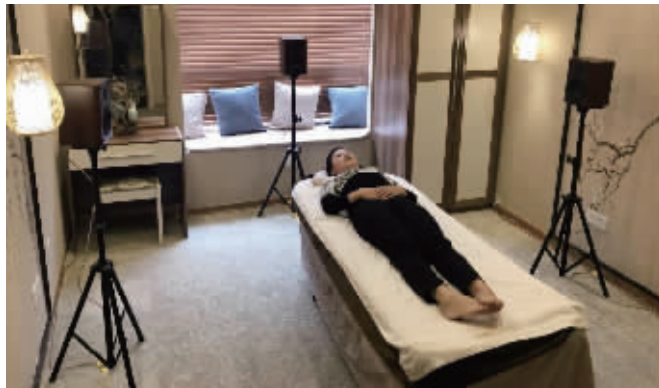


能治疗疾病,能引导功能康复,还能养生

导医君带你探访“声药”的秘密

音乐,能舒缓情致,带来愉悦的身心体验。但你知道吗?音乐其实也是一种疗法,近年来正被越来越多地运用到临床中,不少医患人员对此亲切地称之为“声药”。近日,导医君专访了无锡同仁康复医院音乐治疗师张一楠、无锡中医医院临床心理科主任查智群以及五音养生体验馆负责人李佳衡,为您探秘流淌在音符下的健康秘密。

张骏



五音养生体验馆体验场景

引导功能康复

“由于大脑神经功能所受的损伤不可逆转,这些患者在患病后需尽量适应生活,而引导性较好的‘音乐治疗’对于这些患者来说也乐于接受。”无锡同仁康复医院音乐治疗师张一楠向导医君介绍,该院的神经营养学音乐治疗,主要针对三大神经功能障碍:运动功能障碍、言语功能障碍及认知功能障碍。

在同仁康复医院音乐治疗室内,一位音乐治疗师正弹奏着吉他,而面前的一位患者正伴随着节奏为自己右侧的肢体做着康复运动。张一楠说,“音疗”的音乐都是由专业受训的治疗师,根据患者功能的需求现场演奏的。不同于单纯的音乐展示,音乐治疗师需要时刻注意患者与音乐声音的互动,是一种即兴的治疗干预方式。

以运动功能障碍康复为例,在音乐治疗开始前,音乐治疗师会要求患者先进行一场固态的训练,由此收集患者包括走路速度在内的各种数据。在现场的音乐治疗过程中,演奏匹配患者速度的现场音乐,让患者产生节奏听觉刺激,从而促使运动的产生。“如果患者的运动能力在训练中提高了,那么现场音乐的节奏也要匹配到现有的速度,这样才能循序渐进,逐渐让他们达到正常人的运动轨迹。”张一楠解释。

唤醒健全精神

查智群是中国音乐治疗学会第七届理事会理事,有着丰富的音乐治疗经验。在无锡市中医医院的临床心理科,查主任正在用“音疗”法为一名二十出头的男子进行心理疏导。起初这名男子在言语中对父亲表现出非常忿恨的情绪,经过查主任的循循善诱,他的神情慢慢地平和,开始对父亲有了“恨”以外不同的情感。

查主任向导医君介绍,相对于普通问诊时的言语交流,“音疗”就是通过来访者情绪上的呼应、共鸣、疏导及释放,根据来访者的不同情绪介入相应心理方面的辅导,在放松的氛围当中解决来访者的“心病”。

查主任回忆,他曾经帮助过一位女性白领,这位女士自母亲癌症晚期于自己怀中离世后,不停地自我暗示没有尽到子女的责任。每天晚上噩梦连连,白天听到出殡的声响,或看到出殡的车队更是无法控制地心悸颤抖,精神已经濒临崩溃,严重影响了工作生活。查主任为这位女士进行了两个疗程的“音乐治疗”,在催眠过程中这位女士回忆起了自己与母亲的美好过往,母亲在最后的时光中也没有遗憾,最终流出了泪水,神情放松了不少。

享受健康生活

《黄帝内经》中说:“五脏有

声,声各有音。人有五音,即宫、商、角、徵、羽,其声大而和、轻而劲、沉而深。声音相和则无病。”古老典籍里的记载为“声音能影响健康”找到了一定的根据。五音养生体验馆负责人李佳衡认为,“五音养生”正是通过音乐对脏器血管的振动与共鸣,达到保健的作用。

六个不同位置的音箱、一张可以震动的床、一扇雅致的屏风、一顶衣架,一间简约又雅致的房间,这是导医君来到五音养生体验馆时的第一印象。“五音养生”所播放的音乐到底从何而来,这些音乐又是如何作用于人体的呢?李佳衡解释说:“养生保健的药方是通过药物滋养脏器,而‘五音养生’就是将中药药方中每一味药材的功效罗列出来,用声波与脏器共振的方式达到原本药材的滋补功效。”她说,这里每一段旋律都是参考药方的功效由专业人士设计出来的,再经由演奏团队按设计人员要求用不同乐器弹奏。

导医君注意到,这里每个房间都摆放着六个音箱,而且都有其特定的位置。“六个音箱分别对应人体的六个部位,每个音箱只播放对应部位才能共振的频率。所以即便体验者处于睡眠当中,这个音箱所发出的声音依旧会滋养身体,‘五音养生’就是用身体感受音乐,而不是用耳朵听音乐。”李佳衡这么解释。

导医君有话说



咨询热线: 82823977



欢迎扫码关注

海英导医台,无锡专业导医平台,导医范围覆盖全无锡、上海的综合医院,目前香港导医平台也已建立,只为把更优质更人性化的医疗资源带给爱健康的你。每周四,导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识,欢迎快报记者与我们互动,给我们提供新闻线索,一经采用,我们会安排记者采访并支付一定的报料费。

想了解更多的健康知识,请找我们!

