

全国高校教材学术著作出版审定委员会审定

教育部人文社会科学研究项目成果

基金项目：2009年教育部社会科学研究课题《中国音乐养生研究》项目批号：09XJ760001

2012年广西艺术学院著作资助项目编号：ZZ201202



中國音樂養生研究

陈玉丹 著

學苑出版社

全国高校教材学术著作出版审定委员会审定

教育部人文社会科学研究项目成果

基金项目：2009 年教育部社会科学研究课题《中国音乐养生研究》项目批号：09XJ760001

2012 年广西艺术学院著作资助项目编号：ZZ201202

中国音乐养生研究

陈玉丹 著

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国音乐养生研究 / 陈玉丹著. —北京: 学苑出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5077 - 4254 - 1

I. ①中… II. ①陈… III. ①音乐 - 养生 (中医) - 研究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 073188 号

责任编辑: 郑泽英

封面设计: 陈四雄

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www. book001. com

电子邮箱: xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话: 010 - 67675512、67678944、67601101 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 北京长阳汇文印刷厂

开本尺寸: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13. 75

字 数: 323 千字

版 次: 2013 年 5 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

定 价: 36. 00 元

作者简介



陈玉丹

陈玉丹教授 现任广西艺术学院硕士研究生导师，国际女音乐家联合会会员，国际音乐教育协会会员，中国音乐家协会会员，中国音乐教育学学会常务理事，中国奥尔夫学会会员，广西音协音教委副主任，广西合唱学会理事，广西中小学音乐教育专业委员会副理事长。先后讲授本科、专科和硕士研究生课程10多门，讲授课程《音乐教育学》评为学院、省级的重点课程与精品课程；编写教育部规划教材《音乐教学论》等大、中小学音乐教材64本，出版《音乐教学与创造性思维培养》等专著2部；参加国家级、省级教育科研项目9项，主持省级科研项目5项、教育部科研项目1项；音乐教育论文被国家教育部评为一等奖2项，全国一等奖6项，中南六省一等奖2项，省级一等奖4项；指导学生音乐教育论文获全国、省级奖40多项。曾获“广西五一劳动奖章”、“广西高工委优秀共产党员”、“中国音协园丁奖”、“广西优秀妇女人才”、“政协先进个人”、广西教育厅“优秀教学成果奖”、“优秀科研成果奖”、“优秀教材奖”等荣誉。曾赴美国、法国、意大利等国讲学与进行学术交流；2008年至2009年在中国音乐学院作高级访问学者；2008年被评为广西艺术学院优秀教师。2011年被教育部评为首批国培专家，2011年被评为广西艺术学院教学名师。

序 言

音乐是表达人类内心的另一种语言，也是人类创造的精神财富之一。《荀子·乐论》指出：“乐者，乐也，人情之所必不免也。故人不能无乐，乐必发于声音，形于动静，而人之道，声音动静性术之变尽是矣。”“大乐，与天地同和”（《乐记》）。“和”作为音乐重要的审美特质，它与天地一样和谐，同时又能调畅人的情志，验证了“血气平和”和“内外和谐，邪不能害”的养生原理。这充分说明音乐可以给人带来愉悦的感官享受和精神升华，也肯定了音乐养生的意义。

音乐是一种旋律，一种语言，一种心境，是欢乐、悲哀、忧郁、幽默、愤怒等情绪以声音形式的体现，音乐的魅力可以抵达人的心灵、拨动人的神经，让人在流动的、玄想的体验中浇注心灵的药方，音乐以其独特的形式反映了宇宙的本质，也反映了人类的心灵状态，它广泛而深刻地影响人的身心，所以，具有独特的养生功能，故产生了以音乐保健医疗为内容的“音乐疗法”，亦称为“音乐养生”。音乐治疗的方法多种多样，包括聆听、演奏、歌唱、即兴演奏、音乐和歌词创作、舞蹈及美术的结合，以及音乐投射和音乐联想。在当今社会，人们的物质生活水平在日益提高，在拥有财富之后更多的人开始关注自己的身体，各种养生方式开始出现，运用音乐来调养生息，已经是人们当下交流的时尚话题。音乐已成为一种新兴的有助于人体健康的养生手段。

本书注重理论与实践相结合，并在原有的音乐养生理论基础之上加以创新。从中国养生史的渊源开始，归纳有关中国音乐养生思想的发展过程，梳理音乐养生的思想，总结音乐对身心的直接与间接的作用，并探讨如何科学合理地利用音乐进行人们的养生保健活动。

