



# Eating For Sleep

# 这样吃不失眠

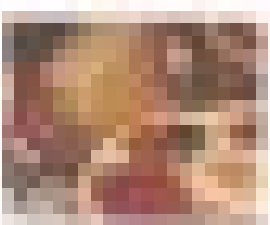
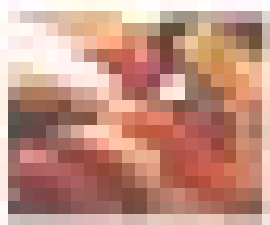
本书特别奉献给那些  
**还在失眠中  
殊死挣扎  
的人们**

**最好的养生是睡眠，最好的睡眠靠饮食**

一种药治不了百种病，而饮食却能彻底改善睡眠质量，  
健康地吃，规律地睡，  
**让失眠慢慢离你远去！**

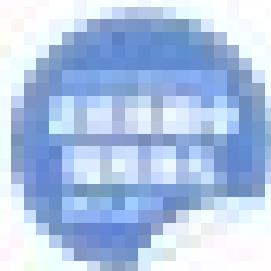
邱志杰◎著





Eating For Sleep

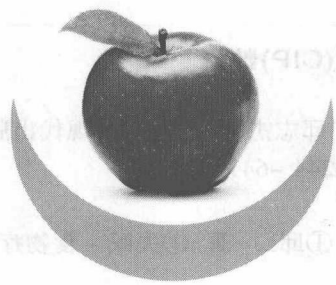
# 这样吃不失眠



营养师教你吃对食物，让睡眠质量更好  
让你一觉到天亮

01





# 这样吃 不失眠：

邱志杰 ◎ 著



现代出版社  
MODERN PRESS

### 图书在版编目(CIP)数据

这样吃不失眠 / 邱志杰著. —北京: 现代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80244 -641-0

I. ①这... II. ①邱... III. ①失眠—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第215165号

## 这样吃不失眠

作者 / 邱志杰

责任编辑 / 陈世忠

出版发行 / 现代出版社

地址 / 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 / 100011

电话 / 010-64267325 010-64245264 (传真)

网址 / [www.xiandaibook.com](http://www.xiandaibook.com)

电子信箱 / [xiandai@cnpite.com.cn](mailto:xiandai@cnpite.com.cn)

印刷 / 三河市祥达印装厂

开本 / 710 × 1000 1/16

印张 / 16

版次 / 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-80244 -641-0

定价 / 26.80元

# 前言

英国著名的剧作家莎士比亚曾经说过：“睡眠，是生命宴席上的滋补品。”在我国古代，人们称睡眠为“眠食”，曾国藩就有“养生之道，莫大于眠食”的名言。由此可以看出，睡眠就是人类赖以健康生存的最基本保障。

但是，随着人类社会的不断进步，科学技术水平发展逐日加速，人们的睡眠时间慢慢地被压缩。无论是职场白领还是宅男宅女们，抑或一些中老年人，都终日饱受着失眠的困扰。以前那种上床后就包围着你的幸福感，逐渐被煎熬所替代，于是，夜晚变成了将近半数人抗拒抵触的时刻。

据全球睡眠调查组做的一项调查发现，我国在2002年的时候，有过失眠经历的人数已经达到了45%以上，而且这个数字还在继续增长中。

失眠的人，不仅体会着睡不着的痛苦，还要饱受心理压力的煎

熬，更要面对第二天萎靡不振的“惩罚”。夜深人静，当整个城市陷入深邃的沉寂中，你是不是辗转于床上翻来覆去？是不是数绵羊数到了口干舌燥仍无睡意？是否也曾经发展到只有依靠药物和酒精来麻醉自己的地步？

其实你不必这样，食疗对失眠来说是最好不过的了，食物中含有人体所需的各种营养素，只要你对症摄食，它就可以让你一夜好梦，摆脱失眠的烦恼，拥有健康的身体。

这本《这样吃不失眠》从各个角度为大家介绍了失眠与饮食的关系，整合了很多助眠的饮食窍门及生活窍门，它可以告诉哪些东西该吃、哪些不该吃，引导你一步步地摆脱失眠困扰。希望失眠的你，能够按图索骥、从中受益，向失眠说BYE-BYE，投入好梦的怀抱中。



# 目录

contents

## 失眠——最“伤人”的生活细节

### 认识失眠的本质

了解失眠的生理因素 .....	2
“吃”与失眠息息相关 .....	3
环境因素与失眠的形成 .....	5
哪些精神因素“造就”失眠 .....	7
失眠的典型体征有哪些 .....	9
早醒能否划进失眠范畴 .....	10
别让假性失眠增大你的心理负担 .....	11
失眠有别于失眠症 .....	12

