

· 学术探讨 ·

音乐治疗疾病的探讨

程 梅

把音乐用于治疗、康复、教育、智力开发和保健养生等是大有可为的。音乐治疗是将音乐具有的生理、心理、社会功能,有目的、有计划地用于身心障碍的康复和机能改善。音乐治疗要根据医学心理学的理论和方法,通过聆听艺术音乐和原始自然音乐,如各种鸟鸣、海浪、雨滴、泉水、松涛声等或者通过演奏、歌唱、舞蹈,在变化无穷的优美旋律和动人的乐曲声中,使人体产生生理上的共振,激发情志,陶冶情操,启迪哲理,开发潜能。以使情绪得以渲泄,从而缓解紧张或失常的心理状态,调动人体内防病、抗病的积极因素,以达到心理学中的移情、寄托、联想、暗示、诱导等治疗作用,并从生理上提高人的自我治愈力。通过音乐治疗师优选的音乐处方来调整患者的情志,以治内伤,调和阴阳,阴平阳秘,精神乃治,兼于脏腑,通经络,疏肝理气,可有效地对某些心因性和心身疾病实现整体治疗。音乐治疗分为主动和被动两种形式。生理作用为主,心理作用为辅。这种非药物疗法,在公害日趋严重,人类期望和重视回归自然的大潮中,日益受到欢迎,有推广价值。

1 音乐治疗的兴起和发展

古代人类就把音乐当成一种药物利用。古埃及最早的音乐著述实际上就是音乐治疗的处方。罗马、古希腊的历史著作中有这样的记述:大卫的竖琴曾安抚过所罗门王忧郁不安的精神,巴赫的戈德堡变奏曲治愈了凯瑟林伯爵的失眠症。十八世纪,国外就开始了对音乐心理治疗的研究,法国率先报道了用音乐疗法成功地治疗精神病患者的消息。

在欧美,音乐治疗兴起于二次大战。战争给人类带来的牺牲和心理威胁,造成许多士兵的战争应激性疾病,即战争性神经官能症。当时在美国陆军医院中随处可见这种疾病,对这些患者应用音乐治疗,直至战后,效果良好。恢复和平后,转移到对身心障碍者的治疗,成为 50 年代的新学科,音乐治疗为广大患者接受。1950 年,国际音乐疗法协会成立。音乐治疗(Music Therapy)发展成为专门疗法。美国政府将其规定为医

学院校学生的必修课程。波兰、南斯拉夫、日本等国家广泛开展音乐治疗。随着商战和高技术发展,频发紧张性应激,近年又有称之为高技术病的,对此音乐治疗有其独到之处。在我国,1989 年成立了音乐治疗全国性学会。音乐电流疗法(Music Electrotherapy, MET)⁽¹⁾、音乐电针灸(MEA)和音乐电针麻醉(MEAA)以及音乐电磁疗法都是我国所独创的。

2 音乐治疗的产生是医学模式转换的典型

音乐治疗是音乐、医学、心理学结合的产物。人是一个有机整体,心和身,精神和物质统一在人的生命系统中,共同影响人体健康,而人又是社会的人。从近 30 年的“疾病谱”、“死因谱”来看,传染病已退居第七位。生物和理化因素(如细菌、病毒、中毒、外伤等)不再是唯一的致病原因。按美国医学统计,65%~90%的疾病都与心理上的压抑感有关。现代社会的发展所伴之而来的社会心理问题日渐增多。人体的一些机能故障是复合因素作用的结果,精神心理致病因素切不可忽视,从而促使了医学模式的转换。现在人们日益重视心理咨询,为解决心理障碍,除心理医生外,音乐是治疗诸多患疾的良方⁽²⁾。近来,美国兴起内心健康运动,这已成为 90 年代的健身主题。最畅销的一种激光唱盘,就是帮助人放松的音乐。

3 中医学和音乐

两千多年前,古人就已把五声音阶:宫(DO)、商(RE)、角(MI)、徵(SOL)、羽(LA)与人的五脏(脾、肺、肝、心、肾)和五志(思、忧、怒、喜、恐)运用阴阳五行学说有机地结合起来了。用来判断疾病的发生、发展和转归,及时对疾病进行治疗。《史记》中记载:宫动脾、商动肺、角动肝、徵动心、羽动肾。人们认为脾属土音宫,肺属金音商,肝属木音角,心属火音徵,肾属水音羽。“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”。“故音乐者,所以动荡血脉通流精神而和正心也”,都是古代著名的论断。

4 音乐电流疗法

音乐电流疗法是把与音乐同步的音乐电流,按穴位导入人体,同时兼听音乐。音乐电流是按音乐节律和强度不断变化频率、幅度的不规则正弦电流。机体

组织对它不易产生适应性,治疗无痛苦,患者容易接受。音乐电流疗法具有音乐的全部作用,又有音乐电流的物理治疗作用,如解痉镇痛、调整血压、消炎去肿和促进肢体功能康复。按穴位注入同步的音乐电流,是把传统的中医经络穴位学说与现代技术方法相结合的尝试。我院理疗科开展这种治疗以来,对神经衰弱、疼痛等治疗表明有一定疗效⁽³⁾。

