

本文引用:李 兰,倪 娟,焦 佳,李东雅,夏 友,陈偶英,罗文砚. 五行音乐联合六字诀改善新型冠状病毒肺炎患者负性情绪的临床护理观察[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(5): 765-769.

五行音乐联合六字诀改善新型冠状病毒肺炎患者 负性情绪的临床护理观察

李 兰^{1,2},倪 娟²,焦 佳²,李东雅^{1*},夏 友²,陈偶英¹,罗文砚¹

(1.湖南中医药大学,湖南 长沙 410208;2.长沙市第一医院,湖南 长沙 410000)

[摘要] **目的** 观察五行音乐联合六字诀对新型冠状病毒肺炎(corona virus disease 2019, COVID-19)患者负性情绪的干预效果。**方法** 采用随机数字表法,将符合纳入标准的60例COVID-19轻型或普通型患者分为对照组和观察组,对照组采用常规心理护理,观察组在对照组基础上采用五行音乐联合六字诀进行心理护理。治疗前和治疗2周后测评汉密尔顿抑郁量表(hamilton depression scale, HAMD)、焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)和匹兹堡睡眠质量指数评分(Pittsburgh sleep quality index, PSQI),观察分值的变化情况。**结果** 干预后,观察组的HAMD、SAS评分,两组的PSQI评分均较治疗前明显降低($P<0.05$),且治疗后观察组HAMD、SAS和PSQI评分下降幅度优于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 五行音乐联合六字诀能有效降低患者HAMD、SAS和PSQI评分,缓解患者抑郁、焦虑等负性情绪,改善睡眠,放松身心,从而促进患者康复。

[关键词] 五行音乐;六字诀;新型冠状病毒肺炎;负性情绪;中医护理

[中图分类号]R248;R563.1

[文献标志码]B

[文章编号]doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2021.05.021

Clinical Nursing Observation of Five Elements Music Combined with Six Words Formula on Improving Negative Emotion of Patients with Novel Coronavirus Pneumonia

LI Lan^{1,2}, NI Juan¹, JIAO Jia², LI Dongya^{1*}, XIA You², CHEN Ouying¹, LUO Wenyan¹

(1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China;

2. Changsha First Hospital, Changsha, Hunan 410000, China)

[Abstract] **Objective** To observe the effect of five elements music combined with six words formula therapy on the negative emotion of patients with corona virus disease 2019 (COVID-19). **Methods** The random number table method was adopted to divide the 60 cases of mild or common cases of COVID-19 that met the inclusion criteria into the control group and the observation group. The control group adopted routine psychological nursing, and the observation group adopted five elements music combined with six words formula therapy for psychological nursing. Hamilton depression scale (HAMD), self-rating anxiety scale (SAS) and Pittsburgh sleep quality index (PSQI) were measured before and two weeks after treatment to observe the changes in the scores. **Results** After intervention, HAMD and SAS scores of the observation group and PSQI scores of the two groups were significantly lower than those before treatment ($P<0.05$), and the HAMD, SAS and PSQI scores of the observation group were significantly lower than those of the control group, with statistically significant differences ($P<0.05$). **Conclusion** Five elements music combined with six words formula therapy can effectively reduce patients' HAMD, SAS and PSQI scores, relieve their negative emotions such as depression and anxiety, improve their sleep, relax their body and mind, and promote their recovery.

[Keywords] five elements music; six words formula; novel coronavirus pneumonia; negative emotions; nursing of traditional Chinese medicine

新型冠状病毒肺炎(corona virus disease 2019, COVID-19)病程发展迅速,人群普遍易感且无特效

药,临床多以对症支持治疗为主。COVID-19潜伏期通常为14 d,传染性较强,病程发展迅速,约2%~

[收稿日期]2020-03-09

[基金项目]湖南省教育科学“十三五”规划课题(XJK20BGD042);湖南省普通高等学校课程思政建设研究项目(HNKCSZ-2020-0247);湖南省中医急危重症护理研究生培养创新基地项目(湘财教[2015]25号);湖南省学位与研究生教育改革研究项目[湘教通[2020]216号-184]。

