

2011年公卫助理：失眠药膳 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655408.htm 失眠药膳：大枣茯神粥、百合粥、桑葚百合粥、葱枣饮、甘麦大枣汤、莲桂枣仁汤。睡眠是人体的生理需要，也是维持身体健康的重要手段。它能够促进身体生长发育，保护大脑，消除疲劳，恢复体力，增强免疫力。失眠之症常由五脏功能失调所引起，其中以心、肝、肾三脏为主。由于失眠的原因不同故而有虚实之别。临床分为虚火内扰、心肾不交、肝郁化火和痰热扰心等证型。现介绍几个失眠食疗方。

大枣茯神粥 大枣5枚，粟米50克，茯神10克。用水煎煮茯神，滤取汁液，以茯神药液与大枣、粟米同煮为粥。每日2次，早、晚服食。本方具有健脾养心、安神益智的作用。

百合粥 鲜百合30克，糯米50克，冰糖适量。糯米煮粥，米将熟时加入百合煮至粥成，冰糖调味。如无鲜百合可以用干百合10克代之，直接与米同煮为粥。每日2次，早、晚温热服食。本方具有补中润肺、清心安神的功效。

桑葚百合粥 鲜桑葚100克，鲜百合50克。将两味洗净，水煎服，每日1次。本方适合于心肾不交、烦热不眠之证。脾胃虚寒泄泻者忌用本方。

葱枣饮 大枣20枚，葱白10克。把大枣掰开，与葱白一起入锅，加水煎煮，15~20分钟后取汤液。每晚1次，温热饮服。此方适用于心慌乏力、食少倦怠、烦闷不得眠。

甘麦大枣汤 甘草10克，大枣5枚，小麦10克。将三药用冷水浸泡后，用小火煎煮，共煎煮两次，合并煎液。每日2次，早、晚温服，喝汤食枣。凡心气不足、阴虚血少、失眠盗汗、烦躁不安、悲伤欲哭者皆可食用本品。

莲桂枣仁

汤桂圆10克，莲子20克，酸枣仁5克，大枣10枚，易汗出加五味子5克，体质虚弱明显加灵芝10克，虚烦不宁加百合10克，脾虚明显加山药30克，同煮汤服食。此方适宜心脾气血两虚之纳差乏力、失眠健忘者。小编推荐：[#0000ff>2011年公卫助理：净水器的使用](#) [#0000ff>2011年公卫助理：中暑后有四大饮食禁忌](#) [#0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com