

中醫推拿趕走頭痛

不少上班族由於久坐辦公室以及經常在巴士睡覺，所以不時會感到頸部僵硬以及頭痛。從座位起身時，甚至會後枕部強烈暈脹，有一種血供不上腦的感覺，嚴重時影響工作生活。但中醫骨傷綜合治療卻可以有效減輕頭痛症狀，只要配合適量運動並注意坐姿，即可以防止頭痛復發。

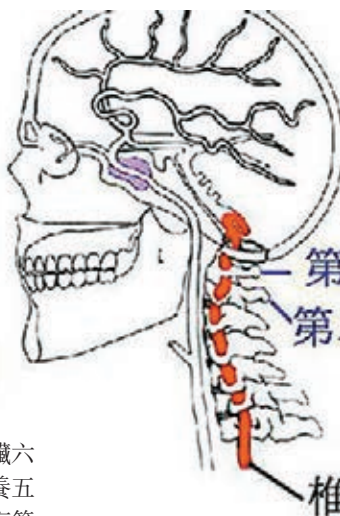
文：金維軒（香港中醫學會）

臨床中頭痛以頸源性頭痛最常見。頸部肌肉長期勞損，肌肉和筋膜變性會導致第一頸椎和第二頸椎錯位。椎動脈被卡住後，大腦會供血不足，進而引發頭痛。其實究其根源在頸部，而非頭部。所以，治療時一般會用針灸刺激局部穴位，配合中藥由調理。假如加上推拿手法復位，療效更為明顯。

骨正筋柔 氣血自流

中醫頭痛分為外感頭痛和內傷頭痛。傳統醫學《黃帝內經》指出：「頭者精明之府」，意即五臟六腑之氣血，皆上匯聚於頭，以營養五行，使之發揮視、聽、呼吸、語言等功能，如六淫之邪外襲，上犯巔頂，使氣血運行受阻，或內傷病久，氣血不足以充養；或痰濁瘀血阻於經絡，均可引發頭痛。外感頭痛是因外感邪氣侵襲引起的頭痛，來得快去得快，但處理不好，日久遷延，會變成慢性頭痛。依中醫經絡辨證，外感頭痛可以分以下幾類：

1. 太陽經頭痛：風邪襲於太陽經令人頭痛，主要症狀為後頭痛（含肩背）、項背強、惡風寒、脈浮緊。可用羌活防風湯或葛根湯治療，或針列缺、束骨二穴解之。
2. 陽明經頭痛：風邪襲於陽明經令人頭痛，主要症狀為前頭痛、自汗、發熱。惡寒、脈浮緩。可用升麻葛根湯或芎芷石膏湯治療，或針合谷、內庭二穴解之。
3. 少陽經頭痛：風邪襲於少陽經令人頭痛，主要症狀為側頭痛、胸滿脅痛、耳聾口苦、寒熱往來、脈弦細。可用柴胡黃芩湯或川芎茶調散治療，或針外關、臨泣二穴解之。
4. 厥陰頭痛：主要痛在頭頂部，牽及頭角，自我感覺有一股氣向上衝騰，欲吐而不得吐或吐涎沫。可用吳茱萸湯加減，或針百會、太冲解之。



■頸部周圍肌肉長期勞損，肌肉和筋膜變性會導致第一頸椎和第二頸椎錯位。

第一頸椎
第二頸椎

椎動脈

內傷頭痛多無外感症狀，通常由外感頭痛失治或體內陰陽失衡而致。症候可分以下幾種：

1. 虛勞頭痛：由操勞過度而得，症狀為頭部空虛、時時作痛、脈虛細。可服八珍湯或當歸補血湯治療，或灸足三里、關元，或針足三里、關元解之。
2. 肝逆頭痛：大怒傷肝，肝氣不順，上衝於腦，令人頭痛、偏頭痛或頂顛痛、夜眠不安、目赤脈弦。用小柴胡湯或天麻鉤藤飲加減，或於十宣穴放血，並刺合谷、行間二穴。
3. 痰濕頭痛：症狀為偏側頭痛，重而昏蒙，噁心嘔吐，胸脘滿悶，納呆食少，舌苔白膩，脈弦滑。用半夏白朮天麻湯治療。或針豐隆、陰陵泉解之。
4. 瘀血頭痛：症狀為一側頭痛，時作時止，痛有定處，或痛如針刺，或劇痛似裂或青筋現露，本型多見於壯年婦女，經行滯澀量少，且挾瘀塊，或經行頭痛加重，舌質紫暗，或有瘀斑瘀點、脈弦或細澀。用血府逐瘀湯治療。或針膈俞、血海解之。



