

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

# 失眠症

## 食物疗法

shimianzheng shiwu liaofa

● 余述南 陈良 杭庆来 编著  
王翠华 夏竹 林蕾

上海科学技术出版社

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

# 失眠症

# 食物疗法

余述南 陈良杭庆来  
王翠华 夏竹林蕾  
编著

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

失眠症食物疗法/余述南等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 1

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6688-X

I. 失... II. 余... III. 失眠—食物疗法  
IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 089166 号

上海科学技术出版社出版、发行  
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.75 字数 109 千

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

定价: 13.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换

## 内 容 提 要

本书介绍了 60 款失眠症食疗通治方、300 余款失眠症辨证食疗方,并简明扼要地列出了各型的主要症状,便于读者对照。每款食疗方取材方便、制作简单、口感较好、疗效确切、安全可靠,适合广大患者选用。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗,既适合广大失眠症患者及家属阅读,也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

主 编	谢英彪				
副主编	高新彦	黄衍强	蔡 鸣		
编 委	王天宇	谢运洪	丁义山	庞焕光	
	余述南	杨利学	吴 湘	韩丽萍	
	张建朝	金永利	徐文锋	艾 叶	
	春 晨	谢 春	王翠华	皮 璐	
	王 挺	路秀会	仇 毅	谢志斌	
责任编辑	金锦美				

## 序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家,编撰了这套《常见病食物疗法丛书》,于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》,出版后,赢得了读者的普遍欢迎;2001年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑血管病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5种,受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共11种,以满足广大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外,着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、

# 失眠症

## 食物疗法

口感良好、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,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学  
第三附属医院内科学科带头人、  
主任医师,南京中医药大学教授  
谢英彪 2002年11月

# 目 录

## 一、概述

1. 什么叫失眠症 ..... 1
2. 失眠症的原因 ..... 2
3. 失眠症的症状 ..... 3
4. 失眠与做梦 ..... 4
5. 失眠症的综合治疗 ..... 4

## 二、防治失眠症的常用食物及药食兼用品

1. 牛奶 ..... 7
2. 桂圆肉 ..... 7
3. 百合 ..... 8
4. 莲子 ..... 8
5. 红枣 ..... 8
6. 荔枝 ..... 9
7. 苹果 ..... 9
8. 核桃仁 ..... 10
9. 桑椹 ..... 10
10. 小麦 ..... 10
11. 粟米 ..... 11
12. 花生叶 ..... 11
13. 莴苣叶 ..... 11
14. 芹菜 ..... 11
15. 藕粉 ..... 12
16. 金针菜 ..... 12
17. 猪脑 ..... 13

18. 猪心 ..... 13
19. 鸽子蛋 ..... 13
20. 牡蛎肉 ..... 14
21. 糖 ..... 14
22. 酒 ..... 14
23. 茯苓 ..... 15
24. 酸枣仁 ..... 15
25. 远志 ..... 16
26. 五味子 ..... 16
27. 紫丹参 ..... 16
28. 灵芝 ..... 17
29. 琥珀 ..... 17
30. 枸杞子 ..... 18
31. 柏子仁 ..... 18
32. 夜交藤 ..... 18
33. 莲子心 ..... 19
34. 合欢 ..... 19
35. 珍珠 ..... 19
36. 黄连 ..... 19
37. 天麻 ..... 20
38. 石菖蒲 ..... 20
39. 人参 ..... 20

