

头痛的中医防治与调护

首都医科大学附属北京中医医院/北京中医医院怀柔医院

韩芳

北京中医药大学东直门医院

曹克刚



什么是头痛



头痛是指头部经脉拙急或失养，清窍不利所引起的头部疼痛为特征的一种病证。

可单独出现，亦可发生于多种急慢性疾病过程中。



头痛发作特点

发作缓解

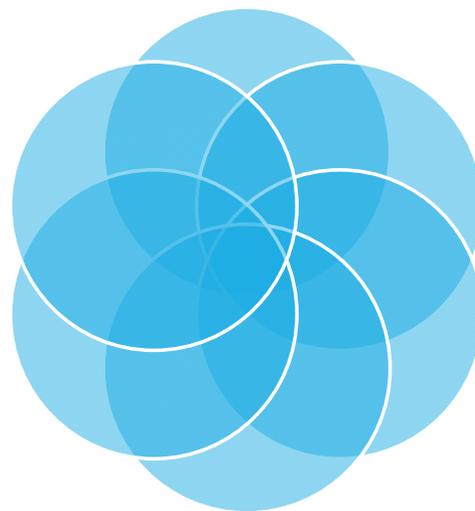
对情绪产生
不良刺激

中青年易发

劳动力丧失
严重

诱发缓解因
素多

生活质量影
响大





偏头痛≠一侧头痛





偏头痛的危害

流行病学

- 神经系统第二大常见疾病(次于紧张型头痛)
- 男女比例为1:3
- 一般人群中，年患病率约为15%
- 发病高峰在35-39岁之间

导致其他疾病

- 中风、抑郁、失眠

经济负担巨大



不仅仅是头痛

癫痫、精神疾病（抑郁、焦虑、躁狂、惊恐发作等）、循环系统疾病、眩晕、功能性肠病、哮喘、骨骼肌肉疼痛、特发性震颤等

早期信号

蛛网膜下腔出血
肿瘤

共病

脑卒中

言语能力下降

脑白质变性

儿童





头痛的诱发因素

季节

天气

外邪

环境

饮食

情志

劳逸

其他



头痛的相关脏腑

五藏

肝

《素问·脏气法时论》：“肝病者，……气逆则头痛，耳聋不聪，颊肿。”

心

《素问·五脏生成篇》：“心烦头痛，病在膈中，过在手巨阳、少阴，心热病者，……头痛面赤无汗。”

脾

《素问·通评虚实论篇》：“头痛耳鸣，九窍不利，肠胃之所生也。”

肺

《素问·刺热篇》：“肺热病者，……热争则喘咳……不得大息，头痛不堪，汗出而寒。”

肾

《素问·五藏生成》：“头痛巅疾，下虚上实，过在足少阴巨阳，甚则入肾。”



头痛的分经论治

- 由于脏腑经络受邪不同，头痛的部位亦异，**以六经论治头痛**，治疗上适当加用引经药引导药物直达病所，使药专力宏，药到病除。
- 《黄帝内经》中就有将头痛按经络分类，但无引经药物的记载。
- **张元素**根据药物的性能和治疗作用将药物各归其经，**最早提出“引经报使”理论**。
- 朱丹溪《丹溪心法·头痛》对六经头痛引经药首作明确论述。



