

中医五行音乐疗法的理论和应用探析

孟昕 汪卫东

【摘要】 中医五行音乐是以中医传统理论为基础,运用宫商角徵羽 5 种不同音调的乐曲干预疾病的一种手段。其原理是利用不同调式的音乐,调和机体的阴阳,调节脏腑和情志,而达到“阴平阳秘,精神乃治”的平衡状态。中医五行音乐五种不同的调式音乐各有其不同的作用和代表曲目,并在古代和现代均被广泛应用,通过探析中医五行音乐疗法,为进一步探索和研究中医五行音乐、建立和规范中医五行音乐干预疾病的原则、方法、操作流程、评价标准等提供依据。

【关键词】 中医; 五行音乐; 情志

【中图分类号】 R226 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2017.10.016

音乐作为一种人类心理活动的产物,是人的内心世界与物质世界的表现^[1],通过表现、抒发和寄托感情而起到调节情绪的作用;同时也可以通过生理机制来影响机体的健康状态^[2]。近年来,越来越多的医务人员利用各种不同的音乐形式来干预疾病,成为一种治疗疾病的辅助性手段,中医五行音乐便是这其中的一种。现存最早的医学典籍《黄帝内经》(以下简称《内经》)记载“天有五音,人有五脏;天有六律,人有六腑……此人与天地相应者也”,可见,这种方法在中国已有两千多年的历史,它通过不同调式的乐曲,影响机体体内气机运化、平秘阴阳、调理脏腑,从而促进身心健康。

1 中医五行音乐疗法的含义和中医理论基础

在古代,用“宫、商、角、徵、羽”对各种声音加以概括,形成了中国古典音乐的五种基本音阶,称之为五音。五音与古代哲学中的五行一一对应,即宫对土、商对金、角对木、徵对火、羽对水,并形成不同调式音乐,称之为五行音乐。《内经》把五音引入医学领域,以中医传统理论为基础,将中医中的阴阳五行、天地人合一、形神合一等理论与音乐相结合,称之为中医五行音乐。中医五行音乐疗法则是以中医传统理论为基础,运用宫商角徵羽 5 种不同的音调的乐曲来调治疾病的一种方法^[3]。

中医五行音乐疗法最根本的中医理论基础就是整体观,在整体观的指导之下形成天人相应、形神合一等理论。在这些理论指导下,五音、五脏、七情等有机地联系在一起,五行音乐通过五行系统对脏腑、阴阳、气血、身心等产生了不同的

影响,起到提高人体脏腑功能、调畅情志、促进气血津液协调运转的作用^[4]。

2 中医五行音乐疗法的作用机理

2.1 五音应五脏

《内经》用五行学说把五音阶中宫、商、角、徵、羽与人的五脏一一对应起来:角为木音通于肝,徵为火音通于心,宫为土音通于脾,羽为水音通于肾,五音通过调节气机运行,侧重影响与之对应的脏腑,实现调理脏腑,防病治病的功能。商为肺之音,属金主收,能调节肺气的宣发和肃降,具有保肺、补肾之功效;角为肝之音,属木主生,能促进气机宣发和展放,具有补心利脾、养阳之功效;徵为心之音,属火主长,能促进全身气机上升,具有补脾利肺、养阳助心之效;宫为脾之音,属土主化,能稳定全身气机,调理脾胃,具有养脾、补肺的作用;羽为肾之音,属水主藏,能促进全身气机的潜降,具有保肾、养阴、补肝利心等功效。

现代研究证实^[5]五脏均具有一定的振动频率,而这些频率相应于五声音阶的频率。借助纳米技术研究细胞声学、从动物实验研究生病时发音频率的改变、运用电脑经络探测系统仪揭示不同声波对五脏的激活作用等,均与《内经》中“五脏相音”的理论遥相呼应,不谋而合。波兰研究学者 Sliwka^[6]等对音乐治疗作了如下总结:音乐治疗对营养、循环系统、呼吸系统和内分泌系统皆具备影响和改变。

