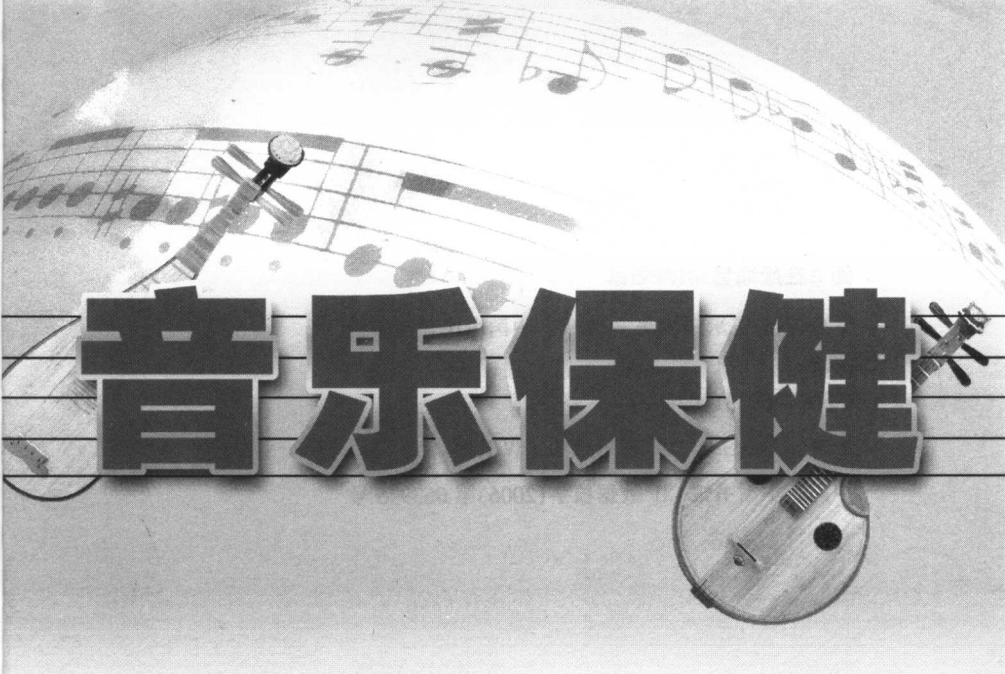


主编 王米渠

音乐保健

The background of the cover is a soft, ethereal blue with a woman's face in the center, eyes closed in a peaceful expression. She is surrounded by several blue butterflies of various sizes, some of which are positioned as if they are flying through musical notes. The musical notes are black and white, with some notes appearing to be part of a larger, swirling musical staff that curves around the woman's head. The overall composition suggests a harmonious relationship between music, nature, and human well-being.

中国中医药出版社



音乐保健

主编 王米渠

编委 (以姓氏笔画为序)

马有度	王米娟	王若冰	王颖冰	孔祥麟
叶琼华	西畑邦夫	吕均	刘道时	李铁
李世通	李孟鑫	杨万里	杨天堂	余瑾
张媛	张伯源	张孝娟	陈宇	陈伟庆
陈仲庚	陈融冰	汪欣	林和安	邹伟俊
钟思冰	饶宏孝	郭晓冬	唐文忠	黄信勇
程瑞艳	普凯元	谢芹	颜世富	魏凌云

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

音乐保健/王米渠主编.—北京:中国中医药出版社,
2006.6

ISBN 7-80231-048-2

I.音... II.王... III.音乐疗法 IV.R454.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063946 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市同江印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 133 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-048-2 册数 5000

*

定价: 12.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

内容简介

健康是人类永恒的主题，音乐有益于身心健康。本著通过流行音乐对于健康的正、反两方面论证，以及音乐家平均寿命长于帝王11岁入手分析，展开了长寿旋律、音乐保健溯源、保健基础、东方韵律、音疗保健术、音疗范例、音乐与气功、生活音乐等方面的趣谈与论述。

本书首次介绍了新加坡抗击非典获奖歌曲的创造历程，由于它溯源东方音乐保健的五音（角徵宫商羽）理论。为了方便实用，更多地举出了音乐治疗处方等多种保健方法，及其音乐康复疾病的生动案例。最后以音乐气功相通观谈到旋律萦绕天伦乐，从对牛弹琴到音乐蔬菜等引人入胜的小故事，进而放眼前瞻音乐保健的发展前景。

