

热点
论坛

请输入搜索关键字

搜索

首页 新闻 读图 读书 财经 移民 教育 家居 健康 美食 时尚 旅游 影视 博客 群组 悠游 论坛

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » [失眠](#) » 长期失眠最好的食物就是它

[全部论坛列表](#)

长期失眠最好的食物就是它

来源: [Tiger666](#) 于 2016-05-21 22:39:38 [[档案](#)] [[旧帖](#)] [[给我悄悄话](#)] 本文已被阅读：2962 次 (3247 bytes)
字体：[调大/重置/调小](#) | [加入书签](#) | [打印](#) | [所有跟贴](#) | [加跟贴](#) | [当前最热讨论主题](#)

 分享到微信

长期失眠最好的食物就是它

2016-05-21 18:05:17 哈好网

我们平时喜欢把桂圆当做零食来吃，却忽视了它全身是宝的事实。曾听一位中医前辈讲，曾有一个病人因长期失眠找到他，他没开药，直接就让病人回家煮干桂圆水喝，不久、病人失眠顺利痊愈，一起跟着小编来学习哦。

桂圆——第一补脑的灵丹

《易经》中第一补脑的灵丹,每当疲劳、熬夜、用脑过度时，我立即煮一碗桂圆水喝，或者剥2、30颗干桂圆吃，这样，脑子立即就能恢复清醒，仿佛碧蓝的天回到了身体里一样。

吃桂圆能根除头晕、头胀、头痛

在学医的过程中，我自然也找到了根除自己头晕、头胀、头痛的好方法。您可能想象不到吧，我苦苦寻找了那么多年治头部不适的灵丹，竟然是一桂圆。

我买来一斤干桂圆，取30颗，剥去外壳，把桂圆肉(带核的)加水煮，水开后继续煮20分钟，然后把桂圆水倒出，放温后喝下。不到2个小时，人就觉得特别神清气爽。我买了整整一箱干桂圆放在家中备用。

有一个冬天的下午，我洗头后受了凉，头变得木木的。

我当时想，这点小毛病，应该自己会好起来，可到了第二天，头晕不但没好，还更重了，于是我照例抓一大把干桂圆，剥开后煮了一碗浓浓的桂圆水喝下，很快就好转了。

桂圆能治长期失眠

我曾听一位中医前辈讲，曾有一个病人因长期失眠找到他，他没开药，直接就让病人回家煮干桂圆水喝，不久、病人失眠顺利痊愈。

当时这位前辈的解释是桂圆补心养脾，所以能治疗失眠。

桂圆营养价值高

中医认为，桂圆肉性味甘平，入脾、心经，能补益心脾，养血安神，是常用的补益中药食材，下面介绍几种桂圆补益的方法。

桂圆补益方

- 1、每晨用龙眼10枚取肉，煮荷包蛋2个，加适量白糖，空腹吃。补脾养心，生血益气。
- 2、每晚睡前吃10个桂圆，可养心安神，治疗心悸失眠。
- 3、桂圆肉20克，放进300毫升的沸水浸泡约5分钟后食肉喝汤。可补血醒神，为经常熬夜，快节奏生活人士等人士提神的首选。
- 4、桂圆肉30克，放进500毫升水中煮沸约10分钟，加鸡蛋2个，稍煮片刻即可食用。经常食用可护肤养颜、抗衰老、增强人体免疫力调节功能。尤适用于女士。
- 5、桂圆肉200克，加高粱白酒500毫升，泡1个月。每晚临睡时饮15毫升。可恢复疲劳，减轻亚健康症状，安神定志。
- 6、龙眼30个取肉，红枣10枚撕破，用粳米100克，煮粥2碗，加适量红糖，早晚各吃1碗。可补脾生血，养心增智，老年人尤宜。



已有0位网友点赞!



中美跨境医疗新模式：美国顶级名医远程会诊国内重症病患>>
北美24/7咨询服务 1-888-721-4051 >>>

爱医传递 —— 让国际知名专家为您解决国内亲友的疑难杂症

立即拨打爱医传递热线(888)721-4051

更多专家 >>

 <div>Robert Warren 医学博士 肿瘤科 加州大学旧金山分校医学院 外科教授</div>	 <div>Marc Shuman 医学博士 血液科 加州大学旧金山医疗中心泌尿医学教授</div>	 <div>Jonathan L. Finlay 医学博士 英国皇家医师学院院士 (顶级physician头衔)</div>	 <div>Mark Pegram 医学博士 肿瘤科 斯坦福妇女癌症中心乳腺癌 肿瘤项目主任</div>
 <div>John A. Chabot 医学博士 肿瘤科 纽约长老会医院消化内分泌 外科 主任</div>	 <div>Howard L. West 医学博士 肿瘤科 哈佛医学院 医学博士</div>	 <div>Aria F. Olumi 医学博士 泌尿科 肿瘤科 美国麻省总院 泌尿科住院 项目主任</div>	 <div>Bert O'Neil 医学博士 肿瘤科 血液科 美国印第安纳大学 医学院 肿瘤学 教授</div>

Tiger666发过的热帖：

- [感谢印度！给全世界吃不起药的穷人一条活路\(组图\)--ZT](#)
- [《科学》揭露美国医药审查黑幕 或许证实了你的猜想\(图\)](#)
- [“反牛奶运动”席卷洛杉矶,60个巨幅广告牌告诉你...\(图\)--ZT](#)
- [Medical milestone: US OKs marijuana-based drug for seizures](#)
- [Google Is Training Machines to Predict When a Patient Will Die](#)
- [西方医学界把阿兹海默病（Alzheimer's disease 老年痴呆）定为3型糖尿病](#)
- [坏消息来了：美国医保明年恐大幅调涨！这类人“首当其冲”\(图\)](#)
- [这算一个好消息吧？以后回国少些后顾之忧了！](#)
- [国内全国最好的医院排名](#)
- [看电影了没？《食品公司Food, Inc. 》--转 Justasked贴！](#)

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » [失眠](#) » 长期失眠最好的食物就是它

所有跟帖：

- [但桂圆肉上火怎么办呢？我长期睡眠时好时坏和月经周期有关，试过桂圆荷包蛋感觉过热性，导致便秘，嘴干。 -Mmom2269-](#) 0 (0 bytes) (12 reads) 05/22/2016 postreply 08:58:36
- [更年期妇女是不是应该试试它？ -happycow222-](#) 0 (0 bytes) (35 reads) 05/22/2016 postreply 09:25:53
- [上火，我体质不能吃 -hz82000-](#) 0 (0 bytes) (10 reads) 05/22/2016 postreply 11:07:31
- [阴虚火旺的人不适用此法因桂圆是热物。 -精神饱满-](#) 0 (0 bytes) (7 reads) 05/22/2016 postreply 19:58:23
- [此法不宜推广。 -ymck-](#) 0 (0 bytes) (8 reads) 05/23/2016 postreply 13:36:21

加跟帖：

- 笔名： 密码： ☐ 保持登录状态一个月，直到我退出登录。
- 标题：
- 内容(可选项)：[\[所见即所得|预览模式\]](#) [\[HTML源代码\]](#) [\[如何上传图片\]](#) [\[怎样发视频\]](#) [\[如何贴音乐\]](#)

图片 视频 音乐 表情符 大小

- [跟帖回复](#)