

让音乐带给您 健康



奇妙的音乐疗法

王旭东 ©主编

- ★ 23段作用明显的治疗音乐
- ★ 26种常见疾病的音乐治疗处方
- ★ 100余首耳熟能详的古今中外名曲

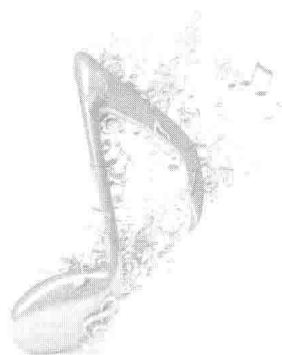
CMS
PUBLISHED BY CMS

湖南科学技术出版社

让音乐带给您 健康

奇妙的音乐疗法

王旭东 主编



- ★ 23段作用明显的治疗音乐
- ★ 26种常见疾病的音乐治疗处方
- ★ 100余耳熟能详的古今中外名曲

CBS
PUBLISHING & MEDIA

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让音乐带给您健康 奇妙的音乐疗法 / 王旭东著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5357-8276-2

I. ①让… II. ①王… III. ①中医疗法—音乐疗法
IV. ①R247.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 088247 号

RANG YINYUE DAIGEININ JIANKANG

让音乐带给您健康 奇妙的音乐疗法

著 者: 王旭东

责任编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnmkjcs.tmall.com>

印 刷: 衡阳顺地印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号

邮 编: 421008

版 次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.125

字 数: 216000

书 号: ISBN 978-7-5357-8276-2

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

《让音乐带给你健康》编委会

主 编：王旭东

副主编：晏婷婷

编 委：沈 健 李 靖 江洋杨

彭娟娟 王 冰 晁 敏



由声高不同的七个音符组成的音乐世界，给苍茫大地、芸芸众生带来了多少喜怒哀乐？古往今来，有谁能描述出音乐对大千世界所赋予的色彩？恐怕没有谁能说得清。我们只能在音乐天地里看见：沉沦者振奋，亢奋者宁静，钟情者痴迷，追求者癫狂；铮铮琶声看得见铁马金戈，幽幽怨妇唱倒了万里长城，《四面楚歌》使江东健儿尽卸戈甲，《十面埋伏》增添汉家王朝十万雄兵；小小二胡拉得《江河水》倒流千里，弦弦古筝弹出《大风歌》流传万年……尽管说不清、道不完，这音乐世界中的七个音符却永远向世界万物表现着它们神奇的力量。

正因为音乐的神奇，千百年来，无数学者为它们倾注了毕生心血，开千条门径，创万种学说，试图解释这七个音符的奥秘。政治家认为它们是“教化之由”，理学家将其譬为“天理之序”，禅学家把它们作为“入静之使”，医学家则用其“养生延年”……见仁见智，不一而足。

人们素以音乐细胞作为音乐修养的代名词，“音乐细胞”本不是解剖学或生理学上的概念，然而，有谁能料到，戏言竟是真实的。美国洛克菲勒大学的科学家们竟真的找到了解剖生理形态的“音乐细胞”，他们发现黄雀大脑中有一种组织，能使黄雀成为鸟类中的歌唱家，而破坏了这种组织后，欢乐的歌唱天使便永远变成了哑巴。既然动物园中蝎子、大蟒、黑熊、狼这些无知的动物都能在心理学家的音乐声中“首舞尾蹈”，悲喜交加，那么，作为万物之



灵的人，能对音乐产生生理、心理反应，就更应该是不言而喻的事了。

德国钢琴家梅亚贝尔，为我们演出过这样一则悲喜剧：当他与妻子激烈争吵之后，虽无趣至极，却羞于道歉，在无聊中奏起肖邦的小夜曲，以宣泄心中的郁闷，岂料音乐的魅力随着优美的钢琴曲奔涌而出，打动了悲愤难平的妻子，随着乐曲的进行，妻子最终激动万分，抱住了丈夫热烈亲吻。在梅亚贝尔的家中，音乐成了夫妻感情的促进剂，成了夫妻纠纷的调解员。

日本人则向我们证明，音乐还是十分优秀的交通指挥员：在东京的某个车站，每天早晨上班时人群拥挤混乱，有一天，车站站长为人们播放了一首优雅娴静的乐曲。令人惊讶的是，场面竟出现了明显的改观。这是因为音乐声波形成了良好的外部环境，消除了赶车人的紧张焦虑情绪，代之以轻松自由的全新感受。

大量的实验研究给我们提供了更多的事实，数据与直观的证据为人们的生活增添了由音乐所造就的美的韵律。

音乐能促进胚胎发育 在胚胎发育阶段，孕妇常听音乐，可促进胎儿大脑及身体发育。

音乐能预测胎儿性格 英国心理学家利福德·奥尔兹给一对尚在母腹中的双胞胎听相同的音乐，发现一个胎儿心跳加快，另一个却心跳减慢，这位心理学家预言这对孪生子中一个性格外向，另一个性格内向。两年后，孪生子的母亲证实了奥尔兹的预言。