全书共有十二章，分别是第一章音乐养生的起源与原理、第二章五行与音乐养生及疗法、第三章传统八音乐器的五行分类与音乐养生、第四章健康与音乐养生、第五章名人与音乐养生、第六章老年人与音乐养生、第七章构建人格与音乐养生、第八章音乐教育学协同音乐养生、第九章音乐欣赏与音乐养生、第十章歌唱训练与音乐养生、第十一章音乐表演艺术协同音乐养生、第十二章少数民族音乐与养生。

少数民族的音乐欢快而优美，将人们的生活用本民族的音乐淋漓尽致地表现了出来，像《三月木棉红排排》、《山歌好比春江水》、《婚誓》等歌曲，旋律优美、节奏明快，无不体现出少数民族丰富多彩的音乐文化。在本书中也会向读者们介绍一些少数民

族的音乐养生，这也是本书的特色之一。

中国音乐是人们休养身心的最佳伙伴，崇尚“物我同一，情景相即”的美学观念，追求“乐与人和，天人合一”的境界。本书中还加入了实验者对五行音乐养生的实践与探索，对音乐养生起到了推进作用。本书可供心理治疗师、心理咨询师、心理辅导师、心理保健师等广大临床心理工作者参考，适用于临床各科医生、广大基层医务人员及广大临床心理工作者参考或阅读，也可供大中专音乐院校与医学院校师生阅读与参考，还可作为广大音乐爱好者与医学爱好者的参考读物。

本书是国家教育部人文社会科学研究项目《中国音乐养生研究》的研究成果，非常感谢广西艺术学院领导的大力支持，给予本书出版的专项资金资助，才使得这本著作问世。

由于时间有限，在编著过程中，缺点在所难免，恳请专家和广大读者批评指正。

编者

2012年9月

目 录

第一章	音乐养生的起源与原理	1
第一节	音乐养生的渊源	1
第二节	音乐养生的原理	4
第三节	音乐养生歌曲	9
第二章	五行与音乐养生及疗法	10
第一节	阴阳五行学说	10
第二节	音乐的阴阳五行原理	10
第三节	阴阳五行与音乐养生的关系	11
第四节	五行音乐养生的治疗方法	12
第五节	音乐养生的功效	14
第六节	音乐养生歌曲	19
第三章	传统八音乐器的五行分类与音乐养生	21
第一节	传统八音乐器五行分类及养生原理	21
第二节	古琴演奏与音乐养生	23
第三节	琵琶演奏与音乐养生	25
第四节	古筝演奏与音乐养生——以《秋夜思》为例	25
第五节	笛子演奏与音乐养生——以《大漠》为例	26
第六节	民族管弦乐队演奏与音乐养生	27
第七节	音乐养生乐曲视唱	28
第四章	健康与音乐养生	29
第一节	音乐养生与美容	29
第二节	音乐养生健身操	31
第三节	生活情景音乐的作用及应用	37
第四节	快乐每一天	38
第五节	音乐养生歌曲	38
第五章	名人与音乐养生	42
第一节	音乐家谈音乐养生	42
第二节	长寿名人谈音乐养生	44
第三节	音乐养生歌曲	46



第六章	老年人与音乐养生	48
第一节	对古人音乐养生的深思	48
第二节	传统戏曲对老年人音乐养生的影响	49
第三节	音乐养生疗法对老年人的功效	50
第四节	音乐养生歌曲	51
第七章	构建人格与音乐养生	54
第一节	音乐对人的综合素质的培养	54
第二节	音乐对社会的影响	56
第三节	音乐养生对人格构建的作用	57
第四节	音乐养生歌曲	61
第八章	音乐教育学协同音乐养生	63
第一节	音乐教育学	63
第二节	培养学生的学习兴趣	69
第三节	音乐教育学协同音乐养生	71
第四节	音乐养生歌曲	73
第九章	音乐欣赏与音乐养生	75
第一节	音乐对人情感的影响	75
第二节	古筝曲欣赏的养生功效	77
第三节	地方性民族乐曲欣赏的养生功效	79
第四节	丰富多彩器乐曲欣赏的养生功效	81
第五节	音乐养生歌曲	83
第十章	歌唱训练与音乐养生	85
第一节	歌唱对人体的作用	85
第二节	歌唱训练的方法	88
第三节	音乐养生歌曲分析	91
第四节	音乐养生歌曲	95
第十一章	音乐表演艺术协同音乐养生	97
第一节	音乐表演艺术	97
第二节	影视音乐与音乐养生	99
第三节	音乐与姊妹艺术	103
第四节	音乐养生歌曲	108
第十二章	少数民族音乐与养生	110
第一节	壮族音乐与养生	110
第二节	京族音乐与养生	112
第三节	侗族大歌与养生	114