2.2 五音应五志

中医理论始终强调天人合一、形神合一的整体观,五音通过五行系统,与五种情绪即五志联系(见表 1),产生五行意象^[2],并产生不同的情绪,调节气机运行,即五音通过精神意识活动作用于五脏^[7]。明代张景岳在《类经附翼》提出音乐甚至“通天地而合神明”,清代吴师机在其所著的《理渝骈文》中明确指出“七情之病也,看书解闷,听曲消愁,有胜于服药矣”。可见五行音乐对心理的影响作用巨大,通过影响其情绪心理状态对疾病有治疗作用。除《内经》等医

作者单位: 100053 中国中医科学院广安门医院护理部(孟昕),心理科(汪卫东)

作者简介: 孟昕(1973-),女,硕士,副主任护师。研究方向:中医护理。E-mail:13501320032@163.com

通信作者: 汪卫东(1956-),博士,主任医师。研究方向:中医心理学。E-mail:prof_wwd@126.com

表 1 中医五行音乐的归类、作用及各自代表曲目

	土乐	金乐	木乐	火乐	水乐
主音	宫音(1-Do)	商音(2-Re)	角音(3-Mi)	徵音(5-So)	羽音(6-La)
调式	宫调,宫调式乐曲	商调,商调式乐曲	角调,角调式乐曲	徵调,徵调式乐曲	羽调,羽调式乐曲
五行	长夏音,五行属土	秋音,五行属金	春音,五行属木	夏音,五行属火	冬音,五行属水
五脏	通于脾	通于肺	通于肝	通于心	通于肾
五志	思	悲	怒	喜	恐
对气机的作用	促进全身气机的稳定,调节脾胃之气的升降	促进全身气机的内收,调节肺气的宣发和肃降	促进全身气机的上升、宣发和展放	促进全身气机的升提	促进全身气机的潜降
主要作用脏腑	中医脾胃功能系统	中医肺功能系统	中医肝胆功能系统	中医心功能系统	中医肾与膀胱功能系统
主要功效	养脾胃、补肺利肾、泻心火	养阴保肺、补肾利肝	调节肝胆疏泻、疏肝解郁	养阳助心、振作精神	养阴、保肾藏精、助肝阴、泄心火、安神助眠
适用证候	脾胃虚弱,饮食不化、恶心想吐、消瘦乏力、神衰失眠等	肺气不足、自汗盗汗、咳嗽气短、头晕目眩、悲伤不能自控等	肝气郁结、胁胀胸闷、食欲不振、性欲低下、月经不调、胆小易惊、心情郁闷等	心脾两虚、神疲力衰、心悸怔忡、胸闷气短、情绪低落、形寒肢冷等	虚火上炎、心烦意燥、失眠多梦、腰膝酸软、性欲低下、肾不藏精、小便不利等
曲调特点	典雅、柔和、流畅,敦厚庄重,犹如大地蕴含万物、辽阔宽厚	高亢、悲壮、铿锵有力、雄伟	舒展、悠扬、深远、高而不亢、低而不靡,春意盎然,生机勃勃	轻松活泼、欢快、旋律热烈、如火焰跃动,热力四射	清幽柔和、苍凉柔润,清幽光彩,如天垂晶幕,行云流水
代表曲目	月儿高、春江花月夜、平湖秋月、塞上曲、月光奏鸣曲、十面埋伏等	将军令、黄河、阳春白雪、金蛇狂舞等	姑苏行、鹧鸪飞、春风得意、胡笳十八拍、江南丝竹乐、江南好等	喜洋洋、步步高、紫竹调、喜相逢、山居吟、文王操	船歌、梁祝、二泉映月、梅花三弄、汉宫秋月、平沙落雁

学著作以外,古代还有大量文献论述了五音对人的身心健康有很重要的影响作用。《乐记》云“乐者乐也,琴瑟乐心;感物而动,审乐修德;乐以治心,血气以平”,从中可透视出音乐与心身调理的关系。古人亦有音乐“入人心也深,化人也速”的感慨。西汉司马迁在《史记·乐书》著有:“故闻宫音,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。”同为史学家的东汉班固在《白虎通德·礼乐》亦描述:“闻角声莫不恻隐而慈者,闻徵声莫不喜养好施者,闻商声莫不刚断而立事者,闻羽声莫不深思而远虑者,闻宫声莫不温润而宽和者。”由此可见,五音对人产生不同的心理作用,在不知不觉中影响人们的情绪甚至性格。五行音乐也能以情胜情、以情制情,通过感染情绪、调理心境,从而平衡人体阴阳,促进人体的身心健康^[8]