[作者简介]李 兰,女,在读硕士研究生,研究方向:中医护理学。

[通讯作者]*李东雅,女,副教授,硕士研究生导师,E-mail:2461273091@qq.com。

5%的轻症患者发展为重症,出现急性呼吸窘迫综合征和多器官功能衰竭等并发症^[1]。患者身处隔离病房,担心自身疾病预后,担忧家人被传染,普遍容易产生孤独、抑郁、焦虑等情绪,长期处于负性情绪会产生应激反应,不仅影响临床治疗效果,还会延长康复时间^[2],寻找减轻 COVID-19 患者负性情绪的方法成为护理研究热点。五行音乐疗法是将“角、徵、宫、商、羽”5 种音乐曲调与五志结合^[3],通过优美的旋律放松心情,改善身心不平和状态。六字诀属于吐纳养生法,最大特点是“长呼气”,即用“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”6 个字进行缓慢呼气,通过声音引起振动,促进全身气血经脉通畅^[4]。五行音乐疗法和六字诀均通过声音作用于人体,让声音、脏腑、情志共鸣互动,从而调和脏腑、改善情绪,二者合用,不仅能发挥各自的特色治疗作用,还能增强治疗的趣味性和患者的依从性。二者均具有“简、便、廉、验”的特点,尤其适合身处隔离病房的患者。本研究采用五行音乐联合六字诀对 COVID-19 患者进行干预,观察患者负性情绪的改善情况,取得较好效果,现报道如下。

1 资料

1.1 一般资料

选取 2020 年 2 月 1 日至 2020 年 2 月 28 日在长沙市第一医院北院(长沙市 COVID-19 定点医院)收治并确诊的 COVID-19 患者,纳入数据完整,且符合标准的轻型或普通型患者共 60 例,根据患者的入院住院号,采用随机数字表法,将 60 例患者分为对照组($n=30$)和观察组($n=30$)。对照组采用常规心理护理,其中男 15 例,女 15 例,年龄 18~65(43.2±12.94)岁,合并基础病症:糖尿病 1 例,高血压 2 例;观察组采用五行音乐联合六字诀,其中男 16 例,女 14 例,年龄 19~67(46.33±13.76)岁,合并基础病症:糖尿病 1 例,高血压 1 例。两组患者的性别、年龄、病程时长及干预前汉密尔顿抑郁量表(hamilton depression scale, HAMD)、焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)和匹兹堡睡眠质量指数评分(Pittsburgh sleep quality index, PSQI),差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。见表 1。

1.2 诊断标准

参照 2020 年 3 月 4 日国家卫生健康委员会发

表 1 两组一般资料比较($n=30$)

组别	年龄/(岁, $\bar{x}\pm s$)	性别/ n (%)	病程/(d, $\bar{x}\pm s$)
观察组	46.33±13.76	16(53.33%)	4.5±3.5
对照组	43.20±12.94	15(50%)	5.5±4.5
t/χ^2 值	0.909	0.067	-1.023
P 值	0.367	0.796	0.310

布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第七版)》^[5],确诊病例需具有以下病原学证据之一:(1)呼吸道标本或血液标本实行荧光 RT-PCR 检测新冠肺炎核酸阳性;(2)呼吸道标本或血液标本病毒基因测序与已知的 COVID-19 高度同源。临床分型:(1)轻型。症状轻微,影像学未见肺炎表现。(2)普通型。具有发热、呼吸道等症状,影像学可见肺炎表现。(3)重型。(4)危重型。

1.3 纳入标准

(1)符合上述临床诊断标准,属于轻型或普通型。(2)HAMD 得分 ≥ 8 分,或者 SAS 得分 ≥ 50 分。(3)年龄 18~70 岁。(4)入组前 2 周末接受过五行音乐治疗。(5)患者知情同意。(6)患者意识清楚,无智能障碍,能完成问卷调查。(7)无严重的急、慢性躯体疾病。