第四节 苗族歌舞与养生·····	116
第五节 瑶族歌舞乐与养生·····	118
第六节 维吾尔族音乐与养生健身·····	120
参考文献 ·····	124
附 录 ·····	126
关于音乐治疗工作坊调查报告·····	126
五情相克与音乐养生——以广西少数民族音乐分析为例·····	131
五行与音乐实验研究·····	135
论中国音乐养生研究·····	138
高校科研视野中的少数民族音乐抢救和保护新思维·····	143
关于民族地区艺术院校培养少数民族传统艺术传承人素质的新思考·····	146
试探奥尔夫音乐游戏在幼儿潜能发展中的应用·····	151
孕期的音乐胎教·····	156
浅谈四季音乐养生·····	159
毛南族音乐文化传承与发展研究·····	162
对女性更年期情绪障碍的音乐心理疏导·····	166
听障儿童的奥尔夫音乐治疗应用·····	172
中医传统保健理论与音乐养生研究·····	177
音乐教育实践——在基础音乐教育实践中“认知神经科学”的有效运用 ·····	181
音乐教育对大学生心理的调节作用·····	185
儿童校外音乐教育探究·····	188
区域音乐的开发和营销·····	191
瓷都音乐文化与养生·····	195
生活的律动·····	200
浅谈音乐治疗与大学生心理健康·····	202
后 记 ·····	205

第一章 音乐养生的起源与原理

艺术的真正意义在于使人幸福，使人得到鼓舞和力量。

——海顿

第一节 音乐养生的渊源

随着社会的发展、生活水平的提高，音乐养生越来越受到人们的重视，忙碌的工作和来自生活的压力使人们的情绪、身心等方面受到一些影响，而音乐养生则成为了人们调节情绪身心的一个重要手段。在我国音乐养生很早就受到了古人的重视。

中国音乐神远韵长，感人至深，有着完全不同于西方欧洲文化系统的内在气质；代表主流文化精神的广义上的雅乐，特别具有源于自然、合于中道、沉静安详、内涵深厚、注重自性修养等等特点，这和中国文化的整体，人生的价值在于“参赞天地之化育”，在于“完成人格，止于至善”都是一以贯之、相融相通的。好的音乐对人的益处也是身心两方面合二为一的：调节情绪、修养身心、启发灵感、高尚情操，从而健康身心，和雅情智。

原始人用人声或乐器来模仿和再现自然界中的声音，也是人类试图让自己的行为与外在环境保持和谐协调的最早尝试。

周代，以礼乐治天下，礼以别异，乐以和同，并为先秦文明之表征。西周盛世，礼乐的措施全面贯彻于整个统治机制，晚周礼乐理论高度成熟并已出现完备的音乐养生功能理论。《荀子·乐论》指出：“乐者，乐也，人情之所必不免也。故人不能无乐，乐必发于声音，形于动静，而人之道，声音动静性术之变尽是矣”，充分说明音乐可以给人带来的愉悦的感官享受和精神升华，也从另一方面肯定了音乐养生治疗的意义。

魏晋以后，音乐和医学，在理论和实践上都进一步有所融合，文士有意识地将音乐与养生联系，并且融注到生活之中。古琴“中正和平，清微淡远”的审美趣味，特得文人喜爱，传承三千年未曾间断，琴音淡泊之有益于养生，乃是儒道与医家的共同认识。

清代《五知斋琴谱》“琴之为器，其声正，其气和，其形小，其义大，如得其旨趣，则能感物。志躁者，感之以静，志静者，感之以和。和平其心，忧乐不能入，任之以天真，明其真，而返照动寂，则生死不能累”。

古代天人相应观念和阴阳五行的文化符号，强有力地长期引导祖国医学与音乐的发展。这套朴素的理论，在漫长的历史中维持了社会稳定，保护了人民健康，促进了文化繁荣。

罗马和希腊的一些历史名著中也有许多音乐养生医疗的记载，大卫的竖琴曾安抚了所罗门忧郁不安的情绪。巴赫的戈德促进变奏曲治愈过凯瑟林伯爵的失眠症。此外，音乐还可以益智，伟大的科学家爱因斯坦有这样一名名言：“我的科学成就很

多是从音乐启发而来的”。诺贝尔奖获得者奥地利著名物理学家薛定谔也曾说过：

音乐启发了他的智慧，每当他在科学研究工作中，遇到难题时，就通过欣赏音乐，从中获得启迪。故《礼记·乐书》云：“致乐以治心，耳目聪明。”

