

睡眠疾病食疗

SHUIMIAN JIBING SHILIAO
ZHUJIANJIA TAN

◎主编 方贤成 江文 何咸兵
◎执行主编 慈书平

专家谈

专家教你

零副作用睡眠疾病食疗法

全面食疗

提供针对十余种睡眠疾病

数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握睡眠疾病食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

睡眠疾病食疗

SHUIMIAN JIBING
SHILIAO ZHUJIAOJIATAN

专家谈

◎主编 方贤成 江文 何咸兵
◎执行主编 慈书平

专家教你

零副作用睡眠疾病食疗法

全面食疗

提供针对十余种睡眠疾病

数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等

在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然

一本书，掌握睡眠疾病食疗全案



粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠疾病食疗专家谈 / 方贤成, 江文, 何咸兵主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5091-8110-2

I. ①睡… II. ①方…②江…③何… III. ①睡眠障碍—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291785 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市京兰印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 236千字

版、印次: 2015年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编著者名单

- 主 编** 方贤成 海南省海口市武警海南省总队医院
江 文 湖南省长沙市解放军第 163 医院
何咸兵 江苏省镇江市解放军第 359 医院
- 执行主编** 慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院
- 副 主 编** (以姓氏笔画为序)
尹海霞 山东省济南市济南军区联勤部第一干休所
关生斌 上海市健拓功能医学研究中心
李文忠 山西省大同市解放军第 322 医院
张秀辉 上海市健拓功能医学研究中心
黄俊山 福建省福州市福建省中医药研究院
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
丁 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所
朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院
孙进富 河北省廊坊市华祥中医院
李富贵 四川省绵阳市解放军第 520 医院
杨瑞英 浙江省杭州市浙江省军区杭州第一干休所
张菲菲 江苏省镇江市解放军第 359 医院
庞 丽 河北省廊坊市华祥心理咨询工作坊
倪竟全 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐新献 重庆市第五人民医院
慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院
戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院
魏慧军 北京市中国中医科学院广安门医院

前 言

睡眠是非常重要的生理活动，而且人的 1/3 时间是在睡眠中度过的，由于它是在不知不觉中进行，所以我们很少去关心这 1/3 的人生。但有一部分人却因这 1/3 时间而困扰，并给自己带来很大的痛苦，甚至是生命的代价。因此，睡眠的好坏也直接影响着另外 2/3 时间的生活、工作和学习。

很多人都曾因睡眠问题而烦恼过，如失眠、打鼾憋气（鼾症或睡眠呼吸暂停综合征）、说梦话、夜磨牙、睡惊症、噩梦、惊叫、遗精、睡眠尿床、梦游、发作性睡病等。您是否想过为什么会失眠？为什么会打鼾？为什么会说梦话？为什么会磨牙？多数人可能一想而过未能进一步关注它。您是否分析过睡眠不足（如失眠）、睡眠过多（如发作性睡病、嗜睡、打鼾）、睡眠剥夺等会对我们身体带来哪些损害？会对家庭和社会带来哪些危害？是否会降低工作效率？是否会造成工伤和交通事故？您是否懂得怎样去认识睡眠疾病？怎样去预防睡眠疾病？怎样去治疗睡眠疾病？

本书就是为解决上述问题而写，通过日常的饮食来防治睡眠疾病。阅读此书能使我们了解睡眠知识、掌握健康睡眠、了解常见睡眠疾病的防治，了解睡眠疾病对个人、家庭和社会的危害，使我们都关注睡眠和睡眠疾病。

睡眠医学是一门新兴的学科，也是一门多学性、边缘性、广泛性、专业性学科。当有些患者因睡眠疾病到医院就诊时，由于我们部分医务工作者缺乏睡眠疾病知

识而得不到及时的、很好的诊治。再则由于睡眠疾病导致患者精神不振、工作效率下降、身体健康每况愈下，家庭矛盾、社会关系恶化，工伤或交通事故频发……这一切无不触发着、鼓励着、鞭策着我们为睡眠医学去做一些工作，编写《睡眠疾病食疗专家谈》一书也就成为我们的一个奋斗目标。

