



# 用音乐治疗病痛

做好一个音乐治疗师需要懂音乐、心理、医学等知识,甚至要具备临床个案研究能力

## 职场新舞台

下柔和温暖的灯光,植物色系的窗帘静静低垂,四层书架摆满了一个墙面——心理学、医学、脑神经科学、音乐、艺术、戏剧、哲学……走进音乐治疗师Cherub星宇(以下简称星宇)的工作室,心情会不自觉放松下来。

每周,星宇(见上图)在这里接待来自世界各地的患者、来访者、学生。她在线上进行音乐治疗临床和教学工作,同时还在上海一家外资医院坐诊。近年来,音乐治疗师逐渐进入公众视野。在她看来,这份工作并不是简单地播放音乐让人放松,而是通过专业评估和技术来干预患者的心理、生理、精神状况。

### 从兴趣变成职业

“听到‘音疗’这个简称,这三个概念往往容易混淆——音乐疗愈、声音疗愈、音乐治疗三者其实存在根本区别。”星宇一再强调,“目前,社会上越来越多的音乐疗愈本质上是一种探索,关注音乐对情绪的安抚作用;声音疗愈则起源于特定的传统文化,比如瑜伽等;而我所提供的全生命周期音乐治疗服务则是基于循证医学与近几十年的音乐脑神经科学突破,是一种目标明确且量化的治疗方式。”每次治疗前,星宇都会全方位地评估分析个体的生理、心理、精神健康状态,再与来访者讨论制定治疗目标,并在此基础上设计出个性化的干预方案。

星宇的基因里流淌着对音乐的敏感和热爱。妈妈是黑胶唱片

收藏爱好者,小星宇还未出生时,妈妈就用音乐的方式和她互动。爸爸则是专业歌手。四岁时,她就坐在钢琴前敲击着琴键。而将音乐与心理学交织在一起,同样离不开家庭的影响。家中收藏了许多关于心理学、教育学、哲学、科学的书籍。成长过程中,每每遇到成长的烦恼和对于生命的探寻,妈妈总是鼓励她到书中寻答案。后来,星宇在华东师范大学攻读心理学专业,本科毕业后,进入美国伯克利音乐学院音乐治疗专业学习。“十几位创始团队教授加上几十位督导的倾囊相授,让我有机会在全美最好的医疗体系中受训和实践,包括多家哈佛医学院附属教学医院的临床经历。”星宇说,在那里她不仅提升了演奏技巧,还系统学习了音乐如何作用于人的大脑和神经系统。她还在实习中接触了不同类型的患者,包括抑郁症患者、自

闭症儿童、康复期的脑损伤病人等。“音乐治疗师既要懂音乐,也要懂心理,还要懂医学,甚至要具备临床个案研究能力。”星宇感慨道,成为一名音乐治疗师绝不仅仅是会弹琴那么简单,它需要全面的多学科专业知识、敏锐的洞察力、稳定健康的人格以及人际关系能力。

### 失眠患者“睡着了”

星宇说,音乐能够影响人体的自主神经系统,调节心跳、呼吸速率、神经传导、血压和内分泌系统等。同时,研究表明,音乐是唯一一个可以激活人类大脑所有脑区的活动,可以通过这一特质重塑人的大脑神经连接。

此前,星宇曾帮助一名重度失眠的患者摆脱困扰。“当时她正处于极度焦虑中,连续六个月无法正常入睡,还伴有严重磨牙,来找我之前,已经多次到医院就诊。”星宇

详细了解了客户的病史、失眠症状以及之前的治疗经历,收集了关于她的情绪和生活压力的各类资料,随后,为她做了个性化的音乐治疗方案。“评估时,我会观察与分析音乐的不同元素会对患者的身心造成什么样的影响,是让她兴奋,还是焦虑、恐惧,又或是能让她放松,再根据评估结果,为她量身定制了一套音乐入睡仪式,其中包括专门设计创作的音乐,结合了认知行为疗法的一些肌肉放松技巧。”

次日一早,患者激动地发消息给星宇:“太感谢你了,星宇,这是我六个月以来第一次好好睡了一觉。我昨晚睡前根据你带领我练习的方式,居然没有吃药就睡着了,而且没有磨牙!”

星宇坦言,研究显示,对于失眠患者而言,节奏缓慢的音乐能够降低心率和血压,帮助他们进入放松状态。而对于患有阿尔茨海默病的老人而言,熟悉的旋律可以激活记忆与情感脑区,使他们暂时摆脱认知障碍带来的困境。

在星宇看来,音乐治疗在国内的发展还面临诸多挑战。大众对这一职业的认知度尚低,相关的职业培养与认证体系还不够完善。“希望未来可以有更多的专业人才加入到这个领域中,共同推动音乐治疗的专业普及。” 本报记者 陆佳慧

## 新民随笔

### “谷子”的生意经

朱光

在“二次元经济”中,相对单价低一些而总价较高的“谷子经济”正成为当红名词,其盈利三要素可以归结为:提供情绪价值、明确朋友圈层以及重度社交属性,是“体验经济”的凸显与升级。

“谷子”源于对“Goods”(商品的音译)。“谷子经济”盈利的第一要素就是“痛”——亦即“提供情绪价值”。虽然仅从材质上而言,是薄薄一张纸、一片亚克力、一块马口铁,物质价值很低,但是其内容必须承载着满满的情绪价值,让买家欲罢不能。可能画面里是最爱的动漫人物、游戏角色,抑或就是自己创作的角色等,对画面内容寄予了深厚的情感。

