

# 养心食疗方

## 1、灵芝猪心

猪心 500 克，灵芝 15 克，生姜、葱、精盐各 3 克，味精、胡椒粉适量。先将猪心对剖两块洗净，锅内加清水入猪心、灵芝煮至七成熟时捞出，猪心切成薄片，灵芝切成细末，煮猪心的原汁留着待用。净锅置火上，加入猪油烧热时下姜、葱，加猪心原汁和酱油、料酒、食盐、猪心片、灵芝和其他调料，烧入味后下淀粉收汁装盘即可食用。

此方有养心安神、补益气血之功效。适用于调理心气血虚所致的心悸失眠、健忘多梦、精神恍惚等症，是神经衰弱、冠心病、心肌炎、心律失常患者的食疗佳品。中老年长期食用，有益于保护精力，稳定情绪，消除疲劳，益寿，抗衰老。

## 2、安心茶

丹参 5 克，山楂 5 克，桂圆 5 克，当归 5 克，夜交藤 5 克，柏子仁 5 克，延胡索 5 克。将上药切碎，开水浸泡 20 分钟代茶饮用，次数不拘。

此茶有安神镇静、活血止痛之功效，适用于调理心血虚、心血瘀阻之心悸怔忡、头昏目眩、失眠健忘、记忆力下降、胸部刺痛、舌质紫暗、脉象沉涩等症。高血压、心脏病、冠心病等病人宜长期饮用。

## 3、冠心三和泥

玉米 500 克，黄豆 250 克，芝麻 200 克，白糖 100 克。将玉米、黄豆、芝麻分别炒香（熟），研成细末，混入白糖拌匀，用沸水冲服，每次 50~80 克，1 日 1~2 次。

此泥有养心神、降血脂、补肝肾、健脾胃之功效，适用于调理冠心病、高血压、神经官能症以及脾胃不和、肝肾不足之食欲减弱、腰膝酸软、短气乏力、倦怠疲劳、夜卧不安、心慌烦闷等症。

#### 4、护心三仁粥

桃仁、枣仁、柏子仁各 10 克，粳米 100 克，冰糖适量。先将桃仁、枣仁、柏子仁打碎入锅内，加水适量煎煮 3 次，过滤去渣取汁，再放入粳米煮粥，待粥煮至浓稠时，入冰糖稍煮即可食用，每日 2 次，早晚空腹服用。

此粥有养心安神、活血化瘀、润肠通便之功效，适用于瘀血内阻之胸部憋闷，时或绞痛、心失所养之心悸气短、失眠多梦、阴津亏损之大便干燥、舌质红或瘀点、瘀斑等症。

#### 5、莲心神饮

莲心 3 克，茯神 5 克，桂枝 3 克，白术 5 克，生甘草 3 克。将上药切碎开水浸泡代茶饮用，每剂泡 20 分钟后徐徐饮用，次数不拘。

此饮有清心安神、降压利水之功效，适用于治疗心悸怔忡、头晕目眩、心胸烦闷、气短乏力、胸脘痞满、呼吸困难、形寒腹冷、小便短少，甚至上肢浮肿、渴不欲饮、恶心呕吐、食欲不佳等症。中老年人可作为养生保健茶长期饮用。

#### 6、洋参五味茶

西洋参 3 克，五味子 5 克，丹参 5 克，田七 2 克，郁金 5 克。将上药捣烂切细，用开水冲泡 2 分钟后即可代茶饮服，每日上午和晚上各服 1 剂。

此茶有定心神、止心痛、益气除烦之功效，适用于气血两虚之心烦失眠、健忘多梦、夜间盗汗、心悸气短、倦怠懒言、面色苍白、头晕目眩、心胸闷痛、心律不齐等症。

#### 7、参苓鸡蛋羹

人参 10 克，茯苓 30 克，生姜 3 片，酸枣仁 10 克，鸡蛋 2 只，先将人参、生姜切成薄片、茯苓研粉，锅内放清水加人参、生姜、酸枣仁水煎 20 分钟后，滤去药渣留汁，加入茯苓和水适量搅匀，再将鸡蛋打入稍煮一会即可食用。

此羹具有安心神、益气血、补虚弱之功效，适用于调理心血不足、气血虚弱、四肢酸软、神经衰弱、失眠多梦、记忆力下降以及缺血性心脏病、更年期综合症等症。

### 8、阿胶远志膏

阿胶 50 克，酸枣仁 100 克，远志 50 克，茯神 30 克，蜂蜜适量，将上药（阿胶除外）切细入锅内加清水适量浸泡 30 分钟后用武火煎煮 3 次，将 3 次煎出的药汁合并再浓缩，然后把阿胶和蜂蜜兑入，熬成流浸膏装瓶备用，每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

此膏有安神定志、益智健脑、养心补血之功效，调理阴血亏虚、肝脾不和、虚烦少眠、心悸怔忡、多汗盗汗、腰肢倦怠、少气懒言、食欲减弱、月经量多等症。常用于神经衰弱、心律失常、植物神经功能失调、缺血性心脏病及功能性子宫出血等症。

### 9、顺心饮

熟地黄 5 克，山茱萸 5 克，丹参 5 克，人参 3 克，郁金 5 克。将上药切细泡开水代茶饮用，每剂泡 15~20 分钟后即可徐徐饮用，次数不拘。

此饮有安心神、止心痛、益心肾之功效，适用于心肾阴虚之心悸不眠、心烦盗汗、胸闷刺痛、气短乏力、腰膝酸软、头昏耳鸣等症。

### 10、香蕈玉米粥

香蕈 30 克，玉米粉 50 克，粳米 90 克，白冰糖适量。先将香蕈洗净切细，粳米洗净，放入锅中加清水煮粥，待粥煮至浓稠时，再放玉米粉、香蕈和白糖稍煮片刻即可食用，每日 2 次早晚服。

此粥有养心神、益气血、降脂、抗癌之功效，适用于调理冠心病、高血压、高血脂、冠状动脉粥样硬化、心肌炎、糖尿病、肿瘤、神经官能症及更年期综合症等。

## 11、苏丹药酒

苏木 10 克，丹参 30 克，三七 5 克，红花 15 克，白酒 1000 克。将诸药捣碎，放入广口瓶内加白酒浸泡 15~20 天即可饮用，每日服 1~2 次，每次 15~30 毫升。

此酒有安心养神、养血活血、化瘀止痛之功效，适用于各种瘀血阻滞所致的心胸烦闷、脘腹冷刺痛、失眠健忘、神经衰弱、疲倦乏力、跌扑损伤、血瘀肿痛、痛经以及风湿性心脏病、心肌炎等症。

## 12、葛根养心粥

将新鲜葛根切片磨粉加水搅拌，沉淀取粉。以粳米 100 克入锅内加清水适量煮粥，待粥煮至浓稠时，将葛根粉调入粥内，再放适量冰糖调味食用，早晚作点心服食。近代药理实践证实，葛根有效成分是黄酮苷，能扩张心脏血管，增加冠心动脉血量，对缓解心绞痛有较好效果。