

音乐与健康

石 峰 编著

中国计量出版社

音乐与健康

(第二版)

石 峰 编著

中国计量出版社

新登(京)字 024 号

0733/3301

音乐与健康

(第二版)

石 峰 编著

责任编辑 栾桂芬

++

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲2号

河北省永清县第一胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

++

开本 787×1092/32 印张 4 字数 59 千字

1992 年 1 月第 2 版 1992 年 1 月第 2 次印刷

印数 00, 001-2,200

ISBN 7-5026-0223-2/G·14

定价 3.70 元



作者在北戴河空军疗养院音乐治疗室

作者简介

石 峰 浙江省浦江县人。中国音乐家协会会员，中国电影家协会会员。中国音乐治疗学会常务理事、国际现代记谱协会会员。50年代初毕业于上海音乐学院专修班，几十年来从事音乐演奏、指挥和电影音乐工作。曾为《突破乌江》、《朱德与史沫特莱》、《手》等影片作曲，所设计《视听结合图谱》被国际现代记谱协会列为发明项目。

作为我国早期研究音乐治疗者之一，在报刊上多次发表文章，致力于音乐治疗的研究，曾任中国康复研究中心、北京安定医院的音乐治疗顾问。为发展我国民族音乐治疗学，不断探索。

再 版 说 明

两年以前，正值我国音乐治疗事业蓬勃发展的时期，作为我国第一本介绍此专业的出版物，受到各地读者的普遍欢迎，只因初版印数不多，以致使许多读者买不到书，特在原稿的基础上增加部分内容，进行再版，以满足关心音乐治疗事业的各界人士之需要。

两年以来，我国音乐治疗事业又取得新的进展，尤其在探求音乐治疗的民族特色、发扬民族医学传统方面的研究，已引起许多人的重视，对中医五音理论的研究，是关系到音乐治疗民族特色的重要课题。近来笔者与中华医学音像出版社张光宇先生、中医学院郝万山先生一起，在中央音乐学院民乐团的协助下，编辑录制了五种调式系列录音带，期望在医学界、音乐界的关心和共同努力下，在发展民族音乐治疗学方面取得新的进展。

文中引用了部分国内外的经验资料（已注明资料来源）在此特向原作者表示感谢。

石 峰

1991 年 5 月 10 日

目

录

音乐与健康	(1)
音乐治疗概况	(6)
音乐治疗的形式与适应症	(12)
治疗音乐的编选	(24)
音乐行为测试	(30)
对传统中医“五音”理论的探讨	(36)
五音治疗的特色	(42)
专业人员应具备的音乐水平	(47)
附录一 临床记事	(52)
记第一次主动式音乐治疗	(52)
用歌曲进行交流	(55)
要了解病人, 更要尊重病人	(59)
附录二 外国音乐治疗情况简介	(62)
附录三 治疗音乐谱例	(71)
治疗音乐谱例说明	(71)
谱例 1: 导引音乐主旋律	(72)
谱例 2: 外国治疗音乐	(75)
谱例 3: 外国治疗音乐	(83)
附录四 音乐治疗参考曲目	(87)
解除焦虑曲目	(87)
制怒曲目	(88)
治疗抑郁症曲目	(90)
治疗感情麻木、精神疲劳曲目	(91)

治疗精神失调、精神紊乱曲目	(92)
治疗剧烈悲哀曲目	(94)
治疗精神紧张引起的头痛曲目	(95)
治疗变态心理曲目	(96)
治疗精神因素引起胃功能紊乱曲目	(97)
治疗精神因素引起的高血压病所用曲目	(98)
治疗精神分裂症病人的冷漠、消极心理所选用 曲目	(99)
电刺激(兴奋)治疗过程所选用曲目	(100)
附录五 音乐心理、音乐生理测试统计图表...	(104)
弱智儿童的音乐兴趣测试表	(105)
精神病人与正常人对音乐情趣辨认对照表	(106)
听音乐对呼吸、心律的影响对照图	(107)
民族音乐对手术病人的影响变化图	(108)
指痉病音乐治疗控制效果统计表。	(113)

音乐与健康

近几年来，音乐与健康的关系引起越来越多人们的关注，许多音乐治疗医生、音乐老师都在探讨音乐对健康的促进作用，这是一项正在发展的新兴学科，它的影响不断扩大，因为它不但能对提高人民健康水平作出贡献，而且也将对群众的音乐生活产生积极的作用。

