



常见疾病合理用药与食疗丛书

丛书总主编 谢英彪
本书主编 林傲梵 谢英彪



失眠

合理用药与食疗



据统计资料，全世界每5人中就有1人存在不同程度的入睡困难。失眠会明显降低生活质量，引发抑郁、各种意外事故，并可能诱发其他严重疾病。那么，怎样才能尽快摆脱失眠的困扰呢？本书为您提供了实用廉效的合理用药和饮食调养方案。



西安交通大学出版社
XI' AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

失眠的药物治疗与食疗

失眠的药物治疗与食疗



失眠

合理用药与食疗



失眠是一种常见的睡眠障碍，表现为入睡困难、睡眠浅、易醒、多梦、早醒、醒后难以入睡等。长期失眠会影响身心健康，降低生活质量。合理用药和食疗是治疗失眠的有效方法。本书详细介绍了失眠的病因、临床表现、诊断标准以及药物治疗和食疗方案，旨在帮助读者了解失眠，掌握科学的防治方法。

中国医药出版社



常见疾病合理用药与食疗丛书

失眠

合理用药与食疗

丛书总主编 谢英彪

本书主编 林傲梵 谢英彪

编 著 于佳卫 於文占 黄震华 张 丹 蒋丽君



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书简要介绍了失眠的基本知识,在重点介绍药物治疗的同时,精选了数百首适合失眠患者的调养食方。全书突出了知识性、实用性和科学性,不但能使读者大饱口福,而且可以减轻失眠带给他们的痛苦!

图书在版编目(CIP)数据

失眠合理用药与食疗 / 林傲梵, 谢英彪主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5605-3277-6

I. 失… II. ①林… ②谢… III. ①失眠—用药法 ②失眠—食物疗法 IV.
R749.705 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190907 号

书 名 失眠合理用药与食疗
丛书总主编 谢英彪
本书主编 林傲梵 谢英彪
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 8.5 字数 103 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3277-6/R·64
定 价 19.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病合理用药与食疗丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

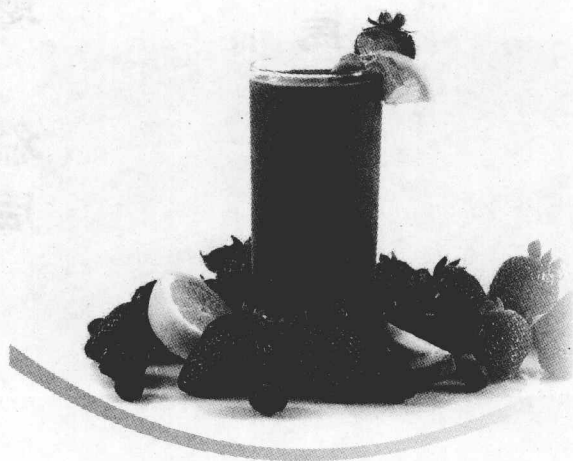
副主编：林傲梵 杨晔立

编 委：（以姓氏笔画为序）

王戈然 马爱勤 刘光隆

苏 强 张牡兰 陈金宜

胡 敏 逯尚远



『医者当须先洞晓病原，知其
所犯，以食治之；食疗不愈，然后
命药。』

——唐代大医学家孙思邈



前言

全世界约有 20%~30% 的成人患有失眠症。其中超过半数的人是未被诊断患有失眠症的。其主要原因是这些人认为失眠不是大问题，没有必要寻求治疗。但研究发现，睡眠不好的人患上缺血性心脏病的机会是正常睡眠者的 2 倍，患上头痛症是正常人的 3 倍，患上抑郁症是正常人的 4 倍。同时还发现，失眠患者中有 25%~40% 的人患上焦虑症，滥用酒精和毒品的比例也较高，因此，不能对失眠掉以轻心。

一般说来，失眠症指的是持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状态，以失眠为惟一的主诉，且不是由脑、躯体、精神以及其他因素引起，由于找不到原因故又称之为原发性失眠。失眠者的大脑因没有得到应有的休息，故次日头昏脑胀、记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等，明显妨碍社会功能。对失眠的担心和恐惧心理使患者在入睡前先紧张害怕，想到今天夜里肯定又睡不了了，其结果是这种情绪与失眠形成恶性循环，从而使失眠长期存在。

失眠者要针对病因给予相应的处理，仍不见效者可给予催眠药，以帮助患者恢复正常的睡眠与觉醒规律。但给催眠药时，必须根据患者失眠症状特点选用。长期服用催眠药者，不宜连续使用同一种药，而应经常更换，以免产生耐药性与成瘾性。失眠患者于睡前半小时到一小时之间

