

·临床指南·

“五音调神”康复技术规范

李丽¹,周霞^{1*},王芹¹,马玉侠²,宋婧杰³,秦照梅²

1 山东中医药大学第二附属医院,山东 济南 250001;

2 山东中医药大学针灸推拿学院,山东 济南 250001;

3 山东中医药大学,山东 济南 250001

* 通信作者:周霞,E-mail:lusy2000@126.com

收稿日期:2022-12-20;接受日期:2023-02-05

基金项目:国家重点研发计划项目·中医药现代化研究(2018YFC1706005);山东省卫生健康委员会齐鲁中医药优势专科集群建设项目(鲁卫函[2021]2号);第五批全国中医临床优秀人才研修项目(国中医药人教函[2022]1号);齐鲁医派中医学学术流派传承项目(鲁卫函[2022]93号)

DOI:10.3724/SP.J.1329.2023.02002

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



摘要 五行音乐是以“角、徵、宫、商、羽”与“木、火、土、金、水”五行一一对应形成不同调式的中国传统音乐,自《黄帝内经》始五行音乐就是治疗疾病(尤其是情志障碍)的重要方法。“五音调神”康复技术在传统中医五行音乐基础上将开天门手法和头针治疗有机结合,有助于舒缓心身,减轻焦虑抑郁。制定“五音调神”康复技术规范主要目的是规范管理和指导中医师、康复治疗师、心理治疗师、音乐治疗师等从业人员正确使用“五音调神”康复技术进行康复治疗。本标准从技术范围、规范性引用文件、定义和术语(受术者、施术者、平刺法、斜刺法、五行音乐、头针、开天门手法、“五音调神”法、顺情音乐疗法、五行相生、五行相胜、晕针、七情太过)、适应证与禁忌证、疗效评价(心理状态测评、生活质量测评)、五行音乐选调、操作步骤及要求[操作前准备(环境要求、器具准备、体位和姿势准备、施术者准备)、操作流程(五行音乐播放、开天门手法、调神针法)、治疗时间与频率、注意事项]等方面进行规范制定。本技术规范可为中医师、康复治疗师、心理治疗师、音乐治疗师等从业人员开展“五音调神”康复治疗提供操作指导,具有良好的临床适用性、安全性及有效性。
关键词 五音调神;五行音乐;情志障碍;中医康复;康复技术;规范

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则第1部分:标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由山东中医药大学第二附属医院提出。

本文件由山东标准化协会归口。

本文件起草单位:山东中医药大学第二附属医院、山东中医药大学针灸推拿学院。

本文件主要起草人:李丽、周霞、王芹、马玉侠、宋婧杰、秦照梅。

1 引言

《2022国民抑郁症蓝皮书》显示62.36%国民经

常感到抑郁^[1]。新型冠状病毒感染疫情后,全球精神障碍疾病负担更加沉重,重度抑郁症和焦虑症病例分别增加28%和26%,抑郁症患者激增5 300万例,增幅高达27.6%;全球新增抑郁症患者超过7 000万例、焦虑症患者超过9 000万例^[2]。疫情的压力给抑郁症、焦虑症的诊断及治疗带来更大的挑战。《2022国民健康洞察报告》显示:91%国民担心自己患有心理问题,以焦虑和抑郁为主^[3]。除单纯心理障碍外,慢性病、重大疾病常合并焦虑抑郁,如中风后焦虑、中风后抑郁、产后抑郁等。对药物致“变胖”“恶心”等毒副作用或药物依赖的担心和治疗费用高成为患者接受治疗的“拦路虎”。1项关于“五行音乐对中风后抑郁患者干预效果的Meta分析”研究表明,

引用格式:李丽,周霞,王芹,等.“五音调神”康复技术规范[J].康复学报,2023,33(2):103-107.

LI L, ZHOU X, WANG Q, et al. Rehabilitation technical standard of "WU YIN TIAO SHEN (five-element music regulates emotions)" [J]. Rehabil Med, 2023, 33(2): 103-107.

