

常见病症精选食疗系列

CHANGJIAN BINGZHENG

JINGXUAN SHILIAO XILIE

失眠症患者

天然食物养生方

本书编写组 编写

1
-2



江西科学技术出版社

R247.1
Y259-2



郑州大学 *04010176817Z*

丛书编写组

物瑞珍 李德康 刘亚军 宋建平 戴择英 等

江西科学技术出版社

失眠症患者

天然食物养生方

见病症精选食疗系列



R247.1
Y259-2

图书在版编目(CIP)数据

失眠症患者天然食物养生方/《常见病症精选食疗系列》编写组编. —南昌:

江西科学技术出版社, 2004. 12

(常见病症精选食疗系列)

ISBN 7-5390-2580-8

I. 失… II. 常… III. 失眠—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139995 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

失眠症患者天然食物养生方 《常见病症精选食疗系列》编写组编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	155千字
印张	6.375
印数	4000册
版次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2580-8/R·632
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

目 录

一、失眠症知识 ABC	(1)
(一)症状.....	(2)
👉失眠的症状.....	(2)
👉失眠的类型.....	(2)
👉失眠的原因.....	(3)
👉失眠是怎样发生的.....	(3)
👉失眠的危害.....	(4)
👉失眠患者的工作效率为什么会降低.....	(5)
👉失眠有哪些表现形式.....	(6)
👉难入睡型失眠有哪些临床表现.....	(6)
👉失眠与健忘有何关系.....	(7)
👉失眠与压力激素增长有关.....	(7)
👉什么是假失眠症.....	(8)
(二)诊断.....	(9)
👉非器质性失眠症的诊断是什么.....	(9)
👉为什么偶尔的失眠并不是失眠症	(10)
👉30分钟不能入睡可确诊	(12)
👉失眠症常见于哪些情况	(13)
👉中医如何认识失眠	(13)
(三)护理	(15)
👉失眠症的自我护理	(15)
👉失眠者的生活调理	(16)
👉失眠患者如何创造一个良好的居住环境	(17)

☞ 失眠患者如何安排好作息时间	(19)
☞ 失眠患者如何才能睡个好觉	(19)
☞ 失眠患者如何注意劳逸结合	(21)
☞ 失眠患者如何健脑	(22)
☞ 失眠患者如何用脑才科学	(23)
☞ 失眠患者夜间娱乐如何才能不过度	(25)
☞ 失眠患者如何正确对待烟酒茶	(26)
(四)防治问答	(27)
☞ 日常生活中如何预防失眠	(27)
☞ 不能入睡就是失眠吗	(29)
☞ 为什么过分紧张会导致失眠	(29)
☞ 失眠者不妨练一练太极拳	(30)
☞ 对号入座治失眠	(31)
☞ 失眠患者应如何求医	(32)
☞ 为什么女性易患失眠症	(33)
☞ 每天到底睡多久合适	(34)
☞ 如何让睡眠随意	(34)
☞ 服用哪些药物可引起失眠	(36)
☞ 失眠症如何进行药物治疗	(38)
☞ 治失眠应把安眠药减下来	(39)
☞ 失眠患者如何服用中成药	(39)
☞ 老年人失眠如何选择安眠药	(40)
☞ 改正不良睡前生活习惯能助眠吗	(41)
☞ 不完美性生活会不会使人失眠	(42)
☞ 如何提高男子的睡眠质量	(43)
☞ 老年人出现失眠症如何治疗	(44)
☞ 失眠如何进行运动疗法	(46)
☞ 对失眠者有何建议	(46)

☞为什么大脑应有足够的营养供应 (48)

☞大脑需要哪些营养 (49)

☞饮食与睡眠有何关系 (50)

二、防治失眠症茶饮方 (52)

党参大枣茶 (52) 花生大枣茶 (56)

豆麦茶 (52) 花生叶茶 (56)

佛手莲心茶 (52) 莲心枣仁茶 (56)

茯苓柏子仁茶 (52) 莲子合欢花茶 (57)

甘麦大枣蜜饮 (53) 灵芝参叶茶 (57)

枸杞菊花茶 (53) 灵芝茶 (57)

