



上图：上海市儿童医院医护人员表演的音乐剧《是妈妈是女儿》。

后面是什么。”

刘乐还分享了另一个令人动容的案例——来自成年人徐果（化名）。奶奶去世时，家人怕影响徐果高考而瞒着他，导致他错过了奶奶的葬礼。因为这件事，他与父亲断绝来往，心中始终埋着一根刺。在心理剧治疗中，他将这段经历写成剧本，由其他成员扮演家人。他自己则扮演父亲，体验父亲当时的处境。当他在角色中说出“我不敢告诉你，我怕你承受不住”时，多年的恨意开始松动。

文化是有地域性的，那么艺术疗愈在中国是否也有本土化的特征？

专委会副会长、上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松指出，中国艺术疗愈的本土化探索是一场“古今对话”。中医经

典《黄帝内经》提出的“五音疗疾”理论，将角、徵、宫、商、羽五音与五脏五行相对应，构建了“音—身—心”整体调节的雏形框架。“这并非玄学，而是古人对声音振动与人体节律关系的朴素认知。”崔松强调，本土化不等于简单复古，“不能将古籍记载直接套用于现代临床。真正有价值的创新，应当是在保持中医整体观的前提下，借助现代科学技术进行转化和验证”。

专委会副会长、著名二胡演奏家马晓辉从民乐角度分享了她的理解。她相信二胡不仅是一件乐器，更是“疗愈心灵”的媒介。“二胡的音色接近人声，温润、绵长，当弓毛与琴弦摩擦的瞬间，那种略带沙哑的振动频率，能直接触动听众内心最柔软的部分。中国艺术疗愈的本土化

特色，恰恰在于这种‘以器载道’的文化深度。”

对于“艺术如何影响人的健康”这个话题，复旦大学附属华山医院心内科副主任医师包丽雯认为非常值得探索。她认为，艺术疗愈的理论根基应当包含“神经科学”。“艺术疗愈从五感出发，接受五感的第一感受器便是神经系统。从神经科学角度，‘五感’是一种‘信号’，大脑的各区域通过改变颅内血流、组织摄氧、葡萄糖摄取应对‘信号’变化，形成环路，进而变成‘体验’。”

她向《新民周刊》介绍，在高血压管理的研究中，就曾报道过，规律地聆听舒缓的、令人愉悦的音乐类型（印度音乐、五行音乐等），可以在一定程度上辅助降低收缩压3mmHg至5mmHg。

专委会副会长、复旦大学附属华山医院工会常务副主席苏家春指出，如果能够通过进一步理解神经回路的激活路径，帮助个体优化选择艺术成分，以引发认知、运动或情感反应，那么就可以利用它们来帮助大脑功能正常化，甚至优化、强化大脑功能。

艺术疗愈并非“玄学”，上海的探索将为艺术疗愈在国内的推广和规范化提供珍贵的样本，让更多人获得艺术疗愈带来的帮助。☑