

妙用五音養五臟



根據陰陽五行學說，通過對生活的質樸觀察，人們總結出古代五聲音階“角(jué)、徵(zhǐ)、宮、商、羽”，認為其分屬“木、火、土、金、水”，分別對應人體的五臟“肝、心、脾、肺、腎”，並逐漸形成以五音來調節人體機能的音樂治療。

音樂治療包括兩大體系，一是主動治療，即親身彈奏樂器和吟唱。即使不懂樂理，祇要鍛煉自己按照一定的節奏敲打器物，同樣可以起到主動治療的作用。臨床上使用這類方式治療躁狂型精神病、抑鬱癥、老年痴呆癥等疾病。另一個是被动治療，即音樂欣賞。但并非所有音樂都能產生音樂治療的作用，首先選取的音樂整體風格應該是舒緩的，音樂的情節性不能太強，其次是要保證一首樂曲的時間足夠長，大

概20分鐘左右。例如臨床上常用大提琴獨奏曲《天鵝》來輔助降血壓。有研究團隊曾在音樂治療的演示大會上進行測試，高血壓患者在現場接受20多分鐘的音樂治療後，血壓平均下降了20毫米汞柱。

陰陽五行學說中的“五音入五臟”，指的都是單音，我們現在的音樂治療是在此基礎上進行拓展，強調的是調式，即五聲調式養五臟。

角調式音樂養肝 “肝屬木，在音為角，在志為怒。”木的特性是柔順、舒展、向上生發，對應柔美舒暢的角音，因此角調式音樂如春天般充滿生機，令人愉悅，典型的樂曲是《莫愁啊莫愁》。肝氣旺盛容易急躁、發怒的人，以及肝氣鬱結愛生氣、常嘆氣的人，女性常常伴隨乳房脹痛等癥狀，聽這類音樂可以起到疏肝解鬱、調和肝氣的作用。

徵調式音樂養心 “心屬火，在音為徵，在志為喜。”火的特性是跳躍的、升騰的，對應風格明快、輕鬆活潑的徵音。徵調式音樂的特點是歡快喜悅、烘托出喜慶的氛圍，典型的樂曲如《春節序曲》。傳統的廣東音樂大多屬於這類風格，最具代表性的樂曲是《步步高》。此外，大部分兒童歌曲也屬於徵調式音樂，表達了一種積極樂觀的情緒。因此，心陽不振的人，如冠心病患者，存在胸悶、面色紫暗，容易怕冷等癥狀，可以通過聽徵調式音樂來激發陽氣，改善心陽虛的癥狀。

宮調式音樂養脾 “脾屬土，在音為宮，在志為

思。”土的特性是踏實厚重、長養萬物，因此宮調式音樂的特點以平和、中庸為主，整體風格雄渾敦厚堅實、悠揚而莊重，傳統的江南絲竹樂大多屬於此類，即弦樂和吹奏的管樂。利用悠揚和諧的宮調式音樂可以激發食欲、健脾助運、促進消化這樣一層用意。

商調式音樂養肺 “肺屬金，在音為商，在志為憂。”金的特性是冰涼的、清冷的，對應高亢、激越的商音。商調式音樂的特點是高亢嘹亮，營造出一種蒼勁悲涼的氣氛，典型的樂曲是山西民歌《走西口》。肺氣虛的人，癥狀以久咳氣短為主，宜多聽一聽這類音樂，可以改善肺氣不足的狀況。其次也可以自己嘗試學吹笛子，對鍛煉肺氣很有好處。

羽調式音樂養腎 “腎屬水，在音為羽，在志為恐。”水在五行中屬陰，具有趨下的特性，對應風格哀婉、清幽的羽音，因此羽調式音樂大多是哀傷的、陰柔的，如二胡曲《江河水》、《二泉映月》等。臨床上多用這類音樂來緩解憂鬱的情緒，尤其適合肝腎不足的更年期女性，用以排解心中煩悶、調節情緒。另外，腎陰不足、容易上火、手脚心偏熱的人以及肺結核患者，通過聽這類音樂可以收到滋養腎陰、降火的功效。

