

T/CS

团 体 标 准

T/CS XXXX—2025

睡眠障碍五行音乐疗法技术规范

Technical specification for Five Elements music therapy for sleep disorders

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

中国商品学会 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 治疗要点	2
6 治疗过程健康指导	2
7 治疗效果	3
附录 A（资料性） 五行音乐调式与五脏功能.....	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。

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。

本文件由中南大学湘雅医院提出。

本文件由中国商品学会归口。

本文件起草单位：中南大学湘雅医院。

本文件主要起草人：XXX。

睡眠障碍五行音乐疗法技术规范

1 范围

本文件规定了睡眠障碍五行音乐疗法的基本要求、治疗要点、治疗过程健康指导、治疗效果。本文件适用于五行音乐在睡眠障碍方面的应用。

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

五行音乐疗法

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。

注：古人五音（宫、商、角、徵、羽）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。

4 基本要求

4.1 音乐选择

4.1.1 应结合患者的文化背景、生活习惯、个人喜好等选择音乐，依据《黄帝内经》五行音乐理论与医学融合编创的五行音乐库进行筛选。

4.1.2 根据中医五行理论，音乐调式应与五脏功能匹配，详见附录 A。

4.1.3 根据五行生克关系，可选择“补母”或“泻子”调式。

4.2 人员

治疗师应满足下列条件：

- 专业背景：具备音乐治疗或相关领域的专业背景，拥有音乐治疗专业的学士、硕士或博士学位；
- 执业资格：通过相关行业协会或政府部门的考核，获得执业资格证书；
- 中医知识：学习和掌握一定的中医基础理论，如五行学说、脏腑理论等；
- 临床经验：具备临床经验，熟悉睡眠障碍的特点及基本治疗方法，能根据患者的具体症状和需求制定个性化的治疗方案；
- 继续教育和培训：定期参加继续教育 and 专业培训；
- 伦理和道德：遵守相关的伦理和道德规范，尊重患者的隐私和权益；
- 文化理解：具备对中国传统文化和五行理论的理解；

——沟通与协作能力：具备良好的沟通能力和团队协作精神，能够与患者、家属及其他医疗专业人员有效沟通。

4.3 聆听环境

4.3.1 应选择安静、温湿度适宜、光线柔和的环境进行音乐治疗，避免外界干扰。

4.3.2 治疗环境宜配备绿色植物、暖色调灯光等以增强疗效。

4.4 聆听设备

4.4.1 应给患者使用单人专用耳机聆听五行音乐，音量宜控制在 40 dB~60 dB，安神类音乐宜低于 35 dB。

4.4.2 宜使用 MP3 播放器播放五行音乐，播放的五行音乐应为无音效失真情况的无压缩格式。

5 治疗要点

5.1 时间和频率

5.1.1 宜在下列时段播放五行音乐进行治疗：

- 肝（角音）：19:00~23:00（阴气旺盛时）；
- 心（征音）：21:00~23:00（子时前平复心神）；
- 脾（宫音）：进餐时或餐后 1 h 内；
- 肺（商音）：15:00~19:00（肺气最旺时）；
- 肾（羽音）：7:00~11:00（肾气升发时）。

