

## 中医五音理论用于治疗疾病及养生概述\*

邵丹, 潘聿, 张丹

(云南中医学院, 云南昆明 650500)

**[摘要]** 早在《黄帝内经》中就提出了“五音疗疾”的理论。文章对五音治疗疾病的源流、机理、临床应用进行了文献综述, 并认为运用中医五音理论来指导疾病治疗和养生, 是一种值得提倡的绿色、安全、有效的途径。

**[关键词]** 五音理论; 音乐疗法; 养生; 治疗

**中图分类号:** R229   **文献标志码:** A   **文章编号:** 1000—2723(2011)06—0062—05

中医五音疗法, 是利用五行学说中的五音理论, 与中医关于人体的脏腑、情志等理论有机地结合起来, 用以养生防疾、治病的一种治疗方法。随着时代的变迁, 科技的进步, 现代快节奏的生活, 使大多数人处于亚健康状态, 心烦易怒、头晕失眠、工作效率低下等一系列问题困扰着人们。在今天西方音乐治疗迅速发展的情况下, 中医五音疗疾却未得到应有的重视。在我国古代早就有音乐治病的典范。宋代孙道滋以“宫声数引”使欧阳修的“幽忧之疾”得到治疗<sup>[2]</sup>。”因此, 中医音乐疗法并非凭空虚构, 而是行之有效的治疗手段之一, 可以说, 中医音乐疗法在一些疾病中的辅助治疗作用, 是药物、手术疗法无法取代的。下面就此进行一些初步的探讨。

### 1 中医五音治疗疾病的历史溯源

中国音乐疗法的历史悠久, 是音乐治疗最古老的发源地之一。我国早期音乐多用于祭祀、娱神灵、省风、宣气。而“宣气”是指在阴阳阻滞, 不能通畅运行的时候, 音乐具有宣导、疏通的作用<sup>[3]</sup>。说明我国古代用于治疗疾病的音乐起源于古老的祭祀礼乐, 随着人们认知水平的不断提高, 音乐开始运用于疾病的治疗并取得了良好的疗效, 后来逐渐演变为中医疗疾的一种有效手段。

秦汉以前是我国音乐治疗的萌芽阶段。先秦时期的《白虎通·礼乐》中提出了“调和五声以养

万物”之说<sup>[4]</sup>。《礼记·乐记》是我国最早、影响最大的音乐理论专著, 其中论及: “乐者乐也, 琴瑟乐心; 感物而动, 审乐修德; 乐治心, 血气以平。”从中不难看出音乐与生理、心理调节的关系极为密切。中医的经典著作《黄帝内经》两千多年前提出了“五音疗疾”的理论, 在《金峨山房医话》中有载: “宫音悠扬谐和, 助脾健胃, 旺盛食欲; 商音铿锵肃劲, 善制躁怒, 使人安宁; 角音条畅平和, 善消忧郁, 助人入眠; 徵音抑扬咏越, 通调血脉, 抖擞精神, 羽音柔和透彻, 引人遐想, 启迪心灵。”《吕氏春秋·古乐篇》也说: “昔陶唐之时…民气郁阏而滞着, 筋骨瑟缩不达, 故作舞以宣导之。”从这里我们可以看出: 原始歌舞实际上就是一种音乐运动疗法, 能够起到宣解郁气、畅达筋脉、调理身心的作用。音乐可使人心情愉快, 气血平和, 还有助于修身养性, 陶冶情操。魏晋时期竹林七贤之一的嵇康也在《琴赞》中指出音乐能“祛病纳正, 宣和养气。”

秦汉至明清是中国音乐治疗的发展阶段。司马迁曾在《史记·乐书》提出: “故乐行而伦清, 耳目聪明, 血气平和, 移风易俗, 天下皆宁。故曰‘乐者乐也’”, “音乐者, 所以动荡血脉, 通畅精神而和正心<sup>[5]</sup>。”金代张从正也在《儒门事亲》中提出: “好药者, 与之笙笛”, 提倡运用学习乐器的方法, 来冲淡疾病的痛苦<sup>[4]</sup>, 久而久之, 达到