## 三、失眠症食疗通治方

1. 牛奶饮 ..... 22
2. 夜交藤蜜饮 ..... 22
3. 灵芝牛奶饮 ..... 23
4. 丹参蜂蜜饮 ..... 23



- |                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 5. 茯神蜜饮 .....    | 23 | 37. 红枣酪 .....    | 33 |
| 6. 合欢皮蜜饮 .....   | 23 | 38. 桂圆蛋羹 .....   | 34 |
| 7. 生龙骨远志饮 .....  | 24 | 39. 柏子仁吞服方 ..... | 34 |
| 8. 龙齿红枣饮 .....   | 24 | 40. 酸枣仁吞服方 ..... | 34 |
| 9. 茯苓奶饮 .....    | 24 | 41. 红枣猕猴桃饭 ..... | 35 |
| 10. 花生叶茶 .....   | 25 | 42. 酸奶薄煎饼 .....  | 35 |
| 11. 茯苓柏子仁茶 ..... | 25 | 43. 茯苓包子 .....   | 35 |
| 12. 合欢花茶 .....   | 25 | 44. 茯苓人参糕 .....  | 36 |
| 13. 柏子仁茶 .....   | 25 | 45. 牛奶鸡蛋糕 .....  | 36 |
| 14. 麦麸红枣茶 .....  | 26 | 45. 椰汁蛋奶糕 .....  | 37 |
| 15. 灵芝茶 .....    | 26 | 47. 茯神蜂蜜糕 .....  | 37 |
| 16. 蜂乳牛奶 .....   | 26 | 48. 牛奶面饼 .....   | 38 |
| 17. 胚芽豆浆 .....   | 27 | 49. 茯苓夹饼 .....   | 38 |
| 18. 蜂王浆豆浆 .....  | 27 | 50. 花生叶炖红枣 ..... | 38 |
| 19. 绞股蓝糖浆 .....  | 27 | 51. 糖渍鲜桂圆 .....  | 39 |
| 20. 琥珀蜂蜜汁 .....  | 28 | 52. 牛奶莴苣 .....   | 39 |
| 21. 葡萄白糖汁 .....  | 28 | 53. 桂圆莲子 .....   | 39 |
| 22. 牛奶花生糊 .....  | 28 | 54. 荔枝猪心 .....   | 40 |
| 23. 苹果奶蛋蜜汁 ..... | 29 | 55. 灵芝爆猪心 .....  | 40 |
| 24. 牛奶葡萄汁 .....  | 29 | 56. 花生叶炒猪心 ..... | 41 |
| 25. 红枣柏子仁膏 ..... | 29 | 57. 琥珀枣仁米汤 ..... | 41 |
| 26. 牛奶甜粥 .....   | 30 | 58. 桂圆猪心汤 .....  | 41 |
| 27. 麦片奶粥 .....   | 30 | 59. 黑木耳猪脑汤 ..... | 42 |
| 28. 牛奶枣粥 .....   | 30 | 60. 黑豆浮小麦汤 ..... | 42 |
| 29. 果泥奶粥 .....   | 31 |                  |    |
| 30. 夜交藤甜粥 .....  | 31 |                  |    |
| 31. 莲子远志粥 .....  | 31 |                  |    |
| 32. 酸枣仁粟米粥 ..... | 32 |                  |    |
| 33. 灵芝糯米粥 .....  | 32 |                  |    |
| 34. 麦枣糯米粥 .....  | 32 |                  |    |
| 35. 麦片红枣粥 .....  | 33 |                  |    |
| 36. 茯苓枣仁粥 .....  | 33 |                  |    |

#### 四、失眠症辨证食疗方

##### (一) 肝气郁结型 .....

1. 香橼橘皮饮 .....
2. 合欢皮蜜饮 .....
3. 佛手茶 .....
4. 茉莉菖蒲茶 .....
5. 莲子合欢花茶 .....
6. 合欢花柏子仁茶 .....

