**＃1音樂改善內存**

記憶喪失病人經常記住歌曲和特定的歌詞。 醫生經常會使用音樂和歌詞回憶來幫助個人獲取遺忘的記憶。 某些音樂可以觸發特別獨特的記憶 - 從特定時間段開始的音樂會觸發那段時間的記憶。 想記住過去的東西嗎？ 聽你在那段時間聽的歌！

音樂及其對記憶的影響一直是科學界的激烈辯論，但研究人員現在證明，音樂和語言的處理，特別是記憶信息，依賴於一些相同的大腦系統。 研究人員還發現了證據，表明我們聽到的音樂，因為青少年對我們的大腦有更大的情感束縛比任何我們將聽大人。 這種音樂懷舊的想法對任何人來說都是一個有趣的運動，但對於記憶喪失的人群，包括癡呆症或阿爾茨海默病患者來說，是最有影響力的。

這是一個關於父親有阿爾茨海默症的男人的音樂變革力量的[故事](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.alzheimersreadingroom.com/2011/05/power-of-music-in-alzheimers-disease.html&usg=ALkJrhijMmYnP-2vNZe5kU9myK5XFzO4Zw) ：

“作為一個家庭，當我們的父親被診斷患有這種阿爾茨海默病時，我們不知道該怎麼辦。 我們已經經歷了這麼多階段，現在他似乎只是在惡化。 然而，音樂似乎已經帶回了他的一些腦子給他！“

音樂和音樂訓練也被證明可以保護老化的大腦並保持健康。

堪薩斯大學醫學中心研究人員進行了一次實驗，根據音樂經驗，將70歲的60歲至83歲的健康成年人分為三組：無音樂訓練，音樂課程1至9年，音樂課程至少10年研究。

具有類似健身和教育水平並且沒有阿爾茨海默病的參與者被給予了幾次認知測試：

* 具有最高音樂經驗的人對這些精神敏銳度的測試做得最好，其次是音樂學習較少的人，其次是從未接受過音樂課程的人。
* 與非音樂家相比，具有高度音樂經驗的人在認知測試中的分數要高得多，包括與視覺和空間記憶，命名對象和大腦適應新信息的能力相關的分數

真的很酷的部分？ **即使在不再奏樂器的參與者中，**音樂學習和訓練的好處仍然很明顯。

**底線** ：你現在可以告訴你的媽媽，高中樂隊的長號練習完全值得。

**＃2音樂改善鍛煉**

樓梯主人讓你失望了 在跑步機上感覺遲鈍？

抓住你的耳塞，拿Jammin！

音樂不僅可以讓您從“身體意識”中分心，而且也是鍛煉的痛苦和痛苦，它也具有健康效果。

聽音樂釋放腦中的[內啡肽](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.scienceofpeople.com/2015/08/how-to-snap-out-of-a-funk/&usg=ALkJrhjPIddrtcoa2Ebn8nAXZCyi-BL8Qg) 。 內啡肽給我們增添了興奮的感覺。 除了感覺欣快，內啡肽平息焦慮，緩解疼痛和穩定免疫系統。 內啡肽含量高，壓力負面影響較小。

開始你的曲調也可以增加你在鍛煉過程中所付出的努力。 在一項[研究中](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19793214&usg=ALkJrhg9_FSdCKCsDIcVVYvFV62tzUy9cw" \t "_blank) ，研究人員發現，與較慢節奏的音樂相比，騎自行車的人更加努力地工作，並且在聆聽更快的音樂時，更加蹦極。 當節奏減慢時，他們的蹬踏和整體效果也如此。 他們的心率下降，里程下降。 他們[報告](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://well.blogs.nytimes.com/2010/08/25/phys-ed-does-music-make-you-exercise-harder/%3F_r%3D0&usg=ALkJrhiQlqCaCS1V0JdE35fOrjM7ZbbBOQ" \t "_blank)說他們不太喜歡音樂。 另一方面，當歌曲的速度上升了10％時，男人在同一時間內更多的英里，在每個踏板行程上產生更多的力量，並增加了踏板的節奏。

對於基於步伐的練習，如跑步或舉重，音樂[可以幫助調節](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/6312&usg=ALkJrhj6N6fcVqnaP3-siwC-rv8QiqpbzA" \t "_blank)節奏，並在身體移動時向大腦發出信號。 這個信號有助於我們更有效地使用我們的能源，所以我們也不用太久了。

