

中医五行音乐疗法在偏头痛的现代应用分析

夏悦潇, 颜沁易, 石耘菡*

成都中医药大学针灸推拿学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年3月24日; 录用日期: 2025年5月6日; 发布日期: 2025年5月16日

摘要

目的: 探讨中医五行音乐疗法在偏头痛治疗中的应用机制及其临床疗效, 分析其作为辅助治疗手段的优势与局限性。方法: 通过文献分析、案例研究及临床试验总结, 归纳五行音乐疗法的作用机制(如五行生克理论指导下的脏腑调节、音乐振动与人体共振等), 并结合其在偏头痛治疗中的联合疗法(针刺、中药、艾灸)及独立应用案例, 评估其疗效与安全性。结果: 研究表明, 五行音乐疗法通过调节人体阴阳平衡、改善情绪状态发挥治疗作用。联合疗法(如针刺联合羽调音乐、中药联合徵调音乐)在缓解肝阳上亢型偏头痛、降低头痛发作频率及改善生活质量方面效果显著, 且优于单一疗法。独立应用虽较少, 但对亚健康状态及轻度偏头痛患者的症状改善具有潜力。然而, 现有研究多聚焦于联合疗法, 缺乏对五行音乐独特性的深入分析, 且个体差异(如教育背景、生活习惯)可能影响疗效评估。结论: 五行音乐疗法凭借无创、安全、简便的特点, 可作为偏头痛治疗的辅助手段, 尤其在联合其他疗法时增效明显。未来需加强标准化方案的开发、个体化治疗策略优化, 以及与常规音乐疗法的差异化研究, 以推动其在临床中的广泛应用。

关键词

中医五行音乐疗法, 偏头痛, 现代应用分析, 非药物疗法

Modern Application Analysis of TCM Five Elements Music Therapy in Migraine

Yuexiao Xia, Qinyi Yan, Yunhan Shi*

College of Acupuncture and Moxibustion, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 24th, 2025; accepted: Apr. 6th, 2025; published: May 16th, 2025

Abstract

Objective: To investigate the application mechanism and clinical efficacy of Traditional Chinese

*通讯作者。

文章引用: 夏悦潇, 颜沁易, 石耘菡. 中医五行音乐疗法在偏头痛的现代应用分析[J]. 中医学, 2025, 14(5): 1955-1960.
DOI: 10.12677/tcm.2025.145291

Medicine (TCM) Five Elements music therapy in the treatment of migraines, and to analyze its advantages and limitations as an adjunctive therapy. Methods: Through literature analysis, case studies, and clinical trial summaries, we identified the therapeutic mechanisms of Five Elements music therapy (visceral-gland regulation guided by the Five Elements mutual generation and restriction theory, and resonance effects between musical vibrations and the human body). We further evaluated its efficacy and safety in combined therapies (acupuncture combined with Yue tuning music, herbal medicine paired with Zhǐ tuning music) and standalone applications for migraines. **Results:** Studies suggest that Five Elements music therapy alleviates migraines by regulating Yin-Yang balance and improving emotional states. Combined therapies demonstrated significant benefits in reducing headache frequency, alleviating symptoms of liver Yang hyperactivity-type migraines, and enhancing quality of life, with outcomes superior to single-modality treatments. Standalone applications showed potential for mild migraine patients and those in sub-health states, though evidence is limited. Current research focuses predominantly on combination therapies, lacking in-depth analyses of Five Elements music's unique properties. Individual differences (educational background, lifestyle) may also influence efficacy assessments. **Conclusion:** Five Elements music therapy, characterized by its non-invasive, safe, and simple nature, serves as a promising adjunctive intervention for migraines, particularly when integrated with other therapies for synergistic effects. Future efforts should prioritize standardization of protocols, optimization of personalized strategies, and differentiation from conventional music therapies to facilitate broader clinical adoption.

