

失眠患者

宜吃食物

SHIMIAN HUANZHE YI CHI SHIWU

叶锦先 王喜玲 主编

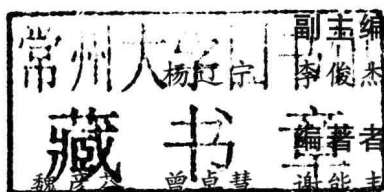


金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

失眠患者宜吃食物

主 编

叶锦先 王喜玲



王胜田

柯联才 盛云鹤

滕拥军 王建中

叶帆 叶水 叶曦

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,介绍了失眠的基础知识和 20 种确有疗效的天然食物,并运用中医常见证型将常见的食物配制了 320 多个食疗验方和菜肴食谱,体现中医特色,提高疗效。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确实,适合广大失眠患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

失眠患者宜吃食物/叶锦先,王喜玲主编. -- 北京:金盾出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5082-6755-5

I. ①失… II. ①叶…②王… III. ①失眠—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001661 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:207 千字

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



失眠是最常见的睡眠障碍,人的一生可以说都有过或轻或重,或长或短的失眠。失眠在临床上有两种主要类型,即入睡困难和续睡困难。不少人在出差旅游,因环境改变、冷暖不适、饮食不调等发生短暂的几天失眠;或因情绪影响,七情变化,过度刺激而引起失眠;有的人喝了浓茶、咖啡等兴奋饮料,也不易入睡而在床上辗转不安……这种轻微的、短暂的两三个晚上睡不好觉的情况,只要生活规律、心态平和、去掉不良习惯之后,很快就可恢复正常。但如果连续 30 天以上都睡眠不足而引起明显的功能障碍,就应视为失眠症去看医生,帮助查找失眠是否为某种疾病所引起。因为失眠是个症状,精神疾病尤其是各种情绪障碍是失眠常见原因。如焦虑症、疑病症、恐惧症、强迫症、神经衰弱、抑郁症等,当伴发焦虑时都会引起失眠,入睡困难、多噩梦、易惊醒。临床上忧郁症患者有的仅表现失眠,而且周期性发病,呈早醒或不易入睡,使医师漏诊或误诊。笔者发现,上述诸病已在服用中枢神经抑制药物的患者形成耐药性,或撤药时继发失眠,如催眠镇静药服 2 周可产生耐药性,需加大剂量才能安眠,形成依赖,若突然撤除药物,即可引起“反跳性失眠”。在日常生活中发现,有长期嗜酒而酒精依赖者,突然停饮,会引起严重失眠,甚至发生震颤、谵妄。

失眠是诸多疾病中的表现,要引起足够的重视。由于失眠而加重许多疾病的发展,甚至危害健康。若运用药膳防治失眠,配合用放松疗法,改变不良睡眠习惯,是比较安全的举措。为了使广大读者不致为失眠所困扰,我们编写了《失眠患者宜吃食物》一书。

本书共分三个部分,第一部分为失眠的基础知识,包括失眠的

发病情况及危害、睡眠的作用、时相与类型、失眠的原因、中医辨证治疗等。第二部分为防治失眠的食物 20 种,介绍其性味、功效、主治、营养成分及评价等。第三部分为失眠的食疗验方,按助眠药茶、助眠药粥、助眠药酒、助眠菜肴、助眠羹汤、助眠主食六类,以中医对失眠的辨证分型列举 320 多个验方进行介绍。

在编写过程中,得到了中国药膳研究会周文泉会长,李宝华、沙凤桐、高普常务副会长,福建省老科协郑义正会长和林子利、林思翔、谢水龙、林方磊、杨学潏、陈奎等副会长支持,福建药膳研究会顾问申学光、林中心、林钟枢,名誉会长陈立典、王和鸣、苏晋南、朱正等教授,副会长杨兰钦、高鹤、施影、陈其谋、曲罗敏、赵碧桃、郝斌锋、林振芳、姚淑先、潘婉华,常务理事魏艳珍、徐凤霞、陈玉培,理事林海虹、叶赐富等同仁的热心帮助,在此向他们一并表示由衷的感谢!

