

中医食疗助你改善失眠与乏力

文 / 陕西省安康市中医医院 张阳



关键词：中医食疗；药食同源；失眠；乏力；亚健康

中医食疗是根植于传统中医理论的养生智慧，并非依赖名贵补品的精致养生，而是巧用日常食材的性味归经，结合自身体质辨证搭配，通过饮食调节脏腑机能、平衡身体状态。其容易操作，只需简单的食材组合，便能针对性改善失眠、乏力等常见的亚健康问题，让养生融入三餐，轻松守护身体健康。

一、中医食疗的核心逻辑

1. 药食同源

“药食同源”是中医食疗的理论根基，指许多食材同时具备食用价值和药用功效。在国家卫生健康委员

会公布的药食同源目录中，红枣、桂圆、山药、莲子、小米等常见食材均位列其中。这些食材不同于专业药材，性质温和，适合长期日常食用以调理身体。比如：红枣味甘性温，归脾、胃、心经，既能补中益气，又能养血安神；山药味甘性平，归脾、肺、肾经，既能益气养阴，又能补脾养胃。这些特性让普通食材具备了调理身体的基础条件。

2. 辨证施食

中医强调“辨证论治”，食疗同样讲究“辨证施食”。每个人的体质存在差异，有人为阴虚体质，有人为阳虚体质，而且即便是同一类不适症状，适合的食疗方

案也各不相同。例如：气虚体质者的乏力多伴随气短、易出汗，适合用补气食材；血虚体质者的乏力常伴有面色苍白、头晕，更应侧重补血食材。若不辨体质盲目进行食疗，不仅难以改善症状，还可能加重身体负担。比如，体质偏热者长期食用桂圆、红枣等温热食材，可能引发上火、口干等问题。

3.以食为药

中医认为，人体的不适症状多与脏腑机能失调相关，而食疗的核心就是通过食材的性味归经，针对性调节脏腑功能。比如，失眠多与心、肝、脾、肾等脏腑失调有关，乏力则多与脾、肺气虚相关。通过选择对应归经的食材，可从根源上改善脏腑状态，实现标本兼顾。

二、失眠的中医病机与食疗方案

失眠在中医范畴被称为“不寐”，其病机多为心脾两虚、阴虚火旺、肝郁气滞等，不同病机对应的食疗方案各有侧重。以下针对常见类型，推荐简单易操作的食材搭配方案，助力改善睡眠状态。

1.心脾两虚型

心脾两虚型失眠多因劳累、思虑过度所致，典型表现为入睡困难、睡后易醒、多梦，同时伴随神疲乏力、食欲缺乏、面色萎黄、心悸健忘。这类失眠多见于上班族、脑力劳动者和产后人群。

中医认为，脾为气血生化之源，心主血脉和神志，心脾两虚则气血不足，心神失养，进而引发失眠。核心调理思路为健脾养心、益气补血，建议选择归脾、心经的食材。推荐小米红枣桂圆粥：

【食材】小米50克、红枣5颗、桂圆干5~6粒、大米30克。

【做法】小米和大米淘洗干净，提前浸泡30分钟；红枣去核，桂圆干洗净；将所有食材放入锅中，加足量清水，大火煮沸后转小火慢熬20~30分钟，至粥体黏稠即可。

【功效及注意事项】小米健脾和胃、补益虚损，红枣养血安神、补中益气，桂圆补益心脾、养血安神，三者搭配可兼顾健脾与养心，从根源上补充气血，改善心脾两虚型失眠。建议晚餐或睡前1小时食用。

2.阴虚火旺型

阴虚火旺型失眠多因熬夜、体质偏热所致，典型

表现为夜间易醒、入睡后盗汗、手足心热，同时伴有口干咽燥、头晕耳鸣、心烦易怒。这类失眠常见于经常熬夜、嗜食辛辣的人群以及更年期女性。

中医认为，阴虚则内热，虚火扰动心神，导致心神不宁而失眠。核心调理思路为滋阴降火、清心安神，建议选择滋阴润燥的食材。推荐银耳百合莲子羹：

【食材】干银耳15克、干百合10克、莲子10克、冰糖适量。

【做法】银耳泡发后撕成小朵，去除根部；百合、莲子泡发，莲子去芯；将银耳放入锅中，加足量清水，大火煮沸后转小火炖1小时，至银耳出胶；加入百合、莲子继续炖20分钟，加冰糖调味，放凉后即可食用。

【功效及注意事项】银耳滋阴润燥、养胃生津，百合清心安神，莲子养心益肾，三者搭配可滋阴降火、清心安神，缓解阴虚火旺引发的失眠和口干症状。建议睡前2小时食用，避免临睡前大量进食。

3.肝郁气滞型

肝郁气滞型失眠多因情绪不畅、压力过大所致，典型表现为入睡困难、多梦易醒，且与情绪波动密切相关，同时伴有胸闷、烦躁、胁肋胀痛、口苦。这类失眠多见于职场压力大、情绪焦虑的人群。

