

# 中醫看頭痛

頭痛是一種常見的自覺症狀，可由多種疾病引起。凡外感六淫（風、寒、暑、濕、燥、火）或臟腑內傷（心、肝、脾、肺、腎），引起頭痛為主的病徵，均可稱為頭痛。所以，頭痛既可由外邪入侵，亦可由臟腑功能失調而導致。今期醫師便分享頭痛的中醫護理良方。

■文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理事 良方中醫診所註冊中醫



■頭痛時宜飲食清淡



■黃酒核桃泥



中醫看頭痛，歷代的中醫名著均有研究。三千年前《黃帝內經》已首次提到「首風」、「腦風」等名稱。《難經》進一步提出「厥頭痛」和「真頭痛」，可見頭痛亦分真假。東漢名醫張仲景在《傷寒雜病論》把頭痛按六經命名，在書中條文太陽病、陽明病、少陽病、厥陰病裡均有提及頭痛，而太陰、少陰病篇則未有提及頭痛。唐代《外台秘要頭風及頭痛方》提出了內傷可導致頭痛，而脾臟尤為關鍵：「脾虛生濕，痰濕上蒙」可致頭痛，並列出治療的理、法、方、藥。《東垣十書》則明確地把頭痛分為外感與內傷，又根據發病及臨床表現分為傷寒頭痛、濕熱頭痛、偏頭痛、真頭痛、氣虛頭痛、血虛頭痛、氣血俱虛頭痛、厥逆頭痛等，他這種頭痛分類的方法仍沿用至今，為各大醫家所推崇，並補充了太陰頭痛及少陰頭痛，還根據頭痛的部位按經絡遣藥。到了

明清時代，頭痛病的治療理論更臻完善，在辨證施治的基礎上，《明醫雜著頭痛篇》提出了久病頭痛不能概以虛論治，要分清標本虛實。

《景岳全書頭痛篇》明確指出頭痛的辨證要根據疼痛部位而確定用藥。而王清任論治頭痛要用活血化癥法，認為頭痛乃腦內氣血不通所導致，創立通竅活血湯治療血瘀型頭痛，完善了內傷頭痛的辨證治療。在人們不斷的反覆實踐中，中醫治療頭痛更加體現了我國傳統醫學的全面性及實用性，完善了治療頭痛的理法方藥。

頭位於人的最高處，是清陽之會，腦在顱骨內，中醫稱為腦海，與脊椎骨內脊髓相通，是生命的中樞。腦海靠五臟之精華所供養，正常者的頭腦清醒，無異常感覺。但當頭痛發作時，可能與相關的臟腑、經絡有關。

## 頭痛的中醫分型

### 外感頭痛：

1. 外感風寒：頭痛喜溫、惡寒怕風、喜暖喜熱、不渴。
2. 外感風熱：頭痛、頭熱、額脹痛如裂、面紅目赤、發熱惡風、口渴喜飲。
3. 外感風濕：頭痛如裹、肢體酸痛、惡風身重、口乾不欲飲。

### 內傷頭痛：

1. 氣血不足：頭痛隱隱、面色無華、疲倦時疼痛加重、休息時疼痛減輕、頭暈耳鳴、氣短心悸。
2. 陰虛陽亢：頭痛頭暈、煩躁易怒、怒時痛劇、眩暈耳鳴、身熱盜汗、雙颧潮紅。
3. 痰濁上泛：頭痛昏蒙、落雨天加重、胸膈悶滿、食少噁心、身面浮腫。
4. 瘀阻脈絡：頭刺痛、痛有定處、久久不癒、或有外傷史、唇舌紫暗。

## 頭痛與經絡

### 頭痛與經絡循行路線有關：

1. 前額頭痛與「胃」有關。（又稱陽明頭痛）
2. 頭後枕部痛與「膀胱」有關。（又稱太陽頭痛）
3. 頭側面或左或右與「膽」有關。（又稱少陽頭痛）
4. 頭頂痛與「肝」有關。（又稱厥陰頭痛）

