

你有頭痛的困擾嗎？

人之身軀，頭為首，內藏控制全身精神活動的大腦，主導全身一切行動的小腦，以及掌管呼吸，循環等系統功能的腦幹。頭頸部亦藏有主控身體五官四肢的中樞神經、感覺神經及運動神經。因此頭部在人體上是最具特殊能力的部位。

在中醫針灸經絡理論上亦言及，頭為諸陽之會，手足三陽經皆齊集到頭部來交會，五臟六腑之氣血皆上走於頭，供給頭部足夠的陽氣，以運用到全身。這也驗證了為什麼在冬全身都包裹在厚厚的衣服裡，唯獨頭部仍可暴露於外，抵抗風寒的侵襲。

由於頭部負有重大的使命，每天的生活中都脫離不了頭腦及各種神經的運作，因此，頭部常會因為過度的使用而出毛病，而頭部暴露於外，也是首當其衝受到侵害。

頭痛的種類

每個人在日常生活中多少都會遭遇大小不等的頭痛經驗，造成頭痛的因素也可分類成幾種：

1.普通性頭痛：例如過分疲勞，天氣一變，或肚子餓便頭痛。此種頭痛，經過充分休息，吃過飯就可緩解。

2.緊張性頭痛：因壓力、緊張，或不良姿勢引起，可使臉部、頸部、頭部肌肉緊張、僵硬，而造成頭痛，其痛可延續幾天或幾星期。有此種頭痛型的人，必

須學習放鬆自己，放開心懷，凡事往好的方面想，自可減輕發作次數或疼痛程度。

3.偏頭痛：此是較嚴重性頭痛，常伴隨有視線模糊，胃部不舒服的症狀。常有偏頭痛者，最好就醫治療，中醫針灸對此也有很好的療法。

4.持續性頭痛：多由於器質性病變，如腦腫瘤、腦炎、高血壓等所引起，常是劇烈性頭痛，患者不能掉以輕心，必須趕快就醫，找出病因，及早治療，以免誤事。

中醫以不同致病因素，將頭痛歸類為三種證型：

1.外感風寒之頭痛：平素身體抵抗力差，身體虛弱的人，稍為吹風受寒就感冒頭痛；尤其在季節變化時，頭痛的人更多，服些驅散風寒止痛的藥物便可治癒。

2.肝陽上亢之頭痛：身體陽氣充沛，肝火旺盛之人，容易動怒，生氣，肝火上升，而致頭痛目眩，尤以兩側為重，高血壓患者之頭痛，多屬肝陽上亢型。此類型的頭痛服些滋陰潛陽，降火氣的藥物可緩解頭痛，但最主要還是平常須控制脾氣，修心養性為上策。

3.氣血兩虛型之頭痛：貧血，氣血不足的人易患此種頭痛。其症狀是頭暈目眩，神疲乏力，每因疲勞，或用腦過度而加重。婦女在經期過後血海空虛，更易患此頭痛，吃些調補氣血中藥，很

快可以改善。

以上所言之頭痛，除了器質性的頭痛外，都可透過平時穴道指壓以預防頭痛，或緩解疼痛，但仍以平日的正常生活起居作息，營養攝取，身心平衡為重。

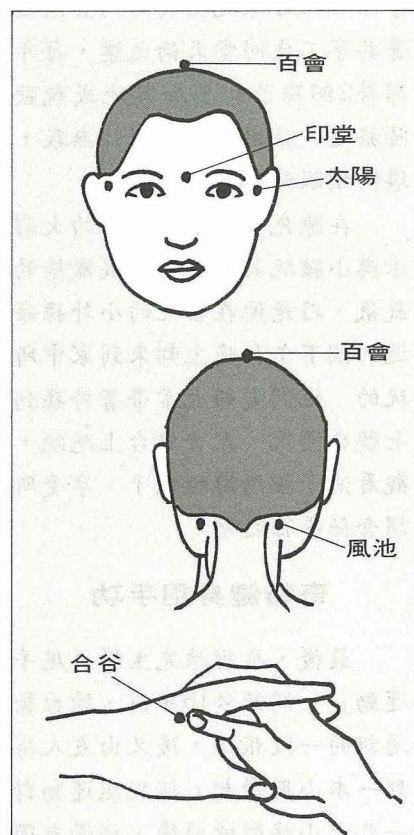
頭部穴道指壓

現在將常用的穴道位置，主治功能，指壓手法簡述於下：

1.揉印堂

位置：位於兩眉頭連線的中點。
主治：前額頭痛，頭重、鼻病、失眠等。

手法：將拇指羅紋面按在穴道上，揉按20次。



2. 揉按太陽穴

位置：眉梢與目外眦之間向後約1寸凹陷中。

主治：頭痛、目疾。

手法：兩手中指或食指各按於同側太陽穴上，向內揉按10次。

3. 分推前額：

手法：兩手放於印堂處，分向左右兩邊由下往上輕輕推摩。

4. 揉按百會

位置：兩耳尖連線與頭頂正中線交點處。

主治：頭痛、頭昏、中風、脫肛。

手法：單手中指或食指，按於穴位上，由輕而重向前揉按20次，

氣血虛弱之人，則不宜過重。

5. 按揉風池穴：

位置：胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

主治：頭痛、眩暈、失眠、頸項強痛。

手法：兩手拇指分則按於風池穴，由輕而重，向外揉按20次。

6. 拿按合谷穴：

位置：手背第一、第二掌骨之間，約當第二掌骨撓側中點處。

主治：頭痛、鼻痛、齒痛等。

手法：一手拇指按於另一側合谷，其食指放在掌面相對位置，對拿20次，孕婦禁用。

以上由步驟1至6，每天早晚各做一遍，可以達到促進頭部氣血循環順暢的效果，可預防頭痛。遇有頭痛時也是依照順序，由1至6指壓，揉按次數可增近30次，自可緩解疼痛程度，如果疼痛仍持續不減，便應就醫。

雖然只有幾個穴道，但是它涵括了陽明經脈（合谷穴），厥陰經（百會穴交會），少陽經（風池穴），分別可治前額痛、頭頂痛、後頭痛，及偏頭痛（太陽穴），經常指壓這幾個穴道，可以發揮無比的效果，朋友們，您何妨一試，看其效果如何？

辦理外匯業務

經驗豐富
信用卓著

光票託收
及買入

匯入
匯款

進口結匯

出口結匯

進出口簽證

留學、出國、觀光結匯
小額匯款，旅行支票。

通匯網遍佈世界各大都市



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02) 349-3399. (02) 349-3456