

中醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

【養生篇】

音樂養生專題

聽古琴 養五臟

廣州中醫藥大學附屬骨傷科醫院 邊江紅

徵，徵生商、商生羽、羽生角，於調式上為主屬關係，此為相生；而商、角屬金、木；徵、羽屬水、火，均為大二度，係不協和音程，屬相剋。

音樂的內蘊是以人的情感為軸心的，古人就將五音各調歸類：「宮音和平雄厚，莊重寬宏；商音慷慨哀鬱，慘愴健捷；角音圓長通澈，廉直溫恭；徵音婉愉流利，雅而柔順；羽音高潔澄淨，淡蕩清逸」。故「聞宮音，使人溫舒而廣大；聞商音，使人方正而好義；聞角音，使人惻隱而愛人；聞徵音，使人樂善而好施；聞羽音，使人整齊而好禮。」

好義；聞角音，使人惻隱而愛人；聞徵音，使人樂善而好施；聞羽音，使人整齊而好禮。」

「五臟相音」學說在音樂養生中具有重要意義。一般說來，宮調式和徵調式色彩明亮，有健脾、養心的作用；羽調式和角調式色彩上較暗淡，有補腎、疏肝的作用，商調式介乎兩者間，可使人感欣慰而有清肺之功效。因此，根據不同的病症，選用適當的音樂可獲得較好的養生效果。



角音疏肝

角音，相當於簡譜中的「3」。角調式樂曲有大地回春、萬物萌生、生機盎然的感覺，曲調親切爽朗，有「木」之特性，可入肝。常聽角音，有助於氣血調達。人體以氣血為用，氣血流暢，全身氣機調達，營養得以輸送全身，身體代謝的廢物也能及時排出體外，這樣人體內部臟器運動和諧，體現於外則神清氣爽、容光煥發。

- 代表曲目** 《列子御風》、《莊周夢蝶》等。
- 收聽時間** 中醫認為，23-1時氣血流至膽經，1-3時氣血流至肝經。23點前睡眠有利於肝臟、膽臟的機能恢復。所以收聽時間可以安排在睡前1小時左右，並配合相應的穴位按摩，可以取得較好的保健效果。
- 適合人群** 抑鬱、易怒、乳房脹痛、口苦、痛經、舌邊部潰瘍、眼部乾澀、膽小、容易受驚嚇等症。肝對應怒，屬木。木性喜舒展調達，所以情志爽朗、豁達有利於保護肝臟。如果長期情緒抑鬱，會影響肝氣的正常流動，日久就會影響肝臟的代謝功能，而產生相關疾病。
- 配合穴位** 期門穴，左向右揉之；少海穴，從深向淺揉之。

徵音養心

徵音，相當於簡譜中的「5」。徵調的風格歡快，輕鬆活潑，像火一樣升騰，具有炎上的特性。徵調入心，對心血管的功能具有促進作用，對脈管瘀阻的各種心血管疾病療效顯著。

- 代表曲目** 《山居吟》、《文王操》、《漁歌》等。
- 收聽時間** 中醫認為，11-13時氣血流至心經，19-21時流至心包經。心包戌時與旺可清除心臟周圍外邪，使心臟處於完好狀態。從心經、心包經所歸屬的時間可以看到，徵音在午睡前收聽較好，音量不宜過大，可起到較好的催眠作用。也可以在晚飯後收聽，幫助消化，有利於營養的吸收。收聽時間每日1-2次，每次30分鐘到1小時。
- 適合人群** 心的精氣虛少，推動血液運行的功能減低，可見心慌心跳，面色無華，脈虛無力等；如果心血虛少，脈道不充，則可見心悸、面色口唇蒼白；心血瘀阻可見胸悶胸痛。所以伴有失眠，多夢、精神萎靡、心慌、心胸悶悶、胸痛、煩躁、舌尖部潰瘍等症狀的人群都可收聽。
- 配合穴位** 按摩極泉穴、少海穴、少府穴，可清心除煩、改善睡眠、增強心臟活力。

宮音健脾

宮音，相當於簡譜中的「1」。宮調式樂曲的風格主要是悠揚沉靜、溫厚莊重，給人以濃重厚實的感覺。宮音入脾，能促進消化系統，滋補氣血，旺盛食慾，安定情緒，穩定神經系統，使陰陽調和。