KEYWORDS

TCM Five Elements Music Therapy, Migraine, Modern Application Analysis, Non-Pharmacological Therapy

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 中医五行音乐疗法

1.1. 概念

音乐疗法是以音乐的基础功能为媒介,系统地研究音乐治疗疾病的综合性学科[1]。中医五行音乐疗法是音乐疗法的一种。基于中医五行生克理论,通过五音入五脏结合临床辨证分析,治疗时通过五音音调、音色的排列组合,辨证施治,促使全身脏腑和阴阳达到平衡状态[2]。现代中医五行音乐疗法在传统基础上结合西方音乐疗法,形成了新的治疗模式[3][4]。在中医理论中五行音乐主要通过补虚泻实、因势利导、以情胜情这三种方式治疗情志类疾病[5]。

1.2. 五行音乐疗法的作用机制

1.2.1. 五行音乐与机体的共振

音乐通过变幻不同的音调、频率、节奏与世间万物的振动形成共鸣。五行音乐疗法通过不同音调的音乐产生的振动频率与人体各脏器的频率形成和谐共振,从而使得身心趋于健康平和[6]。《黄帝内经·素问·针解》中提到“人声与音应,人体阴阳和气与律调和”,表明人体内部有一定的律动,音乐与这些律动形成共振时,人体的阴阳气血就得到调和[7]。

1.2.2. 五行生克理论

五行音乐中“宫”、“商”、“角”、“徵”、“羽”五种音调对应“脾”、“肺”、“肝”、“心”、

“肾”五脏，五脏与五行对应。在运用五行音乐疗法治疗疾病时，应该根据临床病机特点，选择合适的音乐[8]。例如，角调乐对应肝，肝主疏泄和藏血，以角调为主体治疗肝郁脾虚证型的自身免疫型肝炎，研究表明角调音乐能有效改善患者的负面情绪和生活质量[9]。也有研究表明角调音乐和羽调音乐合用对于肝肾阴虚型失眠患者的睡眠质量和活力状态有正向作用[10]。

2. 五行音乐疗法现代应用方式

2.1. 嵌入式运用

嵌入式运用主要是用于改善疾病或重大手术带来的焦虑情绪，对于疾病本身的治疗机理没有明显作用。随着生物医学模式向“生物-心理-社会”医学模式转变，心理情绪对于疾病的预后越来越受到重视。研究表明，五音疗法能有效改善毒蛇咬伤后患者的负面情绪，提高其生活质量[11]。

2.2. 联合式运用

联合式运用是五音疗法与其他治疗疾病的方式结合，两者同时对于疾病的本身发挥治疗作用。五音疗法作为一种简廉、有效的疗愈方法，在临床使用中常常与其他治疗方式联合使用以提高疾病的疗效。

2.2.1. 五音疗法联合针刺

五音疗法联合针刺主要是用于神经功能引起的焦虑、疼痛等症状的改善。五音疗法可以通过音乐的频率、节奏影响自主神经系统和神经内分泌系统。针刺可以直接刺激穴位周围的神经达到调节的作用。研究表明，五音疗法与揞针联合治疗肝阳上亢型高血压的优于单独使用针刺或者五音疗法[12]。在针刺治疗气滞血瘀型原发性痛经的基础上联合角调音乐治疗，在减轻疼痛和改善焦虑情绪方面的疗效优于单纯针刺[13]。

2.2.2. 五音疗法联合中药

五音疗法与中药在疾病疗愈过程中的作用是相辅相成的，五行音乐疗法不仅改善患者的负面情绪，还可以调理五脏的功能。中药在治疗疾病时常常是标本兼治，不仅要祛除机体产生的病理产物，还要调理对应脏腑的功能。研究表明，以“徵”调音乐为主的五行音乐疗法与归脾汤联合使用治疗心神不宁型耳鸣能有效缓解由于心神不宁而出现的耳鸣[14]。

2.2.3. 五音疗法联合艾灸

五音疗法联合艾灸相比其他的联合疗法重点在于艾灸的温热性质，不仅可以祛除邪气，还可以调和气血、通络止痛。研究表明，五行音乐疗法与艾灸合用比单独服用布洛芬缓释胶囊在改善原发性痛经患者症状，提高患者舒适度等方面的效果更好[15]。

