

浅谈中医音乐疗法在功能性胃肠病治疗中的价值与展望

宋熠林 苏晓兰 郭宇 李依洁 李建松 魏玮

【摘要】 中医音乐治疗作为心理疗法和传统医学治疗体系中的一部分,以阴阳五行为理论基础,以整体观和自然观为指导,以辨证论治为特色,既有深厚的理论基础,又有独特的实践方法,尤其在调节情志方面发挥着独特的优势,集中体现了“医以疗心”的治病思想。功能性胃肠病是一种生物—心理—社会医学模式的疾病,心理、精神等外界因素均可影响胃肠运动和感觉,在疾病的发生、发展中起着重要作用。运用中医音乐疗法辨证施治可在一定程度上缓解功能性胃肠病患者消极情绪,改善躯体症状,提高生活质量,降低疾病复发率,其在功能性胃肠病的防治中有着重要的临床价值和广阔的研究前景。

【关键词】 中医音乐疗法; 五音; 功能性胃肠病; 精神心理

【中图分类号】 R749.4 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.07.007

1 中医音乐治疗理论背景

汉字乐(樂)、药(藥)、疗(療)同源,可见早在造字之初,祖先就已经认识到音乐与药物、治疗之间的密切联系。《黄帝内经》记载“天有五音,人有五脏;天有六律,人有六腑”,角属木,通于肝;徵属火,通于心;宫属土,通于脾;商属

金,通于肺;羽属水,通于肾。并把五音纳入五行学说,将音乐同人的生理、病理联系起来,认识到不同的音调,对人体身心健康有着不同的影响^[1],并以此作为中医五音疗法的理论指导。《史记·乐书》中言“音乐者,所以动荡血脉、流通精神而和正心也”,“闻宫音,使人温舒而广大;闻商音,使人方正而好义;闻角音,使人恻隐而爱人;闻徵音,使人乐善而好施;闻羽音,使人整齐而好礼。”^[2]金元四大家之一张从正善用音乐治病,《儒门事亲》有云“以针下之时便杂舞,忽笛鼓应之,以治人之忧而心痛者”^[3]。明代医家张景岳在《类经附翼》的音乐治病专篇《律原》中提出音乐“可以通天地而合神明”^[4]。可见音乐对身体的调节作用不可小觑,其影响着人的情绪、修养,甚者性格。

《素问·阴阳应象大论》五音:“角谓木音,调而直也。徵谓火音,和而美也。宫谓土音,大而和也。商谓金音,轻而劲也。羽谓水音,沉而深也。”郝万山教授^[5]认为五音中以某音

基金项目:国家自然科学基金(81273746)

作者单位:100700 北京中医药大学第一临床医学院[宋熠林(硕士研究生)、郭宇(博士研究生)、李依洁(博士研究生)];中国中医科学院[李建松(硕士研究生)];中国中医科学院望京医院脾胃病科(苏晓兰、魏玮)

作者简介:宋熠林(1987-),女,2013级硕士研究生。研究方向:脾胃病的中西医结合诊治研究。E-mail:1298733886@qq.com

通讯作者:魏玮(1963-),博士,教授,主任医师,博士生导师。研究方向:脾胃病的中西医结合诊治研究。E-mail:sxxtty@sina.com

为主音,其余各音围绕主音进行有序排列组合便构成了某一调式的音乐。各个调式分别顺应五脏的生理特点——肝木的展放、心火的上升、脾土的平稳、肺金的内收、肾水的下降,故五种调式音乐的声波振动对人体脏腑气机的调节作用亦不同。李璞珉等^[6]对“五音对五脏”的心理生理的研究结果表明五音的不同声波对五脏的功能状态有不同的激活作用,通过五音的调节,可一定程度上达到优化心理状态、激发情感变化的作用,这种变化又可反馈性地调节相应脏腑的功能。

