

“音疗抗衰”天方夜谭？

——探究中国古代音乐在抗衰领域的积极作用

陈红宇

(玛哈沙拉堪大学 泰国 44150)

【摘要】研究表明，中国古代音乐产生的特定旋律共振可以对人体抗衰产生一些积极影响。音乐的律动和身体内脏的运行都是按照特定的振动频率，当环境与人体振动频率吻合时能产生积极意义的共振。由于音乐的震动频率相对稳定，且中国古代音乐五声调试中的五音对应着身体内的五志和五脏，能利用其音乐产生的共振带动身体也达到最健康的频率，使人的精神达到最佳状态，减少炎症因子的分泌的同时延缓身体内脏器官乃至细胞等的衰老。

【关键词】中国古代音乐；音乐治疗；音乐抗衰；健康

引言

随着病毒、战争、人口老龄化等诸多因素影响，个体抗衰变得迫切。科技进步延长了寿命，但衰老问题依然严峻。疾病与身体机能减退成为老龄社会挑战。抗衰研究非仅关乎个体健康，亦关乎社会健康稳定保障。

然而音乐的抗衰作用一直被忽视，其实中国古代早已将音乐视为抗衰之法，古人认为特定音乐配合生理治疗才见效，犹如现今硬件与软件相辅相成。本文采用定性及文献研究，通过对中国古代音乐相关文献调查，分析其对人体生理、精神等方面的积极作用。为抗衰研究提供新视角，也为跨学科合作提供契机。同时，深挖中国古代音乐中的疗愈智慧来丰富抗衰研究领域，具有重要科学价值。

1 中国古代音乐的独特性

1.1 中国古代音乐的形式

中国古代音乐是有别于西方音乐而独有的一种音乐形式。1840年中国进入半封建半殖民地社会之前的音乐，通称中国古代音乐。即：远古的音乐（即原始社会的音乐）；夏、商、西周至春秋时期的音乐（即奴隶社会的音乐）；战国、秦、汉的音乐（以下皆为封建社会的音乐）；三国、两晋、南北朝至隋、唐的音乐；宋、元的音乐；明、清的音乐。古代音乐的理论基础是五声音阶。即“宫”“商”“角”“徵”“羽”。现代为七个，分别是C、D、E、F、G、A、B。其实也就是中国已有的清乐音阶，在五音中加上清角、变宫^[1]。

1.2 中国古代音乐的作用

在中国古代，音乐显现出三大作用：仪式、娱乐、

治病。在祭祀、宗教、宫廷、军事、庆典等仪式中，特定音乐表演承载着深厚文化内涵，担负着重要社会功能，也是文化传承和礼仪教育的关键途径。音乐在娱乐方面，作为情感的表达媒介，透过旋律、节奏和歌词，人们得以释放内心情感，不论喜怒哀乐，皆在音乐中得到宣泄和表达。其为各类娱乐活动提供愉快背景音乐，营造愉悦氛围，也促进了社交互动，增进人际交流与亲近感。在舞蹈、戏曲等表演艺术中，音乐是不可或缺的元素，使得表演更具感染力。在宴会、庆典等活动中，音乐的伴奏为活动锦上添花，让人们畅享欢乐时光。

音乐可治病，起源于中国上古，古人云：“樂”通“藥”。黄帝为治愈昏厥的蚩尤士兵，创造了钟乐器，中铜、侧弦、木架。这乐器最初用于招魂复活士兵，是古代的治疗方式。后来人们发现草药也能治病，将草头加入“樂”字，演变成“藥”。药的起源可追溯至音乐，它最早的作用即治病。除了民间传说，《黄帝内经》《乐经》《说苑》《吕氏春秋》《左传》等古籍经典均有以音乐来治病的记载。

2 中国古代音乐抗衰的理论基础

2.1 中国古代典籍中关于音乐疗法的记载

《黄帝内经》第一次五音疗法运用到了医学领域，特别强调了五音在人体健康与情志变化中的重要作用；《左传》中更说，音乐像药物一样有味道，可以使人百病不生，健康长寿。其中《昭公元年》里有秦国的大夫对音乐和人体病症的论述，强调了对音乐的选择与节制对身心健康的益处，可视为音乐治疗的原则探讨；在西汉时期史学家刘向所编纂的小说集《说苑·辨物》中也记载了一个上古原始氏族的医师苗父，

