

# 消除頭痛DIY

文／楊素卿 台北市立中醫醫院醫師

頭痛是現代社會發病率頻繁的疾病之一，每個人一生當中多多少少都有不同的頭痛經驗。有的人頭痛，稍縱即逝；有的人像月經期一樣，1個月痛1次；有的頭痛，卻如影隨形，終日揮之不去。雖然它不會要人命，但是發作起來，令人難以忍受。

頭痛在臨床上很常見，本身可以是一種自覺症狀，也可以是其他疾病（如高血壓、動脈炎、宿醉等）所伴隨的一種症狀。一個人一生當中或多或少都有頭痛經驗，不管是短暫的還是長期的，一生中不知道頭痛滋味的人是很少見的。

頭痛的病因多端，西醫認為頭痛與生活壓力、神經緊張、血液循環等有關。從中醫的角度來看，分為內傷與外感兩大類。

頭痛內與臟腑、氣血，外與六淫（風、寒、暑、濕、燥、火）邪氣關係密切。頭痛為諸陽之會、清陽之府，居人體最高位。頭為髓海所在，五臟精華之氣血皆上注於頭，故六淫邪氣外襲，上犯巔頂，邪氣滯留，阻抑經絡，氣血逆亂，腦失所養，均可發生頭痛。

中醫在治療頭痛上有豐富的臨床經驗，匯集前人的智慧知識，如手針（指壓）療法，耳穴療法，藥枕療法等簡易自療法，病人均可隨時“DIY”不受時間、場合限制，常有立竿見影的療效。安全性、經濟性、方便性、治癒性高，對於怕針灸，怕吃藥的人，又多了一樣治療方式。

## 一、手針（指壓）療法：

工具：米粒、綠豆、牙籤、原子筆等

穴位：心穴、大陵穴

手法：

（一）米粒（2粒）、綠豆（1粒）用膠帶貼在穴位上，再用手指指壓，可抑制頭痛。

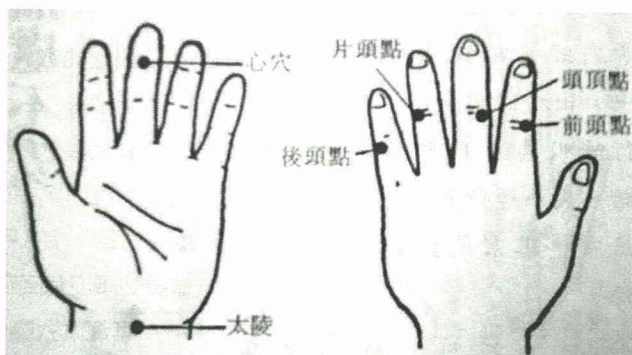
（二）牙籤、原子筆等可直接刺激穴位而止頭痛

說明：

（一）心穴、大陵穴，均位於心包經的經絡上，頭痛與血管痙攣有直接的關係，因此刺激和心臟有密切相關的心包經上穴位，不但可恢復心臟機能，也可以緩和頭痛

（二）頭痛可以依疼痛部位，刺激不同的穴道。

1.全頭痛時，刺激前頭點。 2.巔頂痛時，刺激頭頂點。



3.後腦痛時，刺激後頭點。 4.偏頭痛時，刺激片頭點。

## 二、耳穴療法：

工具：王不留行籽、綠豆、米粒（剪半）、膠布。

穴位：

主穴：神門、皮質下

配穴：前頭痛：額、胃

偏頭痛：顛、膽、交感、外耳

後頭痛：枕、膀胱

頭頂痛：頂、肝

全頭痛：額、顛、枕、頂、外耳

說明：神門、皮質下：鎮靜、消炎，調節大腦皮質功能。

交感：偏頭痛時選用，偏頭痛是血管舒縮功能障礙引起的，交感可調節血管舒縮功能。

外耳：經驗用穴。

枕：止暈、止痛，降壓明目作用。

額：健腦，清眩明目，鎮痛作用。

顛：鎮靜止痛，明目助聽止鳴作用。



## 三、藥枕療法：

方藥：白菊花、薄荷、桑葉、綠豆、決明子。

用法：任選一種，裝枕蕊，當枕頭用。

說明：白菊花：清利頭目，用於高血壓，動脈硬化症。

薄荷：辛能發散；涼能清利，疏散風熱，清利頭目。

桑葉：疏風清熱，清肝明目，治頭昏頭痛。

綠豆：清熱解毒，治高血壓屬肝火上亢的頭痛。

決明子：清肝明目，用於肝火大之頭痛。

## 預防保健：

儘量不碰下列食品：咖啡因的食物（如：咖啡、冰茶、可樂），醃燻肉類食品（如：火腿、香腸、培根），含酒精的飲料（如：紅酒、香檳、深色的酒），高鹽、味精...等等

綜合上述所論，治療各種頭痛，除了簡易自療外，若再注意飲食，生活作息正常外，不熬夜，儘量11時前就寢，再配合中藥內服，療效更佳。