2 音乐疗法对生理心理的调节作用

音乐声波的振荡可影响人体和一切生物体内气的运动^[7]。现代音乐治疗作为一种临床运用的治疗方法,融合了医学、心理学、声乐美学等多学科内容,是利用音乐对人体心理和生理功能的影响来矫正某些病理问题的治疗手段^[8]。从现代医学的角度来看,美妙的音乐本身的声波振动频率与人体自身的生理节奏产生共振反应,刺激并调节大脑网状结构、中枢神经和内分泌等系统,使其生理状态趋益,从而达到优化情绪的作用^[9]。有研究报道 60 ~ 600 Hz 的音乐振动可以激发神经末梢的机械性刺激感受器,产生了对疼痛的神经性抑制。音乐体感振动治疗可以缓解紧张、沮丧、疲劳、恶心等负面情绪。蔡光蓉等^[10]根据生克选曲原则采用音乐疗法配合抗肿瘤药物对肿瘤患者进行治疗,临床观察表明音乐疗法能够调节患者情绪、改善躯体症状、增强免疫功能并调动体内积极因素。近年来,音乐治疗在焦虑症、抑郁症、儿童自闭症、痴呆等多种疾病的防治领域已有一定的研究及应用。

3 功能性胃肠病与精神心理的关系

功能性胃肠病 (functional gastrointestinal disorders, FGIDs) 是生理、心理、社会因素相互作用而产生的无法用客观检查来解释的常见消化系统疾病。其症状多见食欲不振、腹痛、腹胀、腹泻、便秘等,或多症状重叠。现代大量研究表明精神因素在 FGIDs 发生发展中起着重要作用。近些年,科学家们建立了神经胃肠病学说,将“脑—肠轴”和“脑—肠互动”的概念达到共识,认为各种外源性、内感性信息均可通过“脑—肠轴”来影响胃肠的感觉、运动、分泌等功能^[11]。孙燕等^[12]研究发现,情绪应激变化可使植物神经功能发生改变,进而导致胃肠功能发生相应改变,影响内脏感知。据报道,焦虑、抑郁和恐惧等心理可导致胃肠动力低下,愤怒、厌恶可导致高动力反应^[13]。2002 年世界胃肠病学大会提出了心因性动力病的概念,更加强调心理因素在神经胃肠病学中的意义,因此改善 FGIDs 患者的心理状况是实施治疗的重要途径。目前精神类药物对机体有着不可忽视的副作用,音乐疗法作为精神药物的替代疗法,对 FGIDs 的治疗作用尚需进一步挖掘、实践与研究。

4 中医音乐疗法治疗 FGIDs 初探

中医学认为“形神合一”,情志调畅则阴阳平衡、气血和调,反之则更生诸疾。FGIDs 与多脏腑受累、经络不利、情志

失和、气血失调等有关,历代医家治疗脾胃病时十分重视心神兼顾、疏肝解郁、理气和胃法的应用。正如《脾胃论》云:“善治斯疾者,惟在调和脾胃,使心无凝滞,或生欢欣,或逢喜事……则慧然如无病矣,盖胃中元气得舒伸故也。”中医音乐治疗作为一种独特的心理疗法,发挥着陶冶情操、调畅气机、愉悦性的作用,从而有利于 FGIDs 向愈。体现着中医学治未病的预防保健思想和传统自然疗法的优势。

中医认为五音合五脏,五脏系五行,通过闻五音可调节五脏功能。五行理论中心属火,脾属土,火生土,心能感知音乐,由此对脾产生作用。同理,其他脏腑也是如此。清代医家沈源在医案《奇症汇》中记载:“脾土之音,击之声发,犹琴声之相应也。盖琴无体,则弦不鸣,拨其弦,则遂应。”可见脾与琴声相应,易受外界乐声触动。早在古代就发现美妙动听的音乐有利于促进脾胃功能,《医方类聚》云:“脾好音乐,丝竹(乐器)才闻,脾即磨矣。”道家也有“脾脏闻乐则磨”的说法,是指进食时听柔和清新的音乐,可以促进消化,而饭后欣赏音乐可以陶冶性情,使元气归宗,乐而忘忧。Zhang 等^[14]研究发现,宫调式音乐通过促进大鼠血清胃泌素分泌、IgG 和 T 细胞的表达,从而提高巨噬细胞的吞噬作用来治疗一些肝郁脾虚症候的疾病。卜秀梅等^[15]对 100 例肠易激综合征患者进行研究,通过对干预组辨证施乐,发现干预组患者汉密尔顿焦虑、抑郁量表评分均低于对照组,中医五音疗法比单纯药物治疗更能有效改善不同证型的肠易激综合征病人的心理状态。