两者相结合使得机体阴阳平衡，气血调和从而使疾病外出。五音疗法和艾灸都属于简易的外治疗法，不需要内服药物所以治疗的副作用很小，对于慢性疾病的治疗很有优势。罗秋梅等人的这表明五音疗法联合艾灸在缓解疼痛这一方面具有一定的潜力。

2.3. 独立式运用

独立式运用是指单独运用五音疗法治疗疾病，不联合于其他的药物或治疗手段。临床上常在疾病未发生或者发作间期通过五行音乐疗法来改善人体的亚健康状态和情绪异常。研究表明，五行音乐疗法能有效改善机体气虚的状态，使得机体变得平和[16]。

3. 偏头痛

3.1. 概念

偏头痛是一种临床常见的慢性血管性疾病，以一侧或双侧发生搏动性中度到重度头痛为主要症状，

在发作时伴有恶心呕吐、畏光、畏声等特点[17]。偏头痛的发病机制尚不明确，但普遍认为和三叉神经血管、神经源性炎症、皮层扩散抑制等因素有关[18]-[20]。偏头痛在女性和男性之间的发作比例约为 1:2。偏头痛的发病与性别、遗传等先天因素也有关。在中医辨证体系中，通常认为偏头痛的发作与外感、痰浊、阳亢、瘀血、血虚等因素有关[21]。偏头痛是全球第三大致残原因，它严重影响患病群体的生活质量和心理健康[22]。目前偏头痛的主要治疗方式是药物治疗，但是大多数的药物治疗都伴随不良反应和副作用，寻找到的无创、有效、安全的治疗方式是偏头痛治疗领域的重要目标之一。

3.2. 病理分型

偏头痛在中医理论中属于头痛头风一类。从古至今，诸多医家都对偏头痛的病因病机进行注解。现代学者根据古籍以及现代医学认知解读出偏头痛病因病机更多的含义。偏头痛主要分为外感头痛、肝阳头痛、痰浊头痛、瘀血头痛、气虚头痛、血虚头痛、肾虚头痛等七个证型[23]。

4. 五音疗法治疗偏头痛的机制

五行音乐疗法对于大脑的调节作用在传统中医理论和现代医学理论中都得到认可[24]。中医理论中偏头痛的病位在脑，焦虑、紧张等负面情绪常常与偏头痛伴随出现。五音疗法镇痛的作用在临床实践中也得到证实。研究表明，五音疗法能有效缓解气滞血瘀型阑尾炎术后疼痛[25]。

5. 五音疗法治疗偏头痛及其相关病症的案例

5.1. 五行音乐疗法治疗肝阳上亢型偏头痛

吕卫华等人[26]以针刺与五行音乐疗法联合使用治疗肝阳上亢型偏头痛优于单独使用针刺，这表明五音疗法能改善肝阳上亢型偏头痛的前期症状，阻止或延缓偏头痛的发病进程。

5.2. 五音疗法治疗与偏头痛证型相同的疾病案例

研究表明，循经刮痧联合五行音乐对于肝阳上亢型持续性姿势-感知性头晕的临床疗效显著[27]。五行音乐能有效改善肝肾阴虚型肝硬化患者的疲劳程度和生活质量[28]。脾胃灸结合宫调五行音乐疗法治疗气血亏虚型产后缺乳，有效的改善了患者乳汁淤积和缺乳的症状[29]。

持续性姿势-感知性头晕与偏头痛的都经常伴有焦虑，抑郁等情绪，并且两者都在女性中的发病率更高。

5.3. 音乐疗法治疗偏头痛的案例

研究表明，在偏头痛发作期给予患者音乐治疗能有效减轻患者头痛，对于患者的预后也有较好的疗效[30]。

5.4. 针刺宁神穴配合羽调式乐曲治疗偏头痛(肝阳上亢型)的临床观察

研究表明，针刺宁神穴配合羽调式乐曲治疗偏头痛(肝阳上亢型)具有明显的即刻疗效以及近期症状疗效，并且能有效降低偏头痛的复发率[31]。该研究很好的融合了中医辨证思维和五行音乐，证实了五行音乐疗法作为辅助治疗手法的可行性。

