

如何运用中医音乐治疗功能性胃肠病

□内三科 朱波

汉字乐(樂)、药(藥)、疗(療)同源,可见早在造字之初,祖先就已经认识到音乐与药物、治疗之间的密切联系。《黄帝内经》记载“天有五音,人有五脏;天有六律,人有六腑”,角属木,通于肝;徵属火,通于心;宫属土,通于脾;商属金,通于肺;羽属水,通于肾。并把五音纳入五行学说,将音乐同人的生理、病理联系起来,认识到不同的音调,对人体身心健康有着不同的影响,并以此作为中医五音疗法的理论指导。各个调式分别顺应五脏的生理特点——肝木的舒展、心火的上升、脾土的平稳、肺金的内收、肾水的下降,故五种调式音乐的声波波动对人体脏腑气机的调节作用亦不同。

功能性胃肠病与精神心理的关系

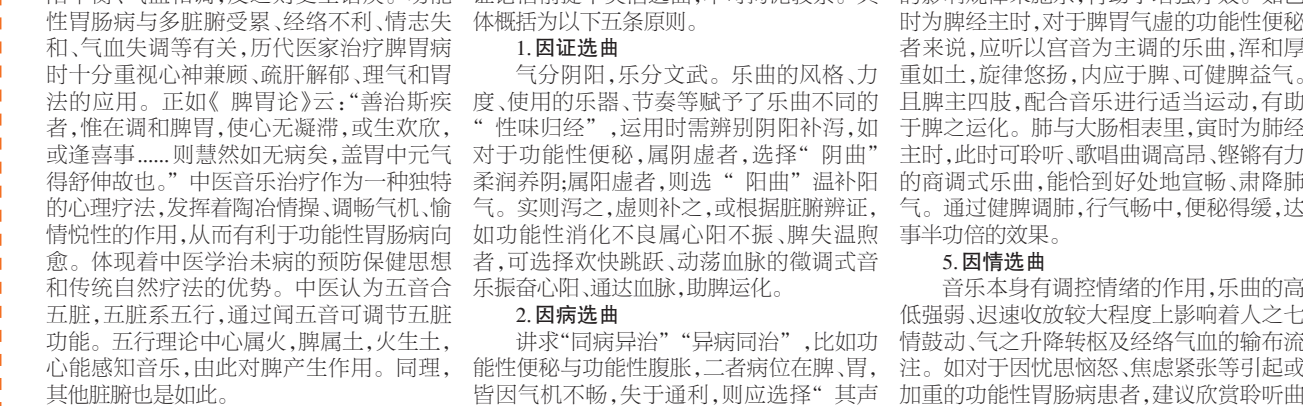
恐惧等心理可导致胃肠动力低下,愤怒、厌恶可导致高动力反应。2002年世界胃肠病学大会提出了心因性动力病的概念,更加强调心理因素在神经胃肠病学中的意义,因此改善此类患者的心理状况是实施治疗的重要途径。目前精神类药物对机体有着不可忽视的副作用,音乐疗法作为精神药物的替代疗法,对功能性胃肠病的治疗作用尚需进一步挖掘、实践与研究。

中医音乐疗法治疗功能性胃肠病

中医学认为“形神合一”,情志失调则阴

音乐疗法作为一种辅助治疗方式,也要在辨

的节律变化而变化。因此,按照自然对人体



质、病因、病机、病性等因素辨证施治。而由肝

度,把控乐曲的“剂量”,即包含音乐本身的力度、与人产生共鸣的程度,聆听的频率等,注意需随证加减。

3.因人选曲

应尊重被治疗者对音乐欣赏的主观诉求,根据患者体质、性格、文化背景、音乐喜好等因素选曲。司马迁曰:“乐(yue)者,乐(le)也”,能够愉情悦性、舒适随心本就是音乐的主要魅力所在,选择患者乐于接受的曲风是治疗的首要条件。