古人云:“借酒消愁愁更愁,一觉睡后万事休”,此话具有其深刻的道理。健康是人生的第一财富,“无病不知有病苦,有病方知无病乐”。食疗药膳对失眠患者只要运用得当,将会获得满意效果。使宝贵生命扬起必胜的风帆,驶向健康的彼岸。限于编者的水平,书中错误难免,祈望读者赐教、斧正!

中国药膳研究会专家委员会委员 叶锦先



CONTENTS



录

一、失眠的基础知识

(一)什么是失眠.....	1
(二)失眠与健康的关系.....	4
(三)失眠的患病率及危害性.....	6
(四)睡眠的作用.....	8
(五)睡眠的时相和类型	11
(六)失眠的原因	17
(七)中医学对失眠的认识	22
(八)中医辨证治疗失眠	27
(九)常见疾病与失眠	33
(十)睡眠宜忌、姿势、助眠疗法	39
(十一)睡眠要讲究卫生	41
(十二)战胜失眠的方法	44
(十三)失眠对卧具的选择	49

二、失眠患者需摄入的食物

(一)大枣	54
(二)蜂乳	55
(三)黑木耳	57
(四)山药	59
(五)百合	61
(六)桑椹	62



失眠患者宜吃食物

(七)山楂	64
(八)莲子	65
(九)芝麻	68
(十)龙眼肉	69
(十一)核桃仁	72
(十二)蜂蜜	74
(十三)小麦	75
(十四)芹菜	78
(十五)芡实	80
(十六)银耳	81
(十七)灵芝	83
(十八)昆布	85
(十九)龟肉	87
(二十)鳖肉	90

三、失眠患者的食疗验方

(一)助眠药茶	93
1. 药茶的种类与剂型	94
2. 药茶的服法和宜忌	94
3. 药茶疗法防治失眠的机制	96
4. 分型药茶防治失眠	97
(1)心肝火旺型失眠	97
(2)脾胃不和型失眠	98
(3)心肾不交型失眠	99
(4)肝郁化火型失眠	100
(5)痰热内扰型失眠	100
(6)阴虚火旺型失眠	101
(7)心脾两虚型失眠	103
(8)心胆气虚型失眠	105
(9)肝肾阴虚型失眠	107

目 录



(10) 阳虚水泛型失眠	109
(11) 脾肾两虚型失眠	110
(二) 助眠药粥	110
1. 心肝火旺型失眠	112
(1) 合欢花粥	112
(2) 百合粉粥	113
(3) 柴胡决明粥	113
(4) 茺蔚子粥	113
2. 脾胃不和型失眠	114
(1) 八宝粥	114
(2) 藿香荷叶粥	114
(3) 大枣粥	115
3. 心脾两虚型失眠	115
(1) 黄芪人参粥	115
(2) 山药鸡蛋粥	116
(3) 夜交藤粥	116
(4) 双仁粥	116
(5) 糯米麦粥	117
(6) 落花生粥	117
(7) 柏子仁粥	117
(8) 栗子桂圆粥	118
(9) 五味子粥	118
(10) 三珍糯米粥	119
(11) 鸡蛋大枣小米粥	119
(12) 莲子糯米粥	119
(13) 远志莲粉粥	120
(14) 山莲葡萄粥	120
(15) 蛋黄山药粳米粥	120
4. 阴虚火旺型及痰热内扰型失眠	121
(1) 白木耳粥	121