桂圆茶 (53) 葡萄干枸杞子茶 (57)

桂圆西洋参饮 (54) 杞菊莲心茶 (58)

合欢枸杞茶 (54) 桑葚合欢花茶 (58)

合欢黑豆饮 (54) 桑葚茶 (58)

合欢花柏子仁茶 (54) 山楂黑木耳饮 (58)

合欢花茶 (55) 山楂莲子饮 (59)

核桃花生牛奶饮 (55) 双花茶 (59)

黑豆浮小麦茶 (55) 西洋参桂圆茶 (59)

黑豆合欢蜜饮 (55) 洋参果露茶 (59)

三、防治失眠症粥疗方 (61)

阿胶枣仁粥 (61) 大枣粟米粥 (63)

八宝青梅粥 (61) 茯苓粉粥 (63)

八宝粥 (61) 茯苓桂圆肉粥 (63)

百合红枣粥 (62) 茯苓枣仁粥 (64)

百合绿豆粥 (62) 桂圆黑糯米粥 (64)

柏仁猪心粥 (62) 桂圆莲子粥 (64)

大枣桑仁粥 (62) 桂圆粟米粥 (64)

果泥奶粥·····	(65)	莲枣山药粥·····	(73)
海参猪肉粥·····	(65)	莲子百合地瓜粥·····	(73)
合欢花粥·····	(65)	莲子核桃虾仁粥·····	(74)
黑木耳安神粥·····	(66)	莲子芡实粥·····	(74)
黑木耳八宝粥·····	(66)	莲子山药粥·····	(74)
黑木耳茯苓粥·····	(66)	莲子松子粥·····	(75)
黑木耳桂圆粥·····	(67)	莲子粟米粥·····	(75)
黑木耳核桃虾仁粥·····	(67)	灵芝糯米粥·····	(75)
黑木耳松子仁粥·····	(67)	麦麸陈皮粥·····	(76)
黑木耳羊骨粥·····	(68)	麦片大枣粥·····	(76)
黑芝麻柏子仁粥·····	(68)	麦枣糯米粥·····	(76)
花生百合粳米粥·····	(68)	苹果大枣粥·····	(76)
花生茯苓桂圆粥·····	(69)	芹菜绿豆粥·····	(77)
花生茯苓粥·····	(69)	芡实粉花生粥·····	(77)
花生桂圆枸杞粥·····	(69)	三宝蛋黄粥·····	(77)
花生桂圆粟米粥·····	(70)	桑葚大枣粥·····	(78)
花生莲子芡实粥·····	(70)	桑葚枸杞子粥·····	(78)
花生桑葚粥·····	(70)	桑葚葡萄粥·····	(78)
花生山药粥·····	(71)	山药莲子葡萄粥·····	(79)
花生小麦大枣粥·····	(71)	四仁橘皮粥·····	(79)
黄鱼菜粥·····	(71)	酸枣仁粥·····	(79)
鸡蛋粟米粥·····	(72)	酸枣仁粟米粥·····	(80)
栗子桂圆糯米粥·····	(72)	咸鸭蛋蚝豉粥·····	(80)
栗子莲子粳米粥·····	(72)	小麦大枣粥·····	(80)
栗子玉米粥·····	(73)	枣莲绿豆粥·····	(80)

四、防治失眠症汤羹方····· (82)

