音乐疗法的国内外进展

★ 刘斌¹ 余方¹ 施俊² (1. 广西中医学院医学心理学教研室 南宁 530001; 2. 第二军医大学附属长征医院中医科 上海 200003)

摘要:音乐疗法集音乐、医学、心理学为一体,是一门新兴的边缘交叉学科。中国的音乐治疗学虽起步晚,但发展很快,特别是在悠久历史的中国古代音乐治疗理论和中医思想指导下,音乐疗法更是具有了中国特色。文章总结了国内外音乐治疗的应用领域和研究现状,以及对音乐疗法的展望。

关键词:音乐疗法;五行音乐;综述

中图分类号:J60-05 文献标识码:A

Discussing on the Progress of Musical Treatment Domestic and Abroad

LIU Bin¹, YU Fang¹, SHI Jun²

1. Department of Medicopsychology of Guangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanning 530001;

2. Department of TCM, Changzheng Hospital, the Second Military Medical University Shanghai 200003

Abstract: Musical treatment containing music, medicine and psychology is a new-emerging boundary crossing subject. Despite it started later, medical treatment subject of Chinese develops quickly. Medical treatment has the characteristics of Chinese in the guiding of treatment theory of Chinese classical music with long history and traditional Chinese medicine thoughts. The article summarizes the treatment field and research status of medical treatment domestic and abroad and puts prospects about medical treatment in the future.

Key words: Musical treatment; Wu-xing music; Review

音乐治疗是新兴的边缘学科。它以心理治疗的理论和方法为基础,运用音乐特有的生理、心理效应,使求治者在音乐治疗师的共同参与下,通过各种专门设计的音乐行为,经历音乐体验,达到消除心理障碍,恢复或增进身心健康的目的^[1]。20世纪80年代开始我国医疗工作者借鉴国外的有关经验,相继开展了有关音乐治疗的科研及临床实践工作,并结合中医特点,创造了音乐电流疗法、音乐松静导引新疗法等。

1 国外音乐疗法的发展

国外音乐疗法起步较早,1890年奥地利医生厉希腾达尔发表了“音乐医生”的观点。音乐的治疗作用正式得到了人们的关注。1944年和1946年,在美国密西根州立大学和堪萨斯大学先后建立了专门的音乐治疗课程来训练专业音乐治疗师。1950年,美国率先成立了音乐疗法协会(NAMT)标志着音乐治疗学作为一门新兴的学科由此诞生。而国外

在音乐疗法上的研究也走在了前列。Hyde KL等^[2]通过音乐训练表明,音乐可以改变15个月以后儿童的大脑构造,从而提高他们的运动和听力技巧。Labbé E等^[3]研究了古典音乐和重金属音乐对焦虑的改善作用,表明古典音乐能够降低焦虑和愤怒。这和Harmat L等^[4]人通过音乐对分为3组的19~28岁的学生的睡眠作用研究结果类似。其研究证实轻松古典音乐能减轻交感神经系统活性,降低焦虑、血压、心脏及呼吸速率和可能有正常影响睡眠的因素,是一种有效的治疗睡眠障碍的方法。通过音乐疗法剖宫产后早期痛苦,焦虑的作用研究,Eb-neshahidi A等^[5]认为音乐可以减少术后止痛剂的剂量,并且可以降低术后的焦虑。针对紧急服务工作诱发的焦虑,Gatti MF等^[6]通过对急诊室的专业人士的调查表明,96%的专业人士认为在急诊室保存音乐,41%的人认为是音乐改变了他们的个人表现,85%的人相信改变自己积极态度的是音乐。针

对晚期癌症病人, Magill L 等^[7]研究表明, 联合应用音乐疗法和脚底按摩, 能够帮助降低焦虑、痛苦和隔离, 便于沟通病人和家属。Horne-Thompson A 等^[8]研究也证明, 音乐疗法的使用, 可以增加对临终病人的关怀, 降低了临终病人的焦虑、疼痛、疲劳和困倦。

