



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 001—2023

失眠人群食养药膳技术指南 Technical Guideline of Chinese Herbal Diet Regimen for Insomnia

2023-09-30 发布

2023-10-15 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 诊断及辨证标准	1
5 一般要求	1
6 证候及推荐食养药膳	2
7 药膳制作	2
7.1 肝郁化火证	2
7.1.1 桑叶菊花饮	2
7.1.2 芹菜叶枣仁佛手汤	3
7.1.3 栀子清心茶	4
7.1.4 百合竹叶汤	4
7.2 阴虚火旺证	5
7.2.1 玉竹炒猪心	5
7.2.2 枸杞银耳炖雪梨	5
7.2.3 酸枣茯苓薏仁饮	6
7.2.4 黄精炖猪瘦肉	7
7.2.5 益智百合炒牛肉	7
7.2.6 桑椹芝麻糕	8
7.3 痰热内扰证	9
7.3.1 苡仁莲子橘皮粥	9
7.3.2 茯苓桔梗炖山药	9
7.3.3 山楂桃仁陈皮饮	10
7.4 心虚胆怯证	10
7.4.1 天麻牡蛎烧鱼头	10
7.4.2 酸枣麦仁粥	11
7.5 心脾两虚证	12
7.5.1 莲子山药炒鸡丁	12
7.5.2 参枣饭	12
7.5.3 西洋参桂圆膏（玉灵膏）	13
7.5.4 桂圆莲子煲猪肉	14
7.5.5 当归姜黄炙羊心	14
7.5.6 黄芪党参茶	15
附录 A（规范性）诊断和辨证标准	17
附录 B（资料性）失眠食养药膳配方理论依据	18
参考文献	20

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：中国中医科学院医学实验中心、中国中医科学院、华夏先葆中药研究院、广莘堂健康医学研究（北京）有限公司、北京富通东方科技有限公司、紫呈（北京）商业运营管理有限公司、北京大医殿医药科技有限公司、广东食品药品职业学院、中国中医科学院广安门医院、中国中医科学院西苑医院、中国中医科学院中医基础理论研究所、中国中医科学院望京医院、北京中医药大学第三附属医院、河南中医药大学第一附属医院、河南省中医药研究院。

本文件主要起草人：樊新荣、荆志伟、雷洪涛。

本文件起草人（以姓氏笔画为序）：马晓晶、王欣梅、王俊文、史琪、代金刚、吉萌萌、刘理想、李明才、何小利、张爱华、范文昌、林海、骆亿生、赵伟、胡晨曦、姜燕华、柴泽锬、钱真真、高艳慧、曹崇艳、黄乾骞。

本文件技术指导专家（以姓氏笔画为序）：王北婴、王丽颖、王新志、冯胜利、刘向哲、刘艳娇、江涛、李宝华、李贻奎、李秋艳、杨锐、余瑾、宋军、张文高、张亚萍、张桂英、张清怡、陈波、范铁兵、罗增刚、庞宇舟、单守庆、高思华、高普、唐志红、曹建春、董国锋、焦明耀、樊孟飞。

本文件技术审查专家：张文高、王北婴、李宝华、焦明耀、李秋艳、庞宇舟、陈波、肖永芝、王增利。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。



引 言

我国人群中有 45.4% 的人存在失眠问题。长期失眠会导致高血压、冠心病、阿尔茨海默病、焦虑症等慢性病发病率增加，影响人类健康和寿命。“药食同源、食药两用”是我国独具特色的健康资源，将食药物质运用到膳食中，形成改善睡眠质量的食养药膳，可以深入到日常家庭生活，有效提高睡眠质量、预防失眠、减少失眠复发、调养慢性病，体现出中医“未病先防”“既病防变”“愈后防复”的“治未病”特色优势。研究制定《失眠人群食养药膳技术指南》，深入挖掘食药物质资源，合理配伍食药物质进行烹饪，凸显中医药的养生保健特色，一方面对规范食养药膳制作和食药物质食用方法起到示范性作用，另一方面对于提高失眠及相关慢性病人群的健康水平具有重要意义。

失眠人群食养药膳的研制以辨证论治、药食同源的中医理论为基本原则。中医理论认为人与自然是有一个有机的整体，生于大自然的动植物因禀受天地阴阳之气而具有四气五味，可调节人体气血阴阳失衡的状态，从而达到调养和治疗作用。失眠属于中医学不寐范畴，临床上对失眠进行辨证论治，全方位调节人体气血阴阳平衡，以达到治疗目的；生活中对失眠进行辨证施膳、食养调理，是调节阴阳平衡、恢复睡眠节律的重要方面。现阶段失眠人群食养药膳缺乏统一、完善、规范的专业文件，本文件旨在辨证施膳的指导原则下，制定《失眠人群食养药膳技术指南》，对药膳方的食药物质、主料、辅料、调料、制作方法、食养作用、适宜人群、不适宜人群、理论依据等方面进行研究，根据失眠中医证型进行微调，使食养药膳能适用于大部分失眠人群，让失眠人群在日常食养调理时，能有所参考和依据。

编制本文件可以满足广大失眠人群对中医药膳食产品的需求，具有巨大的社会意义和推广价值，为促进中医药膳的标准化、规范化起到启发性、指导性的作用，符合中医“未病先防”“既病防变”“愈后防复”的治未病思想。



失眠人群食养药膳技术指南

重要提示：本文件所提供的食养药膳均不能代替药物。

1 范围

本文件规定了 21 道失眠食养药膳的配方（食药类物质、主料、辅料、调料）、制作方法、食养作用、适宜人群、不适宜人群等内容。

本文件适用于本文所推荐失眠食养药膳的制作。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件；凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改）适用于本文件。