- 代表曲目** 《梅花三弄》、《高山》、《流水》、《陽春》等。
- 收聽時間** 中醫認為，9-11時是脾經時段。脾是五臟五行氣的中和力量，也是人體後天之本，飲食水谷營養生化之源。脾胃受納水谷，氣機流暢脾胃才能正常消化。古琴曲可以調暢氣機，促使脾胃功能正常發揮。收聽時間1-2次每天，每次30分鐘到1小時。
- 適合人群** 適宜脾氣虛的人群，表現為面色萎黃，肌肉消瘦，倦怠無力，少氣懶言，食少納呆，腹脹脹滿，食後尤甚，大便溏薄或腹瀉等症。
- 配合穴位** 足三里，用手指或指關節點壓、按揉，以有酸、麻、脹的感覺為度，每次3分鐘左右，每日上午9時為宜；三陰交，左右腿各按1分鐘，配合足三里可消除腹脹，治療腹瀉、腹瀉。

商音清肺

商音，相當於簡譜中的「2」。商調式的風格鏗鏘有力，高亢悲壯，肅勁嘹亮。具有「金」之特性，可入肺。聽商調音樂，可以增強肌體抗禦疾病的能力。商音入肺，可增強呼吸系統機能，改善衛氣不足的狀況。

- 代表曲目** 《長清》、《鶴鳴九皋》、《白雪》等。
- 收聽時間** 最佳欣賞時間為15-19時。太陽在這個時間段裡開始西下，歸於西方金氣最重的地方，體內的肺氣在這個時段是比較旺盛的，隨着曲子的旋律，一呼一吸之間，裡應外合，事半功倍。
- 適合人群** 商調匹配金型人，又稱少陽之人。金型人意志堅定，性格開朗，獨立意識強，判斷是非能力及組織能力、自制能力頗強，有自以為是的傾向。金型人陽氣較盛，音樂養生應該以調和陰陽為主，發散陽氣，適合聽柔和的羽、角調式的音樂。
- 配合穴位** 膻中穴。每晚臨睡前端坐椅上，兩膝自然分開，雙手放在大腿上，正身目閉，全身放鬆，意守丹田。吸氣於胸中，兩手握成空心拳，輕叩胸部膻中穴數十下，可請家人用手掌從背部脊柱兩側由下至上輕拍約10分鐘。可以暢快胸中之氣，有健肺養肺之效。

羽音補腎

羽音，相當於簡譜中的「6」。羽調式清幽柔和，哀婉，有如水之微瀾。羽聲入腎，能滋補腎精，有益於陰虛火旺、腎精虧損、心火亢盛而出現的各種症狀，如耳鳴、失眠、多夢等。腎精有補髓生腦之功，故羽調式的樂曲有益智健腦的作用。

- 代表曲目** 《為夜啼》、《稚朝飛》等。
- 收聽時間** 17-19時為腎經的流注時間，在此時間段收聽效果最佳，收聽時間為每次15-30分鐘，每天1-2次。
- 適合人群** 羽調匹配水型人，為太陰之人。性格內向，喜怒不露於表，不喜歡引人注目，心思慎密，謹慎精明，認識事物細緻深刻。學問頗好，但含而不露。水型人陰氣太重，醫家主張，應該用水藥泄其陰氣，再以火藥振奮其陽氣，從而獲得陰陽平衡。
- 配合穴位** 經常按摩太溪穴、腎俞、足三里、三陰交可養腎氣。



作者簡介

邊江紅，女，祖籍陝西咸陽。畢業於陝西中醫學院，中醫學講師。在校期間，除學習祖國醫學外，進一步鑽研學習中國傳統文化，廣泛涉獵詩詞、繪畫藝術，尤其酷愛中國古琴藝術。跟隨嶺南派古琴大師謝粵秀習琴多年，並得到多位名家的指點。現為中國古琴文化學會常務理事、廣州分會會長、國際古琴養生協會理事，廣東省中醫藥學會音樂治療學會委員，梅州市古琴學會副會長。現任廣州中醫藥大學附屬骨傷科醫院辦公室、宣傳科副主任，著有《古琴音樂與中醫養生》一書。



秋風漸起 防腹瀉

立秋過後，雖然白天的氣溫還是比較高，但是早晚已經變得涼爽了，也正是因為寒暑交替時節，氣候冷暖多變，早晚溫差大，人體適應力不足時，極易易從口入，出現一些胃腸道的症狀。

