

## 食疗保健

莲身皆是宝  
药用价值高

莲,“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”,它不仅以其高洁的姿态赢得了世人的喜爱,更以其丰富的药用价值,成为中医药宝库中的瑰宝。莲一身皆是宝,莲子、莲心、莲须、莲房、荷叶、荷梗、藕节皆可入药。

莲子,作为莲的成熟种子,性平,味甘、涩,归脾、肾、心经。它具有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神的功效。用于脾虚泄泻、带下、遗精以及心悸失眠。在《神农本草经》中,莲子被列为上品,久服可轻身延年。日常生活中,常用于制作银耳莲子羹、莲子粥等食品,既美味又养生。

而莲子中的青嫩胚芽,即莲子心,归心、肾经。它性味苦寒,具有清心安神、交通心肾、涩精止血的功效。适用于治疗热人心包、神昏谵语、心肾不交、失眠遗精、血热吐血等症状。可取几颗莲子心泡水喝,或直接嚼食莲子时一同食用,但需注意量不宜过大,一般每天吃7粒左右即可。

荷叶,作为莲的叶片,味苦、涩,性平,归肝、脾、胃经。它具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的功效。适用于暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻、血热吐衄等症状。此外,荷叶还有一定的减肥降脂作用。在生活当中,常用于制作荷叶茶、荷叶粥、荷叶糯米饭等食品,既解暑又养生。

除了莲子、莲子心和荷叶外,莲的其他部分也各有其独特的药用价值。莲须能固肾涩精;莲房能化瘀止血;荷梗能清热解暑、行气利水;藕节能收敛止血、化瘀。这些部分共同构成了莲这一全身是宝的中药资源。

莲,以其丰富的药用价值守护着我们的身心健康,让我们在欣赏它的美丽的同时,也珍惜这份来自大自然的馈赠吧!

仲宣 朱颖亮



CFP供图

## 疾病防治

六个习惯  
悄悄伤害你

日常做任何动作,都离不开肌肉。肌肉的多少和强弱,关系到我们是否拥有健康、没有疼痛困扰的“金刚不坏之身”。俗话说,“30岁之后,存钱不如‘存肌肉’”。对于减肥星人,增肌减脂更是最佳的瘦身方式。

然而,这么重要的器官却少有人重视,慢性肌肉损伤已经成为临幊上最常见的疼痛原因之一。今天就让我们一起看看,哪些不良日常姿势正在悄悄伤害你的肌肉吧!

**低头:**常见于玩手机,伏案工作等。主要损伤颈椎周边的肌肉。人们长时间低头使用手机时,颈椎会持续承受较大的压力,肩颈过度“紧绷”。成为“低头族”后,仅需很短时间,肩颈肌肉酸痛、颈椎病等症狀就会找上门来。

**单肩负重:**常见于斜挎背包等。损伤的肌肉包括肩关节、颈椎及胸椎周围的肌肉。长时间单肩背包会导致肩膀酸痛,而且为了防止包带下滑,负重侧肩膀总会习惯性上提,并向内收,甚至出现高低肩的情况。长此以往,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。处于骨骼生长发育阶段的儿童青少年,受影响更大。

**直腿弯腰:**常见于捡东西、提重物等。主要损伤的肌肉包括腰椎、股后肌群、膝关节周围的肌肉。很多人都曾有过“闪腰”的经历,临幊上叫作急性腰扭伤。直腿弯腰提重物时,不能发挥髋关节、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,对腰椎也不利。

**跷二郎腿:**常见于坐着。主要损伤的肌肉包括腰椎、骶髂关节以及髋关节周围的肌肉。总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸痛,还可能出现肌肉劳损,造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出。

**久蹲:**常见于洗衣服、擦地等。损伤的肌肉包括腰椎、骶髂关节、髋关节及膝关节等周围的肌肉。相关研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍,跑步是4倍,而蹲或跪是8倍。

**蜷曲:**常见于睡觉、窝着。主要损伤的肌肉包括颈椎及腰椎周围的肌肉。半卧位时,腰椎缺乏足够的支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘受力增大,不利于保持生理结构,可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰痛、腰椎病和腰椎间盘突出等。