■頸部僵硬及頭痛嚴重時會影響工作生活。

穴位按摩 緩解頭痛

有頭痛先兆時不妨通過穴位按摩來緩解症狀，千萬不要濫用止痛藥，以免傷身。

1. 百會穴：在頭頂的正中點，督脈的正中間，陽氣匯集的地方。以大拇指指腹或以精油、綠油精進行穴位按摩或輕拍。
2. 攢竹穴：眉毛內側之眉頭處。以大拇指指腹按壓或輕揉此穴2秒後放鬆，再持續按壓，也可以小毛巾冰敷舒緩發性頭痛症狀。
3. 風池穴：枕骨下方與耳垂相平處，是膽經穴位。以大拇指指腹按壓或輕揉此穴2秒後放鬆，再持續按壓，有效改善偏頭痛。
4. 太陽穴：眉毛外端與眼角連線之凹陷處。以大拇指指腹按壓或輕揉此穴2秒後放鬆，再持續按壓三十下，有效舒緩偏頭痛。
5. 合谷穴：在大拇指食指間虎口處，是古代長壽養生穴。像針灸扎針一樣按壓，可增加大腦內啡肽分泌，具有止痛效果。
6. 列缺穴：大拇指根部上方三指寬處。以大拇指指腹手指按壓或輕揉此穴5秒後放鬆，再持續按壓三十三下，會感覺痠軟，也可以緩解頭痛。



■以大拇指指腹按壓或輕揉風池穴，能改善偏頭痛。

■像針灸扎針一樣按壓合谷穴，可有效緩解頭痛。

合谷

治頭痛湯水

1.當歸白芷川芎天麻魚頭湯

材料：當歸3錢、天麻3錢、川芎3錢、白芷3錢、紅棗5枚、薑3片、魚頭1個、水6碗。

做法：洗淨所有材料，魚頭用薑煎兩面。冷水浸其他材料30分鐘，加入所有材料，用大火煲滾，再轉慢火煲大約45分鐘即成。

功效：補血行氣、通絡止痛。

2.柴胡枸杞玫瑰菊花茶

材料：柴胡3錢、枸杞3錢、玫瑰花6枚、菊花2至3朵、圓肉3枚、水適量。

做法：洗淨材料，冷水浸30分鐘，加熱水煲滾，即可飲用。

功效：疏肝解鬱行氣。

3.黃酒核桃泥

材料：核桃仁6顆，黃酒50毫升，白糖5克。

做法：將核桃搗碎成泥粉狀，加入40毫升黃酒，然後用火文火，隔水蒸12分鐘左右。

功效：行氣活血通絡，緩解頑固性頭痛。



■當歸白芷川芎天麻魚頭湯。



■將核桃搗碎加入黃酒製成黃酒核桃泥，可活血通絡，緩解頑固性頭痛。



■頭痛若伴有發燒，應立即就醫。

如果出現以下十大危險信號，則應立即就醫

1. 持續性劇烈頭痛。
2. 頭痛伴有發燒。
3. 頭痛伴有癲癇、意識模糊。
4. 頭痛伴有嘔吐。
5. 起床或睡眠時明顯頭痛。
6. 因咳嗽噴嚏而加劇的頭痛。
7. 頭部外傷，頭痛加重並伴嘔吐。
8. 頭痛局限眼睛耳部等特定區域。
9. 老年人突發性頭痛。
10. 突然改變頭痛特點和類型。

醫學解碼

中醫治療「耳水不平衡」

「耳水不平衡」的正規醫學術語稱是「內耳眩暈病」或「眩暈綜合症」。該疾病由法國醫生梅尼埃首先報道，故又稱為「梅尼埃氏綜合症」。多見於女性和老年人，發作時感覺房子和周圍景物在移動，閉眼時則感覺身體在旋轉，試圖走路時身體向一側傾斜或前後左右搖擺，有時會跌倒在地。發作期間病人睜眼或轉動頭部則眩暈加重，故常閉目靜臥，頭部及軀體均不敢轉動。半數病人在眩暈發作時出現耳鳴和耳聾。發作時還常伴噁心、嘔吐、腹瀉、頭痛，以及面色蒼白、出汗、脈搏忽快忽慢、血壓忽高忽低等自主神經功能紊亂症狀。眩暈可持續數分鐘、數小時乃至數日。間歇期長短不一，可以數月至數年。隨著發作次數增多和時間延長，眩暈程度減輕而耳聾逐漸加重。導致「耳水不平衡」的主要原因是負責人體平衡的內耳器官「迷路」受

到損害，多發於感冒之後，或因精神緊張、工作壓力大、缺乏睡眠而引起。有時呈突發性，並無明顯誘發因素。

西醫治療常選用乘暈寧、苯海拉明、眩暈寧、賽庚啉、非那根、東莨菪鹼以及維生素B族等口服，或靜脈點滴擴張血管的藥物，以改善「迷路」供血供氧。反覆發作且症狀嚴重者，可考慮手術，但因「迷路」深處內耳之中，手術難度極大，且不能保證根治。中醫認為梅尼埃氏綜合症屬中醫學「眩暈」範圍，其發病原因是由於肝腎兩虛、水不涵木、肝風內動；或痰濕阻逆、脾不健運、水濕停滯，導致人體臟腑或某一部位水腫而致病。肝腎不足，水不涵木者，可用天麻鉤藤飲加澤瀉、仙鶴草。脾失健運，水濕停滯者可用半夏白朮天麻湯加澤瀉、仙鶴草每日一劑，分兩次煎湯溫服，10天為

