

偏头痛的中医调理

偏头痛是临床最常见的头痛类型之一，其发病常与疲劳、受凉、情绪紧张、焦虑急躁、睡眠不佳及女性经期等因素有关，并具有一定的家族遗传倾向。

其临床表现主要包括：恶心、呕吐、畏光、畏声，疼痛部位可为一侧或双侧颞部、眶周，性质多为剧烈跳痛、钻痛或胀痛。头痛反复发作，持续数小时至数天，睡眠后症状可缓解。

中医认为“头为诸阳之会，脑为髓之海”。偏头痛的发生，其核心病机多为肝失疏泄、气机阻滞，进而导致气血运行不畅、脉络不通。治疗遵循“经脉所过，主治所及”的原则，除在头部选取相应穴位外，也可循经远取穴位，通过刮痧、拔罐等方法疏通经络、调和气血，使“气至病所”，从而有效缓解疼痛。

一、刮痧疗法

基础取穴：百会、率谷、头维、风池、太阳等穴位。

根据疼痛部位和经络辨证，可配伍以下穴位：

1.前额痛：多因足阳明胃经、足太阴脾经气滞血瘀，引发前额、眉棱骨、眼眶胀痛等，常伴有恶心、呕吐等症状。可刮拭基础穴位，配合刮拭内关、神门、足三里、阴陵泉等穴位。

2.两侧头痛：多因足少阳胆经气滞血瘀所致，常伴有眼睛昏花、晨起口苦等症状。可刮拭基础穴位，配合刮拭血海、阳陵泉、行间等穴位。

3.后头痛：常因足太阳膀胱经受外邪侵袭所致。可刮拭基础穴位，配合刮拭玉枕、风池、天柱、风门、夹脊（颈腰部）、三阴交、太溪等穴位。

二、耳穴疗法

选穴：颞部（对应头部）、神门（安神）、皮质下（调节神经）等。

通过贴压、按摩等方式刺激耳部穴位，发挥镇静安神、辅助止痛的功效。

三、刺络放血

适用于肝胆火旺或瘀血阻滞引起的急性偏头痛，旨在泻热、化瘀、止痛。

操作方法：选取太阳穴、率谷穴点刺，或耳尖放血。

四、循经拔罐

适用于颈源性头痛，或风寒湿邪侵袭、颈项肌肉痉挛引起的头痛，通过散寒祛湿、舒筋通络缓解疼痛。

操作方法：在大椎、风池等穴位留罐8~10分钟。

所有外治方法（刮痧、耳穴、刺络放血、循经拔罐等）均需在专业中医师指导下操作，切勿自行施术。

（周口市中医院 朱春艳）



患者接受耳穴治疗。



患者接受放血治疗。

胃痛的中医学辨证分型与调理方案



医生按揉足三里穴。



医生按揉中脘穴。

在现代医学中，胃痛多与胃炎、胃溃疡、消化不良等疾病相关。中医对胃痛的认识则更强调调整整体观念，主张“辨证论治”“一人一方”，即根据个体不同的病因与体质进行针对性调理。

一、中医如何认识胃痛？

中医认为，胃主受纳和腐熟水谷（即初步消化食物），脾主运化。脾胃同居中焦，是人体气血生化的源头，故被称为“后天之本”。胃痛的发生主要与以下几个因素相关：

饮食不节：长期过饥过饱，或嗜食生冷、辛辣、油腻之食物，易损伤脾胃功能。

情志失调：忧思恼怒过度导致肝气郁结，肝气犯脾，影响脾胃升降气机。

外邪入侵：寒邪或热邪侵犯胃腑，导致气血凝滞或灼伤胃络。

脾胃虚弱：先天不足或久病耗伤，导致脾胃虚弱、中焦虚寒，使胃失温养。

二、常见证型与调理方案

寒邪客胃证

症状：胃痛突发，遇冷加重，得温则减，口不渴或喜热饮。

病因：进食生冷或腹部受凉。

治法：温胃散寒，理气止痛。

推荐：生姜红糖水、热粥。中成药可选良附丸。

饮食停滞证

症状：胃脘胀痛，嗳腐吞酸（打嗝有腐败味、反酸），呕吐未消化食物，吐后痛减。

病因：暴饮暴食，食滞胃脘。

治法：消食导滞，和胃止痛。

推荐：暂停进食一至两餐，适当走动。可用山楂、麦芽煎水喝。中成药可选保和丸或山楂丸。

肝气犯胃证

症状：胃脘胀痛，痛连两胁（胸部两侧），嗳气频繁，症状常因烦恼情绪发作或加重。

病因：压力过大、情绪抑郁，导致肝气不疏，横逆犯胃。

治法：疏肝理气，和胃止痛。

推荐：保持心情舒畅，适当运动（如散步、瑜伽）。中成药可选逍遥丸或疏肝和胃丸。

脾胃虚寒证

症状：胃部隐隐作痛，绵绵不休，喜温喜按，手脚冰凉，疲倦乏力，大便稀溏。

病因：脾胃阳气不足，虚寒内生。

治法：温中健脾，和胃止痛。

推荐：日常多吃温性食物，如山药、小米、红枣、生姜。中成药可选香砂养胃丸或黄芪建中丸。

胃阴不足证

症状：胃脘隐隐灼痛，口干舌燥，似饥而不欲食，大便干结。

病因：热病后期余热未清，或长期过食辛辣，耗伤胃阴。

治法：养阴益胃，和胃止痛。

推荐：多吃银耳、百合、木瓜、石斛、沙参等滋阴食物。中成药可选养胃舒胶囊。

注意事项：应在医师或药师指导下选用中成药，切勿自行服用。

三、实用小技巧与食疗方

穴位按摩

中脘穴：位于肚脐正上方4寸，用指腹轻柔按压3~5分钟，有助于缓解胃痛。

足三里穴：位于外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处，是强健脾胃的保健要穴，常按可调理气血。

简易食疗方

红枣姜茶：红枣5枚、生姜3片、红糖适

量，共煮代茶饮，适用于脾胃虚寒者。

山药小米粥：山药健脾，小米养胃，长期食用能温和调理脾胃。

白萝卜汤：有消食下气之效，适用于食积腹胀。

如果胃痛反复发作、持续不缓解或伴有消瘦、黑便、剧烈呕吐等症状，应及时就医。

（周口市中医院 刘应龙）

协办单位

周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