\* 收稿日期: 2011—08—20    修回日期: 2011—10—17

作者简介: 邵丹 (1990~), 女, 云南宣威人, 云南中医学院 2008 级本科生。

治愈疾病的作用。元代刘郁的《西使记》中记述了一位阿拉伯的国家元首通过欣赏琵琶乐曲治好了痼疾头痛等等<sup>[6]</sup>。清代吴师机《理渝骈文·略言》曰:“七情之病也,看书解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”他主张音乐治疗的适应症为情志疾病,并且合理运用音乐还可以收胜于服药的作用。

可见,利用音乐来治疗疾病,在我国有着悠久的历史。可以说是一种传统的治疗手段和方法。

在西方,虽然音乐疗法的运用早有记载,但作为一个现代学科,音乐治疗兴起于20世纪中期的美国,起初只是在二战中的美国军人医院,医生为受伤的战士播放音乐,使伤口感染率减少,死亡率降低,引起了人们的注意,战后从军人医院、精神病院传至其他医疗部门,应用越来越广泛<sup>[7]</sup>。

## 2.1 音乐疗法的机理研究

### 2.1.1 五音与人体脏腑的相互影响

五音与五脏关系密切且相互影响。《黄帝内经》中记载:“天有五音,人有五脏;天有六律,人有六腑。”说明音乐与脏腑之间存在着联系,并且这种联系是相互影响、相互感应的联系。南京中医药大学干祖望教授对声音与五脏的关系做了概括,说:“心为声音之主;肺为声音之门;脾为声音之本;肾为声音之根。”认为五脏与声音的关系密切。音乐是对自然环境、心理活动的描述与再现,聆听不同类型的音乐可以将人的思维带入不同的意境中去,带有不同感情色彩的音乐则可影响人的情致变化。正如白居易《好听琴》诗曰:“本性好丝桐,尘机闻即空。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。”

脏腑精气的盛衰与脏腑功能的实现互为因果。《灵枢·脉度》中提到:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”说明五脏精气充沛、气机调畅才可以使脏腑的功能得以实现,肾为声音之根,肾和则可闻五音,发音时也才能做到音调平和,强弱有序。相反,声音的变化也可以反映脏腑精气的盛衰。《素问·脉要精微论》曰:“声如从室中言,是中气之湿也。言而微,终日乃复育者,此夺气也。”中医的闻诊其实也就是运用了这一理论,正所谓“有诸内,必形诸外”。《素问·阴阳应象大论》也说:“善诊者,……视喘息,听声音,而知所苦。”<sup>[8]</sup>故通过声音的变化,可得知脏腑的相应

变化,运用这一点,我们就可以用判断声音的不同来推断疾病在脏腑间的变化,作为疾病诊断的参考资料之一,为音乐治疗的广泛开展提供了依据。

五音可以影响五脏、五志变化。《金峨山房医话》记载:“宫音悠扬谐和,助脾健旺,旺盛食欲;商音铿锵肃劲,善制躁怒,使人安宁;角音条畅平和,善消忧郁,助人入眠;徵音抑扬咏越,通调血脉,拌缕精神;羽音柔和透彻,发人遐思,启迪心灵。”《黄帝内经素问·金匮真言论篇》记载:“宫为脾之音,大而和也,叹者也,过思伤脾。可以用宫音之亢奋使之愤怒,以治过思;商为肺之音,轻而劲也;角为肝之音,调而直也;徵为心之音,和而美也;羽为肾之音,深而沉也。”我们可以得知五音的特点与五脏及五志之间存在着密切联系。并且,有学者认为,音乐治疗的效应能通过经络传导影响五脏六腑,因此治疗性音乐是能促进经络良性导向,调节经络失衡,疏通经气流注的音乐<sup>[9]</sup>。故根据“五音内应五脏”理论,则可推断属于本脏之音可对本脏的功能起到一定的影响作用,故可用于治疗本脏之病。对于治疗其它脏器的病症,则可以根据五行生克、制化规律合理运用。