音乐与健康的关系是非常密切的，音乐可以对人的生理、感情以及举止行为方面产生多方面的影响。不妨作一个比喻：人好比是一个竖琴，在它上面有着许多长短、粗细不同的琴弦，这些琴弦有的是生理方面的，有的是心理方面的，还有是感情以及经验、联想等方面的。这些琴弦都可以在音乐的影响下产生共振。与物理上的共振现象一样，人对于音乐的共鸣虽是有条件的，但却是人人都能体会到的。音乐就是通过人体的共振、共鸣、协调、感染、感化等等现象，直接或间接地作用于人的健康。它的作用大概有以下几方面：

声波的频率与声压引起生理上的反应。音乐的频率和节奏在人体中产生谐振现象，能使颅腔、胸腔或某个组织产生共振，这种由声波引起的共振现

象会直接影响人的脑电波、心律、呼吸节奏等。生理学家指出，当人处在某种声音的环境中，会引起生理上的反应：流经四肢的血液减少，心跳加速以及内分泌增加、水分消耗加速等。

节奏的能量推动人的情绪发展。许多人都亲自体验过，在干重体力劳动时，唱起号子可以减轻疲劳。那激动人心的川江号子，它的节奏具有很大能量，它鼓舞着船工勇往直前；至于战场上的军号，那紧张急促的节奏激起战士无比的勇气。人的情绪和行为，跟音乐节奏相协调，在徐缓的音乐中，人的情绪松弛，举止文雅；在欢乐跳动的节奏中，人的情绪和动作都会随之兴奋活泼起来，有些人在听到舞曲时，会不知不觉地手舞足蹈。这种对音乐节奏的跟随和协调，改变着人的心理和生理状态，促进人的身心健康。

感情作用和陶冶作用使音乐与健康的关系更为密切。乐记中有“乐者心之动”“乐者德之华”的记载。音乐自古以来是一种具有强烈感情色彩的艺术，尤其是在一些歌剧音乐、舞剧音乐以及抒情小曲中，音乐的感情极为丰富。古代诗人白居易在琵琶音乐的感动下写下了“座中泣下谁最多，江州司马青衫湿”的诗句。音乐能使人在感情上产生强烈的共鸣，同时给生理上带来明显的变化，如血液循环、呼吸的变化、消化停滞出汗增多，甚至毛发竖起。这是音乐与健康关系最主要的一方面。

音乐的启迪作用和感化作用使音乐对人的智慧、情操、修养产生影响。音乐的音律、节奏、旋

律、结构都具有高度的逻辑性，反映出客观世界运动的一些规律，它可以说是一种情理兼容的艺术形式。常常欣赏好的音乐，可以启发智慧，明鉴哲理。无怪伟大的科学家爱因斯坦说我们的世界可以由音乐的音符组成，也可以由数学的公式组成。热爱音乐而对音乐有深刻理解的人，往往在自己的思想和行动上也具有和谐的节奏，有秩序而有韵律感。

总之，音乐可给人以生理上的共振、感情上的激发、情操上的熏陶、哲理上的启迪。

事实上音乐对人体的作用从胎儿时期就开始了，我国古代就有胎教之道，西汉时代的贾谊曾说：“胎教之道，书之玉版，藏之金柜，置之宗庙，以为后世戒。”“比三月者，王后所求声音，非礼乐，则太师抚乐而称不习。”可见古人已知音乐对胎儿的影响，前几年中华医学会音像出版部编辑出版了几套胎教音乐与幼教音乐，为实行优生优育做了一件很有意义的工作并取得良好的效果，当前北京人民医院刘泽伦大夫、中华医学会王士珠大夫等人，正在进行音乐对胎儿影响方面的进一步科学观测与研究。

据国外有关报导，柔和的古典派和浪漫派音乐有利于胎儿的发育，而且有的胎儿还能对所听的音乐产生记忆。当婴儿出生以后，对曾听过的音乐感到亲切和有兴趣，更有甚者，有的幼儿在学乐器中竟能奏出几句只是在胎儿时期听到过的音乐旋律。

