■养生堂

五音疗疾的起源及养生方法

□王红霞

音乐防治疾病在我国有悠久的历史和传统。中国古代将自然界具有生长升发、温热升腾、承载收纳、肃降收敛、寒凉滋润特性的事物分别归为木、火、土、金、水5种元素，称之五行。

约2000年前，古人从生活实践中又总结出五音疗法，如“商音出西方”，即西部地区流行高亢的“商音”，当地居民肺功能普遍较好；而在农耕文明发达的中原地区，人们经常听到牛发出的“哞哞”声，声音低沉如大地般敦厚。

根据阴阳五行学说，通过对生活的观察，人们将五音分属五行，分别对应人体五脏，并逐渐形成以五音来调节人体机能的音乐疗法。

古代五声音阶“角、徵、宫、商、羽”，认为其分属木、火、土、金、水，分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。中医认为，音乐可以感染、调理情绪，进而影响身体健康。听音乐时，让曲调与情志、脏腑之气产生共鸣，达到鼓动血脉、通畅精神和心脉的目的。

当音乐振动与人体内的生理振动（心率、呼吸、血压、脉搏等）相吻合时，就会产生生理共振、共鸣。这就是“中医音乐疗法”的现代医学理论基础。

五声音阶和现在简谱的对应及作用

“商音”与简谱中的“2”对应，具有内敛气机、补益肺气的作用；“宫音”与简谱中的“1”对应，具有调理脾胃、稳定气机的作用；“徵音”与简谱中的“5”对应，具有补益心阳、振奋精神的作用；“角音”与简谱中的“3”对应，具有疏泄肝胆、助心调神的作用；“羽音”与简谱中的“6”对应，具有温养肾阳、补益肾精的作用。

如何选择音乐

脏腑辨证 《礼记·乐礼》记载：“宫动脾、商动肺、角动肝、徵动心、羽动肾。”这说明在古代，古人就通过五音调式来调理五脏的功能。因此，根据五脏与五音相应的关系，肺病选择“商调”乐曲，脾病选择“宫调”乐曲，肝病选择“角调”乐曲，心病选择“徵调”乐曲，肾病选择“羽调”乐曲。不同的音调，又有不同的代表音乐，如“角调”乐曲可选择《春风得意》《江南丝竹乐》等。

如今，快节奏的生活带来许多压力与焦虑情绪，影响人们的身心健康。人们应学会放慢脚步，重拾内心的平静，不妨听音乐缓解不良情绪，选择适合自己的音乐，保持乐观的心态。

悲伤 金代医学家张从正认为，忧则气结，喜则百脉舒和。听热烈、明快、欢乐的“徵调”乐曲，可以调节过度悲伤导致的精神萎靡。“徵音”代表曲目有《山居吟》《樵歌》《渔歌》《步步高》《喜洋洋》《春节序曲》《溜冰圆舞曲》等。

压抑 平时多愁善感的人，应多听“宫调”乐曲，如《春江花月夜》《月儿高》《月光奏鸣曲》等。此类曲目悠扬沉静，能抒发情感。

抑郁 当遇到挫折时，应听“角调”乐曲，如《春之声圆舞曲》《蓝色多瑙河》《江南丝竹乐》等。此类乐曲生机蓬勃，能以肝木的蓬勃朝气制约脾土的抑郁。

易怒 对于平时易生气动怒之人，应多听“商调”乐曲，如《威风堂堂》《江南好》《春风得意》等，具有到疏肝理气的功效。

适宜听音乐的时间

中医讲究睡子午觉。因此，人们一定要在子时之前让心气平和下来。

养肝音乐适宜聆听的时间：19时~23时。这是一天中阴气最重的时间。此时听音乐，可以克制旺盛的肝气，以免过多肝气演变成火；同时，可以利用旺盛的阴气来滋养肝脏，使肝脏保持平衡。

养脾音乐适宜聆听的时间：进餐时或餐后1小时内。

养肺音乐适宜聆听的时间：15时~19时。此时，太阳开始西下，归于西方金气最重的地方，人体内的肺气比较旺盛。人们随着音乐的旋律，一呼一吸之间里应外合，可以取得事半功倍的养生效果。

养肾音乐适宜聆听的时间：7时~11时。这段时间的气温逐渐升高，人和大自然相互影响，导致体内的肾气受到外界感召。此时，听“商音”和“羽音”搭配比较融洽的曲子，可以促使肾中精气充盈。