5 音乐疗法的作用与疗效

音乐是与语言及其他声音既相似而又大不相同的特殊信息,其三大要素是曲调、节奏、旋律,此外还有力度、速度。音乐主要通过物理、生化和心理三种作用影响人体。具有一定规律和变化频率的声振动作用于人体各部位时,胃收缩、肠蠕动、肌肉收缩舒张、心脏跳动、脑电波等随之产生和谐共振,促使各器官节律趋于协调一致,从而改善了各器官的紊乱状态,以解除疾患,促进康复。当优美的音乐声波作用于大脑时,会提高神经和神经体液的调节,促进分泌有利健康的激素,如酶和乙酰胆碱等物质,从而改善血液循环,调节内分泌系统,促进唾液分泌,加强新陈代谢等。音乐的美学形象对人的感染,其心理效应必将缓解躯体的应激状态,解除心理扭曲和紧张,创造自我治愈力的机会,通过音乐抒发情感,对植物神经系统激活或抑制⁽⁴⁾。

病例介绍

例 1, 张某, 男, 59 岁, 因反复右侧面部疼痛 5 年, 加重两个月, 发作次数增加, 时间延长, 面颊呈发作性、电击样刺痛, 常因咀嚼、刷牙、洗脸、剃须等而诱发疼痛。咀嚼张口受限, 不能右侧卧枕, 右侧口角、耳前压痛(+), 下颌支颞孔压痛(+), 诊断为三叉神经痛(右下颌支)。治疗选用音乐电流疗法, 脉冲电流有效值为 0~35mA, 刺激强度在感受阈下即稍有电感, 浸湿小号电极板衬垫, 平放于颊车、下关、牵正、承浆、地合等穴交替应用, 每日 1 次, 每次 30min, 治疗 2 次, 右侧面颊感觉轻松, 治疗 5 次, 面部刺痛、流泪消失, 症状明显改善, 治疗 8 次后面部刺痛消失, 咀嚼、说话、刷牙、洗脸恢复正常, 治疗 10 次, 压痛等消失。随访 1 年, 未见复发⁽⁵⁾。

例 2, 徐某, 女, 36 岁, 由于工作持续紧张, 致使头疼和眼压升高, 诊断为青光眼, 但当用降压西药后 1~2h 视物差, 只好改服中药, 坚持每天听音乐, 眼压很快

下降, 此后情绪平稳时都能维持正常。

总之, 音乐与人生的各个时期发展都密切相关。音乐治疗适于幼儿、青春期、成人、老人各年龄段的障碍者和健康人。对于人口日益老龄化的社会以及高技术、信息化时代的紧张环境, 音乐治疗正显现出它的优势。

音乐处方应遵循一定的规律, 注重音乐风格与人格类型、生物节律的吻合。考虑病症、病因、体质、患者的文化背景、职业、性格、爱好诸因素, 实行辨证施乐。当然环境、色彩灯光协调、护理工作的配合也是要注意的。音疗师所选乐曲应与患者情绪、精神、节律一致同步, 即遵循同质原理(Isoprinciple)。

1997 年, 我院新组建肿瘤科, 近日完成了音乐治疗系统的安装调试。在病区有低徊的前厅、走廊背景音乐和分床位的音乐治疗分机。目的是为了增强战胜肿瘤病痛的信心, 调动人体免疫潜能, 提高生存质量。我们准备根据五行理论, 运用五音乐曲, 有针对性地调节人体内气的运行, 优化心理状态, 激发情感效应, 从潜意识入手, 在临床心理、生理和物理诸方面来化解患者抑郁情绪, 减轻化疗等痛苦, 进行初步探索。

据报道, 美国和澳大利亚等国的肿瘤医院已将音乐治疗作为一种重要的辅助治疗手段, 音乐给癌症患者生活的信心和勇气。

音乐疗法还处在向科学化迈进的途中, 其机理机制还有待深入研究, 而且音乐治疗并非万能, 将音乐治疗与中医药及其他康复疗法互补, 综合治疗身心疾病, 开展气功音乐疗法、老年病音乐康复治疗以及医院走廊音乐、手术室音乐、音乐护理、音乐电磁理疗都很有前途。

参 考 文 献

1. 李世经. 音乐电疗法. 中华理疗杂志 1987;10(1):57—60.
2. 张武, 邓景贵. 心理心身疾病的心理音乐治疗. 中国神经精神疾病杂志 1989;15(2):81.
3. 赵裕民, 李德霖. 中国的音乐电针疗法. 世界医疗器械 1997;3(8):60—61.
4. 普凯元. 音乐治疗的理论基础. 医学与哲学 1991;(1):39.
5. 耿以循, 于娟, 程文珠, 等. 音乐电疗仪治疗三叉神经痛 1 例. 河北中医 1994;16(2):160—161.

(收稿:1997-09-22 修回:1998-04-20)

· 书 讯 ·

由张之南主编《血液病诊断及疗效标准》(25 元)第二版业已结罄, 现正在加印。请读者直接与科学出版社(北京东皇城根北街 16 号, 邮编 100717)发行科或吴铁双联系订购。