

守护健康

90种

安眠食谱

助眠餐单，呵护健康更享口福
助眠药膳，治疗失眠乐无忧

学会吃! 快速调理 失眠

Xue Hui Chi
Kuaisu Tiaoli Shimian



一本专为失眠患者 准备的食疗方案

实用失眠调理方案，一读就懂
一看就会，一用有效!



失眠调理方案，
一读就懂

胡维勤 ◎主编



食疗+理疗，自我调理失眠就这么简单!



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

守护健康

学会吃!快速调理 失眠

胡维勤◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

学会吃! 快速调理失眠 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

(守护健康)

ISBN 978-7-5388-9436-3

I. ①学… II. ①胡… III. ①失眠—食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第304465号

学会吃! 快速调理失眠

XUE HUI CHI ! KUAISU TIAOLI SHIMIAN

主 编 胡维勤

责任编辑 梁祥崇 许俊鹏

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9436-3

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第一章

失眠的相关知识，你知道吗？

002	失眠问答	011	11. 哪些疾病会引起失眠？
002	1. 人的睡眠有哪两种状态？	011	12. 引发失眠的外在因素有哪些？
003	2. 不同年龄段的人睡眠时间都一样吗？	012	13. 判定失眠有哪些标准？
005	3. 睡眠与生物钟之间存在什么关系？	012	14. 失眠与失眠症是不是一回事？
006	4. 如何评论睡眠是否正常？	012	15. 失眠与多梦存在什么样的关系？
006	5. 做梦会不会影响睡眠质量？	013	16. 失眠与情绪过激存在什么样的关系？
007	6. 失眠的概念是什么？	013	17. 失眠与神经衰弱存在什么样的关系？
008	7. 失眠会有哪些危害？	014	18. 什么人容易失眠？
009	8. 失眠的症状表现有哪些？	014	19. 为什么老年人容易失眠？
009	9. 失眠可以分为哪些类？	014	20. 为什么脑力劳动者易失眠？
010	10. 影响失眠的心理因素有哪些？	015	21. 女性为什么会比男性容易失眠？





016 22. 哪些睡眠习惯易导致失眠?

016 23. 怎样预防失眠?