1.4 排除标准

(1)听力障碍不能感受音乐节奏者。(2)正在服用影响情绪药物或有成瘾性药物依赖者。(3)治疗依从性差者。(4)有攻击行为或严重抑郁有轻生意向者。(5)目前正在参与其他研究者。

2 方法

2.1 护理方法

2.1.1 对照组 采用常规心理护理方法。(1)评估患者病情及心理状态,了解身心需求,鼓励患者多倾诉。(2)解释隔离治疗意义,表扬患者接受隔离是极具社会责任感的体现。(3)普及 COVID-19 知识,利用微信推送,介绍康复好转病例。(4)创建病友互助环境,建立病友微信平台,交流心得体会。(5)营造家庭支持氛围,缓解家属的焦虑情绪,鼓励家属向患者传递积极消息。(6)指导腹式呼吸。护士指导患者腹式呼吸的正确方法,取舒适体位,全身放松,闭嘴经鼻深吸气,稍屏气或不屏气用口缓慢呼气。必要时,可借助双手按压腹部,将气呼尽。

2.1.2 观察组 采用五行音乐联合六字诀。2 周为 1 个疗程,每天干预 2 次,治疗时间为午饭后 12:30 至

13:00(午时),晚饭后 19:00 至 19:30(戌时),每次 30 min;搭建护患微信群,定时督促,患者通过手机听五行音乐之徵音,练习六字诀。本研究由同一名护士向患者传授操作方法,直至患者独立掌握为止。

2.1.2.1 五行音乐疗法 (1)选择五行音乐之徵音。播放音乐选自《中国传统五行音乐》,徵音入心,代表曲目有《百鸟朝凤》《步步高》《浏阳河》《喜相逢》《渔舟唱晚》《花好月圆》《金蛇狂舞》等。(2)用微信健康宣教,定时督促。利用科室护理工作手机(VIVO 手机 Y91),帮助患者将音乐下载到手机,介绍五行音乐的背景及作用;护士在中午和晚上分发盒饭时,提醒患者午餐后、晚餐后实施干预;在两个时间点 12:30 和 19:00,通过微信群再次提醒患者实施干预;每天通过病室查房,了解患者接受干预情况。(3)实施要点。听音乐前,排空膀胱,放松身心,取舒适体位,音乐播放时闭目聆听,配合六字诀呼吸。

2.1.2.2 六字诀呼吸法 (1)六字诀呼吸时间与五行音乐疗法同步。在午餐后(午时)、晚餐后(戌时),感受音乐旋律节奏的同时,练习六字诀呼吸。(2)用口呼气、用鼻吸气;呼气有意,吸气无意。呼吸重点在于呼气时间的延长,通过口腔吐字,呼出脏腑浊气后,大自然之清气会自然由鼻腔吸进,小腹无需用力而自然隆起。(3)口腔呼气的同时吐字,“呵”字加强。对六字诀的 6 个字,要求“呵”字每轮读 6 次,其余每个字每轮读 3 次,1 个循环读完,继续下 1 个循环,持续 30 min。6 个字随气息发出,并与脏腑相对应,达到调节脏腑的功效。(4)“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”不宜变更顺序。6 个字是根据中医五行生克理论有序排列。

2.2 疗效观察

两组患者均于治疗前、治疗 2 周后,对受试者进行 HAMD、SAS 和 PSQI 的调查评分,通过微信发放问卷调查表,为避免对结果产生影响,干预实施者、评估者及统计分析者相互分离。

(1)HAMD,能有效反应抑郁程度,共 17 项,采用 5 级评分法,评分<8 分为没有抑郁,8 分≤轻度抑郁<20 分,20 分≤中度抑郁≤35 分,>35 分为严重抑郁^[6]。评分越高,抑郁程度越高。该量表各单项症状评分的信度系数为 0.78~0.98,总分评定 Cronbach's α 系数为 0.99^[7]。(2)SAS,能较准确地反映个体有关焦虑的主观感受,共 20 个条目,采用 4 级评分,总分<50 分者为正常;50~60 分者为轻度焦虑;61~70 分者为中度焦虑,>70 分者为重度焦虑^[8]。得分越高,焦虑程度越高。该量表一致性信度 Cronbach's α 系数 0.777^[9]。(3)PSQI,由 8 个自评条目合成 7 个指标,采用 0~3 分等级评分,总分为 0~21 分,得分越高,睡眠质量越差^[10]。PSQI 7 个主要成份和各条目间的 Cronbach's α 系数分别为 0.842 0 和 0.851 9。

