

# On the Rehabilitation Effect of Art Therapy and Exercise Therapy on Patients with Psychosomatic Medicine

Le Zhang

Lengshuijiang City Sanjian Middle School, Lengshuijiang, Hunan, 417500, China

## Abstract

Psychosomatic medicine is a science that studies the relationship between psychological factors and human health and diseases. As a new treatment method, art therapy includes artistic methods and psychological theoretical support. Patients with psychosomatic diseases release anxiety and anxiety through the media of art, visualize their ideas and convey their deep needs. Psychosomatic medicine is a science that studies the relationship between psychological factors and human health and diseases. As a new treatment method, art therapy includes artistic methods and psychological theoretical support. Patients with psychosomatic diseases release anxiety and anxiety through the media of art, visualize their ideas and convey their deep needs.

## Keywords

psychosomatic medicine; art therapy; sports therapy; physical and mental rehabilitation

## 论艺术治疗与运动治疗对心身医学患者的康复作用

张乐

冷水江市三尖中学, 中国·湖南冷水江 417500

## 摘要

心身医学是研究心理因素同人体健康和疾病之间关系的科学, 艺术治疗作为新型的治疗方式, 它包含了艺术的方法和心理的理论支撑, 心身病患者通过艺术的媒介, 释放不安焦躁情绪, 将自己的意念具象化, 传达内心深层的需求。对抑郁症, 焦虑症, 双相情感障碍人群来说, 医生通常建议做一些跑步和健身操的有氧运动, 习练瑜伽或者太极拳等活动, 因为这一类的运动, 不仅作用在身体, 也能让病患学会静心凝神, 用一种慢生活的节奏, 使疾病慢慢康复。

## 关键词

心身医学; 艺术治疗; 运动治疗; 身心康复

## 1 引言

近些年来, 随着人们对心身问题的探索与研究, 诞生了心身医学领域, 旨在解决物质条件丰厚之后人们的身心问题。而越来越多的研究表明: 艺术和运动是身心康复的重要支撑, 甚至成为药物以外的主要治疗手段。

## 2 心身医学的国际定义

心身医学被称为 Psychosomatic Medicine, 属于医学分支学科, 是研究心理因素同人体健康和疾病之间关系的科学。主要研究心身疾病的发病机制。广义指研究人类健康和疾病中的生物、心理以至社会因素间相互关系的医学, 实际是一种对健康和疾病的认识方法。狭义指研究心身疾病的医学, 研究心理生理疾病的病因、病理、诊断、治疗和预防等问题, 亦称心理生理医学。

【作者简介】张乐(1985-), 女, 中国江西人, 本科, 中二, 从事艺术与体育对心身医学的作用研究。

## 3 近年来心身医学的发展

西医的历程中, 心身医学发源于 20 世纪前叶, 由哈立笛(Halliday)和亚历山大(Alexander)等医学家最早提倡。弗洛伊德(Freud)精神分析学、巴甫洛夫(Pavlov)的行为科学研究成果等, 为心身医学的早期发展提供了理论沃土。1939年, 精神病研究专家邓伯(Dunber)首次出版《美国心身医学杂志》, 5年后邓伯(Dunber)又领导建立了美国心身医学会。这标志着心身医学作为一门正式学科的诞生。在中医的历程中, 中国早期医书《黄帝内经》就说: “心者, 五脏六腑之主也, 故悲哀忧愁则心动, 心动则五脏皆摇”。“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。中医还认为, 人得病有两方面原因: 外感六淫(风寒暑湿燥火), 内伤七情(喜怒忧思悲恐惊)百病生于气等<sup>[1]</sup>。

## 4 艺术治疗

### 4.1 什么是艺术治疗

艺术治疗是一门跨艺术与心理的学科, 它包含了艺术

的方法和心理的理论支撑,心身病患者通过艺术的媒介,释放不安焦躁情绪,将自己的意念具象化,传达内心深层的需求。

## 4.2 艺术治疗的作用

### 4.2.1 视觉艺术传达

在艺术治疗中,视觉艺术传达是首屈一指的方面。它包含了绘画、雕塑、手工艺作品以及美术欣赏等。

日本著名画家,波点艺术的最早创造者——草间弥生女士,因原生家庭的波折,患上精神类疾病,在精神病院康复的过程中,她大量地创造了色彩鲜艳的波点作品,如她闻名世界的南瓜。医生认为,这种细致化的又具有明显个性表达的绘画创作,对她的疾病产生了非常大的帮助。现在,草间弥生奶奶一年的作品大约能创收6个亿,可以说艺术治疗使她的生命获得了重生。

