



中醫對頭痛治療，累積了數千年的經驗，臨床上對頭痛的辨症主要以「經絡辨症」及「內科辨症」為主。

一、經絡辨症：

又可分為下列三型。

1. 太陽頭痛：風邪襲太陽經脈而令人頭痛者謂之。主要症狀為後腦及肩背痛、項背肌肉僵硬。

2. 陽明頭痛：風邪襲於陽明經脈而令人頭痛。主要

症狀為前額疼痛。

3. 少陽頭痛：風邪襲少陽經脈令人頭痛。主要症狀為顳頭痛。

二、內科辨症：

又可分為「外感」和「內傷」二種。

(一) 外感頭痛：是因感受寒、熱、濕邪而引起的頭痛，來得快也去得快，但若疏於照護，日久遷延，易成為慢性頭痛。這類頭痛多

伴隨有一般感冒症狀，例如發熱、畏寒、全身酸痛無力、有汗或無汗等。可用中藥「葛根湯」治之。

(二) 內傷頭痛：主要和肝、脾、腎及瘀血有關。

1. 肝逆頭痛：大怒傷肝，肝氣不順，上衝於腦，令人頭痛。症狀為偏頭痛或頂頭痛，並伴有晚上睡不好、眼睛赤痛等症。可用中藥「天麻鉤藤飲」加減龍膽草、夏枯草治之。

令人頭痛的「頭痛」

在漫長的人生旅途中，每個人或多或少都曾有过頭痛的經驗，並隨著忙碌與緊張的生活，

罹患頭痛的病人也越來越多。

頭痛時，會讓人精神低下，

注意力及思考無法集中，

嚴重影響工作效率與品質，

尤其患有習慣性頭痛的讀者，

更是能體會這一番話。

雖然頭痛對生活的影響如此之大，

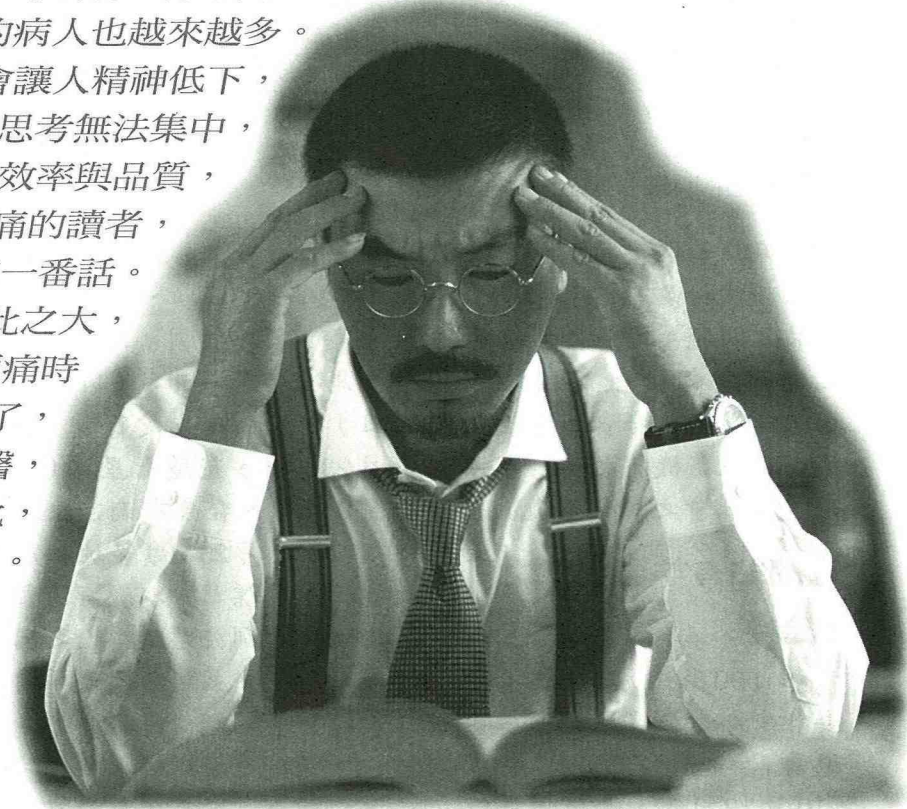
但有的人卻認為頭痛時

只要稍微忍耐一會兒就好了，

卻因忍耐而延誤就醫，

而使病情惡化，

以致措手不及的情況。



2. 脾胃虛弱：因過食寒涼、冰冷之食物所致。症狀為頭痛、頭暈、胸部脹滿疼痛等。可用「半夏白朮天麻湯」加減蔓荊子、黃芩、川芎治之。

3. 腎精虧虛：多因久病、先天稟賦不足或房室不節所致。症狀為頭痛且空、暈眩耳鳴、神疲乏力、腰膝酸軟、失眠、男子遺精、女子帶下等。可以「大補元煎」治之。

4. 瘀血頭痛：多有頭部外傷史，或因久病氣虛，導致氣滯血瘀。症狀為頭痛經久不癒、痛如錐刺、痛處固定不變等。可用「通竅活血湯」加減黃耆、細辛、桂枝治之。

除此之外，還有「肌肉緊張性頭痛」及「心因性頭痛」。

「肌肉緊張性頭痛」是因頭部兩側太陽穴附近呈扇形的肌肉群或頸部的肌肉群緊繃而發生的頭痛。可以運動、放鬆心情、及局部推拿、熱敷等，緩解肌肉緊張，進而治療頭痛。

「心因性頭痛」它本身沒別的症狀，只在心裡不順暢或遭遇衝突、挫折時才起的頭痛，如經濟壓力、工作不順利、家庭失和、人際關係的糾紛等，此時只要給予精神上的安慰，以化解心結，痛苦也就迎刃而解。

對於患有頭痛的病人，



■ 患有頭痛的病人飲食宜清淡。

飲食方面宜清淡。在此提供下列幾種藥膳食療，供讀者參考：

1. 夏枯草湯：

材料：夏枯草 15 克、瘦豬肉 60 克。

作法：將上述材料共煮成湯即可。

功效：清熱明目、降壓。適用於肝陽頭痛者服用。

2. 散寒魚頭湯：

材料：川芎 10 克、白芷 15 克、魚頭 250 克、生薑。

作法：將材料一同放入砂鍋中，加入適量清水燉湯服用。

功效：祛風解表、止痛、活血行經。適用於風寒頭痛者。

3. 桃仁雞湯：

材料：核桃仁 20 個、雞半隻。

作法：將材料共煮成湯，再放入適當調味料調味即可。

功效：破血祛瘀。適用於瘀血頭痛者服用。

頭痛者的飲食禁忌：

1. 忌辛辣刺激食物：如辣椒、芥末、生薑、蒜、生蔥等。

2. 忌吃過鹹及容易引起脹氣的食物：如蕃薯、生黃瓜、豆類等。

3. 直接對頭痛有影響的食品：如火腿片含有亞硝酸鹽，易引起血管擴張，而引發頭痛；而頭痛病人還需忌食巧克力及酒精製品，如白酒、香檳、葡萄酒等。

4. 忌吸煙、喝濃茶：大量吸煙及多飲濃茶，會使心跳加快，小動脈痙攣，而加重頭痛症狀。

5. 勿過食冰冷、寒涼之食物。

長期罹患頭痛的患者，應有規律的生活，適度的運動，避免過度緊張、勞累，並注意居家室內通風。平時應少量多餐以穩定血糖濃度，尤其是刻意減肥的女性朋友，以避免低血糖引起偏頭痛。能事先防範於未然才是最好的保健之道。 翺