

# 五音疗法在老年健康中的应用

邵宇宇, 邓思敏, 张洪\*

眉山市中医医院老年医学科, 四川 眉山

收稿日期: 2026年2月3日; 录用日期: 2026年2月24日; 发布日期: 2026年3月9日

## 摘要

我国人口老龄化日益加重, 维护老年人群的身体健康、提升老年人群的生活质量成为公共卫生领域的关注热点。增龄导致老年人群生理储备减弱, 常伴随多病共存、情绪障碍等问题, 探索多元化、非药物且易于实施的健康干预策略尤为重要。五音疗法依据中医传统理论, 通过角、徵、宫、商、羽五种特定调式的音乐调节身心状态, 是一种简、便、廉及无创无痛的外治方法。本文通过系统梳理五音疗法在老年人群中的应用方式与现有证据, 以期为临床实践与研究提供参考。

## 关键词

五音疗法, 老年健康, 中医外治, 健康老龄化

# The Application of Pentatonic Therapy in Elderly Health

Yuyu Shao, Simin Deng, Hong Zhang\*

The Department of Geriatrics at Meishan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Meishan Sichuan

Received: February 3, 2026; accepted: February 24, 2026; published: March 9, 2026

## Abstract

The aging population in China is becoming increasingly severe, and maintaining the physical health and improving the quality of life of the elderly population have become a hot topic in the field of public health. Age-related decline in physiological reserves among the elderly often leads to comorbidities and emotional disorders, making it particularly important to explore diversified, non-pharmacological, and easily implementable health intervention strategies. Based on traditional Chinese medicine theory, the five-tone therapy adjusts physical and mental states through music in five specific modes: Jiao (horn), Zhen (fire), Gong (earth), Shang (metal), and Yu (wood). It is a simple,

\*通讯作者。

文章引用: 邵宇宇. 五音疗法在老年健康中的应用[J]. 中医学, 2026, 15(3): 148-152.

DOI: 10.12677/tcm.2026.153147

convenient, inexpensive, non-invasive, and painless external treatment method. This article systematically reviews the application methods and existing evidence of five-tone therapy in the elderly population, aiming to provide a reference for clinical practice and research.

## Keywords

Five-Tone Therapy, Elderly Health, External Treatment of Traditional Chinese Medicine, Healthy Aging

Copyright © 2026 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. 引言

我国人口老龄化日愈加剧，维护老年健康与提升生活质量已成为医疗卫生的焦点。老年阶段生理功能的衰退，常常引起多种问题，如多种慢性病共存、心理情绪问题等，寻找一种非药物、易于推广且接受度高的健康干预方式也尤为重要。自古以来，中医药在应对老龄化方面拥有丰富的实践经验，其多元的非药物疗法为老年人综合健康管理提供了独特且可行的现有方案。

五音疗法，依据中医“五音入五脏”理论，通过角、徵、宫、商、羽五种调式音乐调节相应脏腑功能与气血情志[1]。现代诸多临床实践表明，五音疗法在改善老年人情绪、辅助睡眠及调理慢性病等方面均表现出一定的作用。该疗法操作简便、安全无创，完美契合老年群体的健康需求。近年来，五音疗法从单一聆听逐渐演变发展为整合医学形式，应用形式越来越多样化。本文通过对该疗法在老年健康领域的应用模式及相关研究证据进行系统性综述，旨在为临床实践与后续研究提供依据。

## 2. 五音疗法在老年常见疾病与健康问题中的应用

### 2.1. 在心脑血管疾病管理中的应用

心脑血管疾病是造成老年人死亡的主要病因，除药物治疗外，综合干预也必不可少。五音疗法常作为辅助手段，可用于改善患者症状与提升心理生活质量。

#### 2.1.1. 高血压的辅助调节

高血压作为老年人中最常见的慢性病之一。临床观察显示[2]，通过辨证应用五音曲目干预治疗原发性高血压患者，发现对调节血压产生积极影响。对于肝阳上亢型患者，选用补肺“金”、克肝“木”的宫调和商调式音乐(如《春江花月夜》《阳春白雪》《梅花三弄》《塞上曲》)，也展现出一定的辅助降压和安神效果[3]。另有随机对照研究也证实，穴位敷贴联合五音角调能显著降低老年高血压患者的收缩压和舒张压，同时改善其心理状态和生活质量[4]，其机制可能通过改善神经功能，调节脏器功能紊乱、降低组织细胞老化速度而达到这一良性结果。因此，在常规治疗基础上辅以规律的五音聆听，不仅可以使血压指标得到更优控制，其伴随的焦虑情绪也能得到改善。

