

广东专家将音乐治疗带到贵州 生娃时“听个曲儿”有效减轻疼痛

【4·23世界读书日】 佛山市发布《2022 佛山市阅读情况调查报告》 羊城晚报《佛山文脉》 入围2023年 佛山共读候选书单

羊城晚报记者 薛仁政
通讯员 张迅悦

音乐治疗在心理疾病医治中有重要的作用

“音乐不但是审美教育与精神动力,更进一步深入医学,造福于民众。”近日,广州医科大学附属第三医院(下称“广医三院”)的相关专家前往贵州省安顺市,开展“音乐治疗学应用于分娩”学习班,将音乐治疗带到了贵州安顺。

据介绍,本次举办音乐治疗培训班是广东-贵州东西部协作帮扶的一部分,本次培训立足于安顺医疗所需,分模块量身打造,以理论学习加实操的培训形式开展。有望帮助安顺医护人员将音乐治疗方法及理念渗透到广大妇女、孕产妇及母婴安全的护理服务中,帮助患者减小心理压力、降低生理疼痛,注重人文关怀、营造和谐的护患关系、优生优育。

音乐治疗,就是听歌吗?世中联音乐治疗专委会会长、广州医科大学原校长王新华教授介绍,音乐治疗是集音乐、医学、心理学、教育学、哲学等多门学科相交融的综合学科,近年来音乐治疗作为一种经循证医学证实的非药物的、安全有效的临床干预方法,逐步被全世界医疗界认定和推广。“音乐可以传递情绪和节奏,可以与心理产生互动,是治疗的载体。音乐治疗并不只是听歌。”

音乐治疗在心理疾病医治中有重要的作用。

王新华介绍,音乐治疗中音乐的选择要“辨证施治”。音乐治疗的“被动疗法”是在对心理疾病患者进行病情评估后,针对

患者的具体症状选取特定的音乐片段,并在音乐中引导患者放松、想象以进行治疗;音乐治疗的“主动疗法”则更多用于患者保健、康复阶段,选取患者喜爱的音乐来帮助患者放松心情、保持愉悦。

音乐治疗能有效减缓分娩生理疼痛

音乐治疗仅能作用于心理吗?事实上,音乐的作用不止于此。“音乐治疗的应用非常广泛,不仅在心理学方面,老、幼、妇、内、外均可进行。”广州医科大学音乐治疗学教师唐灏珂介绍,从生理角度来看,平静美好的音乐能够让人血压、心率更加稳定;音乐呼吸的技术能够让人的血氧饱和度更高、血氧浓度更好……应用到妇产科领域,音乐治疗可以帮助孕妈妈更好地

改善内分泌,帮助她分泌有利的激素、降低不利激素。

分娩中的音乐选择要进行个性化评估和选择。唐灏珂介绍,孕妈妈适合哪些音乐需要经过评估和商议,并由专业的音乐治疗师来制作。“以音乐律动为例,可以帮助孕妈妈的骨产道更加灵活,帮助她的软产道更加柔韧有弹性。”

通过音乐放松、音乐引导想象、音乐律动、音乐呼吸等方式,音乐治疗师可以引导产妇在分娩中降低疼痛的阈值、缩短产程,让产妇获得更愉悦、更安宁的分娩体验。

据介绍,音乐治疗的各项技术目前已广泛应用于妇产科。在怀孕的过程中,音乐治疗师用音乐胎教来促进胎儿的智力发展和身心发展,用音乐放松来帮助孕妈妈,缓解紧张情绪,保证孕妈妈激素活性合理、良性发

展。在孕中期,音乐治疗师会用音乐配合运动,让孕妈妈生育分娩的核心肌肉群得到锻炼,帮助她做好分娩的准备。

音乐治疗在广州已广泛应用

“本次广医三院将音乐治疗送到安顺市,给了妇幼卫生健康工作者零距离学习的机会,势必填补我市在音乐治疗领域的空白,对于引领和启发我市妇女儿童卫生健康工作高质量发展具有十分重要的意义。”安顺市卫生健康局副局长杜兴华在开幕式上说道。

记者了解到,早在2019年6月,广州医科大学已经成立“世界中医药联合会音乐治疗专委会”。广医三院副院长杨宇介绍,医院作为副会长单位,目前拥有一百多名由医护人员培养

而来的音乐治疗师。通过护理部联合医院工会、团委、社工部与志愿者,围绕全院33个病区开展音乐治疗人才培养和各科室音乐治疗临床实践。

在临床应用广医三院在妇科、产科、神经内科、神经外科、重症医学科、生殖医学中心等临床科室开展音乐治疗临床服务,受益患者达上千人次。其中产科开展的“音乐镇痛分娩”、生殖医学科为不孕群体开展的团体音乐治疗以及围产期助孕全周期性音乐舒缓等服务,受到了患者的肯定和好评。