- |                        |           |                        |           |
|------------------------|-----------|------------------------|-----------|
| 7. 双花茶 .....           | 45        | 6. 竹茹麦枣茶 .....         | 55        |
| 8. 玫瑰糕 .....           | 45        | 7. 川连菖蒲茶 .....         | 56        |
| 9. 糖渍枸橘 .....          | 46        | 8. 芹菜陈皮粥 .....         | 56        |
| 10. 糖渍陈皮 .....         | 46        | 9. 牛奶茭白汤面 .....        | 56        |
| 11. 金橘酱 .....          | 46        | <b>(四) 心火炽盛型 .....</b> | <b>57</b> |
| 12. 合欢花粥 .....         | 47        | 1. 灯心草茶 .....          | 57        |
| 13. 合欢花黄花菜汤 .....      | 47        | 2. 灯心草竹叶茶 .....        | 57        |
| 14. 代代花莲子汤 .....       | 47        | 3. 黄连枣仁茶 .....         | 57        |
| <b>(二) 肝郁化火型 .....</b> | <b>48</b> | 4. 莲心茶 .....           | 58        |
| 1. 龙胆草蜂蜜饮 .....        | 48        | 5. 莲心甘草茶 .....         | 58        |
| 2. 罗布麻叶蜜饮 .....        | 48        | 6. 莲心枣仁茶 .....         | 58        |
| 3. 双花黄连茶 .....         | 49        | 7. 莲心栀子粥 .....         | 59        |
| 4. 佛手莲心茶 .....         | 49        | 8. 芹菜拌苦瓜 .....         | 59        |
| 5. 芹菜汁 .....           | 49        | 9. 苦瓜豆腐汤 .....         | 59        |
| 6. 莴苣汁 .....           | 49        | <b>(五) 心脾两虚型 .....</b> | <b>60</b> |
| 7. 芹菜蜂蜜汁 .....         | 50        | 1. 甘麦红枣蜜饮 .....        | 60        |
| 8. 芹菜马兰头汁 .....        | 50        | 2. 党参何首乌蜜饮 .....       | 60        |
| 9. 芹菜芹菜枸杞汁 .....       | 50        | 3. 牛奶红枣饮 .....         | 61        |
| 10. 荠菜绿豆粥 .....        | 51        | 4. 荔枝夜交藤蜜饮 .....       | 61        |
| 11. 百合花粥 .....         | 51        | 5. 刺五加蜂乳饮 .....        | 61        |
| 12. 柴胡菊花决明粥 .....      | 51        | 6. 桂圆肉枣仁饮 .....        | 62        |
| 13. 桂圆橘饼糖 .....        | 52        | 7. 桂圆枣仁藕粉羹 .....       | 62        |
| 14. 蜜饯黑枣 .....         | 52        | 8. 人参枣仁茶 .....         | 62        |
| 15. 赤豆冰 .....          | 53        | 9. 党参红枣茶 .....         | 63        |
| 16. 凉拌莴苣 .....         | 53        | 10. 西洋参桂圆茶 .....       | 63        |
| 17. 芹菜煲红枣 .....        | 53        | 11. 桂圆枣仁茶 .....        | 63        |
| <b>(三) 痰热内扰型 .....</b> | <b>54</b> | 12. 参叶灵芝茶 .....        | 63        |
| 1. 远志郁金饮 .....         | 54        | 13. 太子参银耳茶 .....       | 64        |
| 2. 石菖蒲橘皮汁 .....        | 54        | 14. 果汁蛋奶 .....         | 64        |
| 3. 竹沥粟米粥 .....         | 54        | 15. 花生牛奶 .....         | 65        |
| 4. 竹茹芦根粥 .....         | 55        | 16. 阿胶牛奶 .....         | 65        |
| 5. 鲜竹叶茶 .....          | 55        | 17. 莲子鲜奶露 .....        | 65        |