5.5. 中医五音疗法联合盐酸氟桂利嗪治疗无先兆偏头痛的临床观察

研究表明，在西药治疗的基础上运用五音疗法能有效改善偏头痛的症状，减轻头痛的程度，减少服用止痛药的次数[32]。

6. 结果分析

- (1) 目前单独运用五行音乐疗法治疗偏头痛的有效研究较少, 但就五音疗法联合针刺的对比研究表明, 五行音乐疗法对于偏头痛来说是一种有效的方法。
- (2) 在大多数疾病中, 五行音乐疗法与其他疗法联合使用时的作用高于单独使用五行音乐疗法。
- (3) 在大部分实验中没有对五行音乐疗法的特点和音乐疗法作出有效的区别。
- (4) 五行音乐疗法具有无创安全简便有效的特点, 是偏头痛的其他治疗手段难以达到的。
- (5) 为临床治疗偏头痛以及其他疾病开创了一条新的治疗方向。

7. 总结

五行音乐疗法在临床运用时应充分运用因人制宜这一中医理论, 不同患者的情况, 心理和生理状况不同, 制定个性化的中医五行音乐疗法方案。如建立良好的医患关系, 避免患者由于在治疗过程中产生不必要的愤怒、恐惧等情绪, 影响治疗效果。其次每个患者对于疾病改善程度的划分不同, 要充分使用量表, 生物反馈仪等客观的检查方式, 以保证采集数据的准确性。最后在确定患者的治疗方案前要充分询问患者的个人习惯, 工作环境, 发病诱因等问题, 制定具有针对性的方案, 以提高临床疗效。

目前五行音乐疗法还存在一些不足, 如临床试验少, 每个人由于受教育程度、个人习惯、工作环境等条件的不同, 导致对于临床收集数据的差异较大, 进而缺乏有效性和可信度。其次五音音乐疗法的使用技术比较原生态, 未来可以运用基因检测、核磁共振等技术来制定个性化治疗方案。现阶段对于五音疗法单独运用来治疗疾病的领域开发较少, 大多数都是与其他的疗法联合使用, 一定程度上限制了对于五音疗法其他潜在治疗作用的挖掘。同时反映出目前阶段五音疗法治疗只能作为辅助手段治疗疾病的局限性。在未来的运用中可以将中医治疗的整体观念更好地融入到中医五行音乐疗法中, 可以将眼、耳、鼻、舌、身、意等六感联合使用, 多维度地治疗疾病。

参考文献

- [1] Nobakht, N., Kamgar, M., Tavanaei, M., Bilder, R.M. and Nobakht, E. (2024) Music and Medicine: Promoting Harmony for Health. *The American Journal of Medicine*, **137**, 92-98. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2023.10.014>
- [2] 何英健, 石丹丹. 中医五行音乐应用研究现状及展望[J]. 基层医学论坛, 2024, 28(25): 146-149.
- [3] 樊霞霞, 赵姝婷, 永灵灵, 等. 基于中医五音理论的失眠临床研究进展及存在问题与策略分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2022, 24(11): 4299-4311.
- [4] 张勇. 中国传统“五音疗法”思想体系探研[J]. 艺术传播研究, 2022(2): 46-53.
- [5] 董静雯, 焦凤丽, 贾红玲, 等. 中医五音疗法治疗抑郁症的研究进展[J]. 中国民间疗法, 2024, 32(6): 101-107.
- [6] 吴有艳, 单雪娇, 窦湘芸, 等. 中西医治疗慢性失眠的非药物方法研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(7): 1288-1296.
- [7] 黄帝, 东周时期. 黄帝内经·素问·针解[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020: 120-122.
- [8] 曾普华, 王文波, 吴玉华, 等. 中医情志疏导疗法对恶性肿瘤负性情绪干预模式探讨[C]//2013 年全国中医肿瘤学术年会论文集. 2013: 588-592.
- [9] 王璇, 胡景贤, 韩舒羽, 等. 中医五音疗法在肝郁脾虚型自身免疫性肝病患者中的应用研究[J]. 中华护理杂志, 2024, 59(7): 789-795.
- [10] 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(4): 1853-1860.
- [11] 袁兴龙, 张静, 钱自华, 等. 五音疗法对毒蛇咬伤患者焦虑抑郁及生活质量的影响[J]. 中华养生保健, 2024, 42(12): 13-16.
- [12] 张晓娟, 李子锋, 丁劲, 等. 揞针联合五音疗法对肝阳上亢型高血压患者失眠的效果[J]. 护理学杂志, 2022, 37(1): 46-48.