GB/T 1.1—2020 标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则

国家药典委员会 2020 年版 中华人民共和国药典·一部

国家中医药管理局 ZY/T 001.1—94 中医病证诊断疗效标准

中华医学会神经病学分会 2017 年版 中国成人失眠诊断与治疗指南

卫生部卫法监发（2002）51 号 附件：既是食品又是药品的物品名单

卫生部 2012 年第 17 号公告 关于批准人参（五年及五年以下人工种植）为新资源食品的公告

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2019 年第 8 号公告 附件：当归等 6 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局国卫食品函（2019）311 号 附件：党参等 9 种试点按照传统既是食品又是中药材的物质名单

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

失眠 Insomnia

尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境，依然对睡眠时间和（或）质量感到不满足，并且影响日间社会功能的一种主观体验。

[来源：中国成人失眠诊断与治疗指南（2017 版）]

3.2

不寐 Insomnia

脏腑机能紊乱，气血亏虚，阴阳失调，导致不能获得正常睡眠。轻者入寐困难或寐而易醒，醒后不寐，重者彻夜难眠。

[来源：国家中医药管理局 ZY/T 001.1—94 中医病证诊断疗效标准]

4 诊断及辨证标准

本文件所涉失眠诊断及辨证标准，参见附录 A。

5 一般要求

5.1 本文件提供的药膳是在中医理论指导下，将常见食物与食药类物质（包括试点食药物质）、新资源食品等合理配伍，适用于失眠人群的食养调理，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据使用

对象的具体情况加以适当调整。配方理论依据参见附录 B。

5.2 食药类物质（包括试点食药物质）、新资源食品的选用，应符合国家卫生健康委、国家市场监督管理总局发布文件的规定。

5.3 食药物质使用剂量均未超过《中华人民共和国药典》（2020年版）规定用量的下限。

5.4 药膳制作原料的选用，应符合《中华人民共和国食品安全法》、《中华人民共和国农产品质量安全法》的规定。

5.5 药膳制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照本文件进行加工。

5.6 除另有注明外，本文件配方中各食材用量一般均为 1 人 1 餐量。多人多次食用可以按比例相应增加食材用量。

5.7 不适宜人群应当慎食。对相关食材过敏、有严重肝肾损害等人群禁食。孕妇、哺乳期妇女等特殊人群若有需要，或失眠患者有应用本文件食养药膳辅助治疗失眠的需求，应当在中医（含中西医结合）执业医师指导下食用。

5.8 本文件中提供的药膳不能代替药物。

5.9 食药类物质未注明者均为中药饮片。

6 证候及推荐食养药膳

证型	主要症状	推荐食养药膳方
肝郁化火证	心烦，入睡困难，烦躁易怒，胸闷胁痛，头痛面红，目赤，口苦，便秘尿黄。 舌红，苔黄，脉弦数。	(1) 桑叶菊花饮 (2) 芹菜叶枣仁佛手汤 (3) 栀子清心茶 (4) 百合竹叶汤
阴虚火旺证	心烦，不能入睡，睡眠不安，或时睡时醒，手足心热，头晕耳鸣，心悸，健忘，颧红潮热，口干少津。 舌红，苔少，脉细数。	(1) 玉竹炒猪心 (2) 枸杞银耳炖雪梨 (3) 酸枣茯苓薏仁饮 (4) 黄精炖猪瘦肉 (5) 益智百合炒牛肉 (6) 桑椹芝麻糕
痰热内扰证	睡眠不安，心烦，胸闷，胃部痞闷，口苦痰多，头晕目眩。 舌红，苔黄腻，脉滑或滑数。	(1) 苡仁莲子橘皮粥 (2) 茯苓桔梗炖山药 (3) 山楂桃仁陈皮饮
心虚胆怯证	睡眠轻浅，多梦易惊，心悸胆怯。 舌淡，苔薄，脉弦细。	(1) 天麻牡蛎烧鱼头 (2) 酸枣麦仁粥
心脾两虚证	多梦易醒，或睡眠不实、不能进入深睡眠，心悸，健忘，头晕目眩，神疲乏力，面色无华。 舌淡，苔薄，脉细弱。	(1) 莲子山药炒鸡丁 (2) 参枣饭 (3) 西洋参桂圆膏 (4) 桂圆莲子煲猪肉 (5) 当归姜黄炙羊心 (6) 黄芪党参茶

7 药膳制作

7.1 肝郁化火证

7.1.1 桑叶菊花饮

7.1.1.1 食药物质

桑叶 3g，菊花 3g。

7.1.1.2 主料

无。

7.1.1.3 辅料

无。

7.1.1.4 调料

冰糖适量。

7.1.1.5 制作方法

- 1) 桑叶、菊花清水洗净。
- 2) 清水 300ml，加入桑叶、菊花，武火煮沸文火煎煮 5 分钟，过滤取汁即可；可根据个人口味，加入冰糖调味。

7.1.1.6 食养作用

清火平肝，清利头目。

7.1.1.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于肝郁化火证偏于肝火旺人群；表现为入睡困难，伴有心烦、急躁、口苦、咽干、头胀、目赤、耳鸣等症。
- 2) 亦适用于表现为肝火上炎症状（心烦、口苦、咽干、头胀、目赤、耳鸣等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.1.1.8 不适宜人群

畏寒怕冷、胃部冷痛、大便清稀者慎用。

7.1.2 芹菜叶枣仁佛手汤

7.1.2.1 食药物质

佛手 5g，酸枣仁（炒）6g。

7.1.2.2 主料

芹菜叶 30g。

7.1.2.3 辅料

无。

7.1.2.4 调料

食盐、香油适量。

7.1.2.5 制作方法

- 1) 酸枣仁、佛手清水洗净，布包，浸泡 30 分钟；芹菜叶洗净备用。
- 2) 清水 300ml，加入酸枣仁佛手布包，武火煮沸文火煎煮 15 分钟，取出布包，食盐调味；加入芹菜叶煮沸，淋入香油即可。