2.3 统计学方法

数据采用 SPSS 20.0 统计软件包进行统计学处理,计量资料符合正态分布与方差齐性,采用“ $\bar{x}\pm s$ ”进行描述,组间采用 t 检验,计数资料以 $(n)\%$ 表示,组间比较用 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

3 结果

3.1 两组干预前后 HAMD、SAS 比较

两组患者干预前的 HAMD 和 SAS 评分比较,差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。干预后观察组的 HAMD 和 SAS 评分均较治疗前明显下降,且观察组下降幅度明显高于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$)。见表 2。

3.2 两组干预前后 PSQI 评分比较

两组患者干预前 PSQI 评分比较,差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。干预后两组的 PSQI 评分均较治疗前明显降低,且观察组患者在睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能方面均优于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05, P<0.01$)。见表 3。

表 2 两组干预前后 HAMD、SAS 比较(分, $\bar{x}\pm s, n=30$)

组别	HAMD		t 值	P 值	SAS		t 值	P 值
	干预前	干预后			干预前	干预后		
观察组	31.57±2.62	4.20±2.82	39.92	<0.001	77.13±6.13	29.50±4.34	36.52	<0.001
对照组	32.83±3.25	26.8±1.92	1.45	0.159	79.71±5.35	62.67±3.68	1.44	0.161
t 值	-1.66	-36.28			-1.74	-31.93		
P 值	0.102	<0.001			0.087	<0.001		

表 3 两组干预前后 PSQI 评分比较(分, $\bar{x} \pm s, n=30$)

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能	
观察组	治疗前	2.00±0.525	1.93±0.785	1.37±0.765	1.77±0.858	1.90±0.481	2.20±0.761
	治疗后	1.17±0.379**	1.10±0.548**	0.87±0.434*	0.97±0.718*	1.33±0.547*	1.17±0.531**
<i>t</i> 值	6.113	4.805	3.746	5.174	4.572	6.998	
<i>P</i> 值	<0.001	<0.001	0.001	<0.001	<0.001	<0.001	
对照组	治疗前	1.90±0.403	1.97±0.556	1.50±0.682	1.90±0.845	1.97±0.490	2.13±0.776
	治疗后	1.50±0.509	1.63±0.556	1.03±0.556	1.43±0.817	1.67±0.606	1.60±0.563
<i>t</i> 值	3.525	2.567	3.500	2.841	3.071	3.247	
<i>P</i> 值	0.001	0.016	0.002	0.008	0.005	0.003	

注:与对照组比较,* $P<0.05$,** $P<0.01$

4 讨论

4.1 五行音乐和六字诀改善 COVID-19 患者负性情绪的理论依据

心在情绪调节中起着重要作用。中医认为“心为君主之官”“心主神明”,表明心在脏腑中居首要地位,人的情志可以由心来调控。COVID-19 具有发病快、传播快、传染性强、主症类似的特点,属于中医“疫病”范畴,多因时行疠气从口鼻传入所致^[1]。《灵枢·邪客》曰:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”,表明五脏六腑必须在心的统一指挥下,才能进行统一协调生命活动,心藏神而为神明之用。因此,医病先医心,可以通过“养心”“行气”达到“调神”的目的。

五行音乐之徵音通于心,心在志为喜,喜乐具有调神、解郁、安神的功效。五行音乐疗法是以五行学说为核心,结合五脏、五志以调节身心情绪的一种音乐疗法,被广泛应用于临床护理^[12-13]。患者心情抑郁低落,根据五行相克的原理即“以情胜情法”,采用与患者情绪相反的音调来改善当下情绪,即患者情绪表现为抑郁、忧伤时,选择徵调乐曲以缓解悲伤。徵音旋律热烈欢快、活泼轻松,能够营造愉悦的氛围,徵音的代表曲目《百鸟朝凤》,借助各种鸟叫,描绘了一幅百鸟争鸣盛会图,曲风欢快明朗,患者沉醉于音乐,身临其境,调动内心的喜悦之情。徵音作用于心,欢喜的音乐能使血气调和,营卫通利,对神经系统与精神系统有调节作用^[14]。此外,徵音最易深入人心,产生共鸣,增强心脏调神、安神的作用,从而改善睡眠质量^[15]。

