

加入切细的柚子皮，煮3-5分钟到香气大出，立即倒入桶中，加适量热水沐足。

注意事项：

中药泡脚不建议用金属和塑料盆，最好用天然的木桶，其次是搪瓷盆，药汤要没过脚踝（三阴交处），最好是泡到小腿处。水温以温热而不烫伤皮肤，可以耐受为度。如果有皮肤破损时要暂停泡药（皮肤干皴破裂的情况除外）。以后背感觉微微汗出，或额头出汗即可停止，千万不要出大汗，浸泡时间最多不超过30分钟。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号

官方网站：www.fscyy.com

参考资料：广东省中医“治未病”服务网卡建设工作
指导手册（2015年）



制作日期：2017年6月

编码：ZXYJHK-折页-中文-062-01

中西医结合科制作

睡眠不良人群 的健康处方



咨询热线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

为什么会引起睡眠不良 >>

睡眠不良是因为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，轻者入睡困难，或眠而不酣，时眠时醒，或醒后不能再眠，重则彻夜不眠，影响日间社会活动的一种主观体验。睡眠不良状态是多种疾病发生的前期共性表现。睡眠不良与身心状态和环境都有密切关系，心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张关系密切，生活方式不良、饮食不节等都是造成睡眠不良的高危因素。



保健原则 >>

1. 睡眠要守时，按时睡觉、起床，不要赖床和“恶补”睡眠。晚上，一般9-11点之间上床；白天一般6-8点起床。夜间失眠时不建议午睡过长，一般半小时以内。
2. 把卧室作为睡觉的专用场所，入

睡前不阅读带刺激性的书报杂志；不在床上工作，不在床上思考今日的烦恼或明日的工作。如果要想，就起床想清了再睡。

3. 正所谓“胃不和，则卧不安”，避免刺激性饮食，晚餐以后不喝咖啡、茶以及含酒精的饮料等，也不要吸烟。晚餐避免过饱，或使用太多油腻难以消化的食物。饥饿同样影响睡眠，睡前如饥饿的话可稍微吃一点饼干、甜食、喝一杯牛奶等。



保健措施 >>

1. 推荐药膳

柏子仁炖猪心

【原料】柏子仁15g，猪心1个。

【功效】养心安神

【作法】将猪心洗净，用竹片剖开，将柏子仁放入猪心内，入砂锅，加水适量，隔水炖熟，以猪心透烂为度。



2. 梳头

用梳子梳头，睡前梳头至少5分钟。如无梳子，可用指叩，双手弯曲，除拇指外，余四指垂直叩击头皮，方向与要求与梳子梳法。梳头方向为：1) 前发际、头顶、后头、颈部，左中右三行；2) 从头顶中央作为起点，呈放射状分别向头角、太阳穴、耳上发际、耳后发际。左右相同。



3. 沐足助眠法

操作：

用新鲜柚子皮1个。煮水30分钟，