7.1.2.6 食养作用

疏肝清火，养血安神。

7.1.2.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于肝郁化火证偏于肝气不舒、肝火旺、肝血不足人群；表现为入睡困难、或睡眠易醒、多梦，伴有心烦、胸胁胀满、喜叹息、头目胀痛等症。
- 2) 亦适用于表现为肝气郁滞症状（胸胁胀满、喜叹息、头目胀痛等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.1.2.8 不适宜人群

畏寒怕冷、胃部冷痛、大便清稀、乏力者慎用。

7.1.3 栀子清心茶

7.1.3.1 食药物质

栀子 2g。

7.1.3.2 主料

绿茶 3g。

7.1.3.3 辅料

无。

7.1.3.4 调料

蜂蜜适量。

7.1.3.5 制作方法

- 1) 栀子洗净，清水 300ml，煎煮 5 分钟。
- 2) 栀子水冲泡绿茶即可；可根据个人口味，加入蜂蜜调味。
- 3) 白天适量饮用。

7.1.3.6 食养作用

清心除烦，清热解毒。

7.1.3.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于肝郁化火证偏于火热上炎人群；表现为入睡困难，伴有心烦、口渴、烧心、泛酸等症。
- 2) 亦适用于表现为心火旺、胃火旺症状（心烦、口渴、烧心、泛酸、胃中灼热等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.1.3.8 不适宜人群

畏寒怕冷、胃部冷痛、大便清稀者慎用。

7.1.4 百合竹叶汤

7.1.4.1 食药物质

百合 6g，淡竹叶 3g，大枣 6g，莲子（白）10g。

7.1.4.2 主料

银耳 5g。

7.1.4.3 辅料

无。

7.1.4.4 调料

冰糖适量。

7.1.4.5 制作方法

- 1) 大枣清水洗净；银耳、百合洗净泡发；莲子洗净，去心，温水泡发；淡竹叶洗净，清水 500ml 浸泡 30 分钟，煎煮 10 分钟，过滤取汁。

- 2) 淡竹叶水，加入大枣、莲子、银耳，武火煮沸文火慢熬 1 小时。
- 3) 加入百合，炖煮 10 分钟即可；可根据个人口味，加入冰糖调味。

7.1.4.6 食养作用

清心安神，养阴润燥。

7.1.4.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于肝郁化火证偏于火热上炎人群；表现为入睡困难、睡眠不安，心烦、心神不宁、口干、口舌生疮、小便赤热等症。
- 2) 亦适用于表现为心火旺、心肺阴虚症状（心烦、心神不宁、口干、口舌生疮、小便赤热等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.1.4.8 不适宜人群

畏寒怕冷、胃部冷痛、大便清稀者慎用。

7.2 阴虚火旺证

7.2.1 玉竹炒猪心

7.2.1.1 食药物质

玉竹 5g。

7.2.1.2 主料

猪心 50g。

7.2.1.3 辅料

荸荠 6g。

7.2.1.4 调料

生姜、大葱、食盐、淀粉、料酒、香油、白糖、酱油、陈醋、食用油适量。

7.2.1.5 制作方法

- 1) 玉竹清水洗净，清水 100ml 浸泡 10 分钟，煎煮浓缩取汁 10ml。
- 2) 猪心清水洗净，切薄片，食盐、淀粉抓匀腌制 10 分钟；荸荠切片；大葱、生姜切末；取小碗，加入料酒、酱油、白糖、食盐、淀粉、玉竹浓缩汁，调成芡汁备用。
- 3) 炒锅，食用油烧热，加入猪心滑透，盛出控油。
- 4) 炒锅烧油，加入葱、姜末，烹出香味，放入荸荠焯透，加入猪心翻炒，烹入芡汁，翻炒均匀，食盐调味，最后淋入陈醋、香油少许即可。

7.2.1.6 食养作用

养阴生津，宁心安神。

7.2.1.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于阴虚火旺证偏于阴血亏虚人群；表现为时睡时醒、睡眠不安、多梦，伴有心神不宁、口干等症。
- 2) 亦适用于表现为阴血亏虚症状（心神不宁、口干、头晕等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.2.1.8 不适宜人群。

身体困重、口中粘腻、大便粘腻者慎用。

7.2.2 枸杞银耳炖雪梨

7.2.2.1 食药物质

枸杞子 3g, 莲子(白) 10g, 大枣 6g。

7.2.2.2 主料

雪梨 100g, 银耳 10g。

7.2.2.3 辅料

无。

7.2.2.4 调料

冰糖适量。

7.2.2.5 制作方法

1) 银耳洗净泡发; 莲子洗净, 去心, 温水泡发; 雪梨削皮、去核、切块; 枸杞子、大枣清水洗净, 浸泡 30 分钟。

2) 清水 500ml, 加入莲子、银耳, 武火煮沸后, 放入雪梨、大枣, 文火慢熬 1 小时。

3) 加入枸杞子, 炖煮 5 分钟即可; 可根据个人口味, 加入冰糖调味。

7.2.2.6 食养作用

养阴安神, 生津润燥。

7.2.2.7 适宜人群

1) 适用于失眠属于阴虚火旺证偏于肺肾阴虚人群; 表现为睡眠不安、时睡时醒, 伴有口干、咽干咽痒、干咳、皮肤干燥等症。

2) 亦适用于表现为津液亏虚症状(口干、咽干咽痒、干咳、皮肤干燥等症) 人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.2.2.8 不适宜人群