### 2.2 音乐治疗效果及原理的现代研究进展

现代研究表明:音乐的不同旋律、和声、节奏、调式可配合成综合的音响艺术整体,通过听觉导入人的大脑思维,就可以使听者产生想象,并将听者带进不同的意境中,使人的精神得到放松,机体各项功能得到调节。另外,音乐作为一种声波,当其频率、节奏、强度等与人体内中的振动频率、生理节奏相一致时,便会发生同步的和谐共振,产生一种类似细胞按摩的作用,从而起到镇静、镇痛、降压等综合的医疗效果<sup>[10]</sup>。总结来说,音乐治疗在以下方面疗效显著:①有助于释放不良情绪;②改善睡眠;③舒缓压力;④改善亚健康状况;⑤增加专注力;⑥治疗痛症;⑦提高自我表达能力;⑧娱神益寿等。

1932年法国管弦乐作曲家鲁兰斯·查理斯创作的管弦乐曲《黑色的星期天》的唱片,使100多青年、中年和老年人听后闷闷不乐,惶惶不可终日,最后选择自杀的道路。其机理认为是由于气机阻滞造成的<sup>[9]</sup>。一首乐曲往往展现一种音乐情绪,而这种情绪一旦进入欣赏者的听觉器官,即可转换为特有的情绪形态,而被大脑所感知,从而产生

影响。

美国著名声音治疗师、作曲家詹姆斯·丹吉洛主张用音乐打通经络来治疗疾病。<sup>[11]</sup>他在《用声音打通经络》一书中认为：声音的振动可以通过经络传导入脏器，脏器内外经络一通，疾病也就自然消失了。他还告诉我们，如打哈欠、大笑、叹息、朗诵、谈话等这些自然发出的声音，同样可以刺激我们的穴位打通经络。他从一个独特的视角出发，探究音乐与人体经络的关系，研究出了一套用音乐打通经络的疗法，通过笑声练习、唱歌、朗诵、发声练习、内观疗法等多种形式使经络通畅、各脏腑功能协调。

### 3 我国音乐疗法的临床运用概况

用音乐来治疗疾病和养生，可以说是一种绿色、安全、有效的途径。中国是世界四大文明古国之一，中国传统音乐则是历史文明的积淀，运用它来进行中医的音乐治疗应该可以取得较好的疗效。并且，中国古典音乐追求的清、静、淡、远的意境，与中医学提倡顺应自然“恬淡虚无”的法则如出一辙，二者可能在某些方面存在着结合点。为此，许多专家、学者进行了深入的研究，已经探索出一些适用于临床的新疗法。

#### 3.1 听音诊病与五行音乐疗法

听声音、欣赏音乐可以用来诊断和治疗疾病。正如《难经·六十一难》所载“闻而知之者，闻其五音，以别其病。”明确提出了，中医的闻诊是可以通过闻其五音来辨别疾病而实现的，音声内应五脏，由心神控制。因此，情志变动，势必影响音声，使之变异，如肝怒病呼，心喜病知，脾思病歌，肺忧病哭，肾恐病呻<sup>[12]</sup>。同样，“脾应宫，其声漫而缓；肺应商，其声促以清；肝应角，其声呼以长；心应徵，其声雄以明；肾应羽，其声沉以细，此为五脏正音。”由此推测，运用五音可对相应的脏器起保健作用。当然，有学者认为：根据五音之特点，对于五志过极所致的诸脏腑之虚证。可运用祖国医学的“顺其脏腑施乐法”。即怒伤肝致肝阴虚，可用角类音乐补之。喜伤心致心气虚，可用徵类音乐补之……<sup>[13]</sup>1985年中华医学会音乐出版社与音乐家一起共同编制出版了“五行音乐”系列磁带，其中包括12种不同的音乐，这些磁带在中国受到欢迎，也远销欧洲与东南亚国家，虽然这些音乐对人体的效果仍在观察中，但是这种运用