《伤寒论》 开创分经用药先例

【**太阳**】太阳之为病，脉浮，头项强痛而恶寒。

【**阳明**】阳明病，反无汗而小便利，二三日呕而咳，手足厥者，必苦头痛。若不咳不呕，手足不厥者，头不痛。

【**少阳**】伤寒脉弦细，头痛发热者，属少阳。少阳不可发汗，发汗则谵语。此属胃，胃和则愈。胃不和，烦而悸。

【**厥阴**】干呕吐涎沫，头痛者，吴茱萸汤主之。



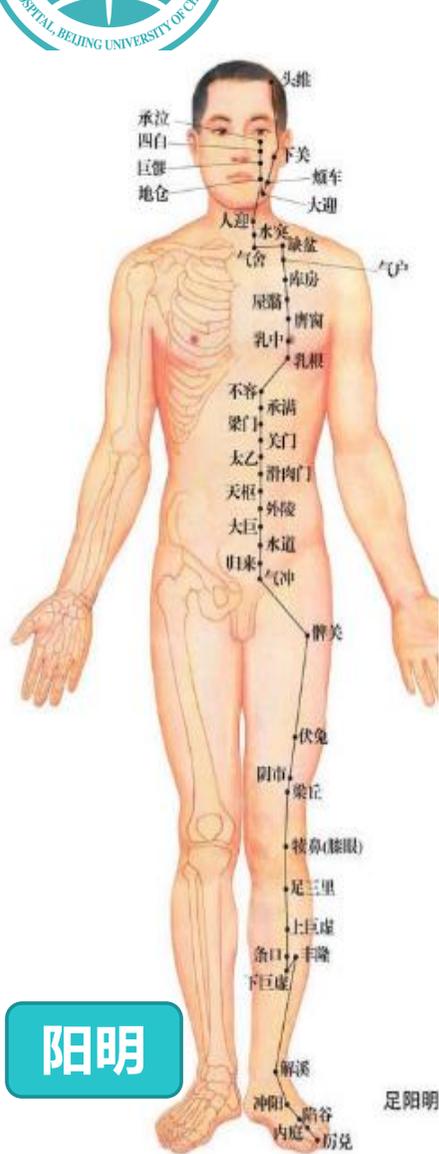
头痛与经脉循行

太阳：《灵枢·经脉》“膀胱足太阳之脉，起于目内眦，上额交巅；其支者，从巅至耳上角；其直者，从巅入络脑……是动则病**冲头痛**，目似脱，项如拔……”

阳明：《灵枢·经脉》“胃足阳明之脉，起于鼻，交额中，旁纳太阳之脉，……过客主人，循发际，至**额颅**”

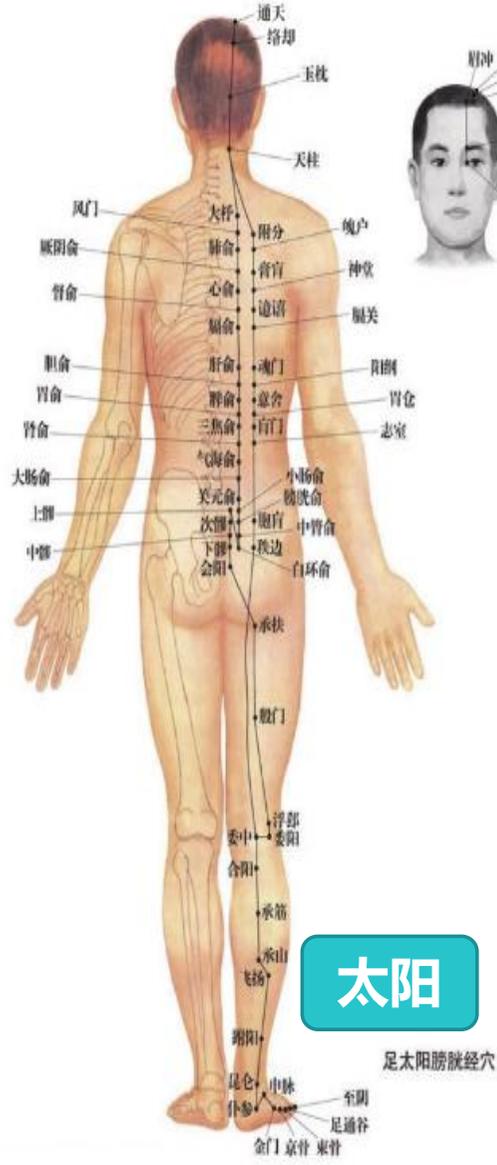
少阳：《灵枢·经脉》“胆足少阳之脉，起于目锐眦，**上抵头角**，下耳后……是主骨所生病者，头痛颌痛，目锐眦。”

厥阴：《灵枢·经脉》“肝足厥阴之脉……连目系，上出额，**与督脉会于巅**……”



