

中央音乐学院原副院长、音乐美学、音乐心理学、教育学家周海宏教授：音乐可以直达心灵深处，音乐是世界上唯一能以秒为单位，在瞬间改变人情绪状态的艺术。

■ 投诉留言

# 以秒为单位，驱走坏情绪 音乐真的可以治愈人心

健康时报记者 王艾冰 孔天骄



上图为中央音乐学院原副院长、音乐美学、音乐心理学、教育学家周海宏。

牛宏超摄

右图为北师大实验中学顺义学校音乐老师梁露接受健康时报记者采访。受访者供图

“音乐可以直达心灵深处，音乐是世界上唯一能以秒为单位，在瞬间改变人情绪状态的艺术。”中央音乐学院原副院长、音乐美学、音乐心理学、教育学家周海宏教授说。

2008年汶川地震时，震区有一些严重应激反应的孩子，在地震的应激反应下，失去了情感功能，不哭、不闹、不吃、不喝也无法睡觉，中央音乐学院音乐治疗专业团队提出，“能不能让我们用音乐疗法试一试。”起初很多人犹豫这种办法，并且认为地震后放音乐不合适，便没有同意。

“通过带队老师高天和学生们不懈的努力，终于获得同意可以试一试。”当一首悠扬的吉他曲在废墟上响起，吉他声响起的那一刻，小孩哇的一声痛哭起来，吉他声不停，小孩也从哭声中慢慢地恢复平静，趴在音乐治疗老师的肩头沉沉地睡去。

这是音乐的力量。“几乎所有的生命对声音更敏感，并且人对声音的感受更与生存相关。”周海宏说，因为这样一个小小的转折，在后期救援过程中，音乐总会时不时响起，地震所带来的悲伤、紧张、绝望等情绪随着音乐的出现得到了一些缓解。

“如果你们细心观察，就会发现当音乐奏响的时候，我们每一个人的情绪都会无法控制地被带走，这是音乐的力量。”周海宏告诉记者，音乐往往能触及那些语言和行动无法到达的角落，给人带来力量。

周海宏记得，前不久，他搭乘早上7点的航班出差，去往机场的路上，司机很困便随意打开一段音乐，但无济于事。周海宏说，“你打开的音乐不对。”随即拿手机播放了一段大声、激昂的音乐，司机的眼睛马上就亮起来

了，这辆凌晨行驶在空旷道路上的出租车，因为一段“恰如其分”的音乐，瞬间有了使人精神的“魔力”。

因为这种“魔力”，周海宏一直研究音乐心理学，揭示音乐影响人的心理机制，力图把音乐疗愈人心的功能普及到大众。近些年，他一直在各个场合告诉人们“音乐真的可以治愈人心。”

“一个音乐心理学专业毕业的音乐减压教师。”北师大实验中学顺义学校音乐老师梁露这样形容自己。从中央音乐学院毕业后，梁露做过很多工作，可就在几年前，梁露体检时被告知癌症晚期，医生说可能只剩下几个月的时间。那段时间，她感到四周都是沼泽，仿佛陷入了无法自拔的消沉境地。

“周海宏教授曾多次提到，幸福是一种能力，可以用音乐来调节人的情绪。”在那次长达一年的消沉期，梁露的世界似乎忽然关闭了很多窗，好在还留下了艺术这扇窗：“只有

当美妙的音乐响起时，我才能从绝望中抽离出来，正是音乐的美好让我在最艰难的时刻，仍然可以体会这个世界的美好，让我有了继续活下去的勇气。”梁露告诉记者，虽然辗转近一年后才知是误诊，但从那时起，梁露决定回到校园，开创“音乐减压”课，致力于将艺术蕴含的美好和力量带给学生们。

在校领导支持下，北师大实验中学顺义学校不仅开设了音乐减压课，讲述音乐与心理健康之间的关系，还开设了“音乐减压室”，在这里，可以听到轻柔的背景音乐，闻到温馨的植物香味，屋内没有传统的课桌椅，而是换成了舒适的沙发、地垫和茶几，学生可以体验各种音乐减压活动，如音乐冥想、音乐耳虫、身体打击乐、身音瑜伽等。

有位高三学生因为面临高考的压力，一时难以自我调整，在班上情绪失控，他预约了梁露的音乐

减压团辅，在填记录表时，却因为情绪激动，转身离开了。梁露找到他后，试着把他带回来，让他先沉浸在音乐中，给他一个释放情绪和自我整理的空间，在音乐中冥想和引导式想象……终于，他开始一点点地恢复平静，面带微笑离开了音乐减压室，自己回到了教室。