他不用药物而是通过祝由术吟唱（也有学者认为是用古代管乐吹奏）特定的咒语或经文来为患者治病；再到唐朝起，音乐就正式被运用的了临床治疗当中了。宋朝的《欧阳修撰古籍》中就有记载使用《宫声》来进行精神类诊治。元朝的《西使记》中也有音乐治疗的案例，是中国古代明确记载的用音乐来疗疾的案例；到了明朝，音乐治疗更是受到众多大夫的重视；清朝更进一步发展了音乐疗法，成为许多名医的共识，认为对症听曲有助于精神舒畅、保持健康以及促进疾病康复。

2.2 五音疗疾学说

五音最早记录于《国语·周语》里，为中国古代五声调式的音阶名。而《黄帝内经》是最早运用五音疗法。五音体系不仅有五音（宫、商、角、徵、羽）还有由阴阳六律组成的十二律（按照三分损益法，将一个八度分为十二个不完全相等的半音的律制）。据黄帝内经《素问》篇中记载，可以将阴阳五行学说与中国古代音乐的五音即“宫、商、角、徵、羽”也就是现代西方音乐中的“C(Do)、D(Re)、E(Mi)、G(Sol)、A(La)”这五个音，跟人的五脏“脾、肺、肝、心、肾”和人的五志“思、忧、怒、喜、恐”分别对应起来进行针对性治疗。《灵枢》篇中也有记载：“内有五脏，以应五音，外有六腑，以应六律，六律建阴阳诸经，此五脏六腑之所以应天道者也”。这种联系说明了中国古人很早就意识到声调的不同，对于人的生理的五脏六腑以及心理的精神情志都有着不同且相应的影响^[2]。



图一：五音、五脏、五志对应图

根据研究显示，五音疗疾理论是《黄帝内经》里融合五行阴阳学说以及《礼记·乐记》的五音理论而成的，里面有着诸多音乐名词详细的表述出不同的音乐有着不同的功效。再到唐朝的《晋书·乐志》和明朝的《普济方》里也有表明正确运用五音疗疾可疗愈五脏问题。其中要注意的是五音不是五个单音，当代国医大师张灿理就认为《黄帝内经》中的五音是指的

以五音各为主调的音乐体系。这种说法并非无由来，《淮南子》中就有讲例如运用“徵”音治疗时并非就没有“羽”音的存在，而是由“徵”音为主调的音乐^[3]。

3 中国古代音乐对人体的影响

中国古代音乐疗法对人体精神和生理都具有深远的影响。首先从现代科学来看，音乐的律动与身体内脏的运行都是按照特定的频率振动，当环境与人体振动频率吻合时能产生积极意义的共振^[4]。而传统中医理论也认为人的五志受五脏影响，《黄帝内经》讲所有疾病都源于气，发怒会使气上逆，欢喜会使气舒缓，悲伤会使气消沉，忧思会使气郁结，恐惧会使气陷下。因此，当人遭遇突发性事件后，人体的气会受影响，从而导致情志失衡就会生病。

中国古代音乐以五音影响五志为核心，通过阴阳音律调节精神，再结合《黄帝内经》中的未病先防理念对人体内脏器官产生积极影响，使其阴阳平衡，从而对人体产生积极的抗衰效果。

总的来说，中国古代音乐疗法在精神调节方面具有深刻的理论基础和实践指导，为维护人体精神健康提供了独特而珍贵的贡献。通过五音疗法，人们可以在情志方面获得平衡与舒适，保障整体健康。这一医学传统的智慧不仅反映了古代医学对人的全面关怀，也为今日的健康保养提供了深刻的启示^[5]。

4 举例分析中国古代音乐疗法在临床实验中的作用

4.1 中国古音疗法对精神改善的研究案例

研究案例：选择了20名在校大学生中紧张、焦躁情绪者作为研究对象，包括10名男性和10名女性。研究对象的纳入标准为：（1）年龄在18至22岁之间，不限性别、民族，城市或农村背景。（2）志愿者需具备脑力易疲劳、精神易兴奋、紧张头痛和睡眠障碍等标准，病程超过1个月。（3）受试者未使用苯二氮卓类、抗抑郁药、中药或其他影响认知功能的药物，且当前症状稳定。

排除标准包括：（1）患有精神类障碍，如痴呆等；（2）有重大疾病引起或合并脑部疾病者；（3）嗜酒或药物依赖者；（4）对音乐造诣较深、反感音乐或不能耐受音乐刺激者；（5）因主客观原因无法纳入研究者。