DOI:10.3724/SP.J.1329.2023.02002

在常规治疗基础上,联合五行音乐干预中风后抑郁患者,抑郁症状改善总有效率优于单用常规治疗及用药^[4]。“五音调神”康复技术是在传统中医五行音乐基础上,将开天门手法和头针治疗有机结合,并实现规范化、量化操作,可以舒缓身心,减轻焦虑、抑郁^[5-6]。随机对照研究发现,“五音调神”康复技术可通过调节焦虑抑郁相关的神经内分泌因子释放减轻焦虑、抑郁情绪,改善失眠,提高日常生活能力及生活质量^[7-8]。

本文件制定了“五音调神”康复技术的操作规范,克服了中医非药物疗法缺乏操作规范、可重复性差、不利于疗效研究和临床应用推广的弊病,有利于我国中医药学术和事业发展。

2 技术范围

本文件规定“五音调神”康复技术的适应证与禁忌证、五行音乐选调、操作前准备、操作流程、治疗时间与频率、疗效评价等内容。

本文件适用于中医师、心理治疗师、康复治疗师、音乐治疗师等人员开展“五音调神”康复服务。

3 规范性引用文件

下列文件内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。凡是注明日期的引用文件,仅以当前日期的版本为本标准适用文件。凡是不注明日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GB/T 12346—2021 经穴名称与定位

4 定义和术语

下列定义和术语适用于本文件。

4.1 受术者

接受“五音调神”康复技术操作的服务对象。

4.2 施术者

熟练掌握“五音调神”操作技术的中医师、心理治疗师、康复治疗师、音乐治疗师等人员。

4.3 平刺法

平刺法是指进针时,针体和头皮穴线皮肤呈15°左右刺入的刺法。又称沿皮刺、横刺法。

4.4 斜刺法

斜刺法是指进针时,针体和头皮穴线皮肤呈30°左右刺入的刺法。

4.5 五行音乐

五行音乐是指以“角、徵、宫、商、羽”与“木、火、土、金、水”五行一一对应形成不同调式的中国传统

音乐。五行音乐按照补泻可分为正调、太调、少调,正调以平调为主,太调以泻为主,少调以补为主。

4.6 头针

头针是指在头皮特定部位针刺的治疗方法。又称头皮针。

4.7 开天门手法

开天门手法是指两手拇指指腹置于受术者两眉之间的印堂穴,自印堂穴向上直抹到前发际处神庭穴止的操作手法。

4.8 “五音调神”法

“五音调神”法是指在五行音乐背景下,施以开天门手法及头针操作的中医身心综合调治技术。

4.9 顺情音乐疗法

顺情音乐疗法是指顺从受术者的意念、情绪、满足受术者的身心需求,利用与脏腑功能相配属的五行音乐帮助偏胜情绪的宣泄,调整相应脏腑功能的疗法。如肝属木,角对木,肝气郁者治以角调。

4.10 五行相生

五行相生是指木、火、土、金、水之间存在着有序的递相资生、助长和促进的关系。五行相生次序是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。

4.11 五行相胜

五行相胜是指木、火、土、金、水之间存在着有序的互相制约的关系。其顺序是:水克火,火克金,金克木,木克土,土克水。

4.12 晕针

晕针是指受术者在接受针刺治疗过程中发生晕厥的现象。表现为突然出现头晕目眩、面色苍白、恶心呕吐、汗出、心慌、四肢发凉、血压下降等,重者表现为神志不清、大汗、四肢厥逆、脉微欲绝等症。

4.13 七情太过

喜、怒、悲(忧)、思、恐(惊)是7种正常情绪,当情绪波动过大或持续的时间过长时出现不适症状的现象。

5 适应证与禁忌证

5.1 适应证

各种原因诱发的喜、怒、悲(忧)、思、恐(惊)等情绪过激导致的轻、中度焦虑抑郁情绪障碍以及各种疾病伴发焦虑抑郁情绪障碍。经Zung氏焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)或Zung氏抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)评分,得分50~70分。

