

中医音乐疗法干预偏颇情志的方案构建思路

徐蕊¹, 李淳², 彭锦^{1*}, 侯雪艳³

(1. 中国中医科学院中医临床基础医学研究所, 北京市东直门内南小街 16 号, 100700; 2. 中国中医科学院; 3. 沈阳医学院)

摘要 针对中国成年人群体, 以五音应五脏、五脏对五志为理论依据, 以音乐与人的情感交互关系为基础, 提出中医音乐疗法干预偏颇情志的方案构建思路。介绍了治疗目标和治疗对象的评估要素, 并分别针对喜、怒、忧、思、恐五种偏颇情志和气机运行, 提出基于同气相求法和情志相胜法构建的具体方案, 以及根据乐曲的物理和文化特征、个体当前的情绪特征、对音乐的喜爱程度和熟悉程度选择治疗乐曲的方法。

关键词 偏颇情志; 音乐疗法; 五音; 五脏; 五志

音乐疗法是指使用音乐或其元素(声音、节奏、旋律、和声、力度、节拍)来实现个性化的治疗目标, 并通过有资格的专业人员来完成已批准的音乐治疗^[1]。音乐对于人的生理和心理均可产生影响。研究表明, 音乐能刺激大脑特定的区域, 经下丘脑-垂体-肾上腺轴影响自主神经系统, 继而调节免疫系统、心血管系统、呼吸系统和消化系统等^[2]。还有研究证实, 音乐可刺激内分泌系统并分泌与情绪、应激、压力、奖赏相关的激素, 从而调节人的身心健康^[3]。目前音乐作为一种有效的治疗手段已应用于改善精神类疾病(如抑郁、焦虑、精神分裂、孤独症和痴呆等)及神经系统疾病(如帕金森病、阿尔茨海默病和脑瘫等), 并显示出良好的疗效^[4-6], 同时还广泛应用于手术、病房监护和临终关怀等领域^[7-8]。其中, 以调节情绪为目的或手段的音乐治疗应用最为广泛。

我国采用音乐治疗疾病的历史久远。春秋时期的《乐记》阐述了音乐对健康的影响, 曰“乐至而无怨, 乐行而伦清, 耳目聪明, 血气平和, 天下皆宁”。《黄帝内经》则把中医理论同音乐疗法相结合, 为中医音乐治疗理论奠定了基础^[9]。古人尤其重视音乐对情志的治疗, 并指出音乐具有宣泄情绪、转移负性情绪和调心养性的作用。例如, 魏晋时期的嵇康在《琴赋》中提到, 音乐“诚可以

感荡心志, 而发泄幽情, 可以导养神气, 宣和情志”。阮籍在《乐论》中指出, “乐者, 使人精神平和, 衰气不入, 天地交泰, 远物来集, 故谓之乐也”。唐代白居易在《好听琴》中赋诗云“本性好丝桐, 心机闻即空。一声来耳里, 万事离心中。清畅堪销疾, 恬和好养蒙。尤宜听‘三乐’, 安慰白头翁”。音乐对情志的调节最为直接, 方式也多样, 不仅可以单独使用, 还可以配合其他中医治疗手段, 如针灸、气功、按摩、足浴等。然而从文献中可以看到, 大多集中于音乐治疗的理论阐述尚缺乏中医音乐调理情志方案构建方法的论述。本文挖掘中医音乐治疗理论和思想, 并结合当代音乐治疗的研究和技术, 阐述中医音乐干预偏颇情志的方案构建方式, 形成较为普适性的音乐情志干预方法, 为临床治疗参考。