#### 2.1.2. 冠心病及介入术后康复

冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)患者常受胸闷、心悸及焦虑困扰。五音中徵调属火入心，旋律明快，可振奋心阳、通调血脉；角调属木入肝，旋律舒展，能疏肝解郁、调畅气机，常适用于冠心病康复期。有研究表明，在常规治疗基础上联合应用五音疗法，能有效改善患者焦虑、抑郁情绪及睡眠质量[5]；

减轻术后乏力、胸闷、胸痛等躯体症状[6][7]；同时，在提高左心室射血分数、增加6分钟步行距离以改善心功能与运动耐力[8]也被证实有效。临床实践中，在冠心病患者，尤其是经皮冠状动脉介入治疗(PCI)术后，于病房内播放舒缓五音音乐，成为一种常见的护理干预，为心脏康复营造更平稳的心理生理环境，正谱“双心医学”模式中核心理念。

### 2.1.3. 慢性心力衰竭的生活质量改善

慢性心衰患者活动耐量下降，生活质量普遍较低，常因失能而产生抑郁情绪。五音疗法在该病的应用价值在于其独特的心理疏导与情绪支持。例如，选用平稳庄重的宫调音乐，有助于培养中气、安抚情绪。有临床研究观察表明，将五音疗法作为稳定期心衰患者综合护理的一部分，结果显示该疗法对心功能核心指标的改善作用有限，但在调节患者情绪状态、改善睡眠质量和增强治疗信心方面取得了一定疗效[9]。这提示五音疗法在改善心衰患者主观感受和生活质量方面可发挥有益作用。亦有研究显示，五行音乐联合子午流注择时穴位按摩可有效缓解老年慢性心衰患者的负性情绪，并提高其生活质量与睡眠质量[10]。

## 2.2. 在脑卒中后康复中的应用

对于老年人群而言，脑卒中后遗症是致残的主要诱因。该疾病的康复过程通常复杂且周期漫长，五音疗法也被尝试整合到多元化的康复方案中。

### 2.2.1. 卒中后情绪障碍的干预

脑卒中后抑郁(PSD)发生率很高，严重影响康复动力与效果。五音疗法被认为是干预 PSD 的有效辅助方法之一[11]。根据中医辨证，对于表现为情绪低落、烦躁易怒的肝郁气滞型 PSD，常选用角调音乐以疏肝解郁；对于表现为精神萎靡、心悸健忘的心脾两虚型，则选用徵调与宫调音乐以养心健脾。系统性的聆听干预(如每日1~2次，每次30分钟)被证实可以显著降低患者的抑郁与焦虑量表评分[12]。当干预在集体环境中进行时，音乐还能起到促进病友间情感交流、减少孤独感的社交作用。一项2023年的研究进一步发现，“五音调神”法可通过调控下丘脑-垂体-肾上腺轴活动和相关神经递质水平，有效减轻急性缺血性卒中患者的创伤后应激障碍症状并改善睡眠质量[13]。

### 2.2.2. 认知与言语功能康复的辅助

卒中后认知障碍(PSCI)及言语功能障碍是康复难点。在认知训练时段，背景播放宁静、优美的宫调或羽调音乐，有助于患者集中注意力，营造良好的训练氛围[14]。更深入的干预是将五音与语言训练相结合，例如，治疗师选择节奏清晰、旋律简单的五音歌曲，引导患者进行跟唱或歌词复诵。这个过程不仅刺激了听觉和语言中枢，富有节奏感的旋律也能帮助改善言语的流畅度[15]。对于运动性失语患者，选择与肺相对应的商调音乐，在其伴奏下进行有控制的呼吸与发声练习，是在中医理论指导下的一项有价值的实践探索。孙敬龙等[16]证实，“五音调神”法能有效改善脑卒中后轻中度认知障碍患者的认知功能、日常生活能力和生活质量。