5.2 禁忌证

本技术无绝对禁忌证,相对禁忌证包括严重焦虑、抑郁或伴自杀、自伤倾向。

6 操作步骤与要求

6.1 操作前准备

6.1.1 环境要求 应准备单独、幽雅温馨、空气清新、避免颜色明艳、对比强烈或色调晦暗、光线不足,同时应配备良好的音响设备。让受术者在治疗全过程中保持身心放松、自然的状态,不会因为环境不适应而产生焦虑不安等不良感受,进而影响治疗效果。

6.1.2 器具准备 按摩油、一次性针灸针(0.3 mm×25 mm)、75%酒精或碘伏、消毒干棉球或棉签、锐器盒、音响和床。

6.1.3 体位、姿势准备 告知受术者坐位或仰卧位,调整到舒适放松的姿势。

6.1.4 施术者准备 去掉戒指、手表、手链等硬物,保持双手清洁、温暖。

6.2 操作流程

6.2.1 五行音乐 告知受术者采用放松的姿势,坐位或仰卧位。根据中医辨证结果选择合适曲目,在受术者感觉大小适宜的音量下进行播放。施术者进行开天门手法操作,约5 min后行头针针刺。五行音乐代表性曲目和选调方法如下:

6.2.1.1 古今调式对应 宫、商、角、徵、羽与现代音乐调式的关系为:宫对应Do、商对应Re、角对应Mi、徵对应Sol、羽对应La。

6.2.1.2 音乐强度 音乐强度按照音乐分贝由弱渐强,保持在20~55 dB。

6.2.1.3 代表性曲目 选择《中国传统五行音乐(正调式)》中的五音调神代表性曲目进行康复治疗^[9-10]。角调代表性曲目为《胡笳十八拍》《大胡笳》,其他还有《平沙落雁》《春风得意》《江南丝竹乐》《江南好》等;徵调代表性曲目为《紫竹调》,其他还有《花好月圆》《喜洋洋》等;宫调代表性曲目为《十面埋伏》,其他还有《春江花月夜》《月儿高》等;商调代表性曲目为《阳春白雪》,其他还有《广陵散》《走西口》《江河水》等;羽调代表性曲目为《梅花三弄》,其他还有《梁祝》《二泉映月》《汉宫秋月》《小夜曲》等。

6.2.1.4 选调方法

6.2.1.4.1 顺情音乐疗法 七情太过时,利用健康的同向情调音乐帮助偏胜情绪的宣泄,调整相应脏腑功能。顺情音乐选调方法见表1。

表1 顺情音乐选调对照表

Table 1 Comparison of selection of emotional music therapy

五行	五志	偏胜情绪	五脏	五音选择
木	怒	易怒	肝	角调
火	喜	过喜	心	徵调
土	思	多思虑	脾	宫调
金	悲(忧)	悲伤过度	肺	商调
水	恐(惊)	惊、恐	肾	羽调

6.2.1.4.2 五行相生选调法 以五行相生理论为指导,当辨证为某脏虚时,选用与其母脏相配的音乐以补之。五行相生选调方法见表2。

表2 五行相生选调对照表

Table 2 Comparison of selection of the five elements originate to each other

五行	脏虚	五脏	母脏	五音选择
木	肝血虚	肝	肾	羽调
火	心气虚	心	肝	角调
土	脾气虚	脾	心	徵调
金	肺气虚	肺	脾	宫调
水	肾气虚	肾	肺	商调

6.2.1.4.3 五行相胜选调法 以五行相胜理论为指导,若某一脏邪气过胜,需泻其有余,选用对应其所胜之脏(子脏)的音乐予以制约,即母病泻其子。肾气盛则五脏安,肾无实证。五行相胜选调法见表3。