1 中医音乐治疗的理论基础

中医音乐治疗是音乐与中医理论相结合的产物, 其中中国传统的哲学思想起了桥梁作用。其一, 中国传统的音乐文化融入了阴阳哲学思想。战国后期成书的《周礼》以文字形式明确表述了古代音乐十二律的阴阳属性, 即六律为阳、六吕(吕)为阴。黄大同经考证认为, 十二律的阴阳二分结构具有三种形态, 即被称作“小阴阳”的单阳双阴交替十二律, 被称作“大阴阳”的六六对分阴阳十二律, 以及表现为“双阴阳”的双阳双阴交替十二律^[10]。其二, 传统音乐与中医五行学说相结合。中国传统音乐特别是汉族音乐, 最为普遍的是五声音阶, 即宫(do)、商(re)、角

基金项目: 国家自然科学基金(81503480); 北京市自然科学基金(7154227); 北京市中医药科技发展基金(JJ2011-69); 中国中医科学院自主选题(Z0414)

* 通讯作者: pengjin2000@163.com

(mi)、徵(sol)、羽(la)。以这五个音阶为主音建立了五种调式,并与五行学说相对应,即宫属土,商属金,角属木,徵属火,羽属水。进而五音再与脏腑和情志相联系,构成了完整的音乐治疗体系。《灵枢·经别》曰“内有五脏,以应五音,……外有六腑,以应六律,六律建阴阳诸经,……此五脏六腑之所以应天道者也。”《素问·阴阳应象大论》指出,肝在音为角,在声为呼,在志为怒,怒伤肝,悲胜怒;心在音为徵,在声为笑,在志为喜,喜伤心,恐胜喜;脾在音为宫,在声为歌,在志为思,思伤脾,怒胜思;肺在音为商,在声为哭,在志为忧,忧伤肺,喜胜忧;肾在音为羽,在声为呻,在志为恐,恐伤肾,思胜恐。

中医音乐治疗是以阴阳五行学说为理论依据,以五音应五脏、五脏对五志作为辨证施乐的基础,利用五种调式对人体气机运行的影响,以达到平和阴阳、调理气血的作用。中医理论认为,情志偏颇会导致气机不畅,脏腑失调,精气受损,变生疾病。《素问·举痛论》曰“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”而音乐具有宣导、疏通的功能,可以调和气血。《乐记》曰“乐者乐也,琴瑟乐心;感物而动,审乐修德;乐以治心,血气以平。”司马迁也在《史记·乐书》中提到,音乐可以“动荡血脉,通流精神而和正心也”。唐代王冰在《素问·阴阳应象大论》中注曰“角谓木音,调而直也。徵谓火音,和而美也。宫为土音,大而和也。商谓金音,轻而劲也。羽谓水音,沉而深也。”郝万山认为,角、徵、宫、商、羽5种不同调式的音乐对人体气机的影响分别顺应木气的展放、火气的上升、土气的平稳、金气的内收、水气的下降^[1]。

2 中医音乐疗法干预偏颇情志的方案构建

实施中医音乐治疗之前,首先要明确治疗目标和对象的特征,再评估音乐与治疗对象的情感交互关系,最后根据中医的“理”和“法”,选择有效的音乐治疗方案并选择合适的乐曲,以期达到调节情志的目的。

2.1 方案构建前的基础评估

治疗目标的评估即偏颇情志的评估,是中医音乐治疗最基础也是最重要的一步,所有的治疗方案和方法都要围绕着目标而进行。首先,对治疗目标的评估,需要明确偏颇情志的性质和数量,即治疗

目标为单一情志(如悲)还是复合情志(如焦虑),是单个还是多个情志问题。如果是多个情志问题,则需评估问题的主次关系,并确定治疗的顺序和取舍。其次,需评估偏颇情志的来源,即情志问题是由什么原因引起的,由躯体疾病因素引起,还是由不良生活事件引发。再次,评估音乐治疗偏颇情志可能涉及到的中医音乐治疗的理论和方案,可能达到的预期效果,以及所需的疗程。最后,评估音乐是作为治疗的主要手段,还是作为辅助治疗手段。

