

浅析音乐在现代人类疾病治疗中的作用

王延红¹ 王樱霖²

1. 吉林省中医药科学院; 2. 长春市中医院财务科

[摘要] 音乐作为一种常见的艺术形式, 在医学方面也有着独特的辅助作用。美国音乐疗法学会指出, 音乐可以被用来进行疾病治疗, 同时他们将这一过程定义为一个系统化的“音乐干预过程”。治疗师们可以各种形式的音乐来舒缓患者的心理, 稳定他们的情绪, 从而让疾病治疗顺利推进, 帮助患者实现健康目标。基于此, 本文以音乐为研究对象, 就其在现代人类身心疾病以及心血管疾病康复中的应用和注意事项进行了详细探讨, 以期能够给相关人士提供一些借鉴参考。

[关键词] 音乐; 疾病治疗; 应用; 注意事项

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1166

在现实生活中, 音乐“随处可听”。而通过聆听音乐, 人们不仅仅能够获得身心的愉悦, 而且还能够获得强身健体的效果。《乐记》当中有云“音乐者, 流通血脉, 动荡精神, 以和正心也。”《黄帝内经》中更是提出了“五音”的说法, “天有五音, 人有五脏; 天有六律, 人有六腑”“角为木音通于肝, 徵为火音通于心, 宫为土音通于脾, 商为金音通于肺, 羽为水音通于肾”。这些古人的理论, 也为音乐在疾病治疗中的应用奠定了充实的理论基础。在西方, 音乐被应用于疾病治疗的记录最早可追溯到他们原始社会时期, 当时一些部落之中会有专门的“巫师”, 他们通过永昌等方式来进行祭祀, 以求帮助人们摆脱疾病困扰。在二战期间, 音乐更是被广泛应用于士兵的战后康复治疗当中, 获得了非常好的应用效果。20世纪中期, 美国许多大型还因此专门成立了“音乐治疗”这一学科。在此之后, 音乐在现代疾病治疗中的应用愈发广泛, 音乐治疗也备受各界关注。

一、音乐在现代身心疾病中的应用

(一) 治疗焦虑症状

对于音乐而言, 其在治疗焦虑方面有着明显的辅助作用, 这点是被广大学者所认可并且经过实践验证的。Kim Y通过实践研究验证了音乐能够帮助小提琴演奏人员在表演之前改善焦虑与紧张。Yung P M等人, 围绕前列腺摘除手术, 分析了音乐的辅助干预作用, 他们立足于手术实践, 对于那些在术前存在焦虑问题的患者播放舒缓音乐, 以此来减轻他们的焦虑症状, 而事实也证明了结果是非常有效的。而音乐的这种治疗焦虑的作用相信大家平时也能明显体会到, 比如, 一些人可能在公众演讲、公众表演等活动之前存在紧张、焦虑等情况, 此时, 如果让他们听一下舒缓的音乐, 便能够有效减轻他们的紧张情绪, 这也是体现音乐在焦虑症治疗方面最直接的例子。

(二) 治疗自闭症状

当前, 自闭症成为社会关注的热点, 尤其是一些儿童, 存在自闭的情况, 他们往往不愿意与外界交流, 抵触与外界交往, 而音乐则能够对这些自闭症患者带来有效的治疗和环节作用, 引领他们主动放开身心, 参与到公众活动之中。Finnigan等人结合自闭症患者治疗实践, 分析了音乐在该方面的治疗作用。在整个治疗过程中, 他们会定时地为患者播放一些特定音乐, 在经过一段时间之后发现这些患者在回避行为、社会反应等方面的行为得到了明显改善。无独有偶, Katagiri等人将音乐运用到了儿童自闭症治疗当中, 发现这些儿童的情绪情感、交流能力以及理解能力等都实现了好转。

(三) 改善精神障碍

精神障碍, 顾名思义指的是在多种因素影响下, 患者的大脑出现紊乱症状, 进而在情感表达、行为识别等活动中出现一定障碍的疾病。在现实当中, 精神障碍最典型的政治就是情

感障碍和精神分裂了, 而音乐在这两种典型症状中也有着非常重要的辅助治疗作用, 这也在现实的病例治疗中得到了充分验证。通过音乐能够帮助这两种典型症状患者改善自身的精神状态, 使他们能够头脑清醒, 逐步消除他们的精神障碍。

(四) 有效降低血压

“音疗”属于是非药物疗法, 在治疗高血压等状况中也有着非常广泛的应用。通常来说, 高血压是血管在肾上腺素以及去甲肾上腺素的作用产生收缩, 进而使得外周的阻力不断增加, 进而出现高血压情况。面对高血压症状时, 我们除了可运用一氧化氮来舒张血管, 达到降压目的之外, 也可将目光放到“音疗”之上, 运用音乐来有效抑制肾上腺素的分泌, 诱导血管外周生成或者是释放一氧化氮, 以此来帮助患者实现降压目标。相关研究证明, 长期聆听特定类型的音乐, 能够有效降低患者血压, 但这种治疗作用目前还是停留在短期的, 没办法实现长期性、彻底性的降压目标。与此同时, 结合实践研究我们还发现, 音乐能够有效缓解应激以及紧张等因素引发的高血压, 它能够有效降低患者血管的舒张压以及收缩压, 减少患者血压升高的风险。