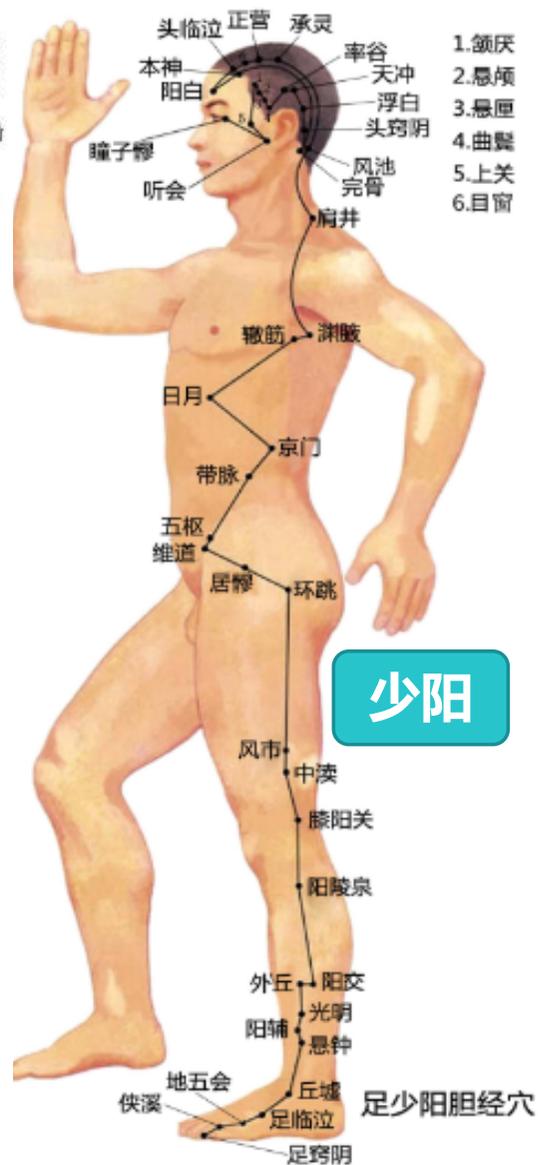
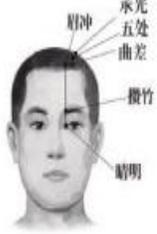
阳明

足阳明



太阳

足太阳膀胱经穴



少阳

足少阳胆经穴

1. 颌厌
2. 悬颅
3. 悬厘
4. 曲鬓
5. 上关
6. 目窗



厥阴



头痛与经脉循行

- 《兰室秘藏·头痛门》对头痛的论治尤其补前人之未备，用药亦独具特色。
- 《兰室秘藏》补充出太阴、少阴头痛的证治，认为：“太阴少阴二经，虽不上头，然痰与气逆壅于膈，头上气不得畅而为痛也。”



头痛的分经辨治

《兰室秘藏·头痛门》

- 太阳头痛，恶风脉浮紧，川芎、羌活、独活、麻黄之类为主；
- 少阳经头痛，脉弦细，往来寒热，柴胡为主；
- 阳明头痛，自汗，发热，恶寒，脉浮缓长实者，升麻、葛根、石膏、白芷为主；
- 太阴头痛，必有痰，体重，或腹满，为痰癖，其脉沉缓，苍术、半夏、南星为主；
- 少阴经头痛，三阴、三阳经不流行，而足寒气逆，为寒厥，其脉沉细，麻黄、附子、细辛为主；
- 厥阴头项痛，或吐痰沫厥冷，其脉浮缓，吴茱萸汤主之。



头痛的分经辨治

《本草纲目》

- 太阳：麻黄、藁本、羌活、蔓荆
- 阳明：白芷、葛根、升麻、石膏
- 少阳：柴胡、芎
- 太阴：苍术、半夏
- 少阴：细辛
- 厥阴：吴茱萸、芎



头痛治疗代表方剂--选奇汤

【选奇汤】

- 清-林珮琴《类证治裁》指出：“眉棱骨痛，由风热外干，痰湿内郁”，用选奇汤。
- 选奇汤原出于《东垣试效方》，药只四味：“羌活、防风各三钱，甘草三钱（冬天用炙），黄芩一钱（酒制，冬月不用）。”

《本草纲目》

羌活治病传说

《本草纲目》中记载：“唐刘师贞之兄病风，梦神人曰：但取胡王使者浸酒服，便愈。师贞访问，皆不晓。复梦其母曰：胡王使者，即羌活也。求而用之，兄疾遂愈。”