20 世纪 70 年代，波兰设立了世界上第一个“音乐治疗研究所”。医生给神经性胃疼患者的处方是一张德国古典作曲家巴赫的音乐唱片。要求患者“一日三次，饭后服用”，使按时“服用”此方的患者得到康复，疗效神奇。如果去健身房，和着节奏明快，曲调充满弹性和力量的 R&B 或是摇滚乐，无论力量训练或是跑步单车一定极其迅猛；清晨刚起床，听一些旋律激情、跳跃的曲子，可以让人精神饱满地迎接新的一天；而在晚上临睡前，听几曲优美的轻音乐，会像饮用一杯热牛奶一样使人心情放松、安然入眠。

印度瑜伽风靡全球，它是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法。而其最大的特点就是让练习者通过恬淡的静坐，使神经系统进入到最深层次，使其感觉到人生自性与生命的至善境界，从而获得个体意识上的最高开悟和最大愉悦。简单地说来就是以静养生，而引导练习者达到如此境界的主要媒介则是——音乐。

古今中外都有用音乐治疗的事例，近几十年西方音乐治疗发展迅速，大量实验证明音乐引起人生理与心理上的反应，这充分都证明了柏拉图所说的“音乐的节奏与乐调有强烈的力量侵入心灵最深处”的观点。所谓治疗不外是通过音乐使病人进行自我调节：其中偏向低音频的音乐可以缓和紧张松弛神经；中速的节奏与人的呼吸心跳同速，有助稳定心血流量；柔和音色与优美的旋律令人舒心畅意等。现在有关音乐治疗的研究进一步深化，在美国等一些西方发达国家已将音乐治疗广泛用于医学领域。在我国，1989 年中国音乐治疗学会成立，十年来，音乐治疗在电疗、感受式音乐治疗、参与性音乐治疗等方面取得了成功的科研突破。^①

国内外音乐养生书籍介绍：

1. 国内：

《接受式音乐治疗方法》高天 编著

接受式音乐治疗是以聆听音乐为手段，使人们对美好的音乐产生反应，从而起到治疗目的的心理治疗方法。中央音乐学院的高天教授在本书中结合他 20 多年的音乐治疗工作经验，详细介绍了各种具体的接受式音乐治疗方法，提供了大量生动的实践案例，并分享了他丰富的临床工作心得，让读者真正明白如何开展音乐治疗工作，如何选择治疗音乐，如何运用各种治疗技巧。这本书极具实践指导意义。阅读本书，我们将充分领略音乐审美所独具的临床治疗价值。

《阅读心理治疗：音乐的精神分析》邱鸿钟 编著

音乐是人类心灵的另一种优美的语言，尤其有助于表达不能言又不能缄默的复杂情感，是治疗情志疾病的最古老的方式。音乐具有动荡血脉，通畅精神，道德感化，促进人际交往和强化团队精神等多方面的作用。阅读本书有助于读者了解音乐心理治疗的原理及生理、心理和社会效应。

《心理治疗系列丛书——实用音乐疗法》陶功定 等主编

这本书突出实用的原则，强调音乐疗法同临床各科相关；突出中医音乐治疗的特色

^① 陈菁菁. 音乐治疗的定义、形成及其在中国的发展, 2004.



理论与方法；概括了与音乐十大功能与音乐治疗的内在联系；客观地评价了音乐处方；列举了中外声乐与器乐具有治疗作用的曲目。本书可供心理治疗师、心理咨询师、心理辅导师、心理保健师等广大临床心理工作者参考，适用于临床各科医生、广大基层医务人员及广大临床心理工作者参考或阅读，也供为大中专音乐院校与医学院校师生阅读与参考，还可作为广大音乐爱好者与医学爱好者的参考读物。

《中国民间疗法丛书：音乐疗法》 范欣生 编著

音乐是人类创造的最伟大的精神财富之一，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，影响人的身心和行为。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，组织细胞发生和谐的同步共振，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、酶类等生命活性质，促进人体的新陈代谢。音乐治疗虽是综合了音乐、心理、生理的一个边缘学科，但却并不是今人的发明。在中国，几千年前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，今天对人们养生防病、治病疗疾有实际指导意义。这本书重点介绍传统中医音乐治疗对人体身心影响作用，介绍如何利用中国传统音乐养生、防病、康复。作者希望广大读者能在音乐欣赏、休闲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、提高生命质量。

2. 国外：

《音乐治疗》作者：[英] 史密斯，[英] 佩蒂著，梅晓菁，柳岚心译

这本书详细介绍了音乐治疗的理论基础、产生背景以及具体的技巧。其最大特色在于针对各个群体制定了音乐治疗的策略，如儿童、成人等，同时提供了很多案例分析，非常具有阅读价值。对于有志于学习音乐治疗的心理咨询师与心理治疗师而言，这本书是最恰当的入门书。