中医认为，肝主疏泄，若肝郁气滞则气机不畅，郁而化火，扰动心神而引发失眠。核心调理思路为疏肝理气、解郁安神，建议选择入肝经的食材。推荐玫瑰花红枣茶：

【食材】干玫瑰花5朵、红枣3颗、枸杞3克、温水500毫升。

【做法】红枣去核切片，与玫瑰花、枸杞一同放入杯中，加入85℃左右的水冲泡，焖泡5~10分钟后饮用，可反复冲泡至味道变淡。

【功效及注意事项】玫瑰花疏肝理气、解郁安神，红枣补中益气、养血安神，枸杞滋补肝肾，三者搭配可疏肝解郁、养心安神，缓解情绪不畅引发的失眠。建议下午或睡前2小时饮用，避免睡前过量饮水。

三、乏力的中医病机与食疗方案

乏力在中医中多归为虚劳范畴，核心病机为气虚、血虚、阳虚。不同病机的乏力症状各有特点，食疗需对症下药，才能有效改善乏力状态。

1. 气虚型

气虚型乏力多因过度劳累、久病初愈所致，典型表现为全身乏力（活动后加重），同时伴随气短懒言、易出汗、食欲缺乏、大便溏稀。此类乏力多见于体力劳动者、久病康复者、老年人和产后女性。

中医认为，气是人体生命活动的动力，气虚则脏腑机能减退，进而出现全身乏力。核心调理思路为益气健脾、补中益气，建议选择入脾、肺经的补气食材。推荐黄芪山药红枣粥：

【食材】黄芪10克、山药50克、红枣5~6颗、大米50克。

【做法】黄芪洗净，用纱布包好；大米淘洗干净，提前浸泡；山药去皮切块，红枣去核；将黄芪包、大米放入锅中，加清水煮沸，转小火熬15分钟；加入山药、红枣，继续熬20分钟，取出黄芪包，即可食用。

【功效及注意事项】黄芪是补气佳品，可补气升阳、固表止汗，山药益气健脾，红枣补中益气，三者搭配可强效补气，改善气虚型乏力。建议早餐或午餐食用，每周3~4次。注意黄芪用量不宜过多，避免上火。

2. 血虚型

血虚型乏力多因失血过多、营养不足所致，典型表现为乏力，同时伴有面色苍白或萎黄、头晕眼花、唇甲色淡、心悸失眠。此类乏力多见于贫血人群、产后失血女性、节食减肥者。

中医认为，血能载气以濡养脏腑，血虚则脏腑失养，容易引发乏力及其他不适。核心调理思路为补血养血、益气健脾，建议选择补血养血的食材。推荐当归红枣桂圆粥：

【食材】当归5克、红枣5颗、桂圆干5粒、大米50克、小米30克。

【做法】当归洗净切片，用纱布包好；大米和小米淘洗干净，提前浸泡；红枣去核，桂圆干洗净；将当归包、大米、小米放入锅中，加清水煮沸，转小火熬20分钟；取出当归包，加入红枣、桂圆，继续熬10分钟，即可食用。

【功效及注意事项】当归补血活血、调经止痛，红枣、桂圆养血安神，三者搭配可补血养血，改善血虚型乏力。建议午餐或晚餐食用。注意控制当归用量，脾胃虚弱者可酌情减量。

3. 阳虚型

阳虚型乏力多因受凉、体质虚寒所致，典型表现为畏寒怕冷、四肢不温、乏力、嗜睡，同时伴有大便溏稀、小便清长。此类乏力多见于体质虚寒者、长期处于低温环境的人群、老年人。

中医认为，阳虚则阳气不足，导致脏腑温煦功能减弱，进而出现乏力和畏寒症状。核心调理思路为温中健脾、补阳益气，建议选择温热性食材。推荐生姜红枣红糖水：

【食材】生姜3片、红枣3~4颗、红糖10克、清水300毫升。

【做法】红枣去核切片，生姜洗净切片；将生姜、红枣放入锅中，加清水煮沸，转小火熬10分钟；加入红糖，搅拌均匀后即可饮用。

【功效及注意事项】生姜解表散寒、温中止呕，红枣补中益气，红糖益气养血、健脾暖胃，三者搭配可温中补阳，改善阳虚型乏力和畏寒。建议晨起或下午饮用，女性经期也可适量饮用。

四、结语

中医食疗并非高深莫测的养生学问，而是贴近日常生活的健康智慧。它摒弃了对名贵补品的依赖，巧用常见食材进行科学搭配。从今天起，让我们在一日三餐中感受食物原本的力量，为健康护航。

本文编辑：李修坤

温馨提示

食疗调理是一个循序渐进的过程，无法一蹴而就。在注重饮食搭配的同时，还需配合规律的作息、适度的运动和良好的心态，多方面共同调理，才能从根源上调节脏腑机能，实现真正的健康养生，让身体始终保持平衡的状态。

