

神奇食补 助一觉睡到大天亮

中医认为，不正常睡眠多由情志过极、劳逸失调、久病体虚、饮食不节等引起阳盛阴衰、阴阳不交所致。临床常见入睡困难，或睡而易醒，醒后难再入睡，或时睡时醒，或彻夜不眠等。

这些睡眠障碍，属于中医理论“不寐”、“失眠”、“怔忡”、“郁病”、“虚劳”、“心悸”等范畴，与多种疾病相关。如郁病多与西医的抑郁症、焦虑症或更年期综合征相关，年老体虚或久病重症而致“虚劳”也会影响睡眠；因消化功能紊乱而造成的睡眠障碍，正与中医“胃不和，则卧不安”相符；心血管疾病所带来的心悸、气促和夜间阵发性呼吸困难等也会影响睡眠。

治疗失眠可以选用一些食疗小方

对于神经衰弱、失眠多梦的患者，宁心安神的阿胶煲鸽蛋就是不错的选择。将4枚鸽蛋放炖锅内，加水200毫升，煮熟，去壳；1克阿胶放碗内加水20毫升蒸化；100克西兰花洗净撕开，姜切片。锅置武火上烧热，加入素油烧至六成熟时，加入姜、葱爆香，下入西兰花，加入300毫升水，放入阿胶、鸽蛋，用文火煲25分钟即成。每日1次，可补气血、宁心神，是通过食补治疗失眠的好方法。

还有个简单易行、十分有效，且兼具滋补功效的好方法对付失眠。睡前，将一个鸡蛋用沸水冲开，加东阿阿胶粉一勺，酸枣仁面一勺，少许精盐，调匀，待温度适中时服用。

龙眼与阿胶成汁相配伍，可治疗心悸失眠、头晕等症。此方配伍材料只需鲜龙眼肉 30 克，阿胶 10 克，白蜜少许，纯净水适量。制作简易，先将龙眼肉入搅拌机搅拌成汁，倒入杯中待用；阿胶入锅上火，溶化成液体与白蜜一起淋入杯中，注入纯净水调匀即成。

《本草纲目》说：“龙眼，安志强魂，通神明。”用现在的话解释，就是龙眼有养血养心之功，尤其是妇女产后补血以及心悸失眠者对龙眼更为适用，在岭南已是家喻户晓的常识。

阿胶与龙眼有相似之处，《本草纲目》称赞阿胶为“补血圣药”，是补血之至尊，而其另一大功效就是滋阴安神。在临床上阿胶多用来治肾阴不足、心火亢盛、水火失济、心肾不交所致的烦躁、心悸、失眠等。与龙眼相合，是天造地设的一对。

凡血不足的人，容易面色发黄，四肢寒冷，低头取东西时，甚至会眼前突然一黑，可以试试用此方调理。

在岭南，这个方子最常见用处，还是帮助妇女产后康复。因为妇女产后，体力往往不如原来，血虚现象严重，此时可用龙眼阿胶汁，虽用物极少，功效却很显著，味道可口，是妇女产后良方。