(五) 增强免疫功能

在一些特定音乐的影响下, 能够使得免疫细胞和分子的途径发生干瘪, 进而实现调节患者免疫力的效果。与此同时, 音乐对于免疫细胞的影响还体现在能够让NK细胞的百分比得到有效提高。相关人士结合研究实践指出, 在音乐治疗的辅助下, 自然杀伤细胞的百分比得到了有效提升, 同时其活性也获得了增强, 而血液循环中的淋巴细胞数量没有发生变化。与此同时, 音乐治疗能够有效提升患者sIgA的水平, 进而促使他们的免疫力得到有效提升。除此之外, 特定的音乐还能够有效降低免疫应激对于患者机体带来的免疫损伤, 特别是在降低患者在术后的血浆可的松水平, 从而使他们的炎症发生概率大大降低。

(六) 帮助患者镇痛

大脑颞叶中存在痛觉中枢以及听觉中枢, 在音乐的影响下, 这听觉中枢会对身体疼痛带来交互抑制作用。与此同时, 音乐能够使人体的垂体内啡肽的浓度得到一定程度的提升, 而内啡肽与吗啡比较类似, 因此能够使人体产生一定的欣快感, 进而有效降低疼痛感觉。英国剑桥大学曾在此方面展开了实验研究, 他们的口腔治疗室在为两百多名患者拔牙的过程中, 曾使用音乐来代替传统的麻药注射, 并得出结论音乐能够有效降低这些拔牙人员的痛楚。与此同时, 音乐在腹股沟疝修补手术方面也体现出了较强的镇痛作用, 相关研究证实, 在患者术后一小时内, 如果辅以特定音乐的话, 那么便可以有效减轻患者的疼痛。除此之外, 关于音乐在镇痛方面的研究还有很多, 如癌症疼痛、偏头痛等等, 这些都是经过实践证明的, 因此,

在现代疾病治疗当中，我们有必要对音乐治疗的作用进行正确对待，必要时采取“音疗”的手法来帮助患者进行镇痛。

二、音乐在心血管疾病康复中的应用

如今，随着社会经济的不断发展，心血管疾病的患者人数也在逐年增加。在此背景下，如何在控制心血管疾病之后，采取有效的手段方法来帮助患者康复也成了相关医疗人员关注的重点。这时候，音乐的辅助治疗作用也开始逐渐显现。有研究表明，音乐能够有效推动心血管疾病患者的康复进程，它的这种辅助治疗作用不仅仅体现在心理层面，而且也体现在生理层面。同时，由于“音疗”有着操作简单、无创新好等特点，使得越来越多的医疗人员开始逐步将其应用在心血管疾病治疗以及康复当中。而音乐在心血管疾病康复中的具体应用主要体现在以下几个层面：

（一）缓解抑郁，推动心血管疾病的康复

以冠心病为例，相关患者的情绪管理作为该疾病治疗的重点内容，需要贯穿康复治疗始终。也就是说，在治疗病例的过程中，相关人员不仅要关注到患者体力活动方面的恢复情况如何，而且也要关注他们心理方面的回复情况。相关研究表明，音乐在冠心病患者心理治疗方面有着较为显著的辅助作用，特别是能够有效缓解患者的抑郁情况，进而影响他们的体力活动回复。艾春启等人对60例冠心病患者进行对比治疗，将患者随机分为单用氟西汀（30例）和五音疗法+氟西汀（30例）两组，经过一段时间的效果观察来看，发现五音疗法+氟西汀30例患者的抑郁情况得到了明显的改善。同时，耿丽华等人对74例PCI术后冠心病患者进行对照研究，即干预组在原有康复治疗的基础上，每天辅以30分组的音乐治疗，对照组则只是单纯的康复治疗。结果发现，干预组的患者在抑郁自评量表（SDS）以及焦虑自评量表（SAS）方面的评分都明显地低于对照组（ $P < 0.01$ ）由此我们也能看出，音乐在心血管疾病康复中的重要影响作用。