- |                  |    |                   |    |
|------------------|----|-------------------|----|
| 18. 桂圆红枣甜羹 ..... | 66 | 50. 蜂蜜百合 .....    | 77 |
| 19. 人参茯苓粥 .....  | 66 | 51. 糖渍鲜荔枝 .....   | 77 |
| 20. 鸡蛋粟米粥 .....  | 66 | 52. 琥珀莲子 .....    | 77 |
| 21. 百合粥 .....    | 67 | 53. 干蒸莲子 .....    | 78 |
| 22. 八宝粥 .....    | 67 | 54. 红枣饾食方 .....   | 79 |
| 23. 桂圆粟米粥 .....  | 67 | 55. 蜜饯姜枣荔枝 .....  | 79 |
| 24. 太子参茯苓粥 ..... | 68 | 56. 小红枣包子 .....   | 79 |
| 25. 小麦红枣粥 .....  | 68 | 57. 枣仁豆沙包 .....   | 80 |
| 26. 枣莲绿豆粥 .....  | 68 | 58. 桂圆饼 .....     | 80 |
| 27. 莲枣山药粥 .....  | 69 | 59. 茯神饼 .....     | 80 |
| 28. 茯苓红枣粥 .....  | 69 | 60. 荔枝鸡片 .....    | 81 |
| 29. 人参茯苓粥 .....  | 69 | 61. 桂圆猪心 .....    | 81 |
| 30. 茯神粉红枣粥 ..... | 69 | 62. 枸杞叶炒猪心 .....  | 82 |
| 31. 莲子山药粥 .....  | 70 | 63. 人参爆鸡片 .....   | 82 |
| 32. 荔枝粥 .....    | 70 | 64. 牛奶鹌鹑蛋 .....   | 83 |
| 33. 桂圆粟米粥 .....  | 70 | 65. 芙蓉奶杯 .....    | 83 |
| 34. 人参红枣粥 .....  | 71 | 66. 苹果奶皮卷 .....   | 83 |
| 35. 养心粥 .....    | 71 | 67. 鲜奶鸡柳 .....    | 84 |
| 36. 桂圆黑糯米粥 ..... | 71 | 68. 丹参猪心 .....    | 85 |
| 37. 茯苓香菇饭 .....  | 72 | 69. 茯神丹参炖白鸭 ..... | 85 |
| 38. 参枣米饭 .....   | 72 | 70. 参芪炖红枣 .....   | 86 |
| 39. 人参薯蓣糕 .....  | 72 | 71. 黑豆煮桂圆红枣 ..... | 86 |
| 40. 十全大补糕 .....  | 73 | 72. 枣仁煮莲子 .....   | 86 |
| 41. 人参汤圆 .....   | 73 | 73. 柏子仁煮花生米 ..... | 87 |
| 42. 茯苓煎饺 .....   | 74 | 74. 山药红枣藕 .....   | 87 |
| 43. 桂圆酒 .....    | 74 | 75. 参汁炒猪心 .....   | 88 |
| 44. 参术红枣酒 .....  | 74 | 76. 桂圆肉煮鸡蛋 .....  | 88 |
| 45. 养心安神酒 .....  | 75 | 77. 牛奶蒸鸡蛋 .....   | 88 |
| 46. 桂圆甜酱 .....   | 75 | 78. 枣泥豆腐 .....    | 89 |
| 47. 蜜汁莲枣 .....   | 76 | 79. 参苓白玉兔 .....   | 89 |
| 48. 桂圆果脯 .....   | 76 | 80. 荔枝童子鸡 .....   | 89 |
| 49. 蜜汁芡实桂圆 ..... | 76 | 81. 归芪炖猪心 .....   | 90 |