不宜思考问题或看书等，应作适当的体力活动，避免紧张的脑力活动。

我们组织临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师，共同编写了这本《失眠合理用药与食疗》。本书作者在长期的临床和食疗实践中积累了大量的临床经验和食疗验方，可以满足广大失眠患者通过合理用药和食疗妙方战胜失眠的美好愿望。为了帮助失眠患者减轻痛苦，本书除对失眠的基础知识作了简要介绍外，还重点介绍了失眠合理用药和数百种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的药疗方法，战胜病魔，早日康复。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员、营养师参考。

愿《失眠合理用药与食疗》成为您和您的家人防治失眠的良师益友。

谢英彪

2009年10月



目 录



一 认识失眠

- 什么是失眠 / 001
- 失眠是怎样发生的 / 002
- 为什么说失眠是健康的敌人 / 003
- 造成失眠的生活环境因素有哪些 / 004
- 服用哪些药物可引起失眠 / 004
- 造成失眠的心理因素有哪些 / 006
- 造成失眠的其他情况还有哪些 / 008
- 都市人失眠原因有哪些 / 008
- 为什么女性失眠的人数多 / 009
- 老年人常见的失眠原因是什么 / 010
- 心脏神经官能症会引起失眠吗 / 011
- 恐惧为什么可导致失眠 / 012
- 患者手术前为什么多发生失眠 / 013
- 饮酒会引起失眠吗 / 013
- 失眠有哪些表现形式 / 014
- 难入睡型失眠有哪些临床表现 / 015
- 精神疾病引起的失眠有何特点 / 015
- 躯体疾病引起的失眠有何特点 / 016

- 何为假失眠症 / 018
失眠患者的工作效率为什么会降低 / 019
失眠与健忘有何关系 / 019
中医如何认识失眠 / 020
日常生活中如何预防失眠 / 021



二

药物治疗助睡眠

- 治疗失眠时应掌握哪些原则 / 023
失眠患者一定要服用催眠药吗 / 024
失眠患者如何选用非处方化学药品 / 025
为什么不能盲目服用安定类药物 / 027
失眠患者可以使用兴奋剂吗 / 028
怎样治疗催眠药成瘾的失眠症 / 028
夜深后仍睡不着再吃催眠药好吗 / 030
老年人失眠如何选择催眠药 / 031
催眠药物为什么宜间断使用 / 032
如何合理使用镇静催眠药物 / 032
何为地西洋引起的戒断综合征 / 034
怎样根据失眠的发病情况进行辨证论治 / 035
如何根据失眠患者出现的兼证进行辨证治疗 / 036
失眠患者如何选用非处方中成药人参归脾丸 / 037
失眠患者如何选用非处方中成药人参补气胶囊 / 038
失眠患者如何选用非处方中成药人参首乌胶囊 / 038
失眠患者如何选用非处方中成药三宝胶囊 / 038
失眠患者如何选用非处方中成药五加片 / 039



失眠患者如何选用非处方中成药五加参归芪精 / 039

失眠患者如何选用非处方中成药五味子颗粒 / 039

失眠患者如何选用非处方中成药天王补心液 / 040

失眠患者如何选用非处方中成药归脾丸 / 040

失眠患者如何选用非处方中成药安尔眠糖浆与安神宁

/ 040

失眠患者如何选用非处方中成药安神补脑液与安神宝颗粒

/ 041

失眠患者如何选用非处方中成药安神胶囊 / 041

失眠患者如何选用非处方中成药灵芝片 / 041

失眠患者如何选用非处方中成药补脑丸 / 041

失眠患者如何选用非处方中成药参芪五味子糖浆 / 042

失眠患者如何选用非处方中成药参茸安神丸 / 042

失眠患者如何选用非处方中成药夜宁冲剂 / 042

失眠患者如何选用非处方中成药泻肝安神丸 / 043

失眠患者如何选用非处方中成药养心宁神丸 / 043

失眠患者如何选用非处方中成药养血安神丸 / 043

失眠患者如何选用非处方中成药复方枣仁胶囊 / 044

失眠患者如何选用非处方中成药复方首乌补液 / 044

失眠患者如何选用非处方中成药珍合灵片 / 044

失眠患者如何选用非处方中成药神康宁丸 / 045

失眠患者如何选用非处方中成药益心宁神片 / 045

失眠患者如何选用非处方中成药益寿强身膏 / 045

失眠患者如何选用非处方中成药益肾强身丸(抗老延年丸)