身体困重、有白痰、大便粘腻者慎用; 糖尿病患者慎用。

7.2.3 酸枣茯苓薏仁饮

7.2.3.1 食药物质

酸枣仁(炒) 6g, 茯苓 3g, 百合 2g, 薏苡仁 5g。

7.2.3.2 主料

无。

7.2.3.3 辅料

无。

7.2.3.4 调料

甜菊叶适量。

7.2.3.5 制作方法

1) 酸枣仁、茯苓、百合、薏苡仁清水洗净, 浸泡 30 分钟。

2) 清水 300ml, 加入酸枣仁、茯苓、百合、薏苡仁, 煎煮 15 分钟, 过滤取汁即可; 可根据个人口味, 加入甜菊叶调味。

3) 在傍晚和睡眠前 30 分钟, 分 2 次饮用。

7.2.3.6 食养作用

养血安神，清热除烦。

7.2.3.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于阴虚火旺证偏于心肝血虚、虚热内扰人群；表现为不能入睡、时睡时醒，伴有心悸、心烦、头晕、咽干、口干等症。
- 2) 亦适用于表现为心肝血虚症状（心悸、心烦、头晕、咽干、口干等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.2.3.8 不适宜人群

急躁易怒、烦热、大便干结者慎用。

7.2.4 黄精炖猪瘦肉

7.2.4.1 食药物质

黄精 6g。

7.2.4.2 主料

猪瘦肉 50g。

7.2.4.3 辅料

无。

7.2.4.4 调料

大葱、生姜、料酒、食盐适量。

7.2.4.5 制作方法

- 1) 黄精清水洗净，布包，浸泡 30 分钟；猪瘦肉洗净，切片；大葱切段，生姜切片。
- 2) 砂锅加入清水 250ml，加入黄精、猪瘦肉片，武火煮沸，撇去浮沫，加入葱段、姜片、料酒，文火炖煮 30 分钟，食盐调味，再炖 10 分钟即可。

7.2.4.6 食养作用

补气养阴，健脾益肾。

7.2.4.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于阴虚火旺证偏于肾阴虚人群；表现为睡眠不安、多梦，伴有头晕、乏力、耳鸣、腰膝酸软等症。
- 2) 亦适用于表现为肾阴亏虚症状（腰膝酸软、耳鸣、手足心热等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.2.4.8 不适宜人群

饮食减少、大便清稀者慎用。

7.2.5 益智百合炒牛肉

7.2.5.1 食药物质

百合（鲜）20g，莲子（白）10g，益智仁 3g。

7.2.5.2 主料

牛肉 50g。

7.2.5.3 辅料

鸡蛋黄 1 个。

7.2.5.4 调料

食用油、食盐、生姜、大葱、淀粉适量。

7.2.5.5 制作方法

1) 莲子洗净温水泡发，百合剥片、洗净备用；益智仁打碎，煎煮 30 分钟，过滤取汁 20ml；牛肉清水洗净切片，用鸡蛋黄、食盐、淀粉、益智仁汁抓匀腌制 10 分钟；大葱切段、生姜切片。

2) 炒锅中加入食用油烧热，翻炒牛肉片 30 秒，盛出备用。

3) 炒锅中烧油，加入葱段、姜片烹出香味，加入莲子、百合大火翻炒，加入牛肉片，淋入少许高汤，食盐调味，翻炒均匀即可。

7.2.5.6 食养作用

温肾健脾，清心安神。

7.2.5.7 适宜人群

1) 适用于失眠属于阴虚火旺证偏于肾气虚、肺阴不足人群；表现为睡眠不安，伴有口干、咽干、腰酸等症。

2) 亦适用于表现为上热下寒症状（口干、咽干、干咳、腰酸、下肢凉等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.2.5.8 不适宜人群

口中粘腻、泛酸、烧心、胃部胀满者慎用。

7.2.6 桑椹芝麻糕

7.2.6.1 食药物质

桑椹 6g，火麻仁 6g，黑芝麻 6g。

7.2.6.2 主料

糯米粉 60g，粳米粉 30g。

7.2.6.3 辅料

无。

7.2.6.4 调料

白糖适量。

7.2.6.5 制作方法

1) 黑芝麻文火炒香；桑椹、火麻仁清水洗净，清水 300ml 浸泡 30 分钟，煎煮 15 分钟，过滤取汁。

2) 白糖溶入桑椹火麻仁汁中，在糯米粉和粳米粉中加入适量桑椹火麻仁汁，和面分团，在面团上撒上黑芝麻，上笼蒸 15 至 20 分钟即可。

7.2.6.6 食养作用

养阴润燥，补肾养血。

7.2.6.7 适宜人群

1) 适用于失眠属于阴虚火旺证偏于肾阴亏虚人群；表现为睡眠不安、多梦，伴有头晕、大便干、腰膝酸软等症。

2) 亦适用于表现为肾阴亏虚症状（头晕、大便干、腰膝酸软等症）人群及老年血虚便秘人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.2.6.8 不适宜人群

饮食减少、大便清稀者慎用；糖尿病患者慎用。

7.3 痰热内扰证

7.3.1 苡仁莲子橘皮粥

7.3.1.1 食药物质

薏苡仁 10g，莲子（白）6g，橘皮 3g。

7.3.1.2 主料

粳米 50g。

7.3.1.3 辅料

桂花 0.5g。

7.3.1.4 调料

无。

7.3.1.5 制作方法

- 1) 莲子洗净，去心，温水泡发；薏苡仁清水洗净，浸泡 30 分钟；橘皮清水洗净备用。
- 2) 清水 500ml，加入橘皮煎煮 10 分钟，捞出橘皮，加入薏苡仁、莲子、粳米，煮至米熟粥成，加入桂花即可。

7.3.1.6 食养作用

健脾理气，清热化痰。

7.3.1.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于痰热内扰证人群；表现为睡眠不安，伴有脘腹胀闷、不思饮食、身体困重、大便粘腻等症。
- 2) 亦适用于表现为痰热内蕴症状（口臭、脘腹胀闷、不思饮食、身体困重、大便粘腻等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.3.1.8 不适宜人群