鹌鹑莲子汤····· (82)	黑木耳鹌鹑汤····· (91)
百合枣龟汤····· (82)	黑木耳桂圆枸杞汤·····
菠菜银耳汤····· (82)	····· (92)
大枣葱白汤····· (83)	黑木耳核桃大枣汤·····
大枣花生仁鹿肉汤·····	····· (92)
····· (83)	黑木耳核桃桂圆汤·····
大枣羊肉汤····· (83)	····· (92)
代代花莲子汤····· (84)	黑木耳蘑菇豆腐汤·····
党参莲子瘦肉汤····· (84)	····· (93)
定志莲子蚝豉汤····· (85)	黑木耳墨鱼汤····· (93)
冬笋雪菜黄鱼汤····· (85)	黑木耳桑葚汤····· (93)
豆腐鱼头汤····· (86)	黑木耳瘦肉汤····· (94)
茯苓牛肉汤····· (86)	黑木耳松子汤····· (94)
茯神冬瓜鸭汤····· (86)	黑木耳枣仁汤····· (94)
狗肉黑木耳大枣汤·····	黑木耳猪肝汤····· (95)
····· (87)	黑木耳猪脑羹····· (95)
桂圆大枣蛋汤····· (87)	黑木耳猪心汤····· (95)
桂圆大枣羹····· (87)	黄豆干贝兔肉汤····· (96)
桂圆花生排骨汤····· (88)	黄鱼莼菜汤····· (96)
桂圆鸡蛋汤····· (88)	黄鱼豆腐羹····· (96)
合欢花黄花菜汤····· (88)	黄鱼海参羹····· (97)
黑豆大枣鲤鱼汤····· (89)	烩鱼羹····· (97)
黑豆浮小麦汤····· (89)	甲鱼二仁汤····· (98)
黑豆桂圆羊肉汤····· (89)	煎黄鱼汤····· (98)
黑豆红枣鲤鱼汤····· (90)	苦瓜豆腐汤····· (99)
黑豆红枣猪尾汤····· (90)	荔枝桂圆羹····· (99)
黑豆莲藕乳鸽汤····· (91)	荔枝虾仁汤····· (99)
黑木耳安神汤····· (91)	栗子鲍鱼汤····· (100)

栗子猪脑羹	(100)	酸辣黄鱼羹	(107)
栗子猪心汤	(100)	糖枣芝麻莲子羹	(107)
莲子肝片汤	(100)	乌鸡黑木耳杞子汤	(108)
莲子羹	(101)	乌鸡莲子汤	(108)
莲子鸡蛋汤	(101)	银耳百合羹	(108)
莲子杞芽墨鱼汤	(101)	银耳蛋羹	(109)
莲子汤	(102)	银耳枸杞桑葚汤	(109)
莲子银耳汤	(102)	银耳鸡汤	(109)
莲子猪肉汤	(103)	枣桂牛肉汤	(110)
灵芝鹌鹑蛋汤	(103)	枣仁百合汤	(110)
牡蛎海带汤	(103)	猪耳黑木耳汤	(110)
牡蛎莲子汤	(104)	猪脑麦枣汤	(111)
奶汤核桃仁	(104)	猪脑鱼头香菇汤	(111)
藕丝羹	(104)	猪肉蚝豉汤	(111)
芹菜枣仁汤	(105)	猪肉莲子芡实汤	(112)
三子滋补汤	(105)	猪心百合汤	(112)
山栗甲鱼汤	(105)	猪心木耳汤	(112)
山药二仁羹	(105)	猪腰黑豆红枣羹	(112)
山药羊肉奶羹	(106)	竹荪莲子汤	(113)
水鸭黑木耳汤	(106)		
水鸭莲子健脑汤	(107)		

五、防治失眠症菜肴方

八宝苹果	(114)	柏子仁黄金鸭	(116)
拔丝桂花莲子	(114)	柏子仁煮花生米	(117)
拔丝核桃仁	(115)	冰糖桂花莲子	(117)
百合莲子肉	(115)	冰糖猕猴桃	(118)
百合酿藕	(116)	长春鹌蛋	(118)
柏子仁炖猪心	(116)	大枣莲子炖羊心	(118)