/ 046

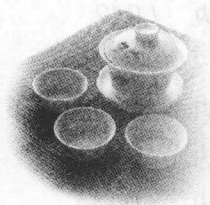
失眠患者如何选用非处方中成药脑力静糖浆 / 046

失眠患者如何选用非处方中成药脑心舒口服液 / 046

失眠患者如何选用非处方中成药康寿丸 / 047

失眠患者如何选用非处方中成药滋肾宁神丸 / 047

- 失眠患者如何选用非处方中成药琥珀安神丸 / 047
- 失眠患者如何选用非处方中成药脾舒宁颗粒 / 048
- 失眠患者如何选用非处方中成药舒心冲剂 / 048
- 失眠患者如何选用非处方中成药福寿胶囊 / 048
- 失眠患者如何选用非处方中成药精乌胶囊 / 049
- 失眠患者如何选用非处方中成药益脑片 / 049
- 失眠患者如何选用非处方中成药酸枣仁合剂 / 049
- 失眠患者如何选用非处方中成药坤宝丸 / 049
- 如何敷贴治疗失眠 / 050
- 脐疗对失眠有效吗 / 051
- 如何用药枕治疗失眠 / 051



失眠患者的茶饮

- | | |
|--------------|---------------|
| 柏子仁苁蓉茶 / 053 | 菖蒲茶 / 053 |
| 党参大枣茶 / 054 | 党参何首乌蜜饮 / 054 |
| 佛手莲心茶 / 054 | 茯苓柏子仁茶 / 054 |
| 枸杞二花茶 / 055 | 桂圆茶 / 055 |
| 合欢花茶 / 055 | 黑豆浮小麦茶 / 056 |
| 红参枸杞茶 / 056 | 花生柏子蜜茶 / 056 |
| 花生大枣茶 / 057 | 花生叶茶 / 057 |
| 莲心甘草茶 / 057 | 莲心枣仁茶 / 057 |
| 麦冬莲心茶 / 058 | 杞菊莲心茶 / 058 |
| 人参枣仁茶 / 058 | 桑葚茶 / 059 |
| 首乌生地茶 / 059 | 双花茶 / 059 |

