



丝竹疗疾，“乐”治百病 ——解密清宫音乐治疗

文 / 北京中医药大学 张子龙 秦樂勤



张子龙 博士，副教授，中药学专业硕士研究生导师。中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》等审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

“笛奏龙吟水，箫鸣凤下空。”清宫中的丝竹雅韵余音袅袅，琴瑟之声不绝于耳，闻之者无一不心向往之。或高亢激昂，或婉转华丽，富于变幻的清宫音乐让我们魂牵梦萦。然而，清宫音乐的魅力远不止于带来听觉盛宴，它还具有治疗疾病的神奇功效，接下来就让我们一探究竟。

一、角徵宫商羽：宫廷雅乐与藏象五行

在中医经典《素问·阴阳应象大论篇》里，五音与天、地、身、心有着紧密的联系。书中将宫、商、角、徵、

羽分别对应土、金、木、火、水，进而使五音与五脏相互贯通，即“宫声入脾，商音入肺，角音入肝，徵声入心，羽声入肾”。同时，五音还与春、夏、长夏、秋、冬相对应。不同季节具有独特的能量特点，而与之对应的音调能够帮助人体顺应大自然的节奏。

王国维说：“一切景语皆情语。”音乐也是如此——音乐如同心声，能构建起人与自然物我一体的美妙境界，实现五脏五志、五音五行的有机统一。乾隆年间，由乾隆亲自下诏组织编写的大型医学丛书《医宗金鉴》，对如何发五音、五音的特点以及治病机理进行了详细阐述，将清宫音乐疗疾的运用发挥到了极致。作为太医院的教本，《医宗金鉴》成为清宫音乐疗法之典范。

二、清宫实例：金声玉振，雅韵皇心

康熙帝日均批阅奏章150~200件，遇到河工、战事等紧急政务时，单日处理量甚至突破500件。如此繁重的工作任务，常常让他忙碌到深夜。工作强度之大让他自己不禁感慨：“数十年来，殚心竭力，有如一日，此岂‘劳苦’二字所能概括耶！”正因如此，他常常在劳累时欣赏音乐，将宫廷音乐作为缓解疲劳、安宁心神的良方。

据记载，康熙时期专门设置了升平署，负责编排和演出各种宫廷戏剧。升平署从京城各大名班挑选名



伶进宫演出,还招了一班年幼太监专门学习乐器演奏。每当政务繁忙、身心疲惫时,康熙便会招来乐队为他演奏。在弦乐声声,他得以放松身心,获片刻小憩。

当康熙帝因积劳成疾而心神不宁时,清宫中的徵调式乐曲或许能缓解他的疲惫。比如《紫竹调》,徵音又被称为夏音,徵调式乐曲以丝弦乐器为代表,像二胡、马头琴等。这类乐曲曲调明快热烈、活泼轻松、层次分明且爽朗悦耳,具有“火”的特点,能够作用于心,使人精神振奋。中医讲究“先睡心,后睡眠”,只有心先得到充养,才能安然入睡。在20:00—24:00这个时间段,天色渐暗,聆听徵调式乐曲,有助于摒弃杂念,进入甜美的梦乡。

庚子事变后,八国联军的入侵让慈禧太后身心遭受重创。她常常被头痛、失眠所困扰,还出现食欲缺乏、情绪焦躁等症状。令人意想不到的是,太医在为她开具的药方中,除了中药,还有一项特殊的医嘱——听戏。太医姚宝生在诊脉时发现,慈禧“左关脉弦急,右关脉沉滑”。这是由于长期精神紧张导致脾胃不和或运化失司。于是,他在医案中开出了“音乐处方”,并写道“宜以柔缓之乐调之”,建议用舒缓的戏曲转移慈禧的注意力,益气辅助运化。

此后,慈禧频繁召京剧名家谭鑫培、昆曲名角陈德霖等入宫表演,她尤其喜爱《长生殿》。《长生殿》以宫调式为主,其风格外显庄严,内藏悲悯,能够入脾调和阴

阳,改善消化不良的症状。宫音在古代被称为长夏音。这类乐曲醇厚庄重、静谧悠扬,如同“土”一般宽厚坚固,故能入脾健脾,防治过思伤脾。因此,除了常见的食疗方法,宫乐疗法也不失为益气健脾的一种选择。

三、现代研究:木铎金声,回春妙乐

清宫乐曲悠扬且令人沉醉,如今更是成为研究领域的宝贵财富。研究发现,音乐疗法对脑卒中患者具有诸多益处。它不仅能够调动患者的积极性,营造良好的康复环境,实现团体治疗,还能同步锻炼患者的心肺功能、口面肌肉以及咽喉等发音器官及肌群,促进躯体功能恢复,将调神与调形有机结合,取得良好的治疗效果。

此外,有研究表明,采用五行音乐联合针刺治疗肩背部肌筋膜疼痛综合征的效果不错。在针刺过程中能够做到“守神”,同时通过五行音乐改善患者的抑郁情绪,减轻疼痛。这种治疗方法操作简便,值得临床推广。五音诸调,合而为用,能够调和五脏,调节情志,使人体阴平阳秘,如此精神乃治。

在中国古代,医学与艺术交织,共同描绘了一幅幅绚丽的画卷。向清宫深处漫溯,我们会发现宫廷音乐不仅仅是娱乐宴享的方式,更被赋予了医疗养生的重任,形成了一套系统而精妙的音乐治疗体系——“丝竹疗疾”。音乐疗法穿越时空,至今依然散发着智慧的光芒,值得我们进一步研究和推广。 