中醫脾胃科專家指出，由於夏天氣溫高，人體消耗比較大，秋天氣候轉涼，人體腸胃系統很容易出現功能失調的狀況，加上晝夜溫差加大，很容易引起腹部着涼，使一些原本就有慢性胃腸疾病的人舊病復發出現腹瀉症狀，或者造成腸蠕動增強而導致腹瀉；再有天氣轉涼後有的人會胃口大開，暴飲暴食，這也是造成消化不良導致腹瀉的一個原因。同時，初秋氣候有利於病菌繁殖，食品易被污染腐壞，食用後可引發各類腸道傳染病，尤其是兒童，要當心秋季輪狀病毒腹瀉的發生；此外，腹瀉對老年人的身體損害也較大，老年人大多患有心臟病、高血壓、糖尿病等基礎病，出現腹瀉後會引起低血糖、心腦血管意外、電解質紊亂等；由於人對腹瀉普遍易感，所以年輕人也不能掉以輕心，由於工作壓力大、作息不規律等因素，青壯年出現腹瀉的機會也非常多，同樣需要引起注意。

因此，秋後要格外注意飲食衛生勤洗手，減少外食，不要到路邊攤就餐，不吃生食；不要貪涼，要隨氣溫變化及時增減衣物，注意保暖，防止腹部受涼，尤其夜間睡覺時盡量少用空調，避免電扇直吹，出汗後要及时用毛巾擦乾；規律飲食也很重要，不要飢飽失常，對於那些原有胃腸功能不良的人更要特別注意；再有，一旦出現腹瀉每天4次以上，伴有頭暈、乏力、口乾等症狀者，要及時到醫院就診。

長者慢性秋瀉食療

每至秋季，不少長者都容易出現腹瀉。中醫認為老年人臟腑衰弱，氣血虛少，特別是腎氣、腎精不足更為明顯。而臟腑衰弱中，又以脾胃為關鍵。老年人腸胃功能日漸衰弱，以致胃腸的容納量減少，其蠕動功能也相應的遲緩，因此容易出現腹瀉或便秘。中醫專家建議，老人可多作粥食。食粥不僅容易消化而且健脾胃，亦能補充老人的體液不足，有防治秋季腹瀉及秋燥便秘的雙向功效。

中醫將慢性腹瀉稱作「久瀉」。老年人慢性腹瀉多屬於中氣不足或脾胃陽虛，而且歸根究底總是以脾氣虛弱、運化失職為根本的病機。所以食療應以健脾益氣、理濕止瀉為基本原則。以下為秋瀉長者推介多款食療粥品



：陰虛火旺或身體壯實的中老年人不宜食用。在吃此粥期間，不可與蘿蔔和茶水同服。

山藥羊肉粥：羊肉25克、鮮山藥100克、糯米100克。將羊肉100克同入砂鍋煮粥。宜於秋季節早餐空腹食用。用於治療老年體虛、慢性腹瀉、食慾不振、心慌氣短、失眠健忘、勞傷氣損等一切氣血津液不足的病症。注意

白扁豆粥：新鮮白扁豆100克或乾扁豆50克，與粳米100克同煮為粥，每日早晚溫熱食服。此粥味道香美，專補脾胃，對慢性腹瀉，食慾不佳，消化不良的老年及兒童患者非常適合。注意煮粥時扁豆一定要燒至爛熟食用。

薏苡仁粥：薏苡仁50克曬乾碾成細粉，與粳米75克同煮為粥食用。薏苡仁含有豐富的碳水化合物、蛋白質以及多種氨基酸等，又能健脾利濕，老年慢性腹瀉、舌苔厚膩者宜用。

栗子粥：栗子12個去殼，與粳米或糯米100克同煮為粥。四季均可，供早晚餐服食。《本草圖經》云：「果中栗最有益」，可「益氣、厚腸胃、補腎、利腰腳」。用治老年慢性腹瀉，腎虛、腰酸腿痛，頗有效益。

以上幾種配方，可因地制宜選用。一方連續用一個月無效者，可改用他方，取效後可連續長期食用3個月以上。長期反覆排膿血便的病人，則應及時到醫院診治，盲目應用食療，可能延誤病情，錯過治療時機。

對症食療