本书适合于热爱生命，喜好音乐，关注保健，追求长寿的读者朋友们，对医疗保健工作者、音乐工作者，以及医学院校的师生亦有参考价值。



目 录

长寿旋律	(1)
普及有益于心身健康的流行音乐	(1)
让流行音乐与青春保健共鸣	(5)
流行音乐与保健之间的悖论	(9)
音乐家寿命长于帝王11岁说明了什么	(13)
协和是音乐家长寿之理	(18)
孔子——长寿音乐家	(22)
歌乃“长生不老药”	(27)
音乐保健溯源	(31)
中国音乐保健史溯源	(31)
《乐记》雅论心身健康	(41)
五音针灸与音乐治疗	(49)
战胜非典 羽音高歌	(53)
保健基础	(60)
乐者亦为药——音疗理论概览	(60)
音律协和体自康——中医音疗原理	(67)
旋律音韵的心身反应	(72)
益人音乐面面观	(78)
脑电波与音乐保健	(82)



音乐保健

东方韵律	(86)
阴阳旋律世界	(86)
五音疗病说	(90)
干支音律治疗系统	(95)
音律协调亚健康	(99)
音疗保健术	(108)
拉米音律子午针	(108)
伴音擦浴	(114)
《消愁曲》解忧郁	(117)
常见音乐治疗方法一览	(119)
音疗康复纵横谈	(123)
音疗范例	(134)
情绪相胜音疗医案	(134)
音乐康复例举	(137)
音疗仪的实践	(139)
从蒙古舞到歌舞治疗	(142)
古代音疗 意深哲高	(149)
音乐与气功	(158)
音乐与气功相通	(158)
气功音疗配合三要	(160)
唱歌与练功“共鸣”	(163)
音乐气功处方一集	(165)
生活音乐	(174)
旋律萦绕天伦乐——家庭音乐保健琐谈	(174)



琴棋书画 雅乐为先	(178)
音乐与非智力因素	(180)
生活离不开音乐——220例调查音乐与健脑	(191)
从对牛弹琴到音乐蔬菜——动植物的音乐效应 ...	(202)



长寿旋律

普及有益于心身健康的流行音乐

身体健康是人生最幸福的事情之一。欣赏抒情的流行音乐，陶冶情操，舒缓紧张的情绪，使心身得到休息，有利于健康。欣赏节奏较快的流行音乐，往往是用很简单的词语表达出一个人内心深处的感情，基本上可以说是一种美丽情感的简单写意，含蓄而深沉，它可以是快乐的，也可以是忧伤的，但是它表达的多是一种人性的美。同时，也可以把自己的情感寄托在上面，流行音乐就像人的情绪一样，有各种不同的心情。自己在不良的情绪下有选择性的听些适合自己的流行音乐，可以从某种程度上改善原有的不良情绪。

如今，流行音乐借助现代医学科技的翅膀，发挥出独特的治疗作用，被越来越广泛地运用在临床上。有学者认为：用流行音乐治疗疾病，利用人与流行音乐的特殊关系来改善人的健康状态，是非常理想的自然疗法。对于一些心理疾病患者，听流行音乐有助于其被抑制的潜意识的显现，促进患者对病因的顿悟。流行音乐还有助于消除心理



音樂保健

防御，帮助唤醒已忘却的记忆和压抑的情绪，具有直接宣泄的作用。利用流行音乐的暗示作用，还能让患者心理放松，平定紊乱的情绪。此外，流行歌曲适合集体治疗，如在病房播放合适的节奏较慢的流行音乐可营造一种轻松的气氛，有助于消除病房中的悲观、压抑、紧张等不良情绪。

不久前，德国曾报道一件趣事，在交通事故中受重伤昏迷的一位25岁女青年艾丝德，是流行歌手伊里阿斯的歌迷。精神病学专家迪高医师得知此情，立即开了一张独特的处方：每日24小时为艾丝德不停地播放伊里阿斯的歌曲。在连续播放两周后的一天，艾丝德终于睁开了双眼，身体功能亦逐渐恢复，最后完全康复。伊里阿斯获悉是他的歌曲救醒了艾丝德，便高兴地赠送给她一件礼物，能终身免费入场欣赏他的音乐会。这表明：音乐有时的确能起到神奇的治疗效果。下面我们举出一些流行歌曲，可供读者参考。