82. 人参炖鸳鸯鸡 ..... 90
83. 神仙安神鸭 ..... 91
84. 灵芝猪肉干 ..... 91
85. 桂圆红枣蛋汤 ..... 92
86. 猪心百合汤 ..... 92
87. 莲子猪心汤 ..... 92
88. 红枣莲子汤 ..... 93
89. 灵芝鲫鱼汤 ..... 93
90. 荔枝猪心汤 ..... 93
91. 人参花生叶汤 ..... 94
92. 人参莲子汤 ..... 94
93. 参枣猪肉汤 ..... 94
94. 茯苓牛肉汤 ..... 95
95. 红枣桂圆党参汤 ..... 95
96. 参归枣仁猪肝汤 ..... 95
- (六) 肝肾阴虚型 ..... 96**
1. 桑椹牛奶饮 ..... 96
2. 阿胶丹参饮 ..... 96
3. 黑豆合欢蜜饮 ..... 97
4. 五味子蜜饮 ..... 97
5. 桑椹合欢花茶 ..... 97
6. 葡萄干枸杞子茶 ..... 98
7. 五味子枸杞茶 ..... 98
8. 磁石神曲枸杞子茶 ..... 98
9. 桑椹茶 ..... 98
10. 咸黑豆汁 ..... 99
11. 何首乌花生叶煎 ..... 99
12. 芝麻牛奶 ..... 99
13. 黑豆浆 ..... 100
14. 首乌鸽蛋粟米粥 ..... 100
15. 首乌红枣粥 ..... 100
16. 阿胶枣仁粥 ..... 101
17. 桑椹茯神粥 ..... 101
18. 桑椹葡萄粥 ..... 101
19. 黑芝麻柏子仁粥 ..... 102
20. 龟肉五味子粥 ..... 102
21. 牡蛎阿胶枸杞粥 ..... 103
22. 核桃仁粥 ..... 103
23. 五味子红枣粥 ..... 103
24. 何首乌柏子仁粥 ..... 104
25. 桑椹枸杞子粥 ..... 104
26. 桑椹红枣粥 ..... 104
27. 地黄双仁粥 ..... 105
28. 枸杞干贝饭 ..... 105
29. 枸杞柏子仁饭 ..... 105
30. 黑芝麻白糖糊 ..... 106
31. 桑椹核桃仁芝麻糊 ..... 106
32. 山药黑芝麻鲜奶糊 ..... 106
33. 核桃仁枣仁糊 ..... 107
34. 四仁安神糕 ..... 107
35. 麻桃蜜糕 ..... 108
36. 桑椹芝麻枣仁糕 ..... 108
37. 桑椹夜交藤蛋糕 ..... 108
38. 何首乌粉 ..... 109
39. 黑芝麻山药何首乌粉 ..... 109
40. 五味子灵芝粉 ..... 109
41. 桑椹核桃酸枣仁糊 ..... 110
42. 玉竹茯神饼 ..... 110
43. 奶油炸糕 ..... 110
44. 首乌枣泥丸 ..... 111
45. 首乌远志酒 ..... 111
46. 牛骨髓冲剂 ..... 112
47. 淡菜蒸鸽蛋 ..... 112
48. 清炒首乌藤 ..... 113

49. 首乌猪肝 ..... 113
50. 芝麻拌莴苣 ..... 113
51. 干贝炒鲜奶 ..... 114
52. 首乌杞枣鸡蛋 ..... 115
53. 茯神冬瓜炖白鸭 ..... 115
54. 柏子仁黄金鸭 ..... 115
55. 杞子山药炖猪脑 ..... 116
56. 甲鱼二仁汤 ..... 117
57. 银耳枸杞桑椹汤 ..... 117
58. 牛骨髓茯神汤 ..... 117
59. 黑豆红枣鲤鱼汤 ..... 118
60. 黑豆莲藕乳鸽汤 ..... 118
61. 黑豆柏子仁汤 ..... 119
62. 首乌海参瘦肉汤 ..... 119
63. 何首乌牛肉汤 ..... 119
64. 阿胶芪枣汤 ..... 120
- (七) 阴虚火旺型 ..... 120**
1. 二胶黄连饮 ..... 120
2. 西洋参柏子仁茶 ..... 120
3. 杞菊莲心茶 ..... 121
4. 西洋参生地茶 ..... 121
5. 桂圆洋参川连茶 ..... 121
6. 黑豆浮小麦茶 ..... 122
7. 合欢花黄连茶 ..... 122
8. 枸杞二花茶 ..... 122
9. 人参五味子茶 ..... 123
10. 首乌生地茶 ..... 123
11. 麦冬莲心茶 ..... 123
12. 枸杞黄连茶 ..... 123
13. 芹菜茯神茶 ..... 124
14. 芹菜汁豆奶 ..... 124
15. 百合莲心羹 ..... 125
16. 麦冬莲肉茯神羹 ..... 125
17. 绿豆牛奶羹 ..... 125
18. 花生冰淇淋 ..... 126
19. 黄精豆浆 ..... 126
20. 生地黄蜜汁 ..... 126
21. 芝麻豆浆 ..... 127
22. 胚芽花粉豆浆 ..... 127
23. 复合蔬菜汁 ..... 127
24. 芹菜首乌粥 ..... 128
25. 冰糖银耳莲子粥 ..... 128
26. 西洋参冰糖粥 ..... 128
27. 西洋参天冬粟米粥 ..... 129
28. 首乌川连红枣粥 ..... 129
29. 麦麸花粉粥 ..... 129
30. 天门冬粥 ..... 130
31. 山茱萸莲心粥 ..... 130
32. 玉竹茯神饼 ..... 130
33. 鱼腥草拌莴苣 ..... 131
34. 拌首乌鸡丝 ..... 131
35. 芝麻苦瓜 ..... 132
36. 百合炒芹菜 ..... 132
37. 苦瓜炖牡蛎 ..... 132
38. 苦瓜炖文蛤 ..... 133
39. 核桃仁拌芹菜 ..... 133
40. 花生仁拌芹菜 ..... 134
41. 银耳豆腐 ..... 134
42. 鲜奶冬瓜 ..... 135
43. 芦笋炖豆腐 ..... 135
44. 西洋参炖乌鸡 ..... 136
45. 地黄丹皮炖鸭 ..... 136
46. 玉竹猪心 ..... 137
47. 奶油菜心 ..... 137