据健康中国

## 音乐与健康的古老融合

## 五音疗法治病症

在中医博大精深的理论体系中,五音疗法是一种独特的治疗方式,它将音乐与健康相结合,通过听觉来调节人的情绪和身体机能,从而达到预防和治疗疾病的目的。

五音疗法源远流长,其理论基础主要来源于《黄帝内经》中的“五音对应五脏”理论,即“宫、商、角、徵、羽”五种音调分别与人体的“脾、肺、肝、心、肾”五脏相对应,通过不同的音调来调节相对应五脏的功能。



CFP供图

## 五音与五脏的对应关系

宫商角徵羽对应脾肺肝心肾。

宫调以1-Do为主音,通于脾,能促进全身气机稳定。具有养脾健胃、补肺利肾、泻心火的作用。宫调式音乐的适应证包括脾胃虚弱、乏力、神衰失眠等。

宫调式音乐的代表曲目有《梅花三弄》《平沙落雁》《姑苏行》《月儿高》《春江花月夜》《月光奏鸣曲》和《十面埋伏》。

商调以2-Re为主音,通于肺,能促进全身气机的内收,调节肺气。具有养阴保肺、补肾利肝、泻脾胃虚火之功效。商调式音乐的适应证包括肺气不足、头晕目眩、悲伤不能自控等。

商调音乐的代表曲目有《将军令》《阳春白雪》《金蛇狂舞》《长清》《鹤鸣九皋》和《阳关三叠》。

角调以3-Mi为主音,通于肝,能促进体内气机上升,具有疏肝解郁、养阳保肝、补心利脾、泻肾火的作用。角调式音乐的适应证包括肝气郁结、腹胀胸闷、胆小易惊、心情郁闷、精神不快、烦躁易怒等。

角调式音乐的代表曲目有《鹧鸪飞》《春风得意》《胡笳十八拍》《江南丝竹乐》和《江南好》。

徵调以5-So为主音,通于心,能促进全身气机上升。特点是旋律热烈欢快、活泼轻松,具有养阳助心、补脾利肺、泻肝火的作用,徵调式的适应证包括神疲力衰、情绪低落、形寒肢冷等。

徵调式音乐的代表曲目有《梁祝》《百鸟朝凤》《喜洋洋》《步步高》《紫竹调》《喜相逢》《山居吟》等。

羽调以6-La为主音,通于肾,特点是风格清纯,凄切哀怨,苍凉柔润,如行云流水。羽调音乐能促进全身气机的内收,具有养阴、保肾藏精、补肝利心、泻肺火的作用。羽调式音乐的

适应证包括虚火上炎、心烦意躁、失眠多梦等。

羽调式音乐的代表曲目有《汉宫秋月》《塞上曲》《鹧鸪飞》和《船歌》。

## 五音疗法的实践方式与现代研究

五音疗法的实践方式多种多样,可以是现场演奏,也可以是播放录制好的音乐。在古代,五音疗法多用于宫廷和贵族之中,而现在,随着音乐疗法的普及,越来越多的普通人也开始尝试通过五音疗法来改善健康状况。

现代科学研究表明,音乐确实能够对人的情绪和生理状态产生影响。音乐的节奏、旋律和和声等元素能够刺激大脑,释放出内啡肽等物质,从而起到缓解疼痛、减轻压力、改善情绪的作用。五音疗法正是利用了音乐的这些特性,结合中医的五行理论,形成了独特的治疗体系。

## 五音疗法的注意事项

虽然五音疗法是一种安全的自然疗法,但在实践中也需要注意以下几点:

第一,个体差异。每个人对音乐的感受和反应各不相同,因此在选择音乐时应考虑个人的喜好和体质。

第二,适度聆听。过度或长时间聆听同一音调的音乐可能会导致听觉疲劳,因此,应适度安排聆听时间。

第三,专业指导。对于有特殊病情的人群,在进行五音疗法之前最好咨询专业的中医师或音乐治疗师。

中医五音疗法是一种将传统中医理论与音乐艺术相结合的治疗方法,它不仅能够帮助人们缓解疾病症状,还能够提升生活质量,是一种值得推广的自然疗法。随着人们对健康生活方式的追求日益增强,五音疗法作为一种古老而有效的调养方式,将会被更多的人所了解和接受。

邱建成 朱颖亮