



汗汗养生馆
Health Museum

活用中药保健康

禾楠 编著

安神助眠篇

睡眠的质量决定着人体的健康程度、
生活质量，

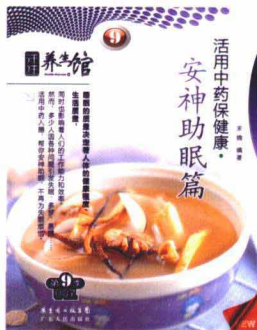
同时也影响着人们的工作能力和效率。

然而，多少人因各种问题引发失眠、多梦、易醒……
活用中药入膳，帮你安神助眠，不再为失眠烦恼。

第9季

087

广东省出版集团
广东人民出版社



活用中药 安神

汗牛养生馆 第九季 → 087

现代人生活压力大，常常因为工作、学习、家庭、经济、感情、人际等问题引发各种睡眠障碍。本书向读者介绍30种安神助眠的常用中药，64款药膳食方，还有11篇养生文章，让你在享受美味膳食的同时，高枕无忧。



策划出品

汗牛文化
HANNIU CULTURE

更多图书，

请登录汗牛图书在线：

www.hanniubook.com

8.00

ISBN 978-7-218-06874-9



9 787218 068749 >

定价：80.00 元（共10册）

R247.1
1499
9

活用中药保健康

禾楠 编著

安神助眠篇

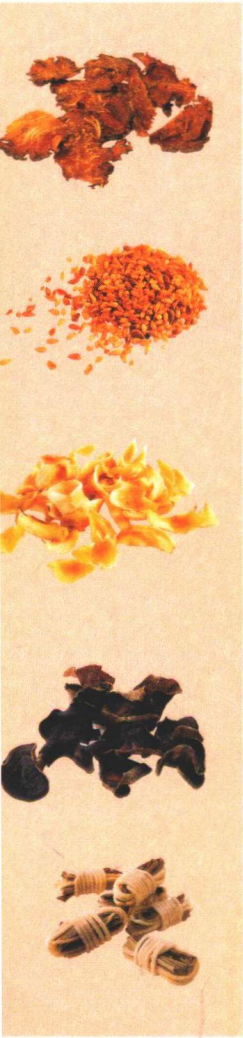


养生馆
Health Museum



广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertr.com



前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

此套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS

05 Part1 安神助眠知多少

- 06 从中医角度解读失眠
- 07 失眠的类型与对策
- 09 中药浴足，让你香甜入睡
- 11 安神之道，重在科学饮食
- 12 安神助眠食物大推荐
- 14 五种会令人失眠的食物，睡前千万别吃



15 Part2 活用中药安神助眠

- | | | | |
|----|-----------|----|-----------|
| 16 | 百合 | 32 | 淮山莲子煲老鸭 |
| 17 | 哈密瓜百合宁神汤 | 33 | 莲子芡实煲乌鱼 |
| 18 | 百合莲子麦冬汤 | 34 | 莲子猪心安神汤 |
| 19 | 莲子百合黄豆浆 | 35 | 莲子参杞猪肠汤 |
| 20 | 白芍 | 36 | 食补莲子安神抗疲劳 |
| 21 | 白芍麦冬鲫鱼汤 | 37 | 枸杞 |
| 22 | 决明子 | 38 | 枸杞桂圆甲鱼汤 |
| 23 | 玉竹决明子安神汤 | 39 | 枸杞猪脑安神汤 |
| 24 | 海带决明子宁神汤 | 40 | 远志 |
| 25 | 丹参决明子枸杞汤 | 41 | 远志茯神炖猪心 |
| 26 | 灯心草 | 42 | 红枣 |
| 27 | 灯心草苦瓜清心汤 | 43 | 红枣党参牛肉汤 |
| 28 | 灯心草眉豆煲鲫鱼 | 44 | 红枣百合安神粥 |
| 29 | 灯心草鸭肉清心汤 | 45 | 红枣枸杞黄豆浆 |
| 30 | 灯心草莲子牛百叶汤 | 46 | 五味子 |
| 31 | 莲子 | 47 | 五味子淮山安神汤 |

