**体感音乐疗法治未病**

**佛山市中医院治未病中心 刘继洪 主任医师、中西医结合硕士生导师**

**提纲**

* *体感音乐治疗（VAT）概述*
* *体感音乐治疗作用原理*
* *体感音乐治疗的临床意义*
* *体感音乐治疗的适应症及治未病*
* *体感音乐治疗采用什么样的音乐*
* *佛山市中医院的体感音乐治疗系统*



佛山市中医院体感音波调理室

# 一、体感音乐疗法（*VAT*）概述

体感音乐疗法（即音乐声波疗法、声振动疗法）（简称 VAT），是一项专利的声学治疗技术。它将音乐中 16～150Hz 的低频信号，经增幅放大和物理换能后，通过听觉、尤其触振动觉的传导方式，使音乐的“外源性振动”与人体的“内源性振动”产生同 频共振，从而对人产生快速、深度的放松和理疗作用（譬如植物神经功能的调整、微循环的改善等），具有良好的生物学效应。

根据目前国内外所掌握的临床资料，体感音乐疗法所带来的快速深度放松和理疗作用，还用于缓解神经肌肉的紧张、痉挛、疼痛和运动障碍，改善睡眠和大脑情绪、认知、听觉、言语等方面的功能，不失为一种安全有效的自然声波疗愈手段，让人“在享受中得到康复，在放松中得到治疗”！

体感音乐疗法一般不针对某一具体疾病，而是全身功能性的调整，包括帮助稳定血压、脉搏、呼吸、脑电波，以及调整植物神经功能和改善微循环等。当然，体感音乐疗法对失眠、焦虑、抑郁状态，各种沮丧负性情绪，神经官能症，躯体化症状（如头痛、恶心、手脚冰凉等），胃肠功能障碍以及各种脑病所致的运动、语言、认知、情绪等障碍，有较好疗效。

* 1982 年，Olav Skille 博士（挪威著名教育家与治疗家）通过“把脑瘫患儿放在大音箱上， 使其痉挛的肌肉很快放松下来”而得到启发，第一次在国际上提出了“体感音乐疗法”的概念。研究表明：音乐中的低频（尤其 40～80Hz 的频率范围），对于孤独自闭症、偏头痛、肌肉抽搐和大脑麻痹等治疗非常有效。
* 欧美日等国学者，从心理、生理以及临床多学科，对体感音乐疗法进行了观察研究。
* 日本音乐治疗联盟理事、工学博士小松明先生，经过 30 多载的研究，开发出了今天我们的第五代小型高效换能器，并在全世界范围发展成一门崭新的声学治疗技术。
* 2006 年，北京中日友好医院临床医学研究所魏育林等人，组建了中国第一个专业的体感音乐治疗室和多学科的专家课题组，开始对体感音乐疗法进行了大样本的临床观察研究……

# 二、作用原理

* 声波作用原理：纵波与横波（在高弹性颗粒材料中的传播）。
* 当这种声波到达人体时，由于人体 70%以上是水，水的阻抗远比空气高、传播声波的效果要好，胎儿就是伴随母亲的声音振动（包括心脏的跳动声、羊水的流动声及肠 胃的蠕动声等）而发育起来的。当孩子出生并长大成人，这种宫体环境的“美好记忆” 依然残存在人的潜意识里。
* 例如，当孩子哭闹或焦虑不安时，只要被母亲抱起就会立刻安静下来，因为母亲的“体

感振动”使其感到安全与舒适。

* 同频共振效应：人体的组成大多是 100Hz 以下的低频部分，当音乐的“外源性振动” 与人体的“内源性振动”产生同频共振时，就会对人体的内环境和微循环等，产生广 泛而积极的调整作用！
	+ 总之，体感音乐治疗主要通过两个途径对人产生作用：
* 其一是通过音乐的听觉对人产生了心理作用；
* 其二是通过音乐的振动激发了身体的松弛反应。
	+ 这两个过程同步激活了人体的神经化学作用机制，进而有效减轻了身心症状或躯体化症状，譬如血压的下降，心率、呼吸和新陈代谢的变缓，以及紧张、痉挛、疼痛和运动障碍的减轻等。