本书在写作过程中，也参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能逐一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。书中如有不足之处，敬请读者、同行和专家们批评指正。

编者

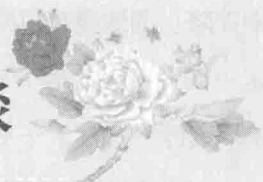
2014年夏于历史文化名城镇江

内容提要

本书是一本实用性很强的保健书，它对失眠症，倒班综合征，睡惊症，睡眠不宁腿综合征，夜间下肢痛性痉挛，睡行症，睡眠梦魇症，睡眠梦语症，睡眠瘫痪症，多梦症，睡眠磨牙症，睡眠呼吸暂停综合征，睡眠性癫痫，睡眠遗尿症，睡眠肌痉挛综合征，睡眠遗精症，睡眠觉醒节律紊乱综合征，以及儿童、妇女、老人睡眠障碍等的食疗进行了介绍。本书从疾病概述、食疗原则、食疗处方、一日食谱、饮食宜忌和食疗解读等方面进行了详细说明，为您预防睡眠疾病提供了方法。本书适合所有人阅读，当您读完全书并按此法去做，定会对您的睡眠障碍提供帮助。

目 录

睡眠疾病食疗专家谈



概 述 • 食疗处方 • 一日食谱 • 饮食宜忌 • 食疗解读

第1讲 失眠症的食疗

疾病概述	1
食疗处方	1
一日食谱	10
饮食宜忌	10
食疗解读	11

第2讲 倒班综合征的食疗

疾病概述	19
食疗处方	19
一日食谱	26
饮食宜忌	27
食疗解读	27

第3讲 睡惊症的食疗

疾病概述	31
食疗处方	31
一日食谱	37
饮食宜忌	37
食疗解读	38

第4讲 睡眠不宁腿综合征的食疗

疾病概述	39
食疗处方	39
一日食谱	45

饮食宜忌	45
食疗解读	46

第5讲 夜间下肢痛性痉挛的食疗

疾病概述	48
食疗处方	48
一日食谱	54
饮食宜忌	54
食疗解读	55

第6讲 睡行症的食疗

疾病概述	56
食疗处方	56
一日食谱	61
饮食宜忌	61
食疗解读	62

第7讲 梦魇症的食疗

疾病概述	64
食疗处方	64
一日食谱	69
饮食宜忌	70
食疗解读	71

第8讲 梦语症的食疗

疾病概述	73
------------	----

食疗处方	73	一日食谱	135
一日食谱	79	饮食宜忌	135
饮食宜忌	79	食疗解读	136
食疗解读	80		
第 9 讲 睡眠瘫痪症的食疗		第 14 讲 睡眠遗尿症的食疗	
疾病概述	84	疾病概述	139
食疗处方	84	食疗处方	139
一日食谱	90	一日食谱	145
饮食宜忌	91	饮食宜忌	146
食疗解读	92	食疗解读	146
第 10 讲 多梦症的食疗		第 15 讲 睡眠肌痉挛综合征的食疗	
疾病概述	94	疾病概述	149
食疗处方	94	食疗处方	149
一日食谱	101	一日食谱	155
饮食宜忌	101	饮食宜忌	156
食疗解读	102	食疗解读	157
第 11 讲 睡眠磨牙症的食疗		第 16 讲 睡眠遗精症的食疗	
疾病概述	106	疾病概述	159
食疗处方	106	食疗处方	159
一日食谱	112	一日食谱	167
饮食宜忌	112	饮食宜忌	167
食疗解读	113	食疗解读	168
第 12 讲 睡眠呼吸暂停综合征的 食疗		第 17 讲 睡眠觉醒节律紊乱综合征 的食疗	
疾病概述	117	疾病概述	171
食疗处方	117	食疗处方	171
一日食谱	125	一日食谱	178
饮食宜忌	126	饮食宜忌	179
食疗解读	127	食疗解读	179
第 13 讲 睡眠性癫痫的食疗		第 18 讲 儿童睡眠障碍的食疗	
疾病概述	129	疾病概述	181
食疗处方	129	食疗处方	181
		一日食谱	187
		饮食宜忌	187