有健康导医方面的疑惑,请找我们!

有健康方面的新闻爆料,也请联系我们!

新闻热线: 82823977

邮箱: haiyingdaoyi@163.com

讲座预告

怎样让关节更好地“活”起来?
三院专家荆浩会详细告诉你,想听就来报名吧

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。有人说,运动对于膝盖的机能是一种锻炼;也有人担心,运动会造成膝关节磨损。那么对于膝关节来说,体育运动到底是好还是不好呢?我们在运动时,又该如何保护膝关节呢?其实,问题的关键在于运动的方法,方法得当,运动不仅不会损伤关节,反而能让关节更好地“活”起来。

本期由无锡海英导医与渤海银行无锡分行共同举办的“看好钱袋子 护好身架子”公益课堂,邀请无锡市第三人民

医院关节外科荆浩主任,为大家科普“运动 让关节更健康”。届时,还将由银行专业讲师为大家讲解如何防范金融网络诈骗,护好自己的养老钱,感兴趣的市民请抓紧时间报名。

讲座时间: 10月26日 14:00

讲座地点: 运河东路557号

时代国际C栋渤海银行三楼会议室

报名电话: 0510-82823977

微信报名: 扫一扫上方二维码,关注“无锡海英导医”微信公众号,回复“姓名+联系方式+参加人数”即可报名。

专家简介

荆浩,无锡市第三人民医院骨科副主任,副主任医师,江苏省中西医结合学会骨科分会常务委员。在骨关节外科有较高建树,在显微外科、脊柱外科、创伤骨科及矫形外科方面均有一定造诣。近年来在关节外科方面开展了多项新技术,在无锡市内独家开展髌关节表面置换术、中西医结合保腿手术治疗股骨头坏死以及小儿先天性髌关节脱位的全关节畸形矫正术,达到国际先进水平。

护肤课堂

化妆水的秘密

如果到一个荒岛上,只能带一瓶护肤品,估计好多人会选择“水”。护肤程序里,擦“水”的步骤为什么会变得如此重要?今天我们来探讨下化妆水的秘密。

化妆水主要的成分是水,根据不同的要求添加滋润剂、甘油、醇类、矿物质、酸类物质、维生素等溶质。

根据功能来分,化妆水大致可以分为三类:适合油性及痘痘肤质使用。强调收敛、收缩毛孔、去角质、控油等特性。这类产品通常含有醇类,擦拭时皮肤会感到凉凉的。热胀冷缩,毛孔会收缩。有的高级的水,还会加入果酸、水杨酸等物质去除老旧角质。有的还会加入细微的矿物质吸住部分油脂,使皮肤看上去不那么油;适合中性及干性皮肤使用。强调保湿,多加入甘油、保湿剂或混合水油的乳化剂;功能性化妆水。常为敏感或肤色暗沉的

皮肤设计,加入各种特殊要求的低浓度添加物。

虽然化妆水看上去功效很多,可毕竟是水溶液,内容物的含量很低。其所含的油脂不够,不能有效地形成锁水膜,所以并不能有效保湿。所谓“保湿”功能大多是由于擦拭时获得的暂时“水水”的体验。其实在洁面后,皮肤的角质层含水量已经充足,并不需要“水”来保湿,直接涂用乳液也有保湿效果。所以化妆水只是起到锦上添花的作用罢了。

购买化妆水时,要选择适合自己皮肤的。现在医院药店推荐的功效型的护肤水或喷雾,对各种皮肤,甚至是不耐受皮肤,都更有针对性。如果是敏感肌肤,不推荐使用化妆水,可以使用有舒缓作用的活泉水等喷雾。

毕鸣晖(无锡市人民医院皮肤科主任医师)

结节、增生、息肉要不要治?

很多人去拿体检报告时都特别提心吊胆,尤其是看到报告上出现“结节”“增生”“息肉”等字眼,心里更是没底。那么,遇到哪些情况需要特别当心,哪些状况不必过分在意呢?

木石

胆囊息肉 超过1厘米 风险比较大

胆囊息肉其实就是胆囊黏膜上隆起的一个“肉疙瘩”,是良性肿瘤,是否会发生癌变,主要取决于息肉的大小。一般来说,息肉直径在0.2厘米以下,每一两年做一次B超检查即可;如果息肉直径超过1厘米就有高度癌变的风险了,患者需要进行病理检查,一旦癌变则需立即切除胆囊。

甲状腺结节 95%都是良性

发现甲状腺结节后,很多人

担心癌变。其实甲状腺结节中95%的结节都是良性,良性的甲状腺结节对身体并无影响,一般无需处理。只有少数结节体积过大致使呼吸、吞咽困难,蔓延到胸腔,或高度怀疑其恶性时,才需要进行手术治疗。不过人的压力和精神紧张也可能造成甲状腺癌的发癌率增高。

乳腺增生 正常的生理现象

临床上提到的乳腺增生多是良性的。比如青春期女孩子乳房发育长大,比如妊娠哺乳期间乳房发育长大、为新生儿做准备,比如乳房随着月经周期而发生的周

期性乳房疼痛,这些都属正常乳腺发育与退化中正常范畴。提醒大家,乳腺增生的好与坏,不能根据疼痛的程度区分,大多“坏的东西”不一定痛。及时排查确认良性就不必担心了。

结直肠息肉 分清炎症性还是腺瘤性

肠息肉有炎症性息肉和腺瘤性息肉两种,前者为良性,后者则容易发生癌变,若不经治疗,在50岁前发生癌变的概率非常大。医生提醒,一旦发现肠息肉,不可等闲视之,要弄清肠息肉的性质,特别是腺瘤性息肉,一定要及时通过手术切除。