48 五味子甲鱼助眠汤
49 **合欢花**
50 合欢花枣仁养心汤
51 解郁安神说合欢花
52 **当归**
53 当归党参猪肝汤
54 当归黄芪参杞汤
55 当归枸杞猪肝汤
56 **绞股蓝**
57 绞股蓝红枣安神汤
58 **牡蛎**
59 牡蛎紫菜安神汤
60 牡蛎莲子芦根汤
61 牡蛎菠菜粥
62 **灵磁石**
63 灵磁石红枣炖猪心
64 **酸枣仁**
65 酸枣仁鲜百合助眠汤
66 酸枣仁安神酒
67 **安神助眠细说酸枣仁汤**
69 **核桃仁**
70 核桃仁黄精银耳炖鸽子
71 **石斛**
72 花旗参石斛炖猪瘦肉
73 石斛枸杞炖老鸡
74 石斛参杞炖鹌鹑
75 **柏子仁**
76 柏子酸枣双仁炖猪脑
77 **冬虫夏草**
78 冬虫夏草海底椰煲蛇肉
79 冬虫夏草枣合炖老鸭
80 冬虫夏草淮杞甲鱼汤
81 **木耳**
82 木耳红枣猪瘦肉汤
83 黄花木耳炒鸡蛋

84 **丹参**
85 丹参人参猪心汤
86 **灵芝**
87 灵芝蹄筋安神汤
88 野生灵芝煲草龟
89 灵芝鲜菇煲鹌鹑
90 灵芝黄芪煲猪瘦肉
91 **菊花**
92 菊花北芪煲鹌鹑
93 柠檬决明子菊花茶
94 **菊花枕，让您高枕无忧**
95 **玉竹**
96 玉竹猪心猪瘦肉汤
97 沙参玉竹煲老鸡
98 玉竹冬瓜银耳羹
99 **田七**
100 田七马蹄乌鸡汤
101 田七石斛炖乌鸡
102 红枣田七蒸乳鸽
103 **莲子心**
104 蜜味莲子心饮
105 **天麻**
106 天麻枸杞炖牛骨髓
107 天麻鸡爪煲猪脑
108 天麻川芎炖飞龙
109 **川芎**
110 川芎板栗煲水蛇
111 川芎田七乌鸡汤
112 **桂圆**
113 桂圆仔鸡安神汤
114 桂圆天冬炖乳鸽
115 **健忘失眠，不妨吃点桂圆**
117 **三七花**
118 三七花枸杞炖鹌鹑
119 三七花桂圆炖乳鸽



Part1 安神助眠知多少



从中医角度解读

失眠

失眠又称入睡和维持睡眠障碍。中医学称其为“不寐”、“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”，是以经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症，为各种原因引起的入睡困难、睡眠深度过短（浅睡性失眠）、早醒及睡眠时间不足或质量差等。临床以不易入睡、睡后易醒、醒后不能再寐、时寐时醒或彻夜不寐为其症候特点，并常伴有日间精神不振、反应迟钝、体倦乏力，甚则心烦懊恼，严重影响身心健康及工作、学习和生活。

引起失眠的原因很多，从中医角度来看约有以下五类：



一、肝郁化火：多由恼怒烦闷而生，表现为少寐、急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄。治疗时以泻肝为基础。

二、痰热内扰：常由饮食不节、暴饮暴食、恣食肥甘生冷，或嗜酒成癖，导致肠胃受热、痰热上扰，表现为不寐、头重、胸闷、心烦、嗝气、吞酸、不思饮食、苔黄腻、脉滑数。治疗宜以温胆为重。

三、阴虚火旺：多是由于身体虚精亏、纵欲过度、遗精，使肾阴耗竭、心火独亢，表现为心烦不寐、五心烦热、耳鸣健忘、舌红、

脉细数。治疗宜滋阴安神。

四、心脾两虚：由于年迈体虚、劳心伤神或久病体虚，引起气虚血亏，表现为多梦易醒、头晕目眩、神疲乏力、面黄色少华、舌淡苔薄、脉细弱。治疗宜宁心益脾为主。

五、心胆气虚：由于突然受惊，或耳闻巨响、目睹异物，或涉险临危，表现为噩梦惊扰、夜寐易醒、胆怯心悸、遇事易惊、舌淡脉细弦。治疗以安神为重。

失眠的类型与对策

一般来说，失眠就是到了睡觉时间，自己也很想睡觉，但躺在床上又很难入睡，通常超过30分钟不能入睡者即为很难入睡，即使勉强入睡，也容易惊醒或反复憋醒，几乎每次醒来的时间都超过30分钟，也就是说不能维持良好的睡眠，其质和量都不令人满意。