失眠患者宜吃食物

- (2)竹沥粥 121
- (3)淡竹叶粥 122
- 5. 心肾不交型失眠 122
 - (1)桂圆粟米大枣粥 122
 - (2)远志枣仁粥 123
 - (3)栗子龙眼粥 123
 - (4)莲子粉粥 123
 - (5)远志猪心莲子粥 124
 - (6)地黄枣仁粥 124
- 6. 心胆气虚型失眠 125
 - (1)首乌大枣粥 125
 - (2)小麦大枣粥 125
 - (3)人参莲肉粥 125
- 7. 肝肾阴虚型及阳虚水泛型失眠 126
 - (1)咸鸭蛋牡蛎粥 126
 - (2)桂圆芡实酸枣粥 126
 - (3)枸杞大枣粥 126
 - (4)芡实茯苓粥 127
 - (5)芝麻桑椹粥 127
 - (6)桑椹粥 127
 - (7)芝麻胡桃粥 128
 - (8)参归芪麦粥 128
- (三)助眠药酒 129
 - 1. 脾胃不和型失眠 130
 - (1)阳春酒 130
 - (2)茯苓酒 131
 - 2. 心肾不交型失眠 131
 - (1)鲜活灵芝酒 131
 - (2)灵芝莲子酒 131
 - (3)益心补肾酒 132



目 录



3. 肝郁化火型及阴虚火旺型失眠	132
(1) 玫瑰花酒	132
(2) 天门冬酒	133
4. 心脾两虚型失眠	133
(1) 人参七味酒	133
(2) 桂圆酒	134
(3) 定志酒	134
5. 肝肾阴虚型失眠	135
(1) 菊花酒	135
(2) 五加酒	136
(3) 冬虫草酒	136
(4) 神仙延寿酒	136
(5) 龟台四童酒	137
(6) 杞枣酒	138
(7) 长生酒	138
6. 脾肾两虚型失眠	139
(1) 参葡酒	139
(2) 仙茅酒	139
(3) 扶衰五味酒	139
(四) 助眠菜肴	140
1. 心肝火旺型失眠	143
(1) 黑木耳炒猪心	143
(2) 黑木耳炒鸡蛋	143
2. 脾胃不和型失眠	144
(1) 墨鱼包莲肉	144
(2) 茯苓大肠	145
(3) 油煎黄鱼	145
(4) 银丝金鱼	145
(5) 香菇烧面筋	146
(6) 香菇焖牛肉	146





失眠患者宜吃食物

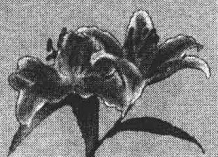
- (7)香菇莲子 147
- 3. 心肾不交型失眠 147
 - (1)莲子鸡蛋 147
 - (2)冰糖炖海参 148
 - (3)黑枣烧海参 148
 - (4)杞子炖甲鱼 149
 - (5)圆枣蒸甲鱼 149
- 4. 肝郁化火型失眠 150
 - (1)芹菜炒香菇 150
 - (2)西芹百合 150
 - (3)芹菜拌苦瓜 151
 - (4)芹菜炒腐竹 151
 - (5)芹菜拌面筋 151
 - (6)玫瑰羊心 152
 - (7)天麻鱼头 152
 - (8)天麻猪脑盅 153
 - (9)香菇蛭干 153
- 5. 痰热内扰型失眠 154
 - (1)生煨枸杞叶 154
 - (2)参麦笋鸡 154
 - (3)茵草灵芝猪胰煲 155
- 6. 阴虚火旺型失眠 156
 - (1)冰糖炖黄花菜 156
 - (2)百合大枣炖龟肉 157
 - (3)柏子仁炖猪心 157
 - (4)玉竹猪心 158
 - (5)莲子炖猪肉 158
 - (6)鲜活灵芝煲河蚌 159
 - (7)芦笋炖豆腐 159
 - (8)莼菜山楂炖鲤鱼 159

目 录



(9)地黄鸭	160
(10)洋参炖乌鸡	160
(11)当归炖母鸡	161
(12)百合大枣炖老鳖	161
(13)苦瓜炖文蛤	161
(14)苦瓜炖牡蛎	162
7. 心脾两虚型失眠	162
(1)枸杞鹌鹑蛋	162
(2)参归炖猪心	163
(3)枸杞山药煲猪脑	163
(4)党参龙眼炖猪心	164
(5)茭白炒鸡蛋	164
(6)杞枣煮鸡蛋	164
(7)丹参炒猪心	165
(8)枸杞叶炒猪心	165
(9)归芪炖猪心	166
(10)参汁炖猪心	166
(11)桂圆蒸猪心	166
(12)桂圆鸡丁	167
(13)人参鸳鸯炖鸡	167
(14)白参鸡片	168
(15)荔枝童子鸡	168
(16)荔枝肉鸡片	169
(17)菌草灵芝孢子粉猪肉饼	169
(18)桂圆甜酱	170
(19)桂圆纸包鸡	170
(20)琥珀桂圆	171
(21)桂圆果脯	171
(22)芪枣黄鳝肉	171
(23)参苓白玉兔	172