### 失眠，让你失去健康

失眠易引起癌症 .....	16
失眠会加重皮肤病 .....	19
失眠令人记忆力衰退 .....	22
失眠会诱发心脑血管疾病 .....	27
频繁失眠易导致身材肥胖 .....	29
睡眠不足的人血压易升高 .....	34
经常失眠的人，请注意排查抑郁症 .....	38
失眠，可致人行为失常 .....	39
颈椎病与失眠常常彼此影响 .....	41
女人，别让失眠成为衰老催化剂 .....	43
失眠的女人更容易患乳腺癌 .....	45



失眠更易使女性患糖尿病 .....	46
睡眠不足易患胃溃疡 .....	49

## 失眠与食物之间的关系

### 让色氨酸来击退失眠

从认识色氨酸开始 .....	53
色氨酸是含量较高的助眠佳品 .....	56
色氨酸含量最多的50种食物 .....	58

## 了解食物的优劣性

### 第一类：悦性食物、变性食物、惰性食物

悦性食物——最高效高能 .....	63
悦性食物一览表 .....	65
变性食物——具变性力量 .....	66
惰性食物——劣等食物 .....	68
悦性、变性、惰性食物一览 .....	69

### 第二类：酸性食物、碱性食物

酸性食物——适量进食 .....	70
碱性食物——温和适体 .....	73
食物酸碱度一览表 .....	74
酸碱平衡与人体健康 .....	76
学会将酸性食物“吃”成碱性 .....	78

### 第三类：高压食物、低压食物

高压食物——当代饮食——高脂、高糖、高蛋白、低纤维 .....	85
低压食物——传统食物——低脂、低糖、低蛋白、低盐 .....	87

### 第四类：阳性食物、阴性食物





阳性食物——最具理性 .....	91
阴性食物——温婉感性 .....	93
<b>第五类：寒性食物、温性食物</b>	
寒性食物——消除热能 .....	95
<b>第六类：凉性食物、热性食物、平性食物</b>	
凉性食物——退热降火 .....	98
热性食物——储存能量 .....	100
平性食物——健康营养 .....	102
凉性、热性、平性食物一览 .....	103

## 食物的黄金搭档与摄食原则

### 天然的才是最好的

天然食材正确吃，轻松获得好睡眠 .....	105
别让食物过敏导致失眠 .....	107

### 肉类

肉食用减法，睡眠指数就加倍 .....	111
落实减肉饮食，聪明选择好肉 .....	113

### 谷类

谷类，营养膳食金字塔的坚实底座 .....	116
最有催眠效果的谷物品种 .....	118

### 蔬菜

饮食清淡与睡眠 .....	121
多吃蔬菜可以治疗皮炎、皮痒造成的失眠 .....	122

### 合理膳食，睡眠自然来

科学健脑有助睡眠 .....	125
失眠者忌口食物 .....	126



## 失眠与食物微量元素

### 不失眠营养素——烟酸

烟酸有哪些作用 .....	129
烟酸与失眠 .....	130
富含烟酸的食物 .....	131

### 不失眠营养素——维生素B<sub>6</sub>

了解维生素B <sub>6</sub> .....	135
维生素B <sub>6</sub> 与失眠 .....	135
富含维生素B <sub>6</sub> 的食物 .....	136

### 不失眠营养素——维生素B<sub>12</sub>

维生素B <sub>12</sub> 有哪些作用 .....	137
维生素B <sub>12</sub> 与失眠 .....	139
富含维生素B <sub>12</sub> 的食物 .....	140

### 不失眠营养素——镁

镁有哪些作用 .....	142
镁与失眠 .....	144
富含镁的食物 .....	145

### 不失眠营养素——褪黑素

褪黑素有哪些作用 .....	147
褪黑素与失眠 .....	149
富含褪黑素的食物 .....	151

### 不失眠营养素——谷维素

谷维素有哪些作用 .....	152
谷维素与失眠 .....	154
富含谷维素的食物 .....	155



## 健康睡眠实践

### 健康，从睡眠中来

睡眠——人类基本的生存条件 .....	158
睡眠可以产生哪些作用 .....	162
衡量睡眠也有质量标准 .....	164

### 好睡眠需要随时检查自测

考量一下你的睡眠IQ .....	166
睡眠卫生知识量表 .....	172
阿森斯睡眠量表 .....	173
睡眠健康自测 .....	174

## 与睡眠有关的生活窍门

### 安然入睡的摄食窍门

生食更具健康意义 .....	180
会喝水的人不易失眠 .....	182
巧克力不是睡前吃的 .....	185
多吃葡萄有助于睡眠 .....	185
豆浆是中老年失眠者的首选 .....	187
黄花鱼能引起失眠 .....	188
咖啡和茶水容易引起失眠 .....	189
油腻肉类食品睡前不要吃 .....	190
入睡困难，请睡前喝些醋 .....	191
食奇异果，促进睡眠 .....	193
饮酒催眠既伤胃又伤肝 .....	194
什么是女性经前期紧张性综合征 .....	196
为什么会出现经期前紧张和失眠 .....	198
五项措施助您调理经期前紧张和睡眠 .....	200