翻膛黄鱼	(119)	黑木耳蒸鲤鱼	(129)
蜂蜜百合	(119)	红烧大黄鱼	(130)
茯神冬瓜炖白鸭	(120)	红枣莲子炖羊心	(130)
干烧冬笋莲子	(120)	胡萝卜炸酱	(130)
干烧黄鱼	(120)	花生炖龟肉	(131)
干蒸莲子	(121)	花生炖猪心	(131)
果汁鱼块	(122)	花生莲子鸡丁	(131)
枸杞叶炒猪心	(122)	花生仁拌芹菜	(132)
枸杞子山药炖猪脑	(122)	花生薏白炒猪肾	(132)
瓜皮丝拌木耳	(123)	花生叶炒猪心	(133)
桂圆果脯	(123)	花生叶炖大枣	(133)
桂圆鸡丁	(124)	鸡腿烧莲子	(133)
桂圆莲子	(124)	家常黄鱼	(134)
桂圆肉煮鸡蛋	(124)	金鱼鸽蛋	(134)
姜汁芹菜	(125)	菊花莲子	(135)
合欢花蒸猪肝	(125)	菊杞肉丝	(135)
核桃仁拌芹菜	(126)	苦瓜炖牡蛎	(136)
核桃仁兰花腰	(126)	苦瓜炖文蛤	(136)
黑豆煮桂圆大枣	(126)	荔枝猪心	(136)
黑木耳炒鸡蛋	(127)	栗子核桃鸡	(137)
黑木耳炒猪心	(127)	莲子百合煨瘦肉	(137)
黑木耳炖鸡	(127)	莲子黑豆煲猪骨	(138)
黑木耳锅巴	(128)	莲子淮杞炖牛肉	(138)
黑木耳核桃草鱼头	(128)	灵芝爆猪心	(138)
黑木耳山药炖牛肉	(129)	灵芝河蚌煲	(139)
		灵芝猪肉干	(139)
		玫瑰花煮羊心	(139)
		蜜饯姜枣荔枝	(140)

蜜奶虾球	(140)	拖煎黄鱼	(149)
蜜枣扒山药	(141)	西洋参炖乌鸡	(149)
蜜汁芡实桂圆	(141)	虾穿小黄鱼	(150)
蜜汁莲枣	(142)	虾子烧茭白	(150)
蜜汁芡实	(142)	香干烧芹菜	(151)
木耳酿豆腐	(142)	香菇蒸猪脑	(151)
蟠龙鱼	(143)	香蕉芋莲	(151)
芹菜拌面筋	(144)	雪菜烧黄鱼	(152)
清炖黄鱼	(144)	养心鸭子	(152)
清蒸猪脑	(145)	银丝全鱼	(153)
人参鸳鸯炖鸡	(145)	银芽黄鱼素翅	(153)
山药大枣藕	(145)	油煎黄鱼	(154)
双冬莲子	(146)	枣泥核桃仁	(154)
水氽醋椒鱼	(146)	枣圆蒸甲鱼	(155)
松鼠黄鱼	(147)	炸烹鱼块	(155)
酸枣仁炖猪心	(147)	蒸枸杞葡萄干	(156)
蒜苗小黄鱼	(148)	芝麻拌莴苣	(156)
苔菜拖黄鱼	(148)	芝麻四合泥	(156)
糖醋莴苣	(148)	猪肉煨莲子	(157)
糖渍鲜桂圆	(149)		

六、防治失眠症主食方..... (158)

补肾健脑糕	(158)	茯神蜂蜜糕	(160)
茯苓包子	(158)	茯神核桃饼	(161)
茯苓饼	(159)	枸杞柏子仁饭	(161)
茯苓桂花饺	(159)	枸杞干贝饭	(161)
茯苓煎饺	(159)	桂花卷糕	(162)
茯苓香菇饭	(160)	桂圆饼	(162)
茯神饼	(160)	核桃仁大枣蒸饼	(162)

花生黄豆糕	(163)	平潭鱼面	(168)
花生莲子糯米糕 ..	(163)	苹果煎饼卷	(168)
黄鱼汤面	(164)	葡萄干香蕉面包 ..	(169)
卷糕	(164)	桑葚芝麻枣仁糕 ..	(169)
烤杏仁糕	(164)	山药黑芝麻鲜奶糊.....	
莲花馒头	(165)		(169)
莲子核桃蒸蛋糕 ..	(165)	四仁安神糕	(170)
熘鱼饼	(166)	四色豆沙包	(170)
麻桃花生蜜糕	(166)	素炒饼	(171)
麻桃蜜糕	(167)	小红枣包子	(171)
玫瑰糕	(167)	小枣粽子	(172)
脑髓韭菜包	(167)		

七、防治失眠症饮料方..... (173)