5 浅析中医音乐疗法在 FGIDs 中的应用原则

中医认为 FGIDs 需根据患者体质、病因病机、病性等因素辨证施治,而中医音乐疗法作为一种辅助治疗方式,也要在辨证论治前提下灵活选曲,不可拘泥教条。具体概括为以下六条原则。

5.1 因证选曲

气分阴阳,乐分文武。乐曲的风格、力度、使用的乐器、节奏等赋予了乐曲不同的“性味归经”,运用时需辨别阴阳补泻,如对于功能性便秘,属阴虚者,选择“阴曲”柔润养阴;属阳虚者,则选“阳曲”温补阳气^[16]。实则泻之,虚则补之,或根据脏腑辨证,如功能性消化不良属心阳不振、脾失温煦者,可选择欢快跳跃、动荡血脉的微调式音乐振奋心阳、通达血脉,助脾运化。又如肺气不利,失于宣降所致的呃逆,可选旋律悠远、肃劲嘹亮的商调式音乐,以助百脉充盈、宣降相宜。

5.2 因病选曲

讲求“同病异治”“异病同治”,比如功能性便秘与功能性腹胀,二者病位在脾、胃,皆因气机不畅,失于通利,则应选择“其声极长、极下、极浊”的宫调式音乐以调节气机升降,健运脾胃。还应根据病情的严重程度,把控乐曲的“剂量”,即包含音乐本身的力度、与人体产生共鸣的程度,聆听的频次等,注意需随证加减。

5.3 因人选曲

应尊重被治疗者对音乐欣赏的主观诉求,根据患者体质、

性格、文化背景、音乐喜好等因素选曲。司马迁曰:“乐(yuè)者,乐(lè)也”,能够愉情悦性、舒适随心本就是音乐的主要魅力所在,选择患者乐于接受的曲风是治疗的首要条件。

5.4 因时选曲

中医认为“天人相应”,人与自然是统一的整体,人体的生理特征,如血压、体温、尿量、激素分泌、酶的活性等都会随昼夜时辰的节律变化而变化^[17]。因此,按照自然对人体的影响规律来施乐,有助于增强疗效。如巳时为脾经主时,对于脾胃气虚的功能性便秘者来说,应听以宫音为主调的乐曲,浑和厚重如土,旋律悠扬,内应于脾、可健脾益气。且脾主四肢,配合音乐进行适当运动,有助于脾之运化。肺与大肠相表里,寅时为肺经主时,此时可聆听、歌唱曲调高昂、铿锵有力的商调式乐曲,能恰到好处地宣畅、肃降肺气。通过健脾调肺,行气畅中,便秘得缓,达事半功倍的效果。

5.5 因情选曲

音乐本身有调控情绪的作用,乐曲的高低强弱、迟速收放较大程度上影响着人之七情鼓动、气之升降转枢及经络气血的输布流注。如对于因忧思恼怒、焦虑紧张等引起或加重的 FGIDs 患者,建议欣赏聆听曲调温馨流畅、充满生机活力的角调式音乐,促进肝气的调达,再配合沉静悠扬、音域低沉宽广的宫调式乐曲以调节脾胃气机之升降,使“同声相应,同气相求”,共达疏肝开郁、排忧解难健脾之效果。且选曲不能拘泥调式,应通过节奏、音色、速度、力度等不同,发挥因势利导的作用。

5.6 协同治疗

近年来中医音乐疗法的应用以协同其他治疗为多,常见与物理疗法、针灸疗法、穴位按摩等相结合,即除单纯聆听外,还可配合物理刺激、导引、吐纳等,或令治疗对象学习演奏、歌唱,在体会美感同时,运力发声或演绎其中,更能宣导情志、调畅气机^[18]。覃武海等^[19]运用腹针结合五行音乐治疗脾虚气滞型功能性消化不良,患者依从性高,且起效快、疗效好。许继宗等^[20]认为体感音乐能促进微循环,调整自主神经及人体经脉、气血和五脏的功能,发挥深度的放松与理疗作用。临床研究发现,将体感五行音乐疗法联合药物治疗功能性腹泻,疗效较为确切可靠。