表3 五行相胜选调对照表

Table 3 Comparison of selection of the five elements superior to each other

五行	某一脏邪气过胜	五脏	所胜之脏	五音选择
木	肝火旺	肝	脾	宫调
火	心火盛	心	肺	商调
土	胃气逆	脾胃	肾	羽调
金	肺气逆	肺	肝	角调

6.2.1.5 调式曲目选用 每1首曲目均含有5个及以上音阶,某调式指这个曲目的主音为宫(Do)、商(Re)、角(Mi)、徵(Sol)、羽(La)中某1个音阶,就归属为某1个调式。

既可选用单一调式的曲目,也可选用多种调式曲目。既可单曲循环播放,也可曲库音乐轮流播放。单一调式适用于简单病证,复合证型宜用复合调式。

6.2.2 开天门手法

6.2.2.1 施术穴位 选择印堂、神庭穴,穴位定位应

符合GB/T 12346—2021有关规定。

6.2.2.2 施术经络 选择督脉。

6.2.2.3 施术方法

6.2.2.3.1 操作手法 聆听所播五行音乐的同时,施术者以开天门手法操作。两手拇指指腹置于受术者两眉之间的印堂穴,自印堂穴向上直抹到前发际处神庭穴止。两手拇指轮流进行,反复按摩24次,约5 min。

6.2.2.3.2 注意事项 操作手法应轻柔、速度均匀协调、压力大小适当,动作由轻到重,节律平稳顺滑,以眉头舒展、额部皮肤舒张、呼吸变浅变慢为度。

6.2.3 调神针法

6.2.3.1 施术前准备

6.2.3.1.1 穴位选择 选择百会、印堂、神庭穴,穴位定位应符合GB/T 12346—2021有关规定。

6.2.3.1.2 消毒

(1)施术者消毒 双手用肥皂水清洗干净,再用75%酒精消毒棉球擦拭。

(2)针刺部位消毒 以针刺部位为中心,用75%酒精棉球或碘伏棉签由中心向外环行擦拭2次,消毒皮肤面积 $\geq 5\text{ cm} \times 5\text{ cm}$,消毒棉球/棉签应每个穴位1次1换。

6.2.3.2 施术方法

6.2.3.2.1 进针角度 采取斜刺法或平刺法进针。

6.2.3.2.2 快速进针 将针迅速刺入皮下,当指下感到阻力减小时使针与头皮平行,针刺深度15~20 mm。

6.2.3.2.3 留针 留针25 min,留针期间15 min捻转1次,操作持续30 s。

6.2.3.2.4 行针 针刺时当指下感到阻力减小,施术者肩、肘、腕关节和拇指固定不动,以保持毫针相对固定。食指第1、2节呈半屈曲状,用食指第1节的桡侧面与拇指第1节的掌侧面持住针柄,然后食指掌指关节做伸屈运动,使针体快速旋转,捻转频率80次/min,捻转30 s。

6.2.3.2.5 出针 先缓慢出针至皮下,然后迅速拔出,拔针后用消毒干棉球/棉签按压针孔,以防出血。

6.2.4 治疗时间与频率 五音调神治疗30 min/次,1次/d,5次/周,2周为1个疗程。

6.2.5 注意事项

(1)受术者穿着宽松衣物。

(2)施术者行推拿手法或取穴时,宜采取先轻、后重、再轻3个步骤,用力适宜,防止损伤皮肤或筋骨。

(3)施术者应根据受术者身体状况适当调整操

作强度,以局部微有酸、麻、胀感为度。

(4)受术者突然出现头晕、恶心、面色苍白、出虚汗、脉搏加快时,施术者立即取出头针,劝慰受术者保持镇静,平卧于床,去枕,头低脚高位,开窗通风,再掐其人中、十宣穴,按揉印堂、内关、足三里、大椎等穴位。