5.1.2 每日宜聆听五行音乐 2~3 次，每次时长宜为 30 min。

5.1.3 连续治疗宜将 20 次作为一个疗程。

5.2 个性化调整

5.2.1 体质与病情匹配

应根据患者体质及症状选择音乐调式。

5.2.2 曲目灵活切换

治疗过程应避免重复播放单一曲目，可混合调式。

6 治疗过程健康指导

6.1 心理干预

6.1.1 应指导患者在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。

6.1.2 宜通过中医情志理论，结合现代心理疗法，帮助患者调节情绪状态。

6.2 生活指导

6.2.1 应指导患者合理饮食，保持规律作息。

6.2.2 应指导患者根据身体状况和医生建议进行适当的锻炼。

7 治疗效果

7.1 睡眠质量

7.1.1 匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）

7.1.1.1 通过主观评分评估下列 7 个维度：

- 睡眠质量；
- 入睡时间；
- 睡眠时间；
- 睡眠效率；
- 睡眠障碍；
- 催眠药物；
- 日间功能障碍。

7.1.1.2 接受五行音乐治疗后患者的 PSQI 总分应降低，且分值应不大于 5 分。

7.1.2 睡眠时长与效率

五行音乐治疗应能减少患者夜间觉醒次数，延长深度睡眠时间。

7.2 中医症候与体质改善

7.2.1 中医证候积分

针对心脾两虚、肝郁气滞等证型，通过中医辨证量表评估症状缓解程度。

7.2.2 五脏功能调和度

结合五行音乐对应的脏腑调节作用，通过舌象、脉象等中医体征变化辅助评估。

7.3 情绪与心理状态

7.3.1 焦虑/抑郁量表（SAS/SDS）

五行音乐联合中医护理应能降低焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS）评分，改善因失眠引发的负面情绪。

7.3.2 生活质量评分（SF-36）

通过生理功能、社会功能等维度评估患者整体生活质量，五行音乐治疗后患者 SF-36 评分应得到提升。

7.4 临床疗效分级

7.4.1 总有效性与痊愈率

五行音乐治疗总有效率为 80%~90%，痊愈率高于 70%。

7.4.2 复发率监测

五行音乐治疗睡眠障碍的复发率低于 10%。

7.5 生理指标辅助评估

7.5.1 自主神经系统调节

通过心率变异性(HRV)等指标评估交感神经与副交感神经平衡,五行音乐治疗后 HRV 应得到提高,睡眠相关生理节律应有所改善。

7.5.2 激素水平变化

五行音乐治疗应能通过调节褪黑素、皮质醇等激素分泌,间接促进睡眠周期的正常化。

附录 A

(资料性)

五行音乐调式与五脏功能

五行音乐调式与五脏功能对应关系见表 A.1。

表A.1 五行音乐调式与五脏功能对应关系

音乐调式	对应脏腑	功能	推荐音乐
角音（木）	肝	疏肝解郁、缓解焦虑	《胡笳十八拍》《春风得意》等
征音（火）	心	提振精神、改善心气不足	《紫竹调》《喜洋洋》等
宫音（土）	脾	健脾胃、调节消化功能	《十面埋伏》《春江花月夜》等
商音（金）	肺	润肺止咳、调节呼吸	《阳春白雪》《黄河》等
羽音（水）	肾	滋阴安神、缓解失眠	《梅花三弄》《二泉映月》等

参 考 文 献

- [1] T/CRHA 036—2024 五行音乐疗法应用护理规范
- [2] 湖南中医药大学第一附属医院. 音乐也能治肿瘤? 不同症状人群可以选择不同乐曲[Z/OL]. (2023-06-12). <https://mp.weixin.qq.com/s/jVGNUZJKK7hs6n1PhPUBpw>
- [3] 春雨健康科普. 音乐, 一种可以抚平你身心的神奇力量[Z/OL]. (2024-01-30). <https://mp.weixin.qq.com/s/fEp7tp3knPr1j9hn6yuzIQ>
- [4] 李艳晨, 李湘奇. 五行音乐干预模式对乳腺癌患者免疫功能和生活质量的作用[J]. 中国医学创新, 2016, 13 (13)
- [5] 王绍伟. 樂藥疗与五音配五行五脏[J]. 南京中医药大学学报, 2000
- [6] 李艳华, 窦纪梁. 中医五行音乐疗法在妇科疾病中的应用概况[J]. 中国民族民间医药, 2017, 26 (02)
- [7] 彭红华, 余方. 五行音乐疗法在中医临床中的运用[J]. 福建中医药, 2013, 44 (01)
- [8] 李苏茜, 芦琳, 唐玲, 王纯. 中医五行音乐疗法的研究进展[J]. 中西医结合护理, 2022, 8 (8)
-