# 三、体感音乐治疗的临床意义

* 激活大脑古皮质和旧皮质层：该疗法主要通过骨传导刺激内听觉，激活大脑的古皮

质和旧皮质区域。这些区域对于人的生命和健康极其重要，尤其对脑神经损伤造成的语言障碍、自闭之类很难用语言交流的人来讲，往往起到想象不到的效果。

* 促进脑组织再生：VAT 的振幅一般在数百到数千微米之间，这种物理作用对于改变脑组织供血状态，增加对受损脑组织的血液供给，对脑组织产生细微的按摩作用，改 善脑细胞的活性和细胞膜的通透性，有利于细胞膜内外物质的交换，促进脑细胞再生、使受损的脑细胞逐渐被新生的脑细胞所取代。
* 改善肢体微循环：体感音乐治疗所带来的精密振动，能与人体形成广泛的生物共振，

促使人体分泌各种有益于健康的活性物质（如内啡呔等），从而可缓解疼痛、调整植物神经功能、改善微循环等。

* 此外，该疗法还具有：没有药物的毒副作用、没有痛苦（患者感觉舒适愉快）、护理

劳动强度低、每日可不断重复等优点。

# 四、体感音乐治疗与常规音乐治疗的不同

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 声波传导方式 | 心理作用 | 物理和生物效应 | 局部微循环的改善 | 疗程效果 |
| 常规音乐治疗 | 通过空气传导引起听觉反应 | 有 | 少，而过程缓慢 | 没有 | 疗程长，效果在短期内不明显 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体感音乐治疗 | 既有听觉反应，又有骨骼传导和触振动觉所带来的“同频共振”效应 | 有 | 多，且作用迅速 | 有 | 疗程短，一般 1-2 周内即能见效 |

***五、体感音乐治疗与单一频率的振动的区别***

***六、体感音乐治疗的适应症***

* 根据目前国内外所掌握的临床资料，体感音乐治疗所带来的深度放松和理疗作用，主要用于缓解神经肌肉的紧张、痉挛、疼痛和运动障碍，改善大脑情绪、认知、听觉、言语等方面的功能。除个别禁忌症（如先天性心脏病、较重心脏病、放置心脏起搏器或支架、内出血等）不能使用以及孕妇慎用外，其他人群均适合。具体如下：

治未病门诊：保健调养、身心康复

心理科、睡眠障碍科：失眠、焦虑、抑郁及各种躯体化症状；

* 康复科：儿童脑瘫，脑卒中及植物人促醒康复，高血压，偏头痛，帕金森病，老年痴呆，骨质疏

松症，糖尿病足等；

* 妇产科：围产期护理，产后康复等；
* 儿科、新生儿科：新生儿助长，早产儿、剖腹产儿、自闭儿等辅助康复治疗。

# 七、体感音乐治疗采用什么样的音乐？

* + 除了具备一般健康音乐的特点，如要求旋律优美、音色柔和、层次分明、音乐的节奏与人体节律（如正常心跳等）相仿外，还应在音频方面有一些特定的要求，譬如：音域宽广、振幅较大、良好的波形包络结构（谐波成分）等。
	+ 总之，通过体感音波设备的完美还原，能与人体的器官、组织、细胞等产生广泛的“同频共振”，从而使细胞的有序振动及活性大大增强，大幅提升音乐治疗的效果。

# 八、体感音乐中医治疗*---*五音治疗

* + - 五音治疗音乐（俗称五行音乐），是中华养生智慧的伟大结晶，是中医“阴阳五行”理论和“天人相应”养生观的最好体现。
		- 中医认为，天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，天与人是相通的。同时，人的五脏（脾、肺、肝、心、肾），和五志（思、忧、怒、喜、恐五种情绪反应）及五音