音乐可以促进婴幼儿的脑细胞发育。美国有人

曾对婴幼儿播放巴赫、贝多芬、勃拉姆斯的乐曲，并由促进婴儿教育学会进行观察对比，证明听音乐的婴幼儿心理紧张减少，体重增长快。在我国的许多城市纷纷举办音乐幼儿园，在良好的音乐教育和音乐环境中，对幼儿的身心健康将产生良好的作用。青少年处在大脑与身体迅速发育时期，音乐对于青少年智力的发展能起促进作用，通过国内外的一些实验证明，多听音乐可以发展右脑的记忆功能，可以把某些已经遗忘的经验与知识重新回忆起来。值得注意的是当前我们学校教育中大多数重视数理的抽象思维，而忽视艺术的形象思维，使左右脑功能发展不平衡，如果多听音乐，将有利于左、右脑的互相协调与促进作用。一些音乐老师在教学中发现，在轻松愉快的音乐背景下，学生的记忆力能提高，对比观测中说明，在音乐背景下记忆单词的数量会增加。

对于中老年人来说，听音乐可以延缓衰老过程，国外医学家曾对上世纪末以来世界著名音乐家的寿命进行统计，发现音乐指挥与大部分弦乐器演奏家的寿命都高于普通人平均寿命^(注)，可惜作曲家的寿命却不高，而且许多著名作曲家都过早离开人世，但是医学家还是肯定了音乐对人体的益处，并且证明音乐对许多老年病症具有良好的治疗作用。北京安定医院在院长、首都医学院精神医学教授陈学诗的指导下，对老年精神病患者进行音乐治疗，已经取得一定疗效。健康的老年人经常听听青年时期喜欢的音乐，能引起愉快的回忆，使心理上

感到自己还年轻，多听好音乐，能起到延年益寿的功效。

注 世界著名指挥家斯托科夫斯基（美）95岁、托斯卡尼尼（意）90岁、蒙图（法）89岁、克连佩勒（德）88岁、伯姆（奥）87岁、瓦尔特（德）86岁、安塞尔梅（瑞士）86岁、弗德勒（美）85岁、曼斯（德）82岁、比彻姆（英）82岁、穆克（德美）81岁、门盖尔贝格（荷）80岁。

著名提琴演奏家萨拉沙特（西）64岁、赫利玛利（捷）71岁、贺伯特（爱尔兰）65岁、汤姆逊（比）74岁、易沙意（比）73岁、赫斯（德）80岁、胡培（匈）79岁、克莱斯勒（奥）87岁、奥依斯特拉赫（苏）66岁。

音乐治疗概况

音乐作为治病手段，有它漫长的历史，可是把它作为现代医学的一门学科，却只有几十年的时间。

音乐治疗起源于民间音乐治疗。在我国一些少数民族地区至今还有以巫医的咏唱治病的现象。笔者在解放前也曾有所见闻，巫婆的咏唱、敲打金属器皿以发出有节奏的音响都曾驱邪治病的手段。这种带着迷信色彩的活动，诚然是经济文化落后的表现，但其中也许包含着以音乐治病的因素。J·H·克瓦本纳·恩凯蒂亚在《非洲音乐》一书中也记录着东、南非洲一些社区内由妇女演唱特定歌曲去医治疾病和调理某些身心失调者。

我国是世界上著名的文明古国，古代音乐和医学都有很高水平，在音乐治疗方面也有许多经验值得学习和研究。早在春秋时代，秦国良医医和就曾论述音乐与疾病的关系，《左传·昭公元年医和论乐》中写道：“先王之乐，所以节百事也，故有五节，迟速，本末以相及，中声以降，五降之后，不容弹矣。于是有烦于淫声，慆堙心耳，乃忘和平，君子勿听也。至于烦，乃舍也已，无以生疾。君子

近琴瑟，以仪节也，非以恣心也。天有六气，降生五味，发为五色，徵为五声，淫生六疾。”可见当时已经知道有选择、有节制地听音乐、演奏音乐对身心有益，反之则对身心有害的道理。在我国古代医论中，认为音调与人体五脏相关联：宫属土，通于脾；商属金，通于肺；角属木，通于肝，徵属火，通于心；羽属水，通于肾。在古代乐论中，也有许多值得参考的论述，《乐记·魏文侯篇》说：“吾端冕而听古乐，则唯恐卧；听郑卫之音，则不知倦。”可见不同的音乐，有的起催眠作用，有的起兴奋作用。