食疗解读 188

第 19 讲 女性睡眠障碍的食疗

疾病概述 190

食疗处方 190

一日食谱 196

饮食宜忌 197

食疗解读 197

第 20 讲 老年人睡眠障碍的食疗

疾病概述 198

食疗处方 198

一日食谱 204

饮食宜忌 204

食疗解读 205

失眠症的食疗

概 述 • 食疗处方 • 一日食谱 • 饮食宜忌 • 食疗解读

疾病概述

失眠症是指经常性睡眠不足，或不易入睡，或睡而易醒，醒后不能再入睡，或早醒，甚至彻夜难眠的一类病症。由于睡眠不足，临床常伴有头晕头痛，四肢疲乏，心悸健忘，心神不宁等症状。本病常妨碍人们的正常生活、工作、学习和健康，顽固性失眠给患者带来不可名状的痛苦，如果形成对安眠药的依赖性，可造成恶性循环。

失眠属中医学“不得眠”“不寐”“不得卧”“目不瞑”等病症范畴。中医学认为本病主要因长期过度疲劳、精神紧张或情绪波动，以致心失所养或心神不宁。其病位在心，但与肝、胆、脾、肾等功能失调亦密切相关。根据临床症状一般可分为心脾亏虚、心肾不交、肝郁化火、痰热内扰等证型。

食疗处方



粥 疗

薏苡仁莲子粥

材料和制法 薏苡仁 30 克，莲子肉 30 克，冰糖末、桂花各适量。薏苡仁淘洗干净；莲子洗净，去皮、心。锅内放入薏苡仁，加适量水，大火烧沸，改用小火熬至五成熟，加入莲子、冰糖末、桂花，煮熟即可。每 5 日 1 次。

功效 有健脾祛湿、清热益心的作用。适用于食欲不振、大便溏稀、白带过多、湿热上蒸而致心悸、失眠等症。

糯米百合糖粥

材料和制法 百合 50 克，糯米及红糖适量。加水煮粥。每日 1 次，连服 7 日。

功效 有补中益气、健脾养胃的作用。适用于心烦不眠、心下痛等。



咸鸭蛋蚝豉粥

材料和制法 咸鸭蛋2个，蚝豉100克，大米100克。加水煮粥，调味服食。

功效 有滋阴养血、清肺除热、降火宁心的作用。适用于虚火上升、牙痛咽痛、神经衰弱、失眠等。

核桃茯苓粥

材料和制法 核桃仁50克，茯苓20克，黑芝麻30克，粳米100克。先将核桃仁用热水浸泡，与茯苓分别研碎。粳米洗净，加茯苓与水适量，置砂锅中煮沸后，小火焖煮30分钟，放入核桃仁，再煮30分钟，加少许精盐及麻油调味。分早、晚2次用。

功效 有补肾养血的作用。适用于心肾亏虚所致心悸、失眠、健忘、多梦、阳痿、早泄、腰膝酸软、神经衰弱。

枣仁龙眼粥

材料和制法 炒酸枣仁20克，龙眼肉10克，枸杞子10克，大枣6枚，粳米100克。先把上述原料分别洗干净，置

砂锅于火上，中火把粳米煮沸15分钟。再加酸枣仁、龙眼肉、枸杞子、大枣煮成粥。晨起空腹及晚上睡前各服1次。

功效 有养血安神、益肾固精的作用。适用于虚火内扰的神经衰弱、心血两虚、失眠心悸。

茼蒿枸杞粥

材料和制法 茼蒿100克，枸杞子20克，鸡蛋1个，大米100克，蜂蜜30克。将茼蒿洗净，切成碎末；枸杞子与大米淘洗干净，备用；锅内加水适量，放入枸杞子与大米煮粥，八成熟时加入茼蒿末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，调入蜂蜜即成。每日1次，连服30天。

功效 有养心安神、稳定情绪、降压护脑、防止记忆力减退、平补肝肾、缩小便、宽中理气的作用。适用于头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软、心悸怔忡、失眠多梦、心烦不安、痰多咳嗽、腹泻脘胀、夜尿频繁、腹痛寒疝等病症。

