简验便廉的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

安神和防治失眠美食便方

主编 章茂森 王全权

天然美食保健便方

中医药保健单验方

美食保健菜肴汤羹

美食保健药粥糕点

美食保健果蔬茶饮

人民卫生出版社

安神和防治失眠

食疗妙方

人民卫生出版社

简验便廉的美食保健便方系列

丛书主编　谢英彪　冯　翎　章茂森

安神和防治失眠美食便方

主　编　章茂森　王全权

副主编　卞尧尧　张俊美　杨　杰

编　者　卞　静　孙云飞　陈海林　周　怡　董建栋　杨飞朋

人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

安神和防治失眠美食便方 / 章茂森，王全权主编．
—北京：人民卫生出版社，2013.4
（简验便廉的美食保健便方系列）
ISBN 978-7-117-16213-5

Ⅰ．①安…　Ⅱ．①章…②王…　Ⅲ．①失眠－食物疗法－食谱　Ⅳ．①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 302631 号

安神和防治失眠美食便方

丛书主编： 谢英彪　冯　翊　章茂森
主　　编： 章茂森　王全权
出版发行： 人民卫生出版社（中继线010-59780011）
地　　址： 北京市朝阳区潘家园南里19号
邮　　编： 100021
E－mail： pmph@pmph.com
购书热线： 010-67605754　010-65264830
010-59787586　010-59787592
印　　刷： 北京汇林印务有限公司
经　　销： 新华书店
开　　本： 710×1000　1/16　**印张：** 12　**插页：** 1
字　　数： 209千字
版　　次： 2013年4月第1版　2013年4月第1版第1次印刷
标准书号： ISBN 978-7-117-16213-5/R·16214
定　　价： 19.90元
打击盗版举报电话：010-59787491　E-mail: WQ@pmph.com
（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

前言

世界上最糟糕的事情之一就是想睡却睡不着。现代生活节奏加快，人们的生活和工作压力越来越大，越来越多的人步入了失眠者的行列。中华医学会提供的材料表明，中国约有3亿成年人患有失眠和睡眠过多等睡眠障碍，在世界范围内，大约1/3的成年人都曾遭受过失眠症的折磨，其中1/3已属于重度失眠。发病率如此之高，不能不引起人们的重视。

为了帮助广大失眠患者认识正常的睡眠，了解失眠的发生及失眠后的治疗和调养方法，我们编写了这本防治失眠的美食便方。

现代医学对失眠的治疗一直是强调以非药物疗法为主，药物疗法为辅。因为失眠的原因十分复杂，难以在病理上定位和定性，所以治疗主要是通过心理调适和认知行为疗法，再结合其他方法治疗，提高治疗者的信心，达到治愈的目的。本书侧重于介绍失眠的日常饮食调养，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治失眠的独特方法，包括美食单方、中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受和实施。希望本书能帮助失眠者重新树立起治疗失眠的信心，通过饮食调理，最终战胜失眠。

本书内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文

化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是失眠患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

由于编者知识水平有限，本书难免有缺点和不足之处，希望各位同道和读者不吝赐教，多提宝贵意见。

愿《安神和防治失眠美食便方》一书成为您和家人防治失眠的良师益友。

本书的编写过程得到了江苏恒泽堂保健食品连锁股份有限公司总裁冯翊的大力支持，在此表示感谢。

编者

2013 年 2 月

目录

第一部分 不可不知的失眠防治知识 1

第二部分 生活中简便易行的失眠防治方法 11

第三部分 失眠防治饮食调养技巧与误区 21

第四部分

防治失眠的简验便廉美食方 25

第五部分 失眠最佳调养食物 33

第六部分 防治失眠的中药 45

第七部分 防治失眠的美食菜肴 51

第八部分 防治失眠的美食汤羹 71

第九部分 防治失眠的美食粥 101

第十部分 防治失眠的美食谱 131

第十一部分 防治失眠的果菜汁 145

第十二部分 防治失眠的茶饮 151

第十三部分 防治失眠的中药方

第一部分

不可不知的失眠防治知识