《吕氏春秋》记载:“凡乐,天地之和,阴阳之调也。”古人认为,音乐是天地和谐、阴阳调和的产物。可见,音乐是一种和合之气,中医五行音乐疗法当属于八法中的和法^[2],能调和人体之阴阳,调和人与自然、社会的关系^[9],现代学者也认为,音乐的目的是为了培养和谐的人^[10]。中医五行音乐疗法可以平秘阴阳,调和脏腑,从而达到“阴平阳秘,精神乃治”的平衡和谐的状态。

3 中医五行音乐的归类、作用及各自代表曲目

中医五行音乐的归类,是以宫、商、角、徵、羽(分别对应

1-Do,2-Re,3-Mi,5-So,6-La)五个音阶及以它们各自为主而谱写的调式或乐曲而进行分类的。五种调式的音乐因选用的主音不同,音色、音高、节奏、旋律、和声以及音程等的不同,所发出的声波和场质不同,对脏腑和情志的作用也不同^[6]。在查阅文献^[11-12]后,将中医五行音乐的分类、特点作用和各自代表曲目汇总,如表 1。

4 中医五行音乐疗法的应用

4.1 中医五行音乐的主要运用形式

中医五行音乐的运用形式主要分为三种。一种是接受式,又称为聆听法^[12],通过聆听中医五行音乐,使中医五行音乐优美协调的旋律、音调和节奏通过听觉传入系统,机体感受音乐,从而调理脏腑,调畅情志,调节身心。患者在放松的状态下聆听音乐、感受音乐、欣赏音乐,这是国内外运用非常普遍一种方法^[13]。第二种是参与式,引导患者主动参与演唱、演奏、舞蹈、音乐创作等,患者通过主动参与各种形式的音乐活动,包括创作和即兴表演等,可以充分的调动身心各部分的功能,宣泄情绪,调畅气机,改善脏腑功能。第三种是综合式,将五行音乐与针刺、电疗、穴位按摩、导引、气功、运动、心理治疗等各种方法相结合,最大限度的调动脏腑的功能、调畅情志,起到调理脏腑、阴阳、气血的作用。

4.2 中医五行音乐的古代应用概况

古代文献中有大量关于音乐用于医学领域的记录,“昔

阴康氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阔而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞而宣导之”。可见在远古时期便以歌舞来疏通经络、祛病强身。

目前有记载的最早在诊疗疾病中运用音乐疗法当属春秋著名医家医和。文献中记载,晋平公患病,医和前往诊治,他对晋平公说:“先王之乐所以节百事也,固有五节,迟速本末以相及,中声以降,五降之后不容弹矣。于是有繁手淫声,滔湮心耳,乃忘平和,君子弗听也。”上述文字中,强调了适合的音乐对身心健康的重要性。

宋代文学家欧阳修在《欧阳文忠公集》中记载了他用音乐治疗自己疾病的事情:欧阳修曾患有“幽忧之疾”,求医问药,但始终无效,后经学琴听琴,最后竟不药而愈。后来他在《琴枕》中又记录了通过弹琴,治好了自己拘挛的手指的事情。欧阳修深有感触地说:“用药不如用乐矣。”

被后人称为金元四大家之一的医家张子和在《儒门事亲》中记载了多例用音乐治病的医案。如用音乐歌舞配合针灸治疗病人因“忧而心痛”的病证。同为金元四大家之一的朱丹溪有“乐者,亦为药也”的论述。

