

# 疗愈 温暖人心的一束光



话题主持:本报记者 张炯强 邵阳 马丹

当艺术在画笔与色彩间流淌心绪,当AI算法为心灵精准谱出舒缓乐章,当声波与芳香在空气中交织出宁静场域——“疗愈”这个新鲜词儿,正褪去抽象,化为具体可感的力量。

从心理咨询室走向更广阔的跨界融合场,这些充满巧思的“疗愈处方”,不再局限于传统医学框架,它们正以温柔而创新的姿态,成为照进个体内心世界的一束光,帮助一位又一位有需求的患者。

## 声香协同:脑病疗愈的新范式

龙华医院 吴攸(脑病科主治医师) 罗婧雯(脑病科住院医师) 叶青(脑病科主任、主任医师)

声香协同,融合了天然植物芳香与个性化音乐元素的多维干预方式,凭借独特优势与显著疗效,逐渐成为辅助治疗脑病的重要手段,为失眠、焦虑抑郁等情志病以及帕金森病、痴呆等神经退行性疾病患者带来全新希望。

中医理论认为,芳香类药物凭借自身清灵之性,经由鼻窍进入脑府,能够调节人体气机的升降出入,平衡阴阳气血的盛衰,疏通经络中的郁滞之处,进而发挥开窍醒神、宁心安神的显著功效。而中医所采用的五音疗疾之法,是依据五音配五脏的理论,运用宫、商、角、徵、羽这五种不同调式的音律,与人体脏腑的气机变化相互呼应。因此,“嗅觉+听觉”所营造的沉浸式干预方式,一方面借助香氛的通经开窍之能,调和人体的气血运行;另一方面凭借音律的调和脏腑之功,平衡人体的阴阳状态。这种干预方式充分体现了中医形神共调、身心同治的整体观念,为情志失调、睡眠障碍以及神经退行性疾病等疾病的综合调护开辟了一条崭新的途径。

声香协同疗法在改善睡眠与情绪方面成效斐

然。对于深受失眠困扰的患者,当薰衣草精油香熏与舒缓的音乐搭配,形成“嗅觉+听觉”的沉浸式体验,患者的身心迅速放松,压力与焦虑随之消散。临床研究也显示,嗅吸薰衣草与甜橙精油4周,配合相应音乐,能显著降低抑郁自评量表得分,还能温和调节血压与睡眠质量,让患者在温馨氛围中重获优质睡眠与积极情绪。

在帕金森病及痴呆等神经退行性疾病治疗中,声香协同疗法同样展现出独特价值。新兴跨学科疗法将AI音乐与天然植物精油巧妙结合,以角调音乐疏肝解郁、调畅气机。这种复合干预通过嗅觉通路和血脑屏障,双向调节神经递质平衡与自主神经稳态,为“运动+认知+情绪”三位一体管理提供新方案。多项临床案表明,长期规范应用中药香熏法配合音乐,能改善脑部微循环,激活“睡眠状态”神经元,缓解患者认知和运动障碍,提升日常生活能力。

随着研究深入与高质量临床试验开展,声香结合的多学科体系不断完善。未来,围绕“声香协同”,有望为各类疾病患者提供更有证据支撑的个性化疗愈方案,让更多人在芬芳与旋律中重获健康与幸福。

## 让孩子在音乐中被抚慰

上海市延安中学 孙丹青(特级教师、“延复”音疗团队领街人)

2022年,延安中学音乐特级教师带领长宁区六所中小学与复旦大学合作,启动了《“音乐疗愈”功能的开发与应用》项目。

团队将疗愈音乐按学生需求分为三类:情绪疏导类(针对烦躁、失眠、紧张等)、心理疗愈类(面向自闭、多动、抑郁倾向等)、生理治疗类(指向胸闷、胃胀、耳鸣等身心反应)。这些音乐大多结构简洁、节奏平稳、音色清亮,并融入自然声响,非常的神清气爽。

音乐疗愈,并不是一门新课程,而是一系列融入日常的教学行为与校园设计。当学生能自然地听、自由地唱、自在地动,音乐疗愈已经完成了它的使命。实践中,团队尝试推进四类常态化活动——

■ 聆听被嵌入校园生活的每一个细节 下课铃声换成《花神》,走廊播放《雨的印记》,午休区循环轻柔的钢琴曲。心理辅导室则配备定制音频,供有需要的学生在放松椅上使用。这些安排不打断教学秩序,却悄然营造出更舒缓的环境氛围。

■ 唱歌成为学生释放压力的重要出口 各校依托合唱团、器乐社等现有社团,鼓励学生主动参与演

唱演奏。延安中学艺术楼实行“日间开放”后,每天中午都有学生自发前来弹琴、合奏,哪怕只是即兴哼唱一段旋律,也成为他们自主选择的情绪释放方式。

■ 律动则通过原创游戏打破传统课堂的边界 团队自编了“杯子歌”“手掌操”“扇子韵”“皮球乐”等简单易学的律动游戏,动作幅度小、道具助兴浓,很适合课间或课堂的导入与实践环节。

■ 表演被重新定义为情感表达的舞台 团队将“班班唱”“达人秀”等活动弱化评比,强调参与和分享。一位原本常戴口罩、极少开口的学生,正是在参与班级合唱的过程中,逐渐愿意发声、站上舞台,最终完成一次属于自己的表达。