古代的医学理论与现代音乐治疗相结合的做法无疑是一种有益的尝试<sup>[14]</sup>。

#### 3.2 心理音乐治疗失眠的临床应用

陕西省汤峪疗养院李军义对179例病人进行心理音乐治疗，其中在对50名失眠病人的观察中发现：音乐治疗失眠疗效显著，通过患者自我疗效评价，普遍反映疗效甚好，简便易行，无痛苦，起到了“以乐代药”的效果。他还认为，采用节奏徐缓、音色优美、悦耳动听的器乐及古典乐曲，可调节植物神经，使大脑得到休息，消除兴奋，从而达到治疗失眠之目的。他还认为音乐处方的选择要因人而异，不能千篇一律，也不能过分偏于个人爱好，以免患者随音乐的节奏而兴奋，达不到预期的目的<sup>[15]</sup>。另外，苏州市广济医院张明廉也对住院的80例失眠患者用心理音乐疗法进行治疗，并作了临床分析。他认为，音乐不仅给人以美好的艺术享受，而且确有治疗疾病的作用。音乐对人体生理的影响是通过心理作用转化到生理过程的，故在进行音乐治疗的同时配合心理讲座可以大大增加音乐治疗的效果<sup>[16]</sup>。

#### 3.3 音乐治疗用于镇痛的研究

现代研究表明：音乐能够潜意识转换自主神经在视丘的反应，使紧绷的肌肉放松，降低促肾上腺皮质激素等化学物质释出，减少交感神经的活动。还可以促使脑下垂体释放出内啡肽而止痛，减轻焦虑，有助于舒缓心理压力。王丽芬等在音乐治疗用于清宫术镇痛的临床观察<sup>[17]</sup>中发现：通过音乐治疗，减轻了患者的疼痛，达到了手术舒适的目的，提高了护理服务满意度。胡妙芳等<sup>[18]</sup>在人工流产术中应用音乐作为辅助发现：音乐能够吸引受术者注意力，把受术者对手术的恐惧、焦虑和疼痛转移而分散了许多，缓解了部分手术带来的疼痛和不适，从而更好地配合手术。

#### 3.4 音乐用于精神疾病治疗的研究

董爱珍对91例住院精神分裂症患者的某些心理活动用音乐进行治疗的探讨中，发现音乐治疗可明显影响患者的心理活动，并对精神症状有显著的辅助治疗作用<sup>[19]</sup>。吴雨荣等人利用音乐治疗改善慢性精神分裂症的阴性症状，延缓精神活动的衰退<sup>[20]</sup>。

#### 3.5 音乐治疗在康复医学中的应用

有学者认为，音乐疗法是一种“愉快的自然

疗法”。目前,音乐治疗在康复医学中的应用主要体现在治疗高血压、冠心病、心律失常、脑瘫、精神疾病<sup>[21]</sup>等方面,均是作为一种辅助手法以提高临床疗效。

### 3.6 音乐电针麻醉

1972年,黑龙江的中医研究所,开始研究音乐电针麻醉<sup>[14]</sup>。研究者在电针麻醉中用音乐频率转换成电频率。使电频率随着音乐的频率振幅和波形不断变化,从而达到自动调节刺激值,使麻醉效果最好发挥的作用。这一方法被成功地运用在甲状腺切除、输卵管结扎、阑尾切除等手术中,且在大约80%的病人中显示有效。

### 3.7 音乐情绪调衡法

根据中国传统医学病因学“七情致病”的理论,北京中医医院医生创造了“音乐情绪调衡法”。他们将有害的情绪归纳分类,编制了五种音乐,在中医的辨证施治中,对病人的负性情绪进行调节。此方法在该院30例暴怒伤肝的病人中收到了良好的疗效<sup>[14]</sup>。由于前面提到,情致既可以致病,也可以治病。所以,此方法亦可用于疾病康复期的病人及用于亚健康的调治。

### 3.8 音乐色光疗法

与中医五音相同,按照五行分类方法,可以将颜色分成五色,五色也与人体五脏相联系。1984年一个中国空军疗养院医生创造了一种方法,把音乐与五色结合起来,称色光音乐疗法,用以治疗在疗养院中空军飞行员的神经衰弱、神经性头痛、肠胃神经功能紊乱、高血压、高血脂等病证。研究报告,80名病人接受了“音乐色光疗法”取得了比较好的效果<sup>[14]</sup>。

## 4 五音疗法临床运用存在问题浅析

五音疗法是中华医学宝库的瑰宝,是亟待发扬光大的一种新兴治疗方法,但由于使用条件限制,暂时没能很好的运用于临床,究其原因,主要有以下几点:

第一,五音疗疾理论尚未形成完整体系,临床医生无法通晓其中的内涵,不便于指导临床实践;第二,五音疗法作为一种新兴的诊疗方法暂时还没有被大众认同,它还需要实践的检验,且我国从事音乐治疗方面的专业医学工作者相对较少,不利于该学科的发展;第三,五音疗法存在着一些薄弱环节,如:治疗效果在短期内不太明显,需要长期坚

持治疗,对急症、重症治疗效果不及时,适应症范围不广泛等等。

以上三点因素,是五音理论用于治疗疾病没能较好发挥的根源所在,虽然目前也有一些医生尝试着运用五音疗法来治疗耳鸣<sup>[22]</sup>,用于预防体育竞赛前压力干扰<sup>[23]</sup>或者用于病症的诊断<sup>[9]</sup>等等,但始终未能广泛运用。尽管如此,相信通过今后大量的理论研究,使五音疗疾理论逐渐形成体系,拓宽五音疗法的适应症范围,研究出五音疗法更具可操作性的方法,便于临床的运用。同时,合理地推广中医五音疗法,用人们易于接受的方式进行宣传,合理引导大众接受这一诊疗新思路。况且五音疗法可以选用曲调柔和舒缓,旋律优美动听的古典音乐,调畅情致,调节脏腑,刺激人体分泌出快乐的荷尔蒙,达到治病、抗衰老、养颜美容的功能,促进人们的身心健康,达到养生的效果。这种简单易行,融合了享受与健康的治疗、养生手段在人们追求绿色、健康、时尚的今天必将深受欢迎。

我国五音治病有着悠久的历史,具有简单、患者无痛苦、无副作用等特点,能够有效的治疗各脏腑的病症,尤其是“七情所伤”造成的疾病。五音疗法不仅可对脏腑病症、情志疾病有着很好的疗效,而且可以作为辅助手法,对一些慢性病进行辅助治疗和康复治疗,有着良好的前景。因此,我们应当努力挖掘我国传统音乐疗法在治病和养生防疾中的潜力,在今后的工作中致力于中医五音疗法的理论研究,使基础理论和临床实际相协调,以利于临床运用中的辨证选曲。同时,我们还应积极加强同国外音乐治疗的经验交流,取其精华而去其糟粕,努力拓宽中医五音疗法的适用范围。积极培养中医音乐疗法的专业人才,建立较完善的五音诊疗体系,使五音治病的理念深入人心,为五音疗疾的顺利开展奠定基础。另外,五音治病是我们中医理论特色之一,在我国大力支持发展传统文化的今天,我们更应该将其发扬光大,为我国中医药事业增光添彩!

### [参考文献]

- [1] 石峰. 中国古代的音乐养生与音乐治疗(续)谈音乐治疗的民族传统之一[J]. 中国自然医学杂志, 2000, 2(3): 177-180.
- [2] 梁辉,李艳青,李明. 五音乐曲疗法治疗耳鸣的临床研究[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(6): 1038-

1040.

- [3] 刘春艳, 吴娟. 音乐治疗发展综述 [J]. 成都教育学院学报, 2006, 20 (3): 119-121.
- [4] 林惠芬. 中国音乐疗法的历史溯源 [J]. 中国临床康复, 2006, 10 (11): 156-157.
- [5] 李航, 郭德步, 柳灵芝. 传统音乐疗法的中医理论分析 [J]. 中医文献杂志, 2010, 28 (3): 30-31.
- [6] 刘世音. 中国传统音乐在音乐治疗中的作用及发展 [J]. 阜阳师范学院学报 (社会科学版), 2008, 6: 161-162.
- [7] 刘刚, 袁立霞, 靳瑞. 音乐治疗的最新研究及其临床应用 [J]. 中国临床康复, 2005, 9 (4): 140-142.
- [8] 董文军. 五音闻诊体系探析 [J]. 长春中医药大学学报, 2008, 24 (6): 631.
- [9] 杜德业, 吕德鹏. 从中医基础理论探讨音疗对人体的作用 [C]. 中国音乐治疗学会第四届学术交流会论文集, 1996: 24-26.
- [10] 蔡建伟. 浅谈音乐疗法与身心康复 [J]. 中国民间疗法, 2000, 8 (11): 46-47.
- [11] 詹姆斯·丹吉洛. 用声音打通经络 [M]. 长春: 吉林文史出版社, 2007.
- [12] 董康, 张玉帆. 听音诊病 [J]. 辽宁中医学院学报, 2004, 6 (1): 5-6.
- [13] 胡松洁. 五音疗疾与养生 [J]. 山西中医学院学报, 2009, 10 (3): 10-11.
- [14] 张鸿懿. 中国的音乐治疗 [C]. 中国音乐治疗学会

