

中医五音疗法防治失眠的研究进展

苗进

(联勤保障部队第九四〇医院中医科康复科 甘肃兰州 730050)

【摘要】失眠作为一种全球性健康问题,已成为现代社会普遍存在的慢性疾病之一。中医五音疗法的“五音—五行—五脏”理论体系,将宫、商、角、徵、羽五音分别对应脾、肺、肝、心、肾五脏,通过音乐的声波振动与人体生理节律共振,调和阴阳气血,达到“乐动血脉、和正心志”的疗效。近年来,开展了诸多关于中医五音疗法对失眠患者的临床研究且疗效显著。本文将从中医对失眠、五音疗法认识及五音疗法对失眠的临床研究三个方面进行综述,以期对中医五音疗法防治失眠提供参考。

【关键词】失眠; 中医五音疗法; 研究进展

Research progress on the prevention and treatment of insomnia by five sounds therapy in Traditional Chinese medicine

Miao Jin

(Department of Traditional Chinese Medicine and Rehabilitation, 940th Hospital, PLA Joint Logistics Support Force, Lanzhou, Gansu 730050)

[Abstract] Insomnia, as a global health issue, has become one of the chronic diseases prevalent in modern society. The "Five Tones-Five Elements-Five Organs" theoretical system of traditional Chinese medicine's five-tone therapy associates the five tones—gong, shang, jiao, zhi, and yu—with the five organs: spleen, lung, liver, heart, and kidney. By resonating with the physiological rhythms of the human body through the vibration of musical sound waves, it harmonizes yin-yang and qi-blood, achieving the therapeutic effect of "music invigorating the blood and harmonizing the mind." In recent years, numerous clinical studies have been conducted on the effectiveness of traditional Chinese medicine's five-tone therapy for insomnia patients, with significant results. This article will review the understanding of insomnia in traditional Chinese medicine, the five-tone therapy, and the clinical research on its treatment of insomnia, aiming to provide a reference for the prevention and treatment of insomnia using traditional Chinese medicine's five-tone therapy.

[Key words] insomnia; TCM five tone therapy; research progress

失眠作为一种全球性健康问题,已成为现代社会普遍存在的慢性疾病之一^[1]。研究发现,我国 18-65 岁人群中 43.7% 存在入睡困难问题,其中焦虑、抑郁等情志因素与慢性压力是主要诱因。现代医学治疗失眠多依赖镇静类药物,但长期使用易引发耐药性、依赖性和认知功能损害等副作用,患者对非药物治疗的需求日益迫切^[2]。在此背景下,中医五音疗法以其“身心同治”的理念和绿色安全的特性,逐渐成为睡眠医学领域的研究热点。中医五音疗法根植于《黄帝内经》的“五音—五行—五脏”理论体系,将宫、商、角、徵、羽五音分别对应脾、肺、肝、心、肾五脏,通过音乐的声波振动

与人体生理节律共振,调和阴阳气血,达到“乐动血脉,和正心志”的疗效^[3]。近年来,研究逐渐揭示了五音疗法的生物医学机制。从神经内分泌角度,音乐声波可通过调节 5-羟色胺(5-HT)、 γ -氨基丁酸(GABA)等神经递质水平,改善抑郁焦虑情绪,进而缓解失眠。从生理共振理论看,音乐频率与人体生理振动(如心率、呼吸频率)的同步性是其疗效的关键。在临床应用层面,五音疗法已从单一音乐干预发展为多模态整合治疗。本研究将从中医对失眠与五音疗法的认识及五音疗法对失眠的临床研究等方面对中医五音疗法防治失眠进行综述,为临床治疗失眠提供参考。

1 中医对于失眠的认识

失眠,中医称为“不寐”“不得卧”或“目不瞑”,是阴阳失调、脏腑功能紊乱导致“阳不入阴”的病理表现。历代医家基于《黄帝内经》的阴阳理论,结合临床实践,逐步形成了系统的病因病机学说及辨治经验。

1.1 阴阳失调、营卫失和与失眠

《黄帝内经》首次提出阴阳失衡是失眠的根本原因。《灵枢·大惑论》指出:“卫气昼日行于阳,夜半行于阴。阴气虚,阳气盛,则目不瞑。”卫气夜间不能由阳入阴,导致阳浮于外、阴不敛阳,故失眠。《灵枢·营卫生会》强调“营卫之行不失其常,故昼精而夜瞑”。清代林佩琴《类证治裁》进一步总结:“不寐者,病在阳不交阴也”,强调调和阴阳为治疗失眠的核心。邓中炎主张用桂枝加龙骨牡蛎汤,以桂枝通阳,龙骨、牡蛎潜镇浮阳,引阳入阴。何立人善用甘麦大枣汤、半夏秫米汤等调和阴阳的经典方剂。