在校园实践之外,团队也将音乐疗愈延伸至家庭场景。通过为家长提供“家庭音乐疗愈包”,包括亲子律动游戏、睡前冥想音乐等资源,帮助家长在家中创造轻松氛围。

音疗实践推广以来,不仅安抚了学生的不良情绪、减轻了学生的学习负担,还显著提升了学生的合作能力与学习自信。

## 传递关怀也治愈自己

上海视觉艺术学院未来设计学院 王红江(书记、副院长)

艺术设计具有天然疗愈功能,而艺术设计和生命教育结合,会产生这样的化学反应。在过去近十年间,上海视觉艺术学院未来设计学院以复旦附属儿科医院、松江中山街道社区卫生服务中心安宁疗护病房为“生命教育+艺术教育”双基地,尝试把生命教育悄悄“种”进艺术设计课堂。带着学生走进真实的人生现场,陪伴临终者、聆听病痛者、关怀无助者。我们相信:教育,不仅传授技能,更应唤醒责任。

令人欣慰的是,这样的尝试,正在结出温暖的果实。在中山街道卫生服务中心安宁疗护病区,师生设计病房和服务App同时,也作为志愿者陪伴了

许多生命的最后一程,我们见证了许多学生的蜕变。我们开设的“大学生生命教育”选修课,也成了校园里一道温暖的光。

艺术疗愈作为整合心理学与艺术实践的跨学科领域,其理论内涵与应用价值在当代社会语境下愈发凸显。从《黄帝内经》里用五音调和五脏的古老智慧,到今天更为广泛的综合艺术疗愈方式,艺术疗愈早已在我们的文化血脉中流淌了数千年。今天,我们重新接续这一传统,让艺术设计成为温暖他人,同时治愈自己的力量。我们始终相信:每个人都有疗愈他人的能力,也有被疗愈的深层需要。

## AI开「数字处方」让音乐精准解忧

上海音乐学院 刘瀛(人工智能音乐疗愈重点实验室主任、民族音乐系主任)

“听歌真的能治病吗?”过去,我的回答可能更多依赖于经验和人文关怀。而今天,站在上海音乐学院人工智能音乐疗愈重点实验室的视角,我可以给出一个更具科技含量的答案:音乐不仅能“治愈”,在人工智能的加持下,它正逐渐变成一种精准的、可量化的“数字药物”。

并不是所有的“听歌”都叫音乐疗愈。传统的音乐治疗是一门成熟的学科,它需要专业的治疗师与来访者进行互动,通过演奏、聆听、即兴创作来达成治疗目标。

在我们的实验室里,AI并不是要取代人类治疗师,而是要成为一个全天候的、极度敏锐的“超级助手”。我们将AI音乐疗愈定义为:整合音乐学、人工智能与临床医学三大领域,基于脑科学和心理学原理,通过数据驱动的方式,对人类身心健康进行实现精准、动态、个性化的非药物干预技术。在我们的实验室里,常有这样的场景:一位饱受失眠困扰的白领,戴上轻便的脑电设备,几分钟后,系统便生成了一段融合古琴泛音与自然白噪音的旋律。随着声波流淌,他紧绷的眉头渐渐舒展,脑电监测仪上代表放松状态的脑电波幅度不断增大。

更重要的是,这种人工智能加持下的音乐疗愈可以借由智能手机、可穿戴设备,7×24小时随时随地提供服务,还能依托数字化优势,可低成本复制优质疗愈方案,快速下沉至偏远地区、基层社区,让农村居民、低收入群体也能享受原本集中在大城市的专业音乐疗愈服务,在精神健康层面补齐民生短板,推动“精神共同富裕”与“物质共同富裕”同步实现,体现了“全民共享、全面共享”的发展内涵。

AI如何“读懂”人心?这背后是一套精密的从“监测—评估”到“生成—体验”再到“反馈”的闭环疗愈系统。在我们的实验环境中,用户会佩戴轻便的可穿戴设备,监测出身体数据。随后,AI模型会像一位经验丰富的疗愈师,解读这些数据背后的需求。我们用AI算法即时分析评估状态,自动生成匹配的疗愈音乐,在沉浸式环境中让用户体验实时的疗愈方案,再通过持续监测动态调整方案,形成完整的循环。

上海音乐学院人工智能音乐疗愈重点实验室不仅依托上海音乐学院的优质学科平台建立了庞大的“情感音乐数据库”,还与西北工业大学音频语音与语言处理研究组(ASLP@NPU)、萨里大学以及香港科技大学联合构建了SongEval数据集——收集了9种主流音乐风格的2399首中英双语歌曲(140小时),邀请16位专业音乐人从五大维度进行评估,并开源基于该数据集训练的自动美学评估工具包。SongEval的发布,为AI歌曲生成提供了首个从专业音乐感知角度出发的衡量标尺。我们致力于让AI生成的音乐不仅符合脑科学的各项指标,更具有艺术感染力。

针对失眠人群,未来的助眠App将告别千篇一律的雨声白噪音。它会根据你当晚的人睡潜伏期,实时生成专属摇篮曲;当你进入深睡期,音乐会自动调整声学参数,帮你筑牢深度睡眠;临近苏醒时,又会以最温和的频率唤醒你。

人工智能音乐疗愈正是“以人民健康为中心”的一项重要实践,而这张来自未来的数字处方,已经悄然地走进了我们身边的各种场景中。

■ 疗舱,上海音乐学院近日全球首发AI音乐治疗体验

本版图片