头痛治疗代表方剂

首页 > 政策 > 国务院政策文件库 > 国务院部门文件 字号: 默认 大 超大 | 打印 收藏 ☆ 留言 评论 分享

标 题: 国家中医药管理局关于发布《古代经典名方目录(第一批)》的通知 发文机关: 中医药局

发文字号: 来 源: 中医药局网站

主题分类: 卫生、体育\医药管理 公文种类: 通知

成文日期: 2018年04月13日

国家中医药管理局关于发布《古代经典名方目录(第一批)》的通知

各省、自治区、直辖市卫生计生委、中医药管理局，各有关单位：

为贯彻落实《中华人民共和国中医药法》，推动来源于古代经典名方的中药复方制剂稳步发展，为人民群众健康提供更好保障，国家中医药管理局会同国家药品监督管理局制定《古代经典名方目录(第一批)》，现予以公布。

附件：古代经典名方目录(第一批)(49.03 KB)

国家中医药管理局
2018-04-13

66	清上蠲痛汤	《寿世保元》(明·龚廷贤)“论一切头痛主方，不论左右偏正新久，皆效。”	当归一钱(酒洗)，小川芎一钱，白芷一钱，细辛三分，羌活一钱，独活一钱，防风一钱，菊花五分，蔓荆子五分，苍术一钱(米泔浸)，片苓一钱五分(酒炒)，麦门冬一钱，甘草三分(生)。	上锉一剂，生姜煎服。	煮散
----	-------	-------------------------------------	--	------------	----