《孤独症儿童的音乐治疗》作者：[英] 朱丽叶·阿尔文，奥瑞尔·沃里克 著，谢嘉幸，刘沛 主编，张鸿懿，[美] 高多 译，高鈺 校

音乐治疗在世界和中国都是方兴未艾、正在开发研究的探索性课题。本书作者朱丽叶·阿尔文和奥瑞尔·沃里克在孤独症儿童的音乐治疗方面发挥了开拓精神，其研究的价值在国际上得到公认。音乐疗法并不能治愈孤独症和精神缺陷等状况，但是，当孩子参与了同治疗师进行互动的音乐活动，就可以减轻消极的行为。音乐之所以具有吸引力，其原因之一是它超越语言，而语言正是大多数孤独症患者的困难。另外，音乐是通向感情世界的途径，而这似乎是孤独症患者所欠缺的。本书提供了音乐可以启发孤独症儿童感情世界的有力证明。这本书对中国正在发展的音乐治疗的研究和实践有借鉴和推动作用。

《音乐治疗理论与实践》[英] 帕夫利切维奇 著，苏琳 译

音乐治疗运用一切与音乐有关的活动作为治疗手段，如听、唱、器乐演奏、舞蹈、美术等，而不只是听音乐。这本书针对当前音乐治疗领域中有关意义的争论：在创造性的音乐治疗中，言语是必要的吗？临床上的即兴演奏和“纯粹”音乐的即兴演奏有何



区别?这些区别的本质是什么?音乐治疗师如何陈述文化特异性的微妙差别?作者广泛借鉴音乐、发展心理学、音乐治疗、心理治疗和音乐理论的文献,对音乐治疗理论做出了重要贡献。

第二节 音乐养生的原理

据研究表明音乐养生益寿的效应主要是通过四方面作用实现的,即物理效应、心理效应、生理效应和养生效应。

一、物理效应

研究者发现人体各器官的活动具有一定的振动频率,而老年人的振动频率常常发生紊乱。音乐是一种有规律的声波振动,在优美的乐音和均匀的节奏作用下,人体内各个振动系统,如声带发音、胃的收缩、肠的蠕动、心脏跳动、肌肉收缩等,与其产生有益的共振,起到一种微妙的细胞按摩作用,达到各器官节奏协调一致,改变器官工作的紊乱状态。如当人们听到古典协奏曲的一些舒缓乐章时,身体就会趋向于按照它有序化的节奏活动,比如跳动过快的心脏就会逐渐减慢,人体就会放松,大脑就会得到安谧。这种物理效应使各组织器官的生理机能处于一种和谐的状态,使身体状态和情绪反应发生有益的变化,大大增进了身心健康。

音乐是一种旋律,一种语言,一种心境,是欢乐、悲哀、忧郁、幽默、愤怒等情绪以声音形式的体现,音乐的魅力可以抵达人的心灵、拨动人的神经,让人在流动的、玄想的体验中浇注心灵的药方,反映了人类的心灵状态,它能广泛而深刻地影响人的身心,具有独特的养生功能,故产生了以音乐保健医疗为内容的“音乐疗法”,亦称为“音乐养生”或“音乐医疗”。

其理论基础体现在五个方面:

1. 振动协调:人体由许多有规律的振动系统构成,人的脑电波运动、心脏搏动、肺的收缩、肠胃的蠕动和自律神经活动都有一定的节奏。当人患病时,体内节奏处于异常状态,选择适当的乐曲,借音乐产生的和谐音频,可使人体各种振频活动协调,从而有益于患者恢复健康。

2. 按摩刺激:声波所具有的特殊能量,传入人体后,使细胞发生和谐的同步共振,可直接对细胞起到一种微妙的按摩作用,从而增进细胞的新陈代谢作用,促进内分泌系统释放出多种生理活性物质,达到增强机体免疫力的目的。

3. 宣泄能量:现代社会生活节奏紧张,对职业技术的要求不断提高。人的身心长期处于应激状态,便会导致身心疾病的发生。欣赏音乐、歌唱,可以宣泄心理的压力和生理的能量,消除紧张,治疗疾病。

4. 沟通桥梁:疾病往往使人不同程度地与外界交流减少,心理疾病尤为突出。这使人产生孤独感和不安全感,情绪和精神受到损害。音乐作为一种手段,恰恰可以起到交流的作用,可减少孤独感和不安全感,达到治疗的目的。

