



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

味自便

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

Figure 6

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

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

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

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)



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治疗为主，药物治疗为辅。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

- | | | | |
|------------------|---|-----------------|---|
| 一、失眠患者知多少····· | 2 | (三) 都市人失眠的相关污染 | |
| 二、失眠的诊断····· | 2 | 因素····· | 5 |
| 三、失眠的危害····· | 3 | (四) 药物因素····· | 6 |
| 四、失眠有哪些表现形式····· | 3 | (五) 疾病因素····· | 6 |
| 五、引起失眠的因素····· | 4 | 六、中医如何认识失眠····· | 7 |
| (一) 心理因素····· | 4 | 七、中医对失眠的分型····· | 8 |
| (二) 环境因素····· | 4 | | |

第二部分

生活中简便易行的失眠防治方法

11

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|----|
| 一、认清健康睡眠八大误区····· | 12 | 6. 体育锻炼对失眠只有 | |
| 1. 失眠不是疾病····· | 12 | 好处····· | 12 |
| 2. 周末“补觉”越多 | | 7. 睡眠越多越有益于 | |
| 越好····· | 12 | 健康····· | 13 |
| 3. 做梦会影响大脑休息····· | 12 | 8. 枕头越高越好····· | 13 |
| 4. 安眠药可以长吃····· | 12 | 二、失眠患者保健的要点····· | 13 |
| 5. 饮酒可以催眠····· | 12 | 1. 慎用安眠药····· | 13 |

2. 保持平常的心态	13	1. 古人睡觉十忌	15
3. 避免过度兴奋	14	2. 避免不良睡眠习惯	16
4. 切勿过量饮酒	14	3. 养成良好睡眠习惯	16
5. 睡前饮杯热牛奶	14	4. 掌握睡眠小窍门	17
6. 选择适合的药枕	14	5. 从日常起居战胜失眠	17
7. 卧室远离花草	14	6. 卧具很重要	17
8. 芳香油有助睡眠	14	7. 选择适当的窗帘	18
9. 黄昏时避免争吵	15	8. 设定室内温度	19
10. 对症治疗引起失眠的 疾病	15	9. 先睡心, 后睡眼	19
三、失眠患者生活中易忽视的 细节	15	10. 听听催眠音乐	19
		11. 练练入眠功法	20
		12. 合适的睡姿很重要	20

第三部分

失眠防治饮食调养技巧与误区

21

一、饮食调养技巧	22	8. 多食含钙和镁的食物	23
1. 少吃辛辣食物	22	二、饮食误区及禁忌	23
2. 少吃多餐	22	1. 忌胀气食物	24
3. 多吃养血安神之品	22	2. 忌辣咸食物	24
4. 增加松果体素摄入量	22	3. 忌过于油腻	24
5. 摄入适量微量元素	22	4. 忌睡前喝酒	24
6. 补充神经递质血清素	23	5. 忌纤维过粗的蔬菜	24
7. 多吃含B族维生素丰富的 食物	23	6. 注意烹调方式	24

第四部分

防治失眠的简验便廉美食方

25

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 1. 酸枣仁粥 | 26 | 26. 龙眼粥 | 28 |
| 2. 酸枣仁膏 | 26 | 27. 龙眼枣仁煎 | 28 |
| 3. 丹参煎 | 26 | 28. 蜜饯姜枣龙眼 | 28 |
| 4. 二子酸枣仁茶 | 26 | 29. 糖渍鲜龙眼 | 28 |
| 5. 蜂蜜枣仁茶 | 26 | 30. 桂圆醴 | 29 |
| 6. 枣仁绿茶 | 26 | 31. 山药酒 | 29 |
| 7. 鲜百合 | 26 | 32. 枸杞茶 | 29 |
| 8. 水煎莲子肉 | 26 | 33. 麦枣粥 | 29 |
| 9. 莲子粳米粥 | 27 | 34. 刺五加蜂蜜酒 | 29 |
| 10. 莲子百合汤 | 27 | 35. 怀小麦红枣汤 | 29 |
| 11. 芡实莲子粥 | 27 | 36. 红枣鸡蛋 | 29 |
| 12. 莲子猪肉汤 | 27 | 37. 麦仁枣草汤 | 29 |
| 13. 百合煎 | 27 | 38. 小麦粥 | 29 |
| 14. 百合芹菜汤 | 27 | 39. 甘麦大枣汤 | 30 |
| 15. 鲜百合羹 | 27 | 40. 阿胶红枣膏 | 30 |
| 16. 鲜桑葚 | 27 | 41. 鸡蛋茯神煎 | 30 |
| 17. 桑葚酒 | 27 | 42. 五味子煎 | 30 |
| 18. 胡桃芝麻糊 | 27 | 43. 小麦红枣茶 | 30 |
| 19. 金橘饼 | 27 | 44. 柏子仁粳米粥 | 30 |
| 20. 桃仁芝麻糊 | 28 | 45. 金针冰糖汁 | 30 |
| 21. 核桃泥 | 28 | 46. 花生叶茶 | 30 |
| 22. 鲜果皮 | 28 | 47. 猪心三七汤 | 30 |
| 23. 龙眼粳米粥 | 28 | 48. 合欢花茶 | 31 |
| 24. 白酒泡龙眼 | 28 | 49. 双花煎 | 31 |
| 25. 蒸龙眼 | 28 | 50. 大葱 | 31 |

