

柴瑞震 主编

中国首创会说话的书

失眠



这样吃最有效

详细解读500种最有效的助眠食材

全面兼顾2种常见失眠分型的对症食疗方案

● 牛奶

补血益气
润肺安神



● 小米

助眠健脾
缓解压力



● 百合

养心安神
滋阴润肺



● 酸枣仁

宁心安神
养肝敛汗



扫描二维码
“码”上看视频
学做“鹌鹑蛋烧板栗”



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

失眠



这样吃最有效

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

失眠这样吃最有效 / 柴瑞震主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7924-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第170385号

失眠这样吃最有效

SHIMIAN ZHEYANGCHI ZUIYOUXIAO

主 编 柴瑞震

责任编辑 王嘉英 王 研

封面设计 伍 丽

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 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 8

字 数 80千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7924-7/R • 2350

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录

Part 1 了解有关失眠的饮食常识

失眠的概念和症状..... 002

什么是失眠..... 002

失眠的典型症状..... 003

失眠的饮食原则..... 004

每一天从营养早餐开始 004

晚餐只吃七分饱..... 004

饮食宜清淡..... 005

维生素能助眠..... 005

色氨酸和褪黑素能助眠..... 005

补心食物能助眠..... 006

矿物质能助眠..... 006

保护神经系统能助眠..... 007

胀气食物不能吃..... 007

油腻食物不能吃..... 007

辛辣刺激食物不能吃..... 008

睡前远离咖啡因..... 008

安眠药物不能长期服用..... 008



Part 2 58种助眠食物这样吃最有效

大米..... 010

核桃木耳粥..... 010

荷叶莲子枸杞粥..... 011

双米银耳粥..... 011

糯米..... 012

南瓜木耳糯米粥..... 012

糯米红薯粥..... 013

人参鸡腿糯米粥..... 013

小米..... 014

小米山药粥..... 014

绿豆凉薯小米粥..... 015

栗子小米粥..... 015

小麦..... 016

小麦红米地瓜粥..... 016



小麦红豆玉米粥.....	017
麦冬小麦粥.....	017
燕麦	018
奶香水果燕麦粥.....	018
紫薯麦片粥.....	019
桂圆麦片粥.....	019
芡实	020
山楂芡实陈皮粥.....	020
薏苡白术牛蛙汤.....	021
金樱子芡实羊肉汤.....	021
红薯	022
煎红薯.....	022
玉米红薯粥.....	023
苹果红薯泥.....	023
山药	024
姬松茸山药排骨汤.....	024
山药蒸鲫鱼.....	025
山药鸡丁米糊.....	025

黑豆	026
黑豆芝麻豆浆.....	026
核桃仁黑豆浆.....	027
杜仲黑豆排骨汤.....	027
红豆	028
红豆南瓜粥.....	028
红豆椰奶糊.....	029
莲藕海藻红豆汤.....	029
豆腐	030
茼菜豆腐鹌鹑蛋汤.....	030
胡萝卜丝烧豆腐.....	031
西红柿生鱼豆腐汤.....	031
黄花菜	032
竹荪黄花菜炖瘦肉.....	032
黄花菜拌海带丝.....	033
黄花菜枸杞猪腰.....	033
生菜	034
炆炒生菜.....	034
香菇扒生菜.....	035
生菜鸡蛋面.....	035
茼蒿	036
草菇扒茼蒿.....	036
茼蒿拌鸡丝.....	037
上汤茼蒿蚝仔.....	037
芹菜	038
黄瓜芹菜汁.....	038