### 2.2.3. 运动功能康复的整合

在肢体运动康复中，节奏感鲜明的徵调或角调音乐常常被用作节律引导。康复治疗师可根据患者的步行或关节训练需求，选择速度适宜、节律恰当的音乐，让患者尝试跟随节奏进行有目的的肢体动作，这样既能增加训练的趣味性和患者的参与度，对改善运动协调性也有积极意义[17]。

## 2.3. 在情绪障碍与睡眠改善中的应用

老年人群中普遍存在情绪与睡眠问题，两者相互影响。五音疗法可直接作用于情志，故在此领域的应用最为广泛。

### 2.3.1. 老年期抑郁与焦虑的调理

老年人群身体机能衰退、神经递质失衡、社会角色转变或亲友离世带来的孤独感，以及长期病痛或药物副作用，都有可能引发老年抑郁。五音疗法强调因人施用、个体化选乐。对于情志不舒、胸闷胁胀者，选用与“肝”对应的角调疏肝解郁；对于思虑过度、心悸乏力者，选用与“心、脾”对应的徵调与宫调则可以健脾养心；对于伴有耳鸣、腰酸、心中惕惕者，可选用与“肾”对应的羽调补肾益气[18]。规律且长程的五音干预被证实能有效减轻老年抑郁、焦虑患者的主观症状，降低相关心理量表评分[19]，其作用机制可能涉及通过听觉刺激调节边缘系统活动，影响神经递质分泌，从而产生心理放松和愉悦感。另有文献综述总结了五音疗法在改善抑郁障碍及相关症状方面具有明确的理论基础和临床应用前景[11]。

### 2.3.2. 失眠的非药物干预

老年失眠与中医所述“阳不入阴”理论相关。睡前聆听舒缓、悠长的羽调音乐已被验证为有效的非药物助眠方法，有助于引导身心放松，从而改善睡眠质量[20]，并且将五行音乐与耳穴压豆相结合，获得更佳效果[21]。有研究结果显示针对老年肝肾阴虚型失眠患者，采用“五音配五色”音乐疗法能显著提升其睡眠质量，并有效缓解日间疲劳[22]。

## 2.4. 在认知功能维护中的应用

我国老龄化进程加剧，失能失智老人日愈增多，五音疗法温和、简单，常被应用于此领域。

### 2.4.1. 对轻度认知障碍(MCI)的潜在益处

MCI 是介于正常老化与痴呆的中间状态。聆听结构复杂、和谐优美的古典音乐或特定五音音乐或许可以通过激活包括前额叶、颞叶在内的广泛脑区网络，进一步增强神经可塑性和认知储备，被认为是一种积极的脑部刺激。有研究初步显示，进行五音疗法干预的 MCI 老年人，其认知功能衰退速度慢于缺乏此类刺激的对照者[23]。因此，将音乐聆听与简单的记忆任务结合，如：听记旋律、学习歌词，可能构成一种基础的认知训练。

### 2.4.2. 在痴呆症照护中的行为管理

对于阿尔茨海默病等痴呆症患者，五音疗法常用于改善焦虑、激越等精神异常行为症状。播放患者熟悉的旋律能唤起尘封的记忆和情感，起到安抚情绪、减少躁动、改善沟通氛围的作用。虽然该疗法并非病因治疗，但作为行为和环境干预，能一定程度改善患者和照护者的瞬时生活质量。李雪等[24]系统总结了五音疗法在失智症患者中的应用现状与实施要点，为其在临床护理中的推广提供了依据。

## 3. 总结

五音疗法作为中医非药物疗法的重要组成部分，在老年健康领域展现出独特的应用前景。本文系统梳理了其在心脑血管疾病管理、脑卒中后康复、情绪睡眠调理、认知功能维护等方面的现有证据。实践表明，五音疗法安全性良好、老年人接受程度较高，能够作为常规医疗与护理的有益补充，对提升老年群体的主观感受、心理社会适应及生活质量具有积极意义。

## 基金项目

2024 年四川中医药文化协同发展研究中心项目(2024XT054)。

## 参考文献

[1] 周睿, 何青峰, 李芝. 五音疗法的理论探讨及应用场景[J]. 中国民间疗法, 2025, 33(24): 36-38.