5. 生阳气与通经络:欣赏音乐可使人进入一种特殊的“气功状态”。适当的音乐,可使人的心境净化,达到较高的人静状态,从而产生阳气,打通经络,实现治疗疾病、



保健身体的目的。

二、心理效应

音乐能调和情志、畅达心绪、开发智力、协调人际关系、沟通信息等,其中最重要的是情绪调理。人们的喜、怒、哀、乐等丰富情感,人们的所思所感,较之语言,更易寄于音乐。生活中不顺心的事情很多,容易造成怒、惧、惊、忧等不良情绪,过激的情绪不利于人的健康,此时选择适当的音乐宣泄感情,在优美的旋律中使心理趋于平衡,使生理趋于协调,从而调整人体阴阳,达到“阴平阳秘,精神乃治”的某种平衡状态,自然能养生长寿。

音乐有利于睡眠,使神经和肌肉放松,甚至达到一种全身心的放松,让心灵更加平静,使注意力集中,以帮助并增强记忆力、反应力和创造力,发展人的潜力。音乐既在心理上帮助怡情养性、稳定情绪,减轻抑郁和焦虑的程度,也在生理上引起呼吸、血压、心脏跳动的变化,具有镇静作用,能辅助治疗疾病,特别是疼痛和退化性疾病。音乐能减少手术患者的焦虑不安,其旋律、音调、节奏和内容,能诱发人体内在的活力,促发生理和心理共鸣,刺激神经系统分泌有益健康的荷尔蒙,调节内分泌,增强免疫系统功能。有些类型的音乐还刺激身体释放内啡肽,可达到松弛身心和舒缓疼痛的效果。一般疗法主要包括音乐安神法、音乐开郁法、音乐悲哀疗法、音乐喜乐疗法四种。

所谓音乐安神法,是利用某些具有安神宁心、镇静催眠作用的乐曲,以消除紧张、焦躁情绪的一种方法,如《春江花月夜》、《梅花三弄》等;音乐开郁法,是利用具有开畅胸怀、舒解郁闷功效的乐曲,以消除情志郁结的病症,如《古曲》、《喜洋洋》等;音乐悲哀疗法,是以节律低沉、凄切悲凉之曲调感人,达到“悲胜怒”的效果,多用于神情亢奋、愤怒、狂躁诸症,如《葬花》、《小胡笳》等;音乐喜乐疗法,是利用具有使人轻松、欣快、喜乐的音乐,以消除悲哀忧思郁怒等病态神情的方法,如《百鸟朝凤》、《黄莺吟》等。具体实施可参照:

音乐养生的疗程与环境,一般是30日为一疗程,每日2~3次,每次1小时左右,疗程与一次治疗的时间因素有关。音乐治疗室应设置在清雅谧静、绿荫浓郁之处。室内要求舒适美观,陈设典雅,空气对流,并配有调节心理和养神调情的色彩和香花等。

音乐治疗在新世纪既是一个新领域,同时也是一个不可或缺的领域,与我们的生活息息相关,对于人们的身心发展也是至关重要的。在本节中将介绍音乐治疗在两个领域中的应用。

案例一:音乐治疗在儿童精神创伤治疗的应用

2008年5月12日,我国四川汶川发生8.0级特大地震,损失影响之大,举世震惊。自2009年起,每年5月12日被定为全国防灾减灾日。中国是世界上自然灾害最为严重的国家之一,灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。在全球气候变化和中国经济社会快速发展的背景下,中国面临的自然灾害形势严峻复杂、灾害风险进一步加剧、灾害损失日趋严重。国家减灾委办公室有关负责人表示,“防灾减灾日”的设立,有利于唤起社会各界对防灾减灾工作的高度关注,有利于全社会防灾减灾意识的普遍增强,有利于推动全民防灾减灾知识和避灾自救技能的普及推广,有利于各级综合减灾能力的普遍提高,最大限度地减轻自然灾害造成的损失。当然,除了设立“防灾减

灾日”以外，音乐治疗也不失为一个帮助灾区人民重筑生活信念的科学方式。

在四川地震灾区的危机干预工作模式，分为三个步骤：1. 关系建立及稳定化；2. 创伤暴露及脱敏；3. 重新整合。

1. 关系建立及稳定化：从演唱会入手建立关系，初步与灾民或学生建立关系。然后建立持续稳定的团体及个体的各种参与式的音乐活动，包括歌曲讨论，合唱，舞蹈，音乐游戏，音乐表演，打击乐器的即兴演奏等等。另外还有放松训练，音乐积极想象等方法。这些活动的目的是：