五聲調式的音樂各有特色，用于治療的音樂有一個總的原則，那就是樂曲風格要相對平穩，不宜情節性太強、起伏較大。本着這個原則，中國古典音樂就是非常不錯的選擇。

骨有病 心遭罪

引起心臟病的內外因素很多，而我們認為和心臟八竿子打不着的“骨頭”，也和心臟有着千絲萬縷的聯繫。

首先，骨和心有共同的“敵人”——身體免疫性疾病。如有風濕性關節炎的人可能合并風濕性心臟病；患有類風濕關節炎的患者可能會“惹上”心臟疾病，如心肌炎、心包炎、慢性心內膜炎等；患類風濕性脊柱炎的人也有可能發生心臟病變，較常危及的是主動脈瓣和冠狀動脈。雖然骨心共病的情況不多見，但是危害很大，且病人多為年紀較大、病史較長的，所以必須提高警惕。

其次，頸椎病會引起心臟問題。人心臟的跳動、血液循環等功能受到交感神經和副交感神經系統的調節，它們的一部分位于頸部，當頸椎出現問題，壓迫到神經時，就會導致心臟功能紊亂，如出現心慌、心律不齊、胸前區疼痛等癥狀。臨床上，由頸椎病引起的心臟問題常被誤診為冠心病、心絞痛，因此，患者如果有長期伏案工作的經歷和頸椎病史，並伴有手麻、頭暈癥狀，如果他們的心律失常問題按心臟病治療後效果不佳，應考慮查看是否為頸椎病變引起。

另外，因骨骼不好引起的活動減少，也有害心臟功能。骨科類疾病多是慢性病，雖不致命，但嚴重影響患者的活動能力，如骨質疏鬆的患者，一活動就腰疼、腿疼，還擔心骨折，所以大部分時間都是臥床、靜坐，不敢亂動。英國一項研究發現，30歲以後，體力活動水平的降低是心臟病一個很重要的危險因素。所以骨病患者長期不活動，就可能導致心臟功能衰退。

骨病疼痛造成的精神不佳也有損心臟。身患骨科疾病的人常因病痛影響休息，而每天睡眠、休息時間不足可能使人們患心血管疾病的風險明顯增加。心情痛苦焦慮、休息不足的雙重壓力則會加重心臟負擔，這種情況如果持續時間過長，身體狀況每況愈下，心臟必然受到影響。

當患者“骨心共病”時，應該先“救心”還是先“治骨”呢？這主要取決于患者的病情。如果病人骨的問題不大，則以救心為主同時兼顧骨科疾病的治療。但有的老年病人，如患骨質疏鬆癥的病人，他們容易骨折，稍微一轉身、一倒地就有可能股骨頸骨折、脊柱骨折，這時就應優先考慮解決骨的問題。對老年人來說，越早恢復活動能力對大多數疾病的控制或痊愈越有利。所以骨科手術後，我們通常鼓勵病人盡早在床上主動活動或下床行走，以減少并發癥，改善心肺等臟器功能。