第五部分

失眠最佳调养食物

33

- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 1. 小麦 | 34 | 11. 小米 | 38 |
| 2. 黄豆 | 34 | 12. 芡实 | 39 |
| 3. 芝麻 | 34 | 13. 百合 | 39 |
| 4. 山药 | 35 | 14. 银耳 | 40 |
| 5. 蜂蜜 | 35 | 15. 芹菜 | 40 |
| 6. 桂圆 | 36 | 16. 黄花菜 | 41 |
| 7. 桑葚 | 36 | 17. 鱼头 | 41 |
| 8. 核桃 | 37 | 18. 牡蛎 | 41 |
| 9. 大枣 | 37 | 19. 牛奶 | 42 |
| 10. 莲子 | 38 | 20. 猪心 | 42 |

第六部分

防治失眠的中药

45

- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 1. 酸枣仁 | 46 | 10. 荔枝 | 47 |
| 2. 柏子仁 | 46 | 11. 百合 | 47 |
| 3. 远志 | 46 | 12. 枸杞子 | 47 |
| 4. 合欢皮 | 46 | 13. 茯苓 | 47 |
| 5. 夜交藤 | 46 | 14. 麦冬 | 48 |
| 6. 秫米 | 46 | 15. 葵花子 | 48 |
| 7. 山药 | 47 | 16. 灵芝 | 48 |
| 8. 桑葚 | 47 | 17. 磁石 | 48 |
| 9. 芡实 | 47 | 18. 琥珀 | 48 |

19. 珍珠母	49
20. 龙骨	49
21. 龙齿	49

22. 牡蛎	49
23. 紫石英	49

第七部分

防治失眠的美食菜肴

51

1. 百合炒芹菜	52
2. 百合莲子肉	52
3. 柏子仁炖猪心	53
4. 柏子仁煮花生米	53
5. 参苓白玉兔	53
6. 参芪炖红枣	54
7. 参杞蛤土蟆	54
8. 参汁炒猪心	55
9. 长春鹌蛋	55
10. 苁蓉虫草炖乳鸽	56
11. 苁蓉牡蛎肉片	57
12. 当归炖鸡	57
13. 茯神丹参炖鸭子	58
14. 枸杞叶炒猪心	58
15. 瓜皮丝拌木耳	59
16. 合欢花蒸猪肝	59
17. 核桃仁拌芹菜	60

18. 核桃仁兰花腰	61
19. 黑木耳蒸鲤鱼	61
20. 黄精炖鸭	62
21. 黄芪白果蒸鸡	62
22. 菊花莲子	63
23. 苦瓜炖排骨	64
24. 莲子百合煨瘦肉	64
25. 莲子怀杞炖牛肉	64
26. 灵芝猪肉干	65
27. 玫瑰花煮羊心	65
28. 山药大枣藕	66
29. 神仙安神鸭	66
30. 首乌肝片	67
31. 双冬莲子	67
32. 酸枣仁炖猪心	68
33. 洋参炖乌鸡	68
34. 远志羊心	69