在我国历史上还记载着一些以音乐治好疾患的典型事例。元代刘郁《西使记》中有这样一段记述：“丁巳岁（1257）趣报达国（今巴格达）……初合理法（阿拉伯国家元首，今译哈利发）患头痛，医不能治。一伶人作新琵琶七十二弦，听之立解。”这里记录的以音乐治好痼疾的事例，其疗效是神奇的，这位伶人不愧是音乐治疗专家。历史上记录了宋代文学家欧阳修以音乐治好幽忧之疾的事例，他不但记录了以音乐治病的具体病例、症状，而且还记录了治疗的方式以及乐器和乐曲的情况。哈利发通过听音乐达到治病目的，而欧阳修则是以学琴达到治病目的，根据现代音乐治疗的经验，对于原发性高血压、神经性头痛、失眠等症，大多可以通过听音乐取得疗效；而对于精神方面的疾病，如抑郁症、燥狂、妄想等病人，则往往以直接学习乐器、演奏、演唱的疗效最好，而弦乐，钢琴也是用于音

乐治疗最有效的乐器。可见我国古代在音乐治疗方面的经验是很值得研究和继承的。

随着科学技术的发展，欧美各国的一些医生和音乐家，不断探索音乐与人体生理和心理健康的关系，研究音乐对人体组织器官的影响，了解到音乐对心律、血压、肌肉力量的影响，医生和物理学家在医院作过许多试验，认识到什么样的节奏能引起兴奋，什么样的曲调能催眠。还有的对历史上著名作曲家、指挥家、演奏家们的健康情况作了详细调查研究，并发现音乐指挥、弦乐器演奏家的寿命都比较长，通过这些研究，人们更重视音乐与健康的联系，一个新的医学科目——音乐治疗学，终于在现代医学中破土而出。

在第二次世界大战末期，美国几个医院的医生和音乐家们，在音乐治疗的临床实验中取得了成果，随后在堪萨斯州国立大学内开设音乐治疗专科。1950年，一些精神病科医生、专业音乐家和音乐教育工作者聚会纽约，成立了全国性的音乐治疗协会，简称N·A·M·T，它标志着一门新的治疗学科已经兴起。50年代至70年代，世界上许多国家纷纷建立音乐治疗组织，在治疗中取得很多经验，专家们撰写很多学术著作，介绍在临床实践中的情况，1979年以后，多次召开世界范围的音乐治疗学术会议，至今在欧洲、美洲、澳洲、亚洲许多地区的医院中都设有音乐治疗，培养出一批具有医学、音乐专业知识的音乐治疗医生，作为一门交叉科学，至今方兴未艾，仍在迅速发展之中。

我国的音乐治疗起步比较晚，关心这项事业的音乐界和医学界人士在 80 年代初开始酝酿准备，并于 1984 年前后应用于临床，在短短的几年中有了很大的发展。较早开展这项治疗的有沈阳军区 202 医院、湖南马王堆疗养院、北京安定医院等，几年以来已经为许多患者除去疾病，并为我国音乐治疗事业提供了经验。现在许多城市纷纷建立音乐治疗专科，一些医疗器械厂已研制出不同功能的音乐治疗机。马王堆疗养院的张武、邓金贵等大夫还开办了短期的音乐治疗讲习班。1986 年，北京安定医院也建立了音乐治疗室，在陈学诗教授的指导下，开展了对精神疾病进行音乐治疗的研究。至今全国已有数十个医院和疗养院开展了音乐治疗活动，发展速度是很快的。

音乐治疗不仅是简单的欣赏音乐，也不同于其它治疗，而是有其特殊规律的。有人把音乐治疗比作一把双刃的刀子，它一边是作用于生理方面，另一边作用于心理方面，虽然两方面往往同时起作用，但在功能上可以有所侧重，以生理作用为主的治疗，多是利用音乐的物理特性，例如以一种节奏强烈的音乐直接作用于耳鼓、颅腔、胸腔、腹腔或其它肢体组织，以刺激、诱导、调节有病变器官的功能，这种方式往往要配合体疗或功能训练一起进行。音乐电疗利用音乐物理特性通过有音乐节律的电流作用于肢体，是一种带有音乐治疗性质的电疗。这种音乐电疗在沈阳军区 202 医院已有多年的临床经验，是应用很广的一种形式。以心理作用为