失眠患者宜吃食物

- (24) 枣泥豆腐 172
- (25) 酸枣仁豆沙包 173
- (26) 蜜汁莲肉 173
8. 心胆气虚型及心肝火旺型失眠 173
- (1) 桂圆童子鸡 173
- (2) 茯苓米饼 174
- (3) 天麻鲤鱼 174
9. 肝肾阴虚型失眠 175
- (1) 芝麻羊肝 175
- (2) 杞草山药炖牛髓 175
- (3) 骨髓鹌鹑蛋 176
- (4) 枸杞黄精炖鹌鹑 176
- (5) 柏子仁黄金鸭 177
- (6) 冬虫夏草炖水鸭 177
- (7) 首乌枣泥丸 177
- (8) 核桃仁炸鹌鹑蛋 178
- (9) 桑乌炒猪肝 178
- (10) 灵芝卤猪心 179
- (11) 清蒸猪脑 179
- (12) 花生仁拌芹菜 180
- (13) 豆腐皮炒海带 180
- (14) 枸杞子炖鳖 181
- (15) 枸杞鸡卷 181
- (16) 补肾健脑糕 182
- (17) 核桃仁枣仁糊 182
10. 阳虚水泛型失眠 182
- (1) 香菇鲫鱼 182
- (2) 糖醋焖鲫鱼 183
- (3) 枣圆蒸鸭 183

目 录



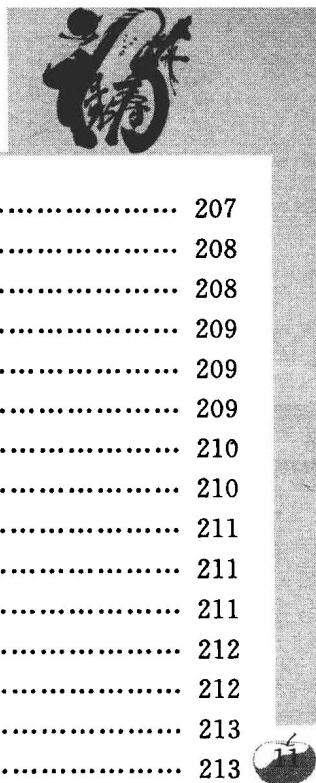
11. 肾阳不足型失眠	184
(1) 枣泥核桃仁	184
(2) 拔丝核桃仁	184
(3) 虎皮核桃	184
(4) 琥珀核桃仁	185
(5) 桂花核桃冻	185
(6) 银芽黄鱼素翅	186
(7) 翡翠虾仁	186
12. 其他失眠菜肴	187
(1) 参茸炖鸡肉	187
(2) 人参蒸鸡	187
(3) 黄花菜炖母鸡	188
(4) 太子参鸭	188
(5) 黑木耳锅巴	188
(五) 助眠羹汤	189
1. 心肝火旺型及脾胃不和型失眠	189
(1) 苦菜蛋花汤	189
(2) 黄芪猴头菇汤	190
2. 心肾不交型失眠	190
(1) 夜交藤麦豆汤	190
(2) 桂圆莲枣红糖汤	191
(3) 蛤蚧麦冬汤	191
(4) 灵芝黄芪瘦肉汤	191
(5) 枣仁百合汤	192
(6) 银耳乌龙汤	192
(7) 肾耳莲子鸡汤	193
(8) 鲈鱼五味子汤	193
3. 肝郁化火型失眠	194
(1) 佛手番茄豆腐汤	194
(2) 合欢黄花汤	194