如果有以上表现，而且在每天早晨起床后觉得身体疲乏、头脑不清醒、头疼、头晕等，并持续时间较长，对生活和工作产生负面影响，在临床上就可以诊断为失眠。

不同的人有不同的失眠症状。根据不同的症状，失眠可分为三种类型：

一、起始失眠

起始失眠又称入睡困难型失眠，是指开始睡眠时就不能入睡，即不容易睡着或睡得很慢，直到后半夜或将近天亮时，才能够睡着。这种失眠是最常见的一种。

起因大多由于生活紧张、忧虑、焦急、恐惧等神经紧张引起。从神经系统的异常状态来看，这种失眠往往是由于神经过度兴奋

所致，而这种神经过度兴奋多与日常生活有关。一种是在日常生活中出现突发性事件，而使思维过度兴奋；另一种是平时工作压力过大而使神经系统过度紧张，不能够有效松弛；还有一种是对于现实或某些事情过度紧张，而使神经系统处于不断的兴奋状态当中。

起始失眠者应尽量少食用可以兴奋神经的食物、药品，如浓茶、咖啡及大辛、大热的食物，也不要食用过补的食品和药品，如黄芪、人参、鹿茸、鳖甲等。因为这时的神经系统已经处于兴奋状态，如果再食用大辛、大热、大补的食物，而没有增加调理神经系统的食物，反而会加重神经系统的过度兴奋。因此这种失眠最重要的是要食用调理神经系统的食物。

二、间断失眠

间断失眠又称熟睡困难型失眠，是指间歇、中断和不宁静的睡眠，这种失眠常伴有恶梦和多梦发生。中年人或消化不良者较易产生。

间断失眠往往是由于大脑神经系统的营养供给不足所导致。这种营养供给不足多是两个原因产生，



一种是由于血液循环不畅，血液不能将有效的营养物质供应给大脑；另一种是由于胃肠功能不好，人体不能有效的吸收营养物质而导致大脑神经系统的营养短缺。因此，中医将此类失眠称之为体血两虚型失眠。

这种失眠往往伴随多梦，而且是恶梦，也常伴随心情压抑、忧郁等症状。

间断失眠者忌食大辛、大热的食物，因为这些食物会使大脑神经系统的异常兴奋性增高。忌饮酒，喝酒后会麻痹胃肠神经系统，从而导致胃肠吸收的进一步减弱，同时也会加重肝脏的负担。

三、终点失眠

终点失眠又称睡眠早醒型失眠。特点是后半夜一醒就再难入睡。白天精神状态差，常常打盹，至下午精神才好转，常见于动脉硬化病人及年迈的老人。

终点失眠在中医上称为肾虚型失眠，从生物化学角度来看，这种失眠往往是因为雄性激素和生长激素减少所致，是身体的元气损耗导致的必然结果。老年人及中年肾虚

的人，正是由于性激素的减少，所以是高发人群。

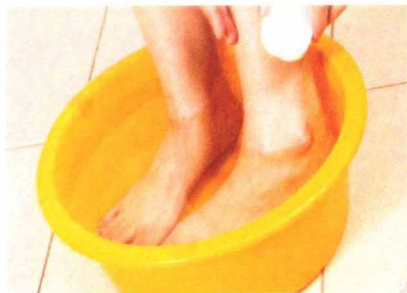
终点失眠者不能吃大量的补药。如果吃人参、黄芪、鹿茸等大补品，不仅不会起到补的作用，反而会引起心跳加快，血压上升等一系列不良反应。也不能吃大苦、大寒的中药，大苦、大寒的中药会使症状短期改善，而且效果还很明显，但几天过后，就会感觉到肾虚的症状进一步加深，尤其是肾阴虚，导致性爱时间缩短，腿脚寒凉等。