杨宇介绍,广医三院音乐治疗团队在疫情中为广州群众开展了音乐心理干预,缓解群众心理压力。其间,医院协调、组织各类公益心理援助网络课程21次,社区地面课程15次,音乐减压与放松活动在群众中取得了良好效果。

惊心动魄!深圳女子家中急产二胎 120调度员电话指导宝爸接生、抢救

羊城晚报记者 王俊
通讯员 深急救

近日,一个特殊的电话打进了深圳120——市民康先生求助称,他妻子生二胎,分娩在即,赶不及去医院,紧张时刻如何处理?调度员邓曼莉通过电话有序指导康先生为妻子接生。孩子出来后没有呼吸,康先生又在邓曼莉电话指导下做了心肺复苏,使孩子转危为安,直到医生赶到。4月12日,康先生为宝宝办完出院手续后,就带着锦旗来到深圳市急救中心当面致谢。记者了解到,目前康先生一家已回老家,孩子长得很好。

据介绍,120调度员邓曼莉是在4月7日8时51分接到这通求助电话的,康先生电话里称他太太怀的二胎要生了,原本4月11日才是预产期。8时52分,邓曼莉询问好地址,就近派出救护车,并立即进入产科MPDS(医疗优先分级调度系统)指导模式,指导康先生接生。

8时57分,康先生看到宝宝的头出来了,随即更危急的情况

出现了,孩子出生后全身黑紫,没有呼吸,邓曼莉指导康先生给孩子做心肺复苏。

“12345——12345——”急救在继续……“你做得很好,这样做对宝宝有好处,请继续,不要放弃,一直做到医护人员来接手。”

9时02分,救护车到达小区门口。“12345——12345——”此时,康先生在邓曼莉指导下,急救仍在继续……

9时04分,电话那头传来喜讯,宝宝“哇哇哇”哭声响起,此时医护人员也赶到。医护人员迅速接手,把产妇、孩子送往医院救治。

10时25分,一切平稳下来的康先生再次致电120,他要找到那位指导他接生、给孩子做心肺复苏的调度员。他说,他的妻子和孩子经入院检查均平安,特别感谢120调度员的指导。

回忆起那天的惊险经历,康先生表示,做梦也没想到自己能够在120调度员的指导下为太太接生、为宝宝做心肺复

苏。“我学过急救,但是学的时候主要是练习成人心肺复苏,而且是在模型上练的。这头一次做心肺复苏,压根没想到会在自己的新生儿宝宝身上做!当时,我妈妈很慌,我也很紧张。但是作为一家之主,我告诉自己不能慌,必须在救护车到达之前做点什么!而且,在听120调度员电话指导的过程中,她好像就在现场看着我一步步在做似的,让我更坚定地相信她的专业性,更果断地听从她的指导。”

康先生回忆,当天早上5时妻子已开始有一点规律宫缩,不过没太关注,加上那时家中大宝发高烧40.5℃,一直黏着妈妈,所以妻子没有告诉他。“起床吃早饭饭后,我们穿好鞋子,准备出门,结果就不对劲,我老婆说好痛。”康先生说,在一阵惊慌失措后,他打了120急救电话。“正打着,裹着羊水的头部出来了,我伸手去接,一边开着免提,一边接生。”康先生说,当时他和自己妈妈都不知道所措,但就是听着120

调度员的指挥,成功接生。不过,孩子出生后,全身黑紫色,接着又在120调度员指挥下,给孩子做了心肺复苏。做了几次后,孩子慢慢有了血色。由于宝宝出生时有窒息情况,送到医院后,在新生儿科住了五天院,医院检查没什么问题,就出院了,现在老婆孩子都在老家,孩子长得很好。

“很多人在面对这样的事情时,会慌乱,会指责抱怨,会不停追问救护车为什么还没有到,不配合我们的指导。”邓曼莉表示,康先生能够保持冷静听她说话,并且很认真地照她说的去做,配合度特别高,“我开始以为他是医护人员,后来他说不,非常难得!为他点赞!”