随机将20名紧张、焦躁情绪者分为两组，每组包括5名男性和5名女性，共10人。一组接受了五音

组别	例数	脑力易疲劳	精神易兴奋	头痛	睡眠障碍
对照组	10	无改善	稍改善	稍改善	无改善
音乐干预组	10	明显改善	消失	消失	消失

图二：五音疗法干预后比较图

组别	例数	ADL 实验前	ADL 实验后	SRSS 实验前	SRSS 实验后	HAMA 实验前	HAMA 实验后
实验组	46	55.7 ± 12.9	85.1 ± 11.3	31.8 ± 7.4	13.2 ± 5.1	22.3 ± 4.6	9.8 ± 3.4
参考组	46	56.3 ± 12.2	71.3 ± 11.8	30.7 ± 7.9	22.9 ± 7.3	21.9 ± 4.2	16.1 ± 3.9
F		55.9 ± 12.6	76.4 ± 11.5	31.3 ± 7.7	17.6 ± 6.2	22.2 ± 4.5	13.2 ± 3.7
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

图三：两组病人效果比较图

疗法干预，另一组不进行任何干预。

每名受试者每天睡前接受 40 分钟特定中国古代音乐的干预。经过两周的持续干预后，对两组研究对象从脑力、精神状态、头痛和睡眠障碍等方面进行了比较。见图二：

结果显示，在干预前两组的状态基本相似。经过治疗后，接受中国古代音乐治疗组的受试者的紧张、焦躁情绪得到了显著缓解，脑力状态得到了改善，头痛症状减轻，睡眠质量也得到了提升。相比之下，未进行干预组的志愿者的症状改善程度较小，仍然存在脑力易疲劳、精神易兴奋、紧张头痛和睡眠障碍等问题。

综上所述，中国古代五音疗法在调节人体精神紧张、焦虑情绪等方面具有明显的积极作用，从而有利于延缓衰老^[6]。

4.2 中国古音疗法对疾病治疗的研究案例

研究案例：研究选取了 92 例急性心肌梗死患者（合并焦虑症）。患者随机分为两组，每组 46 人。所有病例均符合急性心肌梗死诊断标准，接受了 PCI（冠心病经皮冠状动脉介入医治方法）治疗。手术后，病人的焦虑程度通过 ADL（生活自理能力）、SRSS（睡眠质量）和 HAMA（汉密尔顿焦虑体系）进行评分。

治疗方案为：实验组和参考组均接受常规治疗和抗焦虑治疗（晚间阿普唑仑 0.4 毫克口服）。实验组在中午和下午分别进行一小时的五音疗法，并配合中医穴位贴敷。参考组接受常规治疗，治疗持续 14 天。

评估指标包括 ADL、SRSS 和 HAMA 评分，以及住

院时间和相应费用。数据经数据统计软件 SPSS 软件处理，实验组与参考组的计量检验对比选择 t，实验组与参考组的计数检验选择均数 ± 标准差， $P < 0.05$ 为存在显著差异（方差分析）。

结果：实验组病人整体治疗水平显著高于参考组（ $P < 0.05$ ），见图三。

实验组病人的住院时间以及花销明显比参考组少（ $P < 0.05$ ），见图四。

组别	住院时间(天)	花销(元)
实验组	12.39 ± 3.43	3752.1
参考组	15.72 ± 4.92	4903.6
P值	<0.005	<0.005

图四：两组病人住院时间及花销比较图

结论：研究结论表明，在急性心肌梗死患者 PCI 手术后，通过采用五音疗法进行医治，可以明显解决术后问题，恢复人体健康^[7]。

5 中国古代音乐疗法如何运用到抗衰领域中

总的来看，中国古代音乐疗法与现代抗衰，皆关注促进健康、延缓衰老。共通之处在于，强调健康维护，着眼于保持人体身心的健康与幸福。不仅治疗已有问题，更侧重于增强自身免疫力来预防与保健。同时也涵盖物理、生理、心理健康等多方面的综合性健康管理，以确保整体的年轻化和健康化。

关于抗衰，我们首先要知道我们要对抗的是从分子到细胞再到全身各个器官的衰老，而对抗这些衰老则不得不从抗炎、抗氧、抗糖、延长端粒等方面着手。其中最重要的一个环节就是抗慢性炎症，因为人体的

