

# 五行音乐之角调对青少年抑郁症的研究概述

裴天骄 吴岚<sup>通讯作者</sup> 林科鑫 周杜勇 高颖 陈朝军 李佳玲

昆明医科大学海源学院护理学二系 云南昆明 650000

**摘要:** 抑郁症,是以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一种常见心境障碍,可由各种原因引起,其特点具有高患病率、高死亡率、高复发率和高致残率,是最常见的精神障碍之一<sup>[1]</sup>。据世界卫生组织统计,目前全世界有 3 亿多人患有抑郁症,2005-2015 年间,抑郁症的增长率达到 18.4%<sup>[2]</sup>。研究显示,我国人群中 20% 存在抑郁症状,其中 7% 为重度抑郁;抑郁症占中国疾病负担的第 2 位。

**关键词:** 抑郁症;研究

在中医学对抑郁症的认识中,抑郁症归属于“情志疾病”类中的“郁症”,是由于情志所伤,气机郁滞而致病,导致五脏气血阴阳不和、脑神功能系统失调的一类情感性病症。《内经纂要》记载“悲哀动中,竭绝而失生,故精气竭绝,形体残毁,心神沮丧矣”。多以烦躁不安、心情郁闷、肋肋胀痛、食欲不振、二便失调、头晕目眩为主要临床表现。对青少年抑郁症的研究已经成为当今社会共同的研究课题,青少年抑郁症相关的护理研究开展具有必要性。

## 1 病因、病机及治疗原则

抑郁症的发病可能与先天遗传、早期神经发育异常和后天环境等因素相关,其病理生理改变主要涉及神经生化、神经内分泌等方面,而生活中遭遇的应激性事件是抑郁症发作的重要诱因,这些因素交互作用于人体,超过人体极限即可发生抑郁症。抑郁症的发病机制学说中比较公认的是单胺假说。20 世纪 50 年代“单胺异常假说”被提出,它认为:5-HT 神经传递机能的减退导致情绪障碍,并通过影响其他神经递质的活动诱发抑郁症<sup>[3]</sup>。中医没有抑郁症这一病名,最早的相关记载见于《左传》:“君子谓子重于是役也,所获不如所亡,楚人以是咎子重,子重病之,遂遇心病而卒。”此处“心病”与现代抑郁症类似,此外医学文献中“郁证”“脏躁”“百合病”“梅核气”“不寐”等病证虽不能与现代抑郁症完全重合,但确为同一种疾病<sup>[9]</sup>。青少年抑郁症属于中医学“郁证”“梅核气”及“脏躁”范畴。郁证有广义和狭义之分,狭义郁证多指因七情所伤而致的气机郁滞之证,气郁不伸而引起的情绪不宁,心情抑郁,胸部满闷,肋肋胀痛,或易怒善哭,或咽中如有异物等症为主要临床表现的一类病证,即属于情志忧郁的疾病。广义的郁证主要包括情志、饮食、外邪等因素所致的郁证。而本课题中所研究的青少年抑郁症特征表现更加倾向于狭义的郁证,即因情志不舒,精神抑郁而出现的心情抑郁等多种不适。因此,关于郁证的治疗护理理念对青少年抑郁症的临床护理研究有一定帮助。在古代中医文献的整理中发现中医学对郁证的认识较早,对于其病因的描述最早可追溯到《黄帝内经》。早在《素问·灵兰秘典论篇》中言:“肝者,将军之官,谋略出焉”,说明人的高级思维活动跟肝有关。相关研究文献分析后,可以认为当外界情志刺激一旦超过了人体自控能力的调节,就会造成肝气运化失司,最先作用于肝脏,使气机壅滞,肝气不舒,即发本病,便显现出不同严重程度的病情表现。因而得出,肝郁是造成郁证的核心。还存在部分文献认为,抑郁症的基本病机为气机郁滞,长久时间得不到舒缓于是便诱发了疾病生成。深入分析,得到此病因则是基于肝主疏泄不畅以致情志不遂。目前多数

医家认为肝失条达,气失疏泄导致的肝气郁结是本病发生的基本病机,具有一定的临床参考价值。

## 2 五行音乐

在西方医学史中,音乐疗法作为一种治疗方法已经应用了几个世纪,其作为一种绿色疗法,可以调整情绪,消除心理障碍,达到调理身心的目的。我国传统音乐疗法的历史更加悠久,其源自中华民族长期以来的生产与生活实践的经验总结,萌芽于战国时期,《黄帝内经》首次提出并系统阐述了“五音疗疾”理论,确立了我国传统音乐疗法的理论基础,构建了我国传统音乐疗法理论的基本框架。