据介绍,深圳120调度员不仅是一个个深圳“活地图”,能够准确调派全市120救护车,而且能够在市民遭遇33类情况时使用医疗优先分级调度系统(简称MPDS)指导现场人员施救,填补救护车到达前的急救空窗期。



▲康先生(左二)送来锦旗

▲康先生分享的孩子照片
深圳市急救中心供图



古韵新风 潮游岭南 佛山祖庙会盛大重启

羊城晚报讯 记者景瑾瑾报道:时隔三年,佛山祖庙会(民间俗称“三月三北帝诞”)于4月22日重启。活动以大力弘扬和传承岭南非遗文化为切入点,围绕“岭南圣域 大美非遗”的主题,开展内容丰富、形式多样的民俗文化展示活动,既有阵容庞大的北帝巡游,又有万福台酬神大戏、名家书画雅集、非遗展演、美食集市等精彩活动轮番上演。

佛山祖庙会是岭南一大民俗盛事,延续数百年,历久弥新,是佛山民俗文化的缩影,已被列入国家级非物质文化遗产名录。受疫情影响,2020至2022年祖庙会暂停举办。今年重启的祖庙会由佛山市禅城区文化广电旅游体育局、禅城区祖庙街道办事处和佛山市祖庙博物馆共同主办,本次庙会为期三天。

4月22日上午9时30分,在祖庙三门前,伴随着钟鼓音乐的响起,春祭大典隆重举行,整个仪式参照古制,祈求天下太平、国泰民安。

随后,便是阵容庞大的北帝巡游。参与巡游有佛山本土的粤剧、十番、醒狮、功夫方阵,也有特邀的潮州英

歌舞、贵州黎平侗歌、西藏墨脱民族歌舞方阵,还有十二花神汉服方阵。

巡游队伍从祖庙牌坊广场出发北行,依次进入祖庙路、人民路、福贤路、建新路、祖庙路,再回到祖庙。除了巡游,沿途还设置了定点表演,精彩的演出吸引了大量市民游客参观。

祖庙会期间,还有万福台酬神大戏、非遗技艺展示、美食集市等活动轮番上演。

在祖庙博物馆庆真楼前,非遗市集精彩纷呈。集中展现佛山本土的国家级、省级非物质文化遗产,包括彩扎、剪纸、年画、灯彩、石湾陶艺、秋色、藤编、玉冰烧酿酒等佛山民间工艺精品,市民游客不仅可赏非遗,还可学非遗,更把心仪的非遗文创带回家。

“祖庙会是一项极具综合性的民俗文化品牌活动,参加的不仅有佛山本地市民,还有众多外地游客。在庙会期间,展示佛山本土非遗,不仅能唤起本地人的乡愁情怀,更能让外地游客深入了解佛山,感受佛山文化魅力。”佛山剪纸代表性传承人陈嘉彦表示。



北帝巡游中的潮州英歌舞表演 主办方供图

阔别三年 飘色巡游 重回沙湾



文/羊城晚报记者 范晗越
图/羊城晚报记者 邓勃 曾育文

4月22日(农历三月初三),2023年沙湾街“弘扬传统文化·传承非遗经典”文化活动在沙湾古镇玉虚宫前正式启动,阔别三年的沙湾飘色巡游在广州市番禺区沙湾古镇举行,活动现场人山人海,大量市民、游客涌入沙湾古镇,体验许久未见的民俗盛宴。据统计,截至22日17时,本次活动共接待游客超过4.1万人次。

作为南粤地区知名的飘色巡游活动,沙湾飘色巡游是沙湾古镇几乎每年都举办的特色民俗活动,不过与往年不同的是,今年的沙湾飘色巡游在规模上更为盛大,巡游队伍除在沙湾古镇景区内巡游展示以外,还经过了沙湾大道、中华大道等周边主要道路。

本次沙湾飘色巡游,沙湾四村、沙湾飘色协会以及各小

学共准备了28板飘色作品以及6个民俗文化特色方阵。

活动现场,随着一声锣响,由6个民俗文化特色方阵以及28板飘色作品组成的巡游队伍,在进行简短的表演展示后,从玉虚宫出发,沿文林坊大街、沙湾大道、中华大道进行巡游。巡游队伍吸引了大量市民参观。

作为广州市唯一的国家级历史文化名镇,沙湾文化资源

丰富,古建保存完好,雕塑、壁画等艺术作品颇具特色。本次活动,沙湾古镇“中华华侨国际文化交流基地”正式揭牌。同时,“沙湾古镇有席——2023畅游美食古镇·寻味传统沙湾”活动也正式启动,欢迎游客前来寻味沙湾,感受岭南民俗。

三月三上巳春归 到荔湾品味春日千年民俗

文/羊城晚报记者 马思泳 通讯员 荔宣
图/羊城晚报记者 陈秋明

围炉煮茶、长桌宴、踏青……4月22日,农历三月初三,第十三届“荔枝湾·新西关”民俗文化活动之“三月三·上巳春归暨广州欢迎您”在广州荔湾湖公园举办。春和景明之时,年轻男女趁这一日郊外游春,文人雅士更是临水赏宴、曲水流觞……活动现场,众人喝着春茶、品尝荠菜煮蛋、洋塘五秀、西关非遗美食,回味有着千年历史的春日民俗。