(5)施术者操作要左右对称,不应有偏颇、遗漏。

7 疗效评价

操作开始前及治疗结束时,由施术者对受术者进行身心健康状况评定,评价内容包括心理状态和生活质量测评。

7.1 心理状态测评

采用国际通用心理量表[SAS、SDS、汉密尔顿焦虑量表(Hamilton anxiety scale, HAMA)、汉密尔顿抑郁量表(Hamilton depression scale, HAMD)]进行心理状态测评。SAS、SDS为自评量表,HAMA、HAMD为他评量表。

7.2 生活质量测评

采用总体幸福感量表(general well-being schedule, GWB)和纽芬兰纪念大学幸福度量表(Memorial University of Newfoundland scale of happiness, MUNSH)进行生活质量测评。

7.3 评价方法

根据数据类型选择评定方法,对于临床观察进行描述性评定,对于计量资料可按照尼莫地平法进行评定,计算公式如下:

$$\text{减分率} = (\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分}) / \text{治疗前积分} \times 100\%$$

可按减分率评价临床疗效,每2周评定1次。评价结果主要包括临床痊愈、显效、有效、无效。见表4。

表4 临床疗效评价表

Table 4 Clinical efficacy evaluation table

病情变化	减分率	评价结果
症状、体征消失或基本消失	$\geq 95\%$	临床痊愈
症状、体征明显改善	$\geq 75\%$ 且 $< 95\%$	显效
症状、体征改善	$\geq 30\%$ 且 $< 75\%$	有效
症状、体征未明显改善	$< 30\%$	无效

参考文献

- [1] 人民日报健康客户端,健康时报,好心情心理医疗,等. 2022国民抑郁症蓝皮书[EB/OL]. (2022-07-01)[2022-11-20]. <https://m.peopledailyhealth.com/articleDetailShare?articleId=026345f72bbf4e9eaf312ff0e237ed51>.
People's Daily Health Client, Health Times, Beijing Good Mood

- Internet Hospital, et al. Blue book of national depression 2022 [EB/OL]. (2022-07-01) [2022-11-20]. <https://m.peopledaily-health.com/articleDetailShare?articleId=026345f72bbf4e9eaf312ff0e237ed51>.
- [2] 武艳永, 杨文滢. 疫情之下更应注重心理健康[J]. 记者观察, 2022(31):73.
WU Y Y, YANG W Y. More attention should be paid to mental health under the epidemic situation [J]. Reporters' Notes, 2022(31):73.
- [3] 丁香医生. 2022 国民健康洞察报告[EB/OL]. (2022-03-29) [2022-11-20]. <https://dxy.com/article/91024>.
WWW.DXY.COM. National health insight report 2022 [EB/OL]. (2022-03-29) [2022-11-20]. <https://dxy.com/article/91024>.
- [4] 邹慧华, 李海婷, 刘仁飞. 五行音乐对中风后抑郁患者干预效果的 Meta 分析[J]. 亚太传统医药, 2017, 13(12):64-69.
ZOU H H, LI H T, LIU R F. Five elements of music therapy for post-stroke depression: meta-analysis [J]. Asia Pac Tradit Med, 2017, 13(12):64-69.
- [5] 董人齐, 周霞, 李丽. 五行音乐疗法治疗卒中后抑郁的研究进展[J]. 实用心脑血管病杂志, 2019, 27(10):109-111.
DONG R Q, ZHOU X, LI L. Research progress of five elements music therapy in the treatment of post-stroke depression [J]. Pract J Cardiac Cereb Pneumal Vasc Dis, 2019, 27(10):109-111.
- [6] 孙立平, 周霞, 王芹, 等. 基于“魄”的五音催眠治疗新型冠状病毒肺炎密切接触者隔离期间焦虑抑郁障碍[J]. 吉林中医药, 2020, 40(5):577-580.
SUN L P, ZHOU X, WANG Q, et al. Five-element music and hypnosis therapy based on "Po" for anxiety and depression of the medical isolation persons of COVID-19 [J]. Jilin J Chin Med, 2020, 40(5):577-580.
- [7] 王宁, 刘建忠, 丁懿, 等. “五音调神”法治疗中风后抑郁疗效观察[J]. 康复学报, 2019, 29(6):44-48.
WANG N, LIU J Z, DING Y, et al. Curative effect of "five-elements regulating mental activities" method on patients with post stroke depression [J]. Rehabil Med, 2019, 29(6):44-48.
- [8] 郭琛琛, 鹿海峰, 庄贺, 等. “五音调神”法治疗卒中后失眠的临床疗效及机制研究[J]. 中国全科医学, 2022, 25(12):1475-1481.
GUO C C, LU H F, ZHUANG H, et al. Efficacy and mechanism of action of Wuyintiaoshen therapy in patients with post-stroke insomnia [J]. Chin Gen Pract, 2022, 25(12):1475-1481.
- [9] 宋振东, 门红. 中医五行音乐疗法解析[J]. 西部学刊, 2020, 8(3):119-123.
SONG Z D, MEN H. Analysis of five elements music therapy intraditional Chinese medicine [J]. J West, 2020, 8(3):119-123.
- [10] 中华医学会. 中国传统五行音乐(正调式)[M/CD]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2009.
Chinese Medical Association. China's traditional five elements music (positive mode) [M/CD]. Beijing: Chinese Medical Multimedia Press, 2009.