（宫、商、角、徵、羽五种中国调式音乐），都存在着一一对应和相生相克的关系。

* 《木音角调系列》：主要由旋律优美、曲调温馨和充满生机活力的角调音乐所构成。具有

“木”的通达与舒展特性，可入肝。具有抗抑郁、舒肝解郁和强化人的“肝、胆”系统功能。

* 《火音徵调系列》：主要由欢快跳跃、扣人心弦或动荡血脉的徵调音乐所构成。具有“火” 的升腾与炎上特性，可入心。具有提振精神、醒脑开窍和通达血脉的作用，还可用于辅助防治心脑血管系统疾病。
* 《土音宫调系列》：大部分由风格沉静悠扬、音域低沉宽广的宫调音乐所构成。它凝聚了 大地的深层能量，具有“土”的淳厚特性，可入脾。能强化人的“脾、胃”系统和有效调整植物神经功能。一般植物神经功能紊乱或内分泌失调（中医表现为“肝脾不和”的人），可予宫调音乐进行调理。
* 《金音商调系列》：大部分由金属类乐器演奏，旋律悠远、视野辽阔或风格近似悲凉的商 调音乐所构成，具有“金”的肃降与收敛特性，可入肺。具有镇静安神和安抚心灵等作用。
* 《水音羽调系列》：大部分由风格清纯、苍凉柔润、具有“水”之润下特性的羽调音乐所构 成，可入肾。能强化一切水质能量，促进“肾、膀胱”系统的功能。水音能缓和、克制急躁情绪，因而对注意力不集中（如儿童多动症、自闭症等），精神紧张（如焦虑、失眠等），给予深度的舒缓和调节。

# 应用举例：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **疾病或亚健康态** | **发病机理及治疗原则** | **音乐治疗处方** |
| 内分泌失调、植物神经功能紊乱 | 中医辨证属肝脾不和、阴阳失衡；治疗当健脾养肝，并恢复人体固有的节律（身心频率）， 调整植物神经系统功能。 | 土音宫调+木音角调系列 |
| 高血压、偏头痛 | 中医辨证属肝气郁结、肝胆火旺；治疗当疏肝解郁、平抑肝阳（相火），并提高肝脏解毒之功能。 | 木音角调+水音羽调系列 |
| 以失眠为主的症状 | 中医辨证多因水不制火、心肾不交所致；治疗当镇静安神、滋养肾水以平抑心火（君火）为主。 | 金音商调+水音羽调系列 |
| 以疲劳为主的病症，如 CFS（慢性疲劳）等 | 中医辨证属肝肾亏虚、阴阳失调（即下丘脑、 垂体、性腺功能失调或不足）；通过音乐治疗， 影响脑垂体并使 ß 细胞兴奋，促性腺激素分泌，最终让大脑兴奋与抑制过程保持平衡。 | 木音角调+水音羽调+火音徵调系列 |
| 脑瘫、智障、自闭症等 | 不管何种原因引起的儿童脑瘫、智障、自闭症等，中医都认为与先天之本“肾”有关，日久必影响到“肝”、“心”、“脾”等；治疗当滋水涵木、醒神开窍、疏通经络，兼顾培育后天脾胃之气，音乐治疗以松弛神经、活跃肢体功能和强化大脑定向思维及协调力为主。 | 水音羽调+木音角调+火音徵调+土音宫调系列 |



体感音波结合隔玉灸调理

# 九、 佛山市中医院体感音乐治疗系统

* 体感音波治疗系统，在中国已获八项国家专利。它应用体感音乐治疗的原理， 采用日本原装 Bodysonic 换能器，能忠实地再现 50Hz 以下的超低频音，伴随音乐的波动而产生数百至数千微米的精密振动，让人仿佛置身于音乐的喷泉和声场中，起到快速放松、调整植物神经功能和改善微循环等作用。
* 配合由医学、心理、音乐等专业人士编制的功能音乐，通过体感音波设备的完美还原，与人体的器官、组织、细胞等

产生广泛的“同频共振”，从而使细胞的有序振动及活性大大增强，最终达到疏通脏腑经络、调整神经-免疫-内分泌系统等功能。

* ***特色治疗***
* 结合腹针、耳针治疗
* 结合隔玉灸调理
* 小周天、五行音乐话疗

**专家简介：**

刘继洪 主任医师，中西医结合硕士生导师，从事中西医结合内科、保健康复、耳穴针灸等临床、科研和教学工作近 20 年，现担任佛山市中医院治未病中心副主任、中华中医药学会外治分会常委、中国针灸学会耳穴诊治专委会委员、中华中医药学会亚健康委员会委员、广东中医药学会音乐治疗委员会委员，擅长运用中西医结合方法诊治亚健康、内分泌疾病及开展保健养生、健康管理、健康讲座等工作。在保健调养门诊提供“未病先防、已病早治、既病防变”的个体化亚健康调理、体质辨识、美容减肥、耳穴腹针、身心调理等特色服务。