

頭痛穴道按摩 DIY

文／台北市立中醫醫院主治醫師楊麗妹

頭痛雖然多半不會致命，
卻影響生活品質甚巨。
本文除有頭痛種類辯證，更有按摩DIY，
協助患者紓解疼痛。



每個人都有頭痛的經驗，有的人時常頭痛，經常服用止痛藥，或是多休息、多睡覺，讓頭痛自然緩解。頭痛大部分沒有生命危險，但某些頭痛可能致命或造成身體嚴重傷害，如腦中風、腦動脈瘤破裂等。所以千萬不可等閒對待。

何謂頭痛？

頭痛分為三大類：症狀性頭痛、急性頭痛、慢性頭痛。

1. 症狀性頭痛：由於感冒、發燒、經前症候群、宿醉等引發的頭痛，當症狀改善後頭痛就會消除。

2. 急性頭痛：又有如下的可能原因

(1) 腦動脈瘤破裂：如球棒重擊頭部，爆炸性頭痛，常伴隨嘔吐或短時間意識喪失，必須儘快急診檢查。

(2) 腦腫瘤：腫瘤造成腦壓升高，產生頭鈍痛、悶痛，於清晨頭痛厲害，或併發嘔吐、單側肢體麻木等，必須儘速就醫檢查。

3. 慢性頭痛：又有如下的種類

(1) 緊張性頭痛：天氣寒冷，於下午頭痛，頭部悶痛合併頸肩僵硬症狀。

(2) 憂鬱性頭痛：於清晨頭痛，伴隨憂鬱症狀。

(3) 偏頭痛：男、女比例是1比4，頭痛部位在側頭部太陽穴附近，如血管收縮般的劇烈疼痛。常伴隨嘔吐、腹瀉等症狀。

頭痛辯證論治

中醫治療頭痛分爲外感頭痛、內傷頭痛。分別敘述如下：

1. 外感頭痛：爲六淫之邪外襲，上犯巔頂，氣血運行受阻而頭痛。

(1) 風寒頭痛：風寒外邪所致，頭痛連及項背，遇風寒則加重。宜疏風散寒，治方川芎茶調散。

(2) 風熱頭痛：外風夾熱邪，頭痛，咽喉腫痛，便秘，小便赤熱。宜疏風清熱，治方桑菊飲。

(3) 風濕頭痛：外風夾濕邪所致，頭重如裹，胃脘悶脹，食慾不振，遇陰雨加重。宜疏風祛濕，治方羌活勝濕湯。

2. 內傷頭痛：爲久病內傷，氣血不足，或痰濁瘀血，阻塞經絡而頭痛。

(1) 肝陽頭痛：頭頂及兩側，眩暈頭痛，煩躁脅痛，咽乾口燥。宜平肝潛陽，治方天麻鉤藤飲。

(2) 痰濁頭痛：頭痛昏矇，痰多噁心，身重如山，脘痞納呆。宜化痰通絡，治方半夏白朮天麻湯。



(3) 氣血虛頭痛：程度不重，但纏綿日久，心悸氣短，勞累加劇。宜補氣補血，治方聖愈湯。

穴道按摩DIY

1. 太陽

【穴道名稱】 太陽。

【治療效果】 有疏風散滯，清熱明目的功效。主治頭部、眼部、顳部、面頰部疾病——頭痛、眼痛、偏頭痛、感冒、顏面神經麻痺、三叉神經痛。

【穴位找法】 從眉毛和外眼角的中間，向後約一橫指的地方就是本穴。

【按摩DIY】 曲肘，輕輕握拳，以大拇指指關節，由內而外按揉穴道，並

推之向外，約10秒鐘，休息5秒鐘，左、右各5分鐘，每日早、晚各1次。

2. 百會

【穴道名稱】 百會。

【治療效果】 開竅寧神，平肝熄風，升陽固脫功效。主治頭痛、暈眩、高血壓、子宮脫垂、神經衰弱、失眠。