明代医家万全治疗小儿喜睡,二目不能开,让患儿家中平常和他经常一起玩耍的孩子们,拿着小鼓等玩具,在他的床前唱歌跳舞玩耍,不到半天,患儿就“目开而平复也”。

张潮作《虞初新志》中记载患者有“齿疾”,他教患者吹箫,后牙病痊愈,同时作者采用这种方法治愈了不止一个人。

4.3 中医五行音乐的现代应用进展

利用中医五行音乐干预疾病的方法逐步开展,特别是近年来,人们经济、生活水平不断提高,医疗手段不断增加,人类的寿命不断延长,使人们的健康意识不断增强,人们防病治病的意识迅速提高,同时有识之士对中医理论的挖掘运用也不断深入,五行音乐得到广泛运用,因而在临床各科的不同领域,取得了越来越多的良好效果。其应用方式多样,所干预的疾病种类多样,为今后开展更加深入和细致的研究、建立中医五行音乐干预疾病打下了良好的基础。

4.3.1 精神科疾病或症状 音乐是人类心理活动的产物,因此在现代社会,五行音乐被大量的应用于心理、精神科的疾病或症状。研究发现,单纯聆听五行音乐用于改善轻中度抑郁患者的效果与口服西药的效果无统计学差异^[14]。而采用五行音乐与中药、针刺、西药等方法相结合,可以较单纯药物、针刺等方法更好的改善焦虑症、抑郁症等的精神症状、睡眠问题以及生活质量^[15-21]。

4.3.2 中风及其并发症 中风后的患者常常会后遗症体、语言等功能障碍,影响自理能力和生活质量,并引发患者焦虑、抑郁甚至认知障碍等问题。临床上采用五行音乐疗法则可以有效的改善中风患者的心理问题,促进神经功能恢复,改善认知,提高自理能力和生活质量等^[8,22-27]。

4.3.3 儿童脑瘫 对脑瘫患儿采用五行音乐干预可取得良好的效果,联合中医角音体感音乐治疗痉挛型脑瘫患儿,可以缓解患儿肌肉痉挛,降低肌张力,改善肢体运动功能^[28]。

4.3.4 肿瘤 肿瘤患者因疾病本身以及放疗化疗等治疗的因

素,对患者的生活质量、体能状况、睡眠及情绪等均会产生不良影响,而采用中医五行音乐疗法可改善上述问题,减轻化疗后的副反应^[29-31]。

4.3.5 消化系统疾病 消化系统疾病常常伴发焦虑、抑郁等不良情绪,对这些患者施以中医五行音乐往往可以改善患者的情绪状态,对减轻患者的躯体症状和提高治疗效果均能起到良好的促进作用^[32-35]。

4.3.6 慢性疲劳综合征和亚健康状态 随着社会的进步和人们对心理健康的关注,将中医五行音乐也被用于改善慢性疲劳综合征和心理亚健康状态,均能取得较好的效果^[36-37]。

4.3.7 高血压 王楠楠^[38]在研究中发现,应用中医五行音乐联合降压药的综合作用治疗肝阳上亢型原发性高血压病,8周后的结果显示,联合方法在降低舒张压、改善临床症状等方面,效果较单纯降压药显著。

4.3.8 疼痛 李素英^[39]对下肢骨折患者采用中药浴足并联合使用不同辨证分型的五行音乐干预疼痛,结果显示,联合方法在减轻疼痛方面,效果优于单纯中药足浴。

4.3.9 慢性阻塞性肺疾病 华筱娟^[4]通过对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者进行为期3个月的五行音乐疗法联合步行运动训练干预,发现五行音乐联合步行训练对患者运动耐力和生活质量的影响效果优于单纯步行训练。

4.3.10 基础研究 不同学者在对不同模型的大鼠进行五行音乐的干预中,证实五行音乐治疗对抑郁症等疾病有一定治疗效果,可能通过多种途径发挥治疗作用^[40-43]。

