

音乐疗法消忧以养生谈

殷克敬

(陕西中医学院, 陕西 咸阳 712046)

摘要:音乐疗法是一门新兴的集音乐、医学和心理学于一体的边缘交叉学科。现代生活节奏的加快与工作压力的增大, 给人们的心理带来了强烈的冲击; 在中医心理学理论指导下应用音乐疗法对人体健康起着很大的作用, 将音乐、医学、心理融为一体, 在欣赏艺术的同时通过音乐的节奏、音调、旋律的不同变化, 有效地影响着人的心理活动, 消除心理障碍, 恢复或增进心身健康, 达到治疗、抗御疾病的目的。

关键词:音乐疗法; 中医心理学; 郁症

中图分类号: R 247 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-0571(2014)06-0064-03

音乐疗法是一门新兴的集音乐、医学和心理学于一体的边缘交叉学科。是在传统艺术欣赏和审美领域之外对音乐作用的应用和发展。随着现代生活节奏的加快与工作压力的增大, 给人们的心理带来了强烈的冲击; 根据祖国医学心理学理

论, 情志的疏导对人体健康起着很大的作用, 音乐疗法越来越多地引起人们的关注, 将音乐、医学、心理融为一体, 在欣赏艺术的同时通过音乐的节奏、音调、旋律的不同变化, 有效地影响着人的心理活动, 消除心理障碍, 恢复或增进心身健康, 达

杂志, 2003, 12(6): 561-564.

[4] 袁嘉丽, 王焕. 中医邪正发病学说与免疫及微生态平衡相关性的研究思路与方法[J]. 中医药学刊, 2003, 21(1): 60-60.

[5] 刘宝霞. 浅谈中医药与免疫学[J]. 现代医药卫生, 2006, 22(22): 3447-3448.

[6] 徐亚萍. 中药治疗肿瘤点滴体会[J]. 天津中医药, 2004, 21(1): 30-30.

[7] 李艳萍. 正邪理论探析[J]. 中国中医药现代远程教育, 2012, 10(5): 93-94.

[8] 刘浩江. 治疗恶性肿瘤运用扶正与祛邪的探讨[J]. 辽宁中医杂志, 1982, (12): 12-13.

[9] 张霆. 肺癌治疗中扶正与祛邪关系的思考[J]. 吉林中医药, 2007, 26(12): 1-3.

[10] Bhardwaj N. Harnessing the immune system to treat cancer[J]. The Journal of clinical investigation, 2007, 117(5): 1130-1136.

[11] 王辉, 游晶. 辅助性 T 细胞的研究概况及进展[J]. 世界华人消化杂志, 2007, 15(13): 1532-1536.

[12] 叶冬霞, 陈万涛, 周晓健, 等. 口腔鳞癌患者 Th1/Th2 细胞亚群漂移的检测[J]. 中国口腔颌面外科, 2006, 4(2): 106-108.

[13] 宋文静, 陈小艳, 赵秀兰, 等. 线粒体蛋白 Bcl-2 和 Bax

在肿瘤发生中作用的初步探讨[J]. 中国肿瘤临床, 2009, 36(24): 1409-1411.

[14] 乔庆, 吴金生. 凋亡相关基因 bcl-2, bax 在人类大肠腺癌中的表达意义[J]. 世界华人消化杂志, 1999, 7(11): 936-938.

[15] 孟令新, 薛英杰, 章明放, 等. bcl-2 和 bax 在子宫内膜样腺癌中的表达[J]. 癌变. 畸变. 突变, 2006, 18(3): 240-244.

[16] 王文芳, 陈岩, 王智勇. 凤尾草提取物体内抗肿瘤作用的研究[J]. 中国中医药科技, 2013, (3): 259-260.

[17] 玉米渠, 林乔. 论基因的阴阳属性[J]. 现代中西医结合杂志, 2003, 12(6): 561-564.

[18] 陈妍. 癌症的遗传学行为与中医阴阳平衡学说-初探中医平衡治癌法的机理[J]. 中外医疗, 2009, 27(32): 151-152.

[19] 罗泽民, 丁维俊, 张衡, 等. 中医药与免疫学研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2008, 14(1): 68-70.

[20] 孙泽先, 隋文作, 林庶茹. 甘草水煎剂对对应激状态下小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能的影响[J]. 中西医结合杂志, 1982, 2(4): 235-235.