头痛治疗代表方剂

羌活胜湿
汤

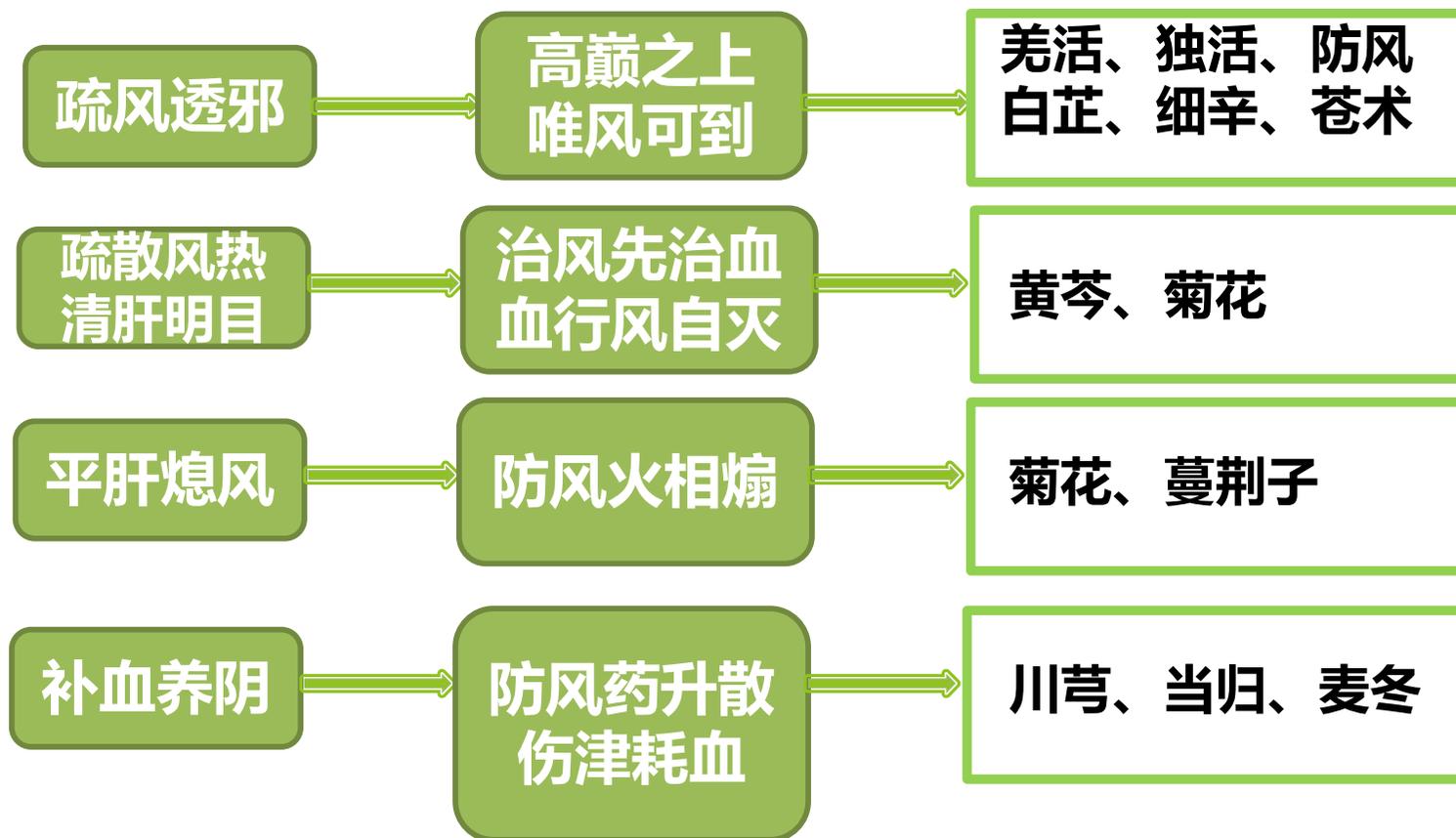
九味羌活
汤

清上蠲痛汤

清上蠲痛保元方， 风寒湿热头痛匡
疏风散寒兼清热， 滋阴养血法堪宗
九味羌活生易麦， 羌活胜湿藁本删
更添归芍养肝血， 菊花黄芩清肝良



头痛治疗代表方剂





头痛治疗代表方剂--都梁丸

【代表方剂】都梁丸

【典型医案】按王璆《百一选方》云：王定国病风头痛，至都梁求明医杨介治之，连进三丸，即时病失。恳求其方，则用**香白芷一味**，洗晒为末，炼蜜丸弹子大。每嚼一丸，以茶清或荆芥汤化下。遂名**都梁丸**。其药治头风眩运，女人胎前产后，伤风头痛，血风头痛，皆效。

——《本草纲目》·卷十四·白芷



头痛治疗代表方剂--都梁丸

- 《本草纲目·白芷条》：白芷色白味辛，行手阳明庚金；性温气厚，行足阳明戊土；芳香上达，入手太阴肺经。肺者，庚之弟，戊之子也。故所主之病不离三经。如**头目眉齿诸病，三经之风热也；如漏带痈疽诸病，三经之湿热也。风热者辛以散之，湿热者温以除之。**为阳明主药，故又能治血病胎病，而排脓生肌止痛。
- 服药采用茶清或者荆芥汤送服的服药方法。用茶清则取其芳香清透，苦凉轻清，清利头目之效，用**荆芥**则取其味辛苦，性微温，无毒，**祛风解表之功。**



头痛治疗代表方剂--都梁丸



[Evid Based Complement Alternat Med](#). 2015; 2015: 694061.
Published online 2015 May 26. doi: [10.1155/2015/694061](#)

PMCID: PMC4460254
PMID: 26101536

A Multicenter, Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial to Evaluate the Efficacy and Safety of Duliang Soft Capsule in Patients with Chronic Daily Headache

[Shengyuan Yu](#), ^{1,*} [Yueqing Hu](#), ¹ [Qi Wan](#), ² [Jiyong Zhou](#), ³ [Xinfeng Liu](#), ⁴ [Xiangyang Qiao](#), ⁵ [Xiaosu Yang](#), ⁶ [Jiachun Feng](#), ⁷ [Kangning Chen](#), ⁸ [Xiaoping Pan](#), ⁹ [Qingwu Yang](#), ¹⁰ [Linsen Dou](#), ¹¹ [Ming Liu](#), ¹² [Yangmei Chen](#), ¹³ [Tingmin Yu](#), ¹⁴ [Juming Yu](#), ¹⁵ [Zhiwei Li](#), ¹⁶ [Xue Bai](#), ¹⁷ and [Jingfeng Duan](#) ¹⁸

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) ► [PMC Disclaimer](#)

Abstract

[Go to:](#) ►

Objective. To investigate the efficacy and safety of traditional Chinese medicine Duliang soft capsule (DSC) in prophylactic treatment for patients with chronic daily headache (CDH). **Methods.** A multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study was conducted at 18 Chinese clinical centers. The participants received either DSC or placebo for 4 weeks. The primary efficacy measure was headache-free rate (HFR) in a 4-week period between the pretreatment and posttreatment stages. The secondary efficacy measures were the decrease of headache days, the duration of headache attacks, the frequency of analgesic usage, quality of life, disability, and the