音乐治疗目标评估后还需要对治疗对象进行评估,即考察治疗对象所属的群体特征。这是由于音乐的欣赏与理解是通过人的感知、思维和情感系统起作用的,而处于不同群体的人们,其思维、观念和情感方面存在很大差异,从而影响了他们的音乐感知和音乐行为。蔡振家^[2]指出,人类心智在处理音乐中的情绪时,包括低阶与高阶的各种历程,低阶的情绪反应较为快速、单纯,具有跨文化的普遍性,而高阶的情绪处理则涵盖了记忆、评估、决策等认知历程,跟学习与经验有关。一些研究还表明,性别角色可影响音乐感知及音乐行为^[3-14]。因此,对治疗对象进行评估,主要评估以性别、年龄阶段、受教育程度、社会风俗与地域等基本人口学特征而划分的群体。在后期,评估音乐与治疗对象的情感交互关系,音乐干预方案的选择,以及治疗音乐的选择,都要考虑不同群体的差异性。

2.2 音乐与治疗对象的情感交互关系

情感特征是音乐最重要的特征,乐曲本身表达了一种情感,而听众可以体会这种情感,也可以结合其认知和自身的经历产生其他的情感反应。音乐带给人的主观情绪感受与治疗最为密切,当人本身的思想与情感与音乐所表达的思想与情感有比较好的切合时,音乐治疗效果会较好,因此,评估人们在听到特定音乐可能产生的反应是音乐治疗的必要一环。

考察音乐与治疗对象的情感交互关系的思路为:首先,划定乐曲的选取范围,主要基于前期评估的治疗目标情志的类型、涉及的治疗方案,以及施治的群体特征进行划定。例如,治疗老年群体的乐曲一般不适用于儿童群体。其次,选择情志类型标签并对乐曲进行主观感受评定,情志类型标签可以采用前人的研究结论,也可以自行编制。有研究者以西方情绪理论为依据,把情绪划分为积极、中性和消极,来研究大学生在欣赏音乐时的情绪感

受^[13]；还有研究者采用词汇分析的方法，自行划分了中国民族音乐的 7 种情绪结构^[14]。最后，选定乐曲进行情志分类，根据主观感受评定，为每首乐曲赋予情志类型标签（如欢愉感类），把属于相同类型的乐曲归为一类，并根据评定的分数进行排序。由于人对乐曲的感知具有差异性，同一首乐曲也会在不同段落中传达不同情感，因此同一首乐曲可以有不同的情志类别标签。例如，一首乐曲有 30% 的人评定为抒发感类，而有 40% 的人评定为振奋感类。

2.3 方案构建思路及具体内容

方案构建的思路为：根据中医理论和前期研究结果，建立目标情志、五行属性、五脏属性、五音调式和主观情绪感受的对应关系；并以此为前提，采用两种施乐原则，即同气相求（采用与听者当前感受的相同类别的乐曲，引发其情志的表达、抒发和宣泄）和情志相胜（采用一种情志去抑制另一种情志的过度反应），分别构建具体偏颇情志的中医情志治疗方案；再邀请相关领域专家对方案进行评价和修改；最后，用文字或图表形式表达治疗方案的使用方法及注意事项。中医音乐疗法干预偏颇情志的具体方案见表 1。

2.4 音乐的评估与选择

乐曲选择的恰当与否直接影响到治疗效果。选择合适的音乐可以减少被治疗者的抵触情绪，增加被治疗者的依从性。在选取音乐前，需要明确待选乐曲自身的特征和治疗对象的个体特征，并根据治疗目标和对应的治疗方案选取适合的音乐类型和乐曲数量。

对乐曲本身特征的评估主要包括两方面，即物

理属性和文化背景。乐曲具有很多物理属性，如调式、节奏、旋律、节拍、选用的乐器等。有些物理属性与情志治疗密切相关，如节奏明快、音响强烈的音乐会提高人的兴奋度，而节奏轻缓、旋律圆润的安静型音乐有利于舒缓情绪。乐曲的文化背景与人的情志也是密不可分的。一般来说，乐曲是在一定的时代背景或文化背景中产生或创作的，表达特定的主题或者作者的某些创作理念，有的乐曲背后还隐藏着感人的故事。当人们听到一些熟知的音乐（如梁祝），或者某些具体特定风格的音乐（如劳动号子），就联想到乐曲背后隐藏的信息，进而对治疗效果产生一定的影响。因此，应结合乐曲来源信息和背景故事对其进行评估和分类。