[21] 杜丽华, 胡慧菁. 谈中医治疗肿瘤[J]. 中国中医药现代远程教育, 2010, (17): 279-280.

(收稿日期: 2014-03-12 编辑: 邢玉瑞)

到治疗、抗御疾病的目的^[1]。

1 中医学音乐疗法的机理

早在中医巨著《黄帝内经》中,就巧妙地将五种不同的音阶(宫、商、角、徵、羽)纳入情志疏导的医疗中。《素问·阴阳印象大论》曰:“身中有自然之五音:脾音为歌,歌者宫也;肝音为笑,笑者角也;心音为言,言者徵也;肝音为哭,哭者伤也;肾者为叫,叫者羽也。此天地之元声之变也。”《灵枢·五音无味》篇中也详细记载着五音归守五行,内联五志,“顺应脏腑施乐”运用五行不同的音阶、音调、音量、节奏、旋律对脏腑产生的情志反应调节治疗脏腑疾病;例如:“宫”调乐曲风格悠扬,庄重沉静,优雅清宁,犹如“土”的淳厚结实,入脾助其健运,除湿涤痰,对于多思多虑,多愁善感,消化功能不良等患者有一定调理作用;“商”调乐曲高亢有利,铿锵雄伟,具有“金”之特性,入肺除烦息怒,宣发肃降,宁静人心;“角”调乐曲亲切爽朗,犹如大地回春,万物萌生,曲调亲切清新,有“木”之性,入肝条达情志,舒肝理气,消忧解郁;“徵”调乐曲热烈欢畅,活泼轻松,明快愉悦,活力四射,具有“火”之特性,入心通调心脉,振奋精神,对情绪悲观有一定调节作用;“羽”调乐曲,风格青春,柔和委婉,凄切哀怨,如天垂晶幕,行云流水,具有“水”之特性,入肾启迪心灵,交通心肾,安神定志,用以调理肾与膀胱功能;通过“五音”对“五志”(喜、怒、忧、思、恐)过极顺其脏腑施乐治疗以达祛病养生的目的^[2-4]。

2 中医学音乐疗法的临床应用

文以有志而发,歌以咏志而唱。音乐是以丰富社会文化生活和身心健康为目的的一种活动。它的节奏、速度、音量、音色、旋律、节拍等要素有机结合,让人产生美妙的感受和愉悦的心灵,使优雅地、和谐地、微妙的音符产生心身同步的共振,通过熏陶感染,潜移默化来实现高尚的情操和健康的心灵。

和熙优雅,见志观治,今天国昌民安的太平盛世,我们感谢现代化的信息生活消除许多愁思哀怨的痛苦,但多了一份竞争生存的压力,要给压抑情绪找一个出口,那就是音乐琴曲,它能传播信息,激励人心。医学研究证实,音乐可以调节大脑皮层的活动,活化神经系统,有益各种脏腑功能,

维持正常血压、心律。例如莫扎特的乐曲可使人更聪明,做事更专心;巴哈的曲调可以提升人们的分析能力;爵士乐则会使人更有创造力;童谣乐曲可以促进老年痴呆症的恢复治疗;这一切都是音乐的魅力。有研究证明,音乐的节奏可以影响人体的激素类物质,尤其柔和的音乐可以减少人体肾上腺素的分泌,给人带来舒适的感觉,特别在病人痛苦时候,适当的音乐可以转移注意力,降低疼痛感,振作精神,正如贝多芬说:“音乐是比一切智慧及哲学而要崇高的一种启示”。古人云:“移风易俗,莫善于乐”。就是说改善社会风气,影响人们情操以及心身健康等等任何东西都比不上音乐,音乐成为辅助疾病康复的最好处方。因人而乐,祖国医学认为男子为阳刚之躯,以气为用,尤其肾中阳气的固守决定了机体、生长壮衰的变化,男子养生时时注意养护肾气,肾藏精,歌以咏志,多听、多唱一些慷慨激昂,叙发奋进的乐曲,如《满江红》《关山月》《阳春白雪》《春风得意》《解放军进行曲》等等。女子以血为用,一系列经、带、胎、产、生理过程均与血有关,血为气母,气为血帅,只有人体气机正常,才能推动血的正常运行,且女性最易肝气郁结,肝藏血,气机不畅,亦能影响气血正常运行,可以多听多唱如《渔歌》《极乐吟》《长相思》《竹枝词》《梁祝》等调节情绪,舒畅气机。古瑟琴歌曲内容丰富,或月明寂静、或寒江独钓、或山寺钟声、或高山流水、或阳春白雪、等等的人文自然景观把人带到高山流水、落花溪流、风清月明的世外桃源,在促进诗词学习同时增强人们的想象力,使人闻歌曲如身临其境,既增加了传统文化底蕴学习,又增强了机体免疫力,激活情绪,促进心、身、灵的和谐健康,达到祛病健康,乐观增寿的目的^[5]。

