中華科技大學

CHINA UNIVERSITY OFSCIENCE AND TECHNOLOGY

101 年產學合作案

系　　別：生物科技系

題　　目：生物統計在音樂上之應用-音樂對健康之影響(一)

計畫主持人：鍾竺均

合作廠商：北京樂海盛世國際音樂文化發展

音樂可以紓解身心的緊張，使人放鬆，恢復幹勁。此外，根據國外的臨床實驗證實，音樂還可以消除心中的煩惱，誘導睡眠。雖然僅憑音樂不能治癒特定的疾病，但是，併用音樂療法和傳統的／現代的醫學療法，確實有相輔相成的效果。

人一出生就被音樂包圍著，嬰兒通過一系列的音符與世界溝通－無論是「哆哆」的「嗚嗚」聲還是高頻率的「啊啊」；父母給孩子唱搖籃曲，也說帶有韻律的詞。研究顯示，特別護理中心的早產兒在有音樂的條件下，體重增加得特別快。另外一些研究證明，音樂療法能減少兒童手術前的焦慮。

(1)音樂會驅逐形成憂鬱的情緒與思想。

(2)音樂有變化情緒的特徵，能將憂鬱的情緒轉換成喜悅明快的情緒。

(3)音樂可以消除心中的緊張、煩惱。

(4)藉由節奏的刺激，可激起肌肉的活動。將人從惡劣的空想中解放出來，注意力轉向周遭的事物。

研究發現，音樂可作用於神經中樞，使其釋放神經介質，使人感到非常愉快。海瑞說，音樂可以調整大腦的神經物質，患者對於自己熟悉的蓄含數學規律的旋律和節奏，會集中精力期待下一個旋律，糾正紛亂的思緒與行為，在思想上得到放鬆。

音樂還可提供幾種溝通的作用，它使人能表達出內心的感受。和其它人一起演奏的時候，可以使他們很快意識到自己在客觀世界中的位置。海瑞說，「語言只能形容一個大概，音樂卻使人走近世界。