018 中医对失眠的认识与治疗

018 1. 中医对失眠的分析

019 2. 失眠的中医养生之道

020 3. 失眠的中医分型

022 4. 心脾两虚型失眠中医辨证论治

023 5. 阴虚火旺型失眠中医辨证论治

023 6. 心肾不交型失眠中医辨证论治

024 7. 心虚胆怯型失眠中医辨证论治

025 8. 肝胆两虚型失眠中医辨证论治

025 9. 肝郁血虚型失眠中医辨证论治

026 10. 心肝火旺型失眠中医辨证论治

027 11. 肝郁化火型失眠中医辨证论治

028 12. 痰热内扰型失眠中医辨证论治

029 13. 胃气不和型失眠中医辨证论治

029 14. 瘀血阻络型失眠中医辨证论治

030 失眠的生活调养

030 1. 生活要有规律, 改掉不良生活习惯

030 2. 适度运动, 加强锻炼

031 3. 头颈部要注意防风保暖

031 4. 调整心态, 消除焦虑情绪

032 5. 营造优质的睡眠环境

032 6. 注意入睡之前的姿势

033 7. 慎服安眠药

034 失眠的饮食调理

034 1. 饮食应以清淡容易消化为主

034 2. 适量摄取“镁”元素

035 3. 补充B族维生素

第二章

31种防治失眠的佳品，
你吃对了吗？

- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 038 | 莲子 | 049 | 枸杞虫草花瘦肉汤 |
| 039 | 莲子芡实瘦肉汤 | 049 | 银耳枸杞羹 |
| 039 | 莲子百合汤 | 050 | 鸡肉 |
| 040 | 茯苓 | 051 | 远志山药鸡汤 |
| 041 | 茯苓大枣粥 | 051 | 人参酸枣鸡汤 |
| 041 | 茯苓糯米粥 | 052 | 鸡蛋 |
| 042 | 百合 | 053 | 枸杞蛋包汤 |
| 043 | 百合大枣排骨汤 | 053 | 三七煮鸡蛋 |
| 043 | 莲子百合干贝煲鸡肉 | 054 | 草鱼 |
| 044 | 大枣 | 055 | 蜜枣马蹄草鱼汤 |
| 045 | 灵芝大枣瘦肉汤 | 055 | 草鱼豆腐汤 |
| 045 | 大枣枸杞炖鹌鹑 | 056 | 鱿鱼 |
| 046 | 山药 | 057 | 芦笋炒鲜鱿 |
| 047 | 山药煲鸡汤 | 057 | 荔枝鱿鱼片 |
| 047 | 山药薏米枸杞汤 | 058 | 虾 |
| 048 | 枸杞 | 059 | 虾仁炒蛋 |



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 059 | 百合炒大虾 | 068 | 核桃 |
| 060 | 小米 | 069 | 核桃仁当归鸡汤 |
| 061 | 牛奶鸡蛋小米粥 | 069 | 核桃仁虾球 |
| 061 | 山药芝麻小米粥 | 070 | 莴笋 |
| 062 | 燕麦 | 071 | 黑芝麻拌莴笋丝 |
| 063 | 香菇燕麦粥 | 071 | 莴笋丝炒胡萝卜 |
| 063 | 红豆燕麦牛奶粥 | 072 | 芦笋 |
| 064 | 黄豆 | 073 | 核桃仁拌芦笋 |
| 065 | 枸杞黄豆粥 | 073 | 什锦芦笋 |
| 065 | 猪肝黄豆粥 | 074 | 丝瓜 |
| 066 | 黑芝麻 | 075 | 龙眼爆丝瓜 |
| 067 | 芝麻牛奶粥 | 075 | 丝瓜木耳汤 |
| 067 | 芝麻大枣粥 | 076 | 玉米 |





077 枸杞炒玉米
077 玉米炒蛋
078 胡萝卜
079 胡萝卜炒蛋
079 胡萝卜炒猪肝
080 西蓝花
081 百合西蓝花
081 西蓝花拌红豆
082 红薯
083 红薯鸡腿汤
083 芝麻红薯
084 莲藕
085 糖水泡莲藕
085 莲藕猪肉汤
086 银耳
087 银耳莲子鸡汤
087 银耳木瓜盅
088 香菇

089 香菇煲牛肚
089 香菇鸡肉汤
090 香蕉
091 烩香蕉汤
091 香蕉玉米羹
092 猕猴桃
093 猕猴桃樱桃粥
093 橙汁炖猕猴桃
094 牛奶
095 牛奶银耳水果汤
095 牛奶炒蛋清
096 蜂蜜
097 莲子糯米蜂蜜粥
097 黑芝麻蜂蜜粥
098 醋
099 葡萄醋
099 龙眼醋

第三章

28 道辅助治疗
失眠的蔬果汁

- | | | | |
|-----|----------|-----|-----------|
| 102 | 包菜苹果蜂蜜汁 | 109 | 胡萝卜蜂蜜汁 |
| 102 | 爽口胡萝卜芹菜汁 | 109 | 胡萝卜红薯汁 |
| 103 | 芹菜杨桃葡萄汁 | 110 | 胡萝卜梨汁 |
| 103 | 芹菜西蓝花蔬果汁 | 140 | 香蕉柠檬蔬菜汁 |
| 104 | 双瓜西芹蜂蜜汁 | 111 | 柑橘香蕉蜂蜜汁 |
| 104 | 柠檬芹菜莴笋汁 | 111 | 菠菜西蓝花汁 |
| 105 | 苦瓜芹菜黄瓜汁 | 112 | 梨子柑橘蜂蜜饮 |
| 105 | 黄瓜芹菜汁 | 112 | 西红柿芹菜莴笋汁 |
| 106 | 芹菜葡萄梨子汁 | 113 | 美味莴笋蔬果汁 |
| 106 | 芦笋鲜奶汁 | 113 | 美味荔枝柠檬汁 |
| 107 | 芹菜胡萝卜柑橘汁 | 114 | 美味香蕉荔枝密瓜汁 |
| 107 | 西瓜柠檬蜂蜜汁 | 114 | 荔枝菠萝汁 |
| 108 | 酸甜猕猴桃柳橙汁 | 115 | 橘子马蹄蜂蜜汁 |
| 108 | 猕猴桃香蕉汁 | 115 | 蜂蜜玉米汁 |