解除忧郁、消除疲劳的流行音乐可选择：潘玮柏和李玖的《好心情》、张韶涵的《快乐崇拜》、林依伦的《向快乐出发》、解晓东的《今儿真高兴》、孙悦的《幸福快车》、范晓萱和解晓东的《健康歌》、何洁的《快乐宝贝》、刘德华的《回家真好》、陈明的《快乐老家》等。

鼓舞精神、增强自信的流行音乐可选择：成龙（林子祥）的《男儿当自强》、胡彦斌（张雨生）的《我的未来不是梦》、李克勤的《红日》、黄征（羽·泉）的《奔跑》、郑智化的《水手》、Beyond的《光辉岁月》、屠洪刚的《中



国功夫》、周华健的《风雨无阻》、汪峰的《怒放的生命》等，可以鼓舞我们的意志，激励着我们前进。

镇静安神、宁心催眠的流行音乐可选择：周杰伦的《夜曲》和《东风破》、罗志祥的《自我催眠》、王心凌的《月光》、王菲的《但愿人长久》、谭咏麟的《水中花》、张明敏的《一剪梅》等。

增强民族意识的爱国流行音乐可选择：王力宏的《龙的传人》、孙楠的《五星红旗》、刘德华的《中国人》、谢霆锋的《黄种人》、周杰伦的《龙拳》、刘德华和那英的《东方之珠》、张明敏的《我的中国心》、屠洪刚的《精忠报国》、高枫的《大中国》、解晓东的《中国娃》等。

流行音乐是人的知识结构中重要的组成部分，不懂流行音乐的人其知识是不完备的。流行音乐是培育高雅的审美情趣，优化人的素质的重要途径之一，忽视流行音乐鉴赏能力的培养，必然导致人才素质的缺陷，影响精神文明的全面发展。众所周知，流行音乐不但具有审美、娱乐的功能，从深层来讲，还有认识、教育功能。流行音乐作为音乐领域里一个颇具时代性的分支，不但具有音乐本身的美育功能，而且还有更强的社会适应性，这不得不说是流行音乐本身的一个优势。尤其是青少年对音乐的兴趣、爱好，对音乐美的感受、表现能力和初步的鉴赏、创造能力，往往都始于流行音乐。

除此之外，流行音乐欣赏对听众的智力发展也是大有好处的。流行音乐通俗易懂，朗朗上口，旋律优美，尤其那些优秀的流行音乐，有些流行曲的歌词本身就是一篇不



音乐保健

可多得的美文，如著名填词人林夕等的作品。流行音乐让青少年在潜移默化中得到了“美”的陶冶，引导他们运用形象思维的过程去分析音乐作品，培养了逻辑思维的能力。

流行音乐对人的成长及创造力的发挥也是不可缺少的，在当今这个浮躁的社会里，它可以说具有一种文化拯救的力量，同时与社会经济、科技发展也有着更紧更复杂的内在联系。流行音乐注重发展人的个性特长，并试图从多方面培养人的创造能力，从而达到提高听众整体素质的目的。但事实上，人对音乐的认识是个逐渐深入的过程，在达到高层次的审美境界之前，必须有一个桥梁，作为由通俗到高雅的过渡，流行音乐就具有这样的作用。

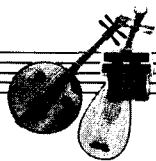
就拿笔者自己来说，为了更好地锻炼自己的身心，每年冬季均坚持冷水浴。在寒冷的冬天，想要完成冷水浴是需要很大的毅力的。最初试冰冷的水，身心都真吃不消。后来一次无意中听到《男儿当自强》一歌，随之跟着哼起：“傲气面对万重浪，热血像那红日光……让海天为我聚能量……用我百点热，耀出千分光……热血热肠热，热胜红日光……”受此音乐的影响，就好像感觉到自己非常的坚强，“胆似铁戈，骨如精钢”，因为有“海天为我聚能量，热胜红日光……”故冷水浴就不足挂齿了。以后每次冷水浴时均播放歌曲《男儿当自强》或者自己哼着其词曲，对于笔者顺利完成冷水浴是有很大帮助的，同时对于自己身心的锻炼也是很有帮助的。