1.2 脏腑功能失调与失眠

失眠与心、肝、脾、肾等脏腑功能密切相关,尤以“心主神明”为核心。《景岳全书》提出“神安则寐,神不安则不寐”,心火亢盛或肾阴不足致心肾不交,是虚证失眠的常见机制。张仲景《伤寒论》创黄连阿胶汤,以黄连、黄芩清心火,阿胶、鸡子黄滋肾阴,交通心肾。交泰丸(黄连配肉桂)亦为经典组合,以清上温下引火归元。《灵枢·本神》言“肝藏血,血舍魂”,肝气郁结或肝火上炎可扰动心神。王翹楚提出“肝用为病以实为主”,主张疏肝解郁,如柴胡加龙骨牡蛎汤和解少阳、镇惊安神。《素问·逆调论》提出“胃不和则卧不安”,饮食积滞或痰湿内生可致失眠。路志正主张以六君子汤合温胆汤健脾化痰,佐以茵陈、黄芩清热,兼顾脾胃气机。痰热重者,黄连温胆汤加竹茹、枳实,清热化痰以宁神。《清代名医医案》强调“心火下降,肾水上升”为寤寐如常的关键。

1.3 虚实夹杂、气血瘀阻与失眠

张介宾《景岳全书》提出失眠分虚实,“有邪者多实,无邪者皆虚”,但临床常见虚实夹杂。如阴虚兼痰火者,需滋阴与化痰并用;心脾两虚者,归脾汤补益气血,佐以安神之品。清代王清任独辟蹊径,提出“血瘀致不寐”,认为瘀

血阻滞脉络,心神失养则夜卧不安。其血府逐瘀汤(桃仁、红花、川芎等)活血行气,尤擅治疗顽固性失眠伴多梦、胸痛者,疗效显著。

2 中医对五音疗法的认识

中医五音疗法是一种基于阴阳五行学说、结合音乐与人体脏腑功能的中医特色疗法。其核心思想是“五音应五脏”,通过不同音调的音乐调节人体气机平衡,达到治疗疾病、养护身心的目的。这一理论体系在《黄帝内经》等古籍中已有系统阐述,并经过历代医家的实践与发展,形成了独具特色的中医音乐疗法。五音疗法的历史可追溯至上古时期。《吕氏春秋·古乐篇》记载,古人通过舞蹈和音乐疏导气滞血瘀,如“昔陶唐之时……民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之”。春秋战国时期,《乐记》系统整理了音乐与身心的关系,提出“乐以治心,血气以平”,而《黄帝内经》进一步将五音纳入医学体系,奠定了理论基础。五音(角、徵、宫、商、羽)分别对应五行(木、火、土、金、水)及五脏(肝、心、脾、肺、肾),并通过音律的振动频率与脏腑共振,调节其功能。具体而言:角音(木,肝):音调悠扬,可疏肝解郁,适用于肝气郁结、情绪抑郁者;徵音(火,心):节奏欢快,能振奋心阳,缓解心气不足、精神萎靡;宫音(土,脾):旋律浑厚,可健脾胃和胃,改善脾胃虚弱;商音(金,肺):音色清肃,可润肺降气,调节呼吸功能;羽音(水,肾):曲调柔和,能滋补肾精,缓解肾虚腰酸。这一理论还延伸至情志调节,如《素问》提出“五音内应五志”,即音乐可通过影响情绪间接调节脏腑。例如,商音对应“悲”,可通过悲调抑制过度的“怒”(木克土),实现情志相胜的平衡。

3 五音疗法对失眠的临床研究

俞欢欢^[4]采用五音疗法联合耳穴压丸干预心脾两虚失眠患者发现,中医五音疗法联合耳穴贴压能显著提高失眠患者的睡眠质量。秦磊等^[5]通过针刺联合五音疗法对脑卒中后失眠患者的临床研究表明,针刺联合五音疗法能显著降低脑卒中后失眠患者的匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分、提高临

床疗效。张晓娟^[6-7]等在穴位揸针联合五音疗法对于改善肝阳上亢型高血压患者失眠症状及整体健康状况的相关研究中发现,采用穴位揸针联合五行音乐对失眠患者的PSQI总分及睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍及入睡时间维度得分均具有显著的改善作用;黄思仪等^[8]亦发现,针联合五音疗法对肝郁化火型失眠也具有显著疗效。徐金梅^[9]及郑楠楠^[10]等研究发现,在冠心病合并失眠患者中,阿普唑仑联合五音疗法较单纯应用阿普唑仑能改善冠心病患者的症状及不良睡眠习惯。陈碧等^[11]采用壮医药熨联合五音疗法干预慢阻肺稳定期老年失眠患者,通过比较各组PSQI、失眠严重程度指数、COPD患者生存质量自我评估测试、肺功能等指标发现,壮医药熨联合五音疗法改善慢阻肺稳定期老年失眠患者睡眠质量、生活质量和肺功能指标。何雅琪等^[12]通过