头痛治疗代表方剂--散偏汤

首页 > 政策 > 国务院政策文件库 > 国务院部门文件 字号: 默认 大 超大 | 打印 | 收藏 | 留言 | 分享

标题: 国家中医药管理局关于发布《古代经典名方目录(第一批)》的通知
发文机关: 中医药局
发文字号:
来源: 中医药局网站
主题分类: 卫生、体育\医药管理
公文种类: 通知
成文日期: 2018年04月13日

国家中医药管理局关于发布《古代经典名方目录(第一批)》的通知

各省、自治区、直辖市卫生计生委、中医药管理局,各有关单位:
为贯彻落实《中华人民共和国中医药法》,推动来源于古代经典名方的中药复方制剂稳步发展,为人民群众健康提供更好保障,国家中医药管理局会同国家药品监督管理局制定《古代经典名方目录(第一批)》,现予以公布。
附件:古代经典名方目录(第一批)(49.03 KB)

国家中医药管理局
2018-04-13

98	散偏汤	《辨证录》(清·陈士铎)“人有患半边头风者,或痛在右,或痛在左,大约痛于左者为多,百药治之罔效,人不知其故。此病得之郁气不宣,又加风邪袭之于少阳之经,遂致半边头痛也。其病有时重有时轻,大约遇顺境则痛轻,遇逆境则痛重,遇拂抑之事而更加之风寒之天,则大痛而不能出户。痛至岁久,则眼必缩小,十年之后,必至坏目,而不可救药矣。治法急宜解其肝胆之郁气。虽风入于少阳之胆,似乎解郁宜解其胆,然而胆与肝为表里,治胆者必须治肝。况郁气先伤肝而后伤胆,肝舒而胆亦舒也。方用散偏汤。”	白芍五钱,川芎一两,郁李仁一钱,柴胡一钱,白芥子三钱,香附二钱,甘草一钱,白芷五分。	水煎服。	汤剂
----	-----	--	--	------	----

古代经典名方目录(第一批) 98序列



头痛治疗代表方剂--散偏汤

【散偏汤】

- 《神农本草经》载：川芎主“中风入脑头痛，寒痹”
- 《本草新编》：“郁李仁，入肝、胆二经，去头风之痛”
- 柴胡引药入于少阳经，载药升浮，直达头面
- 白芥子辛温，直达病位，可通窍除痰
- 白芍--养血柔肝，正所谓“治风先治血，血行风自灭”



头痛治疗代表方剂--麻黄细辛附子汤

附件 1

古代经典名方目录（第二批）——汉族医药

序号	方名	原文			剂型
		出处	处方	制法及用法	
1	茵陈蒿汤	《伤寒论》（汉·张仲景）“阳明病，发热汗出者，此为热越，不能发黄也。但头汗出，身无汗，剂颈而还，小便不利，渴引水浆者，此为瘀热在里，身必发黄，茵陈蒿汤主之。”	茵陈蒿六两，梔子十四枚（擘），大黄二两（去皮）。	右三味，以水一斗二升，先煮茵陈，减六升，内二味，煮取三升，去滓，分三服。	汤剂
2	桂枝甘草汤	《伤寒论》（汉·张仲景）“发汗过多，其人叉手自冒心，心下悸，欲得按者，桂枝甘草汤主之。”	桂枝四两（去皮），甘草二两（炙）。	右二味，以水三升，煮取一升，去滓，顿服。	汤剂
3	麻黄细辛附子汤	《伤寒论》（汉·张仲景）“少阴病，始得之，反发热脉沉者，麻黄细辛附子汤主之。”	麻黄二两（去节），细辛二两，附子一枚（炮，去皮，破八片）。	右三味，以水一斗，先煮麻黄，减二升，去上沫，内诸药，煮取三升，去滓，温服一升，日三服。	汤剂