治疗对象的个体评估主要包括个体当前所处的情绪状态，以及对音乐的喜爱程度和熟悉程度。当前的情绪状态与音乐情绪感知存在互相影响，音乐可以用来调节情绪，同样人的情绪状态也会影响对音乐的情绪感知。例如，人在高兴时会降低音乐本身表达的悲伤程度，在焦虑时听到节奏快的乐曲会感到烦躁，从而使音乐干预的效果降低。因此，在具体的音乐干预过程中，需要根据当前情绪选择和调整乐曲。此外，乐曲的喜爱度和熟悉度也会影响音乐的治疗效果。一般来说，音乐表达的情感和情绪与人的情感相切合时，音乐就会被喜爱、被接受。在音乐治疗过程中一般会采用中等以上喜欢程度的乐曲，使治疗者对音乐表达的情感产生共鸣。乐曲熟悉度也是音乐选择的重要因素，因为熟悉程度高的乐曲往往是个人喜爱的或流行的，在具体的乐曲选择中需要对这一因素加以利用或控制。

表 1 中医音乐疗法干预偏颇情志的具体方案

目标情志	五行属性	五脏属性	五音调式	情绪感受	同气相求法	情志相胜法
怒	木	肝	角	释放感	采用角调或释放感类乐曲，发泄内心积愤，释放胸中怒火	以金克木为依据，采用商调促进气机的内敛；采用倾诉感类乐曲，诱发悲志，引导对他人悲惨经历的同命相连之感，来转移对“怒”的关注
喜	火	心	徵	欢愉感	选用欢愉感类（包含徵调）乐曲，充分表达狂喜情绪	以水克火为依据，采用羽调式乐曲防止气机郁结；根据“恐胜喜”，采用倾诉感类乐曲，引导想象，诱发恐志
思	土	脾	宫	抒发感	采用宫调或抒发感类乐曲，配合心理咨询，换角度思考	以木克土为依据，采用角调乐曲宣发气机；采用喜欢的音乐，以转移注意力；也可采用怒胜思方法，选取释放感类音乐，引导回忆或想象，诱发怒志
忧（悲）	金	肺	商	倾诉感	采用商调或倾诉感类乐曲，抒发郁结之气	根据“喜胜悲”，选取欢愉感类（含徵调）乐曲，以喜化解悲忧
恐（惊）	水	肾	羽	振奋感	采用羽调和振奋感类乐曲，配合脱敏疗法，引导诉说恐惧，激发斗志，战胜恐惧	以土克水为依据，采用宫调式调节气机升降；也可采用抒发感类乐曲，以语言引导深入思考，以“思胜恐”

3 小结

音乐治疗过程是人与音乐的互动过程。西医认为音乐通过心灵的共鸣与生理的共振,使人的情绪得以抒发、宣泄与调节,让人的思想得到升华、震撼与感悟。中医理论以阴阳五行学说为基础,阐述音乐对人体脏腑的气血运行以及情志的影响途径。虽然两种表述方式有所不同,但均反映了音乐与心理和生理密不可分的关系。中医音乐治疗更符合国人的文化背景。中医音乐治疗不仅需要明确治疗对象的疾病性质及个体的生理和心理状态,还要对治疗手段(音乐疗法和与之相配合的疗法)有清晰的认识,因此需要对治疗目标、治疗对象的特征、音乐的特征以及人与音乐情感的交互特征等进行评估。

