....	237	风干牛肉.....	243
榴莲.....	238	干酪.....	243
生姜.....	238	蟹黄.....	244
韭菜.....	238	松花蛋.....	244
大葱.....	238	鱼子.....	244
香椿.....	239	咸蛋.....	244
甲鱼.....	239	荷包蛋.....	245
洋葱.....	239	白酒.....	245





猪油.....	245
红酒.....	245
葡萄酒.....	246
南瓜干.....	246
啤酒.....	246
红茶.....	246
绿茶.....	247
奶油.....	247
花茶.....	247

油条.....	247
薯片.....	248
冰淇淋.....	248
巧克力.....	248
方便面.....	248
豆腐乳.....	249
冷饮.....	249
臭豆腐.....	249
醪糟.....	249

第五章

失眠症的中医保健奥秘，你了解吗？

莲子心.....	252
合欢花.....	253
远志.....	254
花生叶.....	255
夜交藤.....	256
桑葚.....	257
绞股蓝.....	258
天门冬.....	259
麦冬.....	260
冬虫夏草.....	261
灵芝.....	262
人参.....	263
丹参.....	264
锁阳.....	265
黄连.....	266
黄芩.....	267
知母.....	268
栀子.....	269
麦芽.....	270

五味子.....	271
刺五加.....	272
三七.....	273
天麻.....	274
延胡索.....	275
竹茹.....	276
半夏.....	277
罗布麻.....	278
珍珠.....	279
淡豆豉.....	280
龙骨.....	281
海马.....	282
玫瑰花.....	283
治疗失眠常用中成药.....	284
解郁安神颗粒.....	284
加味逍遥丸.....	284
安神补心丸.....	285
牛黄清心丸.....	285
活力苏口服液.....	286



同仁人参归脾丸.....	286	复方五味子糖浆.....	290
七叶安神片.....	287	朱砂安神丸.....	291
安神补脑液.....	287	天王补心丸.....	291
脑乐静（糖浆）.....	288	健脑补肾丸.....	292
养血安神丸.....	288	睡安胶囊.....	292
枣仁安神颗粒.....	289	越鞠保和丸.....	293
六味地黄丸.....	289	同仁柏子养心丸.....	293
知柏地黄丸.....	290		

第六章 治疗失眠的传统方法

治疗失眠的按摩疗法	296
按摩的概念及手法种类.....	296
按摩治疗失眠的特效手法.....	296
治疗失眠的针灸疗法	302
针灸的概念.....	302
针灸治疗失眠的特效方法.....	302
治疗失眠的点穴疗法	306
点穴疗法的概念及种类.....	306
点穴治疗失眠的特效方法.....	307
治疗失眠的拔罐疗法	311
拔罐的概念及种类.....	311
拔罐治疗失眠的特效方法.....	312
治疗失眠的刮痧疗法	316
刮痧的概念和正确方法.....	316
刮痧治疗失眠的特效方法.....	317



失眠吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



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中时，可以使人的大脑和身体得到充分的休息、很好的恢复和调整。良好的睡眠是身心健康的重要保障，这是其他任何一种休息方式都不能代替的。从某种意义上讲，睡眠比食物带给人体的“功效”更强大、更珍贵。

在今天，睡眠的确切定义随着时代的变迁而有着不同的内涵。睡眠好比健康银行，可以常存取，却不能透支。生活中很多人都有过“失眠”的经历，也曾经或多或少地被失眠的问题困扰过，人们的平均入睡时间相比30年前延后了1小时左右。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%。好睡眠俨然成为现代都市生活的“奢侈品”。所以，对于睡眠障碍我们应引起足够的重视。

“失眠”是“睡眠障碍”的一种表现形式，在中医上来讲称为“不寐”，是指睡眠时间不足或质量差。其表现为夜晚难于入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。偶然失眠不能算作疾病，习惯性失眠就是病态了。失眠对人体的伤害主要是精神上的，从短期来看，直接影响的是第二天的工作与学习，表现为精神萎靡，疲惫无力，情绪不稳，注意力不集中。长期失眠还会使人脾气暴躁，攻击性强，易引发焦虑症，出现情感脆弱、自我封闭、焦虑、抑郁等精神症状。失眠与躯体疾病关系密切，睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复疾病的能力低下，容易感冒、加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心、脑血管疾病，高血压病，糖尿病，胃肠道疾病等身心疾病。

为了更好地关注失眠群体，本书以失眠患者的调养为核心，内容上分为6个章节，从失眠的养生保健知识入手，将失眠的一些常识问题结合中医对失眠的认识与治疗、失眠的生活调养、饮食原则进行了介绍，帮助读者扫清知识障碍。其次，以日常生活中常见的食物为基础，收集整理出80种能防治失眠的佳品，并对每一种食物详解其食疗作用、搭配宜忌、助眠吃法等，让读者吃对食物，同时，书中还整理出32道美味的蔬果汁，让失眠患者不仅吃得健康，还能有更多种的选择。有相宜就有相忌，书中还收罗了64种失眠患者慎吃食物，帮助读者规避饮食误区。对于失眠，书中还介绍了中医保健的知识，对能治疗失眠的中药材和中成药都给出相应的建议，希望对失眠患者有所助益。书的最后，还介绍了针对失眠的传统疗法，如按摩疗法、针灸疗法、点穴疗法、拔罐疗法、刮痧疗法，扩充书籍内容的同时让读者能真正受益。

编者衷心希望本书能对失眠病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿失眠患者能早日康复，拥有健康的睡眠。