【穴位找法】 位在頭頂正中直線與耳尖（耳朵向前對摺），連線的交點處。

【按摩DIY】 稍握拳，以大拇指掌關節按揉穴道10秒鐘，休息5秒鐘，共計5分鐘，每日早、晚各1次。

3. 太衝

【穴道名稱】 太衝。

【治療效果】 有平肝、理血、通絡之功效。主治頭痛、暈眩、失眠、高血壓、調經、乳腺炎。



【穴位找法】：位於足背上，足大拇趾與次趾，趾縫後2寸處。

【按摩DIY】：

正坐，右腳置放於左膝上，以左手中指指腹按壓於穴道上，由下往上按揉，約10秒鐘，休息5秒鐘。左腳同上。左、右足各5分鐘，每日早、晚各1次。

頭痛保健茶飲

1. 【白芷菊花茶】

材料：白芷12公克、菊花12公克、紅棗6枚、水500西西。

作法：白芷、紅棗入鍋中，加500西西水煎煮，水滾後轉小火煮15分鐘熄火，趁熱加入菊花，蓋上鍋蓋燜10分鐘，當茶飲，早、中、晚溫服（紅棗可食，可連續沖泡一次）。

服用天數：每日1劑，7日為1療程。

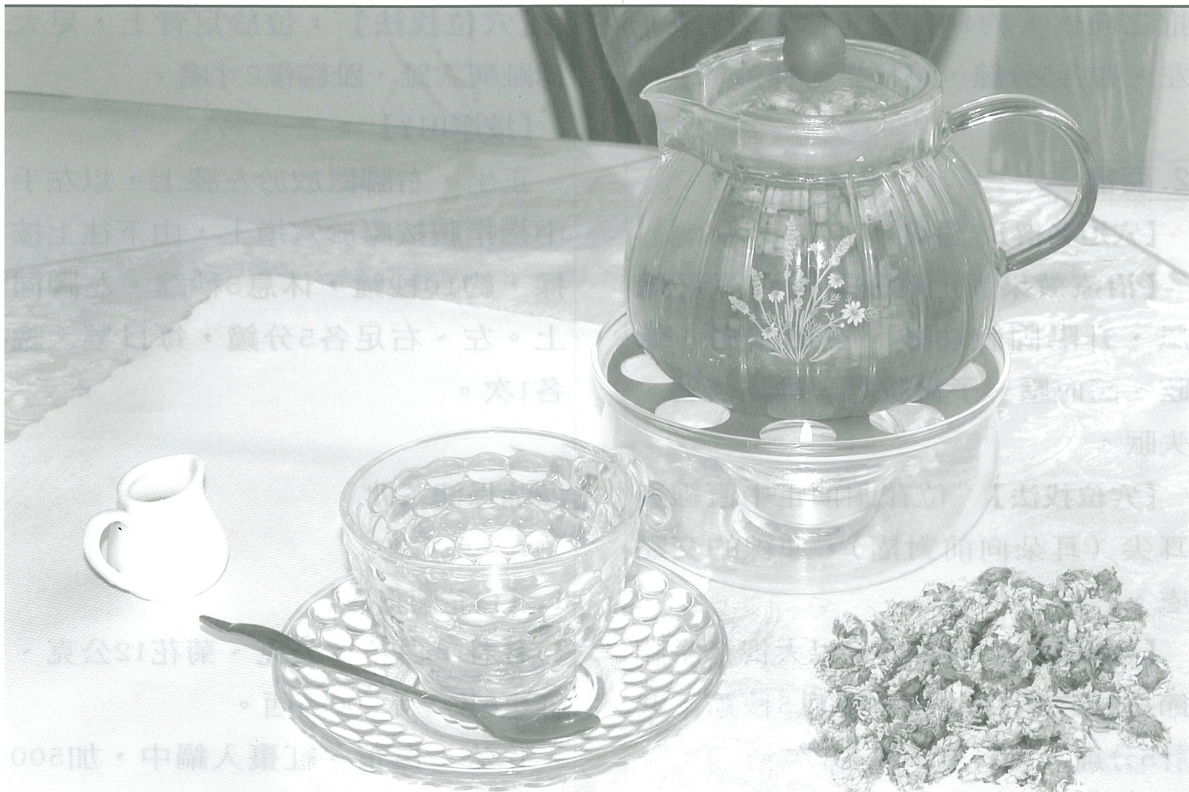
滋補功效：有理血、清頭目、解鬱功效。對於壓力大，情緒低落引起的頭痛、頭昏、頭悶脹有祛風止頭痛，清竅醒腦的作用。

適用：偏頭痛、緊張性頭痛、壓力大引起的頭昏腦脹。

服用注意事項：一般體質皆可飲用。

2. 【川芎天麻茶】

材料：川芎10公克、天麻12公克、



紅棗6枚、水1000西西。

作法：材料入鍋中，加1000西西水煎煮，水滾後轉小火煮30分鐘，當茶飲，早、中、晚溫服（紅棗可食）。

服用天數：每日1劑，7日為1療程。

滋補功效：理血解鬱、熄風祛痰功效。

適用：頭痛、暈眩、偏頭痛、緊張性頭痛。

服用注意事項：

1. 一般體質皆可飲用
2. 外感頭痛不宜飲用。

日常保健注意事項：

1. 睡眠要充足，生活要規律，晚上11點以前睡覺，每日須有7小時以上的睡眠。

2. 避免壓力，每日須有適度的運動。

3. 避開引發頭痛過敏的食物如：香菸、酒、咖啡、乳酪、巧克力、熱狗等。（歡迎上www.doctoryang.info 楊麗姝健康專欄）

歡迎來告師父狀

你認識尚未加入健保的師父嗎？請立刻來「告狀」！

爲使全國約兩萬名法師都能納入全民健保體系，並協助生病的法師儘速就醫，佛教僧伽醫護基金會特別訂定法師健保、醫療補助辦法。若您周遭有尚未加入全民健保的法師，請儘速聯絡本基金會，聯絡方式

電話：(02) 2682-9188

e-mail: sangha@msl9.hinet.net

地址：238 台北縣樹林市大安路534號6樓

或填妥以下法師基本資料傳真或寄回本基金會

傳真：(02) 2682-9186



請沿虛線剪下寄回或放大傳真至基金會

法師法號		身分證字號	
法師俗名		出生年月日	
居住道場名稱			
道場電話			
道場地址			
填表人姓名			
電話			
地址			