五食物 損智商

越來越多的研究證實，智商與飲食之間存在重要關聯。《印度時報》最新載文，刊出多位營養學家總結出的“有損智商的5種食物”。

甜食 吃糖及含糖食物不僅會增大腰圍，而且損傷大腦功能。長期吃糖會危害神經健康，干擾記憶力。吃糖過多還會干擾學習能力。

酒精 長期飲酒不僅傷肝，而且會導致“腦霧”（大腦難以形成清晰思維和記憶的現象）。不過停止飲酒或者限制每周飲酒1~2次，這種現象就會消失。

油炸食品 食物在油炸過程中產生的某些有害物質不僅有致癌的風險，還會慢慢損傷大腦神經細胞，損害智力。

過咸食物 研究表明，大量攝入食鹽不僅會導致血壓升高，而且會影響大腦認知和思維能力，影響智力。

加工蛋白質 肉食是蛋白質的優質來源，但是過度加工的肉類、香腸等食物反而會損害神經系統。

清晨血壓預測中風更準

日前，日本自治醫科大學心血管醫學研究人員發現：與傍晚血壓相比，清晨血壓能更好地預測中風風險。

研究者選取了4300多名參與者，他們至少存在一種心臟病風險因素，如高血壓、高膽固醇或糖尿病。在兩周內，這些參與者在家早晚都要自測血壓。研究者對他們進行了為期4年的追蹤調查。結果顯示：與清晨收縮壓低于135毫米汞柱的人相比，清晨收縮壓高于155毫米汞柱的人患上中風的

風險增加7倍；相比之下，與傍晚收縮壓低于135的人相比，傍晚收縮壓高于155的人患上中風的風險沒有任何增加。

研究人員分析，用傍晚血壓讀數預測中風風險準確性較差的一個原因是，此時會有很多外界因素影響到血壓，包括洗熱水澡、運動或進食。從另一個方面來看，早晨血壓激增更多與生理因素相關，包括醒來後交感神經的激活。因此，為預測和防範中風風險，在早晨測量血壓格外重要。

在家吃飯不易得糖尿病

美國哈佛大學陳曾熙公共衛生學院一項最新研究發現，少吃現成食品和外賣食物，多在家做飯吃，能降低患2型糖尿病的風險。

研究人員對“美國護理人員健康研究”調查中近5.8萬名女性的數據資料，又從“美國健康專業人士跟踪調查”中選取了4.1萬名男士的飲食資料，在1986~2012年間對他們進行了為期36年的隨訪，了解他們的飲食等相關情況，這些參與者在研究開始時都未患有糖尿病、心血管病或癌癥。

調查結果發現，與那些每

周在家做飯吃少于6次的人相比，每天在家吃中飯、晚飯的人患2型糖尿病的風險下降13%。此外，一周吃一頓自制午餐，就能降低2%的患病風險。該研究公開發布在美國心臟協會2015年科學會議上。

先前研究發現，外出吃飯特別是吃快餐，同營養不均衡、青少年兒童體重增加等密切相關。研究人員表示，外賣快餐中往往高糖高脂，常吃容易發胖，而肥胖會增加患2型糖尿病的風險。因此，為了健康，平時不妨自己動手，多秀廚藝。

老人每天吃够“三四五”

最普通的食物，若能堅持吃，效果也不同凡響。每天堅持吃三個核桃、四個桂圓、五顆紅棗對身體大有裨益。

三個核桃健腦潤肺 核桃的藥用價值很高，老年人吃核桃有助於抗衰老。核桃含有豐富的飽和脂肪酸，有防治動脈硬化的功效。此外，核桃中還含有鋅、錳、鎂等人體不可缺少的微量元素。

四個桂圓開胃安神 桂圓性溫味甘，益心脾，有開胃、養血

益脾、補心安神的功效。中醫認為，桂圓可用于治療心脾虛弱、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等癥。

五顆紅棗養氣養血 紅棗因其具有豐富的營養價值而備受推崇。鮮棗含維生素C特別高，是柑橘含量的8~17倍，是蘋果的50倍以上，所以紅棗被營養學界稱為天然維生素丸。另外，棗含鐵比較高，對於婦女補鐵很有好處。

放支架後血管為何還堵

專家指出，通常預防支架阻塞的藥物有兩種，一種是阿司匹林，一種是氯吡格雷。這兩種藥物已經成為支架手術後病人的常規治療方案。

其中氯吡格雷服用後，個體差異很大，有的人吃了會起效，有的人吃了並沒有作用。不能達到預期的目標，也就是說發生了“藥物抵抗”。

這主要是因為有些人體內可能帶有氯吡格雷基因突變，使機體不能很好地利用氯吡格雷，即使按時服藥也不能使藥物發揮療效。藥物不能達到很好的療效，就會使患者發生支架阻塞的風險大大增加。據統計，臨床上這類患者的比例高