第四届学术交流会论文集, 1996: 93-96.

- [15] 李军义. 心理音乐治疗失眠症 50 例疗效观察 [C]. 中国音乐治疗学会成立大会暨首届学术交流会文献汇编, 1989: 322-325.
- [16] 张明廉. 心理音乐治疗失眠症状 80 例临床分析 [C]. 中国音乐治疗学会第四届学术交流会论文集, 1996: 72-74.
- [17] 王丽芬, 杨桂兰, 顾惠芳. 音乐治疗用于清宫术镇痛的临床观察 [J]. 家庭护士, 2008, 6 (5): 1242-1243.
- [18] 胡妙芳, 潘晖, 严健渝, 等. 音乐辅助在人工流产术中的应用 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2006, 27 (8): 907-908.
- [19] 董爱珍. 精神分裂症患者的心理活动对音乐治疗效果的影响 [J]. 职业与健康, 2003-10, 19 (10): 156-157.
- [20] 吴雨荣. 音乐疗法在慢性精神分裂症康复治疗中的作用 [J]. 现代康复, 2000, 4 (4): 550-551.
- [21] 黄晓莹, 黄涛. 音乐治疗在康复医学中的应用 [J]. 中国临床康复, 2004, 8 (22): 4578-4579.
- [22] 张虹. “五脏相音”理论及其在耳鸣诊断中的应用 [J]. 北京中医药, 2009, 28 (5): 350-352.
- [23] 刘艳霞. 五音疗法预防体育竞赛前压力干扰 [J]. 河北中医, 2010, 32 (5): 688.

(编辑: 左媛媛)

(上接第 61 页)

③中医院校的对外教育学院每年吸引大量学习语言和传统医学的留学生, 具有开展教学实习的便利条件。同时我们也可以利用和海外高校和机构的广泛联系, 输送 MTCSOL 到目标国家进行实习。

我们要克服在培养人才方面的门户之见, 即那种只有语言专业的学生才能当好语言教师的偏见。殊不知就学生海外实习和志愿者反馈的信息, 经常是学化学的却教了汉语拼音, 学语言的教中文和国际贸易, 学计算机的教中国文化史……这看似牛唇不对马嘴, 但告诉我们一点, 那就是国外在语言教师的任用方面弹性很大, 评价标准主要是教学效果和学生反映等等, 这与在中国的外籍语言教师的情况是一样的。在国内我们过于强调系统性和知识性, 反而造成输出教师不得不在对象国进行“二次适应”。因此, 在培养 MTCSOL 和设计课程方案时, 我们必须紧跟国际市场, 看到海外对中文和中

国文化的真正需求, 针对实际培养应用型人才。

中医药院校在对外教育方面的巨大潜力, 长期以来为教育界所忽视。作为传统文化的集中代表, 中医药院校在对外教育方面担负的应该远远不只是培养专业学习者这么有限的工作, 因为中医药院校在对外教育方面既有熟悉传统语言与文化的教学和师资力量, 又有观摩和体验的场所, 这是一般院校不具备的条件。中医药院校应该成为传统文化交流学习的大本营, 充分发挥自身的特点, 成为对外教育的亮点, 促进对外教育的发展。

[参考文献]

- [1] 教育部网站: <http://www.moe.edu.cn/edoas/website18/58/info27658.htm> 《汉语国际教育硕士专业学位设置方案》说明。

(编辑: 左媛媛)