3 医学音乐疗法的现代研究

现代研究证明,音乐可以改善中枢神经—内分泌—机体免疫调控的网状系统,激活人体的潜能,提高大脑皮层细胞的兴奋性,活跃和改善情绪,消除外界因素造成的紧张状态;通过神经和神经体液的调节,促进人体分泌多种有益的健康激素、酶和乙酰胆碱等等生理需要物质,从而有助于调节血液流量,促进血液循环,增强心、脑、肝、肾等脏腑功能,增强胃肠蠕动和消化腺体的分泌,加

强新陈代谢,音乐还能转换自主神经在视丘的反应,是紧张的肌肉松弛降低 ACTH 的释放,减少交感神经的活动,减轻应激反应;音乐还可影响大脑边缘系统,使垂体释放吗啡,达到镇痛效果,唤起愉悦感,减轻心理压力,改善焦虑状态,悦耳的音乐对大脑产生良性刺激,增强患者抗病治疗的依从性,使身、心、灵在和谐的音乐中健康成长^[6]。

音乐作为人类进化的重要载体之一,现代心理学家预言:“心理养生将成为 21 世纪的健康主题”。在现代社会生活节奏加快的今天,对研究开展医疗保健养生具有高层次意义,这一跨学科的边缘学科,其作用越来越显示生命旺盛力,让音乐疗法成为祛病、健康养生不可缺少的一部分,让这一古老而又全新的学科迎着盛世的机遇,在中医

传统文化厚重的基础上得到新的发展。

参考文献

- [1] 梁文程,王嘉实. 声音心理与奥秘[M]. 北京:农村读物出版,1991:173.
- [2] 史琼,樊嘉禄. 音乐治疗的历史和展望[J]. 中国康复理论与实践,2007,11(13):23.
- [3] 胡松洁. 音乐疗法的中医理论基础[J]. 陕西中医学院学报,2010,33(11):36.
- [4] 高天. 音乐疗法导论[M]. 北京:世界图书出版公司 2008:56.
- [5] 李学君. 音乐治疗与中医妇科初探[D]. 全国第八次中医妇科学术会论文汇编,2008:10.
- [6] 张鸿懿. 发展中的音乐治疗[J]. 中央音乐学院学报, 2000,18(3):36.

(收稿日期:2014-09-22 编辑:张喜德)

医生“三境界”

郎景和

以前我写过一篇短文,名曰《做医生的三重境界》,主要是讲做医生,特别是外科医生,大凡修成正果的,都要经历“得意”、“得气”、“得道”这三重境界。诚如佛门之修行,达到欲界、色界、无色界。

近来,又思索,又读书,又得感悟。

韩非子说:“志之难也,不在胜人,在自胜。”这里的志,是立志,达志,即为自己树立目标,立下志向,憧憬梦想,实现愿望。这并非易事,故称“难也”。

在这一过程中,影响结局的有诸多因素,即所谓主客观条件,有竞争、有拼搏;要超越,要冲刺。这通常不是独自苦行,于是便总有“胜人”,即抢先、占领、夺冠等。亦非钩心斗角、尔虞我诈,没必要谋略伎俩、你死我活,只需公平竞争、友谊比赛。不管怎样,最终结果只能靠自己,发挥优势、克服缺陷、吃苦耐劳、毅力顽强等,超越自我,方可成其大事。

做医生,行医事;做人情,处人事,也大抵如此。其最高境界在于“自胜”或“胜己”。因为你不能改变别人,只能改变自己。

这和王国维的“三境界”恰成匹配:“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”。乃立志之艰难,立志之重要。“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”。乃是要胜人,有付出,有超越。“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”。不是胜了别人,是胜了自己,成败皆由之。

再与孔圣人说相对照,意义更为深邃。子曰:“知之者,不如为之者,为之者不如乐之者。”这就是做学问、成事业的三个层次:知之,只是欲念、认识;为之,即为奋进、竞举;乐之,达到胜己、忘我,必成其功!