第四章

42 种失眠患者慎吃的食物，
你吃错了吗？

- | | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 118 | 浓茶 | 127 | 松花蛋 |
| 118 | 咖啡 | 127 | 咸蛋 |
| 118 | 桂皮 | 128 | 葡萄酒 |
| 119 | 胡椒 | 128 | 啤酒 |
| 119 | 咖喱粉 | 128 | 红茶 |
| 119 | 芥末 | 129 | 花茶 |
| 120 | 泡菜 | 129 | 奶油 |
| 120 | 酸菜 | 129 | 油条 |
| 120 | 酸笋 | 130 | 巧克力 |
| 121 | 榴莲 | 130 | 冰淇淋 |
| 121 | 韭菜 | 130 | 方便面 |
| 121 | 生姜 | 131 | 豆腐乳 |
| 122 | 香椿 | 131 | 冷饮 |
| 122 | 洋葱 | 131 | 醪糟 |
| 122 | 羊肉 | | |
| 123 | 培根 | | |
| 123 | 腊肠 | | |
| 123 | 腊肉 | | |
| 124 | 肥肉 | | |
| 124 | 午餐肉 | | |
| 124 | 咸肉 | | |
| 125 | 咸鱼 | | |
| 125 | 香肠 | | |
| 125 | 熏肉 | | |
| 126 | 风吹肉 | | |
| 126 | 风干牛肉 | | |
| 126 | 干酪 | | |
| 127 | 蟹黄 | | |





第五章

失眠症的中医保健奇奥，
你了解吗？

134 治疗失眠常用中药材及调养药膳

134 莲子心

135 合欢花

136 远志

137 桑葚

138 绞股蓝

139 天冬

140 麦冬

141 冬虫夏草

142 灵芝

143 人参

144 丹参

145 锁阳

146 黄连

147 黄芩

148 知母

149 栀子

150 麦芽

151 五味子

152 刺五加

153 三七

154 天麻

155 半夏

156 罗布麻

157 淡豆豉

158 龙骨

159 海马

160 玫瑰花

161 治疗失眠常用中成药

161 解郁安神颗粒

161 加味逍遥丸

162 安神补心丸

162 牛黄清心丸

163 活力苏口服液

163 同仁人参归脾丸

164 七叶安神片

164 安神补脑液

165 脑乐静（糖浆）

165 养血安神丸

166 枣仁安神颗粒

166 六味地黄丸

167 知柏地黄丸

167 复方五味子糖浆

168 朱砂安神丸

168 天王补心丸

169 健脑补肾丸

169 睡安胶囊

第六章

治疗失眠的 中医传统方法

172 治疗失眠的按摩疗法

172 1. 按摩的概念及手法种类

172 2. 按摩治疗失眠的特效手法

178 治疗失眠的针灸疗法

178 1. 针灸的概念

178 2. 针灸治疗失眠的特效方法

182 治疗失眠的点穴疗法

182 1. 点穴疗法的概念及种类

183 2. 点穴治疗失眠的特效方法

187 治疗失眠的拔罐疗法

187 1. 拔罐的概念及种类

188 2. 拔罐治疗失眠的特效方法

192 治疗失眠的刮痧疗法

192 1. 刮痧的概念和正确方法

193 2. 刮痧治疗失眠的特效方法



第一章

失眠的相关知识，你知道吗？

睡眠本属“起居作息”范畴，由于人的一生约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的，所以，睡眠对人体而言非常重要。现实生活中很多人都有过“失眠”的经历，所以，对于失眠需要引起我们的重视。失眠在中医称为“不寐”，是指睡眠时间不足或质量差。其表现为夜晚难于入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。偶然失眠不能算作疾病，它是由偶然因素引起的。长期、反复的失眠称为习惯性失眠，又分为继发性和原发性两种。习惯性失眠就是病态了。