观察俞募配穴针刺法联合五音疗法对肝郁脾虚型失眠患者疗效发现,俞募配穴针刺法联合五音疗法对肝郁脾虚型失眠患者中医证候评分、PSQI评分及多导睡眠结果的改善均优于单纯西药组。刘娟丽等^[13]发现,五音疗法微调联合耳穴贴能提高冠心病焦虑失眠患者的睡眠质量,减轻日间疲劳程度,缓解焦虑状态。肖璐^[14]发现,子午流注择时五音疗法联合穴位敷贴治疗能提高肝郁气滞型失眠患者的睡眠质量,疗效显著,无明显不良反应。柏丁兮^[15]研究团队通过观察PSQI、Flinders疲劳量表发现,五音配五色音乐疗法对老年肝肾阴虚型失眠患者的睡眠时间、睡眠障碍、催眠药物维度得分及日间疲劳症状具有显著的改善作用。综上所述,五音疗法对不同证型的失眠患者均具有显著的疗效。

参考文献:

- [1]Shaha DP.Insomnia Management: A Review and Update.J Fam Pract [J].2023; 72 (6 Suppl): S31-S36.
- [2]Palagini L, Hertenstein E, Riemann D, Nissen C.Sleep, insomnia and mental health [J].J Sleep Res.2022; 31 (4): e13628.
- [3]Gou Q, Li M, Wang X, et al.Meta-narrative review: the impact of music therapy on sleep and future research directions [J].Frontiers in Neurology, 2025, 15 1433592-1433592.
- [4]俞欢欢.五音疗法联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠患者临床研究 [J].内蒙古中医药, 2025, 44 (03): 110-112.
- [5]秦磊, 巩卓, 靳晓燕, 等.针刺联合五音疗法治疗脑卒中后失眠的临床分析 [J].系统医学, 2024, 9 (24): 179-181+189.
- [6]张晓娟, 丁劲, 李子锋.揸针联合五音疗法在肝阳上亢型高血压合并失眠患者中的应用 [J].上海护理, 2024, 24 (12): 5-10.
- [7]张晓娟, 李子锋, 丁劲, 等.揸针联合五音疗法对肝阳上亢型高血压患者失眠的效果 [J].护理学杂志, 2022, 37 (01): 46-48.
- [8]黄思仪, 欧江琴.揸针联合五音疗法及中药治疗肝郁化火型失眠临床研究 [J].实用中医药杂志, 2023, 39 (11): 2110-2112.
- [9]徐金梅, 孙元元.阿普唑仑联合五音疗法治疗冠心病伴失眠患者的临床效果研究 [J].世界睡眠医学杂志, 2024, 11 (11): 2401-2403+2407.
- [10]郑楠楠, 李军, 张晓东.阿普唑仑联合五音疗法治疗冠心病伴失眠的效果及对患者睡眠状态、心率变异性的影响 [J].医学临床研究, 2024, 41 (04): 583-586.
- [11]陈碧, 蒋慧玥, 林琴, 等.壮医药熨联合五音疗法对慢阻肺稳定期老年失眠患者睡眠质量、生活质量、肺功能的干预研究 [J].中国民族医药杂志, 2024, 30 (07): 10-15.
- [12]何雅琪, 胡双.俞募配穴针刺法联合五音疗法治疗肝郁脾虚型失眠 40 例 [J].湖南中医杂志, 2024, 40 (04): 64-67.
- [13]刘娟丽, 孟繁琨, 杨丹.微调联合耳穴贴压对胸痹痰瘀互结型失眠患者应用疗效观察 [J].新疆中医药, 2023, 41 (03): 33-34.
- [14]肖璐.子午流注择时五音疗法联合穴位敷贴治疗肝郁气滞型失眠的效果 [J].中国当代医药, 2023, 30 (10): 144-146+155.
- [15]柏丁兮, 高静, 江小林, 等.五音配五色音乐疗法改善老年肝肾阴虚型失眠患者睡眠质量及日间疲劳的效果 [J].中华中医药杂志, 2023, 38 (04): 1853-1860.

作者简介: 苗进 (1991-01), 女, 本科, 护师, 研究方向: 延续性护理研究。