Rehabilitation Technical Standard of "WU YIN TIAO SHEN (Five-Element Music Regulates Emotions)"

LI Li¹, ZHOU Xia^{1*}, WANG Qin¹, MA Yuxia², SONG Jingjie³, QIN Zhaomei²

¹ The Second Affiliated Hospital, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, Shandong 250001, China;

² School of Acupuncture and Massage, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, Shandong 250001, China;

³ Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, Shandong 250001, China

*Correspondence: ZHOU Xia, E-mail: lusy2000@126.com

ABSTRACT The music of five-element music is a form of traditional Chinese music with different tones (Jue, Zhi, Gong, Shang, Yu) corresponding to the ancient five elements (Wood, Fire, Earth, Gold and Water). Since the advent of "Huangdi Neijing (Inner Canon of Huangdi)", the five-element music has been an important method for treating diseases, especially emotional disorders. Based on the five-element music in traditional Chinese medicine, the rehabilitation therapy of "WU YIN TIAO SHEN" combines the Kai Tianmen technique [acupoint massage on Zanzhu (BL 2)] and scalp acupuncture treatment, which is helpful to relieve the mind and body, and relieve anxiety and depression. The establishment of the rehabilitation technical standard of "WU YIN TIAO SHEN" aims to standardize the management and guide the practitioners of traditional Chinese medicine, rehabilitation therapists, psychotherapists, and music therapists to correctly use the rehabilitation technology of "WU YIN TIAO SHEN" for rehabilitation treatment. This standard includes the technical scope, normative reference documents, terms and definitions [targeted population, practitioner, flat pricking method, oblique pricking method, five-element music, scalp acupuncture, Kai Tianmen technique, WU YIN TIAO SHEN method, emotional music therapy, mutual generation among the five elements, mutual controlling of the five elements, fainting during acupuncture, the disorder of seven emotions], indications and contraindications, efficacy evaluation (mental health evaluation, quality of life assessment), five-element music tone selection, implementation steps and requirements [preparation (environmental requirements, instruments preparation, position and posture preparation, practitioner preparation), implementation process (the five elements music playing, Kai Tianmen technique, TIAO SHEN needling method), treatment time and frequency, precautions], and other aspects. This operational standard could be applied to guide the professionals (such as practitioners of traditional Chinese medicine, rehabilitation therapist, psychotherapists and music therapists, etc.) to carry out "WU YIN TIAO SHEN" therapy, with clinical applicability, safety and effectiveness.

KEY WORDS WU YIN TIAO SHEN (five elements music regulates emotions); five element music; emotional disorders; rehabilitation of traditional Chinese medicine; rehabilitation techniques; standard

DOI:10.3724/SP.J.1329.2023.02002