

ICS 11.020
CCS C 05



团 体 标 准

T/CRHA 036—2024

五行音乐疗法应用护理规范

Nursing standards for the application of five elements music therapy

2024-02-20 发布

2024-03-01 实施

中国研究型医院学会 发布

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 基本要求	1
5 治疗室布局	1
6 五行音乐选择	2
7 操作要点	2
8 健康指导	3
附录 A（资料性）五行音乐治疗原则	4
附录 B（资料性）冥想引导语音	5
参考文献	6

前 言

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。

本文件由中国研究型医院学会护理分会提出。

本文件由中国研究型医院学会归口。

本文件起草单位：解放军总医院第三医学中心、深圳大学艺术学部音乐舞蹈学院、中国中医科学院西苑医院、南京艺术学院、中南大学湘雅第二附属医院、北京回龙观医院、北京安定医院、中山大学第一附属医院、山东精神卫生中心。

本文件主要起草人：赵诺、黄湘媛、吕月、刘春梅、马嘉华、肖利军、高艳红、李静、赵楠、李亚敏、邵静、安凤荣、成守珍、张婷婷、王爱青、赵秀梅。

五行音乐疗法应用护理规范

1 范围

本文件规定了五行音乐疗法应用的基本要求及护理要点。
本文件适用于各级各类医疗机构应用五行音乐疗法的注册护士。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

音乐治疗 Music therapy

是一个系统的干预过程，在这个过程中，利用各种形式的音乐体验，以及在治疗过程中发展起来的，作为治疗动力的治疗关系，来帮助治疗对象达到最大化的健康状态。

3.2

五行音乐疗法 Traditional Chinese medicine five elements music therapy

宫、商、角、徵、羽古人五音中每一音都对应了金木水火土五行中一行，宫对土，商对金，角对木，徵对火，羽对水。通过音乐声波与所属脏腑经络的共振以达到调节脏腑阴阳、通畅气血、调畅情志的作用，最终帮助人体达到“阴平阳秘，精神乃治”的身心平衡状态的一种音乐治疗方法。

3.3

冥想引导 Guided meditation

通过引导语或者引导音乐等引导方式，帮助人们进入冥想状态，达到放松身心，调节情绪、提升专注力等效果。

4 基本要求

- 4.1 操作人员应接受中医、音乐治疗相关知识及技能操作培训。
- 4.2 应遵循音乐治疗室建设标准设置治疗室布局。
- 4.3 应依据患者基本情况，确定五行音乐疗法的主要治疗目标。
- 4.4 根据治疗目标制定实施计划，进行动态评估，及时、准确做好护理记录。
- 4.5 应动态进行效果评价，实时调整治疗计划。

5 治疗室布局

- 5.1 应选取 12~20 平方米独立的房间。
- 5.2 墙面铺设吸音材料，达到隔音标准。
- 5.3 房间光线适度，光源可调控，确保无强光刺激。

- 5.4 房间温度保持 18~22℃，湿度 50~60%，避免空气对流。
- 5.5 摆放音乐放松椅（床），创造放松舒适氛围。
- 5.6 对应“五行”方位放置音乐播放器。
- 5.7 房间做简约装饰，摆放绿植及壁画。

6 五行音乐选择

- 6.1 应掌握五行音乐音调选择原则，五行（金、木、水、火、土）、五脏（肺、肝、肾、心、脾）与五志（悲、怒、喜、恐、思）对应五音（商、角、羽、徵、宫）音调，见附录 A。
- 6.2 健康保健时，依据五行体质对应五音选择音调。
- 6.3 调节情志时，采用中医辨证确定情志分型，以五志对应五音选择音调。
- 6.4 疾病治疗时，依据中医病症确定脏腑属性，以五脏对应五音选择音调。
- 6.5 结合患者的文化背景、生活习惯、个人喜好等依据五音音调确定治疗曲目。
- 6.6 可选择《黄帝内经》五行音乐理论与医学融合编创的五行音乐库曲目。