5 小结

中医学以及中医五行音乐独到的整体观强调了形神合一、人与自然、人与社会的和谐统一,这也与西方医学近代才提出的“生物—心理—社会模式”相吻合。中医五行音乐疗法有着西方医学和单纯音乐治疗无法比拟的文化心理上的优势,因此必将在治疗疾病、预防疾病、提高国人身心健康水平、提高生命质量等方面将发挥越来越重要的作用。但同时,五行音乐的分类和运用方面仍然存在一些问题。如在分类方面,在检索文献过程中,笔者发现,虽然目前认为五音调式的区分是按照宫、商、角、徵、羽进行的,但在具体曲目的分类上仍然存在一些歧义,部分曲目在不同的文献中被分在不同的调式中^[44-45]。另外,在临床具体应用中,很多文献是以“五行音乐”总体名称进行临床实验干预的,并未按照具体某种或某几种调式进行干预,“辨证施乐”的方法不够精准等问题。因此在以后的临床工作中还需要更多、更细致严谨的研究,为建立和规范中医五行音乐干预疾病的原则、方法、操作流程、评价标准等提供有力的依据。

参 考 文 献

- [1] 孙商. 音乐疗法的中医理论源流与应用的文献研究[D]. 广州:广州中医药大学,2009.
- [2] 陈羽柔. 音乐治疗与中医五行理论[D]. 广州:广州中医药大学,2009.