衰老大部分来源于身体内部炎症因子的分泌。

从分子层面来看,细胞衰老后会分泌促炎因子,它会促进慢性炎症发生,推动正常细胞步入衰老进程。

从细胞层面上看,免疫细胞是衰老细胞的关键调节因子,肩负着清除衰老细胞的重任,一直是衰老研究的重点。

如果分子、细胞层面的炎性衰老持续累积,就可能引起器官病理性的衰老,炎症水平居高不下,修复变得困难,最终疾病发生,例如:大脑,免疫/炎性衰老会导致神经炎症,进而可能发展成退行性中枢神经系统疾病,包括阿尔茨海默病、癫痫、中风、脑梗等;心脏,大多数心脏组织由心肌细胞、心脏成纤维细胞和巨噬细胞组成。衰老后,可能发生的变化有炎症、心肌肥大、心脏和血管纤维化、心脏衰竭;肝脏,免疫细胞聚集、炎症积累,以及肝星状细胞和肝细胞的活化,都会增加肝纤维化和慢性肝病风险;皮肤,皮肤衰老细胞分泌的炎症因子会显著破坏皮肤微环境,炎症加剧,表皮屏障功能受损,纤维原细胞加速衰老^[8]。

除了自身正常衰老引起的慢性炎症,加速人们衰老的还有很多来源于我们精神层面引起的炎症因子分泌,例如生活中的压力、紧张、失眠等等引起的焦虑抑郁等不良情绪,更是会加速炎症因子分泌和加剧炎症反应^[9]。而通过前文的分析,我们知道通过中国古代音乐疗法有临床试验证明确实对这些症状能够起到有效的缓解。

中国古代音乐疗法首先在物理方面,针对人体器官的振动频率失调情况,选用和人体最佳频率相符的音乐,产生共振效应,使衰老的器官恢复到最佳振动频率,甚至有助于端粒的延长,从而达到抗衰的目的。其次生理方面,中国古代音乐以音波传至脑部杏仁体,通过神经通路影响内分泌物质的分泌,抑制肾上腺素和去甲肾上腺素的产生,同时诱导生成多巴胺、内啡肽等物质,增强神经细胞的兴奋性,还能引发大脑 α 波的产生,有效减缓脑部衰老进程。在精神层面,音乐调节情绪,还抑制炎症因子分泌。从中体现了中国古代音乐在抗衰老领域同样可以有着重要的作用。借助中国古代音乐,我们可以深入利用其作用机制结合现代生物科技研究来抗衰。综合来看,结合生物科技从细胞、器官、基因等等层面研究,中国古代音乐对抗衰老的积极影响不可忽视,为健康长寿提供了新的

视角^[10-12]。

结束语

中国古代音乐承载的智慧,穿越千年触动人心。通过现代科学研究,我们不仅在重温瑰宝和保护文化的同时,也让古代音乐在现代抗衰领域中不断奏响。中国古代音乐作为珍贵文化遗产,在抗衰领域的作用不容忽视。它以独特魅力与智慧,为逆龄开启大门。让我们珍视这份传承,让中国古代音乐的美妙旋律在时光长河中永不止歇。

参考文献:

- [1] 廖辅叔. 中国古代音乐简史 [M]. 音乐出版社, 1964.
- [2] 刘伟. 浅谈五音疗法的理论基础 [J]. 国医论坛, 2003, 18(5): 17-17.
- [3] 艾茜. 中医五音疗疾述略 [J]. 湖北民族大学学报: 医学版, 2021, 38(4): 3.
- [4] JANATA P. Neural basis of music perception [J]. Hand book of Clinical Neurology, 2015, 129: 187-205.
- [5] 张勇, 杨帅, 肖静怡, 等. 《黄帝内经》五音疗法考释 [J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(12): 3.
- [6] 武静, 金帅. 五行音乐疗法对情志调节疏导的影响 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2015(7): 2.
- [7] 陈蓓蓓. 耳穴贴压联合五音疗法对急性心肌梗死患者焦虑的影响 [J]. 健康之友, 2020, 000(003): 64.
- [8] Li X, Li C, Zhang W, et al. Inflammation and aging: signaling pathways and intervention therapies [J]. 信号转导与靶向治疗 (英文), 2023.
- [9] 许晶晶, 李向平, 陈名杰. 焦虑抑郁情绪对冠心病患者血清炎症因子及血管内皮功能的影响 [J]. 中国循环杂志, 2011, 26(6): 4.
- [10] 吕阳婷, 付高爽, 周波, 等. 节律感应和共振: 音乐疗法的机制 [J]. 医学与哲学, 2019, 40(15): 54-57.
- [11] 王蔚, 江云东, 江燕, 等. 中医五音疗法及其作用机制探析 [J]. 中国民间疗法, 2019, 27(1): 99-101.
- [12] 郝莉. 音乐治疗在临床康复中的应用 [J]. 沈阳医学院学报, 2019, 21(4): 369-373.

作者简介:

陈红宇(1998-), 男, 汉族, 重庆人, 博士研究生, 音乐学院, 从事抗衰领域工作, 研究方向: 音乐学(音乐治疗)。