有凹槽？ 在[科學方面](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23660433&usg=ALkJrhgAtXe9M4i4QLNsgU6w3ieyOtyFrA" \t "_blank) ，凹槽通常被描述為可以誘導聽眾中的運動的音樂質量。 基本上，你不能阻止自己移動！ 下一次你打健身房，傳達你的內心的diva，得到groovin'！

**底線** ：製作健身房或鍛煉的播放列表。 需要一些想法？ 查看FITNESS的[100首最佳鍛煉歌曲](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.fitnessmagazine.com/workout/music/popular-playlists/100-best-workout-songs/&usg=ALkJrhgHuAVdK9aB9GUqo7DZzcSbtoTJTg" \t "_blank)列表。

**＃3音樂幫助你治愈**

來自奧地利薩爾斯堡總醫院的一項[研究](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://thenaturalbackpaincure.com/tag/austrias-general-hospital-of-salzburg/&usg=ALkJrhh2yUOBLQO-9PmQGmvmogE5RbOIZg)發現，當將音樂納入標準康復過程時，從背部手術中恢復的患者癒合癒合率較低。

“音樂是我們身體和情感健康的重要組成部分，因為我們是母親子宮中的嬰兒，聽著她的心跳和呼吸的節奏。” - 領導奧地利將軍臨床心理學家Franz Wendtner。

音樂與自動神經系統（腦功能，血壓和心跳）和邊緣系統（感覺和情緒）相聯繫。

當發揮緩慢的音樂時，身體反應隨之而來，心臟減輕，血壓下降。 這會導致呼吸減慢，這有助於釋放頸部，肩膀，胃部和背部的緊張。 定期聆聽緩慢或平靜的音樂可以幫助我們的身體放鬆，隨著時間的推移，這些音樂意味著更少的痛苦和更快的恢復時間。

芬蘭的研究人員進行了類似的研究，但與中風患者。 他們發現，如果中風患者每天聽音樂幾個小時，他們的口頭記憶和集中註意力恢復得更好，他們比沒有聽任何東西或聽音樂書籍的患者有更積極的心情。

這些發現導致了對中風患者的臨床建議： **早期卒中恢復期間的日常音樂聽力為患者的護理提供了一個有價值的補充** ，提供了一種“針對性，易於操作和便宜的手段來促進認知和情緒恢復， “ [研究的](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.news-medical.net/news/2008/02/20/35390.aspx&usg=ALkJrhh9sfCttPoAkeDGfBsHUMTjb40bmA)作者TeppoSärkämö說。

使用諸如功能性MRI的腦成像技術，音樂越來越多地用於治療腦相關損傷和疾病。 大腦掃描已經證明，音樂和電機控制共享電路，所以音樂可以改善帕金森病患者和中風患者的運動。 根據[這組醫生](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.brainline.org/content/2011/03/how-music-helps-to-heal-the-injured-brain.html&usg=ALkJrhgg_gxRlvpsIMmWhoEQP49RPhPJbA" \t "_blank) ，神經音樂療法應該成為康復護理的一部分。 他們認為，未來的調查結果可能表明音樂應被列入許多疾病的治療和康復清單。

**底線** ：將音樂添加到標準的康復過程中可幫助患者癒合。

**＃4音樂減輕壓力和減輕焦慮**

音樂與我們的情感有著獨特的聯繫， [研究](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://psychcentral.com/lib/the-power-of-music-to-reduce-stress/&usg=ALkJrhgSqZiXHRA5saJSbQF1H7pqy1oEnw)發現它可以作為一種非常有效的壓力管理工具。

就像聽慢音樂來平靜身體，音樂也可以放鬆心情。 斯坦福大學的[研究人員](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music&usg=ALkJrhggrf_dGPvZo1VbMDbBQ-Lo1F6kHg" \t "_blank)發現，聽音樂似乎能夠將大腦功能與藥物相同程度地改變。 由於音樂是如此廣泛可用和便宜，這是一個簡單的壓力降低選項。

那麼，什麼類型的音樂最好的減輕壓力？ 這是我們發現的：

* 美洲原住民，凱爾特人，印度弦樂器，鼓和長笛
* 雨聲，雷聲和自然之聲
* 輕音樂爵士樂，古典而輕鬆的聽音樂

但是，您必須成為“放鬆音樂”的終極法官。如果莫扎特不太適合您，請探索其他幫助您自然放鬆的選項。

HelpGuide.org是一個[非盈利性](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.helpguide.org/articles/stress/12-ways-to-reduce-stress-with-music.htm&usg=ALkJrhg7UQV1DngK2cFcjYFtd3VIq8CWrg" \t "_blank)心理健康和幸福組織，鼓勵個人練習健康的*聲音*飲食。 他們建議“選擇地點吃飯，舉辦商務會議或與朋友一起去遊玩時，要注意聲音環境，包括播放的噪音水平和音樂類型。 大聲嘈雜的環境，就像我們試圖忽略它們一樣，無論我們甚至不知道，都可能導致無意識的壓力和緊張局勢的積累。“

