

● 医学与艺术



多伦多快闪 图中歌唱者为中国驻多伦多总领事房利

“快闪”·音乐·“音药”

▲北京军区总医院 刘端祺

近年，对人们获取信息方式冲击最大的可能就是“微信”了，它传递的信息实在太丰富了。其中，几个叫做快闪（Flash Mob）的视频，尤其令我印象深刻——

快闪拉近人的距离

去年国庆前夕，在加拿大多伦多闹市区，数十名华人用不到20分钟，快闪了“歌唱祖国”主题联唱；在北京国贸中心，一些热爱歌唱的青年人以“茉莉花”为开始曲，快闪了几首优美的耳熟能详的国内外名曲；中秋佳节之际，西安市民相约曲江秦汉唐天幕广场，精心准备之后，以大型天幕为背景，举办了别开生面的“我爱古城”主题快闪；在深圳世界之窗、成都春熙路、武汉大学校园、上海东方明珠等城市的著名地标区域，热心的“闪友”们通过网络，相约在同一时刻进行了同样内容的快闪活动；刚刚过去的春节期间，华人在美国洛杉矶市组织的大型感人的快闪，以“在那遥远的地方”为始，“在希望的田野上”为终，用美妙的中国歌曲升腾了浓浓的春节气氛……这种面向大众的音乐艺术形式，无疑将会迅速传播，每个人都

有可能与快闪不期而遇，每个人都有机会参与其中，抒发自己的胸臆和情感。

亲历快闪现场的观众们，先是惊讶，继之欣喜，再之忘情地陶醉融入其中。闹市的喧嚣迅速被美妙的歌声和舞蹈代替，人与人之间的距离似乎一下子被拉近了许多，生活

也美好了许多。音乐能够唤起人们心底温暖的奇妙功能，在“快闪”中发挥得淋漓尽致。

快闪，这种面向大众的音乐艺术形式，让每个人都有机会参与其中，抒发自己的胸臆和情感。

此时，我忽然想到：把“快闪”引进医院，

行吗？

变换医院背景音乐

除了产科迎接小生命的诞生，或者有什么难得的起死回生事件发生，医院大体是一个让人高兴不起来的地方，总是笼罩着痛苦不安、紧张沉闷、抑郁悲伤乃至对医院某人某事的抱怨和愤懑气氛，

粗门大嗓、不绝于耳的喧闹成了一些医院常态性的“背景音乐”。

作为最基本和独特的艺术表现形式，音乐可以调整情绪、减轻压力，在一定情况下，确实让患者忘记疼痛，缓解治疗带来的不良反应，在患者躯体、情感、认知、社交障碍方面发挥积极作用，从而促进躯体康复。同样，音乐也可以使整天处于紧张工作状态的医务人员缓解疲劳，表达积极感受，提高幸福感和责任感，激发工作兴趣，改善工作效率。有时，音乐被诙谐地称之为能够为大众医病疗伤的“音药”。

在一些国家，音乐治疗已成为医学院校的一个专业，专业音乐治疗师开始介入医院的日常治疗，成为患者整体治疗的有机组成部分。国内也有医院做尝试，如把钢琴搬进了候诊大厅；在电梯和走廊播放轻音乐；对某些疾病进行室内音乐治疗等等。尽管业内和社会人士对此看法不一，甚至还有一些责难和非议，某些具体安排还需探讨，但“音药”倡导者们的殷殷之情可叹，拳拳之心可鉴。

医患一起闪

再者，医务人员中

不乏有艺术细胞的“音乐行家”。笔者所在单位就活跃着一个由医护人员组成的大婶级“红裙子合唱队”，合唱团在京城业内也稍有名气。她们充满生命灵动旋律的演出曾打动许多人，完全可以组织一次成功的快闪。

音乐治疗专家说：“音乐具有非言语性的、创造性、结构性和情感性的特征，音乐可以在医疗关系中促进人们的相互接触、互动、自知、学习、自我表达、沟通和自我发展”。

我想，偶尔参加一次快闪，对医务人员既是一种全新的岗位履职体验，也是一次难得的艺术实践，一定是件很过瘾的事情。如果仔细筹划，来个医患一起“闪”，医患双方肯定有一场别样的体验，这将在密切医患关系，增进相互了解中，发挥其他沟通形式难以替代的作用。

因此，在医院里，音乐绝不多余。相反，医院尤其需要音乐，不是吗？

把“快闪”引进医院，行吗？我看行。

（感谢音乐治疗师张一楠老师对本文作出的贡献）

环境音乐治疗与“快闪”

▲无锡精神卫生中心
同仁（国际）康复医院音乐治疗师 张一楠

医院作为开展治疗活动的场所，其医疗环境的氛围在很大程度上影响着医患的心境，笔者在美国和西班牙学习音乐治疗时，曾在ICU病房及癌症中心的候诊大厅，有过为等待接受治疗的患者及其照料者（家人、陪护者）提供环境音乐治疗（Environmental Music Therapy）的一些实践。

记得有一次，在我结束演奏时，一位50多岁的女士向我走来，说她被刚才现场的哼鸣及木琴的声音打动，有倾诉的欲望，询问音乐治疗师是否可以

为她做个体治疗。待我们共同进入音乐治疗室后，她开始抽泣着诉说她对癌症的恐惧。这位女士她曾在医院病案室工作，见过很多人都因癌症离世，她也经历了从丈夫患病到离世的全过程。对她音乐治疗干预后，她已经能够带着比过去平稳得多的情绪接受放射治疗。显然，音乐治疗师在此提供了情感支持与治疗过程性支持。

还有一次是在放射治疗室门口，大多数患者和陪护员的年龄在60~70岁之间，他们对美国猫王时代的歌曲应该耳熟能详，于

是我选择了最具代表性歌曲的吉他弹唱，以进行现场环境音乐治疗。演唱刚刚结束，一位患者家属很激动地走过来说：你知道吗，你刚才歌唱的是我丈夫向我求婚时的歌曲《I can't help falling in love with you》。于是，她也加入进来与我们共同演唱。

当时，候诊区域非常安静，每个人都紧皱眉头，几乎听不到任何交流。过分的安静让每位等待接受治疗的患者及陪同人员感觉时间

过得很慢，这位陪员的歌声大大缓和了沉闷的气氛，引起了周围人的强烈共鸣，增强了我音乐治疗的效果。这也应该算作一次不期而遇的小“快闪”吧。

近年来，国内不少医疗单位开始重视音乐在治疗中的作用，将医院环境视为治疗的一部分。为了使患者能够得到更好的人文医疗服务，考虑通过环境音乐治疗对治疗环境进行干预。

音乐治疗作为缓解焦

虑情绪与躯体紧张的有效治疗方法，结论已经得到许多研究的证实。环境音乐治疗作为音乐治疗的一项技术，是通过音乐改变现场的声音环境，形成一个与环境相互作用的动力过程性治疗，通过专业的音乐治疗师及时抓住现场演奏或演唱与环境气氛相吻合的音乐（可以是即兴），逐步与环境相融合并调节环境气氛，引导、营造一个更有益于人们身心健康的音乐环境。这种环境音乐治疗可以促进躯体、心境、认知和社交上的改变，尤其是针对不舒适、焦虑、创伤、恐惧、孤独、疼痛和情感交流困难有着显著的效果。显然，这种环境音乐治疗与眼下比较流行的“快闪”有异曲同工之妙。



台湾嘉义市一家私立护理中心正在做音乐治疗