## 5. 頭部裡面時覺空虛、記憶減退與「腎」有關。（又稱腦髓不足）

### 特殊性頭痛

1. 偏頭痛：偏頭痛是頭痛常見的一種情況，發病前多有先兆，好像眼前閃光、頭痛劇烈搏動，伴有噁心、嘔吐、畏光、眼鼻分泌物增多。病者有遺傳傾向、內分泌失調、精神緊張、壓力大等因素。偏頭痛可致前庭功能異常，可伴有眩暈。與肝膽關係較大。
2. 三叉神經痛：即是第五對腦神經出現問題。三叉神經有三個分支，疼痛特點為突然單側面痛，痛連頭目，有如閃電劇痛、刀割、鑽刺、火燙。同側面部肌肉伴有抽搐，眼部充血流淚。三叉神經痛常與火及痰有關。

## 頭痛中醫食療

### 天麻燉魚頭

材料：天麻2錢，製首烏2錢，川芎2錢，魚頭一個半斤，生薑2片  
製法：將上述材料放入鍋中燉3小時，調味後即可飲用。  
功效：祛風止痛。

### 黃酒核桃泥

材料：核桃6顆，黃酒50毫升，白糖6克  
製法：將核桃搗碎成泥粉狀，加入50毫升黃酒，然後用火文火，隔水蒸10分鐘左右。  
功效：行氣活血通絡。緩解頑固性頭痛有奇效。



■天麻燉魚頭

## 6招紓緩頭痛

1. 作息規律：有規律的作息，也可擁有好的睡眠品質。應盡量避免熬夜。
2. 飲食清淡：吃太多辛辣、重口味等食物容易誘發頭痛。建議三餐定時定量，食物烹調方式以蒸、煮為佳。
3. 心情放鬆：個人的心理、情緒會大幅影響生理上的改變。宜學習放鬆心情，以平常心看待任何事。
4. 毛巾熱敷：將熱毛巾敷在頭部、頸部或肩膀，紓緩身體上的緊繃與壓力。
5. 抒發壓力：當感受到壓力時千萬不要憋在心裡，要適時抒發出來。壓力累積久了也會造成疾病。
6. 規律運動：運動可以擁有好心情。每周固定做自己喜歡的運動，既可保持自己的身體機能維持在最佳狀態，也可讓心情好好放鬆一下。



## 靚湯館

# 小雪時節食療養生 溫潤益腎

小雪時節，宜吃溫潤益腎的食物，孫思邈《修養法》中云：宜減辛苦，以養腎氣。此時可以多吃羊肉、牛肉、雞肉、腰果、枸杞、芡實、山藥、栗子、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑椹、黃精等。同時可配合藥膳進行調養。



### 黨參枸杞粥

材料：黨參15克，枸杞子10克，粳米100克。  
做法：以上2味洗淨，與淘洗乾淨的粳米一同煮粥。  
功效：補肝健脾益腎。

### 益智仁粥

材料：益智仁15克，糯米150克，精鹽適量。  
做法：將益智仁洗淨，曬乾或烘乾後研為細末備用。將淘洗乾淨的糯米放入沙鍋裡，加適量清水，用小火煮粥，待粥快好時調入益智仁末、精鹽，稍煮片刻即可。  
功效：溫脾胃、暖腎陽。

### 杜仲牛膝湯

材料：牛膝10克，黑豆100克，杜仲20克，大棗6枚，雞腿2~4隻（約400克），雞翼2隻（約200克），生薑、蔥、精鹽、米酒各適量。  
做法：將牛膝、杜仲洗淨入鍋，加適量清水煮成藥汁，去渣留汁備用。淨雞腿、雞翅洗淨，剝成塊，和蔥、生薑一起放入沙鍋中，加適量水、米酒，用大火煮沸，撇去浮沫，改用小火煮，熬成澄清的濃湯，放入洗淨的黑豆，待黑豆煮軟有香氣後，加入大棗及藥汁，再熬煮片刻，入鹽調和即成。  
功效：補肝益腎、強腰壯膝。

