

星島日報健康專欄《保健至專》- 音樂療法無絕對

《史記》記載楚漢相爭末期，劉邦大軍將項羽圍困於垓下，楚軍因夜聞四面楚歌而士氣盡失最終兵敗。「四面楚歌」其實是劉邦部下韓信利用音樂的心理戰術，可見音樂效用之巨不容忽視。香港人生活節奏急促，容易焦躁不安，故許多人都愛使用「隨身聽」，以便隨時聽音樂鬆弛緊張情緒，音樂CD更是大部分家庭必備產品。美國馬里蘭大學研究顯示，聽到快樂的音樂，會讓血管擴張，促進血液流動，有利心臟。相反如聽到具壓逼感覺的音樂，血管即會收縮致血流減少。

心理方面，聆聽柔和音樂能幫助大腦釋放「安多芬」，令身體放鬆、紓解壓力、緩減憂鬱情緒。生理方面，音樂可活化腦細胞、提升創造力、幫助入眠、減低因神經緊張而導致的慢性疾病風險。但須注意，常聽節奏太強烈的音樂，會刺激自主神經系統，引致神經緊張、頭暈、失眠、血壓上升及心跳等症狀。長期聽高分貝的音樂也可令聽力下降、注意力不集中及記憶力減退等，因此聽音樂也須正確慎選。

青山醫院精神健康學院資深護師楊綺薇

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-04-25)

音樂療法無絕對

周一：精神科/視光學

保
健至專

《史記》記載楚漢相爭末期，劉邦大軍將項羽圍困於垓下，楚軍因夜聞四面楚歌而士氣盡失最終兵敗。「四面楚歌」其實是劉邦部下韓信利用音樂的心理戰術，可見音樂效用之巨不容忽視。香港人生活節奏急促，容易焦躁不安，故許多人都愛使用「隨身聽」，以便隨時聽音樂鬆弛緊張情緒，音樂CD更是大部分家庭必備產品。美國馬里蘭大學研究顯示，聽到快樂的音樂，會讓血管擴張，促進血液流動，有利心臟。相反如聽到具壓逼感覺的音樂，血管即會收縮致血流減少。

心理方面，聆聽柔和音樂能幫助大腦釋放「安多芬」，令身體放鬆、紓解壓力、緩減憂鬱情緒。生理方面，音樂可活化腦細胞、提升創造力、幫助入眠、減低因神經緊張而導致的慢性疾病風險。但須注意，常聽節奏太強烈的音樂，會刺激自主神經系統，引致神經緊張、頭暈、失眠、血壓上升及心跳等症狀。長期聽高分貝的音樂也可令聽力下降、注意力不集中及記憶力減退等，因此聽音樂也須正確慎選。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
資深護師楊綺薇



註：明日由高級營養師黃榮俊主理