就像垃圾食物在我們的系統中增加壓力，聲音或聽力不佳的飲食也可以做同樣的事情。 選擇更安靜的環境和設置，使身體放鬆身心。

製作音樂也可以[釋放緊張](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.webmd.com/balance/stress-management/features/how-making-music-reduces-stress&usg=ALkJrhjbAqyrA6k3Zo3ikUXPsnwNvh6Qgg)和緩解壓力。 技術無障礙顧問達納·馬洛（Dana Marlowe）在幼兒遊戲室中緩解了日常工作中的挑戰：

“我只是用他的玩具卡住了 - 木琴，寶貝鋼琴。 我幾乎有“閃爍，閃爍，小星星”。

研究表明，休閒音樂製作可能會使應激反應系統發生短路，並使其不再發生或變得慢性。 WebMD告訴我們，“壓力開始於[大腦](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.webmd.com/brain/picture-of-the-brain&usg=ALkJrhhgUFKViHivgikJZElH0AMVG8kwPg) ，然後開始連鎖反應，開啟了我們身體每一個細胞的壓力反應。 隨著時間的推移，這些蜂窩交換機可能被卡在“上”位置，導致倦怠，憤怒或[抑鬱](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.webmd.com/depression/default.htm&usg=ALkJrhi0bKXJwoGXw5Tx2ngYxMP6z9dYyw)以及許多身體疾病的感覺。“

**底線** ：聆聽和製作音樂都能緩解輕度和慢性壓力。

**＃5音樂提高了睡眠質量**

失眠和其他睡眠剝奪問題可能會破壞我們的生活。 如果音樂有幫助怎麼辦？

根據Harmat，Takács和Bódizs進行的一項[研究](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18426457&usg=ALkJrhicIkWq9LHjnJIuJE9_fv7nPiUFWw) ，94名入住睡眠投訴的學生（19至28歲）被帶入實驗室。 參與者分為3組。 第一組在睡前聽了古典音樂45分鐘3週。 第二組在睡前聽了一本有聲讀物45分鐘3週。 對照組無干預。

使用匹茲堡睡眠質量指數和貝克抑鬱量表分別測量睡眠質量和抑鬱症狀。結果？

聽音樂的參與者在睡眠質量方面顯示出統計學顯著的改善，抑鬱症狀減少。 有聲讀物或對照組無統計學意義。

國家神經系統疾病和中風研究所[聲稱](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://wellness.pittsburghsymphony.org/can-music-help-you-get-a-good-nights-sleep/&usg=ALkJrhg1wgzipdKelEagEz16UlJZLLBKaA) ，“估計有4000萬美國人每年生活在慢性睡眠障礙，而另外2000萬人有時會不時睡覺。

在10項隨機研究的[薈萃分析](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.journalofnursingstudies.com/article/S0020-7489(13)00096-5/fulltext&usg=ALkJrhhJWSdLwCF8XS3KZIX7BRutMhoBXw)中，研究人員跟踪了557名慢性睡眠障礙患者。 他們發現，音樂的睡眠質量明顯改善，並得出結論：“音樂可以幫助改善急性和慢性睡眠障礙患者的睡眠質量”。

在我們的文章[“更好的睡眠的科學”中，](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.scienceofpeople.com/2015/07/the-science-of-better-sleep/&usg=ALkJrhiIuiNpxwbh5wWmZZ1qUNFMc7w2-g)獲得更多關於晚安[睡眠的](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=zh-TW&prev=search&rurl=translate.google.com.tw&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.scienceofpeople.com/2015/07/the-science-of-better-sleep/&usg=ALkJrhiIuiNpxwbh5wWmZZ1qUNFMc7w2-g)技巧。

**底線：**睡覺時間越長，睡眠時間越短，聽力就越少。

下次在即興舞會中激起音樂時，請記住所有的健康益處。 音樂已經被證明可以幫助我們的身體癒合，改善記憶，減輕壓力等等。 這絕對是我耳熟能詳的音樂。