紫苏陈皮红糖粥

材料和制法 紫苏10克，加水煎15分钟，取汁，加粳米50克煮粥，粥成撒入陈皮末1.5克、红糖适量即可服食。

功效 有健胃消食安神的作用。适用于脾胃虚弱消化不良、时醒时睡者。

龙眼肉大枣粥

材料和制法 龙眼肉15克，大枣9克，粳米50克。三味加水同煮为粥。

功效 有养心安神的作用。适用于神经

衰弱头晕失眠者。

龙眼莲子大枣糯米粥

材料和制法 莲子20克，龙眼肉10克，大枣3颗，糯米60克，冰糖末适量。莲子洗净，去心；龙眼肉洗净；大枣洗净，去皮、核；糯米淘净。锅内放入莲子、桂圆肉、大枣、糯米、500毫升清水，大火烧沸，改用小火煮30分钟，加入冰糖末拌匀即可。可作早餐食用。

功效 有养血益心、定神宁志、促进消化、助于睡眠的作用。适用于因思虑过度所致的失眠、心悸、健忘、少气等症。

龙眼八宝粥

材料和制法 龙眼肉、白扁豆、莲子、大枣、核桃仁、薏苡仁各15克，糖青梅5颗，糯米150克，白砂糖适量。龙眼肉、白扁豆、莲子、大枣、薏苡仁、糖青梅分别洗净，以温水浸泡片刻；核桃仁捣碎；糯米淘净。锅内放入所有药材和食材，加入清水，大火烧沸，改小火熬煮至黏稠，加入白砂糖调味即可。



食疗原则

◇ 科学饮食，因人而异，不要盲从，食用过多易产生内湿、内火、内热食物则影响睡眠。

◇ 少食多餐，勿过饥过饱。饿了睡不着，过饱也睡不着。

◇ 饮食清淡、富有营养，多食富含维生素、微量元素、优良蛋白质的食物。

◇ 避免上火，少食刺激性食物，如辣椒、胡椒粉。

◇ 多食富含色氨酸食品，如鱼、肉、蛋及牛奶、酸奶、奶酪等。因色氨酸是合成5-羟色胺的原料，后者有催眠作用。

◇ 睡前食用牛奶或在奶里加入适量的糖，则催眠效果更好。

◇ 食用含钙高的食品，如骨头、蛋类、海藻类。尤其是对骨质疏松影响睡眠者更好。

◇ 中医治疗以滋阴清火、养血安神、益气健脾、疏肝和胃为原则。

当早餐或夜宵，适量食用。

功效 有补养气血、养心安神的作用。适用于心血虚型失眠症，对体质虚弱者尤为适用。

天冬麦冬酸仁粥

材料和制法 天冬10克、麦冬10克、酸枣仁10克、粳米100克、蜂蜜少许。将酸枣仁微炒，与天冬、麦冬各加适量清水煎汁去渣，再加入粳米煮粥，待粥煮好后放入蜂蜜即可服食。

功效 有滋阴清火、养心安神的作用。

适用于心阴不足引起的失眠、健忘等症。

麦枣粥

材料和制法 小麦 60 克，大枣 5 枚，粳米 60 克。将小麦和大枣、粳米洗净，先将小麦加水煮熟取汁，再加入粳米和大枣同煮粥服食。

功效 有益气安神的作用。适用于心阴不足的心烦、失眠、多梦等症。

黑豆莲子粥

材料和制法 黑豆 30 克，浮小麦 30 克，莲子 10 个，黑枣 10 个，大米 60 克，砂糖少许。先将黑豆、浮小麦洗净加水同煮，然后去渣取汁，用此汁将莲子、黑枣和大米同煮粥，待粥好后加少许砂糖服食。

功效 有清心安神的作用。适用于失眠、多梦等症。



食疗

枣仁芹菜炒猪肝

材料和制法 芹菜 150 克，猪肝 100 克，酸枣仁 20 克，料酒、葱段、姜片、盐、味精、植物油各适量。枣仁炒裂口，研成粉末；芹菜洗净，切段；猪肝洗净，切薄片。炒锅内加入植物油烧至六成热，下入姜片、葱段爆香，放入猪肝、料酒、芹菜、酸枣仁粉炒熟，加入盐、味精调味即成。每日 1 次，佐餐食用。



