

最佳食疗:

饮食疗法与中医养生完美结合

助眠中药和食材介绍

提供40多款助眠菜谱

失眠食疗

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次



最佳食疗：

失眠 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠食疗 / 张群湘著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.11

(最佳食疗)

ISBN 978-7-5352-7040-5

I. ①失… II. ①张… 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213736号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 林 潇

封面设计: 烟 雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

4.5 印张

80 千字

2014年11月第1版

2014年11月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

序

睡不好是现代都市人最常见的困扰之一，很多体会过失眠的人会有一种“痛苦不堪”的感觉。本书主要从药膳食疗的角度，为读者提供解决“痛苦”的方法。

中医在调治失眠方面，除了注重调治“心”（包括心脏、大脑中枢等）功能外，还注意肝、脾、肺、肾等功能的协调，因为这几个脏器失调，也很容易导致失眠。如压力、郁闷、愤怒等很容易导致肝气不畅而影响睡眠；思虑过度易使脾胃之气失调，可造成胃口欠佳或胃肠不适，而“胃不和，则卧不安”，影响睡眠的质量；忧虑过甚易伤肺气，可造成咳痰气短，睡不安宁；恐惧或房劳过度易伤肾，造成夜尿频频、腰酸膝软，使睡眠难以深入。

可以说，五脏失调都会导致失眠。因此，此书所列举的汤水、粥品、菜肴、糖水等具有养心安神、健脑益智、健脾和胃、调补肝肾、润肺化痰等功效的食谱都可以改善睡眠。

除了用药膳食疗来帮助睡眠外，还需要有良好的心理素质。如果偶尔失眠，千万不要为此而担心。其实，每个人都有对睡眠进行自我调节的功能，只要能及时消除引起失眠的因素，睡眠便可得到改善。过于紧张的话，睡眠不但改善不了，反而会加重失眠，甚至导致治疗方面的困难。

坚持做适量地运动也很重要，中医认为导致失眠的主要原因是阴阳失调。而适量的运动可通过调和阴阳来改善失眠。有养生专家指出：运动是最天然的镇静剂。适量运动不仅有助减轻压力，还可增加身体内的啡及脑啡肽等天然镇静剂的含量，以及增加体内的血清素及多巴胺等神经传导物质的浓度，这些物质可帮助平稳情绪，改善睡眠。所以，本书在重点介绍药膳食疗的基础上，推荐了几式柔缓的运动方法，读者如能按照方法坚持操练，将可达到放松情绪、减轻压力、去除杂念及帮助入眠的效果。

在此，我与各位读者分享抗失眠的个人心得：

1. 喜欢饮汤水：经常根据自己的身体状况，饮用一些调理身体的汤水，尽量做到“病从浅中医”。
2. 学会遗忘：一般不会让不开心的事情过夜，所以我的睡眠质量大部分很好，通常有“倒头便睡”的特点。
3. 坚持适当的运动：每日坚持最少半小时的运动，如稍有心情欠佳而影响睡眠，我会静坐练练气功（静功），或练一下太极养生气功（动功）。
4. 经常提醒自己要“放松”：我觉得因心绪紊乱而导致的失眠，应该“心病还需心药医”，要尽量让自己放松些，并且尽量排除大脑的各种杂念。

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管及肺是否出了毛病？谁能帮到我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就从我们身边人的口中蹦出。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病患者？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区。内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新、亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的失眠

失眠的预警信号	12
失眠的基本常识	13
失眠的定义	13
失眠的分类	13
导致失眠的常见原因	15
中医认识失眠	18
肝郁气滞型	18
心胆气虚	19
阴虚火旺	19
痰热内扰	20
心脾两虚	20
心火炽盛	21
睡眠的保健作用	22
调治失眠的其他方法	23
睡眠谬误 Q&A	26
失眠症者白天感觉困倦时千万不要睡觉，否则会加重 失眠，这种观点对吗？	26

是否晚上应尽量早睡，才能睡得更好？	26
是否凡是有做梦的情况均是失眠？	27
听说数数字是改善失眠症的好办法，为什么我每晚数一整夜数字都不能入睡？	27
晚上经常感觉有潮热的人为什么易出现睡眠欠安的情况？	28
睡前看书是否可以有助于睡眠？	28
饮酒是否可以助眠？	29
最近发现睡眠时间不够8小时，并且上床后不能立刻入睡。是否患了失眠症？	29
现代生活中的许多电子产品对睡眠有干扰，这种说法对吗？	30
做梦是导致各种疾病的主要原因之一，不做梦才有益健康。这一说法对吗？	30
失眠的饮食原则	31
绿灯食物（优先或经常食用）	32
黄灯食物（适量或适时食用）	33
红灯食物（避免食用）	33