太子参银耳茶 / 059

西洋参生地茶 / 060

竹茹麦枣茶 / 061

黑豆合欢蜜饮 / 061

山楂黑木耳饮 / 062

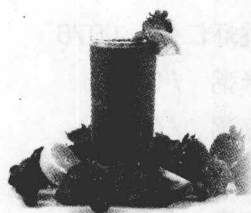
西洋参柏子仁茶 / 060

洋参果露茶 / 060

甘麦大枣蜜饮 / 061

莲子桑菊饮 / 062

山楂莲子饮 / 062



四

失眠患者的果菜汁

胡萝卜番茄汁 / 063

花椰菜胡萝卜汁 / 064

苹果奶蛋蜜汁 / 064

芹菜荠菜枸杞汁 / 065

香蕉胡萝卜蛋黄汁 / 066

果汁蛋奶 / 063

奶味香蕉汁 / 064

苹果芹菜胡萝卜汁 / 065

莴苣汁 / 065

鲜桃汁 / 066



五

失眠患者的药粥

阿胶枣仁粥 / 067

百合绿豆粥 / 068

半夏粥 / 068

柴胡菊花决明粥 / 069

地黄枣仁粥 / 070

茯苓桂圆肉粥 / 070

八宝青梅粥 / 067

柏仁猪心粥 / 068

参芪枣仁粥 / 069

大枣桑仁粥 / 069

茯苓大枣粥 / 070

甘麦大枣粥 / 071

桂圆黑糯米粥 / 071

海参猪肉粥 / 072

何首乌柏子仁粥 / 072

黑木耳桑葚猪肝粥 / 073

花生百合大米粥 / 074

花生养心补脑粥 / 074

栗子莲子大米粥 / 075

莲子百合地瓜粥 / 076

莲子远志粥 / 076

燕麦片大枣粥 / 077

荠菜绿豆粥 / 078

人参核桃仁粥 / 078

桑葚茯神粥 / 079

山茱萸莲心粥 / 080

四仁陈皮粥 / 080

天地粥 / 081

西洋参桂圆粥 / 082

咸鸭蛋蚝豉粥 / 082

夜交藤大枣粥 / 083

竹沥粟米粥 / 084

果泥奶粥 / 071

合欢花粥 / 072

黑木耳地黄粥 / 073

黑木耳松子仁粥 / 073

花生茯苓桂圆粥 / 074

栗子桂枝甘草粥 / 075

莲心栀子粥 / 075

莲子核桃虾仁粥 / 076

灵芝糯米粥 / 077

苹果大枣粥 / 077

人参大枣粥 / 078

三子芝麻粥 / 079

桑葚枸杞子粥 / 079

首乌大枣粥 / 080

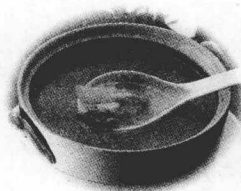
酸枣仁粥 / 081

五味子大枣粥 / 081

仙人粥 / 082

洋参养心粥 / 083

枣莲绿豆粥 / 083



六

失眠患者的汤羹

安神补脑汤 / 085

菠菜银耳汤 / 086

鲳鱼补血汤 / 086

鹌鹑莲子汤 / 085

参归枣仁猪肝汤 / 086

苡蓉鸽蛋汤 / 087



党参莲子瘦肉汤 / 087

桂圆花生排骨汤 / 088

莲子猪心汤 / 088

枣桂牛肉汤 / 089

猪心莲子汤 / 090

竹荪莲子汤 / 091

黄鱼海参羹 / 092

猪脑毛豆羹 / 092

荔枝桂圆羹 / 093

麦冬莲肉茯神羹 / 094

山药二仁羹 / 095

酸辣黄鱼羹 / 095

黑木耳猪脑羹 / 096

茯神冬瓜鸭汤 / 087

合欢花黄花菜汤 / 088

锁阳茯神鹌鹑汤 / 089

猪耳黑木耳汤 / 090

猪心枣仁汤 / 090

黄鱼豆腐羹 / 091

清脑羹 / 092

猪腰黑豆红枣羹 / 093

莲子羹 / 094

藕丝羹 / 094

山药奶肉羹 / 095

银耳参羹 / 096



七

失眠患者的菜肴

百合炒芹菜 / 097

柏子仁煮花生米 / 098

参汁炒猪心 / 099

当归炖鸡 / 099

枸杞叶炒猪心 / 100

归芪炖猪心 / 101

核桃仁拌芹菜 / 102

黑木耳山药炖牛肉 / 103

黄精炖鸭 / 104

柏子仁炖猪心 / 097

参杞蛤土蟆 / 098

苁蓉牡蛎肉片 / 099

茯神丹参炖白鸭 / 100

瓜皮丝拌木耳 / 101

合欢花蒸猪肝 / 101

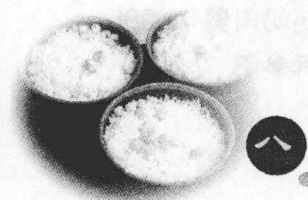
核桃仁兰花腰 / 102

黑木耳蒸鲤鱼 / 103

黄芪白果蒸鸡 / 104

菊花莲子 / 105
莲子百合煨瘦肉 / 106
玫瑰花煮羊心 / 106
人参鸳鸯炖鸡 / 107
神仙安神鸭 / 108
酸枣仁炖猪心 / 109
洋参炖乌鸡 / 110
参芪炖红枣 / 111
灵芝爆猪心 / 112

苦瓜炖文蛤 / 105
莲子淮杞炖牛肉 / 106
杞子山药炖猪脑 / 107
山药大枣藕 / 108
首乌肝片 / 109
香菇蒸猪脑 / 110
远志羊心 / 110
红枣莲子炖羊心 / 111
灵芝猪肉干 / 112



失眠患者的主食

补肾健脑糕 / 113
苡蓉柏子仁烧饼 / 114
茯苓蒸饺 / 115
茯苓香菇饭 / 115
枸杞柏子仁饭 / 116
桂圆肉饼 / 117
花生黄芪糕 / 118
麻桃花生蜜糕 / 118
人参附片汤圆 / 119
桑葚芝麻枣仁糕 / 120
大枣包子 / 121
荔枝面 / 122

参枣米饭 / 113
茯苓包子 / 114
茯苓人参糕 / 115
茯神核桃饼 / 116
枸杞干贝饭 / 116
花生莲子糯米糕 / 117
莲子核桃蒸蛋糕 / 118
苹果煎饼卷 / 119
人参山药糕 / 120
天麻什锦饭 / 121
小枣粽子 / 121
枣仁豆沙包 / 122



什么是失眠

偶然一次睡不着觉没有什么关系，应当视为正常现象。而医学上所说的失眠症是一种常见的睡眠障碍，1985年美国精神病学会提出的定义是：“失眠指的是自诉难于入眠或维持睡眠困难，每周至少4晚，至少连续3周，多导睡眠图检查发现，入眠潜伏期超过30分钟或睡眠效率低于85%（对老年人需作适当调整）”。

世界卫生组织给失眠症所下的定义是：①辗转无法入眠；②无法持续地睡觉；③多次反复的睡、醒；④半夜醒来后，无法再入睡到天亮；⑤以上各种情况交互发生。

根据中国精神疾病分类及诊断标准的规定，每周至少发生3次以上并持续1个月或更长的时间，又并非脑器质性病、躯体疾病或精神疾病症状的一部分时即可诊断为失眠症。这种失眠症往往随着年龄的增长而增多。失眠者的大脑因没有得到应有的休息，故次日表现为头昏脑胀、记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等。