



不加“药”，加“乐”！

徐州市中医院用宫商角徵羽为身心“调音”

本报记者 晏飞

“入夏以后血压就像坐过山车，早上起来太阳穴胀得厉害，一点小事就忍不住上火，晚上躺在床上翻来覆去一个多小时都睡不着。”56岁的王先生被高血压困扰了6年，每到夏天症状就格外严重，晨起收缩压常常飙到180mmHg，口苦咽干、多梦易醒、舌红苔黄。降压药从一种吃到了三种，血压的剧烈波动让他苦不堪言。

49岁的李女士则是另一番困扰。进入更年期后，每到下午就觉得心慌胸闷，心率时常超过95次/分，傍晚潮热、夜间盗汗、手脚心发烫，一晚上要醒三四次。

两个人的问题不同，却在徐州市中医院针灸脑病科二病区找到同一种“解药”：不是吃药，而是听音乐。该科主任、副主任中医师薛晴分别给他们开出了一份特殊的“音乐处方”，两到三周后，王先生的晨起血压稳定在130/85mmHg左右，入睡时间缩短到15分钟以内；李女士的心率平稳维持在70—80次/分，盗汗基本消失。

五音调五脏： 用旋律为身体“调音”

“中医讲‘五脏相音，可以意识’。”薛晴介绍，这一理念最早记载于《黄帝内经》，两千多年前古人就提出了“五音疗疾”的观点。角、徵、宫、商、羽五音，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。现代医学研究也发现，音乐的振动频率能与人体心率、血压、脑电波等生理节律产生共振，调节自主神经系统，促进身体释放内啡肽等物质，从而降低焦虑、平稳血压和心率。

四季之中，夏季属火，对应心脏。暑热最易导致心火亢盛、肝木失制，从而出现心烦失眠、头晕面红、盗汗乏力等不适。高温天人体阳气浮于体表，内里阴津相对亏虚，单纯清热容易伤及脾胃。而五行音乐通过声波共振调和气血，舒缓的角音柔肝泻火，清润的徵音清心除烦，醇厚的宫音健脾化湿，清透的商音润燥生津，沉缓的羽音滋阴潜阳。按需选曲聆听，平稳脏腑波动，无需汤药、操作温和，非常适合夏季日常调养。

辨证施“乐”： 给不同症状配上“专属歌单”

在徐州市中医院医院针灸脑病科二病



AI插图

区，五行音乐疗法并非简单地放几首曲子，而是建立在中医辨证基础上的精准干预。

针对王先生这类肝阳上亢型患者，即头痛头痛、面红急躁、口苦咽干、血压晨起偏高，薛晴开具的是角调音乐。角音属木，入肝经，曲调悠长舒展，能疏泄郁结的肝火、收敛上冲的肝阳。推荐曲目包括《草木青青》《碧涧流泉》《江南春色》。同时，听音乐过程中轻按双侧太冲穴，疏肝平肝效果加倍。坚持两周后，王先生的头痛头痛基本消失，情绪不再急躁，夜间惊醒次数大幅减少。

针对李女士这类肾阴虚、虚火上浮型患者，即午后心慌、潮热盗汗、手脚心发烫、腰膝酸软，薛晴采用的是分时搭配听音。11:00至13:00心经当令时段，聆听徵调《平湖秋月》20分钟，清心除烦；17:00至19:00肾经当令时段，聆听羽调《流水》25分钟，滋阴潜阳。听徵调时按揉内关穴稳心率，睡前听完羽调后掌心搓揉涌泉穴引火下行。三周后，李女士的午后潮热明显减轻，夜间燥热感缓解，心烦焦虑显著改善。

薛晴特别提醒，夏季常见的痰湿偏重型，头晕犯困、浑身沉重、胸闷腹胀、舌苔厚腻，适合宫调音乐如《春江花月夜》《平沙落雁》，三餐饭后半小时聆听，帮助运化水湿；长期吹空调导致口鼻干燥、干咳少汗者，则可选商调音乐如《阳关三叠》《长清》，润肺生津。

从病房到日常： 让“音乐处方”飞入百姓家

“五行音乐疗法不是替代药物，而是在规范用药基础上的一种有效辅助。”薛晴强调，高血压、心脑血管疾病患者不可擅自停减降压药，

需遵医嘱规范服药。但在药物治疗之外，音乐疗法提供了一种安全、便捷、无创的日常调养手段。目前科室已常态化开展五行音乐疗法的临床应用，根据患者证型辨证施“乐”，并结合穴位按压、耳穴压豆等中医适宜技术综合干预。

对于普通市民的居家调养，薛晴给出几条实用建议：聆听音乐时关闭强光、远离噪声，闭目静心，单次15至30分钟，每日1至3次，音量以轻柔、耳边隐约可闻为宜；切忌饭后立刻听激昂乐曲、熬夜听亢奋曲调，以免加重脏腑耗损；听音乐时空调温度建议设置在26℃以上，避免寒湿随毛孔侵入。

从王先生的平稳血压到李女士的安然入睡，徐州市中医院正在用两千年的中医智慧回应现代人的健康焦虑。当五音调和五脏的古老智慧遇上现代医学的系统思维，受益的不仅是走进医院的患者，更是每一个渴望在炎炎夏日里寻得一份身心安宁的人。

本期专家 薛晴



徐州市中医院针灸脑病科二病区主任，副主任中医师。从事临床工作十余年，擅长治疗头晕、头痛、失眠、颈肩腰腿痛、中风、面瘫等疾病。现任中国针灸学会睡眠健康管理专业委员会委员、江苏省中西医结合学会双心委员会青年委员等多项学术职务，研究方向为认知障碍的中西医结合治疗。



医保政策周周见2026年第21期

异地就医（三）

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1. 备案后到联网直接结算医院就医，仍刷不了卡怎么办？

答：异地就医联网结算不能刷卡的，参保人员需要核实以下事项：一是参保人员确认是否已经成功办理备案；二是就诊的医药机构是否开通异地联网结算服务。

经核实备案信息、医药机构服务信息无异常，仍出现刷卡报错的，可以直接拨打就医地或参保地医保经办机构联系电话，请工作

人员协助处理刷卡报错事宜。

2. 不清楚就医的医院是不是联网直接结算医院怎么办？

答：（1）登录国家医疗保障局网址http://www.nhsa.gov.cn/，实时在线查询异地联网直接结算定点医疗机构。

（2）关注“徐州医保”微信公众号或者下载“国家医保服务平台”App，查询全国联网直接结算定点医疗机构。

3. 异地就医医保待遇如何结算？医保目录和医保政策分别是什么？

答：参保人员在省内异地就医直接结算时发生的就医、购药费用，执行江苏省统一的基本医疗保险药品目录、基本医疗保险诊疗项目和医疗服务设施范围及支

付标准，医疗保险待遇执行参保地的政策；参保人员在跨省异地就医直接结算时发生的就医、购药费用，按照“就医地目录、参保地政策”支付，即执行就医地规定的医保目录及范围，医疗保险待遇执行参保地的政策。异地就医手工报销的医保待遇结算执行“参保地医保目录，参保地医保政策”。

医保目录包括基本医疗保险药品目录，基本医疗保险诊疗项目和医疗服务设施范围。

医疗保险待遇政策包括参保地政策规定的医保基金的起付标准、支付比例和最高支付限额。

本报记者 晏飞 整理