第八部分

防治失眠的美食汤羹

71

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 安神补脑汤72 | 25. 牛骨髓茯神汤86 |
| 2. 鹌鹑莲子汤72 | 26. 山栗甲鱼汤87 |
| 3. 百合枣龟汤73 | 27. 睡宁汤87 |
| 4. 菠菜银耳汤73 | 28. 锁阳茯神鹌鹑汤88 |
| 5. 参归枣仁猪肝汤74 | 29. 夜交藤羊肉汤89 |
| 6. 鲳鱼补血汤75 | 30. 枣桂牛肉汤89 |
| 7. 虫草沙参金龟汤75 | 31. 猪耳黑木耳汤90 |
| 8. 苁蓉鸽蛋汤76 | 32. 猪脑鱼头香菇汤90 |
| 9. 代代花莲子汤77 | 33. 猪心枣仁汤91 |
| 10. 党参莲子瘦肉汤77 | 34. 竹荪莲子鱼丸汤92 |
| 11. 定志莲子蚝豉汤78 | 35. 黄鱼豆腐羹92 |
| 12. 茯神冬瓜鸭汤79 | 36. 黄鱼海参羹93 |
| 13. 桂圆花生排骨汤79 | 37. 黑木耳猪脑羹94 |
| 14. 合欢花黄花菜汤80 | 38. 清脑羹94 |
| 15. 黑豆莲藕乳鸽汤81 | 39. 猪脑毛豆羹95 |
| 16. 黄豆干贝兔肉汤81 | 40. 猪腰黑豆红枣羹96 |
| 17. 黄精枸杞白鸽汤82 | 41. 烩鱼羹96 |
| 18. 甲鱼二仁汤83 | 42. 荔枝桂圆羹97 |
| 19. 莲子杞芽墨鱼汤83 | 43. 莲子羹98 |
| 20. 莲子猪心汤84 | 44. 麦冬莲肉茯神羹98 |
| 21. 灵芝安神汤84 | 45. 藕丝羹98 |
| 22. 灵芝鹌鹑蛋汤85 | 46. 山药二仁羹99 |
| 23. 鲈鱼五味子汤85 | 47. 山药奶肉羹100 |
| 24. 牡蛎莲子汤86 | 48. 银耳参羹100 |

第九部分

防治失眠的美食粥

101

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 阿胶枣仁粥 | 102 | 28. 莲子百合地瓜粥 | 115 |
| 2. 八宝莲子粥 | 102 | 29. 莲子核桃虾仁粥 | 115 |
| 3. 百合绿豆粥 | 103 | 30. 莲子芡实粥 | 115 |
| 4. 柏仁猪心粥 | 104 | 31. 莲子远志粥 | 116 |
| 5. 半夏粥 | 104 | 32. 灵芝糯米粥 | 116 |
| 6. 参芪枣仁粥 | 104 | 33. 麦片大枣粥 | 117 |
| 7. 柴胡菊花决明粥 | 105 | 34. 牡蛎阿胶枸杞粥 | 117 |
| 8. 大枣桑仁粥 | 106 | 35. 苹果大枣粥 | 118 |
| 9. 地黄枣仁粥 | 106 | 36. 荠菜绿豆粥 | 118 |
| 10. 茯苓大枣粥 | 106 | 37. 人参大枣粥 | 119 |
| 11. 茯苓桂圆肉粥 | 107 | 38. 人参核桃仁粥 | 119 |
| 12. 甘麦大枣粥 | 107 | 39. 人参猪肾粥 | 120 |
| 13. 桂圆黑糯米粥 | 108 | 40. 三子芝麻粥 | 120 |
| 14. 果泥奶粥 | 108 | 41. 桑葚茯神粥 | 121 |
| 15. 海参猪肉粥 | 109 | 42. 桑葚枸杞子粥 | 121 |
| 16. 合欢花粥 | 109 | 43. 山药莲子葡萄粥 | 122 |
| 17. 何首乌柏子仁粥 | 110 | 44. 山茱萸莲心粥 | 122 |
| 18. 黑木耳地黄粥 | 110 | 45. 首乌大枣粥 | 123 |
| 19. 黑木耳桑葚猪肝粥 | 110 | 46. 四仁橘皮粥 | 124 |
| 20. 黑木耳松子仁粥 | 111 | 47. 酸枣仁粥 | 124 |
| 21. 花生百合大米粥 | 111 | 48. 天地粥 | 125 |
| 22. 花生茯苓桂圆粥 | 112 | 49. 五味子大枣粥 | 125 |
| 23. 花生养心补脑粥 | 112 | 50. 西洋参桂圆粥 | 125 |
| 24. 黄鱼菜粥 | 113 | 51. 仙人粥 | 126 |
| 25. 栗子桂枝甘草粥 | 113 | 52. 咸鸭蛋蚝豉粥 | 126 |
| 26. 栗子莲子大米粥 | 114 | 53. 玄参桂圆粥 | 127 |
| 27. 莲心栀子粥 | 114 | 54. 洋参养心粥 | 127 |

