

# 喝汤治失眠 5 种汤品喝出好睡眠

失眠，也就是指入睡困难、睡眠中间易醒、早醒、睡眠质量低下、睡眠时间明显减少等睡眠障碍症状。就好像睡眠相伴人的一生，患失眠症状的可能也追随着人的一生。所以偶尔失眠一次两次完全是正常的，但如果经常性、长期睡不好觉，那就是一种病态了，这个时候需要及早通过饮食调理甚至药物治疗来缓解症状，否则长久的失眠会造成精神崩溃以及身体机能的损耗。

## 为何女性易失眠？

研究发现，在失眠患者里，女性患者的比例大大超过男性患者。这是因为，失眠多数是神经衰弱引起的，而比起男性，女性更容易患神经衰弱，所以女性患失眠的几率高于男性。

神经衰弱是一种常见的神经病症，患者会出现脑力和体力不足、容易疲劳、工作效率低下，常有头痛等躯体不适感和睡眠障碍，但无器质性病变存在。一般而言，显著的神经衰弱症状主要有：容易疲劳、容易兴奋、睡眠障碍、情绪障碍、紧张性疼痛和植物神经功能紊乱等。

再者，女性独特的生理特点也造成了女性比男性易患失眠。

女性每月在月经前期，其雌性激素水平会增高，而黄体酮却会缺乏，这种情况常常可引起性激素之间的不平衡。这也就是为什么有“女人大姨妈来了不要去惹”的说法。在月经期间，女性还会出现胸闷、情绪焦虑、悲伤欲哭，对各种刺激过敏等症状。除此之外，还与女性所受的文化教育、传统的伦理道德教育影响有关。一般而言，女性的性格趋于内向，情感更为丰富，对情感的体验也更为细腻、敏锐。所有这些，都是造成女性易失眠的原因。

失眠不是一种物理性伤害的疾病，但是却会伤及精神健康。所以要慎重对待失眠，不要以为只是“睡觉问题”就听之任之，以下推荐六种可以预防失眠的中医养生汤品，帮助提高睡眠质量。

### 1. 酸枣仁汤：

做法：取酸枣仁三钱捣碎，用水煎服，最好是每晚睡前一小时服用。

作用：酸枣仁能抑制中枢神经系统，有较恒定的镇静作用。对于血虚所引起的心烦不眠或心悸不安有良效。

### 2. 三味安眠汤：

做法：酸枣仁三钱，麦冬、远志各一钱，以水 500 毫升煎成 50 毫升，于睡前服用。

作用：以上三种药材均有宁心、安神、镇静的作用，混合有催眠的效果。

### 3. 养心粥：

做法：取党参 35 克，去核红枣 10 枚、麦冬、茯神各 10 克，以 2000 毫升的水煎成 500 毫升，去渣后，与洗净的米和水共煮，米熟后加入红糖服用。

作用：这道粥品对于心跳加快、健忘、失眠、多梦者有明显疗效。

### 4. 桂圆莲子汤：

做法：这道做法很简单的，先将莲子去芯洗净，与桂圆、冰糖一起煮成汤即可。

作用：具有养心、宁神、健脾、补肾的功效，最适合于中老年人、长期失眠者服用。

### 5. 静心汤：

做法：龙眼肉、川丹参各三钱，以两碗水煎成半碗，睡前 30 分钟服用。

作用：可达到镇静的效果，尤其对心血虚衰的失眠者，功效较佳。

### 6. 安神汤：

做法：将生百合五钱蒸熟，加入一个蛋黄，以 200 毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后再以 50 毫升的凉开水搅匀，于睡前一小时饮用。

作用：可以安神宁气，同时可以起到补血的作用。

上述 6 道粥品都是很容易操作，并且长期使用会起到一定效果哦！

有失眠烦恼的女性不妨试一下在睡前稍稍喝一点含酒精的饮料，如葡萄酒、啤酒、威士忌和日本酒。这些酒对中枢神经有相当程度的麻痹作用，有安定神经、消除紧张的效果，所以能发挥诱眠作用。相反，茶叶、咖啡等含咖啡因的饮料，由于有兴奋脑神经的作用，所以失眠者寝前禁用。