2 中国音乐疗法的现状

中国的音乐治疗起步较晚, 1979 年美国音乐治疗博士刘邦瑞教授应邀到中央音乐学院讲学, 第一次把欧美音乐治疗学介绍到国内, 才拉开了我国音乐治疗学科建设的帷幕。中国从上个世纪 80 年代开始进行音乐疗法, 在不到 30 年的时间, 我国音乐治疗取得了出人意料的发展。如: 音乐电疗、疗养院精神院音乐疗法、对心身疾病的音乐治疗临床探索、对老年病的音乐治疗、对儿童智障的音乐疗法等。1981 年沈阳军区医院开展了与传统针灸相结合的音乐电疗, 体现了我国音乐治疗的特色。1989 年中国音乐治疗学会成立。1992 年中国音乐治疗学会北京设备研制中心成立。到目前为止, 我国已有 200 多家医疗单位开展音乐治疗^[9]。关于音乐治疗的效果也更加丰富, 陆柳雪等^[10]认为, 在 ICU 紧张环境中应用音乐疗法, 可缓解交感神经的过度紧张, 促使感情、情绪平静, 并减轻各种压力反应, 可减少和预防 ICU 综合征的发生。而且音乐干预的远期效果很可能要显著超过短期干预效果。现已经发现, 随着聆听音乐量的增加, 患者的放松程度增加^[11]。黄秀婷等^[12]认为, 放松训练联合音乐疗法, 能有效改善患者行高压氧治疗过程中的焦虑、抑郁、紧张、恐惧等负性情绪, 提高治疗效果。陈云秀^[13]的研究认为, 药物疗法配合精神音乐疗法治疗躁狂症的疗效明显优于单纯采用抗精神病药物的疗效。范良君^[14]将音乐疗法用于妊娠女性, 认为音乐在减轻孕产妇的焦虑程度上起到了一定的作用, 这同周维等^[15]人的研究结果基本是一致的, 他们认为中度焦虑的待产孕妇在接受音乐治疗后焦虑程度会下降。音乐疗法对于医护人员, 也有重要的作用, 彭玉红等^[16]研究表明, 72% 的手术室工作人员认为放松音乐能起到缓解紧张和焦虑情绪和促进入睡及提高睡眠质量。而邓玉英等^[17]人的研究认为, 音乐疗法能够有效地缓解胃镜检查患者焦虑水平, 对于保持血压及心率的稳定有重要作用。由以上可以看出, 音乐疗法在医疗、保健以及缓解压力等领域都具有独到的作用。

3 同中医理论并行的五行音乐疗法

在中国古代, 音乐和中医理论以同类比相为基础, 被视作修身养性、延年益寿的娱乐疗法之一。远

在秦代的《吕氏春秋》中, 就提出了音乐能够“和心”、“适行”的医学美学观。《春秋左传·昭公元年》记载, 秦国著名医家医和对音乐与健康的关系有过深刻的论述。他说: “中声以降, 五降之后不容弹矣。于是有繁手淫声, 滔湮心耳, 乃忘平和, 君子弗听也。物亦如之, 至于烦, 乃舍也已, 无以生疾。君子之近琴瑟, 以仪节也, 非以韬心也。天有六气, 降生五味, 发为五色, 征为五色, 淫生六疾。”^[18] 中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》记载“天有五音, 人有五脏; 天有六律, 人有六腑。”又载“角为木音通于肝, 徵为火音通于心, 宫为土音通于脾, 羽为水音通于肾。”中国古老的哲学认为宇宙万物是由木、火、土、金、水五种元素组成, 其相生又相克称“五行”, 而宫、商、角、徵、羽组成了“五音”。五行与五脏的关系为肝属木, 心属火, 脾属土, 肺属金, 肾属水。这些记载用中医的理论清楚的阐明了“五音”、“五脏”和气的五种运动方式的内在联系。按这一理论, 五音可对相应的五脏起作用, 如角音属木, 通肝, 可制怒, 即“通肝解怒”; 徵音属火, 通心, 运用徵音可“养阴助心”。张景岳在《类经附翼》中用“律吕相生卦气图”来显示律吕变化的规律, 把阴阳、五行、五音六律等诸多自然现象和音乐有机地结合在一起, 把自然、音乐、人看作是一个对立统一运动着的整体^[19]。这些理论属于音乐治疗疾病的范畴, 将音乐同人的生理、病理联系起来, 奠定了祖国中医音乐治疗学的理论基础, 将中医关于音乐治疗的学说系统化和具体化。清代青城子的《志异续编》载: 一士人日夜沉睡不醒, 偶醒亦两目倦开。名医叶天士诊后, 未开一味药, 却令家人买来一面小鼓, 在病人的床头频频击打。士人闻鼓声后, 渐渐清醒而不复倦卧。弟子问其医理, 叶天士说, 脾困故人疲倦, 而鼓声最能醒脾。这给后人留下了古代音乐疗法的生动案例。

现在关于五行音乐疗效的相应文献却不是很多, 项春雁等^[20]的研究表明, 中医五行音乐结合音乐电针疗法对恶性肿瘤患者抑郁状态有较好的效果。张学真^[21]通过五行音乐疗法辨证治疗 II 型糖尿病, 配“商金”、“宫土”、“羽水”等不同系列曲目辩证施治, 与电疗穴位配合治疗取得显著效果。周象贤^[22]通过正宫调正羽调音乐对应激减缓作用的经穴电流值变化观察研究, 单纯接听正宫调或正羽调音乐更能有效减缓应激。中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任杨宇飞^[23]通过十年的临床实验和研究, 发现中医五行音乐对于改善恶性肿瘤患者的抑郁状态和临床症状有较高的疗效。不仅对于疾病有

改善作用,五行音乐对于美容也有不可忽视的作用,郑妙媚^[24]通过的临床实践,采用五行音乐,伴随音乐节奏进行面部按摩,可改善脏腑功能,优化心理状态,从而达到美容保健的效果。

