

音樂能撫慰心靈

「聽兩首曲子，並在早晨打電話給我」，並不是來自心臟科醫師一般會給的忠告，這也許應該是一個建議；Luciano Bernardi 醫學博士和同事並不是企圖用音樂來替代健康的生活方式及心臟藥物，他們表示，音樂可以提升心臟健康。

學習演奏音樂可能幫助更多，在 Bernardi 刊於心臟促進線上版期刊中的研究，音樂家對於音樂反映了更多的心臟敏感度；Bernardi 目前任職於義大利的 Pavia 大學。

【不僅僅可以調整心情】

大家都知道音樂可以調整心情，想想豎琴正式又細緻優雅的聲音；搖滾樂叛逆的大叫；藍調孤獨淒涼的吠聲；或是福音唱詩班的全然力量，彷彿他們的生命就依賴這種聲音。

音樂也已經受到科學家的注意，Bernardi 和同事表示，目前已發現音樂可以減低壓力、提升運動表現，改善神經受損病患的動作，並且增進牛的牛奶生產。

【旋律測試】

Bernardi 的研究規模很小，它包含了 24 個年紀在 20 出頭到 25 歲左右的健康者；有一半是有造詣的音樂家。

這些參加者躺下並且安靜地休息 20 分鐘，然後他們戴上耳機聽一種隨機選擇的音樂，同時，研究人員監看他們的心率、呼吸、血壓以及其他的生命跡象（包括在休息的那段期間）。

【音樂菜單】

好奇這些參加者到底聽些什麼音樂嗎？以下是播放的曲目：

- Raga (印度的古典音樂)：Debabrata Chaudhuri 的「西塔琴音沉思」。
- 慢的古典樂：從貝多芬第 9 交響曲緩慢悠閒的樂曲。
- 快速的古典音樂：韋瓦第的協奏曲。
- Rap：嗆辣紅椒合唱團的「平等的力量」。

• 十二音體系(12 音調)樂：由已故作曲家 Anton Webern 所做的一種緩慢、現代的管弦樂。

【節奏勝過品味】

研究的結果：

- 快速的拍子會提高心跳、呼吸和血壓。
- 較慢的拍子讓人平靜。
- 個人對音樂的品味沒有影響；只有拍子比較有影響。

在音樂類型的暫停期間，心率、呼吸和血壓的改善，超過那些參加者之前所聽的任何音樂；研究人員表示，這意味者任何種類的音樂，不論快或慢，都可能對心臟產生有益的效果。

【音樂家的好處】

這項研究中的音樂家對於音樂的節拍是比較敏感的，研究人員表示，那可能是因為他們已經學習隨時與音樂的節奏一起呼吸，或是在快速的旋律期間要更專注，在較緩慢或暫停的節拍的時後要放鬆。

由於這些參加者都是年輕而且健康的人，可能還需要更多的研究再探討；不過，當你檢視你的音樂收集時，這項研究發現可能發人深省的。

資料來源：國際厚生健康園區