终点失眠最佳的改善方法是缓慢的补足体内的元气，并通过补养神经的方法对神经系统进行调理。这样不仅能够改善睡眠，补肾益气，而且有利于减缓身体的衰老，效果明显。



中药浴足

让你香甜入睡



中药是中华民族的瑰宝，是中国人几千年来与疾病做斗争的工具，药浴是中医疗法的重要组成部分。

中国足疗源远流长，春秋《礼记》翔实记载了以中草药煎汤“薰、蒸、浸、泡”疗法。

“足是人之根，足疗治全身”，古时候神医扁鹊根据人们的生活习惯，发现了用中草药热水泡脚祛病方法，据说这就是中药浴足、足疗的前身。

药浴的作用机理是：药物的有效成分通过热效应渗透到皮下组织，并经过毛细血管和经络，运行至脏腑器官；另外，带芳香的热蒸气通过呼吸进入肺部器官。药物的有效成分和芳香挥发油在体内各显神通，通过血液和淋巴循环，以及经络这种特殊的运行气血通道，调整脏腑功能，修复损伤组织，从而达到“内病外治，上病下治，外病熏洗”。

中药浴足在同国外的交流中被广为传播和演变，诸如日本的足心道、欧美的水疗法等。卫生部明文指出：“中药浴足是一种简单易行、效果显著、无副作用的自我防病保健方法，尤其对中老年人的自我保健更具有现实意义。”1989年中国足部反射健康法研究会正式成立，旨在大力倡导足浴足疗，普及全民保健。

足被称为人的“第二心脏”，它是人体上一块蕴含无限宝藏的神秘“器官”。足掌这个狭小的空间却汇集了身体一半经络。足为三阴经（肝、脾、肾）之始，三阳经（胃、胆、膀胱）之终，足部以下有60余个穴位与五脏六腑有密切联系。“精、气、神”人生三大宝中“精”为首位，足与脏腑中肾的关系最密切，故有“肾主两足”之说。而肾为先天之本，元气之根，主藏精气，因此，人之足就好比人体之根。人老足先衰，脚寒百病生，所以说“养树护根，养人护足”。



家庭浴足方法很简单，先用热开水沏药，热气熏蒸足部5~10分钟，然后浸泡30分钟左右，通过双手按摩，使药物更好地刺激足位穴位和反射区，从而达到通经络、促进血液循环、调节神经系统、改善睡眠的目的。

坚持中药浴足疗法，能平衡新陈代谢，防治各种血管疾病，调整高血压、血脂、血糖，祛风散寒，尤其对中老年内外风湿关节腿脚冰凉不适，可起到理疗的保健作用，同时也是养生美容的好办法。长期坚持中药浴足，还可以进行外科、内科、妇科、男科、皮肤科、儿科等有关疾病的治疗和其它疑难病的辅助治疗。

下面介绍三个行之有效的治疗失眠的中药浴足方：



以磁石30克、菊花15克、黄芩15克、夜交藤15克、生龙骨30克、合欢花15克，煎水取汁。此方对胸中烦热头痛失眠疗效最佳。



以丹参20克、远志20克、石菖蒲20克、珍珠母30克、酸枣仁（捣碎）20克、黄连10克、白芍20克，煎水取汁。此方对心火亢盛所致的失眠等有较好效果。



吴茱萸40克、米醋适量。用吴茱萸煎汁，加入温水，再加入米醋，配合足浴盆浸泡双足30分钟，每日一次。

浴足的时间安排：在每天睡前泡1次，每次40~50分钟。最好配合穴位按摩，方法是用拇指轻揉印堂穴2分钟，然后向上揉至神庭穴，往返五六遍。

安神之道，重在科学饮食

对于失眠等症状，要以预防为主，有轻微症状的时候就应采取预防治疗的措施。

平衡的饮食应是多样化的，这样可以避免营养不良引起的身体虚弱和睡眠障碍。为了能睡个好觉，以下规则需要遵守：

一、注意补充糖分和碳水化合物

作为最基本的营养成分，糖分和碳水化合物是体能的主要来源。人体所有器官的运行，尤其是大脑，都需要消耗大量糖分。

最为有利的是复合糖，因为它不会很快被身体消耗，可以长时间补充能量。以下食品都含有丰富的复合糖：面点、米饭、面包、干菜等。

二、补充维生素

维生素C的抗疲劳功效是众所周知的。此外，它还有助于增强免疫功能。猕猴桃、柑橘类水果（橙、柠檬、柚子）、红色水果（草莓、覆盆子），以及色彩鲜艳的蔬菜（白菜、番茄、青辣椒）都含有大量的维生素C。