周海宏在清华大学也开设了音心谐美-零基础乐队合奏课，上课的学生许多是诊断为抑郁症倾向的学生。“课堂上，我不会提及和抑郁相关的字眼，就是带他们感受音乐，然后悄无声息地提供一些情绪疏导、价值观疏导的内容。”周海宏介绍，今年课程结束时，有一个抑郁倾向很严重的孩子跟我说，“原来生活可以这么开心。”

“其实，很多心理方面的问题都可以试着用艺术、用音乐的办法来缓解，社会应该有音乐，应该在学校教育阶段，培养孩子基本的音乐素养，为孩子搭建精神减压的港湾。”周海宏表示。

很多家长把孩子的幸福和优秀挂钩，社会上也营造出一种幸福为强者专有的氛围，周海宏说道，“这或许是现阶段一些孩子心理问题频发的原因之一，他们缺少了一个艺术检验幸福和生命价值取向的工具。世界上有很多美好的事情，比如艺术、美。”

周海宏说，“每个人都可以试着在家里营造一个热爱艺术的氛围，如早晨起来时打开音乐，下班回到家里听听音乐，让生活有一些艺术色彩；每个月可以安排一次文化艺术活动、每个季度听一次音乐会。”

周海宏的清晨都会有音乐陪伴，“我早上起床就会打开音乐，开启美好的一天。”

## 灵活就业人员可以 领取生育津贴吗？

健康时报记者 徐诗瑜

河北石家庄朱女士近日在人民日报健康客户端看病用药投诉留言板上留言反映，很多地方职工生育和医保合并了，哪些省份灵活就业人员可以领取生育津贴呢？石家庄现在有这个政策吗？

根据健康时报记者不完全统计，四川、浙江、天津、贵州等地允许灵活就业人员领取生育津贴，北京、广东等地失业人员可领取生育津贴。不过，目前河北省石家庄市灵活就业人员暂时无法领取生育津贴。

根据《石家庄市生育保险和职工基本医疗保险合并实施细则》(石医保保〔2019〕1号)第十九条的规定，参加职工基本医疗保险的无用人单位灵活就业人员，在2020年11月1日前生育的按原规定享受生育保险待遇，而在2020年11月1日(含)后生育的，只能享受生育医疗费待遇的50%，不享受生育津贴。

## 建议将重症肌无力纳入 重庆特病范围

健康时报记者 王振雅

近日，重庆市一位张先生在人民日报健康客户端看病用药投诉留言板上留言反映，现在很多省市都开通了重症肌无力特病项目，重庆具体什么时候才能将其纳入特病范围，减轻消费者负担？

对此，重庆医保局反馈，根据重庆市医保现行政策规定，重症肌无力的部分治疗用药，如艾加莫德α注射液、依库珠单抗注射液已纳入重庆市国家医保谈判药品门诊用药保障。“重症肌无力”目前不属于重庆市医保门诊特殊疾病医保范畴。

确定一种疾病是否纳入门诊特殊疾病保障范围，主要考虑临床实际情况、个人负担、基金承受能力等多方面因素，同时，纳入门诊特殊疾病范围的病种应是诊断明确、临床治疗路径清晰、需长期门诊治疗或药物治疗以缓解和控制症状的疾病。凡纳入重庆市门诊统筹报销范围的特殊疾病病种在研究时均征求相关部门意见，组织相关临床专家论证和制定病种诊断标准、治疗标准，并按标准实施特殊疾病管理。

**健康维权，责无旁贷：**在您的健康生活中，有没有遇到过——烦恼事、困惑事、愤怒事，请下载人民日报健康客户端，下滑至“看病用药投诉留言板”留言。也可拨打健康时报电话(010-65363351、13001005428)或发送邮件至jksb8@jksb.com.cn提供调查线索。线索一经采用，有现金或精美礼品赠送。

**媒体平台**



人民日报健康客户端：权威医生在身边



健康时报微信：因专业而信赖



人民名医直播：我与名医零距离



人民探访：直击医药健康最前沿



@健康时报微博：微健康 随时随地不随意



视频大夫说：权威专家说尽健康事儿



快手：健康时报原创短视频



抖音：健康时报原创短视频



十六届健康中国论坛：创新驱动 数智赋能 协同发展



第六届国之名医盛典：推荐医者榜样 引领尊医重德

**版权说明**

未经本社书面授权或同意，任何单位和个人，不得以任何目的、任何形式转载、转贴、深度链接或以其他方式使用本社全媒体上如纸媒、网站、微信、微博及其他介质上的作品。凡在人民日报健康客户端、健康时报官方任一载体上刊发、上线的所有作者的文图视听产品，视为认可本社规则，即本社有权在包括但不限于本社其他载体上，如纸媒、网站、微信、客户端、微博以及结集出书、在包括但不限于今日头条、喜马拉雅等其他社会平台上开设的官方公号等其他形式的使用。本社支付的稿酬中包含了上述各类载体的所有报酬。