“谷子经济”盈利的第二要素是明确朋友圈层,亦即玩家拥有同一款商品意味着“我们是自己人”“我们是一类人”,背着“痛包”也是彰显自己是某类“族群”。

“谷子经济”盈利的第三要素是重度社交属性,亦即互动方式要多样。最简单初级早期的玩法类似于迪士尼乐园里流行的徽章交换。因为不同地区的乐园售卖的徽章款式各异且有各自的“限定款”,因而徽章买家可以就各自收藏进行交换。在漫展尤其是同人展(围绕同一IP各自创作的新作品)上,玩家各自创作在“色纸”“吧唧”和亚克力立牌或挂件上的内容有同有异,引发交流互动。

# 新场镇人才驿站 创新药基地的温暖港湾

冬日的新场镇,气温虽低,人才服务的热情却持续高涨。在千年古镇振翅蝶变的热潮中,经济腾飞与人才汇聚的双向奔赴在这里上演。为提升浦东国际人才港(新场)服务平台功能,“一站式”人才服务阵地——新场镇人才驿站在张江创新药产业基地(新场片区)成立,对接人才的创新创业和安居宜居需求,为新场的高质量发展注入新的活力。

### 筑梦路上有温度

新场不仅有可以打卡的古镇,更是一个值得打拼的地方。自2019年4月张江创新药产业基地揭牌成立以来,这片3.13平方公里的土地,特别是其中86%位于新场镇的区域,已吸引了和记黄埔、诗丹德、奥浦迈、晟斯生物等一大批优质项目落户。新场片区正积极打造世界级生物医药产业集群。

产业发展有“速度”,人才服务有“温度”。新场镇依托“明珠计划”和“全球引才伙伴计划”,成功吸引了一批海内外人才团队及创新

创业项目入驻。目前,已有7人入选浦东新区“明珠计划”人才。同时,悦丰生命科学园也入选“全球引才伙伴计划”引才伙伴。

新场镇还积极帮助企业搭建博士后平台“强磁站”。2024年4月,上海诗丹德标准技术有限公司获批“全国博士后科研工作站”,吸引了4名博士后入驻。硅翌科技、纳尔数码等企业也在积极申报入驻浦东新区博士后创新实践基地。

### 开启服务加速度

全新设立的人才驿站位于新场产业园区古丹路15弄4号楼,

环境温馨,功能齐备,设有公共服务区、人才会客区、休闲区及多功能展示区,包括人才首问接待窗口、人才政策展示墙、咖啡吧等设施,让人一进门就能感受到“家”的温暖。

新场镇人才驿站精准对接需求,持续创新服务模式,拓展服务领域,强化人才与产业深度融合。政务服务方面,整合各职能部门资源,制定《新场镇人才政务服务项目清单》,为人才提供精准化、专业化的政策申报咨询,涵盖明珠计划、全球引才伙伴计划、人才引进落户等业务。生活服务方面,围绕



刚刚落成的新场镇人才驿站

人才住房保障、就医问诊等问题,协调整合服务资源,搭建便捷高效的服务渠道,精准匹配人才生活需求。人才发展服务方面,组织政策宣讲、交流研讨等活动,打造项目孵化、创业指导等服务平台,激发人才创新活力与创造力。新场镇人才驿站并非孤立的平台,而是可以与新场所有人才服务平台链接和互动。目前,新场镇已设立16个各类人才服务平台,包括浦东新区海外院士科创基地、复旦智库文旅实践基地、上海海事大学信息工程学院“产学研”合作基地等9个创新

### 营造人才满意度

才聚新场,还要才住新场,新场镇千方百计提供各类人才安居房源,并为符合条件的紧缺急需人才发放租房补贴。此外,新场镇还致力于营造“15分钟社区生活圈”,生活在这里,足不出“圈”就能享受到优质服务。通过打造“菁英汇”人才生活圈,新场镇为人才拓展“生活圈”和“社交圈”,让社区成为安心栖息的理想家园。田园亲子游、人才创业逐梦、人才慰问等活动,进一步增强了人才的归属感,让他们在新场镇找到了“吾心安处是吾乡”的感觉。

在张江创新药基地(新场片区),上海诗丹德标准技术服务股份有限公司(以下简称“诗丹德”)以其专注于中药标准的研发而著称。截至目前,公司已研发超过4000种中药标准物质,全面覆盖《中国药典》收录的500余种品种,每年为中药材、饮片及中成药提供大量的检测分析服务。

2024年4月,诗丹德荣获“全

## 走进新场首家全国博士后科研工作站

国博士后科研工作站”,这也是新场首家全国博士后科研工作站。目前,工作站吸引了来自中国科学院上海药物研究所、上海交通大学及上海中医药大学等的博士加盟,共同致力于天然资源的挖掘与开发应用等基础研究。

诗丹德的创始人谢天培博士,

拥有中西医结合的深厚背景,曾在东方肝胆外科研究所担任重要职务,并赴美进行学术交流。2000年,他毅然放弃稳定的工作选择创业,诗丹德应运而生。公司的主要业务是为《中国药典》《美国药典》《欧洲药典》等全球三大药典提供中药标准物质原料,客户遍布国内

外,包括众多知名中药企业和世界500强企业。

在中药标准制定方面,诗丹德取得了显著成就。以西红花为例,公司成功制定了国家首个中药材质量等级标准,为中药材的种植、加工、贮存等环节的质量控制提供了科学依据。这一标准不仅提高了产

品质量,还推动了相关产业的升级。

经过二十余年的发展,诗丹德已在“中药标准”领域占据了一席之地,先后荣获上海市专精特新企业、上海市科技进步二等奖、中华中医药学会科学技术一等奖、国家科学技术进步二等奖等多项荣誉。未来,诗丹德将继续利用在“标准”上积累的丰富经验,赋能整个健康产业。