总之，五音治愈五脏，在合适的时间听适合自己的音乐，可以疏解负面情绪、安抚心灵。

（作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院）

■读书时间

阴阳之气的运动

——读《黄帝内经》有感

□余森豪

《黄帝内经》是我国现存最早的一部中医典籍，是对诸多中医学家学说的汇编和系统整理。《黄帝内经》奠定了中医主流学派发展的理论基础，成为学习中医不可不读的经典。

《黄帝内经》以阴阳为总纲，明确以阴阳立论的有3篇。《阴阳应象大论》详论阴阳之理，在全书中占据非常重要的地位；《至真要大论》，所论精到。这2篇是我在学校学习《黄帝内经》时最喜欢的内容。如今，我经过一段时间的临床工作后，再一次读《黄帝内经》，更有别样的感触。

读硕士研究生时，老师和同学们曾在“《黄帝内经》研究课”上激烈地讨论阴阳之气的运动。当时很多同学认为阳升阴降，然而无论是自然界还是人体阴阳之气的运行，绝非阳气上升、阴气下降这么简单。《阴阳应象大论》中早已用自然现象和人体生理做了明示：“故清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨。”这一句话明确了阳阳之气的运动趋势大体上是阳升阴降，但是阴阳之气运动到一定程度就会相互转化，阳气升已而降，阴气降已而升，完成阴阳之气的相互转化。地上的清阳之气上升为云，完成地气到天气（天之浊阴）的相互转化，升已而降，降则为雨。故曰：“雨出地气，云出天气。”指出阴阳之气的运动实为阴阳二气相互转化的一气周流，为人体的气机运动提供了理论指导。

在大学期间，我对五味合化理论十分感兴趣。我曾对五味合化理论的产生做了一些研究。当时，我认为《至真要大论》“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”，是五味合化理论的发端，后世医学家在此基础上进一步总结出不同性味的药物配伍，可以产生不同的功效，为后世研究五味合化配伍组方提供理论依据，奠定基础。

参加工作后，我的学术视野和关注点有所变化，更注重脾胃之气和阴阳二气的转化周流。现在，我认为这段话是《黄帝内经》对药物之气的阴阳属性划分和药物之气参与人体气机运动的趋势。“清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”和“清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生䐜胀。此阴阳反作，病之逆从也”等论述，完整勾画了阴阳之气在人体升降转化周流的过程。再结合《经脉别论》“饮入于胃，游溢精气，上输于脾；脾气散精，上归于肺；通调水道，下输膀胱”，更加确立了在临床中以脾胃为中心，脾胃为气机之枢纽，协调一身阴阳之气（包含精气和药物之气）周流运转的思想。

阴阳之气的转化周流在临床中具有很强的指导意义，例如在临床中对外感疾病的治疗，患者阳气充足时，采用发汗解表法，如麻黄汤治疗风寒表实证，即调动阳气的上升外达，祛除上窍、腠理、四肢百骸之邪；患者阳气不足时，采用健脾益气法，使清气升、浊气下，自然病邪得解。比如，葛根汤治疗太阳与阳明合病，麻黄、葛根合用，使清阳之气上升；生姜、红枣、甘草共同温运中气，使脾胃得健、清升浊降，内外气机畅达。

《黄帝内经》作为中医经典著作，拥有无穷的魅力。尤其结合临床工作中遇到的问题，反复思考，往往有豁然开朗、醍醐灌顶的感受。因此，我们要注重对中医经典的研读。

（作者供职于河南省南阳市中医院）

■中药传说

马 鞭 草

□尚学瑞

据说马鞭草的来历与炎帝神农氏有关。

有一年冬天，已成为部落首领的神农氏去山上砍柴。归途中，神农氏看到路边及田野里有不少被疾病折磨致死的族人，十分痛心，也惭愧不已。由于心事太重，在路过一条大河时，神农氏不慎掉进了河里。当时北风凛冽，河水冰冷刺骨，神农氏挣扎半天也未能脱身，最后被湍急的水流冲到下游的一片河滩上。

神农氏吃力地爬上岸，觉得周身疼痛，不仅饥饿口渴，还被冻得瑟瑟发抖。他想站起来活动一下，但是怎么都用不上劲儿，只好躺着翻滚身子。翻着翻着，他突然感觉有一丛野草顶住了他的后背，便顺手去薅，结果薅下了野草的枝叶及花蕾。