赤豆冰	(173)	灵芝酒	(176)
大枣酪	(173)	牛骨髓冲剂	(176)
蜂王浆豆浆	(174)	牛奶花生糊	(177)
核桃仁枣仁糊	(174)	胚芽豆浆	(177)
黑豆浆	(174)	葡萄综合酸乳酪 ..	(177)
黑木耳安眠液	(175)	灵芝奶	(178)
黑芝麻山药何首乌粉.....		三仙酒	(178)
.....	(175)	甜豆浆	(178)
花生膏	(175)	鲜味豆浆	(178)
莲子安眠液	(176)	洋参枸杞酒	(179)

八、防治失眠症果菜汁..... (180)

复合蔬菜汁	(180)	胡萝卜苹果蛋黄汁.....	
桂圆洋参汁	(180)		(181)
果汁蛋奶	(180)	花椰菜胡萝卜汁 ..	(181)

奶味香蕉汁	(181)	莴苣汁	(183)
苹果奶蛋蜜汁	(182)	咸黑豆汁	(183)
苹果芹菜胡萝卜汁.....		香蕉胡萝卜蛋黄汁.....	
.....	(182)		(183)
芹菜芹菜枸杞汁 ...	(182)	玉米苹果醋汁	(184)
九、防治失眠症的天然食物..... (185)			
小麦	(185)	香蕉	(188)
秣米	(185)	苹果	(189)
鸡蛋	(185)	桑葚	(189)
猪脑	(185)	莴苣	(189)
猪心	(186)	鲜藕	(190)
鸽蛋	(186)	百合	(190)
牛奶	(186)	花生叶	(190)
红枣	(186)	海参	(190)
桂圆	(187)	牡蛎肉	(191)
莲子	(187)	米醋	(191)
核桃	(188)	糖	(191)
葵花籽	(188)	胡椒	(192)
荔枝	(188)		

一、失眠症知识 ABC

很难用一句完整的定义来解释失眠,但通常可根据一些临床特征来对失眠进行诊断,这包括:入睡困难、夜间易醒并再次入睡困难、次日早醒、不能恢复体力的睡眠等。虽然各国对失眠症定义的不统一以及流行病学调查方法的不同影响了研究结果,但发病率和人口统计学资料仍充分显示,失眠症是当今社会人们普遍存在的痛苦之一。我国至少有 35% 的人失眠,17% 的人失眠症状相当严重,而睡眠局限在“浅睡眠”的人的比例,则高达 77.3%。长期失眠可以带来一系列机体损害,包括精神无法集中、思考能力减退、警觉力与判断力下降、免疫功能低下、内分泌紊乱等。人不吃不喝,可以存活 7 天,但若一点不睡,就只能存活 4 天。据统计,中国成年人中有 42.7% 的人存在着睡眠障碍的困扰(都市人群尤甚),多数人长期依赖多种安眠药物,对身体健康造成许多不良影响。现代人的生活节奏越来越快,睡眠日益成为“奢侈品”。美国成年人的失眠症发病率约为 1/3;在对瑞典男性的一项调查中,6.9% 的人在入睡方面有“很大问题”,14.3% 的人有“中等问题”;法国的一项调查结果显示,48% 的人有“睡眠问题”;世界卫生组织对 14 个国家 15 个基地的 25916 例在基层医疗机构就诊病人的调查结果表明,27% 的人有睡眠问题。从各国对失眠症的流行病学调查结果可以了解到,睡眠问题在人群中的发生率越来越高。失眠症对生活质量的负面影响很大,但相当多的病人并没有得到合理的诊断和治疗。世界卫生组织的国际协作研究发现,被全科医师诊断为失眠症的患者不足实际患病人数的 1/2,其他对基层医疗机构的研究也证实,未被诊断出的失眠症比例更高,约占 2/3。

(一)症状

失眠的症状

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(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、头痛、头晕等,并持续时间较长,对生活和工作产生负面影响,在临床上可以诊断为失眠。失眠最主要的症状是睡眠不足,伴有许多不适症状及精神表现,如头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、不思饮食、终日警惕、胆怯恐惧、急躁易怒、胸肋胀满、恶心口苦、腰酸腿软、注意力不集中、健忘、工作与学习效率下降等。