48. 奶油三色萝卜球 ..... 138
49. 香菇蒸猪脑 ..... 138
50. 猪肉煨莲子 ..... 138
51. 牡蛎海带汤 ..... 139
52. 银耳乌龙汤 ..... 139
53. 金针菜二马汤 ..... 140
54. 牡蛎知母莲子汤 ..... 140
55. 竹荪莲子汤 ..... 140
56. 牡蛎肉枸杞子汤 ..... 141
57. 山栗甲鱼汤 ..... 141
- (八) 肾阳不足型** ..... 142
1. 胎盘五味子红枣饮 ..... 142
2. 柏子仁苁蓉茶 ..... 142
3. 核桃仁五味子蜜糊 ..... 142
4. 肉桂红枣冰糖饮 ..... 143
5. 虫草茯神粥 ..... 143
6. 狗肉小麦仁粥 ..... 143
7. 肉苁蓉茯神粥 ..... 144
8. 羊肾灵芝粥 ..... 144
9. 灵芝刺五加粥 ..... 144
10. 鹿茸粉粥 ..... 145
11. 鹿角胶粥 ..... 145
12. 人参核桃仁粥 ..... 145
13. 人参猪肾粥 ..... 146
14. 人参附片汤圆 ..... 146
15. 羊肉猪心羹 ..... 147
16. 猪腰黑豆红枣羹 ..... 147
17. 山药鲜奶羹 ..... 147
18. 姜韭牛奶羹 ..... 148
19. 鹿角胶牛奶 ..... 148
20. 淫羊藿荔枝面 ..... 149
21. 桂花核桃冻 ..... 149
22. 紫河车人参粉 ..... 149
23. 生晒参鹿角霜粉 ..... 150
24. 核桃仁红枣蒸饼 ..... 150
25. 茯苓附片饼 ..... 150
26. 苁蓉柏子仁烧饼 ..... 151
27. 茯神核桃饼 ..... 151
28. 茯苓包子 ..... 151
29. 鹿茸枣仁酒 ..... 152
30. 人参鹿茸酒 ..... 152
31. 鹿茸山药酒 ..... 153
32. 鹿茸虫草酒 ..... 153
33. 苁蓉安神酒 ..... 153
34. 淫羊藿合欢酒 ..... 154
35. 琥珀核桃仁 ..... 154
36. 拔丝核桃仁 ..... 154
37. 枣泥核桃仁 ..... 155
38. 核桃仁蛋奶 ..... 155
39. 蛋奶虾球 ..... 156
40. 奶汤核桃仁 ..... 156
41. 冬虫夏草胎盘胶囊 ..... 157
42. 鹿胎膏 ..... 157
43. 羊心菟丝子汤 ..... 158
44. 炸鹿肉 ..... 158
45. 红枣莲子炖羊心 ..... 159
46. 柏子仁炖哈士蟆油 ..... 159
47. 哈士蟆油蒸燕窝 ..... 159
48. 苁蓉牡蛎肉片 ..... 160
49. 玫瑰花煮羊心 ..... 160
50. 鹿茸琥珀鸡蛋 ..... 160
51. 参桂鹿茸鸡 ..... 161
52. 苁蓉虫草炖乳鸽 ..... 161
53. 远志羊心 ..... 162

