

失传已久的中医音乐疗法

2018-7-1

音乐疗法是一种艺术疗法，通过心理治疗上的作用达到治疗和预防疾病的效果。现实生活中总说对牛弹琴的笑话，其实对牛弹琴也是有意义的，都听过给鸡听音乐可以提高产蛋量吧！音乐与我们的身体是否发生某种奇妙反应？在古代，最好的作曲家一定是善于调和五音的高手。在我们中医学理论中，五脏可以影响五音，五音可以调节五脏。宫商角徵羽，五音调和搭配犹如一个辨证鲜明的治疗方案，就成了一种特殊的养生保健和治疗方法。在古代“琴棋书画”是作为养身之术的，其中琴排于第一位，说明在修身养性方面，音乐最有魅力和效果。

传说在古代，真正中医大师不用针灸和中药，而是用音乐。“一曲终了，病退人安”。

《黄帝内经》的成书标志着中医的诞生。其在两千多年前就提出了“五音疗疾”的理论。《左传》：音乐像药物一样有五味，正确的享受音乐可以使人百病不生，健康长寿。在古代宫廷配备乐队和歌者，不纯是为了娱乐，还有一项重要作用是用音乐舒神静性、颐养身心。

中国古代的音乐只有五音：角、徵、宫、商、羽。这五个音阶分别被中国古代博物学家赋予了五行的属性：木（角）、火（徵）、土（宫）、金（商）、水（羽）。中医学是个各学科的交汇学科，真正的中医大师就是个博物学家！这五音曾经一度处于失传或无人研究的境地。感谢那些挖掘古音乐的学者和大家，使她重见天日。

中医心理学讲，音乐可以感染、调理情绪，进而影响身体。在聆听中让曲调与情志、脏腑之气产生共鸣，达到鼓动血脉、通畅精神和心脉的作用。“当音乐振动与人体内的生理振动(心率、心律、呼吸、血压、脉搏等)相吻合时，就会产生生理共振、共鸣。”这就是“中医音乐疗法”的现代医学理论基础。

“百病生于气，止于音也”其中这个气不单单是指情绪，其实主要是指五脏的脏气和六腑、奇恒之腑之气。根据每个人自身的身体结构不同，脏腑之气的差异，配合不同的音乐，就可以使五音防病、养身。运用五行原理，五音的相生、相克、相互制约关系，五音搭配组合，影响失调的人体来调和身体。

用乐如用药。在繁体字中，乐、药、疗三字同源，音乐与药物、治疗具有天然的联系。音乐可以舒体悦心，流通气血，宣导经络，与药物治疗一样，对人体有治疗的能力。

音乐也有归经、升降浮沉、寒热温凉，具有中草药的各种特性。而且音乐需要炮制，同样的乐曲，可以使用不同的配器、节奏、力度、和声等等，彼此配伍，如同中药处方中有君臣佐使的区别一样。这种说法虽然有点牵强的感觉，但是也体现了音乐的医药作用。

“用音乐治疗，也有正治、反治。让情绪兴奋的人听平和忧伤的乐曲，是最常用的方法，还可以使乐曲与情绪同步，帮听者宣泄过多的不良情绪。例如：以如泣如诉的乐曲带走悲伤；以快节奏的音乐发泄过度兴奋的情绪。”这个是大家听音乐总结的一点点经验，估计这个大家都有一点经验和感受。

附1：

五行——金木水火土
五脏——肺肝肾心脾
五音——商角羽徵宫
五窍——鼻目耳舌口

附2：（转）

肝——五脏中的将军

（提醒：中医学中的肺肝肾心脾与西医的解剖学中的不一致，中医的五脏是一组功能系统，可能与解剖的五脏有吻合之处）

肝比较喜欢爽朗、豁达。我们如果长期被一些烦恼的事情所困扰，肝就会使我们体内的本该流动的气处于停滞状态，时间稍久，就会逐渐消耗肝的能量，产生种种不适。

肝常见不适：抑郁、易怒、乳房胀痛、口苦、痛经、舌边部溃疡、眼部干涩、胆小、容易受惊吓。

属肝的音阶：角音，相当于简谱中的“3”。角调式乐曲：有大地回春，万物萌生，生机盎然的旋律，曲调亲切爽朗，有“木”之特性，可入肝。

最佳曲目：《胡笳十八拍》。肝顺需要木气练达，这首曲子中属于金的商音元素稍重，刚好可以克制体内过多的木气，同时曲中婉转地配上了较为合适的属于水的羽音，水又可以很好地滋养木气，使之柔软、顺畅。

最佳欣赏时间：19：00 - 23：00。这是一天中阴气最重的时间，一来可以克制旺盛的肝气，以免过多的肝气演变成火，另外可以利用这个时间旺盛的阴气来滋养肝，使之平衡、正常。

伴茶：准备一杯绿茶，里面少放一些白糖，以起到梳顺肝气的作用。

心——五脏中的君主

心脏通常不会偷懒，它一刻不停的搏动完全符合属于火的特性。心脏掌控着精神和血液的循环，然而，现实的生活和工作压力、不断在减少的睡眠、很少运动的身体……无一不在伤害我们的心，所以很容易心脏系统的不适。