功效 有宁心安神、养心养血的作用。适用于头晕目眩、心神不安、心悸怔忡、多梦失眠等症。

百合炒莴笋

材料和制法 莴笋 200 克，百合 30 克，红柿子椒 50 克，姜片、料酒、葱段、盐、味精、植物油各适量。百合用清水浸泡 3 小时，洗净；莴笋洗净，去皮，切菱形片；红柿子椒洗净，切菱形片。炒锅内放植物油大火烧至六成热，下入姜片、葱段爆香，加入莴笋、百合、柿子椒炒熟，再加入料酒、盐、味精调味即成。每日 1 次，佐餐食用。

功效 有清心安神、利五脏、通经脉的作用。适用于抑郁症患者食用。

莴笋肉丝

材料和制法 莴笋 100 克，水发木耳、水发香菇各 30 克，猪瘦肉 150 克，料酒、姜丝、葱段、盐、味精、植物油各适量。木耳洗净，去蒂，撕成瓣状；香菇洗净，切薄片；猪瘦肉洗净，切丝；莴笋去皮，洗净，切细丝。炒锅内放植物油大火烧至六成热，放入猪肉炒至变色，加入姜

丝、葱段、料酒翻炒，放入木耳、香菇、莴笋、盐、味精，炒熟即成。每日1次，佐餐食用。

功效 有强身健体、改善肝功能的作用。适用于高血压、失眠等症。

蒜蓉茼蒿

材料和制法 茼蒿500克，蒜蓉50克，葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、植物油各适量。茼蒿择洗干净，切段。炒锅放植物油烧热，放入蒜蓉、葱丝、姜丝炒香，下入茼蒿、料酒、盐、味精，炒熟即可。佐餐食用。

功效 有平补肝肾、宽中理气的作用。适用于心悸怔忡、失眠多梦、心烦不安、腹胀腹泻、夜尿频繁、腹痛寒疝等症。

茼蒿炒猪心

材料和制法 茼蒿350克，猪心250克，葱花、植物油、盐、料酒、白砂糖、味精各适量。茼蒿洗净，切段；猪心洗净，切片。锅中放入植物油烧热，放入葱花爆香，投入猪心片，煸炒片刻，加入盐、料酒、白砂糖炒匀，加入茼蒿，煸炒至肉熟、茼蒿入味，加入味精即可。佐餐食用。

功效 有开胃健脾、降压补脑的作用。适用于心悸、烦躁不安、头晕失眠、神经衰弱等症。

龙眼童子鸡

材料和制法 白条童子鸡1只(约1000克)，龙眼肉30克，葱段、姜片、料酒、

盐各适量。鸡洗净，略焯；龙眼肉洗净。取一蒸盆，放入鸡、龙眼肉、葱段、姜片、料酒、盐，注入适量清水，上笼蒸1小时左右，取出葱段、姜片即可。佐餐食用。

功效 有补气血、安心神的作用。适用于贫血、失眠、心悸等症。健康人食用能使精力更加充沛。

鸡肉炒海带

材料和制法 鸡胸肉50克，水发海带400克，葱段、姜片、植物油、甜面酱、盐、味精、料酒、清汤、花椒粉各适量。海带洗净；鸡胸肉洗净，切末。锅内放入海带、葱段、姜片、料酒、花椒粉、适量水，小火煮熟，捞出沥水，切丝。炒锅放植物油烧至四成热，下入葱段、姜片、鸡胸肉末略炒，加入甜面酱翻炒，加入海带丝、盐、料酒、清汤炒熟，放入味精，炒匀即成。佐餐食用，每日1次。

功效 有安神补血、清热利水、消脂降压的作用。适用于失眠、高血压等症。



茯神炖白鸭肉

材料和制法 白条白鸭1只，茯神30克，

睡眠疾病食疗

SHUIMIAN JIBING SHILIAO ZHUANJIA TAN

专家谈

朱砂5克，料酒、葱段、姜片、盐、味精各适量。取一碗，放入茯神、朱砂拌匀；鸭洗净。炖锅内放入茯神、朱砂、白鸭、料酒、姜片、葱段、3200毫升水，大火烧沸，改用小火炖煮35分钟，加入盐、味精调味即成。每日1次，佐餐食用。

