

缓解癌症患者的情绪与症状

音乐治疗：有温度的有效手段

▲ 北京大学肿瘤医院 唐丽丽 李金江

4 音乐治疗师要点

- ★ 对患者有足够的了解；
- ★ 将音乐风格、音乐形式、治疗的作用机制了然于心；
- ★ 能够敏锐地抓住患者与音乐时刻变化的关系；
- ★ 有专业的督导纠错和大量的临床实践。



“我都疼成这样了，还听什么音乐啊！”每次向患者推荐音乐治疗时，总是得到这样的回应。不可否认，音乐治疗在国内尚处于起步阶段，多数患者会持怀疑态度。

国外研究表明，音乐治疗是一种非药物治疗方法，可以有效地帮助患者通过转移注意力缓解疼痛，促进患者身心放松。

国外学者 Joke Bradt 等，针对近年来音乐治疗癌症患者心理社会和躯体症状的相关研究进行了系统回顾。结果显示，音乐治疗可能对癌症患者的焦虑、疼痛、疲乏和生活质量起到改善作用，对心率、呼吸节律和血压有一定的调节作用，但目前没有足够的证据支持音乐治疗对免疫功能的影响。

该回顾对音乐治疗师和医生预先录制的音乐治疗进行了对比。结果显示，由音乐治疗师提供的音乐治疗能更好地帮助患者改善生活质量，而由医生预先录制的音乐治疗效果则不明显。但由于某些研究尚存在不足，其治疗效果有待进一步证实。

实际上，有音乐的环境可以令人感到安心、安全，用音乐制造一个和谐的氛围，与普通病房相比，患者的心理感知有很大差异。音乐治疗已开始融入临床肿瘤患者的治疗中，来自中央音乐学院音乐治疗系刘莉冰和崔懿允医用真实案例讲述了音乐治疗的良好效果。

案例一

治疗性器乐演奏“唤醒”嗜睡的患者

患者张爷爷，住院期间出现全身疼痛，伴有睡眠差，已有 5 d。其主管医师邀请心理睡眠科医师进行会诊。见到会诊医师后，患者主动表示“想要安乐死，感觉活着没意思”。经过仔细的询问，医生发现患者全身疼痛，以胸部及腹部最为明显。但患者所有生理指标检查结果未见异常，医生最后倾向于心理问题造成的生理疼痛，希望通过音乐治疗进行放松训练，转移患者对疼痛的注意力。

第一次音乐治疗前，患者的呼吸短促，面部呈现出极度痛苦的表情。治疗师采用引导式音乐放松训练进行治疗，这种方法主要是借助音乐让患者进行平稳的呼吸训练，随后跟随治疗师的引导在想象过程中达到身体上的放松。患者经过了 15 min 的音乐治疗后，从全身剧烈疼痛到逐渐放松，并且进入了睡眠状态。

第二次治疗是帮助患者缓解嗜睡的困扰，希望通过音乐治疗让他清醒的时间更长一些。未进行音乐治疗干预前，患者每次清醒的时间不超过 5 min。

在经过仔细评估后，音乐治疗师决定采用神经音乐治疗训练中的治疗性

器乐演奏（TIMP）技术。TIMP 技术主要是使用乐器来帮助患者进行肢体的康复。例如，当患者上肢运动幅度较小时，使用音乐肢体康复训练让患者在音乐引导下抬起手一起去进行器乐演奏，借此增加躯体

的活动范围。

在治疗的过程中，治疗师给患者唱了几首经典老歌，包括《东方红》、《甜蜜蜜》。音乐治疗师鼓励患者跟随音乐的节奏，使用左右手交替敲击铃鼓，并根据患者的表现适时调整节奏，还会变换患者敲击铃鼓的位置，借此来提高上肢运动幅度。在进行 TIMP 训练的过程中，患者会开口

合唱，隔壁病床的患者也参与进来一同演唱，病房里的氛围很温馨，张爷爷的脸上也挂满了笑容，在一旁陪伴的女儿看到父亲病情缓和



露出欣慰的笑容。

患者从身体剧烈疼痛到进入睡眠状态；从嗜睡到与音乐治疗师互动合唱，清醒时间超过 30 min。可见，音乐治疗对肿瘤患者的情绪与症状，有着良好的康复作用。

（刘莉冰）

案例二

呼吸训练让患者“不痛”

王爷爷是晚期胰腺癌患者，正在接受放射治疗，腹部疼痛导致行动困难，夜间难以入睡，疼痛自评指数（VAS）高达 8。

音乐治疗开始前，由于腹部疼痛剧烈，患者只能侧卧于病床上，身体微缩、眉头紧皱、双眼紧闭、全身肌肉紧绷、呼吸短促且较浅。音乐治疗师选择了音乐呼吸训练，来治疗干预患者的疼痛。

患者跟随引导语，进行几次深呼吸后，呼吸节奏逐渐由急促变得平缓。

然后，音乐治疗师选择了一首与患者呼吸节奏相似、曲风安静的钢琴曲。播放音乐后，患者的呼吸变得更为平缓，并且能在没有引导语的情况下，自主保持平稳的呼吸。但其肌肉依旧比较紧绷，表情较痛苦。

待患者可保持平稳呼吸后，音乐治疗师加入音乐想象技术，让患者聆听了一首节奏舒缓的吉他与钢琴合奏曲，引导他想象自己身处一片大草原中。并且按照患者的呼吸节奏，逐渐加入关于大草原视觉、听觉、触觉和嗅觉的引导语，让患者能够更加身临其境地感受设定场

景。在想象过程中，患者面部表情稍有放松，但眉头依然紧皱。

音乐想象后，引导语开始逐渐过渡至“音乐肌肉渐进放松”，把身体分成不同的部位，从双脚、双腿、臀部依次向上，直到头部，让患者的注意力集中到自己身体的每个部位，依次体验每个身体部位放松和发麻的感觉。过程中患者紧握的双手稍有放松，眉头也开始舒展。

音乐治疗结束后，患者缓缓睁开眼睛，眼神疲惫，随之闭上双眼进入了睡眠状态。

半小时前还端坐于床前，手捂腹部面容痛苦的患者，经过音乐治疗后，已经可以比较安详的躺在病床上小憩。第二天早上，患者平躺于病床上，面容较昨天更为平和，服用止疼药物后，患者 VAS 为 7。

平日，患者腹部肌肉易紧绷，导致化疗时难以插管，上厕所也受到影响。于是第二次音乐治疗以音乐放松为主。

音乐治疗师发现，患者的呼吸节奏较昨日平缓了许多，而且在整个放松过程中一直保持平缓的呼吸。音乐治疗师按照患者的呼吸节奏，缓慢地引导，患者面部肌肉逐渐舒展，面部表情变得平和。

“音乐肌肉渐进放松”至腹部时，音乐治疗师加入了帮助缓解腹部紧绷及疼痛的引导语。

音乐放松结束，患者双目有神，精神状态有了明显好转，VAS 变为 3。

（崔懿允）



刘莉冰进行团体音乐放松



崔懿允进行音乐治疗