- [3] 戴晓凤,陈建明,方风贞,等.五行音乐对卒中后抑郁患者干预效果的系统评价[J].护理学杂志,2015,30(15):97-101.
- [4] 华筱娟.五行音乐疗法联合步行训练对稳定期 COPD 患者肺康复效果的研究[D].福州:福建中医药大学,2015.
- [5] 李璞珉,饶芄宗,石立军.“五音对五脏”的心理生理研究[J].首都师范大学学报,1996,17(4):110-113.
- [6] Sliwka A, Jarosz A, Nowobilski R. Music therapy as a part of complex healing[J]. Pol Merkur Lekarski, 2006, 21(124):401-405.
- [7] 颜妙璇,付于.皮部浅刺结合五行音乐宫调疗法治疗 63 例兼症为心脾两虚郁证患者疗效观察[J].针灸临床杂志,2016,32(1):11-13.
- [8] 湛朝霞,王红,李利容,等.五行音乐干预对缺血性中风后抑郁患者生活质量的影响[J].现代中西医结合杂志,2016,25(6):677-679.
- [9] 张斌,陈瑜,邱致燕.中医五行音乐疗法对大学生抑郁情绪的影响[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2014,15(2):115-117.
- [10] 徐光兴.君子乐;中国古典音乐心理分析[M].合肥:安徽人民出版社,2014:209-212.
- [11] 许继宗,李月明.音乐治疗曲目序列组成原则尝试及实验观察[J].黄钟,2012,(1):108-111.
- [12] 王延松.音乐心理学导论[M].北京:中央音乐学院出版社,2013:227-230.
- [13] 楼唯薇.音乐疗法在护理干预中的研究进展[J].中华现代护理杂志,2011,17(22):2726-2728.
- [14] 王晓红,张海兰,李姣莹.五音疗法治疗抑郁症临床观察[J].中华中医药学刊,2015,33(9):2175-2176.
- [15] 梁嘉文.中药联合五音体感音乐疗法对女性焦虑症影响的研究[D].广州:广州中医药大学,2012.
- [16] 于斯文,王晓红,袁敏哲.针刺配合五音疗法治疗肝气郁结型抑郁症的临床观察[J].针灸临床杂志,2015,31(4):15-17.
- [17] 韦卿.五行音乐治疗慢性精神分裂症患者的疗效分析[J].中国实用神经疾病杂志,2015,18(4):26-28.
- [18] 李林,姜云,徐金贵,等.五行音乐合中药治疗围绝经期抑郁症的临床观察[J].中华中医药杂志,2011,26(11):2758-2760.
- [19] 王影.中医五行音乐疗法辨证治疗失眠症的临床研究[D].吉林:长春中医药大学,2010.
- [20] 张雨莉.中药配合五音体感音乐治疗心脾两虚型不寐的临床研究[D].吉林:长春中医药大学,2013.
- [21] 颜延凤,王旭.中国传统五音疗法治疗失眠疗效观察[J].现代中西医结合杂志,2010,19(2):200-203.
- [22] 张倩.电针结合五音疗法治疗中风后抑郁的临床观察[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学,2014.
- [23] 唐承华.中医药配合五行音乐疗法辨证治疗卒中后抑郁的临床研究[D].广州:广州中医药大学,2014.
- [24] 王惠婷.五行角调音乐对脑卒中恢复期抑郁患者的康复效果研究[D].福州:福建中医药大学,2015.
- [25] 胡晶,蔡蔚.五行音乐之角调对脑卒中后抑郁状态作用的研究[J].护理研究,2014,28(16):1990-1991.
- [26] 李庄,华云辉,陈协辉,等.五音疗法配合靳三针加大陵穴治疗中风后轻中度认知功能障碍 58 例[J].针灸临床杂志,2014,30(2):8-10.
- [27] 鲁剑萍,张翠娣,王娴.中医五行音乐结合熏蒸治疗脑卒中后肩手综合征的研究[J].护理研究,2013,27(25):2745-2746.
- [28] 张丽红.中医五行体感音乐对痉挛型脑瘫患儿肌张力影响的临床研究[D].广州:广州中医药大学,2011.
- [29] 廖娟.中医五行音乐改善晚期肿瘤患者生存质量随机对照研究[D].北京:北京中医药大学,2014.
- [30] 温明华,陈小凤,肖静.中医五音疗法对妇科恶性肿瘤患者化疗期生存质量的影响[J].新中医,2016,26(1):160-161.
- [31] 孙凤英,周琦.中医五行音乐干预对肺癌静脉化疗患者负面情绪的影响[J].护理学杂志,2015,30(15):35-37.
- [32] 王小珍,黄笑美,余春芳,等.干扰素治疗病毒性肝炎诱发抑郁病人应用辨证施膳合五音调式干预研究[J].护理研究,2011,25(13):1169-1170.
- [33] 张萍.穴位按摩配合五音疗法对溃疡性结肠炎抑郁病人疗效的影响[J].护理研究,2015,29(22):2779-2781.
- [34] 黎军,许珊珊,马美琴.五音疗法联合穴位按摩在溃疡性结肠炎患者心理干预中的应用[J].中国护理管理,2016,16(1):80-84.
- [35] 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.
- [36] 蔡之幸,张振贤,吴丽丽,等.五行宫调(正调式)音乐联合合理虚解郁方治疗慢性疲劳综合征临床观察[J].上海中医药大学学报,2015,29(3):18-22.
- [37] 耿元卿.八段锦和五行音乐对心理亚健康状态干预作用的研究[D].南京:南京中医药大学,2013.
- [38] 王楠楠.中医五行音乐疗法结合降压药物治疗肝阳上亢型原发性高血压的研究[D].南京:南京中医药大学,2012.
- [39] 李素英.中药足浴加五音疗法干预下肢骨折疼痛 70 例疗效观察[J].河北中医,2015,37(4):523-524.
- [40] 景泉凯,苏靖,陈天帷,等.五行音乐配合针刺干预抑郁模型 SD 大鼠行为学影响的研究[J].首都医药,2014,21(12):82-84.
- [41] 程虹毓,熊浩仲,朱继孝,等.中医五行音乐对抑郁模型小鼠行为及脑内 5-羟色胺和去甲肾上腺素影响的研究[J].中国康复医学杂志,2015,30(7):712-714.
- [42] 吴丽丽,张振贤,张焯,等.五行音乐联合合理虚解郁方对慢性疲劳综合征大鼠模型的行为学影响[J].辽宁中医杂志,2015,42(8):1556-1559.
- [43] 程虹毓,熊浩仲,朱继孝,等.中医五行音乐对慢性温和刺激所致抑郁小鼠的抗抑郁作用研究[J].中医药导报,2015,21(21):9-12.
- [44] 邢艺凡.音乐疗法的文献研究[D].北京:北京中医药大学,2008.
- [45] 林海雄,左学洁,王晓彤,等.中医五行音乐研究现状综述[J].光明中医,2015,30(8):1822-1824.

(收稿日期:2016-10-21)

(本文编辑:王馨瑶)