参考文献

- [1] SLIWKA A, WLOCH T, TYNOR D, et al. Do asthmatics benefit from music therapy: a systematic review [J]. Complement Ther Med, 2014, 22(4): 756-766.
- [2] 张梦笔, 徐骏疾, 王松灵. 音乐及音乐疗法对人体的作用及其应用 [J]. 口腔生物医学, 2015, 6(1): 39-44.
- [3] 王延松, 游旭群, 黄杰, 等. 音乐能增强我们的免疫力吗: 音乐的心理神经免疫学效应研究的新进展 [J]. 心理科学, 2016, 39(3): 748-753.
- [4] KAMIOKA H, TSUTANI K, YAMADA M, et al. Effectiveness of music therapy: a summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of music interventions [J]. Patient Prefer Adherence, 2014, 16(8): 727-754.
- [5] KIM SJ, KWAK EE, PARK ES, et al. Differential effects of rhythmic auditory stimulation and neurodevelopmental treatment / bobath on gait patterns in adults with cerebral

- palsy: a randomized controlled trial [J]. Clin Rehabil, 2012, 26(10): 904-914.
- [6] BIDABADI SS, MEHRYAR A. Music therapy as an adjunct to standard treatment for obsessive compulsive disorder and co-morbid anxiety and depression: a randomized clinical trial [J]. J Affect Disord, 2015, 15(184): 13-17.
- [7] WANG Y, TANG H, GUO Q, et al. Effects of intravenous patient-controlled sufentanil analgesia and music therapy on pain and hemodynamics after surgery for lung cancer: a randomized parallel study [J]. J Altern Complement Med, 2015, 21(11): 667-672.
- [8] 沙磊. 中医音乐疗法在临终关怀肿瘤病人郁证中的应用研究进展 [J]. 医药卫生, 2017, 25(4): 388-391.
- [9] 黄璐. 《黄帝内经》中关于音乐治疗的史料分析 [D]. 长春: 东北师范大学, 2010: 12-26.
- [10] 黄大同. 六律六吕的单阳双阴交替十二律形态研究 [J]. 音乐研究, 2011(3): 65-76.
- [11] 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.
- [12] 蔡振家. 音乐情绪跟音乐认知的关系: 美学与心理学的对话 [J]. 星海音乐学院学报, 2013(2): 120-127.
- [13] 陈武英, 卢家楣, 刘连后, 等. 共情的性别差异 [J]. 心理科学进展, 2014, 22(9): 1423-1434.
- [14] 张莉. 性别角色社会化与儿童音乐行为 [D]. 北京: 首都师范大学, 2006: 36-58.
- [15] 李冬冬, 程真波, 戴瑞娜, 等. 情绪音乐库的初步编制与评定 [J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(7): 552-556.
- [16] 石骏. 中国民族音乐的情绪结构分析 [D]. 上海: 华东师范大学, 2015: 23-55.

Project Construction Idea of Intervening Biased Emotion with Chinese Medicine Musicotherapy

XU Rui¹, LI Chun², PENG Jin¹, HOU Xueyan³

(1. Institute of Basic Research in Clinical Medicine, China Academy of Chinese Medicine Sciences, Beijing, 100700; 2. China Academy of Chinese Medicine Sciences; 3. Shenyang Medical College)

ABSTRACT This article suggests the project construction idea of intervening biased emotions with Chinese medicine musicotherapy for Chinese adults, of which the theoretical basis is the correspondence between the five notes and the five Zang organs as well as the correspondence between the five Zang organs and the five minds, and the foundation is the interaction between music and emotions. It introduces the evaluation factors of therapeutic goals and subjects, and raises the specific projects for the biased emotions (i. e. joy, anger, anxiety, thought and fear) respectively and corresponding Qi movement, based on “creatures with the same Qi seeking and responding with one another” and “emotions restricting each other”. Also, we can choose the proper therapeutic music according to the physical and cultural characteristics of different music, individual current features and their preference and familiarity with the music.

Keywords biased emotions; musicotherapy; five notes; five Zang organs; five minds

(收稿日期: 2016-10-10; 修回日期: 2017-04-21)

编辑: 焦 爽