

主打精准养生的“音乐疗法”，科学吗

医生：不能指望“听歌治病”

今日女报/凤网记者 罗雅洁

“我刚刚眼睛很难受，就去搜养肝音乐，听了两首，现在眼睛湿润多了！”最近，有网友在社交平台现身说法，发布主题为“‘00后’全新养生思路”的帖子，并称音乐疗法真的有效，还附上了一张“养肝润肺歌单”。

该帖迅速引发热议，得到众多网友跟帖认可。有网友评论称，自己“胃不舒服听养胃的，头疼听缓解头疼的，失眠听恢复精力的”，主打一个精准养生；有网友表示自己是学习中医的，确实见过用音乐治病的相关论文；还有网友则评论称，自己一直听养生音乐，尤其是生气的时候，特别有用。

听歌真的有这么神奇的疗效吗？一起来听听专家的看法。



TIPS

这些曲目有助于调养身心

1. 角调式音乐——疏肝理气、行气解郁，可选择《大胡笳》《春江花月夜》《姑苏行》《梦江南》等曲目。

2. 徵调式音乐——舒畅心气、振作精神，可选择《百鸟朝凤》《花好月圆》《金蛇狂舞》《紫竹调》等。

3. 宫调式音乐——调畅气机、健脾养胃，可选择《十面埋伏》《平湖秋月》《秋湖月夜》等。

4. 商调式音乐——滋阴润肺、补肾柔肝，可选择《阳春白雪》《高山流水》《潇湘水云》等。

5. 羽调式音乐——补肾益精、补肝泻火，可选择《塞上曲》《梅花三弄》《梁山伯与祝英台》等。

五音可疗五脏？

“我总是心慌心悸，最近天天听《紫竹调》，亲测有用！”在“‘00后’全新养生思路”相关网络话题下，有网友如是说。还有人大呼“打开了新世界的大门”，并表示要立刻搜索养生歌单。

“在中医里，确实有音乐疗法。”8月23日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）治未病中心主任医师熊暑霖告诉今日女报/凤网记者，听音乐不但可以愉悦心情，也能成为养生良方，“两千多年前，《黄帝内经》就提出了‘五音疗疾’的理论，中医五行对应五脏，五脏也对应五音。”

熊暑霖介绍，传统的音乐疗法把音乐分成木、火、土、金、水五行。根据中医五行属性，木对应肝，火对应心，土对应脾，金对应肺，水对应肾，根据“五脏”肝、心、脾、肺、肾对应“五音”分别为角、徵、宫、商、羽，听者可以通过聆听对应的音乐来舒缓心情。

目前，音乐疗法主要针对一些有心理问题或者有情绪问题的患者。熊暑霖

告诉记者，通过音乐这一疗法让曲调、情志、脏器共鸣互动，从而达到调畅气血、平衡阴阳的作用。“临床上音乐治疗更多在于处理心理、情绪、睡眠方面的问题，需要在中医的理论指导下开展，根据病人自身情况和情绪选择合适的音乐。”

听曲能养生但不能治病

8月23日，今日女报/凤网记者在多个音乐平台搜索发现，不少音乐平台都有“养生”歌单，播放量还不少。

记者在某平台搜索“养肝”二字，立即出现了三首以“养生音乐|养肝润肺”为标题的歌曲，并在标题后标明为古琴曲、静心音乐、助眠音乐等，同时出现的还有“清肝去火（五行轻音乐）”“清肝去火五音养生疗愈（古筝）”等曲目。

对于普通人来说，这些提醒可靠吗？应该如何选择呢？

“木行音乐能帮助人排解肝火郁结，让人保持心情舒畅；火行音乐则比较喜

悦动感，能够振奋心情；有些人脾胃功能不好，消化吸收功能较差，可以在吃饭时放温和的土行音乐；对于想要养精蓄锐的人来说，平常可以多听些宁静的水行音乐。”熊暑霖强调，同时，有抑郁倾向的人则要避免选择忧伤、沉静的曲子，以免放大负面情绪，要根据个人体质、情绪等因素来选择音乐，且尽量选用纯音乐。

在听音乐时也要注意听的时间和时长。“中医讲究睡子午觉，在午时、子时之前就要平静下来，所以听音乐也要选择在午时、子时之前，时长控制在30分钟左右。”熊暑霖提醒，听的时候可以轻闭双眼，尽量放松身体，安静地欣赏音乐，这样就可以改善不良情绪。

不过，熊暑霖也提醒，“音乐疗法”更擅长于帮助患者调节情绪并改善睡眠，帮助脑力劳动者缓解压力，以及用于高血压、中风等慢性疾病的康复和日常的养生保健。如果身体有明显不适，一定要及时去医院查明病因，而不能指望“听歌治病”。