### 2.1 五行音乐疗法的中医理论基础

中医以整体观念为指导,注重人体自身的完整性,及人与自然、社会的和谐统一。五行学说是中医基础理论的重要组成部分。中医五行学说中,角、徵、宫、商、羽分别归属木、火、土、金、水,还对应与相应的五脏(腑),角调对应肝(胆),徵调对应心(小肠),宫调对应脾(胃),商调对应肺(大肠),羽调对应肾(膀胱)。五行之间相生相克,五音也存在着对应的关系,角生徵,徵克商,商克角。五行之间的消长平衡、制化胜复等在五音之中相应而生。

《黄帝内经》中依据五行特性,论述了五音、五脏及情志活动的归属及相互联系,并提出了利用五音治疗疾病,“肝属木,在音为角,在志为怒;心属火,在音为徵,在志为喜;脾属土,在音为宫,在志为思;肺属金,在音为商,在志为忧;肾属水,在音为羽,在志为恐。”《黄帝内经》:“宫音悠扬协和,助脾健运,旺盛食欲;商音铿锵肃劲,善制躁怒,使人安宁;角音调畅平和,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,发人遐思,启迪心灵”。“木曰曲直”,引申为具有升发、生长、舒畅、条达的特性的事物及现象,给人舒缓、平衡、松弛的感觉,“角属木”,角调式乐曲,旋律生机盎然,曲调亲切,可入肝;“金曰从革”,引申为肃杀、沉降、收敛性质,给人简洁悠远、辽阔,“商属金”,商调式乐曲,铿锵雄伟、高亢悲壮,可入肺;“水曰润下”,引申为下行、滋润、寒凉、闭塞的特征,给人休养生息、凝聚、宁静的感觉,“羽属水”,预调式音乐,风格凄切哀怨、行云流水,可入肾;“火曰炎上”,引申为上升、温热、光明,给人喜悦、温暖的感觉,“徵属火”,徵调式乐曲,释放活泼放松,渲染情绪欢畅气氛,可入心;“土爰稼穡”,引申为具有承载、生化、受纳作用的事物或显现,给人沉稳、收获,“宫属土”,宫调式乐曲,旋律沉静、醇厚,可入脾<sup>[4]</sup>。

### 2.2 五行音乐之角调音乐对肝气郁结型郁症干预的理论

## 依据

肝气郁结证为抑郁最主要的证型,在五脏的病性类证候和病位类证候的要素划分中,肝都是居于首位。《医确》云:“郁而不舒,则皆肝木之病也”。肝属木,为春之相,专喜舒畅调达。五行之间相通相生、相反相克,相互关联,五脏之间关系密切。五行音乐以中医的整体观念为指导,五行音乐之角调乐曲是选五音之“角”调为主,配以其他四音为辅。在五行音乐中,“角”调以3(Mi)为主音,是为春音,属于木,通于肝,《金峨山房医话》中就说到:“角音条畅平和,善消忧郁,助于睡眠,”角调旋律朝气蓬勃、兴发舒展、生机盎然,能促进体内气机的上升、宣发和展放,可疏肝解郁,解除痛楚,消愁解郁,有助睡眠。五行之五音相生相克,消长平衡、相互影响制约,充分体现中医的整体观念;根据郁证的主要证型肝气郁结证而选取五行音乐之“角”调来干预,充分体现了中医的辨证施治的原则。

### 2.3 中医五行音乐在精神科中的研究进展

相对于其它学科而言,五行音乐在精神科领域的临床应用研究相对较为稀少。相关研究发现对于精神分裂症患者在临床中表现出来的抑郁症状和焦虑症状,与其五脏有一定相关联系,五行音乐疗法对于改善症状有明显的疗效,同时不同类型音乐对于患者五脏带来不同影响,对于患者的情绪也有不同的改善情况。宫音悠扬谐和的曲调能减缓精神疾病的阳性症状,从而增加患者的稳定感,使患者精神内敛,安静,达到安抚患者情绪的目的,具有使神经系统稳定的作用。而羽音对于精神科的患者疗效更为显著。羽音五脏对应肾,“肾藏志”,羽音轻柔透彻,悠长流畅的特点,有益于全身气机的潜藏,有生精补髓、强肾健脑的功效,可以发人遐思,启迪思想。羽调类音乐能抚慰心灵,使其创伤得以缓解,精神上的压力如紧张、恐惧可以逐渐消除,重新激发患者对未来美好生活的憧憬和热爱。相关临床干预过程中发现,联合使用五行音乐疗法能够明显缓解抑郁症患者的抑郁症状,且不会给患者的精神情绪带来任何负面影响,有着更高的安全性,消除了相关药物治疗干预疾病带来的不良作用,减少了治疗过程中出现不必要的并发症以及不良反应,确保患者精神情绪的良好控制,值得推广应用。还有部分文献针对脑卒中后存在抑郁状态的患者采用五行音乐之角调进行干预研究,其结果表明抑郁症状在五音角调的影响下缓解明显,患者们在一定的治疗干预之后其抑郁思想得到了初步控制,进一步确保该治疗方式的临床价值,证实了五音角调对于抑郁症状的积极影响。但五行音乐中具体的曲调对于青少年抑郁症的辅助治疗作用几乎无此报道。