让流行音乐与青春保健共鸣

提到流行音乐，自然就不得不与它的主要接受对象——青少年联系在一起。改革开放以来，流行音乐以其通俗易懂、多姿多彩、贴近生活等风格逐渐走进人们的生活，并很快赢得了大众的喜爱，尤其是广大青少年的青睐。据调查显示，83.5%的青少年喜欢流行音乐，而喜欢非流行音乐的仅有20.8%，其中8.7%的人既喜欢流行音乐又喜欢非流行音乐。可见，流行音乐对青少年影响广泛。

根据美国心理学家班杜拉的观察学习理论，观察学习是人们通过观察他人的行为，获得示范行为的象征表象，并引导学习者作出与之相适应的行为的过程；它由四个部分组成：注意过程、保持过程、动作再现过程以及动机过程。注意过程是指一个人在显示给他的大量范例中选择什么来观察，以及在這些范例中把哪些东西抽取出来。青少年的年龄在14至25岁，主要为中学及大学生。他们正处于世界观、人生观形成的关键时期，对外界信息的分辨能力不强，而观察和模仿的能力却很强。青少年处在流行音乐的包围中，五彩缤纷的视听刺激冲击着他们的大脑。流行音乐富有时代气息、通俗易传唱等特征，青少年理所当然地选择了与其他音乐性质截然不同的流行音乐。选择抽取后，就把这些信息转化为表象，即从形象生动的旋律和歌词中反映出的某个镜头。这就是保持过程；动作再现和动



音樂保健

机过程也即是将从榜样身上学到的行为主动表现出来。如将学到的歌曲唱出来，有时甚至还模仿其中的一些镜头。

青少年喜欢流行音乐还有一部分原因是出于从众的需要。流行音乐在青少年中构建了一种活跃的文化氛围，成为青少年联系交流的桥梁，也是当今青少年最为明显的一个标志。有不少青少年并非本身就喜欢流行音乐，他们看到身边的同龄人都疯狂地喜欢，认为自己如果不喜欢，或者懂得太少，会被笑话。所以他们要保持青少年群体的这种特征，不得已作出喜欢流行音乐的假象。他们用这种方式在青少年群体中能够找到他们应有的归属感和安全感。

流行音乐具有极强的娱乐性，已成为青少年业余生活的一部分。在物质文化日益丰富的今天，人们越来越看重精神生活。流行音乐通俗易懂，唱法简单易学，欣赏音乐对于长期处于紧张学习或工作状态的青少年来说，听一段优美抒情的音乐或是唱上几句，可以消除大脑的高度紧张和疲劳，使大脑各部分的兴奋和抑制有序交替的出现，同时可以宣泄情感，放松身心，使心理得到平衡，对健康颇好处。有心理学家认为：人们心中郁积的不满、愤怒、悲伤等诸多负面的情绪，要通过合适的方式发泄出来才有利于身心健康。而感情丰富、细腻流行音乐对青少年来说就是最好的催化剂。适当的欣赏音乐可以使精神饱满，活力旺盛，而且通过欣赏音乐可以培养人的气质和风度，保持鲜明的个性，形成完美的人格。

现大量兴起的卡拉OK厅、练歌房、歌舞厅等娱乐设施也为青少年朋友更好地消遣和休闲提供了可能和方便。它



使青少年变欣赏为参与，给他们提供了一个展示自己的方式。和其他娱乐方式不同，流行音乐更易模仿和参与。青少年并非单纯地欣赏流行音乐，而是有一种想亲自唱出来的冲动。由于流行音乐的简单易学，这种愿望就变成了可能。青少年活泼好动，他们借助流行音乐向人们展示了他们的青春。所以，流行音乐无疑为有这方面天赋的青少年提供了一个发展方向。



从心理需求和流行音乐自身特点来讲，我们可以看到，青少年正处于青春期，这个五彩缤纷的世界对他们充满了巨大的诱惑，他们渴望更多地了解外面的世界。他们



音樂保健

感受着父母、好友以及陌生人带来的诸多感情，同时对爱情也抱有强烈的憧憬和美好的希望，有的正经历着一场浪漫的恋爱。对亲情、友情、爱情的向往，以及对恋爱的不同感受，他们无处诉说，而流行音乐将他们所有的感情用一种夸张的方式表现出来，这对于情感焦渴的青年来说，无疑是一种甘露，从而使听众的心身在一定程度上达到平衡。