### 4.2.2 音乐艺术

音乐艺术是人类天生具备的一种智能优势,人类在母体中成为胎儿时,很多的母亲就会给他们做音乐胎教。据近年来的科学研究表明,受到奥尔夫音乐早教的孩子,青少年时期会表现得更为活跃和乐观。在西方,教堂会在礼拜上安排唱诗班,以音乐的形式讲述人类的信仰,充实信徒的精神力量。在《黄帝内经》中记载:“五音养五脏”。这是中国中医几千年来延续下来对情志疾患的治疗方式。就像中国上古时期的乐器古琴一样,七弦五音就是宫商角徵羽。

### 4.2.3 沙盘游戏

英国诗人威廉布莱克曾经说过:“一沙一世界,一花一天堂,无限掌中置,刹那成永恒<sup>[2]</sup>”。在一个沙盘中,如何摆放各类人与物品,即可让医生和心理咨询师准确把握他们的心理和行为。因为沙盘类似于人类儿时的幻想游戏,其中沙子和水是特别有力的工具。而其他介质的加入摆放,能够允许来访者创造一个自己的世界,尤其当他拒绝沟通甚至抵触一些较为困难问题时。所以沙盘游戏成为了荣格学派的实务技术。

### 4.2.4 颂钵疗愈及催眠

通常来说,许多的心身疾病严重化,多起因于睡眠障碍症。古来的一只佛教法器——颂钵,因为其声振音振稳定的特点,被敲钵者用于患者七脉轮的调和,促进磁场稳定,舒缓焦虑情绪,安定神闲,帮助睡眠障碍者拥有好的睡眠。

## 5 运动康复及作用

### 5.1 内啡肽

神经科学研究表明,运动可以刺激大脑中一种化学物

质——内啡肽的分泌,它能使人的身心处于轻松愉悦的状态中。内啡肽又称为安多芬,是一种大脑分泌的类吗啡激素。

之所以称作“内啡”,是指体内产生的类吗啡物质的意思,它能产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛、让人欣快的作用,相当于天然镇痛剂。从功能上讲,内啡肽除了能够缓解疼痛,还能调整不良情绪,使人身心愉悦,抵抗哀伤;还能改善失眠;调动神经内分泌系统,提高免疫力;振奋精神,激发创造力和改善工作效率。

## 5.2 适宜心身疾病患者的运动种类

对抑郁症,焦虑症人群来说,医生通常建议做一些跑步和健身的有氧运动,当他们的肢体活跃起来,分泌的多巴胺能够带来一些愉悦和放松的感觉。

对于双相情感障碍躁狂症或者其他恶性精神疾病,医生建议他们可以习练瑜伽或者太极拳等活动,因为这一类的运动,不仅作用在身体,也能让病患学会静心凝神,缓慢运动中对于呼吸的控制,也能够日常情绪波动时对患者产生良好的帮助。用一种慢生活的节奏,使疾病慢慢康复。

以上运动,如果再搭配好饮食,比如多吃新鲜蔬菜水果高蛋白食品等悦性食物,更能事半功倍。

## 6 心身医学领域的未来

### 6.1 为什么心身医学越来越重要

古代,人们热爱琴棋书画,时常有惠风和畅的雅集,倘若生活贫苦,也能饮一壶酒,喝出生活的诗意来。所以古代,很少有人这种跨心理学的心身疾病。心身疾病,在当今这个社会工作家庭压力巨大的时期,可以被称为一种情绪富贵病综合症。它的发病症状很容易被误诊或仅仅被认为是闹情绪。等到发展为精神分裂症或者抑郁症自杀,人们才会意识到他们病了。

### 6.2 该专业领域对医生的要求与提升面

心身医学领域,对一个医生的要求是全面的,具体包括以下几点:

- ①知晓疾病的发展规律。
- ②把握求诊者心身总体特征。
- ③注重患者及求诊者精神心理,理解他的不适合疾病。
- ④能够利用艺术和体育项目,规划患者的康复时光,丰富他们的生活,让他们在轻松的氛围里,慢慢觉出人生美好,找到人生方向<sup>[3]</sup>。

## 7 结语

目前,心身疾病依然强调及时就医,适当时候进行入

院治疗。医生会根据患者的情况,对其进行药物的治疗。然而可喜的是,在许多三甲级医院中,我们看到艺术治疗和运动治疗正在普及化,医生不再强调单一化的用药,而是将患者的状态带入正常作息的生活中,恢复其社会功能。相信未来,艺术与体育的康复治疗会运用到更多的场景中。

### 参考文献

- [1] 梅妍.中医学心身整合治疗观[J].实用老年医学,2021,35(11):1115-1117.
- [2] 李傲,李雅宁,李培艳,等.沙盘游戏理论的研究现状、应用及评价[C]//第二十三届全国心理学学术会议摘要集(下).上海:教育出版社,2021.
- [3] 鲍丙豪,王继升,王彬,等.从中医心身医学角度探讨男科疾病的治疗[J].世界中西医结合杂志,2020,15(3):571-573.