音乐疗法以其无毒副作用、非介入性治疗、便于推广的诸多优点,正作为一种全新的治疗手段逐步在临床中得到推广应用。以中医传统的五音理论为研究基点,阐述“宫、商、角、徵、羽”为主的五音与“脾、肺、肝、心、肾”相对应的五脏之间的关系<sup>[5]</sup>。因此运用中国传统五种不同音调的音乐可以平衡人体阴阳、健运脏腑、调理气血、促进人体的身心健康,达到舒畅情志并起到治疗的作用。运用不同旋律对脏腑的影响来治疗疾病是古代医家对音乐疗法的运用,更是现代医学需要进一步关注和探讨的临床课题。

现代音乐疗法进入我国四十多年以来,在临床医学中音乐逐渐作为一种医疗手段,广泛应用于调节情志、减轻疼痛、

改善焦虑、抑郁状态等一系列疾病,并在疾病的康复中收到了独特的效果。中医五行音乐是我国传统的怡情养性保健之法。在对精神疾病认识的基础上,五行音乐疗法是结合现代科学研究方法的一种治疗手段,作为一门古老而又崭新的学科,其在我国临床医学界和心理学的地位正逐渐引起人们的重视。

### 3 青少年抑郁症

青少年抑郁症是一种常见的精神疾病,往往会导致一系列不良后果,例如自杀、社会功能受损、教育程度降低以及后期可能出现的躯体和精神疾病。

在中医学对抑郁症的认识中,抑郁症归属于“情志疾病”类中的“郁症”,是由于情志所伤,气机郁滞而致病,导致五脏气血阴阳不和,脑神经功能系统失调的一类情感性病症。《内经纂要》记载“悲哀动中,竭绝而失生,故精气竭绝,形体残毁,心神沮丧矣”<sup>[6]</sup>。多以烦躁不安、心情郁闷、肋肋胀痛、食欲不振、二便失调、头晕目眩为主要临床表现。从中医辨证来看,青少年排解压力的手段相对匮乏,易致肝气郁结、忧愁思虑、心神不宁、焦虑失眠。

因此,通过对五行音乐之角调对青少年抑郁症护理疗效观察的研究,探讨其影响因素,帮助青少年减少抑郁和焦虑症状,从而有利于患者疾病的康复。在治疗抑郁症的历史长河中,中医传统音乐有着举足轻重的地位。它不仅为抑郁症的研究积累了大量的临床经验,在当今社会中其治疗优势越来越得以显露。深入探究五行音乐之角调对青少年抑郁症的护理干预情况为今后抑郁症患者护理方法提供科学依据。

### 参考文献

- [1]李泽钧,刘守桓,石雪雯,等.儿童青少年抑郁症诊断与治疗进展[J].中国妇幼保健,2020,35(14):2732-2734.  
DOI: 10.19829/j.zgfbybj.issn.1001-4411.2020.14.061.
  - [2]齐建华,刘静,周晓玲,等.基于红外热成像技术探讨针刺疗法联合柴胡桂枝干姜汤治疗青少年抑郁症临床疗效[J/OL].上海针灸杂志,2019(11):1219-1224[2019-11-17].  
DOI: 10.13460/j.issn.1005-0957.2019.11.1219.
  - [3]朱智羽,郭闫葵.中医辨证下的抑郁症病因病机及治疗概述[J].中医药临床杂志,2019,31(04):788-791.  
DOI: 10.16448/j.cjtc.2019.0233.
  - [4]徐莉,吴云,夏乐宏.疏肝解郁安神汤治疗抑郁症临床研究及对睡眠质量、神经递质的影响[J].新中医,2021,53(04):69-72.  
DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2021.04.018.
  - [5]米健国.柴胡加龙骨牡蛎汤加减联合太极拳运动治疗抑郁症40例临床观察[J].湖南中医杂志,2021,37(02):6-9+13.  
DOI: 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2021.02.002.
  - [6]蔡子耀,支英豪,林小东,等.中医情志疗法联合草酸艾司西酞普兰治疗抑郁症临床研究[J].新中医,2021,53(04):73-76.  
DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2021.04.019.
- 作者简介:裴天骄,讲师,昆明医科大学海源学院护理学二系临床护理教研室。  
课题名称:中青年教师教学水平和能力提升项目,编号:YZ2020ZQN002