

頭痛

好友 Nell 來電，聲音低沉地說：「譚醫師，不好意思，我沒有提早預約，可是我頭好痛，可否今日來治療呢？」於是，我安排了 Nell 同日到診。Nell 比預約時間早到了，等候期間，眉頭深鎖，臉色帶青。當她一步入診症房，說：「譚醫師，快救救我，我頭痛欲裂，恨不得將頭顱棄掉。近期流感肆虐，我是否『作感冒』而頭痛，可否立刻給我治療呢？」

我說：「先作診斷吧，你何時開始頭痛？有沒有怕冷、咳嗽、流涕、喉痛、發熱等感冒病徵？」Nell 想一想，說：「昨天在辦公室罵完下屬後，開始整個頭脹痛，呈抽搐感，且有胸悶，肩頸部愈來愈緊。我沒有怕冷、咳嗽、流涕、喉痛或發熱。」我說：「從你的主訴，可直接判定是內傷引起頭痛。」Nell 問：「頭痛的成因是什麼？感冒頭痛與內傷頭痛有何區別？」我答：「頭位於人最高位，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，是生命中樞。腦海靠五臟之精華所供養，正常者頭腦清醒，無異常感覺，但當臟腑或經絡失調，便會引起頭痛發作。」

外感內傷

外感頭痛：多因起居不慎，坐臥當風，感受風寒濕熱之邪，以風為主。風寒為患者，寒為陰邪，易傷陽氣，清陽受阻，寒凝血滯，經脈不利，不通而引起頭痛，常伴惡寒怕風、喜暖喜熱。風熱上擾者，壅滯不暢而頭痛，常伴頭熱、面紅目赤、發熱口渴。若夾濕邪者，濕蒙清竅而頭痛，常伴肢體痠痛、惡風身重。

內傷頭痛：多與肝、脾、腎三臟有關。由於肝主情志，當煩躁發怒，肝失條達，鬱而化火，上擾清竅，引發頭痛。因脾虛失運，痰濕內生，上擾清陽；或脾虛生化無源，氣血不足，不能上奉清竅而致頭痛。因腎陰虧虛，水不涵木，肝陽上亢；或腎陽衰微，清陽不展而頭痛。

此外，頸骨移位受壓迫或頸部勞損（如頸椎移位、生理弧度異變、骨刺等），久病入絡，絡脈受阻，亦可發生頭痛。

Nell 問：「那我是什麼情況引起的疼痛，痛得那麼厲害，影響正常生活？」我答：「你是長期頸部勞損而導致頸椎病，加之煩躁發怒，肝火上衝，而引發神經抽搐性疼痛。再加上春天肝木旺，易動肝氣（情緒不穩）；色青入肝，所以情緒波動後便引發頭痛夾面青。」

Nell 續問：「可有方法改善頭痛？」我答：「嘗試按壓穴位。百會：位於頭頂正中心，兩耳交連線和頭頂正中線的交點處。百會穴是全身氣之滙集處，頭痛時按壓此穴，能讓全身氣血通暢，有效緩解頭痛。風池：位於耳後頭枕骨下，髮際附近的凹陷處，具有清熱降火，通暢氣血，疏通經絡的功能，其止頭痛作用迅速。上述穴位以指腹按壓，每日 3 次，每次 30 壓，以感痠脹度為佳。若按一天仍未緩解，便要處方內服中藥和針灸治療。」

本草醫藥坊