神农氏不由自主地把野草塞进嘴里，想以此来止住颤抖的身体。神农氏嚼了嚼，感觉有一股甘润的汁液流进肚子里。渐渐地，神农氏的周身疼痛减轻了，最后竟像被神仙施了法术般康复了。

神农氏满心疑惑，他意识到这种野草可能有神奇的药效，便挖了几棵这种野草带回家，想一探究竟。这种野草有方柱状的茎和绿褐色的叶，尤其是穗状花序细长，很像赶马用的鞭子，十分显眼。于是，神农氏给野草取名为马鞭草。

神农氏用这种野草治好了不少族人，同时心怀抱负，开始了“尝百草”的伟大壮举。

马鞭草为马鞭草科植物马鞭草的带根全草，我国华北、华南、西南大部分地区均有分布，全草供药用，入药首见于汉末《名医别录》。

本品味苦，性凉，归肝经、脾经，有活血、散瘀、解毒、利水、退黄等功效，常用来治疗症瘕积聚、跌打损伤、痛经闭经、喉痹、痈肿、水肿、黄疸等。《本草经集注》云：“穗类鞭鞘，故名马鞭。”《本草纲目》记载：“（马鞭草）治金疮，行血活血。”

药理研究结果表明，马鞭草含马鞭草苷、羽扇豆醇、熊果酸、桃叶珊瑚苷等活性成分，临床中用于治疗急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、咽炎、急性扁桃体炎、风湿性关节炎等疾病。马鞭草药用可煎汤、入丸散、泡酒内服，也可外用。中成药兰草颗粒的主要成分就是马鞭草。

马鞭草还是药食两用之品，制成药膳可以养生。比如，马鞭草炖鸭（做法：用马鞭草、丹参、甘草装入药包内，包口扎紧；鸭子宰杀干净，放入炖锅内，加入生姜片、葱段，再将药包放入鸭子腹内，加适量盐，注入清水1500毫升，大火煮沸后，改小火炖1小时即可），适合慢性肝炎患者食用。

（作者供职于河南省辉县市中医院）

■我与中医

我与本草的美好相遇

□孟长海

有人说，中医很神奇，一些花花草草就可以治病；有人说，自己梦中好像当过中医。

什么是中医呢？在很多人的眼里，中医就是一手拿着草药，另一手把脉。显然，这样的情况都是电视上看到的。能够驾驭这些草药的，只能是中医。

我对本草的感觉是从小形成的。我小时候生活在大山深处，那时就开始上山采药。本草与百姓朝夕相伴，对于农村人来讲，基本都认识几十种草药。

小时候，没有昂贵的草药。在我的记忆中，没有人参，也没有灵芝，更没有冬虫夏草。

人参被人们赋予了传奇色彩，说它会跑。这种传说直到今天还有人相信。因此，挖人参就要用红线绑起来，这样似乎充满了神秘感。

山里有不少灵芝，但是都是木灵芝，家里人挖了一些，基本上没有什么用处，放在屋檐下干燥后就年复一年地挂在那里。那个时候，传说最好的灵芝是石灵芝，说是在石头中长的，至今我也没有见过。

有人说，本草的魅力在于天然。这些植物来自大自然，特别是在深山老林里那种静谧的环境下，鸟语花香，景色宜人，如果再加上雨后的露珠，那是多么美好的情景呢？

我觉得，本草还有一种神秘感。这种神秘感，来自美丽的传说。实际上，很多本草与传说相关。在文学的滋润下，本草的每一个名字都充满文艺色彩，比如花类药，有人们熟悉的牡丹、芍药、桃花、荷花等，都是文化气息浓郁的符号。

另外，每一味本草都有一个故事。有故事的本草，再也不是安静的小草，而是赋予了一种精神，一种品质，一种情怀。

当一个中医被本草的精神、品质、情怀征服的时候，就如同一只饥渴的小鹿行走在美丽的草原上，感受与大自然心心相印。

对于中医来讲，用本草治病救人，是与本草的一场邂逅。这场邂逅很美，美得让人忘却烦恼。

本草是大自然对人的恩赐。在中医眼里，本草都是有价值的，药无贵贱，治病救人是关键。因此，好中医从没有被药物的名贵所束缚。

本草，一场穿越时空的美好相遇。我觉得本草，就是心灵的镜子。在这面镜子里，只有懂它的人才能看到他自己。能够感知到镜子的人，才是与本草穿越时空相遇的有缘人。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