大便干结者，孕妇，妇女产后血虚者慎用。

7.3.2 茯苓桔梗炖山药

7.3.2.1 食药物质

茯苓 6g，桔梗 3g，荷叶 3g，莲子（白）10g，山药（鲜）30g。

7.3.2.2 主料

无。

7.3.2.3 辅料

无。

7.3.2.4 调料

无。

7.3.2.5 制作方法

- 1) 茯苓、桔梗、荷叶清水洗净，布包，浸泡 30 分钟；莲子洗净，去心，温水泡发；山药去皮，

切段备用。

- 2) 清水 500ml, 加入茯苓、桔梗、荷叶布包, 煎煮 15 分钟, 捞出布包; 加入莲子、山药段; 待山药软糯即可。

7.3.2.6 食养作用

健脾祛湿, 清火化痰。

7.3.2.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于痰热内扰证人群; 表现为睡眠不安, 伴有口苦、心烦、口中粘腻、咽部有痰、头昏沉、身体困重等症。
- 2) 亦适用于表现为痰热内扰症状(口苦、心烦、口中粘腻、咽部有痰、头昏沉、身体困重等症) 人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.3.2.8 不适宜人群

干咳无痰者慎用。

7.3.3 山楂桃仁陈皮饮

7.3.3.1 食药物质

山楂(生) 5g, 桃仁 2g, 陈皮 3g。

7.3.3.2 主料

无。

7.3.3.3 辅料

无。

7.3.3.4 调料

红糖适量。

7.3.3.5 制作方法

- 1) 山楂、桃仁清水洗净, 浸泡 30 分钟。
- 2) 清水 300ml, 加入山楂、桃仁, 煎煮 10 分钟。
- 3) 加入陈皮, 加盖浸泡 5 分钟, 过滤取汁即可; 可根据个人口味, 加入红糖调味。

7.3.3.6 食养作用

理气化痰, 活血化瘀。

7.3.3.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于痰热内扰证偏于痰瘀阻滞人群; 表现为睡眠不安, 伴有口中粘腻、痰多、身体疼痛、痛处固定不移、或胀痛等症。
- 2) 亦适用于表现为气滞血瘀症状(身体疼痛、痛处固定不移、或胀痛等症) 人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.3.3.8 不适宜人群

孕妇, 有出血倾向者慎用。

7.4 心虚胆怯证

7.4.1 天麻牡蛎烧鱼头

7.4.1.1 食药类物质

7.4.1.1.1 食药物质

牡蛎（壳）9g。

7.4.1.1.2 试点食药物质（限试点地方使用）

天麻 3g。

7.4.1.2 主料

鳊鱼头 200g。

7.4.1.3 辅料

五花肉 10g，鲜冬笋 6g，火腿 6g，鲜口蘑 6g，油菜心 10g。

7.4.1.4 调料

食盐、米醋、香菜、大葱、生姜、食用油、香油适量。

7.4.1.5 制作方法

- 1) 天麻清水洗净，浸泡 30 分钟；牡蛎清水洗净；沸水煎煮天麻、牡蛎 30 分钟，过滤取汁 1000ml；五花肉、鲜冬笋、火腿、鲜口蘑切片；油菜心清水洗净；生姜切片，大葱切丝，香菜切段。
- 2) 鳊鱼头去鳃，清水洗净，控水；食用油烧至七成热，下入鱼头稍炸，漏勺控油。
- 3) 锅中烧油，加入姜片，烹出香味；加入五花肉煸炒，烹入米醋，加入天麻牡蛎汁，烧开；加入鱼头、鲜冬笋、火腿、鲜口蘑，撇去浮沫；食盐调味，文火慢烧至汁少。
- 4) 挑出姜片，加入油菜心，再烧 1~2 分钟，撒上葱丝、香菜段，淋上香油即成。

7.4.1.6 食养作用

平肝息风，安神定志。

7.4.1.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心虚胆怯证偏于胆气虚人群；表现为多梦易醒、醒后难以入睡，伴有恐惧感、倦怠乏力、头晕等症。
- 2) 亦适用于表现为胆气虚怯症状（心惊易恐、乏力、头晕等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.4.1.8 不适宜人群

不欲饮食、四肢困重、畏寒怕冷者慎用。

7.4.2 酸枣麦仁粥

7.4.2.1 食药物质

酸枣仁（炒）6g。

7.4.2.2 主料

麦仁 20g，粳米 30g。

7.4.2.3 辅料

无。

7.4.2.4 调料

无。

7.4.2.5 制作方法

- 1) 酸枣仁洗净，清水 600ml 浸泡 30 分钟，煎煮 30 分钟，过滤取汁；麦仁、粳米清水洗净。
- 2) 取酸枣仁汁 500ml，加入麦仁、粳米，煮至米熟粥成即可。

7.4.2.6 食养作用

宁心除烦，养肝安神。

7.4.2.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心胆气虚证偏于心气虚人群；表现为睡眠不安，伴有心中烦乱、精神恍惚、喜悲伤、倦怠乏力、头晕等症。
- 2) 亦适用于表现为心气亏虚症状（心中烦乱、精神恍惚、喜悲伤、乏力、头晕等症）人群的食养调理。女性更年期、健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.4.2.8 不适宜人群