上巳节又被认为在中国的众多传统节日中,极为风雅的存在。唐代诗人崔颢在上巳这一天有感而发:“巳日帝城春,倾都被禊服。停车须傍水,奏乐要惊尘。弱柳障行骑,浮桥拥看人。犹言日尚早,更向九龙津。”

被禊、赠花、发鸡蛋……农历三月三的荔湾湖公园满目青翠,身穿中国传统服饰的少女结伴在荔湾湖公园游园踏青,向上行人赠送鲜花香景,并在湖边呈现古时被禊场景。为原汁原味呈现民俗风情,少女们向市民游客派发带有美好寓意的333颗“荠菜鸡蛋”,重温西关人家总是念念不忘儿时父母佳果、荠菜煮鸡蛋、盆菜的温馨画面。

“从春秋时期,我们的先辈已经开始过上巳节。上巳节与传统农耕生活节奏有关,人们经历冰天雪地之后,在春天归来之时到户外结伴游玩,吃应节食物,这一节日延续至今。”中山大学岭南文化研究院执行院长温春认为,现在举办上巳节除了延续过节的传统习俗,还赋予了时代特色、地域特色,比如荔湾区融合了西关特色,在上巳节重温非遗文化。

活动当天游人如织,多个户外茶席映入眼帘,市民游客在场地品尝红茶、黄茶、白茶等一百多种茶种,参与“最美茶艺师”“最美茶席”评选,体验小型“茶博会”。

上巳节还是一个美食节,大盆菜、广式凉果拼盘、鸡仔饼、艇仔粥、素馨花茶、荔枝酒等在现场亮相,展现“食在广州、味在西关”魅力。西关水菱角、炸春卷、艾糍等小吃吸引街坊们排队领取品尝。晚上,洋塘五约长老、面点师傅等人共同揭开蒸笼,为“长桌宴”举行开宴仪式。“三月三·长桌宴”以“回”字型的搭建,“回”字连接着燕子飞翔的舞台,构成春回大地、一切得以顺利回归的美妙寓意。宴会上,洋塘五秀、岭南荠菜煮鸡蛋、盆菜等美食悉数登场。

“从春秋时期,我们的先辈已经开始过上巳节。上巳节与传统农耕生活节奏有关,人们经历冰天雪地之后,在春天归来之时到户外结伴游玩,吃应节食物,这一节日延续至今。”中山大学岭南文化研究院执行院长温春认为,现在举办上巳节除了延续过节的传统习俗,还赋予了时代特色、地域特色,比如荔湾区融合了西关特色,在上巳节重温非遗文化。

活动当天游人如织,多个户外茶席映入眼帘,市民游客在场地品尝红茶、黄茶、白茶等一百多种茶种,参与“最美茶艺师”“最美茶席”评选,体验小型“茶博会”。

上巳节还是一个美食节,大盆菜、广式凉果拼盘、鸡仔饼、艇仔粥、素馨花茶、荔枝酒等在现场亮相,展现“食在广州、味在西关”魅力。西关水菱角、炸春卷、艾糍等小吃吸引街坊们排队领取品尝。晚上,洋塘五约长老、面点师傅等人共同揭开蒸笼,为“长桌宴”举行开宴仪式。“三月三·长桌宴”以“回”字型的搭建,“回”字连接着燕子飞翔的舞台,构成春回大地、一切得以顺利回归的美妙寓意。宴会上,洋塘五秀、岭南荠菜煮鸡蛋、盆菜等美食悉数登场。

“从春秋时期,我们的先辈已经开始过上巳节。上巳节与传统农耕生活节奏有关,人们经历冰天雪地之后,在春天归来之时到户外结伴游玩,吃应节食物,这一节日延续至今。”中山大学岭南文化研究院执行院长温春认为,现在举办上巳节除了延续过节的传统习俗,还赋予了时代特色、地域特色,比如荔湾区融合了西关特色,在上巳节重温非遗文化。

活动当天游人如织,多个户外茶席映入眼帘,市民游客在场地品尝红茶、黄茶、白茶等一百多种茶种,参与“最美茶艺师”“最美茶席”评选,体验小型“茶博会”。

上巳节还是一个美食节,大盆菜、广式凉果拼盘、鸡仔饼、艇仔粥、素馨花茶、荔枝酒等在现场亮相,展现“食在广州、味在西关”魅力。西关水菱角、炸春卷、艾糍等小吃吸引街坊们排队领取品尝。晚上,洋塘五约长老、面点师傅等人共同揭开蒸笼,为“长桌宴”举行开宴仪式。“三月三·长桌宴”以“回”字型的搭建,“回”字连接着燕子飞翔的舞台,构成春回大地、一切得以顺利回归的美妙寓意。宴会上,洋塘五秀、岭南荠菜煮鸡蛋、盆菜等美食悉数登场。

长桌宴十分热闹