- (1) 促进积极的情绪和情感；
- (2) 提高生活的积极动机水平；
- (3) 缓解紧张焦虑和恐惧感；
- (4) 建立安全感；
- (5) 重建对未来的信心；
- (6) 建立成就感和控制感；
- (7) 建立应对当前生活困难的勇气；
- (8) 恢复和促进同伴间的人际交流；

(9) 对有潜在的创伤后压力心理障碍症（PTSD）的儿童进行观察评估，并与他们建立信任关系，为后面的深入的精神创伤干预创造条件。

上述目标通过各种儿童们喜爱的音乐活动均得到实现。儿童们非常喜爱这些音乐活动，并与音乐治疗团队的成员建立了非常亲密的关系。儿童们的情绪得到非常明显的改善，人际交流也得到改善，而恐惧焦虑情绪明显地得到缓解。

在长达两个月的稳定化阶段中，可以将治疗干预焦点全部集中在“资源取向”。这就是说，我们不去触碰包括儿童在内的灾民们的创伤问题，而是尽最大力量强化他们的积极情绪和生活动力，因为我们相信，绝大多数灾民在他们的积极情绪和生命动力被调动起来之后，地震所带来的精神创伤是可以得到自我痊愈的。只有少部分人需要进一步的深层创伤干预。

2. 创伤暴露及脱敏：从灾后的第三个月开始，除了继续进行前一阶段的工作之外，针对那些在稳定化阶段中发现有明显的创伤后压力心理障碍症（PTSD）症状，需要进一步的创伤干预的那些人，包括部分儿童，可以使用一种专门针对精神创伤的音乐治疗方法：音乐同步脱敏再加工技术（MEDR）进行创伤的暴露和脱敏处理。

另外还可以考虑使用的方法有通过乐器即兴演奏的方式帮助儿童通过非语言的方式表达自己的情绪情感，并在乐器的即兴演奏中与其他儿童相互协作和相互支持。

在这一阶段的工作目标是降低和消除地震灾害给儿童及成人造成的严重紧张焦虑，惊恐，情感冷漠，回避，麻木等严重的情绪和躯体反应。这种工作方式取得了非常理想的效果。

3. 重新整合：这一阶段的工作是帮助创伤当事人从新融入生活。由于精神创伤给当事人带来的影响由于第二阶段的工作结束而完全消除，有一些由于创伤事件所带来的对现实生活状况，身体状况的改变，对Ⅱ型创伤当事人来说还有人格的某种程度的消极影响而造成的行为模式的改变等等因素还会持续存在，所以我们还要进一步帮助创伤的当事人学习如何适应创伤后带来的生活状况身体状况的改变，学习新的生存技能，对



II型创伤当事人来说,还要进行人际关系技能,交流技能的学习和训练,帮助他更好更顺利地重新融入生活。

案例二:音乐治疗缓解精神障碍的方法

生活中,由于个人的经历和工作、学习的需要,有的时候我们会产生一定程度的精神障碍,在这种情况下,我们就需要一个科学的方法帮助我们克服精神障碍,以便于更好地满足工作或学习需求。

运用音乐手段达到治疗疾病的目的,就是音乐治疗精神障碍的方法的目的。音乐治疗以心理治疗的理论和方法为基础,运用音乐特有的生理、心理效应,使求治者在音乐治疗师的共同参与下,通过各种专门设计的音乐行为,经历音乐体验,达到消除心理障碍,恢复或增进心身健康的目的。

据专家说,用音乐进行治疗,并不是很多人所想象的仅仅是听音乐,而是以多种形式进行。按来访者在音乐疗法中参与的程度,音乐疗法可以分为接受式音乐疗法、参与式音乐疗法以及即兴法。

1. 接受式音乐疗法:又称为聆听法,即让患者通过聆听特定的音乐,感受音乐的旋律、节奏、和声、音色,以调整人们的身心,达到祛病健身的目的。这是目前国内外运用得非常普遍也是最主要的一种方法。接受式音乐疗法有各种形式,包括超觉静坐法、音乐处方、聆听讨论法以及音乐想象法等等。以上的音乐疗法终极都以聆听音乐为主要手段来进行治疗,患者并不主动参与到音乐活动中去,因而称为接受式音乐疗法。

2. 参与式音乐疗法:又称主动法,即引导患者直接参与到音乐活动中去,通过歌唱、舞蹈、演奏等活动来调节情绪以及使行为得到改善。参与式音乐疗法的形式也是多种多样,包括工娱疗法、参与性音乐疗法以及儿童音乐治疗等。总体说来,参与式音乐疗法都是以患者参与音乐活动为主要手段。