7 操作要点

7.1 评估

- 7.1.1 评估患者一般状况、既往史、现病史等。
- 7.1.2 评估患者文化背景、生活习惯、个人喜好。
- 7.1.3 评估患者精神状态、沟通能力。

7.2 操作前准备

- 7.2.1 治疗室环境准备妥当。
- 7.2.2 选择与五行方位播放器相匹配的音乐治疗仪。
- 7.2.3 音乐治疗设备处于完好、备用状态。
- 7.2.4 根据医生处方及评估结果，制定五行音乐治疗计划。

7.3 实施

- 7.3.1 嘱患者摘除身上硬材质物品，穿舒适衣物；取下电子设备，避免电磁干扰；协助患者取舒适体位。
- 7.3.2 指导患者闭上眼睛，调整呼吸与音乐节奏相符，关注身体的感受，稳定思绪。进行冥想引导，见附录B。
- 7.3.3 开机，设置播放时长，一分钟初始播放音乐，调节音量至 25 分贝。
- 7.3.4 初始音乐播放后，音量可调整在 25~60 分贝之间。
- 7.3.5 治疗过程中密切观察患者不良反应。
- 7.3.6 治疗结束，嘱患者休息 5~10 分钟，方可起身活动。
- 7.3.7 应使用标准化护理记录单，记录治疗前后血压、脉搏及患者主观感受。
- 7.3.8 每日进行治疗室通风、消毒。

7.4 评价

- 7.4.1 应对照治疗前后心率、血压等理化指标变化和主观感受调整治疗方案。
- 7.4.2 应注重患者主观感受及治疗后反应。

7.4.3 应根据评价结果调整治疗方案。

8 健康指导

- 8.1 应指导患者接受五行音乐治疗期间保持稳定的情绪，避免负面情绪的影响。
- 8.2 应指导患者治疗过程中专心倾听音乐，避免入睡。
- 8.3 应指导患者合理饮食，保持规律作息。
- 8.4 应指导患者根据身体状况和医生的建议进行适当的运动。
- 8.5 应了解患者的心理动态，及时向医生反馈。
- 8.6 应指导患者按疗程治疗，按时复诊。

附录 A

(资料性)

五行音乐治疗原则

综合五行、五脏、五志、五音的相互关系，五行音乐选择见表 A。

表 A 五行音乐治疗原则

五行	五脏	五志	五音（音调）	特点	作用
土	脾	思	宫调式音乐	乐曲风格沉静、悠扬、典雅、柔和、流畅。如大底蕴涵万物辽阔宽厚、如“土”般宽厚结实。	可调节消化系统功能、对神经系统、精神的调节也有一定的作用。
金	肺	悲	商调式音乐	曲风高亢、悲壮、雄劲、铿锵，像敲击金属发出来的声音那样响亮、有力。	可调节呼吸系统功能，对神经系统、内分泌系统有一定的影响。
木	肝	怒	角调式音乐	曲调亲切、爽朗、动听，构成大地回春、万物萌生、生机盎然的旋律。	主要调节神经系统，对内分泌系统、消化系统也有调节作用。
火	心	喜	徵调式音乐	乐曲旋律轻快、明朗、欢畅，能让人产生一种轻松、活泼、跳跃的感觉，曲式构成层次分明，具有“火”的特性。	主要调节循环系统，对神经系统与精神系统疾病也有调节作用。
水	肾	恐	羽调式音乐	曲调哀怨凄凉、清幽明净，宛如白纱垂挂在天空，像行云、似流水，给人以柔润、清纯之感，具有“水”的特性。	主要对泌尿与生殖系统有调节作用。

