

一个养生歌单播放量高达950.9万次，“五音疗愈”话题播放量达43亿次

“音药”成为新宠 电子中药走俏

养生歌单播放量不断走高

养生音乐日益成为人们调节身心的一种方式。不少人被“电子中药”种草。这种中医养生方式真的有那么神奇吗？26日，本报记者就此展开采访。



CFP供图

养生音乐受到关注。记者在QQ音乐软件上搜索关键词发现，排名靠前的一个养生歌单播放量高达950.9万次；在短视频社交平台上，“五音疗愈”话题播放量达43亿次，受欢迎程度可见一斑。

“你看，我喜欢的古筝独奏《出水莲》等17支曲子播放量就达到了1.5万。”今年38岁、在市区一家会计师事务所工作的苏诗雅说，“有段时间工作压力大，焦虑、烦躁，头发一缕一缕地往下掉。后来，闺蜜推荐我休闲时多听一些养生音乐，还真有效果。”

“以前我总觉得养生是中老年人的事情，和我这样的年轻人关系不大。但自从朋友向我推荐了养生音乐，我就彻底改变了看法。”王玥今年26岁，从事电商工作，“旋律悠扬、意境深远的养生音乐，真的能让人平静下来，仿佛所有的压力和烦恼都烟消云散了。”如今，王玥已经成为养生音乐的忠实粉丝，每日工作间隙都不忘抽出一小时听歌养生。

今年30岁的宋浩楠，同样也是“电子中药”的拥趸。“作为设计师，每天对着电脑工作七八个小时，有时为了赶进度，熬夜到凌晨一两点，作息不规律导致身体状况频出。”一次偶然的机会，宋浩楠在网易云音乐上接触到养生音乐，瞬间就爱上了这种特别的养生方式。

以古筝、笛子、二胡等乐器演奏的纯音乐为主，曲调温柔，节奏舒缓，养生音乐正成为追求健康生活方式的现代人的新宠。

音乐疗法辅助治疗调身心

“音乐疗法在南通市第四人民医院开展得较早。最早从康复科设立时，就作为精神康复物理治疗、药物治疗的一种有效辅助手段；后来，中医神志病科也将音乐疗法融入临床实践，已经应用10多年。”23日下午，市四院医务科副科长、副主任中医师邱建成介绍。

邱建成表示，作为一种独特的辅助治疗手段，五音疗法源远流长，其理论基础主要来源于《黄帝内经》中的“五音对应五脏”理论，即“宫、商、角、徵、羽”五种音调分别与人体的“脾、肺、肝、心、肾”五脏相对应，通过不同音调来调节相对应的五脏功能。

“现代社会竞争激烈，由此造成一些患者身心失调，具体表现为神经衰弱、失眠、强迫症、焦虑、抑郁等。”邱建成告诉我们，在接诊的100多例医案中，约6成患者是女性，主要缘于家庭关系和工作压力，长期慢性失眠和焦虑；从年龄分布看，中老年人居多，也有年轻人，通过五音疗法进行辅助治疗后，收到不同程度的效果。

银行职员小张由于前台工作压力大，长期存在较严重的焦虑、强迫以及失眠症状，在市四院门诊有两年多就诊史，口服镇静催眠药物改善失眠。邱建成根据中医辨证分型给予具有针对性的中医音乐治疗处方，结合健康的生活方式调整，治疗两周后，小张的睡眠质量明显好转。

“现在越来越多的市民开始尝试通过五音疗法改善健康状况。”邱建成说。

“电子中药”受各方关注

“音乐作为一门艺术，其深远影响不仅体现在审美与情感的表达上，更体现在其对人类身心健康有着积极作用。”中国音乐家协会会员、江苏省古筝学会副秘书长，南通市音乐家协会秘书长陆媛媛也认为，“包括五音疗法在内的音乐疗法，能够以其深沉、悠扬的旋律，激发人体活力，稳定身心，减轻压力。并且随着人们对健康生活方式的追求日益增强，其独特的理论基础和显著的实践效果已得到广泛认可。”

但任何事情都要辩证看待。邱建成提醒，虽然五音疗法是一种安全的自然疗法，但在实践中也需要注意以下几点：首先是个体差异，每个人对音乐的感受和反应各不相同，因此在选择音乐时应考虑个人的喜好和体质。其次是适度聆听，过度或长时间聆听同一音调的音乐可能会导致听觉疲劳，因此应适度安排聆听时间。再有就是要接受专业指导，对于有特殊病情的人群，在进行五音疗法之前最好咨询专业的中医师或音乐治疗师。

曾接受过音乐疗愈项目的市民陈冰冰向我们分享了诊疗体会：“通过高频和低频交互波动带来的震动，让人有一种独特的体验感，身体和心理很快得到放松，那种舒缓和松弛让人愉悦，慢慢地，这给我的工作和生活带来了积极影响。在我身边，不少人都爱上这种都市减压新方式。”

本报记者周朝晖 张园
本报实习生钱雅雯

助力提升公众金融素养 打通金融知识宣传“最后一公里”

交通银行南通分行积极开展9月“金融教育宣传月”活动

为深入贯彻落实党的二十大、党的二十届三中全会精神和中央金融工作会议部署，不断践行金融工作政治性、人民性，切实提升社会公众金融素养及风险防范能力，营造和谐健康的金融环境，交通银行南通分行响应监管号召，高度重视、精心组织，积极开展2024年9月“金融教育宣传月”活动。

下沉重心 教育宣传一听就懂

该行充分调动县域网点的能动性，推动金融教育直达基层群众。如皋支行依托龙游湖村、钱塘村的“国债服务直达站”，紧紧围绕本次活动的主题，拓展金

融教育覆盖半径。一方面展示金融新风尚，普及重要政策规定及金融知识，发放宣传折页；一方面强化提示提醒，防范非法金融活动和电信网络诈骗。员工

们用当地村民听得懂的方言，通过通俗易懂的话语，开展有温度的金融普及教育，让留守的村民们“一看便知”“一学就会”“一听就懂”。



承办协会活动

多方联合 积极承办相关活动

活动当天，协会副秘书长李兵携手该行分管副行长林章走进营业部厅堂，围绕消费者八项基本权利，宣传金融纠纷多元化解机制，强化“三适当”

原则。

他们与厅堂内的金融消费者们面对面，进行金融知识普及和金融风险提示，倡导理性投资，并收集意见建议。通过

行长带头说消保、讲案例，发挥了该行领导班子的核心和骨干作用，让消保理念入脑入心，推动本次“金融教育宣传月”活动走深走实。



国债直达站



向外籍人士宣讲

特事专办 践行“金融为民”

城西支行位于南通海关进出口检验检疫局对面，支行充分利用地理位置的特色，重点向来做体检的外籍人士发放中英文双语版的活动折页，提供金融消费者八大权益、“代理维权”风险

提示等金融知识的教育宣传，受到了外籍人士的一致好评。

交通银行南通分行一直高度重视消费者权益保护工作，始终将维护金融消费者权益作为自身发展的重要责任和使命，坚

持“阵地战”和“游击战”相结合，始终坚持采取“内部先培训，外部再宣传”的方式，发挥员工的能力，确保全方位、高质量、多角度地将活动内容传递给广大金融消费者。

综合

(广告)