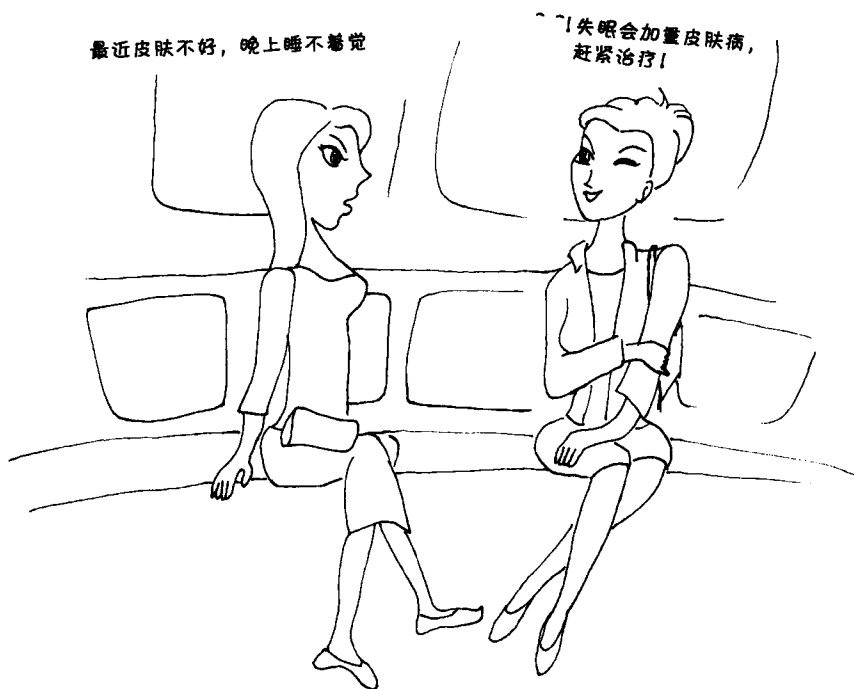


## 助眠生活常识伴你夜夜好梦

饭后倒头就睡是错误的生活习惯 .....	201
睡房巧安排、入睡速度快 .....	202
黑白颠倒容易导致夜不能寐 .....	203
保持心情舒畅，睡意自然而然 .....	205
经常熬夜是顺利入眠的大敌 .....	207
睡眠POSE与睡眠质量的内在联系 .....	209
“早睡早起身体好”是养生误区 .....	211
柑橘摆床头，不为吃只为闻 .....	212
每天睡多长时间合适 .....	214
午睡，人体机能的充电器 .....	217
科学午睡有讲究 .....	218
孩子怎样保持健康睡眠 .....	219
国际睡眠日呼吁关注睡眠健康 .....	222
不要忽视，打鼾也是一种病 .....	225
枕边放洋葱和生姜有助睡眠 .....	227
室温24摄氏度——最佳睡眠环境 .....	228
吸烟使人更“精神” .....	230
坚持运动助你好眠 .....	231
激发5-羟色胺的小方法 .....	234

## 附录

按摩——传统催眠法 .....	236
药浴——保守催眠法 .....	238
音乐——高雅催眠法 .....	239
香薰——时尚催眠法 .....	242



## 失眠——最“伤人”的生活细节

■ 睡眠，一个生活中必不可少的细节。说起失眠，很多人都有体会，其实它不仅仅会让你在夜晚烦躁辗转，白天精神萎靡，日积月累中，还会引起很多疾病。因此就有人称失眠为“伤人害命的软刀子”。其实这一点都不夸张，你知道吗？经医学人员研究观察发现，很多疾病，如癌症、心脑血管疾病、胃病等，都是从失眠开始的。



## 认识失眠的本质

### ■ 了解失眠的生理因素

为什么你总是睡不着？为什么夜晚最幸福的休息时间成了一种煎熬？为什么整个城市都在沉睡，只有你眼睁睁地熬到天亮？在日常生活中，很多人都曾经在夜深人静的时候辗转难眠，苦苦地等待睡意的到来，这种痛苦不言而喻。睡眠，是保证人类健康生存的基础，人的一生中有1/3的时间都是在睡眠中度过的，而且只要5天不睡觉，人就会失去生命。由此可见，睡眠是人类赖以生存的基本条件之一。但是2002年全球睡眠调查组做过一项调查，结果发现，失眠在我国的发生率已经高达45.4%，并且还在呈上升趋势，可见已经有将近半数的人受到失眠的威胁。