五行音乐选择“午时”和“戌时”,心经和心包经均可得到充分灌溉,符合子午流注“因时施治”要求。子午流注理论认为人体中十二条经脉对应着每日的

十二个时辰,由于时辰在变,因而不同经脉中的气血也有盛有衰。其中最重要的观点是“因时施治”,认为选择适当时间治疗疾病,可以获得较佳疗效,午时(11:00 至 13:00)心经流注最旺,戌时(19:00 至 21:00)心包经流注最旺。心经通心脏,心包经通冠状动脉,可以更好地发挥“心主神明”的作用。

六字诀侧重长呼气,“呵”气通心,加强“呵”气,突出排浊、调心功能。六字诀是一种吐纳法,用“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”6个字,分别与肝、心、脾、肺、肾和三焦等脏腑经络相应,通过呼出体内浊气,吸入自然界清气,以气推动血运,使周身经脉通畅,消除负性情绪^[16]。“气行则血行”,六字诀要求呼气时间大于吸气时间,加强“呵”气,使心气充盛,更好地行使“君主之官”职责,统摄人的精神、意识和思维活动。

4.2 五行音乐联合六字诀能减轻 COVID-19 患者的抑郁、焦虑状态

研究^[17]发现,患者长期处于负性情绪,不仅影响治疗效果,甚至还会发生不可控性事件。本研究中,观察组干预后 HAMD 和 SAS 评分明显低于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$),说明五行音乐联合六字诀能有效消除患者的负性情绪。原因分析:五行音乐之徵音入心,使患者心情舒畅;六字诀调整气机呼吸,通过“呵”气,祛除心火,使人平心静气。患者可立、可坐、可卧,一边听五行音乐,一边训练六字诀呼吸。五行音乐和六字诀同属非药物治疗,无不良反应,二者相得益彰。因此,护士须掌握多种中医护理技术,即使身处隔离病房,在场地、条件有限的情况下,也能将多种中医护理方法有机融合,帮助患者解决问题。

4.3 五行音乐联合六字诀能改善 COVID-19 患者睡眠

睡眠不足或睡眠质量不佳容易引发出抑郁、焦

虑等不良情绪,同时还会削弱人体免疫力,阻碍身体康复^[18]。本研究中,观察组干预后的PSQI评分明显低于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$),说明五行音乐联合六字诀能有效提高患者睡眠质量。原因分析:目前人们对COVID-19尚处于探索阶段,在治疗方面暂无特异性方法,患者身处隔离环境,容易出现心情低落,抑郁寡欢,进而出现夜不能寐。五行音乐与五脏相呼应,通过不同的音乐频率可以与脏腑相应,达到调整阴阳,促进睡眠的作用。五音中的徵音属火,入心,旋律热烈欢快,有养阳助心、补脾肺的作用,可提高患者的睡眠质量。六字诀属于气功之一,中医理论认为,气功作用机制是通过通过调身、调息、调心,达到身体、呼吸、意念三者的有机结合。进行六字诀呼吸时,患者放松肢体,逐渐进入到一种似睡非睡的状态,通过调节呼吸使气机畅通,患者情绪逐渐平静,负性情绪和睡眠质量也会随之得以改善^[19]。

4.4 注意事项

运用五行音乐疗法不能仅拘泥于《中国传统五行音乐》之徵音,应以个人喜爱为标准。其他“角、宫、商、羽”4种音乐中,只要患者喜爱的优美音乐均可入选,都能达到愉悦心情的作用。此外,六字诀不拘泥于与五行音乐疗法合用,可以随时单独采用。六字诀简便易行,每日早、中、晚均可,或行、或坐、或卧皆可练习,不受时间、场地的限制。