古代经典名方目录（第二批）



头痛治疗代表方剂--麻黄细辛附子汤

少阴与太阳互为表里，太阳主表，少阴主里

太阳病，发热头痛，脉反沉；若不差，身体疼痛，当救其里宜，四逆汤。

- 证为太证为太阳表证
- 脉为少阴之脉阳少

少阴病，始得之，反发热，脉沉者，麻黄细辛附子汤主之。

- 太阳在表之邪不解，少阴里阳已虚，为太阳少阴两感为病

- 《汤头歌诀》曰，“麻黄附子细辛汤，发表温经两法彰;若非表里相兼治，少阴发热曷能康?”
- 《石室秘录》中有治头痛方：“用黄酒一升，入细辛一两、川芎三两、白芷一两，煮酒，一醉而愈。



头痛治疗代表方剂--吴茱萸汤

国家中医药管理局关于发布 《古代经典名方目录（第一批）》的通知

各省、自治区、直辖市卫生计生委、中医药管理局，各有关单位：

为贯彻落实《中华人民共和国中医药法》，推动来源于古代经典名方的中药复方制剂稳步发展，为人民群众健康提供更好保障，国家中医药管理局会同国家药品监督管理局制定《古代经典名方目录（第一批）》，现予以公布。

附件：[古代经典名方目录（第一批）](#) (49.03 KB)

国家中医药管理局

2018-04-13

5	吴茱萸汤	《伤寒论》(汉·张仲景)“①食谷欲呕，属阳明也，吴茱萸汤主之。②干呕，吐涎沫，头痛者，吴茱萸汤主之。”	吴茱萸一升(洗)，人参三两，生姜六两(切)，大枣十二枚(擘)。	上四味，以水七升，煮取二升，去滓，温服七合，日三服。	汤剂
---	------	---	---------------------------------	----------------------------	----

古代经典名方目录（第一批）



头痛治疗代表方剂--吴茱萸汤

【吴茱萸汤】

- 《素问·至真要大论》：“寒淫于内，治以甘热，佐以苦辛。”
- 【刘渡舟伤寒论讲稿】干呕，不吐食，而吐涎沫，涎沫为水，里寒也，肝的阴寒之邪逼迫胃。同时伴有典型的头顶痛，头痛者，寒气上攻也。
- 吴茱萸、生姜之辛以温胃，人参、大枣之甘以缓脾。



头痛治疗代表方剂--吴茱萸汤

【典型医案】

患者，男，58岁，鞋匠，1993年春初诊。平时体健，近1个月**经常头痛，不自主地频吐口水**，有时心里很烦，服感冒药、去痛片无效，饮食二便正常，脉沉苔白，血压正常，予吴茱萸汤。方用：吴茱萸10g，红人参10g(打碎)，生姜18g，大枣8枚(劈)。3剂，水煎服。药后病除，下午到医院当面致谢，惊叹如此小方，效果神奇，并表演了一段豫剧。

——《胡希恕医案》



头痛治疗代表方剂--清震汤

【清震汤】

按东垣试效方云：雷头风症，头面疙瘩肿痛，憎寒发热，状如伤寒，病在三阳，不可过用寒药重剂，诛伐无过。一人病此，诸药不效，余处清震汤治之而愈。用**荷叶一枚，升麻五钱，苍术五钱**，**水煎温服**。盖震为雷，而荷叶之形象震体，其色又青，乃涉类象形之义也。

——《本草纲目》·卷三十三·莲藕条



头痛的针灸治疗

□ 王乐亭--王氏五穴八针

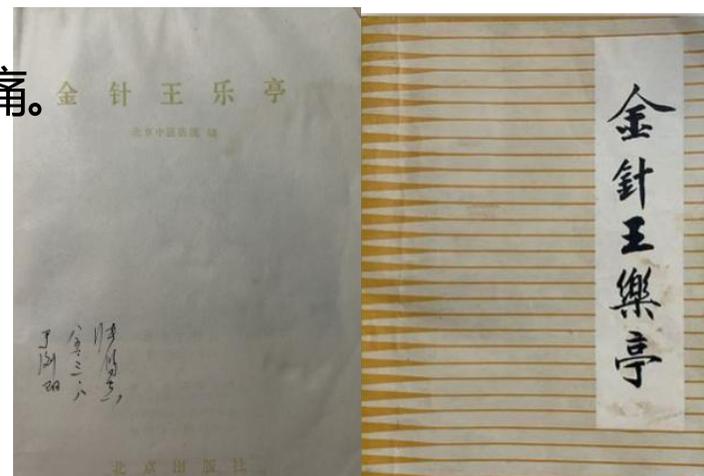
- 【组方】百会 风池 风府 太阳 合谷
- 【功能】驱散风邪，疏导经气，活血通络，清热止痛。
- 【适应症】各种头痛。