■资讯

“铕”是“祛痘神器”？ 医生建议别擅自服用

今日女报/凤网记者 罗雅洁 近日，在某社交平台上，掀起了一阵“铕”风。许多网友发帖表示，饮用葡萄糖酸铕口服液可帮助皮肤状态好转，解决长痘、出油等问题。此外，还有一些网友将其看作“神药”，认为其除了祛痘，还能减肥和治疗失眠。那么，健康人群每天需摄入多少毫克铕？葡萄糖酸铕口服液对皮肤问题真的有帮助吗？

长沙市第三医院皮肤科副主任医师张碧红介绍，铕缺乏时确实可能导致一些皮肤病。在上世纪80年代的一些调查报告中，那些被痤疮困扰的人群，尤其是女性，有相对于正常人更低的血清铕浓度。

铕制剂同样可以治疗很多皮肤病。长沙市第三医院营养科负责人邓秀娟介绍，在临床中，葡萄糖酸铕口服液主要用于补充铕微量元素，常用作治疗由于缺乏铕元素而引起的相关疾病，包括营养不良、厌食症、异食癖、痤疮、口腔溃疡、儿童发育迟缓等。

“但在大多数情况下，铕制剂往往只作为二线、三线治疗和辅助治疗。”张碧红认为，“长期大量地摄入铕可能会影响免疫系统和血脂，如果市民出现皮肤问题，尽量先就医，不要擅自服药。”

那么，健康人群每天需摄入多少毫克铕？邓秀娟介绍：“成年男性每日推荐摄入量约为12.5毫克，成年女性每日推荐摄入量约为7.5毫克。另外人体可耐受的最高剂量，即人体摄入铕元素不会引起相关副作用的最高剂量为每日40毫克。”

开展村医等级评定 湖南一级村医补贴不低于800元/月

今日女报/凤网记者 唐天喜 近日，湖南省卫健委官网发布了《湖南省乡村医生等级评定试点工作方案》，提出加强乡村医生待遇保障，于8月底前在试点县（市、区）启动乡村医生等级评定工作。村医等级将被分为三级，一级村医补贴不低于800元/月，二级村医补贴不低于500元/月，三级村医补贴不低于300元/月。

《湖南省乡村医生等级评定试点工作方案》提出，经县（市、区）自愿申报，市州审核，确定在望城区、石鼓区、醴陵市、韶山市、武冈市、湘阴县、澧县、桑植县、赫山区、资阳区、资兴市、汝城县、江永县、中方县、双峰县、花垣县等16个县（市、区）开展乡村医生等级评定试点。

该方案的评定对象为经试点县（市、区）卫生健康行政部门核准登记，准予在村卫生室执业，从事预防、保健和一般医疗服务的在岗乡村医生。医生可自愿进行申报。其中，一级村医需具备大专及以上学历，执业医师资格，在乡村医生岗位上连续工作10年及以上，考核周期内在以建制乡镇卫生院（社区卫生服务中心）为单位的乡村医生考核中排名前30%，服务对象满意度达90%及以上条件。

此外，乡村医生等级评定还将实行届期制、等级晋升、等级降级、岗位培训的动态管理，以规范乡村医生管理，加强乡村医生待遇保障。比如，乡村医生等级评定实行届期制，以5年为一个周期，符合相关条件的乡村医生可以在届满后次年3月按程序申报上一等级乡村医生，但不得跨层级申报。

守好“看病钱” 2023年国家医保基金飞行检查正式启动

据央视新闻 8月23日，2023年国家医保基金飞行检查正式启动。国家医保局、财政部、国家卫生健康委、国家中医药局四部门将联合组织开展覆盖全国31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团的医疗保障基金飞行检查。数据显示：2018年以来，仅国家医保局接到的各类举报投诉线索就达到3.6万余件，全国根据线索核查，共追回资金约17亿元，全国累计兑现举报奖励资金约719万元。

飞行检查主要针对三个方面内容。一、对定点医疗机构。包括医保内控管理情况、财务管理情况、药耗集中带量采购执行情况、全国统一的医保信息业务编码应用情况以及医保基金使用过程中涉及的医疗服务行为和收费行为。重点聚焦医学影像检查、临床检验、康复三个领域。二、对零售药店。包括将医保基金不予支付的药品或其他商品串换成医保药品，空刷、盗刷医保凭证，伪造、变造医保药品进销存票据和账目，伪造处方或参保人员费用清单，为非定点零售药店、终止医保协议期间的定点零售药店或其他机构进行医保费用结算等行为。三、检查医保经办机构内控管理。包括对定点医药机构和参保人申报的费用日常审核、支付以及核查情况，DRG/DIP付费方式下年度预算额度确定情况，智能审核系统使用情况等。

国家医保局成立以来，连续五年推进日常监管全覆盖，连续五年联合卫健、公安等部门开展打击欺诈骗保专项整治行动，截至2023年6月，累计检查定点医药机构357.9万家次，处理170.3万家次，追回医保资金835亿元。