马齿苋..... 039

马齿苋炒鸡蛋..... 039

苦瓜..... 040

干贝苦瓜粥..... 040

苦瓜黑椒炒虾球..... 041

苦瓜汆肉丸..... 041

丝瓜..... 042

丝瓜烧花椰菜..... 042

丝瓜烧板栗..... 043

丝瓜蛤蜊豆腐汤..... 043

莴笋..... 044

芝麻莴笋..... 044

莴笋烧豆腐..... 045

西红柿芹菜莴笋汁..... 045

马蹄..... 046

玉米马蹄露..... 046

苦瓜炒马蹄..... 047

马蹄炒肉片..... 047

莲藕..... 048

素炒藕片..... 048

糖醋菠萝藕丁..... 049

浇汁莲藕..... 049

银耳..... 050

甘蔗木瓜炖银耳..... 050

茶树菇..... 051

无花果茶树菇鸭汤..... 051

黑木耳..... 052

胡萝卜炒木耳..... 052

黄豆芽木耳炒肉..... 053

木耳山楂排骨粥..... 053

梨..... 054

薄荷黄瓜雪梨汁..... 054

双耳枸杞雪梨汤..... 055

梨藕粥..... 055

桑葚..... 056

桑葚莲子银耳羹..... 056

桑葚粥..... 057

桑葚黑芝麻糖水..... 057

红枣..... 058

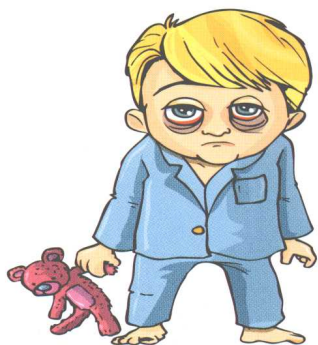
黄米红枣饭..... 058

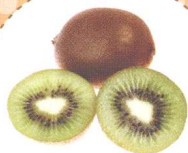
红枣桂圆麦粥..... 059

红枣枸杞米糊..... 059

桂圆..... 060

安眠桂圆豆浆..... 060





橙子..... 061

菠萝甜橙汁..... 061

人参果..... 062

人参果黄瓜汁..... 062

猕猴桃..... 063

酸甜猕猴桃柳橙汁..... 063

猪心..... 064

百合猪心粥..... 064

猪心炒包菜..... 065

浮小麦猪心汤..... 065

牛肉..... 066

补骨脂炖牛肉..... 066

西红柿土豆炖牛肉..... 067

红花炖牛肉..... 067

牛肚..... 068

麦芽淮山煲牛肚..... 068

猪脑..... 069

香菇猪脑蒸蛋..... 069

鸭肉..... 070

菠萝蜜炒鸭片..... 070

鸽肉..... 071

佛手郁金炖乳鸽..... 071

鸡蛋..... 072

银耳枸杞炒鸡蛋..... 072

佛手瓜炒鸡蛋..... 073

蛤蚧蒸蛋..... 073

鹌鹑蛋..... 074

鹌鹑蛋烧板栗..... 074

豆腐蒸鹌鹑蛋..... 075

木瓜银耳鹌鹑蛋..... 075

牛奶..... 076

牛奶鲫鱼汤..... 076

大良炒牛奶..... 077

花生银耳牛奶..... 077

黄鱼..... 078

醋香黄鱼块..... 078

草鱼..... 079

茶树菇草鱼汤..... 079

鲈鱼..... 080

黄芪鲈鱼..... 080

虾..... 081

洋葱虾泥..... 081

蛤蜊..... 082

黄豆蛤蜊豆腐汤..... 082

甲鱼..... 083

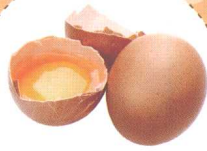
枸杞青蒿甲鱼汤..... 083

海参..... 084

桂圆炒海参..... 084

生蚝..... 085

生蚝茼蒿炖豆腐..... 085



海藻..... 086

海藻绿豆粥..... 086

凉拌海藻..... 087

海藻莴笋叶汤..... 087

蜂蜜..... 088

西洋参蜂蜜汤..... 088

酸枣仁..... 089

丹参枣仁安神茶..... 089

西洋参..... 090

西洋参瘦肉汤..... 090

茯苓..... 091

茯苓甲鱼汤..... 091

莲子..... 092

莲子百合干贝煲瘦肉..... 092

柏子仁..... 093

柏子仁养心茶..... 093