### 桑椹芝麻糕

材料：桑椹30克，黑芝麻60克，胡麻仁10克，白糖30克，糯米粉700克，粘米粉300克。  
做法：將黑芝麻放入沙鍋內，用小火炒香。桑椹、胡麻仁洗淨後，放入沙鍋內，加適量清水，用大火煮沸後，轉用小火煮20分鐘，去渣留汁。再將糯米粉、粘米粉、白糖放入盆內，加藥汁和適量清水，揉成麵團，做成糕，在每塊糕上撒上黑芝麻，上籠蒸20分鐘即成。  
功效：健脾胃、補肝腎。

## 醫訊

# 攝取油脂 花生腰果可取代

中央社電 台灣大林慈濟醫院日前舉辦養生素食展，營養師黃金環說，食用油脂類，除經常更換品牌外，可用花生、腰果等取代，足夠攝取油脂。大林慈濟醫院舉辦之「食在好健康、樂活養生素食展」，備有各種美味素食小吃，還有營養師教導減碳飲食。



取代葷食，一樣能獲得足夠營養。

至於目前最受矚目的油脂類，黃金環建議，可以選購小包裝油品，經常更換品牌，同時可以用花生、腰果、核桃等取代，一天吃一把種子類食物，就能攝取到足夠的油脂。

黃金環指出，多吃當地、當季生產的食物，少吃加工食品，因為加工食品可能含有香料、着色劑、抗氧化劑、乳化劑、漂白劑、殺菌劑、防腐劑等食品添加物，盡量少吃。

營養師黃金環分享了「減碳好生活」，她說，五大類飲食中，蔬菜、水果類愈多顏色，營養愈豐富；五穀根莖類則盡量選擇全穀類，越粗越好；豆魚肉蛋類是蛋白質的來源，但不一定要吃肉，豆類可以

# 拆解常見網上醫療誤解

港大民意研究計劃最新的調查顯示，近5成有上網習慣的受訪者多自行或用食療處理身體不適；5成4有關受訪者認為網上保健資訊可信，3成2人更認為文章在社交網站多「讚好（like）」就可信。有家庭醫生和社會醫學專科醫生對此表示憂慮，指出網上資料多錯誤，呼籲市民小心選擇。家庭醫生張永德認為不少網民會根據自身的用藥經驗與他人分享，但同一病徵、同一藥物，卻非人人適用，小心網上問症「自醫」出事。

- 張醫生拆解常見的網上醫療誤解：
- Q：蘋果汁+橄欖油混合檸檬汁可排膽石？  
A：雖然患者喝完橄欖油混合檸檬汁後真的能排出「石頭」，但並非膽石，其實排出的是橄欖油及檸檬汁，以及混合胃酸形成油脂皂化的皂石。膽石延醫可導致膽囊發炎及膽管閉塞，有機會導致急性胰臟炎，嚴重更會引致死亡。
  - Q：能醫百病的酵素，能淨化血管？改善中風？防癌？減輕發

- 炎症狀？預防糖尿病？  
A：酵素必須在特定的環境、溫度、酸鹼度下，才能發揮功效；水果酵素在人體內的活性有多少、效用有多大，至今仍存疑。
- Q：多吃香蕉，可以通便？  
A：進食過量會導致鉀過多，影響心臟。不是人人都適合吃香蕉，腎病病人進食過量，會導致心跳紊亂。健康人士一天也不要吃多於一隻。
- Q：吃菇可以抗癌？  
A：醫學界目前對於菇類是否具有抗癌作用，沒有確實的定論。不過菇類攝取過量，容易出現尿酸過高，導致痛風。
- Q：吃洋葱、番石榴可以降低血糖？山楂可以降低膽固醇？黑木耳、西芹可以降低血壓？  
A：目前沒有足夠的研究顯示，食用後降三高的功效，但畢竟食物不是藥，沒有治療功效。若病人因為食療而停藥，延誤治療有可能導致嚴重併發症，甚至死亡。