功效 有利尿消肿、宁心安神、滋阴养胃的作用。适用于失眠、咳嗽、多梦等症。

鲑鱼炒柏子松子

材料和制法 鲑鱼1条，去鳞鳃、内脏、洗净，柏子仁30克、松子仁30克洗净，起油锅将鱼煎透捞出，再将柏子仁、松子仁煸炒，放入鱼加汤料调味，将鱼煮熟即可食用。

功效 有补气血、养心安神的作用。适用于气虚血少、肠燥失眠者。



汤疗

水火两滋汤

材料和制法 肉桂6克，熟地黄60克，菟丝子30克。上药混合后以水煎煮服用。

功效 有养心血、益心气、安神的作用。适用于水火两衰、热极不能熟睡的失眠。

栀子汤

材料和制法 大黄10克，栀子仁14个，黄芩15克。上药混合后切碎，以水500毫升，煮取300毫升，过滤去渣，分3次服用。

功效 有护肝利胆、降压镇静、止血消

肿的作用。适用于食少干呕，心烦不寐，小便赤黄、量少。

乌梅豉汤

材料和制法 乌梅14枚，豆豉240克。加水500毫升，先煮乌梅取250毫升，再纳入豆豉，煮取150毫升，分2次服用。

功效 有镇静安神，消炎祛痰的作用。适用于大病愈后，虚烦不得眠。

小酸枣汤

材料和制法 知母15克，酸枣仁15克，炙甘草10克，干姜10克，茯苓20克，川芎15克。将上药切碎，以水500毫升，煎煮酸枣仁，至300毫升，再纳入其他药，同煮取180毫升，分3次服用。

功效 有镇静安神、益气健脾的作用。适用于入睡困难、失眠多梦、醒后难以入睡、心悸怔忡、神疲乏力等症。

黄花蛋汤

材料和制法 水发黄花菜150克，鸡蛋2个，葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、高汤、植物油各适量。黄花菜洗净，切段；鸡蛋磕入碗内打散，加少许盐、料酒，搅匀。炒锅放植物油烧至六成热，倒入蛋液炒熟，取出备用。原锅放植物油烧热，放入葱丝、姜丝爆香，倒入高汤，放黄花菜、料酒、盐、味精，大火烧沸，撇去浮沫，倒入炒熟的鸡蛋，再次烧沸即可。吃菜喝汤，每日1次，连续数日。

功效 有止血消炎、清热利湿、消食明目、安心宁神的作用。适用于失眠、神



经衰弱等症。

芙蓉银耳汤

材料和制法 水发银耳 50 克, 蛋清 3 个, 水发玉兰片、油菜、火腿肉各 10 克, 盐、味精、花椒水、水淀粉、鸡汤、鸡油各适量。银耳洗净, 撕小瓣, 略焯; 玉兰片洗净; 油菜、火腿肉分别洗净, 切片; 蛋清打散。取一汤盘, 放入蛋清液, 加鸡汤、盐搅匀, 入笼蒸成蛋糕。锅内放入鸡汤烧沸, 撇净浮沫, 加入盐、花椒水、银耳、玉兰片、油菜、火腿肉烧沸, 调入味精, 勾入水淀粉, 淋上鸡油, 搅匀, 浇在蒸好的蛋糕上即可。每日 1 次。