(四)因时选曲

《黄帝内经》中提出“五运六气”理论,认为天

沉宽广的宫调式乐曲以调节脾胃气机之升降,使“同声相应,同气相求”,共达疏肝开郁、排伏健脾之效果。且选曲不能拘泥调式,应通过节奏、音色、速度、力度等不同,发挥因势利导的作用。

“七情和悦”乃健康长寿之基,也是养护脾胃的核心要素之一。音乐治疗能够调节情绪,改善全身组织细胞的代谢环境与代谢状态,提高睡眠质量、缓解疼痛。中医音乐治疗作为祖国传统医学中富有特色的疗法,随着中华传统文化的传承与发扬,必将越来越

4. 西药选曲
中医认为“天人相应”，人与自然是统一的整体，人体的生理特征，如血压、体温、尿量、激素分泌、酶的活性等都会随昼夜时辰

中医食疗之感冒

感冒是一种日常常见疾病,通常为感受外感风邪而导致肺失宣肃、卫表不和的外感疾病,临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮为主要特征。包括现代医学之普通感冒、流行性感冒及其他上呼吸道感染等。

本病邪在肺卫,辨证属表实证,但应根据证情,区别风寒、风热和暑湿兼夹之证,还应注意患者感冒者的特殊性。根据病情的不同,其所用食疗方法亦不同:感冒的病位在卫表肺系,应因势利导,从表而解,采用解表达邪的食疗原则。风寒感冒者宜以辛温发汗解表为食疗原则,风热感冒者宜以辛凉解表为食疗原则,暑湿感冒治应以

清暑、祛湿、解表为主，虚体感冒治疗又当以补益兼解表为原则。

□内三科 谢静

具体辨证食疗：

- (一) **风寒束表**
【证候】恶寒重，发热轻，头痛，肢节酸痛，无汗，鼻塞，时流清涕，咽痒，咳嗽，痰稀色白，舌苔薄白，脉浮紧。
【证治】辛温解表。
10g，粳米 100g。先将葛荆子捣碎，加水研，滤取汁，再加入粳米，煮至米熟。每日 1 次，空腹食用。
- (二) **暑湿伤表**
【证候】身热，微恶风，汗少，头昏，口渴重，心烦，小便短赤，脉濡数。
10g，粳米 100g。先将葛荆子捣碎，加水研，滤取汁，再加入粳米，煮至米熟。每日 1 次，空腹食用。
- (三) **暑湿伤表**
【证候】身热，微恶风，汗少，头昏，口渴重，心烦，小便短赤，脉濡数。
10g，粳米 100g。先将葛荆子捣碎，加水研，滤取汁，再加入粳米，煮至米熟。每日 1 次，空腹食用。

【用法用量】煎服，每次10g，每日3次。
【食疗方】辛温解表。
【推荐食材】红糖、粳米、葱白、豆豉、苏叶等。

【推荐食疗方】

【用法用量】煎服，每次10g，每日3次。

【食疗方】清暑祛湿解表。

1. 姜糖苏叶饮《本草汇言》 苏叶、生姜各3g、红糖15g。生姜、苏叶洗净切成细丝，放入锅内，以沸水冲泡，加盖温浸10分钟即服。

【推荐食材】白扁豆、粳米、西瓜翠衣、扁豆花、银花、丝瓜皮、荷叶、竹叶等。

【推荐食疗方】

【(五) 阴虚】 身热，微恶风寒，少汗，头昏，心

成,每日2次,每次1碗服。

2. 五神汤(《惠直堂经验方》) 荆芥、苏叶、生姜各10g,茶叶6g,红糖30g。将荆芥、苏叶、生姜切成粗末,与茶叶一同开水中泡10分钟后,加入红糖,垂纸服下,服后热服。