三、注意铁的吸收

许多女性都不喜欢吃红肉（牛肉、羊肉等），然而红肉所含的铁是红细胞



的基本成分。缺铁会导致贫血，表现为极度疲乏。铁的最好来源是香肠、肝、红肉、乳鸽、扇贝。

四、别忘了牛奶

牛奶可以提供丰富的钙，而钙则是强健骨骼的重要元素。失眠的时候，喝一杯温热的牛奶，它的色氨酸可以促使形成5-羟基色胺，这种物质可以协助大脑调解睡眠。

五、有规律地补充水分

水对于维持体内平衡非常重要。它可以运输营养成分、矿物盐和维生素，促进体内交换，保证体内垃圾的排泄……所有缺水的症状表现为体能削弱、体力恢复能力下降，疲劳增加。每天至少需要饮用1.5升水，少量多次饮用，不要等到口渴时才喝。



安神助眠食物大推荐

一 牛奶

牛奶是一种治疗失眠较理想的食物，含有使人产生困倦感觉的生化物——色氨酸，可以起到安眠的效果，加上牛奶的营养所产生的温饱感，更能催眠，脱脂牛奶与不脱脂牛奶具有同样的作用。



二 小米

李时珍在《本草纲目》里说小米“煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃”，其功用在于“健脾、和胃、安眠”。小米中色氨酸的含量是所有谷物中最高的。另外，小米富含易消化的淀粉，进食后能使人产生温饱感，可促进人体胰岛素的分泌，进一步提高脑内色氨酸的数量。



三 猪心

猪心，性平，味甘、咸，有安神定惊、养心补血之功效。猪心作为营养与药用菜肴，已有悠久的历史了。民间素有“以心补心”之说，这也是有道理的。猪心中蛋白质的含量是猪肉的2倍，而脂肪含量仅为猪肉的1/10。此外，还含有较多的钙、磷、铁、维生素等成分。可用来加强心肌营养，增强心肌收缩力。可治惊悸、自汗、失眠等症。

四 小麦

小麦有养心神、益心气的作用，尤其适宜妇女神经衰弱、神志不宁、失眠，或喜悲伤欲哭、脏躁病者食用。古方有甘麦大枣汤，以小麦60克、大枣15颗、甘草10克，用水3碗，煎至1碗，睡前一次服完。



五 鹌鹑蛋

鹌鹑肉与鹌鹑蛋的营养价值都很高，鹌鹑肉含蛋白质24.3%，比等量鸡肉高46%，鹌鹑蛋含蛋白质13.5%，比等量鸡蛋多1.7%，特别是鹌鹑蛋富含卵磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，所以，神经衰弱之人宜常吃些鹌鹑蛋。



六 牡蛎肉

牡蛎肉能治疗失眠烦热、心神不安。《医林纂要》认为牡蛎肉“清肺补心，滋阴养血”。崔禹锡的《食经》也记载其“治夜不眠，志意不定”。因此，神经衰弱者宜多食用。

七 鳗鲡

唐代著名食医孟诜认为鳗鲡“甚补益”。《日用本草》说它能“补五脏”，古人常用以治肺病。它对神经衰弱之人颇有益，可以经常煮食，大补虚羸。

八 葡萄

葡萄不仅含有很多糖分，还含有卵磷脂、蛋白质、氨基酸、果胶、维生素和矿物质等，有营养强壮作用。《神农本草经》中说它“益气倍力，强志”。葡萄能健脑、强心、开胃、增加气力，神经衰弱者宜多用食。

九 蜂皇浆

中国药科大学叶橘泉教授曾说过：“神经衰弱，蜂皇浆服之有效。”这不仅仅是由于蜂皇浆的营养极为丰富。据现代医学研究，服用蜂皇浆后大脑功能明显改善，对细胞具有再生作用，增加组织呼吸，促进代谢，对神经衰弱所引起的各种症状，均有改善效果。

十 黄鱼

失眠之人宜常煮黄鱼食用，崔禹锡在《食经》中说：“石首鱼主下利，明目，安心神。”石首鱼即黄鱼，所以，失眠者宜多食用。