5 结论

COVID-19发病快、传染性强,隔离患者普遍存在负性情绪,改善负性情绪的关键在于“养心调神”。五行音乐治疗时间选择“午时”和“戌时”,心经和心包经得到充分灌溉,徵音通于心,心在志为喜,喜乐具有解郁、安神的功效;六字诀用六个不同的字调整呼吸,“呵”气通心,行气排浊,使患者心平气和。五行音乐联合六字诀操作简便,相辅相成,使患者情绪、睡眠状态都得到明显改善,值得推广。

参考文献

[1] 陈玉琴,宋湘红,任晓晓,等.新冠肺炎疫情下隔离患者住院期间焦

- 虑原因的质性研究[J].湖北医药学院学报,2020,39(4):405-407.
- [2] 钟玉芳.护理干预对子宫肌瘤病人负性情绪的临床影响分析[J].现代诊断与治疗,2018,29(23):3903-3904.
- [3] 孙岳,王园园,钱湘云.子午流注择时五行音乐护理疗法对失代偿期肝硬化病人负性情绪的影响[J].循证护理,2018,4(3):238-241.
- [4] 郝世杰,李琳琳,毕鸿雁,等.六字诀联合吸气肌训练对脑卒中偏瘫患者肺功能的影响[J].中国康复,2018,33(2):107-110.
- [5] 国家卫生健康委办公厅,国家中医药管理局办公室.新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)[EB/OL].(2020-03-03)[2020-03-05].www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-03/04/content_5486705.htm.
- [6] WILLIAMS J B. A structured interview guide for the Hamilton Depression Rating Scale [J]. Archives of General Psychiatry, 1988, 45(8): 742-747.
- [7] 侍成栋,潘永良.汉密尔顿抑郁及焦虑量表与正性负性情绪量表的相关性研究[J].全科护理,2019,17(2):140-142.
- [8] HAMILTON M. The assessment of anxiety states by rating[J]. British Journal of Medical Psychology, 1959, 32(1): 5-50.
- [9] 田银娣,王怡恺,李静,等.焦虑和抑郁量表在肝硬化患者临床应用中的信效度评价[J].实用肝脏病杂志,2019,22(1):105-108.
- [10] 耿旭强,李伟红,李欣珂,等.神阙穴隔盐灸联合三阴交温针灸治疗痰湿中阻型失眠的临床观察[J].海军医学杂志,2017,38(5):429-431,458.
- [11] 刘智霖,史利卿,马建岭,等.新型冠状病毒肺炎脾相关病机及证治探讨[J].天津中医药,2020,37(4):377-382.
- [12] 张敏,栾美君.中医五行音乐疗法对高血压患者血压、焦虑的影响[J].医学理论与实践,2018,31(3):450-452.
- [13] 孟昕,汪卫东.中医五行音乐疗法的理论和应用探析[J].环球中医药,2017,10(10):1218-1221.
- [14] 李婷婷,廖若夷,彭廷云,等.中医五行音乐结合太极拳对手术室护士负性情绪的效果研究[J].湖南中医药大学学报,2020,40(2):242-246.
- [15] 周媛媛,尹晓清.中医五行音乐对ICU心脏术后患者负性情绪的影响[J].中医药临床杂志,2019,31(2):349-353.
- [16] 周红梅,陈庆.六字诀对慢性心力衰竭患者心功能影响的研究[J].医药前沿,2015(8):286-287.
- [17] 季婷婷,杨威,杨潇潇.针对性护理干预对骨肿瘤化疗患者负性情绪、应对方式及不良反应的影响[J].中国肿瘤临床与康复,2018,25(1):122-124.
- [18] 宋雪洋,宗惠花,陈成芳,等.中西医结合治疗失眠症的临床疗效观察[J].世界中医药,2016,11(12):2725-2728.
- [19] 任翔.六字诀对大学生心理健康影响机制初探[J].中医教育,2017,36(6):71-73.

(本文编辑 贺慧娥)