急躁易怒、胁下胀满者慎用。

7.5 心脾两虚证

7.5.1 莲子山药炒鸡丁

7.5.1.1 食药物质

莲子（白）10g，山药（鲜）20g。

7.5.1.2 主料

鸡胸肉 100g。

7.5.1.3 辅料

香菇 3g，火腿 3g，鸡蛋清 1 个。

7.5.1.4 调料

食用油、食盐、淀粉适量。

7.5.1.5 制作方法

- 1) 鸡胸肉清水洗净、切丁，用蛋清、淀粉、适量食盐抓匀腌制 10 分钟；莲子洗净，去心，温水泡发，隔水蒸熟；山药去皮切丁；香菇洗净去柄切丁，火腿切丁。
- 2) 炒锅中加入食用油烧热，将鸡丁煸至七成熟，加入莲子、山药丁、香菇丁、火腿丁，翻炒至熟，食盐调味即可。

7.5.1.6 食养作用

健脾益肾，养心安神。

7.5.1.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心脾两虚证偏于脾气亏虚人群；表现为睡眠轻浅，伴有乏力、困倦、精神不振等症。
- 2) 亦适用于表现为脾气亏虚症状（乏力、困倦、精神不振等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.5.1.8 不适宜人群

胃部痞满、不消化、大便不畅、或大便干结者慎用。

7.5.2 参枣饭

7.5.2.1 食药类物质

7.5.2.1.1 食药物质

大枣 6g。

7.5.2.1.2 新资源食品

人参（5年及5年以下人工种植）3g。

7.5.2.2 主料

糯米 100g。

7.5.2.3 辅料

葡萄干 6g。

7.5.2.4 调料

红糖适量。

7.5.2.5 制作方法

- 1) 人参清水洗净，浸泡 30 分钟；大枣、葡萄干清水洗净；取人参、3g 大枣（掰开），煎煮取汁。
- 2) 另外 3g 大枣和葡萄干放入瓷碗底部，上面加入淘洗干净的糯米，加入适量清水，蒸熟扣在盘中。
- 3) 人参大枣汁加入适量红糖，熬成糖浆，淋在参枣饭上即可。

7.5.2.6 食养作用

益气健脾，养血安神。

7.5.2.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心脾两虚证人群；表现为睡眠轻浅、多梦，伴有神疲乏力、气短等症。
- 2) 亦适用于表现为心脾两虚症状（神疲乏力、气短等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.5.2.8 不适宜人群

胃部痞满、不消化、大便不畅、发热者慎用；糖尿病患者慎用。

7.5.3 西洋参桂圆膏（玉灵膏）

7.5.3.1 食药类物质

7.5.3.1.1 食药物质

龙眼肉 10g。

7.5.3.1.2 试点食药物质（限试点地方使用）

西洋参 2g。

7.5.3.2 主料

无。

7.5.3.3 辅料

无。

7.5.3.4 调料

白糖适量。

7.5.3.5 制作方法

- 1) 西洋参清水洗净，浸泡 30 分钟；或西洋参打粉；龙眼肉清水洗净。
- 2) 龙眼肉、西洋参、适量白糖放入瓷碗，隔水蒸 1 小时。
- 3) 直接服用，或沸水冲泡即可。

7.5.3.6 食养作用

补气生津，养心安神。

7.5.3.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心脾两虚证人群；表现为睡眠轻浅、多梦，伴有心悸、神疲乏力等症。
- 2) 亦适用于表现为气血两虚症状（心悸、神疲乏力、气短等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.5.3.8 不适宜人群

胃部痞满、不消化、大便不畅、发热者慎用；糖尿病患者慎用。

7.5.4 桂圆莲子煲猪肉

7.5.4.1 食药物质

莲子（白）10g，龙眼肉 5g。

7.5.4.2 主料

猪瘦肉 100g。

7.5.4.3 辅料

无。

7.5.4.4 调料

生姜、大葱、食盐、料酒适量。

7.5.4.5 制作方法

- 1) 莲子洗净，去心，温水泡发；龙眼肉清水洗净；猪瘦肉清水洗净、切块，余水备用；生姜切片；大葱切段。
- 2) 莲子、龙眼肉、猪瘦肉放入砂锅内，加清水 300ml，武火煮沸，撇去浮沫，加入姜片、葱段、料酒，食盐调味，文火煲至肉熟即可。

7.5.4.6 食养作用

补气健脾，养心安神。

7.5.4.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心脾两虚证人群；以表现为睡眠轻浅、多梦，伴有神疲乏力、心悸、面色黄等症。
- 2) 亦适用于表现为心脾两虚症状（神疲乏力、心悸、面色黄等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.5.4.8 不适宜人群

胃部痞满、大便不畅、或大便干结者慎用；糖尿病患者慎用。

7.5.5 当归姜黄炙羊心

7.5.5.1 食药物质

当归 2g，姜黄 2g。

7.5.5.2 主料

羊心 50g。

7.5.5.3 辅料

无。

7.5.5.4 调料

食盐适量。

7.5.5.5 制作方法

- 1) 当归、姜黄清水洗净；清水 300ml 浸泡 30 分钟，煎煮 15 分钟，过滤取汁备用。
- 2) 羊心清水洗净，切块，加入适量当归、姜黄汁，加入食盐，抓匀腌制 10 分钟。
- 3) 炙熟羊心即可。

7.5.5.6 食养作用

行气活血，养血安神。

7.5.5.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心脾两虚证偏于心血虚人群；表现为睡眠轻浅、多梦，伴有心悸、四肢有痛处、痛处固定不移等症。
- 2) 亦适用于表现为血虚血瘀症状（心悸、头晕、四肢麻木、或四肢疼痛、痛处固定不移等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.5.5.8 不适宜人群