附 录 B
(资料性)
冥想引导方法

聆听五行音乐前，进行冥想引导，具体方法见表 B。

表 B 冥想引导方法

冥想引导条目	具体方法
方法 1	想象一下，夕阳坠入地平线，西边天际燃烧着鲜红的霞光，一种博大的美悄然充溢我们的心头，时刻提醒着我们，一时感官的满足只是海市蜃楼，只有纯净的目光，圣洁的心灵才能不受阻碍地看见世界内部蕴藏的欢乐。
方法 2	想象一下，载着日月星辰有亿万轮子的自然之车朝前飞驰，我们看不见它的目的地，它也不在任何地方停留，我们也乘坐这辆车，行使在没有目标没有点的路上，慢慢进入冥想。
方法 3	想象一下，烟雨中的江南水乡，雾蒙蒙，雨蒙蒙。古老的拱桥下，停着一艘船，我们手撑雨伞站在船头悠然地看着雨边的垂柳，听着远处古寺的钟声，进入冥想。
方法 4	经过一番长途跋涉，我们来到一片绿洲，看到一片青草地，泉水汨汨地流淌着，仰面躺下，看着蓝天白云，吹着芬芳的空气，思绪渐渐平静下来，慢慢进入冥想。
方法 5	想象一下，窗外飘着鹅毛大雪，我们在屋内围炉而坐，炉火越烧越旺。手捧一杯香茶，碧绿的茶叶在滚烫的开水中渐渐舒展，一股奇香沁入心肺，心绪渐渐平静下来，而后慢慢进入冥想。
方法 6	想象一下，万里无云的晴空，一望无际的平原，金光四射的太阳，你我置身其间，忘却世间烦人的琐事，无谓的争斗，与自然浑然交融，慢慢进入冥想。
方法 7	想象一下，一场轻盈的新雨，遮盖了我们的工作场所和熟悉的世界，带领我们进入一个幽远奇妙的境地，那儿山峦翠叠，泉水涛涛，空气中漂浮着新雨润泽后野百合的清香，在这独立于一切法则之外不可言喻的境地中慢慢进入冥想。
方法 8	想象一下，在美丽的星空下，当人们熟睡的时候，在孤独和寂静之中，另一个神秘的世界却苏醒了过来，流泉唱得更响亮，山上的精灵们自由自在地来来往往，空气中充满树木生产的声音，而我们则慢慢进入冥想。

参 考 文 献

- [1] 程虹毓,袁富强. 基于 NLRP3/IL-1 β 通路研究中医五行音乐抗抑郁的调节机制[J]. 中医药导报, 2020, 26(16):6-9.
- [2] 廖娟,叶晓婉,曹栋等. 中国传统音乐疗法对肿瘤相关抑郁状态的影响——系统评价和荟萃分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2023, 25(01).
- [3] 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).
- [4] 高天. 音乐治疗导论[M]. 北京: 世界图书出版社, 2023: 170-180.
- [5] 刘欢. 中华五音健康养生歌[M]. 北京: 河南科学技术出版社, 2022: 180-187.
- [6] 高天. 音乐治疗学基础理论[M]. 北京: 世界图书出版社, 2020: 45-62.
- [7] Yang T, Wang S, Wang R ,et al. Effectiveness of five-element music therapy in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract.* 2021 Aug;44:101416.
- [8] Jiang X, Gao J, Zheng Y. Effectiveness of traditional Chinese medicine music therapy on anxiety and depression emotions of lung cancer patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore).* 2021 Mar 26;100(12):e25040.
- [9] Zhang Y, Gao SH. Chinese traditional five-tone music therapy. *Zhonghua Yi Shi Za Zhi.* 2022 Nov 28;52(6):323-327. Chinese.
- [10] JingYu Z,Bo J,YiTian L, et al. Regulatory effect of five-element music therapy of traditional Chinese medicine for suboptimal health status of liver stagnation and spleen deficiency based on the temperature changes of acupoints.[J]. *Zhongguo zhen jiu = Chinese acupuncture & moxibustion*,2022,42(11).
-