本章从基础出发，针对失眠的一些常识问题，给出了 23 问，如：失眠会有哪些危害？什么人容易失眠？哪些睡眠习惯易导致失眠？怎样预防失眠？通过这些问题，将知识点逐一介绍。同时，为了巩固知识结构，本章应用中医理论对失眠的认识与治疗、失眠的生活调养要点、失眠的饮食调理原则等内容进行了介绍，帮助读者扫清知识障碍，了解失眠了应如何调养。

失眠问答

◎生活中很多人或多或少的都有被失眠困扰的经历，对于失眠，有哪些是需要我们了解的常识呢？



1. 人的睡眠有哪两种状态？

人的正常睡眠状态分为两种，一是非快速眼动期，即 NREM 睡眠期，特点是脑电波呈睡眠表现，肌肉活动较清醒时减弱，不伴剧烈的眼球运动。该时期又可分为四个阶段，Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ期非快动眼睡眠。其中Ⅲ、Ⅳ阶段又合称为慢波睡眠，因为睡眠程度很深，所以又叫深度睡眠，是十分有意义的睡眠阶段。二是较为特殊的快动眼睡眠期，即 REM 睡眠期，虽然它仍属于睡眠阶段，但与非快动眼睡眠的差别不亚于睡眠与醒觉的差别。

人在上床以后具体的睡眠过程如下：上床以后，首先经历的是身体松弛但头脑还清醒的入睡前阶段，此时脑电活动的特征是有规律的 8 ~ 13 赫兹的波。其后进入 NREM 睡眠第一期。睡眠正常的人，第一期睡眠持续 0.5 ~ 7 分钟，便进入 NREM 睡眠的第二期。大多数年轻成人在入睡后 30 ~ 45 分钟进入 NREM 睡眠第三期及第四期，

根据年龄的不同，睡眠持续的时间从几分钟到一小时不等，然后变浅，回到第二期睡眠。在开始入睡后 70 ~ 90 分钟，出现一夜中的第一个 REM 阶段，通常只持续 5 分钟左右。这第一个 REM 睡眠阶段的生理表现（眼球快速运动）及心理表现（做梦）的强烈程度都是一夜间各个 REM 阶段中最弱的一次。



◎人从清醒的状态到完全入睡，再进入深度睡眠是有一个过程的

第一个 REM 睡眠之后再进入 NREM 睡眠的第二期，意味着第二个睡眠周期的开始。第二个周期中的睡

眠时间一般要比第一周期的时间短些。然后,在入睡后3小时左右,便进入当晚的第二个REM睡眠阶段,持续约10分钟。从第二个REM睡眠到早晨醒来为止,成人的NREM睡眠第二期与REM睡眠大约每隔90分钟交替一次,儿童的交替周期要短些,只有60分钟左右。第四期NREM睡眠主要发生在前半夜,后半夜第三期及第四期睡眠时间越来越减少,到后来只有第三期睡眠而没有第四期深睡。从REM睡眠来看,第一次REM睡眠阶段以后,两次REM阶段之间的时间间隔逐渐缩短,而每次REM睡眠持续时间却逐渐延长,REM睡眠的生理及心理表现也越来越明显。一夜之内总共出现4~6次REM睡眠,一次平均约持续15分钟,有时可长达1小时。

总的来说,睡眠有个过程,具体为:①睡眠时先进入非快动眼睡眠期。②快动眼睡眠期与非快动眼睡眠期大约90分钟变换一次。③前半夜主要为非快动眼睡眠,后半夜快动眼睡眠出现得较多。④入睡后醒觉时间不应该超过总睡眠时间的5%。

2. 不同年龄段的人睡眠时间都一样吗?