音乐能增加乳汁分泌 日本科学家对 120 位哺乳妇女进行听音乐试验，结果表明，听欧洲古典音乐者，乳汁分别增加了 10%~20%，而听爵士乐和流行音乐者则减少了 20%~50%。

音乐能开发智力 音乐是极富感染力和说服力的立体语言，容



易被发育期的儿童所接受。实验证明，音乐是陶冶儿童情操、促进大脑发育、开发智力的最好精神养料之一。

音乐能帮助记忆 匈牙利某医学博士发现，在每分钟 60 拍的古典乐曲的伴奏下，讲授者以每 8 秒钟念一个外语单词或短语的速度，与音乐的进行保持协调，学习者就能进入放松状态，头脑保持特殊的机敏，效果好的人一天竟能记住 1000 个外语单词。

音乐有助于消化 苏联著名生理学家和心理学家伊凡·巴甫洛夫曾进行过音乐促进消化的试验，只要音乐引起愉快的情绪，便会促进消化液的分泌，使消化功能增强。

音乐能缓解疼痛 国内外用音乐代替麻醉做拔牙手术，用音乐给孕妇进行无痛分娩，效果十分满意。

音乐能延缓衰老 老人经常听青少年时代的歌曲和熟悉的旋律，可以唤起美好的回忆，增加生活乐趣和对生活的信念，有益于延缓衰老。

我国古代的医学家、音乐家也一直致力于音乐对长寿、健身、安神等方面的研究，无数的史料均证实了音乐的医学价值。音乐治疗应用的范围很广，既适用于心理疾患的治疗，也适用于正常人的保健。

音乐是人类创造的最伟大的文明财富，为人类提供了巨大的精神营养。音乐不仅给人以美的享受，而且通过心理的、生理的多重作用，影响人的心身和行为。音乐声波是一种高质量的“能”，作用于人体后转化为生物能，激活人体潜在能量的发挥；音乐特有的旋律、节奏传入人体，调节人的生物节律，引导细胞发生和谐的同时共振，各个组织系统处于一种良好的运动状态，如心率快慢、呼吸节奏、脉搏起伏、胃肠蠕动，甚至肌肉收缩舒张都受到良好的调





节；音乐声波对中枢系统和内分泌系统是一种良性刺激，促进神经内分泌系统分泌出有益于健康的激素、酶类、乙酰胆碱等生命活性物质，促进人体的新陈代谢。

音乐治疗虽是综合了物理学、音乐艺术、心理学、生理学的一个边缘学科，但却并不是今人的发明。几千年前，中国的先人就发现了音乐的神奇功效，并在实践中总结出一系列行之有效的理论和方法，今天对人们养生保健、防病疗疾仍有实际指导意义。

本书重点介绍了中国传统音乐疗法对人体心身的影响和作用，介绍如何利用中国传统音乐养生、防病、疗疾。作者希望广大读者能在音乐欣赏、休息娱乐中获得养生疗疾的效果，在现代化的生活节奏中利用音乐这一自我保健方式，丰富生活情趣、提高生活质量。

编 者

CONTENTS



第一章 概述	1
第一节 中国传统音乐疗法概况	2
第二节 现代音乐疗法基本概况	4
第三节 治疗音乐与其他音乐有什么不同	7
第四节 中国的治疗音乐与外国的有什么不同	9

第二章 音乐与人体健康	13
第一节 什么是音乐	14
第二节 音乐治疗的机制	17
一、音乐怎样传入人体	17
二、音乐的生理作用	19
三、音乐的心理作用	22
第三节 音乐治疗方法简介	26

第三章 中国音乐疗法的基石——阴阳五行学说	33
第一节 阴阳五行源流	34
第二节 五行相生相克	40
一、五行的特性	40
二、五行相生	41

目录



目录

三、五行相克(胜)	42
第三节 五行的妙用	43
一、变不平衡为平衡	44
二、由静生动	45
三、由局部构成整体	45

第四章 中国音乐疗法的灵魂——五音、五脏

体系	47
第一节 何谓“宫、商、角、徵、羽”	48
第二节 何谓“五音”和“六律”	50
第三节 为何将音按五归类	53
第四节 五音真能通五脏吗	55
一、宫声入脾	58
二、商音入肺	58
三、角声入肝	59
四、徵声入心	59
五、羽声入肾	59
第五节 五脏相音，可以意识	60
第六节 五音之要，调节阴阳	62