那么怎样才能彻底改变这种状况呢？俗话说：知己知彼，百战不殆。对待失眠的时候，你也应该这样做。没错，



就是从了解失眠的原因着手，这样才会更正确地应对失眠。医学人员认为，一些身体的病患与失眠有着最直接的关系，那么哪些生理因素会引起失眠呢？

首先，失眠可能是由各个系统的疾病间接引起：例如，属于循环系统的冠心病，属消化系统的肠炎，呼吸系统的肺气肿，中枢神经系统的脑外伤、脑梗死，泌尿系统的慢性肾衰，运动系统的关节炎，以及皮肤过敏等。因为这些疾病会令身体不适，让人感到疼痛、瘙痒，这些不舒服的感觉必然会让人难以入睡，从而引起失眠。

此外，就是直接跟睡眠有关的疾病：如呼吸暂停综合征、睡眠周期性动作等。呼吸暂停综合征，是指患者在睡眠中间歇性地出现短时呼吸中断，这可能是由呼吸道阻塞或中枢性的呼吸肌间歇性停止收缩而引起的，发生这种现象后，人会因短时憋气而醒来。而睡眠周期性动作是指睡眠中重复性的下肢肌肉抖动，每次约2~3秒，每晚甚至可以达到上百次，这也是人为什么有时候会不自觉醒来的原因。

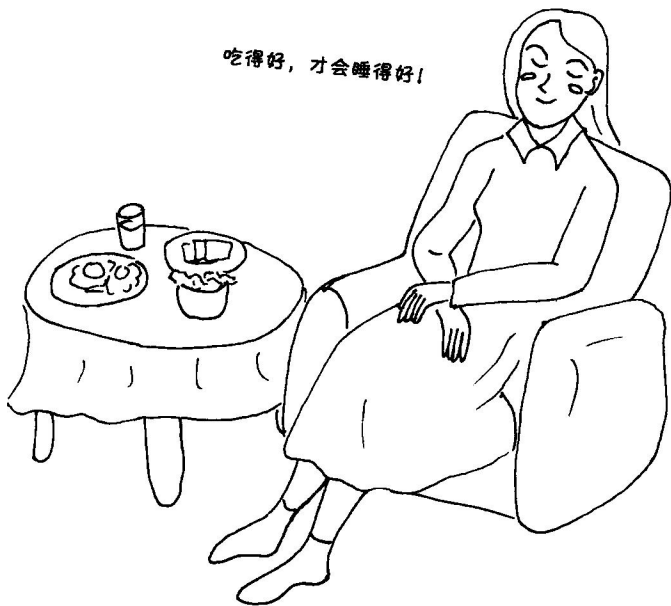
## ■ “吃”与失眠息息相关

吃与健康养生的关系，其实早在古时候，就已经被我国的养生学家所发现。《黄帝内经》中曾记载道：“饮食有



节……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这句话很好地为我们诠释了一个道理，那就是：食物本来是营养人体的，但是如果饮食不节制，就会适得其反，伤害人体的正气。

因此，“吃”也应该讲究节制，三餐规律，饮食有节，这样才能使形体与精神相一致，才能颐养天年。饮食节制除了要防止暴饮暴食之外，营养学家还建议大家，三餐的时间及分配也应该有讲究。你的早饭最好在7点左右吃，午饭在12







点左右，晚饭在18点左右，而且应做到“早吃好，午吃饱，晚吃少”。

这个“晚吃少”就与我们现在面临的睡眠问题息息相关，《饮膳正要》中提到：“晚饭不可多食，晚饭少一口，活到九十九。”这就是因为晚上人体的新陈代谢速度逐渐减低，消耗的热量也比白天明显减少，如果晚饭吃得过多就会在体内转化为脂肪使人发胖。同时晚饭吃得过饱或过于油腻，还会增加肠胃负担，出现腹胀、消化不良等现象，并影响睡眠，即所谓的“胃不和，卧不安”。

对于现代人来说，生活压力大、社会前进节奏快，黑白颠倒的生活状态，导致很多人都不能适度、适时、适量地进食，睡眠必然会受到或多或少的影响。到现在为止，专家发现的与吃有关的失眠问题包括：睡觉前暴饮暴食、吃得太过油腻、饮用大量的咖啡或浓茶等。因此，改变错误的饮食习惯才是迈向“好眠”的第一步。

## ■ 环境因素与失眠的形成

随着科技的不断发展，人们的生活方式与生活环境也随之发生了深刻的变化，由之带来的一系列疾病也应运而生。除了生理疾病以及饮食问题外，无数的调查资料都表明，失