- [13] 陈晓虹. 角调音乐联合针刺治疗气滞血瘀型原发性痛经临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2020.
- [14] 石磊, 李媛, 曲中源, 等. 五音疗法联合归脾汤治疗心神不宁型耳鸣临床疗效研究[J]. 中华中医药学刊, 2017, 35(11): 2791-2794.
- [15] 罗秋梅, 秦明芳, 吴露洁, 等. 艾灸联合五音疗法对原发性痛经的疗效研究[J]. 内科, 2023, 18(1): 37-40.
- [16] 高昭, 曾静, 吕品, 等. 中医五音疗法干预气虚质人群临床观察[J]. 河北中医, 2024, 46(7): 1065-1073.
- [17] Linde, K., Allais, G., Brinkhaus, B., *et al.* (2016) Acupuncture for the Prevention of Episodic Migraine. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, No. 6, CD001218.
- [18] Bolay, H. and Moskowitz, M.A. (2005) The Emerging Importance of Cortical Spreading Depression in Migraine Headache. *Revue Neurologique*, **161**, 655-657. [https://doi.org/10.1016/s0035-3787\(05\)85108-2](https://doi.org/10.1016/s0035-3787(05)85108-2)
- [19] Dalkara, T., Zervas, N.T. and Moskowitz, M.A. (2006) From Spreading Depression to the Trigeminovascular System. *Neurological Sciences*, **27**, s86-s90. <https://doi.org/10.1007/s10072-006-0577-z>
- [20] Reducha, P.V., Edvinsson, L. and Haanes, K.A. (2022) Could Experimental Inflammation Provide Better Understanding of Migraines? *Cells*, **11**, Article No. 2444. <https://doi.org/10.3390/cells11152444>
- [21] 高菲, 马铁明. 针刺治疗偏头痛研究进展[J]. 光明中医, 2024, 39(17): 3562-3565.
- [22] Olla, D., Sawyer, J., Sommer, N. and Moore, J.B. (2020) Migraine Treatment. *Clinics in Plastic Surgery*, **47**, 295-303. <https://doi.org/10.1016/j.cps.2020.01.003>
- [23] 吴勉华, 石岩, 主编. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 133-137.
- [24] 何美娜, 胡慧. 五行音乐疗法在认知障碍疾病病人中应用的研究进展[J]. 护理研究, 2024, 38(16): 2873-2876.
- [25] 王佳乐. 五音疗法对阑尾炎患者术后疼痛缓解的疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2023.
- [26] 吕卫华, 提桂香, 吕霞, 等. 五音疗法治疗肝阳上亢型偏头痛急性发作期前的临床研究[J]. 中国医药导报, 2017, 14(25): 106-109.
- [27] 何莹莹, 王红霞, 李佳, 等. 循经刮痧联合五行音乐疗法对肝阳上亢型持续性姿势-感知性头晕的疗效观察[J]. 护理研究, 2024, 38(10): 1854-1858.
- [28] 孙华敏. 五音疗法对肝肾阴虚型肝硬化患者焦虑、抑郁及睡眠影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2024.
- [29] 李琛妮, 陶玉玲. 脾胃灸结合宫调五行音乐疗法治疗气血亏虚型产后缺乳的疗效观察[J]. 江西中医药, 2023, 54(12): 57-59.
- [30] 张荣华. 音乐疗法在偏头痛发作期应用的效果分析[J]. 全科护理, 2012, 10(9): 770-772.
- [31] 王伟. 针刺宁神穴配合羽调式乐曲治疗偏头痛(肝阳上亢型)的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2015.
- [32] 王蔚, 杜渊, 江燕, 等. 中医五音疗法联合盐酸氟桂利嗪治疗无先兆偏头痛的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(10): 48-50.