

浅谈音乐与医学

徐 雨

(南京艺术学院音乐学院,江苏 南京 210013)

摘要:通过阐述从古至今音乐与心理、音乐与医学的密切关系,引申出音乐治疗学产生的缘由。从音乐自身、音乐疗法的机制及方法谈音乐在医疗中的应用,结合中国“音乐治疗学”的现状,提出一些个人看法。

关键词:音乐;音乐与情感;音乐治疗

中图分类号: R-05

文献标识码: A

文章编号: 1671-0479(2014)05-424-003

doi: 10.7655/NYDXBSS20140520

一、音乐与情感

“艺术来源于生活”,音乐作为艺术的一个分支,自然也来自于生活。在我国音乐起源说中就有“劳动起源说”、“巫术起源说”、“情感本能说”等多种说法。“劳动起源说”即最初的音乐起源于人们劳动时喊叫的“号子”,人们劳动时通过喊叫劳动“号子”可以更起劲更卖力地劳动,甚至是人们平常随口喊叫的一些音调也可以看作是最初音乐的来源。“巫术起源说”是指音乐来源于原始人类祭祀天地鬼神时哼唱的曲调,因为古时候的人们觉得语言仅仅是人与人之间交流的工具,而人与神灵间交流的,能够使鬼神听懂的需要一种特殊的“语言”,人们借助这种语言,将所要表达的内心的想法和意愿传达给神明,这种语言也就是音乐的来源。“情感本能说”则强调音乐来自于人的思想感情,人的思想感情受到外界事物的影响而激动时,就会用“声音”来表示,这些声音高低不同且有韵律,也就是音乐的由来。我国自古就有“高山流水遇知音”的佳话,可见音乐与人内心的情感活动一直以来都是息息相关的。

随着人类的进步发展,音乐也经历了一系列由简到繁,甚至由感性上升到理性层面的发展。现如今,音乐在塑造人物鲜活的形象、描述自然界各种奇特景象等方面也达到了“惟妙惟肖”的地步。这一系列由听觉转化为情绪体验和视觉表象的艺术通感也就是音乐的表情与达意的效能。比如瑜伽,在瑜伽

练习前有一个热身过程,通常是伴随着一些安静的背景音乐,瑜伽教练通过相关描述让人们想像某种景象,以引导人们进入全身心放松的状态,这其实便是应用了音乐的诱发与感染效能。所以不得不承认音乐能给人们的心理起到很多的暗示和引导的作用。烦闷的时候听听舒缓或欢快的音乐能使人身心放松,因为音乐具备转移与转化的效能;心情低落时听到伤感的音乐能够引起人们内心的共鸣,甚至引人潸然泪下,音乐的宣泄与释放效能可以更好地让人们找到情感宣泄的突破口。音乐不仅与人的心理有着密切的关联,同时还能起到引导、“治疗”的功效,音乐早已无处不在,成了人们生活不可或缺的一部分。

二、音乐与医疗

人是由外在的生理和内在的心理共同形成的。目前人们对疾病的治疗大多从外在的生理方面着手,但现实中的人是处于社会中的人,社会、心理因素,如各种各样的矛盾冲突、困难挫折也是造成很多疾病的罪魁祸首。随着社会的快速发展,人们的烦恼越来越多,社会中各个年龄段的人们都面临着不同的社会压力,少年有着考试、升学的压力;青年有着就业、情感的压力;中年有着事业及家庭的压力;老年则要面临疾病与孤独的烦恼。各种社会心理因素造成现今社会的人们普遍都有或轻或重的抑郁、焦虑等心理疾病和精神疾病。同时生理疾病的种类也

收稿日期:2014-07-02

作者简介:徐 雨(1991-),女,江苏泰州人,硕士研究生在读。

在增多,即使是随着医疗技术的不断进步,各种疾病的患病率也一直处于增长趋势,特别是高血压、高血脂、糖尿病、癌症等疾病已成了人们的日常疾病。造成这些生理疾病的原因有很多种,很重要的一点就是心理因素,心理会影响人的个性,从而影响到人的日常行为习惯,很多的疾病都是由于人们的不良习惯造成。还有很多的重症疾病患者,即使成功地接受了生理治疗,心理方面没有进行治疗,最终也还是没有战胜病魔的折磨。心理治疗也是疾病治疗中不可忽视的一点。