人一天必须要睡足8小时?美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡7~8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4

小时以下的人,有80%是短寿者。但北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠。

60岁以上老年人每天睡5.5~7小时。老人应在每晚12点前睡觉,晚上睡觉的时间有7小时,甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默病协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。



◎老人: 60岁以上老年人每天睡5.5~7小时

建议:老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化;失眠多因体内褪黑素分泌减少所致,褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。建议晚间睡眠质量不好的

老人，最好养成午休习惯，时间不要超过1小时。否则，大脑中枢神经会加深抑制，促使脑中血流量相对减少，体内代谢减慢，导致醒来后周身不舒服，甚至更困倦。

30~60岁成年人每天睡7小时左右。成年男子需要6小时睡眠时间，妇女需要7.5小时左右，并且应该保证晚上10点到早晨5点的优质睡眠时间。因为人在此时易达到深睡眠状态，有助于缓解疲劳。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现，睡眠不到7小时的，与睡7~8小时的相比，男性死亡率高出26%，女性高出21%；睡眠超过8小时的，与睡7~8小时的相比，男性死亡率高出24%，女性高出17%。



◎中年：30~60岁成年人每天睡7小时左右

建议：这个年龄段的人若缺乏睡

眠，多与脑力减退或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭兮恒提醒，除尽可能缓解压力外，还可以在就寝环境上下功夫，如减小噪声、通风换气、适当遮光等。同时，选择10~15厘米高、软硬适中的枕头。

13~29岁青年人每天睡8小时左右。这个年龄段的青少年通常需要每天睡8小时，且要遵循早睡早起的原则，保证夜里3点左右进入深睡眠。平常应保证晚上10点上床、早6点起床，周末也尽量不睡懒觉。因为睡觉时间过长，会打乱人体生物钟，导致精神不振，影响记忆力，并且会错过早餐，造成饮食紊乱等。



◎青年：13~29岁青年人每天睡8小时左右

建议：年轻人多习惯熬夜，这会直接影响到他们第二天的精神状态，易使皮肤受损，出现暗疮、黄褐斑等问题。因此，年轻人最重要的是规范自己的生活，入睡前1小时不要吃东西，中午小

睡半小时，对身体更有益。

4~12岁儿童每天睡10~12小时。

4~10岁的儿童每天睡12个小时是必要的，每晚8点左右上床，中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡10小时，甚至8小时就足够了。孩子如果睡眠不足，不仅会精神不振、免疫力低下，还会影响生长发育。睡觉时间也不能过长，若超过12小时，可能会导致肥胖。



◎儿童：4~12岁儿童每天睡10~12小时

建议：儿童基本没有睡眠障碍，只要营造良好的环境就行。睡前不要吃东西，卧室不要有过亮的灯或较刺激的音乐。最好与孩子一起定个时间表，督促他们按时睡。

1~3岁幼儿每晚睡12小时。幼儿每天夜里要保证12小时睡眠，白天还需再补两三小时。具体的睡眠时间，可以

根据他们自己的睡眠节律而定，比如有些宝宝习惯在接近中午时和下午晚些时候各睡一觉。



◎婴幼儿：1~3岁幼儿每晚睡12小时

建议：这个年龄段的宝宝容易因玩得太兴奋而影响睡眠。有时候，他们进入了睡眠状态，脑子却还在活动；睡着了，还常磨牙、踢被子、尿床等。这些都会影响宝宝的大脑和身体发育。因此，建议父母在宝宝睡前1小时先给他们洗个温水澡，放松全身；讲个小故事或放一些轻松、舒缓的音乐等，也有助于入眠。

3.睡眠与生物钟之间存在什么关系？

生物钟实际上是生物体生命活动的内在节律性，由生物体内的时间结构序所决定。合理地按照人的心理、智力的生物节律，来安排一天、一