枸杞..... 094

核桃枸杞肉丁..... 094

合欢花..... 095

合欢花夜交藤茶..... 095

夜交藤..... 096

夜交藤乌鸡煲..... 096



Part 3 中医分型对症调失眠

心脾两虚型失眠..... 098

人参糯米鸡汤..... 098

当归黄芪红花粥..... 099

桂圆枣仁红枣饮..... 099

心肾不交型失眠..... 100

黄连阿胶鸡蛋黄汤..... 100

百合半夏薏米汤..... 101

夏枯草瘦肉汤..... 101

心胆气虚型失眠..... 102

红豆山药盒..... 102

人参茯苓麦冬茶..... 103

山药知母雪梨粥..... 103

心火偏亢型失眠..... 104

三冬汤..... 104

金银花丹参鸭汤..... 105

地黄麦冬五味子饮..... 105



肝肾两虚型失眠..... 106

酸枣仁枸杞茶..... 106

决明子红枣枸杞茶..... 107

黑豆莲藕鸡汤..... 107

肝郁化火型失眠..... 108

山楂玉米粒..... 108

玫瑰薏米粥..... 109

萝卜排骨汤..... 109

肝郁血虚型失眠..... 110

红枣酿苦瓜..... 110

松仁鸡蛋炒茼蒿..... 111

桑葚黑芝麻糊..... 111

阴虚火旺型失眠..... 112

生地莲子心饮..... 112

松子银耳稀饭..... 113

玉竹百合牛蛙汤..... 113

胃气失和型失眠..... 114

柑橘山楂饮..... 114

神曲山楂麦芽茶..... 115

山药山楂饼..... 115

痰热内扰型失眠..... 116

大黄绿茶..... 116

白萝卜海带汤..... 117

淡竹叶茅根茶..... 117

瘀血阻络型失眠..... 118

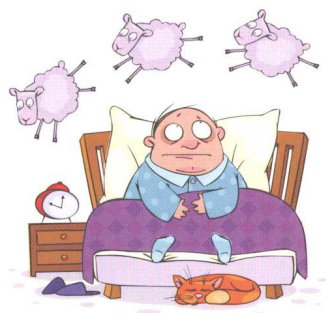
红花当归炖鱿鱼..... 118

甜椒紫甘蓝拌木耳..... 119

西红柿炒包菜..... 119

桑菊桃仁茶..... 120

银杏叶川芎红花茶..... 120





Part 1

了解有关失眠 的饮食常识

失眠是困扰人们的一大难题，它几乎不受年龄、阶层、性别等因素的影响，涉及的范围非常广泛。失眠通俗的讲就是睡不着，几小时睡不着甚至几天、几个月都睡不好。有些人常说自己得了失眠症，这种理解犯了常识性的错误。失眠和失眠症是有区别的。失眠是一种正常的心理反应，是一种常见的病理、生理现象；而失眠症是失眠疾病的一种状态，是当失眠的严重程度或持续时间过长或与客观的事件或处境不相称，并且损害躯体和心理功能，给人体造成一定影响的病症。本书所指失眠均为失眠症。

所以失眠虽不是病，却万万不能忽视。长期失眠会影响机体代谢功能，严重危害健康。“知己知彼，百战不殆”——要战胜失眠，首先要了解失眠。



失眠的概念和症状

失眠正在影响越来越多的人，影响人们正常的学习、工作和生活。了解一些关于失眠的常识，能够帮助我们认识失眠，从而更好地防治失眠。

什么是失眠

失眠被中医称为“目不瞑”“不得眠”“不得卧”，西医则称之为睡眠失常、入睡和维持睡眠障碍。失眠是指由于各种原因所引起的入睡困难、无法入睡或无法保持睡眠状态，睡眠断断续续不连贯，睡眠的深度或频度过短，睡后过早地醒来，醒后则不能再继续入睡，有睡眠不足、全身乏力和倦怠的感觉。失眠轻者表现为入睡困难，睡着以后容易醒，或醒后睡不着；重者则彻夜不眠，而且还常常伴有白天精神疲倦、头晕、头痛、心悸、健忘以及心神不宁等现象。



那么是什么原因导致失眠的呢？引起失眠的原因有外部原因和内部原因。外部原因包括环境因素、睡眠卫生和饮

食因素，如睡眠环境的突然改变，睡前饮茶、饮咖啡、吸烟等。内部原因则包括心理、生理、疾病和精神因素，如身体的不适，某个特别事件引起的兴奋、忧虑等所导致的一过性失眠。

失眠的危害很大。从短期的影响来看，失眠会造成精神萎靡、疲惫无力、情绪不佳、注意力不集中，影响工作和学习。从长期影响来看，失眠的危害更大，如长期的失眠容易导致植物神经功能紊乱、神经功能亢进，出现脚心多汗、心悸、心跳加快、呼吸急促、尿频尿急、胸闷、腹胀腹泻、四肢无力、麻木等症状。