音乐治疗作为心理治疗的一种形式,其治疗的目的和意义是一样的。早在原始文化阶段,人们就发现音乐是可以用来治疗疾病的。在人类古代文明发祥地之一埃及,便有“音乐为人类灵魂妙药”之说^[1]，“音乐医学”这一概念就是古希腊哲学家毕达哥拉斯提出的^[2]。我国古代名医朱震亨就曾讲：“乐者，亦为药也。”《黄帝内经》中就有宫、商、角、徵、羽五音与人的心、肝、脾、肺、肾五脏相生相克的论述，并阐述了音乐与人“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情的相互关系及作用影响^[3]。至18世纪后期，“音乐治疗”便作为一门独立学科在美国确立起来。音乐治疗学是一门新兴的，集音乐、医学和心理学为一体的边缘交叉学科，是音乐作用在传统的艺术欣赏和审美领域之外的应用和发展。

三、音乐在医疗中的应用

那么音乐为何从古至今都与人的心理、健康有着密切的关系，并且还能形成一门独立的学科呢？可能是由于音乐本身源自于人类内心的抒发和表达，音乐从它起源之时就包含了某种情绪和含义而存在，当音乐被人们聆听和接受的时候必然将这种潜在的情感或所要表达的思想传达到听者的内心。同时因为音乐所具有的这种特殊的“传递”作用，使音乐具备了多种效能，从而又可以对人们的心理健康方面产生一些治愈的功效。相关研究资料表明，音乐疗法有两种作用机制：“共振说”指出当音乐节拍与人体各器官的振动节奏一致时，人体就会产生一种快感；“发泄说”则是指音乐可以把人带到意识的深度，从而给人提供一个发泄的出口。从医学的角度来看，人脑是由大脑、小脑、脑间质、脑干等部分组成的。其中，大脑是由与躯体感觉信号有关的“顶叶”、与运动和精神有关的“前额叶”、与思维和认知有关的“后额叶”、控制视觉的“枕叶”、与听觉功能有关的“颞叶”组成，可以分为擅长理性与感性的左右两侧。人脑中的各部分分别控制影响着人类的健康，

各种疾病与人脑也都有着密不可分的关联。音乐也与人脑联系密切，已有研究者进行了大脑音乐功能、音乐对大脑产生的效应等相关研究。可见，音乐可以刺激大脑，进而可以影响人类的健康。

音乐从其自身来说，是具备音高、音值、音量、音色四要素的，从作曲的角度来看，所要进行的音乐创作也就是通过创作技法将这四要素合理地组织起来，形成一个有机的整体，并最终通过这个整体所产生的音响将我们所要表达的情感或思想传达给听众。在进行创作或进行音乐作品的分析时，通常有一些约定俗成的关于“音乐语言”的说法。旋律方面，旋律线条的下行，常表示某种低落的情绪，反之上行旋律线则伴随着情绪的升温；旋律线的迂回曲折常表示情感的反复挣扎或思绪的摇摆不定。上文已有引用资料表明了我国的五音与七情有相互的关系，西方的大小调式亦然，大调式通常象征着明朗色彩，而小调式则代表着忧郁情感，甚至还有人将24个大小调所代表的感情色彩作过总结。速度方面，欢快的音乐，正如中文“欢快”而言通常都会用较快的速度，如快板、小快板等来演奏，抒情或悲伤的音乐则通常用较慢的广板、慢板来演绎。又如，进行曲原为西方军队中用以整步伐、壮军威、鼓士气的队列音乐，故这一类的音乐则通常是中板的步行速度。我们可以应用音乐具备的这些特征来调节内心情感、进行心理治疗。

当然这些结论并非就证明了音乐与情感反应之间的真实关系，因为这些说明的多是人类在感觉水平上对物理刺激的依附关系，并没有涉及到真正人类心理意义上的研究。人类意识之外的所有物理存在只是声学属性的排列组合，只有当人脑对这些属性做出有意义的阐释时，情感反应才能发生^[4]。所以我们在研究“音乐治疗学”时需要将传统西方典型的生物医学模式，转向用生物—心理—社会医学模式的观点全面综合地考虑问题；我们在进行音乐治疗时并不是单纯的靠理论知识来操作，而是要结合每个个体当下所处的环境、所具备的不同的文化背景情况，加之累积的经验来灵活多变地进行治疗。