■導致「耳水不平衡」的主要原因是負責人體平衡的內耳器官「迷路」受到損害。



一療程。該方藥具有活血通絡、健脾益腎、平肝熄風、鎮靜安神、利水消腫以及消炎、抗病毒、抗過敏的作用，對改善血液循環和促進耳蝸循環解除迷路積水有比較顯著的功效。同時，在日常生活中宜節制肥膩酒食、忌辛辣、戒躁怒、節房事，適當增加體力活動、鍛煉身體，方能藥到病除。

文：郭岳峰

（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）

健康小百科

冬天輕進補 蓮子山藥可暖胃

冬天適合進補，天冷喝熱湯可促進新陳代謝，但藥補容易受個人體質差異而不同，過度溫補也不適宜。血壓過高或有

心、腦血管疾病病史者，注意補品中不能加入大量酒精。痛風、高膽固醇血症者，不可食用腰子、大腸、肝臟、豬心等

普林與膽固醇高食材，也不宜選油脂過高的肉類，如含有燉雞、燉肉、燉內臟的湯品。

其實，食補的目的是要禦寒、補元氣，只要透過簡單「食材性味」做搭配，就能達到「輕進補」。以玉米為例，玉米屬於平性食物，味道偏甜，適合長期食用、溫和調理，同時擁有豐富葉黃素，有助於眼睛保健，1罐玉米粒加1罐玉米醬，不用加任何油、調味料，5分鐘就能煮出濃湯，也可以在玉米濃湯內加入溫和的食材達到不同的溫補效果。而木耳可以潤肺、補腎、減緩乾咳、補充鈣質和鐵質；搭配山藥則能顧腸胃，也有助呼吸道的順暢；搭配蓮子更能安神、助眠。



■玉米屬於平性食物，適合長期食用，加入其他溫和的食材能達到不同的溫補效果。

飲食習慣過差 大腸癌找上門

■研究顯示，每天喝超過45公克酒精會增加1.47倍罹患大腸直腸癌的風險。

大腸、直腸癌好發於50歲以上，不過近年來40幾歲，甚至30幾歲罹癌的中青年不斷增加。飲食西化、纖維攝取少、不運動、抽煙等生活習慣，都是導致罹患大腸癌的相關原因。有研究指出，光是每天多吃100公克紅肉，就會增加14%罹患大腸直腸癌機率，每天喝超過45公克酒精也會增加1.47倍罹患大腸直腸癌風險，抽煙則有1.21倍危險幾率。

大腸癌的癌化過程，有近95%是由正常的黏膜，先發展成腺瘤型息肉，再逐漸發展成腺癌。若能及時早點發現癌肉、切除，大腸癌的發生幾率就會下降。根據臨床觀察，從癌肉發展到癌症，大部分需要5到10年時間，有些人癌化發展較快，尤其是扁平形、橫着長的癌肉，像火腿一樣往旁邊擴散，不容易發現。大腸癌篩檢可以減少大腸癌發生，切除掉大腸腺瘤可以降低死亡率50%。過去歐美國家大腸直腸癌比例高，但隨著篩檢普遍，發生率都在下降。大腸直腸癌若第一期就發現、治療，有95%可以治癒，但若期別愈後面，存活率就愈低。因此，養成良好生活習慣，少吃紅肉、加工肉品、多運動、多蔬果、戒煙對預防大腸癌而言至關重要。若家人有相關病史，更應及早檢查，早期發現有利治療。

醫訊

■有意識地調整吃飯順序可預防和治療糖尿病。



就餐時先吃魚和肉 有助控制血糖值上升

新華社電 日本關西電力醫學研究所的研究小組最新研究發現，在就餐時，如果在吃米飯前先吃魚和肉，將會使胃的運動變得和緩，從而能夠控制飯後血糖值上升。研究小組以12名II型糖尿病患者和10名健康人為對象進行了3天的實驗，比較了就餐時先吃米飯以及吃米飯15分鐘前吃水煮青花魚和烤牛肉，血糖值在4小時後將如何變化。

結果發現，先吃青花魚和牛肉的時候，稱為「腸促胰島素」的消化道激素的分泌非常活躍，胃的運動變得非常和緩，在胃裡被消化的米飯移動到小腸被吸收所花費的時間是先吃米飯時的兩倍以上。研究小組確認，先吃青花魚時，血糖值的上升與先吃米飯時相比被遏制了約30%，而先吃牛肉時血糖值的上升與先吃米飯時相比被遏制了約40%。研究人員指出，通過有意識地採取調整吃飯順序的飲食療法，將有可能預防和治療糖尿病。