- [2] 周丽萍. 五音疗法联合刮痧在原发性高血压防治中的疗效[J]. 当代护士(中旬刊), 2019, 26(5): 108-110.
- [3] 彭园园. 揪针联合五行音乐疗法在肝阳上亢型高血压患者中的应用[J]. 当代护士(中旬刊), 2023, 30(2): 32-34.
- [4] 张金, 林毅晴. 穴位敷贴联合角调五音疗法对老年高血压患者血压水平、心理状态和生活质量的影响[J]. 心血管病防治知识, 2024, 14(5): 82-84, 88.
- [5] 邱倩, 廖丽婷, 温彩云, 等. 基于中医情志护理的健康宣教结合五音疗法对冠心病经皮冠状动脉介入术后患者焦虑抑郁及睡眠质量的影响[J]. 中国当代医药, 2024, 31(26): 179-183.
- [6] 王雪娟, 王庆高, 龙杰, 等. 穴位按摩联合五音疗法对冠心病经皮冠状动脉介入治疗后气虚血瘀证患者焦虑抑郁的影响[J]. 广西医学, 2022, 44(1): 117-120.
- [7] 石津婷. 五音疗法联合中医食疗干预应用于冠心病经皮冠状动脉介入治疗后患者的效果[J]. 中外医学研究, 2023, 21(18): 84-87.
- [8] 闫萍, 邵静, 于江琪. 中医五行音乐疗法联合放松疗法对老年不稳定型心绞痛介入治疗后患者恢复的影响[J]. 医药论坛杂志, 2023, 44(16): 61-64, 68.
- [9] 潘琳, 刘英华, 邓露双. 子午流注择时五行音乐疗法联合茯神安眠贴对慢性心力衰竭患者心理状态及睡眠质量的影响[J]. 中国医学创新, 2023, 20(29): 107-111.
- [10] 叶宜青, 韩珮莹. 中医五行音乐太极拳整合锻炼对老年心理健康及衰弱状态的影响[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(3): 725-728.
- [11] 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.
- [12] 李思娜. 五音疗法联合正念减压疗法对于脑卒中后抑郁患者的影响[C]//南京康复医学会. 第七届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(四). 广州: 广东省第二中医院, 2024: 2-7.
- [13] 王宁, 刘建忠, 丁懿, 等. “五音调神”法治疗中风后抑郁疗效观察[J]. 康复学报, 2019, 29(6): 44-48.
- [14] 陈聪颖, 戴燕铃, 杨紫琳, 等. 五音疗法对卒中后相关功能障碍的康复护理研究进展[J]. 中国民族民间医药, 2024, 33(9): 57-62.
- [15] 吕秀芸, 朱红波, 范旭莉, 等. 基于五脏相音的音乐疗法在脑卒中恢复期运动性失语患者中的应用[J]. 护理与康复, 2024, 23(4): 34-37.
- [16] 孙敬龙, 李丽, 冯梓芸, 等. “五音调神”法治疗脑卒中后轻中度认知障碍疗效研究[J]. 针灸临床杂志, 2021, 37(5): 14-17.
- [17] 聂傅山, 白春花, 潘荣佳. 中医五音疗法在脑卒中康复中的作用机制与应用进展[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2025, 9(14): 138-141.
- [18] 王雪妍, 刘丽, 廖炬东, 等. 基于“思胜恐”理论探讨“五音调神”法对脑卒中后焦虑和恐惧心理的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2024, 33(9): 1213-1218, 1224.
- [19] 冯雪竹, 李喆, 王可, 等. 中医五音疗法治疗抑郁障碍及相关症状的进展[J]. 中国药物依赖性杂志, 2022, 31(4): 271-275.
- [20] 王振亦. 基于中医体质学与主被动相结合的失眠中医特色干预技术临床研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2022.
- [21] 陈洁, 张航. 五音疗法联合耳穴压豆对社区老年失眠症患者的疗效观察[J]. 饮食保健, 2020, 7(35): 280.
- [22] 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.
- [23] 宋艳丽, 刘伟. 五音疗法辨体施护轻度认知障碍老人的实践研究[J]. 护理研究, 2017, 31(34): 4376-4379.
- [24] 李雪, 刘伟. 五音疗法在失智症患者中的应用研究进展[J]. 中国民间疗法, 2022, 30(24): 138-141.