

## 附录二 古琴音乐处方曲目

弹琴能修身，听琴可养性。现推荐一些琴曲，读者可通过购买CD或在网上下载获取，烦躁时听之可平静心情、抑郁时听之可调达气机、失眠时听之可悠然入睡。

1. 改善脾胃消化功能，增进食欲，并能协助治疗抑郁症

古琴曲《流水》、《梅花三弄》、《乌夜啼》、《碧涧流泉》、《流水》、《阳春》、《欸乃》、《忘忧》、《酒狂》。

2. 改善睡眠，对于入睡困难、睡后易醒的人群，每晚在睡觉前收听可提高睡眠质量和睡眠效率

古琴曲《平沙落雁》、《鸥鹭忘机》、《山居吟》、《双鹤听泉》、《良宵引》、《普庵咒》、《仙翁操》。

3. 调节烦躁情绪，使神归心位，精神得养

古琴曲《渔樵问答》、《醉渔唱晚》、《潇湘水云》、《渔歌》。

4. 起到调节血压的作用

古琴曲《秋风词》、《长相思》、《长门怨》、《湘江怨》、《忆故人》、《胡笳十八拍》、《龙朔操》，这些琴曲哀婉深幽，哀而不伤。

#### 5. 活跃细胞新陈代谢，增强人体免疫机能

古琴曲《阳关三叠》、《关山月》、《广陵散》、《离骚》，这些琴曲抑郁与豪爽兼顾，伤感与希望并存。

古琴音乐对人体五脏的保健作用在本书的第一章（第四节至第七节）已详细论述，读者可根据需要参阅。