孕妇，有出血倾向者慎用。

7.5.6 黄芪党参茶

7.5.6.1 食药类物质

7.5.6.1.1 食药物质

葛根 2g，白茅根 1g，甘草 1g。

7.5.6.1.2 试点食药物质（限试点地方使用）

黄芪 3g，党参 2g。

7.5.6.2 主料

炒米 1g。

7.5.6.3 辅料

无。

7.5.6.4 调料

无。

7.5.6.5 制作方法

- 1) 黄芪、党参、葛根、白茅根、甘草、炒米布包。
- 2) 清水 300ml，加入黄芪党参茶包，煎煮 10 分钟，代茶饮即可。

7.5.6.6 食养作用

补气养血，健脾清热。

7.5.6.7 适宜人群

- 1) 适用于失眠属于心脾两虚证偏于气阴不足人群；表现为睡眠轻浅，伴有神疲乏力、气短、口干等症。
- 2) 亦适用于表现为气阴两虚症状（神疲乏力、气短、口干等症）人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养保健。

7.5.6.8 不适宜人群

胃部痞满、不消化、大便不畅、发热者慎用。



附录 A (规范性) 诊断和辨证标准

A.1 西医诊断标准

按照《中国成人失眠诊断与治疗指南（2017 版）》的诊断标准：

- 1) 存在以下一种或者多种睡眠异常症状（患者自述，或者照料者观察到）：①入睡困难（入睡潜伏期超过 30min）；②睡眠维持困难（整夜觉醒次数 \geq 2 次）；③比期望的起床时间更早醒来（通常少于 6.5h）；④在适当的时间不愿意上床睡觉。
- 2) 存在以下一种或者多种与失眠相关的日间症状（患者自述，或者照料者观察到）：①疲劳或全身不适感；②注意力不集中或记忆障碍；③社交、家庭、职业或学业等功能损害；④情绪易烦躁或易激动；⑤日间思睡；⑥行为问题（比如：多动、冲动或攻击性）；⑦精力和体力下降；⑧易发生错误与事故；⑨过度关注睡眠问题或对睡眠质量不满意。
- 3) 睡眠异常症状和相关的日间症状不能单纯用没有合适的睡眠时间或不恰当的睡眠环境来解释。
- 4) 睡眠异常症状和相关的日间症状至少每周出现 3 次。
- 5) 睡眠异常症状和相关的日间症状持续至少 3 个月。
- 6) 睡眠和觉醒困难不能被其他类型的睡眠障碍更好地解释。

同时符合第 1~6 条标准，判定为慢性失眠；同时符合第 1~3、6 条标准，但病程不足 3 个月和（或）相关症状出现的频率未达到每周 3 次，判定为短期失眠。

A.2 中医证候辨证标准

按照《中医病证诊断疗效标准》的证候辨证标准：

- 1) 肝郁化火证
症状：心烦不能入睡，烦躁易怒，胸闷胁痛，头痛面红，目赤，口苦，便秘尿黄。舌红，苔黄，脉弦数。
- 2) 阴虚火旺证
症状：心烦不寐，或时寐时醒，手足心热，头晕耳鸣，心悸，健忘，颧红潮热，口干少津。舌红，苔少，脉细数。
- 3) 心虚胆怯证
症状：夜寐多梦易惊，心悸胆怯。舌淡，苔薄，脉弦细。
- 4) 痰热内扰证
症状：睡眠不安，心烦懊恼，胸闷脘痞，口苦痰多，头晕目眩。舌红，苔黄腻，脉滑或滑数。
- 5) 心脾两虚证
症状：多梦易醒，或朦胧不实，心悸，健忘，头晕目眩，神疲乏力，面色不华。舌淡，苔薄，脉细弱。

附录 B

(资料性)

失眠食养药膳配方理论依据

B.1 肝郁化火证

失眠肝郁化火证人群常见心烦不能入睡，烦躁易怒，胸闷胁痛，头痛面红，目赤，口苦，便秘，尿黄等症状，食养当以清肝、清火为关键。可选用桑叶菊花饮清火平肝、清利头目，药膳配方中桑叶味甘、苦，性寒，具有疏散风热、清肝明目作用；菊花味甘、苦，性微寒，具有散风清热、平肝明目作用。可选用芹菜叶枣仁佛手汤疏肝清火、养血安神，药膳配方中芹菜叶是常见食材，味甘、微苦，性凉，具有清肝降压、凉血利尿的作用；佛手味辛、苦、酸，性温，具有疏肝理气、和胃止痛的作用；炒酸枣仁味甘、酸，性平，具有养肝宁心、安神助眠的作用。可选用栀子清心茶，源自《伤寒论》栀子豉汤，具有清心除烦、清热解毒作用，药膳配方中栀子味苦，性寒，具有泻火除烦、清热利尿、凉血解毒的作用；绿茶味甘、苦，性凉，具有清心凉肝、利尿消食的作用。可选用百合竹叶汤清心安神、养阴润燥，药膳配方中百合味甘，性寒，具有养阴润肺、清心安神的作用；淡竹叶味甘、淡，性寒，具有清心除烦的作用；莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用；大枣味甘，性温，具有养血安神的作用；银耳味甘，性平，具有养阴润燥、润肺养胃的作用。