失眠的自然食疗

常用药膳中药	36
酸枣仁、夜交藤、合欢皮、远志、茯苓、天麻、百合、麦冬、人参、西洋参	
中药材的选购要诀	40
天然食材	42
蔬菜类	42

薤菜、小白菜、茼蒿、菠菜、芹菜	
谷豆、水果及干果类	44
红米、小米、黑豆、芝麻、桂圆、香蕉、核桃、红枣、桑葚、苹果	
肉类、蛋奶类及水产类	47
猪心、鹌鹑、鸡蛋、牛奶、大鱼头、元贝、海参、海带、海蜇	
食材的选购要诀	50
居家食疗方	54
酸枣仁瘦肉汤	54
人参鸡汤	56
天麻川芎鲫鱼汤	58
桂圆枣仁鹌鹑汤	60
鲜甜乌豆鱼尾汤	62
洋参红枣鹌鹑汤	64
核桃红枣瘦肉汤	66
核桃木瓜炖山斑鱼	68
苹果猪腱炖黑鱼	70
鲜莲百合凤爪汤	72
天麻川芎鱼头汤	74
椰杏苹果炖猪腱	76
百合芦笋汤	78
灵芝百合汤	80
紫灵芝陈皮老鸭汤	82
百合莲子芡实排骨汤	84

节瓜百合瑶柱汤	86
夜交藤合欢花炖猪心	88
海带海藻煲瘦肉	90
熟地虫草老鸭汤	92
桂圆枣仁粥	94
麦冬大枣粥	96
茯苓大枣山药粥	98
五加葛根粥	100
银鱼鸡蛋卷	102
虾子扒海参	104
椰皇鲜鲍鸡盅	106
人参莲子红枣茶	108
莲子百合洋参糖水	110
百合银耳糖水	112
蛋白炖奶	114
核桃糊	116
蛋奶莲子露	118
蛋白芝麻炖奶	120
茯苓莲子银耳糖水	122
丹参冰糖水	124
刺五加安神糖水	126
刺五加茶	128

红枣莲子百合糖水	130
枸杞大枣鸡蛋茶	132
经典古方推荐	134
黄连阿胶汤	134
酸枣仁汤	134
甘麦大枣汤	135
人参养营汤	135
温胆汤	136
归脾汤	136
天王补心丹	137
柏子养心丸	138
龙胆泻肝汤	138
加味道遥散	139
 索引	 140



你我身边的失眠



失眠的预警信号

如何知道自己是否出现睡眠困扰？下面列举的现象你符合几条？

1. 夜晚入睡时间超过15分钟，或感到夜间难以入睡。
2. 心情不安，精神紧张。
3. 睡眠中偶尔醒来3次以上，且能再入睡。
4. 时常会担心睡不好。
5. 就寝时常想事情。
6. 起床时容易感到疲倦。
7. 睡眠时间不定。
8. 情绪低落，四肢酸楚。
9. 清晨四五点易醒且难以入睡。
10. 白天工作时注意力不能集中。
11. 即使睡8小时以上也感觉疲乏。
12. 容易苦恼或易怒。
13. 半夜醒来后不容易再度入睡。
14. 全身酸痛，有僵硬感。
15. 躺卧时有脚抽筋的情况。
16. 看电视时会打瞌睡。
17. 看书不到15分钟就感到昏昏欲睡。
18. 走路会突然失去重心。
19. 午睡时间超过1小时。
20. 开会10分钟就想睡。

在上述问题中，如果你的答案有5个以上答“是”的话，说明有些症状已经预示你已是失眠的早期，因此需要积极改善睡眠环境或生活作息，找出压力来源或影响睡眠的因素，并经常选择“失眠食疗”中的食谱进行调养，以尽快改善睡眠，避免失眠成为习惯。

失眠的基本常识

※ 失眠的定义

世界卫生组织(WHO)和世界睡眠研究组织(WFSRS)联合发表的《睡眠和健康》报告中指出:睡眠和空气、食物及水一样,是人类生活的基本必需品。失眠通常指入睡困难或维持睡眠障碍,导致睡眠时间减少或质量下降,不能满足人体的生理需求。

※ 失眠的分类

按临床表现分类:

- ① 睡眠潜入期:入睡时间超过30分钟。
- ② 睡眠维持:夜间觉醒次数超过2次或凌晨早醒。
- ③ 睡眠质量:多噩梦。
- ④ 总的睡眠时间少于6小时。
- ⑤ 日间残留效应:次晨感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等。

按病程分类:

- ① 一过性或急性失眠:病程小于4周。
- ② 短期或亚急性失眠:病程大于4周小于6个月。
- ③ 长期或慢性失眠:病程大于6个月。

按轻重程度分类:

- ① 轻度:偶发,对生活质量影响小。
- ② 中度:每晚发生,中度影响生活质量,伴有一定症状(易怒、焦虑、疲乏等)。
- ③ 重度:每晚发生,严重影响生活质量,临床症状表现突出。



此外，失眠还有按如下多方面进行分类的：

按失眠时间分类：

可分为起始性失眠、间断性失眠和终点性失眠。

- ① 起始性失眠：入睡困难，又称为“入睡性失眠”。
- ② 间断性失眠：入睡不宁，睡后易醒，常有噩梦，又称为“睡眠维持性失眠”。
- ③ 终点性失眠：入睡并不困难，但持续时间不长，醒后不能再入睡，又称“早醒性失眠”。

按失眠原因分类：

可将失眠分为生理性失眠和病理性失眠。

- ① 生理性失眠：偶尔失眠，或因环境、情绪、饮食、娱乐等引起的一过性失眠，绝大多数人均有生理性失眠的体验。
- ② 病理性失眠：各种器质性病变引起的失眠，一般时间较长。

按失眠性质分类：

可将失眠分为真性失眠和假性失眠。

- ① 真性失眠：长时间对睡眠质量不满意，包括难以入睡、睡眠不深、睡后易醒、多梦、早醒、醒后不易入睡等，这种情况每周至少发生3次以上，持续1个月以上。
- ② 假性失眠：自觉经常失眠，实际上睡眠的品质和数量都是正常的，只是睡眠的量在正常范围内出现波动而已。

按失眠发生时间长短分类：

可将失眠分为一过性失眠、短期失眠和慢性失眠。

- ① 一过性失眠：一过性失眠指偶尔失眠。
- ② 短性失眠：短期失眠指为期2~3周或数月的失眠。
- ③ 慢性失眠：慢性失眠通常指6个月以上的经常性失眠。

由于失眠引起的夜间睡眠不足，日间身体状态差，会导致情绪和心理、内分泌、免疫、自主神经等功能紊乱。表现为身心疲惫、精神怠倦、工作和学习时精力不集中、反应迟钝、烦躁、易觉心慌心跳，抗病能力下降而容易患病等。严重者可导致精神分裂和抑郁症、焦虑

症等，甚至各个系统如心血管系统、消化系统、免疫系统等出现疾病。

❖ 导致失眠的常见原因

失眠可发生于任何年龄，可由偶然因素所致，也可由多种因素所致。严重者持续数周、数月，甚至几年或更长时间。失眠是一种症状，而不是一种疾病，就像头痛或腹痛一样。下列为导致失眠的常见原因：

1. 压力因素

当遇到重大的压力，如工作、学习、考试、金钱等方面超过了人可担负的负荷，会造成晚上难以睡眠或使睡眠难以安宁。



2. 时差因素

无论是夜间工作者或跨越时区的旅行者，两者都可造成生物时钟的紊乱，使睡眠出现问题。一般来说，飞行时差只要一次性跨越三个时区以上，就很容易造成时差问题而出现时差症状，包括睡眠断断续续、入睡困难、睡眠品质降低、白天疲倦感、无精打采等。

3. 情绪因素

因一时情绪兴奋、激动、愤怒或悲伤等而造成无法入眠。通常当情绪得到平稳时，睡眠可在1~2个月逐渐得到改善。有些人情绪经常容易波动，所以会常常导致失眠。

4. 环境因素

环境因素包括：太热、太冷、噪音、光线及枕边人的移动、照顾小孩、出差不适应新环境、处于不安全的环境中(或自认为没有安全感)等，均可影响睡眠。



5. 刺激物品

咖啡、茶、可乐、香烟及酒精等刺激物品，均可直接兴奋大脑而导致失眠。其中，酒精是先抑制大脑，而后再兴奋，所以酒醉初期一般会昏昏欲睡，待到了半夜或下半夜则易早醒，如此反复就会影响睡眠的质量而致失眠。

6. 疾病因素

当患有某种疾病时，如盲肠炎、肺炎、哮喘、湿疹等，常因疾病本身产生的不适感，如疼痛、发烧、咳喘、皮肤瘙痒等，而难以入眠或睡眠断断续续。但疾病缓解或得到治愈，失眠症状则会缓解或消除。也有一些常见的精神疾病，如精神分裂症、抑郁症及焦虑症等，可以直接影响睡眠。还有如心血管疾病、消化性溃疡、内分泌代谢性疾病、慢性阻塞性肺疾病及其他原因所致的缺氧等都可导致失眠。