（二）改善睡眠，推动心血管疾病康复

客观地说，心血管疾病尤其是冠心病的发生和睡眠障碍之间不无关系，相关研究表明，当一个人长时间失眠的话，那么他的冠心病发生概率是很高的。而音乐在改善人们睡眠方面的辅助作用还是比较明显的，例如，很多人平时睡眠之前就会听一些较为舒缓的音乐，进而帮助他们快速睡眠。而Harmat等以此为出发点，开展了睡眠障碍方面的“音疗”实验研究，他们将94个睡眠障碍人员分为有声读物组、古典音乐组以及对照组，经过一段时间的观察发现，古典音乐组的睡眠障碍人员的睡眠情况得到了明显改善，他们不但入睡时间变少了，而且夜间醒来的次数也大大减少。由此可见，只要运用得当，音乐便可以在改善睡眠以及促进心血管疾病康复方面展现出巨大作用。

（三）增加兴奋，推动心血管疾病康复

这里的增加兴奋主要指的是迷走神经方面兴奋性的增加，能够有效降低血压，减少心血管疾病复发率。在人体当中，心脏受到迷走神经以及心交感神经共同支配，二者之间存在相互协调、相互抑制，共同维系心脏功能稳定。心血管疾病患者的自主神经调节功能受损，其主要表现为他们的交感神经比较活跃，同时迷走神经的兴奋性比较低。而“音疗”能够为患者营造一种相对舒适和温馨的氛围，使得他妈的心率编一些以及迷走神经的兴奋性等受到影响，特别是让患者的迷走神经兴奋性得到有效增加，进而有效减轻他们的心血管压力，促进他们的心脏功能趋于稳定，进而实现推动心血管疾病康复的目标。

三、音乐在疾病治疗中运用的注意事项

（一）干预阶段的注意事项

在干预阶段，应当设定合适的音乐治疗目标，本着简单、具体以及可行的治疗原则，制定科学化的治疗计划。具体来说，首先，应当先判定患者是否适合于音乐治疗，在此基础上，分析个体音疗效果好，还是团体音疗效果好。其次，要在主动音疗以及被动音疗当中进行选择，确定具体的音疗实施方式。而在干预过程记录的过程中，要对患者的转介过程、治疗计划、评估结果等进行持续性的跟进，并予以翔实、定时的记录和妥善保存。

（二）结束阶段的注意事项

首先，是治疗效果的评估，这里的效果评估分为短期以及长期治疗效果，在每一个治疗时段当中都要结合具体的目标来分析一下是否达到预期的治疗以及音疗效果，是否还需要进行更进一步的处理。其次，是结束和跟踪，即在结束治疗之后要回顾一下音疗的治疗过程，确定是否相关疾病问题已经得到改善，在此基础上，总结患者在治疗过程中学习到的技能与知识，从“为什么？”“做什么？”以及“怎么做？”等角度解决患者对于音疗的疑虑。此外，要保证与患者能够实现及时的二次联系，解决他们的咨询问题，进一步减少他们的孤立感，进而使他们能够顺利康复。

四、结束语

在新时期，随着社会经济、医疗技术的不断发展，音疗已经逐渐成为人们调节自身健康的直接手段之一。这种富有艺术性的治疗方式，能够以其独特的节奏、旋律和拍子等来给心血管疾病等患者带来福音，使他们能够快速消除心理障碍，走出疾病困境。当前，在西方一些发达国家当中，音乐治疗已经被广泛应用到了医疗康复行业之中。同时，它为相关患者在心理以及生理等层面所提供的影 响作用也在被越来越多人所认可。纵观我国音疗步伐虽然发展得较为缓慢，但是未来的前景还是比较广阔的。而且，自古以来我们就有关于音乐治疗的理论与说法。从中医角度来看，中医历来重视疾病治疗与情志之间的关系，并将情志过极列为疾病的内因之中，这也启示我们，在未来的疾病治疗领域当中应当正视音乐治疗的作用，尤其是在深入的实验以及临床研究基础上，要积极将音乐治疗渗入到疾病治疗以及康复治疗当中，开发出具有针对性的功能型音乐产品，以此来为更多疾病患者带来治愈福音！

参考文献：

- [1]郭娟, 陀健琳, 农美蓉, 陈东梅, 廖毓香. 音乐疗法在慢性阻塞性肺疾病患者中的作用[J]. 中外医学研究, 2020, 18(01): 165-167.
- [2]童声. 音乐歌唱训练对慢性阻塞性肺疾病患者肺康复的效果[C]//. 第四届上海国际护理大会论文汇编., 2019: 216.
- [3]宋黎喆雄, 李晓宇, 仇雅岚, 刘小雪, 张玉凤, 刘廷禄, 陈铭, 林法财. 音乐疗法在身心疾病中的应用[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(09): 4186-4189.
- [4]何旋. 音乐治疗技术在高校心理健康教育中的应用价值及实现办法研究[J]. 艺术品鉴, 2019(24): 311-312.
- [5]于小越. 音乐治疗对老年人抑郁情绪的改善研究[D]. 长春理工大学, 2019.

通讯作者：王樱霖，女，满族，吉林省吉林市，初级会计师，大学本科，经济学专业。