55. 夜交藤大枣粥 128
56. 夜交藤花生粥 129

57. 远志莲子粥 129
58. 枣莲绿豆粥 129

第十部分

防治失眠的美食谱

131

1. 补肾健脑糕 132
2. 参枣米饭 132
3. 苁蓉柏子仁烧饼 132
4. 茯苓包子 133
5. 茯苓煎饺 134
6. 茯苓人参糕 134
7. 茯苓香菇饭 134
8. 茯神核桃饼 135
9. 枸杞柏子仁饭 135
10. 枸杞干贝饭 136
11. 桂圆饼 136
12. 核桃仁大枣蒸饼 137
13. 花生莲子糯米糕 137

14. 花生黄芪糕 138
15. 莲子核桃蒸蛋糕 138
16. 麻桃花生蜜糕 139
17. 苹果煎饼卷 139
18. 人参附片汤圆 140
19. 人参山药糕 141
20. 桑葚芝麻枣仁糕 141
21. 十全大补糕 142
22. 天麻什锦饭 143
23. 小大枣包子 143
24. 小枣粽子 143
25. 枣仁豆沙包 144

第十一部分

防治失眠的果菜汁

145

1. 复合蔬菜汁 146
2. 果汁蛋奶 146
3. 花椰菜胡萝卜汁 147
4. 奶味香蕉汁 147
5. 苹果奶蛋蜜汁 148

6. 苹果芹菜胡萝卜汁 148
7. 芹菜荠菜枸杞汁 149
8. 莴苣汁 149
9. 香蕉胡萝卜蛋黄汁 150

第十二部分

防治失眠的茶饮

151

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 安神茶 | 152 | 24. 灵芝茶 | 161 |
| 2. 柏子仁苁蓉茶 | 152 | 25. 麦冬莲心茶 | 161 |
| 3. 参叶灵芝茶 | 152 | 26. 茉莉花茶 | 161 |
| 4. 菖蒲茶 | 153 | 27. 杞菊莲心茶 | 162 |
| 5. 川连菖蒲茶 | 153 | 28. 人参枣仁茶 | 162 |
| 6. 磁石神曲枸杞子茶 | 154 | 29. 桑葚茶 | 163 |
| 7. 党参大枣茶 | 154 | 30. 首乌生地茶 | 163 |
| 8. 党参何首乌蜜饮 | 154 | 31. 双花茶 | 163 |
| 9. 佛手莲心茶 | 155 | 32. 双花黄连茶 | 164 |
| 10. 茯苓大枣茶 | 155 | 33. 太子参银耳茶 | 164 |
| 11. 枸杞二花茶 | 156 | 34. 西洋参柏子仁茶 | 165 |
| 12. 枸杞黄连茶 | 156 | 35. 西洋参生地茶 | 165 |
| 13. 桂圆茶 | 156 | 36. 洋参果露茶 | 166 |
| 14. 桂圆洋参川连茶 | 157 | 37. 竹茹麦枣茶 | 166 |
| 15. 合欢花茶 | 157 | 38. 二胶黄连饮 | 166 |
| 16. 合欢花黄连茶 | 158 | 39. 甘麦大枣蜜饮 | 167 |
| 17. 黑豆浮小麦茶 | 158 | 40. 黑豆合欢蜜饮 | 167 |
| 18. 红参枸杞茶 | 158 | 41. 黑木耳养神饮 | 168 |
| 19. 花生柏子蜜茶 | 159 | 42. 莲子桑菊饮 | 168 |
| 20. 花生大枣茶 | 159 | 43. 肉桂大枣饮 | 169 |
| 21. 花生叶茶 | 160 | 44. 山楂黑木耳饮 | 169 |
| 22. 莲心甘草茶 | 160 | 45. 山楂莲子饮 | 169 |
| 23. 莲心枣仁茶 | 160 | | |

第十三部分

防治失眠的中药方

171

- | | | | |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| 1. 龙胆泻肝汤加减 | 172 | 6. 酸枣仁汤 | 173 |
| 2. 黄连地黄汤 | 172 | 7. 安魂汤 | 173 |
| 3. 人参归脾汤 | 172 | 8. 安神复睡汤 | 174 |
| 4. 柏子养心汤 | 172 | 9. 安神补心汤 | 174 |
| 5. 黄连阿胶鸡子黄汤 | 173 | 10. 安神汤 | 174 |

第一部分

不可不知的失眠防治知识