1. 香露饮(《严氏济生方》) 香露9g,绿豆5g,厚朴6g,砂糖适量。将前三味料放入锅中,加清水,大火烧开后改小火继续煮15分钟,放入砂糖。去渣取汁,代茶饮。

【食疗方】滋阴解表。
【推荐食材】玉竹、黄精、豆豉、薄荷、生姜、红枣、麦冬、生地黄等。

【推荐茶饮】

被，如出汗不畅，1小时后可再服一次。

(二) 风热犯表

证候 身热较著，微恶风，汗泄不畅，头胀痛，面赤，咳嗽，痰黏或黄，咽燥，或咽喉红肿疼痛，鼻塞，流黄涕，口渴欲饮，舌苔薄白微黄，舌边尖红，脉浮数。

【治疗方法】辛凉解表。

【推荐食材】薄荷、淡豆豉、葛根、蔓荆子、粳米、银花、茶叶、冰糖等。

【推荐食疗方】

1. 荆芥粥(《养老奉亲书》) 荆芥9g、薄

2. 清络饮(《温病条辨》) 西瓜翠衣6g、扁豆花6g、银花6g、丝瓜皮6g、荷叶6g、竹叶6g。将上述六味原料放入锅中，加清水，大火烧开后改用小火继续煮15分钟即可。去渣取汁，代茶饮。每日1剂，分3次为1疗程。

3. 绿豆粥(《普济方》) 绿豆50g、粳米250g、冰糖适量。将绿豆、粳米淘洗干净，入锅，用武火烧沸，转用文火煮至米熟成粥，将冰糖入锅，加入少许水，用文火熬成冰糖汁，加入粥内，搅拌均匀即可。

(四) 气虚

1. 加减葳蕤汤(《重订通俗伤寒论》) 玉竹(葳蕤)9g、葱白6g、豆豉12g、薄荷3g、大枣2枚、荆芥9g。以上六药用纯净水500mL，文火煮沸，再用文火煮约半小时即可。

2. 葱白七味饮(《外台秘要》) 葱白9g、葛根9g、豆豉6g、麦冬6g、地黄9g、生姜6g。以上六药用500mL，武火煮沸，再用文火煮约半小时即可。

3. 参竹肺(《中华养生药膳大典》) 沙参、玉竹各适量，葱20g、猪肺1只。清水洗净猪肺，切块，放入沸水锅中浸出血水，将肺块

荷6g、土豆6g、粳米60g。先将枳实、薄荷、土豆洗净，煮开后继续煎煮10分钟即可，去渣取汁，备用。粳米煮粥，米烂时兑入药汁，同煮为粥。每日1剂，每日2次，热服，3天为1个疗程。

2. 葛根粥【《医食金鉴》】 葛根30g，粳米60g。先将葛根30g，去渣，以药汁下米煮粥，乘热顿服。

3. 蔓荆子粥【《养老奉亲书》】 蔓荆子15g，粳米100g。先将蔓荆子洗净，加水煎煮，去渣取汁，备用。粳米煮粥，米烂时兑入药汁，同煮为粥。每日1剂，每日2次，热服，3天为1个疗程。

【证候】恶寒较甚，发热，头，头痛身楚，咳嗽，吐痰，喉凉无力，平素神疲体倦，气短懒言，反复感冒，舌淡苔白，脉浮而无力。

【食疗方材】益气解表。

【推荐食材】生姜、红枣、党参、黄芪、太子参、白术、荔枝肉等。

【推荐方剂】

1. 煎枣汤【《千金方》】 大枣20个，葱白7段(连须)。红枣洗净，用水泡软；葱白洗净，切段。
2. 煎枣汤【《千金方》】 大枣20个，葱白7段(连须)。红枣洗净，用水泡软；葱白洗净，切段。
3. 煎枣汤【《千金方》】 大枣20个，葱白7段(连须)。红枣洗净，用水泡软；葱白洗净，切段。

出，将沙参、玉竹各30g与肺同放砂锅内，加水2500mL，武火20g，武火煮沸后，打浮沫，改用文火炖一小时半，肺熟烂即成，每次适温，加食盐少许，吃肺喝汤，每日2次，连服数日。

需要强调的是，食疗不能代替药物的治疗，如果生病还是应该来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础性病患者也要在医生指导下选择食疗范围。病患健康。