失眠患者宜吃食物

- (3) 绿豆牛奶羹 195
- 4. 痰热内扰型失眠 195
 - (1) 海蜇荸荠汤 195
 - (2) 蛎肉海带汤 196
 - (3) 银耳杏仁豆腐汤 196
 - (4) 银耳鸡蛋羹 197
 - (5) 银耳参羹 197
- 5. 阴虚火旺型失眠 198
 - (1) 乌龟百合汤 198
 - (2) 银耳莲子羹 198
 - (3) 知母莲子牡蛎汤 199
 - (4) 马齿苋金针菜汤 199
 - (5) 荸荠猪肉汤 199
 - (6) 磁石猪肾汤 200
 - (7) 枣仁磁石猪肾汤 200
 - (8) 蛤肉麦冬汤 201
 - (9) 蛤肉百合玉竹汤 201
 - (10) 牡蛎海带汤 201
 - (11) 银耳鸽蛋汤 202
 - (12) 百合生地龙齿饮 202
 - (13) 蛤蜊百玉汤 203
 - (14) 牡蛎知母莲子汤 203
 - (15) 葵菜黄鱼汤 204
 - (16) 莲子鸭肉羹 204
 - (17) 莲子汤 205
 - (18) 燕窝雪梨汤 205
- 6. 心脾两虚型及心胆气虚型失眠 206
 - (1) 百合莲子羹 206
 - (2) 猪心百合汤 206
 - (3) 莲子猪心汤 207



(4) 灵芝鲫鱼汤	207
(5) 黄鱼豆腐羹	208
(6) 大枣莲子汤	208
(7) 芡实莲子汤	209
7. 肝肾阴虚型失眠	209
(1) 安神鸽蛋汤	209
(2) 猪脑木耳汤	210
(3) 枸杞海参鸽蛋汤	210
(4) 首乌牛肉汤	211
(5) 菌草灵芝鹌鹑蛋汤	211
(6) 菌草灵芝银耳汤	211
(7) 谷糠银耳汤	212
(8) 甲鱼二仁汤	212
(9) 黑豆柏子仁汤	213
(10) 黑豆大枣鲤鱼汤	213
(11) 肾耳枸杞桑椹汤	213
(12) 鱼头豆腐汤	214
8. 肾阳不足型失眠	214
(1) 灵芝安神汤	214
(2) 枣仁肉桂牛肉汤	215
(3) 狗肉黑木耳大枣汤	215
(4) 鹿茸鸡肉汤	216
(5) 姜韭牛奶羹	216
(6) 白参核桃鸡肉汤	216
9. 其他失眠羹汤	217
(1) 谷糠补肾汤	217
(2) 银耳杜仲羹	217
(3) 谷糠茯苓汤	217
(4) 黑豆浮小麦汤	218
(5) 莼菜黄鱼汤	218



失眠患者宜吃食物

(6) 鳙鱼川芎白芷汤	218
(7) 黄芪鲳鱼汤	219
(8) 甘麦杵头糠汤	219
(9) 黄酒核桃泥汤	219
(10) 干贝猪瘦肉汤	220
(11) 人参桂圆猫肉汤	220
(12) 人参健脑汤	220
(13) 谷糠半夏汤	221
(14) 鸡血藤竹鸡汤	221
(15) 谷糠龙牡煎	221
(16) 蛤蟆油莲子汤	222
(六) 助眠主食	222
1. 脾胃不和型失眠	222
(1) 八宝饭	222
(2) 四色豆沙卷	223
(3) 莲枣包子	223
(4) 黄鱼汤面	224
(5) 花生茯苓糕	224
(6) 花生黄豆糕	224
(7) 酸奶薄煎饼	225
(8) 莲芡包子	225
(9) 苹果煎饼卷	226
(10) 黄鱼面	226
(11) 草菇羊肉水饺	227
(12) 牛奶鸡蛋糕	227
(13) 卷糕	228
(14) 茵草灵芝肾耳黄米糕	228
2. 肝郁化火型及阴虚火旺型失眠	229
(1) 玫瑰糕	229
(1) 香菇海参包	230