第五章 人格的归属——人格体质与音乐治疗

.....	65
第一节 人格体质的概念	66
第二节 音乐治疗能改变人格体质	67



第三节 五行音乐的特点 70

一、土乐 70

二、金乐 70

三、水乐 70

四、木乐 71

五、火乐 71

第四节 人格体质差异的因素及音乐纠偏 71

一、遗传因素与音乐纠偏 72

二、年龄因素与音乐选择 73

三、性别因素与音乐选择 73

四、精神因素与音乐纠偏 74

五、地理因素与音乐纠偏 74

六、营养因素与音乐纠偏 75

七、社会因素与音乐选择 76

第五节 不同人格体质的音乐养生 76

一、阴阳五行人的音乐养生 77

二、阴阳偏颇人的音乐养生 83

三、体型胖瘦人的音乐养生 87

四、禀性勇怯人的音乐养生 88

五、形志苦乐人的音乐养生 90

第六章 养生与长寿——音乐修身养性 93

第一节 “天年”有多长 95

第二节 养生讲究阴阳平衡 98

目录





目录

一、协调阴阳	98
二、促进体内运动平衡	99
三、促进转化	100
第三节 音乐能扶助正气	100
第四节 音乐能调节情志	103
一、节制作用	106
二、疏泄作用	108
三、移情作用	109
四、以情制情作用	111
第五节 音乐乃修身养性之大经	112
一、音乐的教化作用	112
二、恬淡虚无，顺应自然	115
三、养神畅志	116
第六节 儿童保健音乐	118
一、音乐对孩子有怎样的保健治疗作用	120
二、怎样运用音乐来益智	126
三、怎样实施音乐益智法	129
四、哪些音乐对智力有害	132
第七节 妇女保健音乐	134
一、月经期适宜音乐	135
二、孕妇适宜音乐	135
三、胎教音乐	136
四、分娩音乐	141



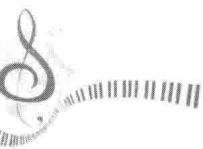
五、催乳音乐	142
六、美容音乐	142
第八节 老人保健音乐	151
一、老年人的生理心理特点	152
二、音乐疗法在老年人生活中所起的作用	153
三、如何选择养生益寿的音乐	155

第七章 辨证以疗疾——常见病证音乐治疗处方

.....	159
第一节 五脏系统功能失常的音乐治疗原则	160
一、心的病证与处方原则	160
二、肺的病证与处方原则	163
三、脾的病证与处方原则	164
四、肝的病证与处方原则	167
五、肾的病证与处方原则	169
第二节 临床常见病证的音乐治疗处方	170
一、心悸	170
二、心绞痛	172
三、失眠	174
四、多寐	177
五、神经衰弱	178
六、高血压	179

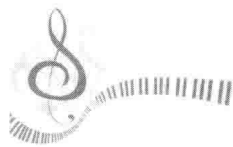
目录





目录

七、中风后遗症	182
八、头痛	184
九、健忘	186
十、老年性痴呆	187
十一、郁症	192
十二、脏躁症	193
十三、癫狂	195
十四、痹症	197
十五、食欲不振	198
十六、胃脘痛	200
十七、腹痛	202
十八、便秘	203
十九、肥胖	205
二十、虚劳	207
二十一、哮喘	208
二十二、痛症	209
二十三、发育迟缓	210
二十四、注意力不集中	212
二十五、情绪异常	213
二十六、癌症	215
第三节 音乐疗法需要注意的几个问题	216
一、乐曲选择应遵循中医理论	217
二、选择治疗乐曲的一般原则	218
三、疗程及其他几个问题	220



第八章 音乐疗法与娱乐——音乐与其他疗法

的结合 223

第一节 音乐与电疗——音乐电疗法 224

一、音乐电的治疗原理 225

二、音乐电对人体的作用 225

三、临床运用 227

第二节 音乐与歌唱——歌咏疗法 228

一、歌声可以调节情志 228

二、歌唱可以调气 229

第三节 音乐与舞蹈——舞蹈疗法 230

一、舞蹈可以陶冶性情，养性怡心 231

二、舞蹈是一种良好的运动 231

第四节 音乐与弹奏——弹琴疗法 233

一、弹琴能调气调神 233

二、弹琴对感知能力的训练 235

第五节 音乐与气功——气功疗法 236

一、练功三要素 237

二、与五音相结合的气功疗法 239

附录一 中国传统音乐疗法研究进展 241

第一节 传统音乐疗法的教育与传承 242

第二节 音乐治疗作品的创作 242

第三节 音乐疗法理论研究成果 245

第四节 音乐疗法的实验研究和应用研究 250

目录



目录

一、音乐疗法的实验研究	250
二、音乐治疗的应用方式	251
三、音乐治疗的临床研究	253
第五节 中医音乐疗法理论和方法研究	257
一、理论层面	257
二、作品层面	258
三、应用层面	259
四、方法层面	259
第六节 音乐治疗研究思路和发展方向	260
 附录二 有关音乐治疗的常识	263
第一节 乐理知识	264
第二节 乐器介绍	269
一、中国民间乐器	269
二、西洋乐器	277
 附录三 音乐疗法的乐曲选择	287
第一节 供音乐疗法选用的中外名曲	288
一、松弛型乐曲	288
二、刺激型乐曲	289
三、儿童听的乐曲	290
第二节 常用音乐疗法处方	291



第三节 纠正不同情绪状态的外国音乐处方	292
第四节 提高工作效率的音乐处方	294
附录四 音乐疗法示例音乐说明	295

目录