

“音乐疗法太神奇了！”

89岁老人每周学唱一首歌
成功实现认知、记忆功能的“逆袭”



宁波大学音乐学院师生在宁大康宁医院老年精神科怀旧治疗室进行音乐团体活动。

当医疗与音乐碰撞在一起,会演绎怎样的跨界融合故事?每周学唱一首歌的“家庭作业”,竟让89岁的宁波老爷爷实现了记忆力“逆袭”同龄人!

近日,中共宁波市康宁医院临床二支部委员会和中共宁波大学音乐学院教师支部委员会签订了党建联建与音乐疗愈专项合作协议。记者在采访中,了解了音乐疗愈的故事。

3 音乐干预写进了新版专家共识

邹陈君介绍,在心理治疗过程中,音乐治疗是其中的一种治疗方法,欣赏音乐能更好地消除心理障碍、促进心理健康。

音乐治疗的原理主要表现在生理治疗、心理治疗和情绪治疗三个方面。首先,在生理治疗方面,音乐作为一种情感语言,在音乐欣赏的过程中能够和人的生理功能发生直接的联系,更有利于心理治疗,比如在优美音乐的旋律中,患者的情绪将会进入放松的状态,可以更好地激发人体自我修复功能,更好地实现心理疾病缓解和心理问题改善;其次,在心理治疗方面,音乐艺术感染力的作用强大,在不同风格下人

的精神状态是不同的;最后,在情绪治疗方面,情绪受自主神经的影响,在不同形式、不同风格音乐的欣赏过程中,欣赏者的下丘脑作用是不同的,从而能够实现对不同情绪的调节。

她说,对不同年龄段,不同类型的心理、精神疾病患者来说,音乐疗法都可以起到一定作用。以阿尔茨海默症治疗为例,阿尔茨海默症多元康复干预中国专家共识(2025版)的第15条指出,推荐只要有可能,阿尔茨海默症患者均应优先选择歌唱或演奏等主动音乐干预,重度患者可选择听音乐等被动音乐干预。

4 推动医疗与艺术的跨界融合

邹陈君也特别提到,音乐疗法是专业范畴,需要在专业指导下开展。比如,不同的抑郁症患者适合的音乐就不一样。有的适合舒缓的音乐,来放松心情;有的适合欢快的音乐,来调节情绪;有的适合哀伤的音乐,能找到内心的共情点。在很多国家,音乐治疗师是相当成熟的职业,兼具音乐和医学背景。目前,我国这样的人才还缺乏。

近年来,宁大附属康宁医院的多个科室一直在探索音乐治疗。老年精神科2024年以来,和宁大音乐学院共同开展这方面的尝试。学院的师生会定期参加病区的团体活动,比如,在病区特色的团体怀旧治疗中,师生会和患者一起听怀旧音乐、哼唱老歌。宁大音乐学院的师生们还会编写各类节日节气主题的短小歌曲,教老人学习新歌。这些都受到了老人们的热烈欢迎。

记者了解到,随着这份音乐疗愈专项合作协议书的签订和音乐疗愈基地的挂牌,双方将基于各自在

党建工作、专业领域的资源与优势,推动医疗与艺术的跨界融合,创新精神健康服务模式,提升患者康复质量。比如,双方将共同开展音乐疗愈项目开发,合作开展音乐疗愈主题科研,针对老年精神疾病患者的不同症状与康复需求,探索音乐疗愈的有效方法与模式,创作有关音乐疗愈音乐,申报相关研究课题,形成具有科学性与实用性的研究成果,共同开发音乐疗愈课程与方案,设计适合老年不同病症患者的音乐疗愈课程体系,为患者提供个性化的音乐疗愈服务。

“音乐疗愈这项服务一定是长期进行的,而且我们双方正在努力建立一套成熟的、科学的、可实际操作的针对老年阿尔茨海默症的音乐治疗方案流程,期待未来能够实现双赢甚至是多赢。”宁波大学音乐学院教师党支部书记、宁大“沐心”志愿服务队指导老师徐志斌在协议签署时表示。

记者 王颖 通讯员 张瀛 文/摄

1 “我现在的记性比同龄人好不少!”

“我现在的记性比同龄人好不少!”89岁的朱爷爷(化名)自豪地和记者说起音乐对病情的帮助。7年前,朱爷爷记忆断崖式下降,来到该院早期健忘门诊,经过专业医师的评估和诊断,朱爷爷被确诊为轻度阿尔茨海默症。朱爷爷和家属很沮丧,他们担心随着年龄增长,病情会不断加重,用药量也要加重。本就患有心脏病的朱爷爷,恐怕难以承受大剂量用药。

深入沟通后,宁大康宁老年亚专科后备学科带头人、老年精神科八病区主任邹陈君主任医师为他制定了药物治疗结合非药物治疗的综合治疗方案。

朱爷爷以前有很多兴趣,但得了阿尔茨海默症后,他都兴趣寥寥。邹陈君听说他以前喜欢唱歌,于是给他布置了一项“家庭作业”——每周学

习一首新歌,学后唱给家里人听。

这让朱爷爷找到了乐趣,也找到了成就感。7年来,他不折不扣地完成这项特殊作业。而且,还主动要求“加作业”。现在,他每天还会练书法半小时,做半小时的简单运动,尤其喜欢拿瓶装水当哑铃来进行力量训练。现在,朱爷爷阿尔茨海默症的用药还和7年前一样,没有增加。近期的评估显示,他的认知、记忆功能超过了同龄人,成功实现“逆袭”。

邹陈君说,在朱爷爷的治疗过程中,以音乐治疗为主的非药物治疗起到了重要作用。朱爷爷和家属也很认可这一说法。邹陈君介绍,门诊中,和朱爷爷一样,有不少阿尔茨海默症老人受益于音乐治疗和药物治疗结合的综合治疗方案,多年来病情稳定,没有进展。

2 黄梅戏让她重展笑颜

王奶奶(化名)的家属更是惊叹音乐疗法的神奇。今年年初,王奶奶出现了阿尔茨海默症的急性症状,她住进了宁大康宁医院老年精神科八病区,经过系统治疗和照护后,王奶奶的病情得到控制,夜间游荡、幻听等症状消失。但是,她仍处于社交隔绝状态,情感淡漠,整天面无表情,也不说话。家里人觉得无法沟通,难以照料,准备等王奶奶出院后送她去养老院,由专业人员照顾。

病区护士无意中注意到,王奶奶近来有些变化。原来,王奶奶新来的“室友”丁奶奶爱唱黄梅戏,她在病房哼唱时,护士发现王奶奶脸上竟有了表情变化。医生们向家属了解到,丁奶奶年轻时是黄梅戏爱好者,后来因为工作生活繁忙,就舍下了这项爱好。和家属沟通后,邹陈君医护团队开始尝试音乐疗法。慢慢地,丁奶奶竟然开始参与病区的集体活动,情感上也有了回应。两周后,家人开心地接她回家养老。