

## 中国年轻人流行“对症下药” 用“音药”打开健康新思路

2023年12月24日 13:47 来源：中国新闻网



“促进脾胃消化吸收推荐听《十面埋伏》”“翻来覆去睡不着，被推荐听周杰伦的《稻香》，没想到还真有用”……前有年轻人“三伏晒背”、爱上“中药奶茶”，如今，中国互联网平台上“五音疗法”的养生思路正在年轻人中流行。

“五音疗法”是指用角（jué）、徵（zhǐ）、宫、商、羽的中国传统五声音调来治疗疾病。养肾听羽音较重的《梅花三弄》、养肺听商音较重的《阳春白雪》……这种听起来似乎“不靠谱”的养生方式，其实有文字可考。《黄帝内经》在两千多年前就提出“五音疗疾”理论，通过听音乐，可以平心境、稳情绪，达到疏通经络气血的作用。

在多个音乐平台搜索不难发现，此类养生歌单正流行，有的播放量甚至高达数百万次。对此，今年初入职场的“95后”孙甜笑称其为“音药”，在坚持了一周“五音疗法”后，她感觉自己情绪变好了，心情也更加舒畅，并把这种养生方式推荐给了朋友。

“刚工作的时候觉得不适应，没食欲，尝试了对应的音乐治疗后，胃口有变好，睡觉也更香了。”孙甜说，在听此类歌曲时，需要沉静下来，全神贯注沉浸在音乐当中才会有效。此外，她还认真总结出哪个时间段该听哪种歌曲。

“比如，餐后1小时我会听‘宫’音的音乐，健脾助消化。”孙甜认为，在遵照医理的基础上，更重要的是选择自己听着舒服的音乐。“同样听‘宫’音的曲子，我朋友更喜欢铿锵的曲风。”

“以音为药，药愈身心”，正如在中国古代，宫廷贵族配备乐队歌者，除了娱乐，还用以舒神静性、颐养身心。现代，音乐也被用来治疗躁狂症等疾病，帮助产妇缓解紧张情绪等。此外，“音乐治疗”还走入大学课堂，中央民族大学音乐学院、四川音乐学院等都开设了“音乐治疗”专业。

对此，河北省中医院心血管一科主任、主任医师何红涛表示，音乐疗法在临床应用由来已久，中医也有“对症下药”和“以戏代药”的说法。“目前来说，

音乐疗法广泛应用于心理科，通过音乐的治疗，可以达到振奋心情、疏肝解郁的效果。”

何红涛说，正是注意到年轻人用“音药”疗愈自己的需求，近期，河北省中医院联合河北省古琴协会，依照中医药理论及五音体系创作推出了10首补气、健脾的音乐作品，希望以中医治未病理念，帮助人们打开健康新思路。

“目前，音乐疗法的效果不错，可以看到这是年轻人追求‘养心’的一种方式，也体现了大家对健康越来越重视，注重在繁忙的生活中疗愈自己。”何红涛说，此外，她还希望年轻人不要过度焦虑，可以通过注重营养均衡、改善作息等方式健康生活。

单词:	kàopǔ 靠谱	shūtōng 疏通	jīngluò 经络	shūchàng 舒畅
	chénjìn 沉浸	kēngqiāng 铿锵	huǎnjiě 缓解	yiyǎngshēnxīn 颐养身心
	zhènfèn 振奋	liáoyù 疗愈	guòdù 过度	quánshénguànzhù 全神贯注

- 讨论：1. 音乐对人的身心健康有哪些益处？  
2. 你喜欢听哪种类型的音乐？为什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/12-24/10134363.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202401181705541610.mp3>