因此，日常生活中我们要养成良好的个人生活习惯，避免引起失眠。

失眠的典型症状

失眠的典型症状有以下几种：

● 不易入睡

失眠患者很难进入平稳的睡眠状态，躺在床上翻来覆去、辗转难眠，入睡时间要比正常情况延迟或推迟1~3个小时，睡眠时间明显减少。

● 睡眠感觉障碍

睡眠感觉障碍是指失眠患者缺乏睡眠的真实感觉。具体是指同一房间的人感觉其他人睡得很香，鼾声四起，但是患者自身却感觉没睡着。

● 睡眠质量差

大多数的失眠患者虽然能够入睡，但是他们的睡眠并不能有效地解除疲乏，睡醒后仍然有疲劳感和不适感。

● 头晕、头痛

正常人早晨起床时头脑清醒，而失眠患者早晨起来后头脑却昏昏沉沉，甚至头痛，站立起身时也不稳。

● 多梦、易醒

失眠患者自己感觉睡眠不实，似睡非睡，一闭眼就做梦，稍有动静就惊醒，而且失眠者做的梦大多都是令人不愉快或者恐惧的噩梦。失眠患者非常容易从恐怖惊险的梦境中惊醒，并冒出冷汗、紧张心悸、面色苍白。

● 很少外出

失眠患者由于白天精神差，白天工作或学习时难以集中注意力或记忆力欠佳，对家庭和社交活动也没有兴趣，只想补觉，而这种状况反过来会增加夜里难以入睡、烦躁的状况，如此反反复复就会形成恶性循环。

● 早醒

早醒是失眠患者最为典型的失眠症状，是指失眠患者在早晨4点多钟即从睡眠中醒来，醒后疲乏无力，难以再入睡，而且醒后感到不适，心情不放松，反而烦躁郁闷、闷闷不乐。

● 精神疲惫

失眠患者夜里兴奋不眠，白天却昏昏欲睡、疲惫不堪、无精打采。常常注意力涣散、思维迟钝、思考效率减退，情绪上难以控制，情绪抑郁、焦虑、恐惧、易激怒等，同时还易有疑虑等精神症状。



失眠的饮食原则

饮食因素是造成失眠的原因之一。不恰当的饮食方式如睡前用餐过饱或夜间饥饿难忍，或进食不易消化食物，睡前喝咖啡、浓茶等含有咖啡因类成分的饮品都是导致失眠的原因。因此，合理饮食对于失眠患者是很重要的。

✿ 每一天从营养早餐开始

俗话说“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”，这些都是有科学依据的。营养专家就指出，每天吃一顿营养早餐对身体健康非常重要。经过漫长夜，人体内储存的营养物质几乎被消耗殆尽，急需补充能量与营养，所以早餐极为关键。有学者就指出，不吃早餐就等于慢性自杀。不吃早餐首先会出现

精神不振，并影响胃酸分泌及胆汁排出，减弱消化系统功能，易诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病；其次是易引起营养不良，导致机体免疫功能下降，易患感冒、心血管疾病等各种疾病。早餐既要清淡，又要有营养，避免食用不易消化的食物和辛辣刺激的食物。

✿ 晚餐只吃七分饱

晚餐进食不恰当是许多患者失眠的原因之一。很多朋友都不会在意自己晚餐的食量，即便吃饱了还是继续吃，这种习惯是非常不好的。晚餐不宜吃得过饱，特别是不宜过食大鱼大肉，因为高蛋白、高脂肪的食物在晚上不但不易消化，还会加重胃肠道负担，从而导致入睡困难，所以



晚餐吃七分饱是最合适的。腊味、火腿、热狗、茄子等食物中含有能刺激肾上腺素分泌的物质，容易造成大脑兴奋，胡椒、辣椒、芥末、咖啡、茶和酒精等调料和饮料也会使人兴奋，这些食物在睡前食用都可能导致失眠，所以要想睡得香都应避免食用这些食物。