3. 即兴法:即兴法是一种引导患者进行音乐方面的即兴创作而达到改善情绪的目的的音乐疗法。个体治疗中即兴法能投射出患者内心的情感和心理症结,而在集体的即兴演奏中,则可以帮助患者学习适应社会和改善人际关系。具体的方法主要有:音乐心理剧、奥尔夫即兴创作法、即兴创作评估等。即兴法与参与式音乐疗法不同之处在于即兴法需要患者的即兴创作,而不仅仅是参与。

三、生理效应

中医学认为不同的音乐对生理有不同的作用,五音对五脏的作用,促进人体脏腑气血的有序化,有益于心气的恢复,脾胃的运化,肾水的固摄等作用,从而达到养生延年的目的。现代医学认为音乐通过有规律的声律变化,调节人的大脑皮层、大脑边缘系统、脑干网状结构、内分泌系统的兴奋性,通过神经和体液的调节,分泌出多种有益于健康的激素,达到调节血液循环、清除疲劳、加强新陈代谢等作用,从而改变人的过分的情绪体验,纠正机体亢进或低下的功能状态,显然,音乐对人的生理功能具有多方面的调节作用。

音乐具有良好的社会交际作用,不少老年人由于缺少与外界的联系和与人的沟通而



常常产生了孤独感和情感障碍，参加音乐活动使他们容易和别人接触，成为联系社会的一种手段，他们有机会和别人共同享受愉悦。有研究者认为音乐治疗是“移情易性”的最佳手段，对音乐的体验是那些常感到苦闷、抑郁、孤独人们的良药。

在音乐伴奏下进行有氧运动，散步、练太极拳、舞剑、做健美操、欢歌起舞等，进行自由自在的运动，是一种很好的“身一心”双重的锻炼方法，可得二者效应之综合，特别有利于老年人的健康长寿。旋律清新、优美的音乐，一方面对人的精神是一种高雅的享受，帮助调节心神，提高大脑皮层神经细胞的兴奋度，活跃和改善情绪，帮助消除精神和心理紧张，有助于心理及精神障碍的治疗和康复；另一方面，对人的肌体也是一种有益的、必需的良性刺激，是一种强大的、发自体内的力量，帮助舒展肌体、通畅气息、平和气血，对慢性胃炎、结肠炎、月经不调、腰痛病、关节炎等疾病有极好的辅助治疗作用。心脏病、高血压等患者，只要不是医嘱绝对卧床者，均可实施。

四、养生效应

音乐具有养生益寿的作用，但并不是所有的音乐对人有益，音乐养生必须遵守有选择、有节制的原则。正如我国古代音乐理学家医张子和所说“有选择、有节制地听音乐，有利于健康，反之，对身心有害”。

人类从发现音乐具有治病功能开始，到现今发展出音乐疗法，已经经历了漫长的岁月。现在，人们甚至已开出针对各种疾病的有关舒心、镇静、催眠、解除忧郁、消除疲劳、增进食欲以及治疗便秘、头痛、神经衰弱、癔病之类的神经性疾病的音乐处方，而且也很有疗效，说明当代已诞生了一门名为音乐治疗学的新学科。从世界范围看，音乐治疗学至今只不过半个世纪的历史，但目前已有近百个国家开展了这方面的工作。至于通过音乐达到养生目的，情况就更加普遍了。总而言之，音乐对精神疾病的辅助治疗、对神经症的心理治疗，以及对儿童、成年至老年的各种身心疾病的治疗，都有不可取代的作用。

大众的音乐实践活动，主要有歌唱（或演奏）和听音乐两种形式。两种形式密不可分，但无论哪种形式，都能促发人体微妙、和谐的同步共振，促使人生命力旺盛、精神振奋、感受愉悦。在这一过程中，人体分泌出多种有益健康的激素和酶，促使大脑神经细胞兴奋，增强心、肺、脑、肝、肾等器官功能，调节血液流量，加快血液循环、胃肠蠕动、消化和新陈代谢。所以，音乐能健身治病。

音乐对人体的调节是多方面的，它最终使人们的身心两方面处于和谐的状态，而和谐、动态的平衡是生命长寿最重要的原则。音乐是人类生活的反映，人们用音乐抒发情感，用音乐传达信息，用音乐鼓舞斗志，用音乐愉悦生活。今天，我们应该有意识地借助这种高雅艺术形式去争取长寿，使更多的人受益。音乐养生是科学与艺术相结合的产物，既是一种实用的音乐活动，又是一种有效的养生治疗方法。这种治疗的灵活性、选择性较大，需要根据每个人的经历、音乐修养、审美能力和不同病情选择适宜的乐曲；要在音乐治疗师的指导下，根据患者的具体情况选择参与性或感受性的音乐疗法，这样才会取得较好的音乐养生效果。