B.2 阴虚火旺证

失眠阴虚火旺证人群阴液不足，不能滋润脏腑、制约阳气，阳气有余便是火，火热扰动心神，常表现为心烦，不能入睡，睡眠不安，或时睡时醒，手足心热，头晕耳鸣，心悸，健忘，颧红潮热，口干少津等症状，食养当以滋阴、养血、清火、养肾为关键。可选用玉竹炒猪心养阴生津、宁心安神，药膳配方中玉竹味甘，性微寒，具有养阴润燥、生津除烦的作用；猪心味甘、咸，性平，具有养心安神、定惊助眠的作用。可选用枸杞银耳炖雪梨养阴安神、生津润燥，药膳配方中枸杞子味甘，性平，具有滋养肝肾、益阴明目的作用；银耳味甘，性平，具有养阴润燥、润肺养胃的作用；雪梨味甘、微酸，性凉，具有养阴清肺的作用；莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用。可选用酸枣茯苓薏仁饮养血安神、清热除烦，药膳配方中炒酸枣仁味甘、酸，性平，具有养肝宁心、安神助眠的作用；茯苓味甘、淡，性平，具有健脾渗湿、宁心安神的作用；百合味甘，性寒，具有养阴润肺、清心安神的作用；薏苡仁味甘、淡，性凉，具有健脾利湿、清热排脓的作用。可选用黄精炖猪瘦肉补气养阴、健脾益肾，药膳配方中黄精味甘，性平，具有补中益气、润心益肾的作用；猪肉味甘咸，性平，具有补肾滋阴、养血润燥的作用。可选用益智百合炒牛肉温肾健脾、清心安神，药膳配方中百合味甘，性寒，具有养阴润肺、清心安神的作用；莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用；益智仁味辛，性温，具有温脾暖肾、固护阴精的作用；牛肉味甘、性平，具有益气养脾胃、补肾强筋骨的作用。可选用桑椹芝麻糕养阴润燥、补肾养血，药膳配方中桑椹味甘、酸，性寒，具有补益肝肾、养血助眠的作用；火麻仁味甘，性平，具有养血润肠的作用；黑芝麻味甘、性平具有补益肝肾、养血益精的作用。

B.3 痰热内扰证

失眠痰热内扰证人群常见睡眠不安，心烦，胸闷，胃脘痞闷，口苦痰多，头晕目眩等症状，食养当以清痰热、化痰湿、和中安神为关键。可选用苡仁莲子橘皮粥健脾理气、清热化痰，药膳配方中薏苡仁味甘、淡，性凉，具有健脾利湿、清热排脓的作用；莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用；橘皮味辛、苦，性温，具有理气和中、燥湿化痰的作用。可选用茯苓桔梗炖山药健脾祛湿、清火化痰，药膳配方中茯苓味甘、淡，性平，具有健脾渗湿、宁心安神的作用；桔梗味苦、辛，性平，具有祛痰排脓、定惊止悸的作用；荷叶味苦，性平，具有清热祛湿、升清宁心的作用；莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用；山药味甘，性平，具有健养胃、益肾固精的作用。可选用山楂桃仁陈皮饮活血化瘀、理气化痰，药膳配方中山楂味酸、甘，性微温，具有健胃消食、行气化痰的作用；桃仁味苦、甘，性平，具有活血化瘀、润肠通便的作用；陈皮味苦、辛，性温，具有理气健脾、燥湿化痰的作用。

B.4 心虚胆怯证

失眠心虚胆怯证人群常见睡眠不安，多梦易惊，心悸胆怯等症状。食养当益气养心、镇静安神为关键。可选用天麻牡蛎烧鱼头平肝息风、安神定志，药膳配方中天麻味甘，性平，具有平肝息风、镇静定惊的作用；牡蛎壳味咸，性微寒，具有重镇安神、潜阳敛阴的作用；鳊鱼味甘，性温，具有健脾暖胃作用。可选用酸枣麦仁粥宁心除烦、养肝安神，药膳配方中炒酸枣仁味甘、酸，性平，具有养肝宁心、安神助眠的作用；麦仁味甘、性凉，具有养心益肾、除烦热的作用。

B.5 心脾两虚证

失眠心脾两虚证人群常因思虑劳倦太过，耗伤气血导致心神失养，出现多梦易醒，或睡眠不实，心悸，健忘，头晕目眩，神疲乏力，面色无华等症状，食养当以健脾养心、养血安神为关键。可选用莲子山药炒鸡丁健脾益肾、养心安神，药膳配方中莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用；山药味甘，性平，具有健养胃、益肾固精的作用；鸡肉味甘，性温，具有益气温中、补虚填精的作用。可选用参枣饭益气健脾、养血安神，药膳配方中人参味甘、微苦，性平，具有大补元气、补脾益肺、生津安神的作用；大枣味甘，性温，具有养血安神的作用；葡萄干味甘、酸，性平，具有补气养血、强健筋骨的作用。可选用西洋参桂圆膏补气生津、养心安神，药膳配方中龙眼肉味甘，性温，具有补益心脾、养血安神的作用；西洋参味甘、微苦，性凉，具有补气养阴、生津止渴的作用。可选用桂圆莲子煲猪肉补气健脾、养心安神，药膳配方中龙眼肉味甘，性温，具有补益心脾、养血安神的作用；莲子味甘、涩，性平，具有健脾益肾、养心安神助眠的作用；猪瘦肉味甘、咸，性平，具有滋阴养血的作用。可选用当归姜黄炙羊心行气活血、养血安神，药膳配方中当归味甘、辛，性温，具有补血活血、润肠通便的作用；姜黄味辛、苦，性温，具有行气活血、通经止痛的作用；羊心味甘，性温，具有养心安神的作用。可选用黄芪党参茶补气养血、健脾清热，药膳配方中黄芪味甘，性微温，具有补气升阳、生津养血的作用；党参味甘，性平，具有补中生津、健脾养血作用；葛根味甘、辛，性凉；具有生津止渴、通经活络作用；白茅根味甘，性寒，具有清热利尿作用，生甘草味甘，性平，具有补脾益气、调和药性作用；炒米具有和胃消食的作用。



参 考 文 献

- [1]中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J]. 中华神经科杂志, 2018, 51(5):324-335.
- [2]国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[M]. 南京: 南京大学出版社, 1994:31-32.
- [3]张明. 中华食疗大全[M]. 天津: 天津科学技术出版社, 2014.
- [4]范文昌, 王东营, 荆志伟. 药膳与饮食营养[M]. 北京: 化学工业出版社, 2022.
- [5]樊新荣, 荆志伟. 中医食养与药膳调理[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021.
- [6]范文昌, 梅全喜, 葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京: 化学工业出版社, 2017.