青少年在平时的工作学习中承受了太多的压力，他们无法利用自身的方式去排解，只好借助于外界，去寻找一种适当的方法来宣泄，以获得心理和精神上的平衡。这时流行音乐浓烈的时代气息，直露明了的词意，以及鲜活明快，抑或缠绵伤感的旋律，自然受到了青少年的青睐，引起他们情感的交融和共鸣，使他们在学習工作之外获得另一种轻松和释放。

培养青少年对流行音乐的鉴赏能力，提高欣赏水平，使青少年对优秀音乐的审美需求真正出自内心，正所谓“授予鱼，不如授予渔”，要想青少年远离不健康的流行音乐的影响，必须教会他们如何辨别优劣作品的的能力，提高他们的鉴赏能力，为他们更健康地成长奠定基础。如果学生可以正确处理听流行音乐与学习之间的关系，合理地接受流行音乐，利用流行音乐，让它成为我们排除烦恼，解除忧伤的好助手，而不是让它成为学习道路上的绊脚石，那么相信流行音乐将会是促进学习的一种有利催化剂。这不仅对于青少年，对大众歌迷朋友来说，亦是很好的借鉴。



流行音乐与保健之间的悖论

“流行音乐” (popular music) 作为一种快餐文化，可有大众的、通俗的、流行的等多种理解。遵经复古的极端论者提出了悖论：1. 流行音乐不利健康；2. 流行歌星折寿不彰。并举出进行“硬”（流行歌星年龄）、“软”（意志消沉不利健康）两个方面的论证。对这两个观点的是与非、对与错，全与偏、益与害，试作如下分析。

一、“硬”论“流行歌星折寿不彰”，宜于具体分析

极端论悖论者强调健康必然长寿，个人的寿命便成为健康的“硬”指标，如果说流行音乐有利于健康长寿的话，那么流行音乐的代表者——流行歌星就会长寿。但是事实却相反，如寿仅30岁的张雨生（1967~1997），还有31岁的黄家驹（1962~1993）、34岁的翁美玲（1955~1989）、35岁的陈百强（1958~1993）、40岁的梅艳芳（1963~2003）、42岁的邓丽君（1953~1995）、47岁的张国荣（1956~2003）……他们都折寿不彰，远远低于当代的平均寿命。

要指出上述的歌星主要死于自杀和疾病，为非自然性死亡。比如疾病而亡的“百变天后”梅艳芳，“十亿掌声”邓丽君等演唱明星均是英年早逝。被歌迷称之为“天皇巨星”的张国荣，可以说是在歌坛上叱咤风云，但因患抑郁症多年，最终以自杀的方式结束了年轻的生命。对于



音樂保健

张国荣等职业歌星的离去，虽然我们不能完全说是因为流行音乐所致，但与流行音乐矛盾过于集中有着相当密切的联系。这点与一般人不同，一般人仅仅轻松活泼地唱唱流行音乐，这样轻松唱唱可有益于健康，然而流行音乐太“专”，太过于集中，则可“正复为奇，善复为妖”，走向反面。包括流行音乐在内的各种矛盾激化，以至造成对个人的价值观、生命观、世界观、疾病观均完全崩溃，此时此情个别歌星这种消极情绪和黑暗暴力走向极端，便产生了一种不可逆的误导，而断然采用自杀行为，张国荣便以跳楼自杀结束了自己年轻的生命，留下遗憾。

我们还应该具体分析寿命这种个人健康的“硬”指标，它是重要的，但并不是唯一的。上述举例虽都是事实，但并不全面，因为也可以同样举出一些长寿的歌星，和现在仍然健在，而且还能活跃于舞台的高龄歌星。当然从统计来看，歌唱家、表演家、音乐家的平均寿命均不如画家、书法家、科学家、教育家、中医学家等的平均寿命长。

不过歌唱家、音乐家的平均寿命却不比著名运动员、体育运动家的平均寿命短。原本适当的体育锻炼利于身体健康，利于个人长寿，这是不争的事实。那么为什么各种体育明星、著名夺冠的竞技者的平均寿命，却远不如一般的体育爱好者、公园里普通锻炼者的平均寿命长呢？因为他失之中庸，在拼命夺冠中，已将体育锻炼调节身体“阴阳平衡”的好方法，变成摧残健康的竞技工具，产生了破坏生理极限的坏结果，使之“阴阳离决”而折寿不彰。流行音乐对寿命这个“硬”指标的意义，完全可仿此理解，