而目前对于五行音乐的作用,在国外更是很少有报道。

4 总结与展望

经过一百多年的发展,音乐治疗的影响不断扩大,辐射到了世界各国,在各个国家都得到了发展。1958年英国成立了英国音乐治疗协会,此后澳大利亚、德国、法国等45个国家先后成立了音乐治疗机构,150所大学设立音乐治疗教育。1979年以来已多次召开世界范围的音乐治疗学术会议。1996年,日本出台了全日本音乐疗法联盟认定的关于音乐疗师的审核制度。目前在美国从事音乐治疗工作的国家注册医师有四千多人,欧洲有数千人,日本有50多人。^[25]在我国,1991年开始,广州和上海的四所弱智学校开展了为期两年的音乐治疗实验,取得了明显的效果。中央音乐学院音乐治疗中心于1998年开展了儿童孤独症的音乐治疗,2000~2003年又开展了儿童智力障碍的音乐治疗,都取得了一定成绩。

但是音乐疗法要走的路还很长,技术的更新也会更快,今后音乐治疗的发展应是全方位发展,向纵深发展,与中医学的五行理论,心理咨询心理治疗联手发展,形成中国自己的特色,使音乐疗法可以得到更好更快的发展。

参考文献

- [1]张鸿懿.音乐治疗学基础[M].北京:中国电子音像出版社,2000:7.
- [2]Hyde KL,Lerch J,Norton A, et al. Musical training shapes structural brain development[J]. J Neurosci,2009,29(10):3 019-25.
- [3]Labbé E,Schmidt N,Babin J, et al. Coping with stress; the effectiveness of different types of music[J]. Appl Psychophysiol Biofeedback, 2007,32(3-4):163-8.
- [4]Harmat L,Takács J,Bódizs R. Music improves sleep quality in students[J]. J Adv Nurs,2008,62(3):327-35.
- [5]Ebneshahidi A,Mohseni M. The effect of patient-selected music on early postoperative pain, anxiety, and hemodynamic profile in cesarean section surgery[J]. J Altern Complement Med,2008,14(7):827-31.

- [6]Gatti MF,da Silva MJ. Ambient music in the emergency services: the professionals' perception[J]. Rev Lat Am Enfermagem,2007,15(3):377-83.
- [7]Magill L,Berenson S. The conjoint use of music therapy and reflexology with hospitalized advanced stage cancer patients and their families[J]. Palliat Support Care,2008,6(3):289-96.
- [8]Horne-Thompson A,Groce D. The effect of music therapy on anxiety in patients who are terminally ill[J]. J Palliat Med,2008,11(4):582-90.
- [9]张鸿懿.我国音乐治疗的发展与展望[J].人民音乐,1994(2):39-41.
- [10]陆柳雪,谭耀坤,陈立新,等.音乐疗法对ICU患者焦虑抑郁的影响[J].护理学报,2008,15(6):81-83.
- [11]王晓慧,孙家华.现代精神医学[M].北京:人民军医出版社,2002:1055.
- [12]黄秀婷,付顺控,林少虹,等.放松训练联合音乐疗法治疗高压氧治疗时焦虑症的效果观察[J].中国医药导报,2008,5(16):67.
- [13]陈云秀.精神音乐疗法在躁狂症患者中的疗效观察[J].临床医学与检验,2008,5(13):792-794.
- [14]范良君.音乐疗法在产前焦虑中的应用研究[J].医学导刊,2007(12):20-22.
- [15]周维,何国平,唐士元.音乐疗法对待产孕妇焦虑程度影响的研究[J].亚太传统医药,2008,4(5):23-24.
- [16]彭玉红,梁秋全,赖英桃,等.音乐疗法对手术室工作人员的应用[J].中医药导报,2006,12(12):61-62.
- [17]邓玉英,李秀清,黄慧芳.音乐疗法缓解胃镜检查患者焦虑的效果分析[J].现代临床护理,2008,(4):42-44.
- [18]石峰.中国古代的音乐养生与音乐治疗——谈音乐治疗的民族传统之一[R].中国自然医学杂志,2000(2):126-128.
- [19]顾欣生.音乐疗法[M].北京:中国中医药出版社,2002.1.
- [20]项春雁,郭全,廖娟,等.中医五行音乐结合音乐电针疗法对恶性肿瘤患者抑郁状态的影响[J].中华护理杂志,2006,41(11):969-972.
- [21]张学真.五行音乐疗法辨证治疗2型糖尿病29例观察[J].中华中西医杂志,2006,7(2):161-162.
- [22]周象贤.正宫调正羽调音乐对应激减缓作用的经穴电流值变化观察研究[D].中国优秀博硕士学位论文全文数据库(硕士),2001,(01).
- [23]杨宇飞.五行音乐养生疗疾[J].中国保健营养,2008,(9):92-94.
- [24]郑妙媚.中医五行音乐疗法[J].中国科学美容,1999,(3):10-11.
- [25]洪文学,李昕,高海波.一个值得注意的研究领域——音乐疗法[J].北京生物医学工程,2004(3):221-225.

(收稿日期:2009-03-25)

欢 迎 投 稿 ! 欢 迎 订 阅 !