上文提到的瑜伽教练的引导，便是音乐疗法里的一种“音乐积极想像”疗法：通过特定的背景音乐，引导当事人进行积极的想像。当然，还有很多音乐疗法，如“音乐创伤治疗”：先通过音乐使人进入催眠状态，再通过音乐进行创伤暴露和干预从而解决创伤带来的问题。已有研究表明，让老年人唱歌或者进行音乐表演可以改善老年人的轻度抑郁症；音乐亦可改善产褥期产妇的抑郁情绪，缓解手术前患者的焦

虑情绪;术中音乐疗法联合心理干预能有效缓解剖宫产患者的应激水平^[5];音乐电针治疗还可以帮助由于特殊原因不能服药的焦虑症患者;音乐甚至还能减轻患者的疼痛感,改善记忆力、认知功能、免疫功能。音乐不仅可以应用在疾病的康复治疗中,还可应用在日常生活的医疗护理中。如人们在需要改善睡眠障碍时可以听舒曼的《梦幻曲》、勃拉姆斯的《摇篮曲》等一些舒缓的音乐,人们还可以根据自身情况用不同的音乐进行自我情绪调节、自我减压。音乐应用于医疗时,其艺术价值不再是衡量音乐的标准,不了解西方管弦乐的中国人对这些音乐或许就会有所排斥,更不会有良性反应。正如20世纪在西方诞生的许多“先锋派”的现代音乐,如果不经过系统的学习和研究大多数人都会对其持“厌恶”的情绪。音乐是不分国界的,虽然音乐疗法是从国外传入的,但不仅西方的音乐作品可以应用于医疗,中国的《渔舟唱晚》、《春江花月夜》等,也有助于改善人们的睡眠。不仅现有的曲目可以用来选择,我们也可以针对音乐治疗进行专业的音乐创作,已有的许多养生音乐、胎教音乐也都是为了音乐治疗而创作的。

音乐治疗学在我国仅有三十余年的历史,还处在发展的初级阶段,但是我国的音乐治疗一直是在不断前进着的,已经在音乐治疗作品的创作、我国古代音乐治疗理论的研究与应用、音乐与针灸等传统疗法结合等方面形成了独具中国特色的研究。目前,我国设置该专业的高校已有13所,开设该课程的高校已有近20所,全国已有200多家单位建立了音乐治疗机构,自1989年中国音乐治疗学会成立以来已经召开了11届学术会议。台湾地区该学科的发展在我国较为领先。我国当下普遍关注的主要有儿童心理障碍、精神病、心神疾病三大领域。与此同时,我国的音乐治疗学仍然面临着许多的问题。缺乏专业人才、必要的经费及设备;缺乏对音乐治疗学机制的深入研究;对于我国特色的五行音乐治疗缺乏科

学化和规范化的研究;普及性、传播性还远远不够。还有很多中国音乐的医疗价值也值得我们去研究,相关的音乐创作空间值得我们去挖掘。关于如何发展出与中国传统中医相结合,适应中国社会需求的中国音乐治疗学派也是一个需要长久探索的课题。

笔者建议可以从高校着手,传播普及音乐治疗学,因为高校大学生大多具备一定的综合知识,且在开始独立成长之时和迈向社会之前都会遇到一些心理问题,开设这门课程不仅可以促进该学科的发展,同时还可以更好地解决大学生的心理障碍。尤其是医学生,由于所学专业的特点,需要严谨的态度与广泛涉猎、不断更新的专业知识,学习压力相对其他高校学生要大一些,对音乐治疗的学习和了解有助于他们自我减压。在医学生培养的过程中,如果更加重视对乐理、视唱练耳、音乐史等音乐修养的培养,不仅可以使他们更深入地了解音乐治疗学,同时,也对医学生人文素质教育和提升发挥作用^[6],并将为音乐治疗学的学科发展和人才培养注入一份希望。

参考文献

- [1] 音乐与健康关系密切[J]. 音乐生活,2010(10):58-59
- [2] 杨善发. 音乐医学的理论与实践简述[J]. 中国音乐,1994(1):16-20
- [3] 张辰,唐仲. 中国当代音乐治疗学30年研究进程及现状[J]. 音乐大观,2013(7):95-97
- [4] 刘沛. 作为感知中刺激物的音乐与情感反应一种新的理论框架[J]. 中国音乐学,1995(1):134-136
- [5] 朱蓉,彭宇竹. 心理干预联合音乐疗法对剖宫产患者应激水平的影响[J]. 南京医科大学学报:社会科学版,2010,10(4):306-309
- [6] 刘璐. 试论音乐教育在医学院校人文素质教育中的作用[J]. 南京医科大学学报:社会科学版,2013,13(2):179-181