

饮食是最安全的方法，妥善运用有安神、镇静功效的中药调理，即可自然又健康的吃出睡意。以下推介七道汤饮，不妨试试：

一、酸枣仁汤：

酸枣仁三钱捣碎，水煎，每晚睡前一小时服用。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。

二、静心汤：

龙眼肉、川丹参各三钱，以两碗水煎成半碗，睡前30分钟服用。可达镇静的效果，尤其对心血虚衰的失眠者，功效较佳。

三、安神汤：

将生百合五钱蒸熟，加入一个蛋黄，以200c.c.水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后再以50c.c.的水搅匀，于睡前一小时饮用。百合有清心、安神、镇静的作用，经常饮用，可收立竿见影之效。

四、三味安眠汤：

酸枣仁三钱，麦冬、远志各一钱，以水500c.c.煎成50c.c.，于睡前服用。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。

五、桂圆莲子汤：

取桂圆、莲子各二两煮成汤，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。

六、养心粥：

取党参35公克，去子红枣10枚、麦冬、茯神各10公克，以2000c.c.的水煎成500c.c.，去渣后，与洗净的米和水共煮，米熟后加入红糖服用。可达养气血安神的功效，对于心悸(心跳加快)、健忘、失眠、多梦者有明显改善作用。

七、百合绿豆乳：

取百合、绿豆各25公克，冰糖少量，煮熟烂后，服用时加些牛奶，对于夏天睡不着的人，有清心除烦镇静之效，牛奶含色氨酸能于脑部转成血清素促进睡眠。