達30%。

建議相關患者在放支架術之前，進行關於氯吡格雷的基因檢測，若沒有攜帶這些基因突變，可服氯吡格雷；若發現攜帶相關基因突變，在手術之後就換用其他藥物治療，這樣可以提前得知自己吃這種藥物是否有效，使這種“藥物抵抗”的現象大大降低。

丁香粉數秒止牙疼



牙痛時，除了去醫院找醫生，一些小驗方有時也能起到鎮痛的作用。用棉簽蘸少許丁香油放入齙齒的牙洞內，可緩解因齙齒導致的急性牙髓炎痛。或將丁香粉塞入牙縫中也是同法，可起到暫時的局部鎮痛作用。

丁香是一味古老的中藥，由于其形狀像釘子、有強烈的香味而得名。丁香有公丁香、母丁香之分。人們常把未開放的花蕾稱為“公丁香”，而把成熟的果實稱為“母丁香”，其用法與用量基本相同。中醫認為，丁香味辛、性溫，具有溫中降逆、補腎助陽的作用。

具體做法是取公丁香10粒，上藥研末，牙疼時將藥末納入牙縫中。此方治牙疼，一般數秒即能止痛，重者連續用2~3次。

此外，丁香還是一味很好的溫胃藥，對于由寒邪引起的胃痛、嘔吐、呃逆、腹痛、泄瀉等，均有良好療效。以丁香治牙痛、口腔潰瘍也有一定的良效。取丁香1~2粒，含口中治療口臭，且療效甚佳。

對癥下藥泡腳六方

俗話說：“樹枯根先竭，人老腳先衰。”中醫認為，腳是人體總的精氣之源。因此雙腳對于人體來說格外重要。專家指出，泡脚，特別是藥物泡脚能讓藥物成分通過皮膚、經脈以及脈絡進入體內發揮作用，對于那些不能進補溫陽藥的人，沐浴的方法能幫助他們溫通四肢，且避免了吃藥膳帶來的上火癥狀。泡脚保健，可以通過不同的癥狀來“下藥”，以此達到更好的效果。

熱水泡腳 熱水泡腳是最為方便的一種方式，無論你是在家中還是在外出差都可以選擇。直接泡熱水，可以加速血液循環，通氣血，泡至微微出汗之時還可以達到排毒的功效，同時加快身體的新陳代謝。

醋水泡腳 將米醋或是陳醋(50到100克)直接倒入適宜溫度的洗腳水中即可，具體用量要根據水的多少以及盆的大小來做調整。醋水泡腳可以殺滅細菌，在一定程度上可以治療腳氣；可以緩解疲勞；滋潤皮膚，軟化角質，去除死皮，增強皮膚彈性。

生姜泡脚 一種方法就是切幾片生姜放在盆裏，然後倒入溫熱的水；另一種是將生姜放在鍋裏煮沸，然後晾涼至50攝氏度以下然後再開始泡脚。生姜泡脚可以促進末梢神經血管循環，散寒止痛，尤其對痛經、關節痛會有一定的改善，此外還可以改善風濕關節疼痛。在風寒感冒初期也可以泡脚，出出汗來排毒。但是風熱性感冒就不宜。

五味子泡脚 睡眠不好的人群可以選擇五味子、夜交藤、鬱金、石菖蒲這幾味中藥泡脚，能夠養心安神疏肝解鬱，改善睡眠。

參芪泡脚 體質較弱、易疲乏并四肢冰涼的人群可以選擇黨參、黃芪、茯苓、當歸泡脚，以達到補氣養血、改善疲勞之功效。

艾葉泡脚 艾葉價錢相對較低，但却是一味很實用的中藥。用量為50到100克。艾葉加生姜可以治風寒感冒；艾葉加生姜加紅花則可以對女性痛經、風濕性關節炎、寒性腰腿痛有很好的改善作用；若再加上一味雞血藤則對靜脈曲張的人群，尤其是久站的理髮師、老師有很好的效果，能夠緩解手脚麻木和淤血。