6 小结

“七情和悦”乃健康长寿之基,也是养护脾胃的核心要素之一。音乐治疗能够调节情绪,改善全身组织细胞的代谢环境与代谢状态,提高睡眠质量、缓解疼痛^[21]。中医音乐治疗作为祖国传统医学中富有特色的疗法,集临床价值与艺术价值于一身,它在调节 FGIDs 患者的精神、心理障碍方面,相比于药物有着安全有效、简便实用、便于推广的优势,具有辅助、巩固治疗,提高患者的生活质量的作用。然而目前音乐治疗学科人才资源匮乏,涉足该领域的音乐工作者与临床医师相融性较差,中医音乐治疗尚未在消化系统疾病中广泛应用,且鲜有对 FGIDs 干预的临床研究报道。在对 FGIDs 的理论基础、临床应用、疗效观察上需进一步研究探索,且随着对 FGIDs 的中西医研究进展,中医音乐治疗将有望形成一门特

色明显的新学科和新技术,其具有足够的研究价值和广阔的发展空间。

参 考 文 献

- [1] 靳瑞,刘刚,袁立霞. 音乐治疗在中医临床中的应用及前景新释[J]. 中医药学刊, 2005, 23(3): 400-401.
- [2] 西汉·司马迁. 中国历史读本—史记[M]. 吉林: 吉林人民出版社, 2005: 254.
- [3] 金·张子和. 张子和医学全书[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2013: 68.
- [4] 明·张景岳. 张景岳医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 789.
- [5] 郝万山. 素心·妙音通经焕新生——五音治疗原理[J]. 中国气功科学, 2000, (12): 42-43.
- [6] 李璞珉, 饶芃宗, 石立军. “五音对五脏”的心理生理研究[J]. 首都师范大学学报(自然科学版), 1996, 17(4): 110.
- [7] 任晓静. 音乐声波按摩对功能性消化不良患者身心症状及下肢经穴特性的影响[D]. 北京: 北京中医药大学, 2007: 36.
- [8] 赵薇. 谈音乐治疗[J]. 哈尔滨学院学报, 2001, 22(3): 48-52.
- [9] 周为民. 音乐治疗的生理学研究[J]. 中国音乐学(季刊), 2007, (1): 117-121.
- [10] 蔡光蓉, 李佩文, 焦丽平, 等. 音乐疗法配合抗肿瘤治疗 116 例肿瘤患者的临床观察[J]. 中国中西医结合杂志, 2001, 21(12): 891-894.
- [11] 叶佳媚, 陈道荣. 精神心理因素与功能性胃肠病的关系[J]. 胃肠病学和肝病学杂志, 2010, 19(5): 475-477.
- [12] 孙燕, 刘锋霖, 宋耿青, 等. 急性和慢性束缚应激对大鼠内脏敏感性和神经内分泌的影响[J]. 中华消化杂志, 2006, 26(1): 38.
- [13] 刘诗, 侯晓华. 重视心理社会因素在功能性胃肠病中的作用[J]. 胃肠病学, 2008, 13(2): 65-67.
- [14] Zhang SY, Peng GY, Gu LG, et al. Effect and mechanisms of Gong-tone music on the immunological function in rats with Liver (Gan)-qi depression and Spleen (Pi)-qi deficiency syndrome in rats[J]. Chin J Integr Med, 2013, 19(3): 212-216.
- [15] 卜秀梅, 王雪, 董博, 等. 中医五音疗法对肠易激综合征病人负性情绪的影响[J]. 护理研究, 2015, 29(8): 3029-3030.
- [16] 胡素敏, 张琼. 中医音乐治疗的选曲原则[J]. 江西中医药大学学报, 2014, 26(1): 25-27.
- [17] 孙晓生, 江启煜. 十二时辰养生与时间保健学[J]. 新中医, 2013, 45(10): 127-129.
- [18] 马越, 刘明明, 高思华, 等. 基于《黄帝内经》五音理论的中医音乐疗法探讨[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(5): 1294-1297.
- [19] 覃武海, 张冰, 刘辉华. 腹针结合五行音乐治疗脾虚气滞型功能性消化不良 100 例[J]. 广西中医药大学学报, 2014, 17(1): 9-11.
- [20] 许继宗, 李玉华, 张喆, 等. 体感五行音乐疗法联合参苓白术散治疗功能性腹泻疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2012, 21(35): 3905-3906.
- [21] 刘丹, 黄湘, 唐晓玲, 等. 音乐疗法治未病思想研究[J]. 山西中医, 2014, 30(5): 1-3.

(收稿日期: 2015-11-18)

(本文编辑: 韩虹娟)