■药食同源

餐桌上的中药之五

肉 豆 蔻

□郭晓芬

肉豆蔻为肉豆蔻科肉豆蔻属常绿乔木植物，以种仁入药，主产于东南亚。以豆蔻为名的中药一共有4种：白豆蔻、草豆蔻、红豆蔻和肉豆蔻。这4种药材不仅名称相似，还功能相近，但是临床应用稍有区别。

白豆蔻：性温，味辛，入肺经、脾经、胃经，以“温化”见长。“温”即温中，也就是温补中焦；“化”即化湿，祛除体内湿气。

草豆蔻：擅长温燥祛湿。由于草豆蔻气味芳香，常用做调料使用，除膻味、怪味。明代以前，南方的百姓经常将其作为调料，用其防治瘴疠之气。因此，湿郁所致的胃脘痛患者用草豆蔻，疗效好。

红豆蔻：因其外表为红棕色而得名。其性温，味辛，可温经散寒，以“温里”见长，还可以解酒。因此，饮酒过多导致呕吐等不适，可以泡红豆蔻花来缓解。

肉豆蔻：温脾止泻。对于脾胃虚寒气滞或脾阳虚所致的五更泻、久泻、脘腹胀痛、食少呕吐等效果显著。

性味功效

肉豆蔻味辛，性温，归脾经、胃经、大肠经。肉豆蔻的主要功能是涩肠、温中。涩肠是指肉豆蔻辛温而涩，对于虚寒性的泄泻及五更泻具有很好的效果。温中是指肉豆蔻可以温补中焦、理气止痛。对于胃寒气滞、脘腹胀痛具有很好的疗效。

现代研究结果表明，肉豆蔻具有抗炎镇痛、抗氧化、抗菌、抗肿瘤、降血糖等作用。其强烈的抑菌效果，具有明确的止泻作用。肉豆蔻中所含的挥发油，能促进胃肠道蠕动及胃液分泌，可以开胃助消化，促进食欲。

药食养生

消化不良——肉豆蔻粥

材料：肉豆蔻10克，生姜2片，粳米50克。

做法：将肉豆蔻去壳研末；粳米加入适量清水煮粥；加入生姜及肉豆蔻末，粥熟即可食用。

用法：早晚空腹温食。

功效：肉豆蔻辛香温燥，可以温中健脾、行气止痛；生姜，可以增强止呕作用，粳米，可以养胃健脾。三者合用，共奏温中行气、健脾的功效，适用于脾虚胃寒、腹胀食少者。

需要注意的是，胃脘痛、口干苦、大便秘结、舌质红、苔黄者不宜服用。

消化不良——肉豆蔻饼

材料：肉豆蔻30克，面粉100克，红糖100克，生姜120克。

做法：将肉豆蔻去壳研末；生姜去皮，加入250毫升清水打成汁；肉豆蔻、面粉、红糖用姜汁拌匀，最后烙成小饼。

用法：每次1块~2块。

功效：温中健脾、消食止泻。

虚劳腹泻——肉豆蔻山药粥

材料：肉豆蔻20克，山药20克，粳米50克。

做法：将肉豆蔻去壳，山药洗净、切成片，备用；锅中加入500毫升清水，放入肉豆蔻煮20分钟，滤渣取汁；锅内再加入500毫升清水，放入粳米、山药和药汁大火煮沸，3分钟后改小火煮20分钟即可。

用法：温服。

功效：益气温中、消肿散结。肉豆蔻，可以温中止痛、涩肠止泻；山药、粳米，可以补益中气。本品适用于神疲懒言、气短乏力、腹痛坠胀、唇甲不华者食用。

注意事项

肉豆蔻性温，能助火伤阴。因此，阴虚火旺或久泻久痢耗伤阴液者不可使用肉豆蔻。另外，肠道湿热、胃火上炎、牙龈肿痛患者不宜使用肉豆蔻。

肉豆蔻醚，具有促使大脑兴奋的作用。因此，癫痫患者禁用肉豆蔻。孕妇应慎用肉豆蔻。

腹泻消瘦或兼便血，多与肠道湿热、肿瘤、痔疮有关，不宜用肉豆蔻止泻，以免延误治疗时机。

（作者供职于河南省兰考第一医院）

征 稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部

本版图片均由李歌制作