

音乐治疗在临床中的应用

★ 吴凌云 陈晓军 (广州中医药大学 2003 级博士研究生 广州 210029)

关键词:音乐治疗;机理;临床应用

中图分类号:J 60-05 文献标识码:A

音乐疗法源远流长,它作为一种养生和治病手段,已经有数千年的历史。早在《黄帝内经》一书中就有关于音乐疗疾的文字记载,并在其中提出了“五音疗法”,形成了具有民族特色的音乐治疗雏形。随着科技与社会的发展,音乐治疗已成为一门新兴的边缘学科,并日益受到人们的重视。西方一些国家将音乐作为一种治疗方法广泛应用于精神病医院、老年疗养院及儿童特殊教育部门。由于中国的音乐治疗起步较晚,目前还没有形成很大的规模,临床中的应用也只是些散在的个案。本文就国内音乐治疗的应用状况作一简要概括,借以说明开展音乐治疗的意义。

1 音乐治疗的适应症和类型

音乐治疗在临床的应用范围非常广泛,适用于精神分裂症、抑郁焦虑症、神经衰弱、脑动脉硬化、脑梗死、脑血栓、妇产科、儿科、高血压、失眠、前列腺增生、镇痛、软组织扭挫伤、肩周炎、颈椎病、癌症、亚健康、手术处理、植物人康复、养生、腰背痛、弱视、胃扭转、呕吐等多种病症,并且疗效可靠。而音乐在临床的具体应用上主要存在三种方式:主动式音乐治疗;聆听式音乐治疗;即兴演奏型音乐治疗(由美国纽约大学的 Clue Robbins 和 Nordoff 创立的,就是针对不同患者、不同病情采用即兴演奏的方法来进行音乐治疗),这种方法需要音乐治疗师具有很高的专业素养。前两种方法不需要操作者具有音乐专业素养,也是临床上较易采用和常用的方法。

2 几种临床应用的音乐治疗方法

2.1 音乐电疗法 这种方法主要是在临床中采用音乐电疗机等仪器设备,通过音乐心理、低中频混合电流及经络穴位多因素而进行治疗。它具有止痛、促进血液循环、锻炼骨骼肌、调节神经内分泌功能的作用,同时具有和随即电流一样的特性,完全符合人体生理要求,并不易使人产生耐受性。但是此种方法的关键在音乐的选择,因为这不仅关系到患者的心理,而且也影响音乐电流的作用。音乐的选择与治疗分类目前尚无统一的方法,李世经根据音乐的性质(旋律、节奏、调性、速度、力度),将音乐分为 A、B、C、D、E、F 六组,针对每组不同的作用选择应用,此法需要一定的乐谱知识;缪鸿石按照音乐对神经的兴奋与抑制作用,将音乐分为兴奋性音

乐和抑制性音乐。当前音乐电疗主要操作方法有:用电极将音乐电流输入人体;利用电针将电流输入人体内。

2.2 音乐干预疗法 为了使音乐干预产生最佳效果,准备个性化的音乐和环境是非常重要的。在一段音乐开始前,听者应排空肠道和膀胱并采取一个舒适的体位;在听音乐的过程中应限制灯光、声音、探访者、电话等,有助于取得最佳效果。使用耳机也有助于将听觉干扰降到最低。在音乐干预治疗前应编辑一个有不同类型音乐的音乐库。音乐类型应包括古典的、现代的、宗教的、轻摇滚、轻松悦耳的音乐及乡村音乐。长约 20 分钟的音乐是最合适的。编辑音乐库时应注意音乐的节拍、节律、旋律及和谐性。

2.3 音乐松静疗法 这种方法采用自编的音乐松静疗法磁带,由固定人员每天辅导两次,每次 30 分钟,疗程为 1 个月。此法可以明显降低血压、调整交感神经递质。

2.4 音乐运动疗法 音乐首先要选旋律优美、清新的乐曲,使人听了可以享受到优雅宁心的感觉,并根据每个人的不同病情、不同文化程度、个人爱好、性格特点选择不同乐曲。运动最佳时间为每晚饭后 30 分钟左右进行,运动极限在 40~90 分钟为宜。在音乐的旋律中,根据每个人不同的体质所承受的不同程度,任意选择自己适应的运动,如太极拳、健美操等。此法适应于不同年龄、不同阶层,临床适应症非常广泛。

2.5 针刺结合音乐疗法 循经感传是决定针灸疗效的重要因素,音乐疗法作为一种有效的诱导入静法,可以增加感传率而提高临床疗效,并可增加病人的依从性,扩大针灸影响。具体作法是给接受针灸治疗的患者戴上耳机,播放轻松恬静的音乐如《春江花月夜》、《小夜曲》等,这样就可以在一定程度上将外界环境噪声屏蔽,并且轻松的音乐本身就有降低大脑皮质兴奋水平,使人情绪安静的效果。该法所需的设备费用不多,只需要简单的设备如 CD 机、耳机即可,而且操作简便,对于医生、病人都乐于接受,切实可行。此种方法值得大力推广。

以上就是目前临床中最为常用的音乐治疗方法。关键是如何使音乐介入治疗和音乐的选择,这两点我认为最为重要,也是值得研究的问题。

(收稿日期:2006-04-03)