饮食宜清淡

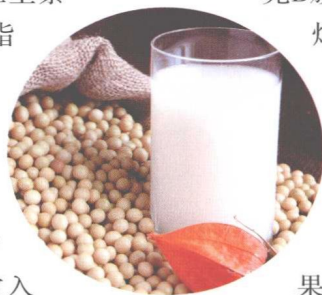
中医常言“胃不合则卧不安”，所以，饮食结构不合理是失眠的原因之一。失眠患者饮食调理宜以平补为主，使自己保持比较安定的情绪。失眠患者可以食用豆类、奶类、谷类、蛋类、鱼类、冬瓜、菠菜、苹果等，尽量不要吃火腿、热狗、



茄子等食物，因为这些食物中含有一种能刺激肾上腺素分泌的酪胺，这种物质会使大脑兴奋，降低睡意或延长睡眠潜伏期。睡前不宜进食，不宜大量饮水，避免因胃肠受到刺激而兴奋大脑皮质，或夜尿增多而引起入睡困难。另外，要少吃油腻、刺激性食物。

维生素能助眠

维生素是人体不可缺少的物质，尤其是B族维生素。B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。如果缺少B族维生素，细胞功能会马上降低，引起代谢障碍，这时人体会出现疲惫和食欲不振，从而导致入睡困难。B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟



酸、泛酸、叶酸等。失眠患者应多补充B族维生素，尤其是维生素B₆和烟酸。维生素B₁的主要食物来源为豆类、糙米、牛奶、家禽；维生素B₂的主要食物来源为瘦肉、肝、蛋黄、糙米、小米及绿叶蔬菜；维生素B₆的主要来源为瘦肉、果仁、糙米、蔬菜、香蕉等。

色氨酸和褪黑素能助眠

色氨酸是人体所需的一种重要氨基酸，对预防抑郁症、糙皮病，改善睡眠和调节情绪有重要作用。从药理作用来看，色氨酸生成的5-羟色胺，可中和肾上腺素和去甲肾上腺素的作用，抑制人体的兴奋性，并能改变睡眠持续时间，故能改善睡眠。含色氨酸较多的食物有

海蟹、豆腐皮、肉松、生西瓜子、黄豆、黑芝麻、全脂奶粉、生葵花子等。

褪黑素具有促进睡眠、调节时差、抗衰老、调节免疫、抗肿瘤等多项生理功能。褪黑素的分泌是有昼夜节律的，一般在凌晨2~3点达到高峰。夜间褪黑素水平的高低直接影响到睡眠的质量。

随着年龄的增长，特别是35岁以后，体内自身分泌的褪黑素明显下降，平均每10年降低10%~15%，从而导致睡眠紊乱以及一系列功能失调。而褪黑素水平降低、睡眠减少是人类脑衰老的重要标志之一。因此，从体外补充褪黑素，可使体内的褪黑素水平维持在年轻状态，调整和恢复昼夜节律，加



深睡眠，提高睡眠质量，改善整个身体的机能状态，提高生活质量，延缓衰老的进程。富含褪黑素的食物有：猕猴桃、核桃、葡萄、香蕉、燕麦片、甜玉米、番茄等。另外，食用海带、西瓜子、杏仁果、花生、酵母、麦芽、牛奶等食物也有助于褪黑素的生成。

补心食物能助眠

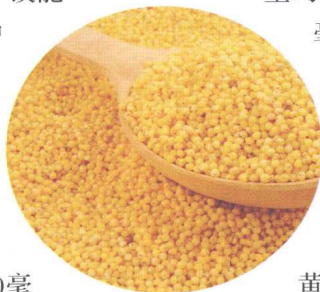
心主血脉，是推动血液微循环的基本动力，是人体生命活动的中心。心主神明，为诸器官之主宰，是情志思维活动的中枢。因此，在病理条件下，心的病证离不开血液运行障碍及思维活动的异常。对心脏有益的食物主要为谷类食物，如小麦、小



米、糯米、燕麦、粳米等，各种谷类种子的糊粉层含有较多的纤维素、磷、B族维生素、无机盐和一定量的蛋白质及脂肪。除此之外，还可多食莲子、桂圆、酸枣仁、茯苓、百合等养心安神的食物。

矿物质能助眠

合理的摄取一些矿物质营养素如镁、铜、钙、锌有助于睡眠。镁能调节神经肌肉兴奋性，血中镁含量增高，镇静作用也会随之增强。镁缺乏在临床上主要表现为情绪不安、容易激动、手足抽搐、反射亢进等。中国营养学会建议，成年男性每天约需镁350毫克，成年女性约为300毫克，孕妇以