心常见不适：失眠、心慌、心胸憋闷、胸痛、烦躁、舌尖部溃疡。

属心的音阶：徵音，相当于简谱中的“5”。徵调式乐曲：热烈欢快，活泼轻松，构成层次分明，性情欢畅的气氛，具有“火”之特性，可入心。

最佳曲目：《紫竹调》。心气需要平和，这首曲子中，运用属于火的徵音和属于水的羽音配合很独特，补水可以使心火不至于过旺，补火又可使水气不至于过凉，利于心脏的功能运转。

最佳欣赏时间：21：00 - 23：00。中医最讲究睡子午觉，所以一定要在子时之前就要让心气平和下来，过早过晚听都不太合适。

伴茶：准备一杯红茶，略加少量绿茶，可以补益心脏。

脾——五脏中的后勤部长

脾是我们身体里的重要能量来源，身体活动所需要的能量，几乎都来自脾胃，经过食物的消化吸收，才能转化成能量供应给各个脏器。暴饮暴食、五味过重、思虑过度等都会让我们的脾胃承担过重的负担，而停产。

脾常见不适：腹胀、便秘、肥胖、口唇溃疡、面黄、月经量少色淡、疲乏、胃或子宫下垂。

属脾的音阶：宫音，相当于简谱中的“1”。宫调式乐曲风格悠扬沉静，醇厚庄重，有如“土”般宽厚结实，可入脾。

最佳曲目：《十面埋伏》。脾气需要温和，这首曲子中运用了比较频促的徵音和宫音，能够很好地刺激我们的脾胃，使之在乐曲的刺激下，有节奏的进行对食物的消化、吸收。

最佳欣赏时间：在进餐时，以及餐后一小时内欣赏，效果比较好。

伴茶：准备一杯黄茶，略加少量红茶，可以温和的调节脾胃功能。

肺——五脏中的宰相

肺在身体里是管理呼吸的器官，全身血液里携带的氧气都要通过肺对外进行气体交换，然后再输送到全身各处。也正因为肺和外界接触频繁，所以污染的空气、各种灰尘、致病细菌，会在你身体抵抗力稍低的一刹那，占领你的肺。

肺常见不适：咽部溃疡疼痛、咳嗽、鼻塞、气喘、容易感冒、易出汗。

属肺的音阶：商音，相当于简谱中的“2”。商调式乐曲风格高亢悲壮，铿锵雄伟，具有“金”之特性，可入肺。

最佳曲目：《阳春白雪》。肺气需要滋润，这首曲子曲调高昂，包括属于土的宫音和属于火的徵音，一个助长肺气，一个平衡肺气，再加上属于肺的商音，可以通过音乐把你的肺从里到外彻底梳理一遍。

最佳欣赏时间：15：00 - 19：00。太阳在这个时间段里开始西下，归于西方金气最重的地方，体内的肺气在这个时段是比较旺盛的，随着曲子的旋律，一呼一吸之间，里应外合，事半功倍。

伴茶：准备一杯白茶，里面少放一些红茶和黄茶，以起到生补肺气，同时清除肺中杂质的效果。

肾——五脏中的作强之官

肾在身体的五脏之中，被认为是人体的储蓄机构，我们身体里所有其他脏器产生的能量，在满足日常消耗后，都会把多余的能量转存到肾中，将来身体里的其他器官缺少足够的能量时，通常会从肾中抽调。长此以往，肾中的能量总的来讲还是处于一种匮乏状态。

肾常见不适：面色暗、尿频、腰酸、性欲低、黎明时分腹泻。

属肾的音阶：羽音，相当于简谱中的“6”。羽调式乐曲：风格清纯，凄切哀怨，苍凉柔润，如天垂晶幕，行云流水，具有“水”之特性，可入肾。

最佳曲目：《梅花三弄》。肾气需要蕴藏，这首曲子中舒缓合宜的五音搭配，不经意间运用了五行互生的原理，反复的、逐一的将产生的能量源源不断输送到肾中。一曲听罢，神清气爽，倍感轻松。

最佳欣赏时间：7：00 - 11：00。这段时间在一天里是气温持续走高的一个过程，人和大自然是相互影响的，在这个时间段，太阳在逐渐高升，体内的肾气也蠢蠢欲动地受着外界的感召，如果此时能够用属于金性质的商音和属于水性质的羽音搭配比较融洽的曲子来促使肾中精气的隆盛。

伴茶：准备一杯黑茶，里面少放一些白茶，以起到五行相生的效果。

茶叶五行

绿茶：五行属木，代表茶有碧螺春、毛尖、毛峰、猴魁、龙井

红茶：五行属火，代表茶有川红功夫、滇红功夫、祁门功夫

黄茶：五行属土，代表茶有霍山雪芽、温州黄汤、君山银针

白茶：五行属金，代表茶有银针白毫、贡眉、白牡丹

黑茶：五行属水，代表茶有普洱茶、湖南黑茶