失眠的类型

不同的人有不同的失眠症状以及失眠时间。根据不同的症状,失眠可分为三种类型:①难以入眠型,又称起始失眠。②不能持续沉睡型,又称间断性失眠。③早醒型,又称终点失眠。

根据失眠时间的长短,又可以分为三种类型:①短暂性失眠,即失眠时间少于1星期。②短期性失眠,即失眠时间在1星期与1个月之间。③慢性失眠,即失眠时间在1个月以上。

除以上各种失眠类型外,还有生理性失眠、心理性失眠、病理性失眠、药物性失眠等。

 失眠的原因

引起失眠症的原因和因素很多,不同类型的失眠症有不同的原因。疾病、不良睡眠习惯、昼夜轮班工作、焦虑以及个人和家庭生活上重大变化都可以导致睡眠不好。一般来说,最常见和最不能忍受的症状是入睡困难、早醒和睡眠中间歇性多醒也是病人最烦心的症状。

一过性失眠症的原因往往是急性的紧张或环境突然变化。这种情况下的失眠是继发而不是原发的睡眠疾病。加重这种失眠的因素包括:环境压力、陌生的睡眠环境(如度假和旅行)、急性病(如过敏、伴发热和疼痛的疾病)、轮班工作、服用酒精或尼古丁等。一些药物也会诱发失眠症,如皮质类固醇的急性副作用。一过性失眠症病人往往能指出他们失眠的原因。他们一般不会去看医生,除非失眠的情况反复出现。

短期失眠症原因比一过性失眠的原因严重,包括亲人去世、感情创伤、住医院或疼痛。主要的紧张因素包括结婚、离婚、搬家及工作环境中的长期压力。短期失眠症患者看医生的情况比一过性失眠稍多,这些病人的治疗可以结合睡眠指导和适当的药物辅助。

慢性失眠症原因一般包括身体因素和感情因素,例如心血管功能不全、甲状腺功能亢进、哮喘、帕金森氏病和抑郁。慢性失眠症也可能是长期用药的结果。涉及睡眠能力的条件性焦虑往往是加重慢性失眠症的因素。

彻底的体检和了解心理发育史有助于慢性失眠症的诊断,并且可以针对失眠症的基础病因进行有目的性的治疗。

 失眠是怎样发生的

在人的神经系统中,大脑是最复杂的一个部分。将大脑比作人体的司令部,而大脑皮质细胞则好比是司令员。大脑皮质细胞



的活动十分复杂,虽然归结起来只有“兴奋”、“抑制”两种状态,但这两种状态的转换过程却极为复杂,“兴奋”“抑制”这两种作用在大脑皮质细胞里相互对抗,相互制约而又相互统一,在一定条件下又可以相互转化。它必须保持一定的平衡,人才能进行日常的活动和适应复杂的环境,才能使人维持觉醒或睡眠状态。如果这种平衡状态被打破,或其活动规律受到干扰,应该抑制时不能抑制,而仍然维持兴奋状态,这就引起失眠。

总体来说引起失眠的因素可分为心理因素、躯体因素、环境因素和个性因素四大类。例如,在临睡前发生了意外情况,使人特别高兴、激动或伤心,就会影响入睡;当身体有病,像咳嗽或身体某处疼痛、瘙痒等,使大脑皮质细胞总处于兴奋状态,不能进入抑制,也会导致无法入睡;睡眠习惯(好的或坏的)的突然改变、睡眠环境的变化,也会使人睡不好;体质弱或进入老年后身体器官老化,也会影响睡眠,容易产生各种类型的失眠。

认识和了解失眠的实质和产生失眠的原因,对防止和治疗失眠有着很重要的意义。

失眠的危害

失眠是最常见的一种睡眠障碍,失眠者难以入睡或睡醒后精神不能振作,精力恢复不了。失眠使人头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、健忘、厌食、耳鸣、急躁易怒、恶心口苦、腰酸腿痛;

失眠导致注意力不集中、工作学习效率下降,长久失眠致使免疫力下降、内分泌紊乱、极易引起心脏病、胃肠病、高血压、性功能减退、白内障等。

失眠的原因主要有:①因为“脑力劳动过度,体力劳动不足。精神压力过大,长期紧张疲劳”;②人体生物钟遭到破坏,人体脏腑功能失去平衡。

这两点使失眠症呈上升趋势。在一年中,至少有 35% 的人失