功效 有滋阴润肠、养心安神的作用。适用于失眠等症。

甘草小麦大枣汤

材料和制法 甘草 10 克, 小麦 30 克, 大枣 5 枚, 清水 2 碗。煲汤, 汤煎至 1 碗时, 去渣饮汤。

功效 有和中缓急、润肺解毒、养心益肾、除热止渴、补脾和胃、益气生津、

调和营卫、养心安神除烦、补脾和胃的作用。适用于癰症、神经衰弱、失眠、盗汗等。

竹荪银耳汤

材料和制法 竹荪 30 克, 银耳 100 克。用温盐水浸发竹荪和银耳, 会使食材肉质筋韧。竹荪要剪去菌盖头, 也就是封闭的一端, 否则会有怪味。

功效 有养阴清热、润燥护肤、养心安神的作用。

注: 竹荪是名列“四珍”(竹荪、猴头、香菇、银耳)之首的御膳食材, 其有效成分可补充人体必需的营养物质, 提高机体的免疫能力。另外, 竹荪能够保护肝脏, 减少腹壁脂肪的积存, 这种“刮油”的作用很适合晚餐食用, 给身体尽量少的负担进入梦乡。银耳富含维生素 D 和硒等微量元素, 能防止钙的流失, 还能增强机体抗肿瘤的免疫能力。银耳凭借其益气清肠、安眠健胃的特征早已被公认为安眠助神的佳品, 再加上银耳的功效, 更适合忙碌于办公室中的女士在睡前食用。

苦瓜莲叶连翘汤

材料和制法 苦瓜 150 克, 鲜莲叶 30 克, 连翘 15 克, 共煮汤。吃瓜喝汤。

功效 有清暑宁心的作用。适用于暑热心火、失眠者。

酸枣仁汤

材料和制法 酸枣仁 15 克捣碎, 水煎,

每晚睡前1小时服用。

功效 有较恒定的镇静作用。适用于血虚引起的心烦不眠或心悸不安。



饮 疗

虚烦饮

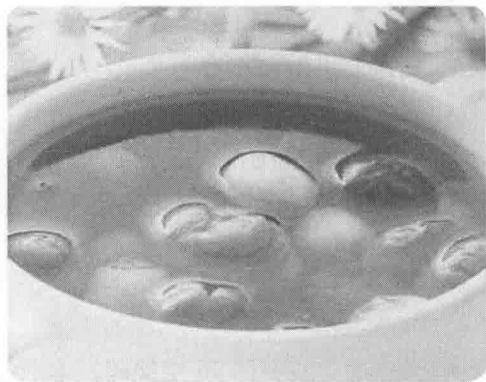
材料和制法 榆白皮20克，酸枣仁20克。上药混合后以水煎煮，温服。

功效 有宁心安神、清热泻火、凉血的作用。适用于大病之后、昼夜虚烦不得睡。

龙眼莲子饮

材料和制法 莲子20克，龙眼肉50克，冰糖末适量。龙眼肉洗净，切末；莲子洗净，去心，切末。锅中放入龙眼肉、莲子，加水500毫升，大火烧沸，改用小火煮25分钟，加入冰糖末，调匀即成。每日1次。

功效 有补心脾、益气血、安心神、抑制思虑过度的作用。适用于健忘失眠、



心脾两虚、惊悸怔忡、精神分裂等症。

桂花莲子饮

材料和制法 莲子100克，桂花25克，冰糖末适量。莲子洗净，去心；桂花洗净，装入纱布袋中，扎紧口。锅中倒入适量清水，放入莲子、桂花袋，大火烧沸，改用小火煎煮50分钟，加入冰糖末拌匀，关火，放冷后去渣取汁即成。代茶饮。

功效 有补中益气、健脾养胃、清心安神的作用。适用于心神不宁、心烦失眠、口舌生疮等症。

芡实合欢皮茶

材料和制法 芡实25克，合欢皮15克，甘草3克，红茶1克，红糖适量。合欢皮和甘草洗净，装入纱布袋中，扎紧口；芡实洗净。锅内放入药袋、芡实，加水1000毫升，大火煮沸30分钟，煎取300毫升汤汁除去药袋，加入红糖，放入红茶即可。分3次温服，日服1剂。

功效 有镇静催眠、健脾益气的作用。适用于神经衰弱之目眩失眠、倦怠疲乏、胸闷不舒等症。

木瓜香蕉奶

材料和制法 香蕉2根，木瓜300克，牛奶100毫升。木瓜洗净，去皮和子，切块；香蕉去皮，切块。上述材料放入榨汁机，搅打成汁，倒入杯中，加入牛奶，调匀即可。适量饮用。

功效 有和胃消食、润肠通便、改善睡眠的作用。适合于失眠、便秘者饮用。