及喂奶期女性约为450毫克，2~3岁儿童约为150毫克，3~6岁约为200毫克。镁主要存在于叶绿素当中，如蔬菜类的油菜、慈姑、茄子、萝卜；水果中的葡萄、香蕉、柠檬、橘子；谷物中的糙米、小米、玉米、小麦；豆类中的黄豆、豌豆、蚕豆；水产品中的紫菜、海参、鲍鱼、墨鱼、鲑鱼、

沙丁鱼、蛤蜊等。所以，合理摄取镁等矿物质有助于睡得更加宁静安稳。需要注意的是，在正常情况下，由于肾脏的调节作用，口服过量的镁一般不会发

生中毒。但肾功能不全时，口服大量含镁食物可引起镁中毒，表现为腹痛、腹泻、呕吐、烦渴、疲乏无力，严重者会出现呼吸困难、瞳孔散大等。

保护神经系统能助眠

神经系统具有协调人体内部器官以适应外界环境变化的作用。神经系统疾病可以直接导致抑郁症、睡眠障碍等，所以补充有助改善神经功能的食物尤为有益。具有改善神经功能的食物有：



山药、核桃仁、红枣、龙眼、桑葚、河鱼、海鱼、牡蛎、虾、泥鳅、羊心、猪心、猪肝、猪腰、花生、苹果、蘑菇、豌豆、牛奶等。

胀气食物不能吃

有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍正常睡眠。因此晚上应避免吃一些会胀气的食物，如豆类、洋葱、生菜沙拉和全谷制品。



吃东西时要细嚼慢咽，而且不要一次吃得太多、太撑；平时避免喝碳酸饮料，嚼口香糖，并且

最好不要用吸管喝饮料，因为这些都会无形中增加气体的摄入；少吃含有果糖或是山梨醇（糖）的食物或甜点，因为这些都是产气的元凶；食用豆类食品，则一定要煮到熟烂后再吃，因为太硬的豆子不但不易消化还易引起胀气。

油腻食物不能吃

油炸食品经高温处理后容易产生亚硝酸盐类物质，且不易消化，容易引起胃病，而且还是导致高脂血症和冠心病的危险食品。油炸食品不易消化，多吃油炸食物的人会感到胸口发闷发胀，甚

至恶心、呕吐，或者消化不良。另外，食用油腻、油炸食物会增加肠胃负担，从而刺激神经中枢，极易导致失眠。所以，失眠人群更应该少吃油腻、油炸的食物。

❁ 辛辣刺激食物不能吃

晚餐吃辛辣刺激的食物，容易使胃产生灼热感，进而影响到睡眠，所以晚餐尽量避免食用辣椒、大蒜、洋葱、芥末等辛辣刺激食物。常见的辛辣刺激食物有葱、蒜、韭



菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等。因此，想要良好的睡眠就应该避免晚餐食用以上食物。

❁ 睡前远离咖啡因

咖啡当中含有咖啡因成分，具有提神醒脑的作用，可以使神经系统兴奋，还有利尿的作用。因此，睡觉之前喝咖啡会造成失眠。而茶叶中含有茶多酚和咖啡因，均能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的



兴奋过程，从而导致失眠，尤其是对于平常情绪易于激动、身体素质较弱的人群更容易导致失眠。因此，失眠患者睡前忌饮浓茶和咖啡。

❁ 安眠药物不能长期服用

失眠者选用安全的安眠药有利于身体健康和治疗失眠。安全性高的安眠药更能成功治疗失眠且有利于人体健康，避免失眠造成更加严重的危害。目前常用治疗失眠的药物有镇静催眠药（包括巴比妥类、苯二氮卓类、非典型苯二氮卓类）、抗抑郁药、抗组胺药（目前极少用于催眠）和调节睡眠质量中草药。



者药物依赖性。患者有失眠病史，当取得初步疗效后，担心药物依赖，自行突然停药，此时反而加剧原失眠症状，原剂量达不到治疗目的，自己加大药物剂量，造成药物残留反应，白天疲劳无力、反应迟钝、运动失调及运动协调能力下降、口齿含糊不清、视物模糊、情绪紧张不安等。

因此，安眠类药物要慎服，或者遵医嘱服用，不可擅自服用。

但是这类药物往往具有成瘾性或