- |                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 54. 山药羊肉奶羹 .....   | 162 | 60. 苁蓉鸽蛋汤 .....    | 165 |
| 55. 核桃仁兰花腰 .....   | 163 | 61. 夜交藤羊肉汤 .....   | 165 |
| 56. 人参核桃仁鸡肉汤 ..... | 163 | 62. 枣桂牛肉汤 .....    | 166 |
| 57. 锁阳茯神鹌鹑汤 .....  | 164 | 63. 荔枝虾仁汤 .....    | 166 |
| 58. 灵芝安神汤 .....    | 164 | 64. 红枣花生仁鹿肉汤 ..... | 167 |
| 59. 苁蓉猪心汤 .....    | 165 | 65. 红枣羊肉汤 .....    | 167 |

# 一、概

# 述

## 1. 什么叫失眠症

失眠症是睡眠障碍的一种表现形式,是中枢神经系统失调的一种反应。失眠症可以表现出多种多样的情况,如难以入睡、早醒、睡眠中易醒、醒后难以再度入睡、睡眠质量下降(表现为多梦)、睡眠时间明显减少等。1985年美国精神病学学会提出的定义是:“失眠症指的是自诉难于入睡或维持睡眠困难,每周至少4晚,至少连续3星期,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)”。依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个月或更多的时间,又并非脑器质性病变、躯体疾病或精神疾病症状的一部分时可诊断为失眠症。

判断是否失眠时不要机械地对睡眠时间少于6小时,则认为失眠,要因人而异,因为每个人睡眠所需要的时间如同饭量一样,彼此之间存在差别。有的人每天要睡8~9小时,也有人习惯每晚只睡4~5小时,对于睡得少或者早醒的人,只要本人感觉自己睡够了,白天没有不舒适的感觉,便属正常睡眠。因此,衡量正常睡眠时间要以本人平时的睡眠习惯作为衡量标准,绝不能因为少于大多数人的平均睡眠时间便认为失眠。同时,值得注意的是,因工作紧张、思虑过度、心情不佳、环境变



化、睡前太兴奋或睡前喝了浓茶、咖啡等兴奋中枢神经的饮料时都可能引起失眠,这是人体的正常反应,多数人的大脑会自动调节,在一段时间后即可恢复正常,不能称为失眠症。医学上所说的失眠症,与失眠是有所区别的。“失眠”只是一种症状,可能是暂时的,偶然发生的,而“失眠症”则是长期的睡眠障碍。

失眠症在人群中的发生率非常高,涉及面非常广。美国的失眠症发生率高达 32%~35%,英国为 10%~15%,日本为 20%。我国虽无确切的可靠统计,据临床工作者认为在 10%左右,特别是中老年人出现失眠症者高达 70%。

## 2. 失眠症的原因

失眠症的原因很多,大致可以归纳如下:

(1) 违反生物钟引起失眠:如大小夜班轮值的工作,或出国旅游穿梭不同纬度,有时极度兴奋也会睡不着,但通常是短暂的。

(2) 突然受到重大事件的打击:如亲人死亡、夫妻离异、失业、公司倒闭、股票起落,造成情绪不稳定、失落、惊慌,久久不能平静,以致夜夜难眠,但通常一两个月就会恢复,是短期的失眠,但少数也会演变成慢性失眠。

(3) 原发性失眠:此类病人并无特殊内科疾病或精神疾病,通常是先天操心型的人,容易紧张、焦虑,平时有时候睡眠质量也不好,遇到重大压力、精神负荷增大时,就更睡不着了,久而久之,就成了慢性失眠,即使压力消失了,香甜的睡眠也不再复得,但有些原发性失眠者,可能找不到任何原因。

(4) 精神疾病:如忧郁症病人常伴有失眠,特点是清晨两三点醒来,难以再度入睡,躁症病人晚上根本不想睡觉,精力无穷,半夜打电话找朋友聊天,活力无限,不断地往外跑,有时幻听,无法安静入睡。其他广泛性焦虑症、恐慌症、精神分裂症病