□ 贺普仁--贺氏三通法

- 微通法、温通法、强通法

□ 周德安--络穴止痛方

- 列缺、丰隆、蠡沟
- 《灵光赋》载：“偏正头痛泻列缺”。
- 《甲乙经》中载：丰隆治“厥头痛”，
- 蠡沟为足厥阴肝经的络穴，可以调理气机，运行气血，化瘀止痛。





头痛调护指导原则

上古之人，其知道者

法于阴阳，和于术数

饮食有节，起居有常，不妄作劳

故能形与神俱

而尽终其天年，度百岁乃去

《素问·上古天真论》



天道——自然的节律

日节律

• 昼夜周期

月节律

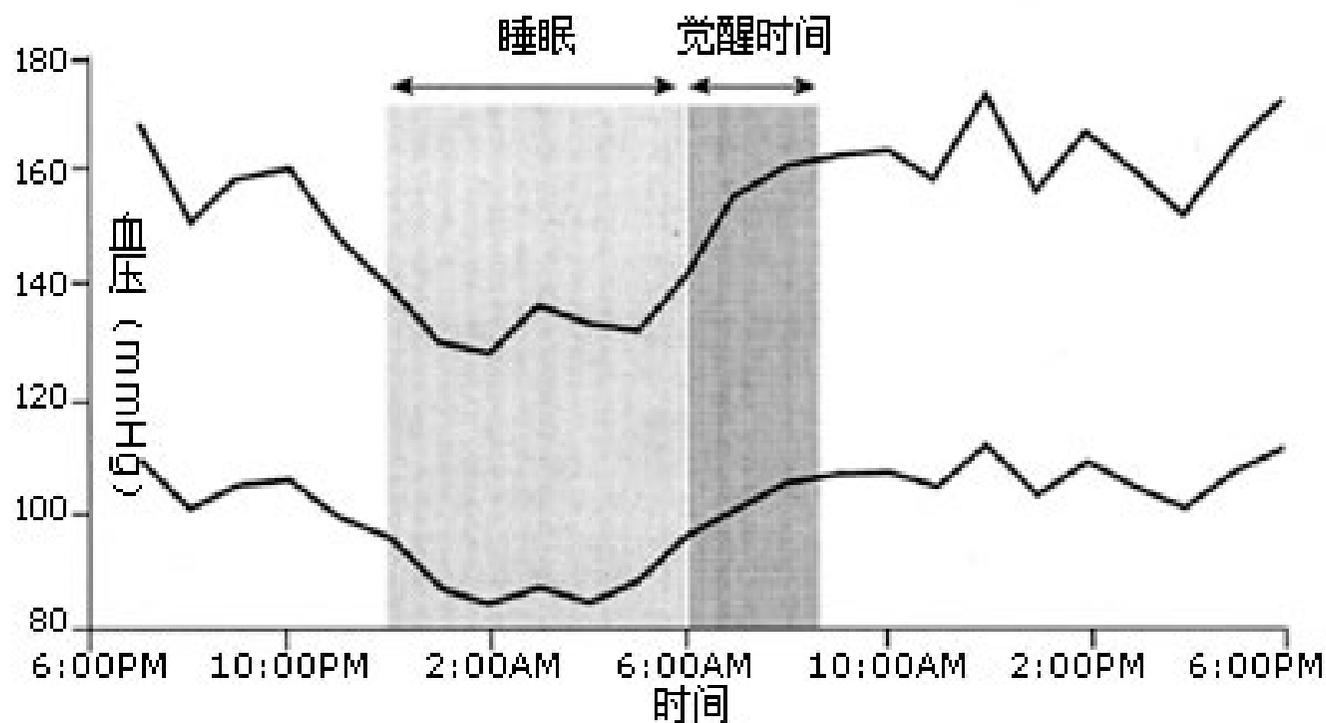
• 朔望周期

年节律

• 四季周期

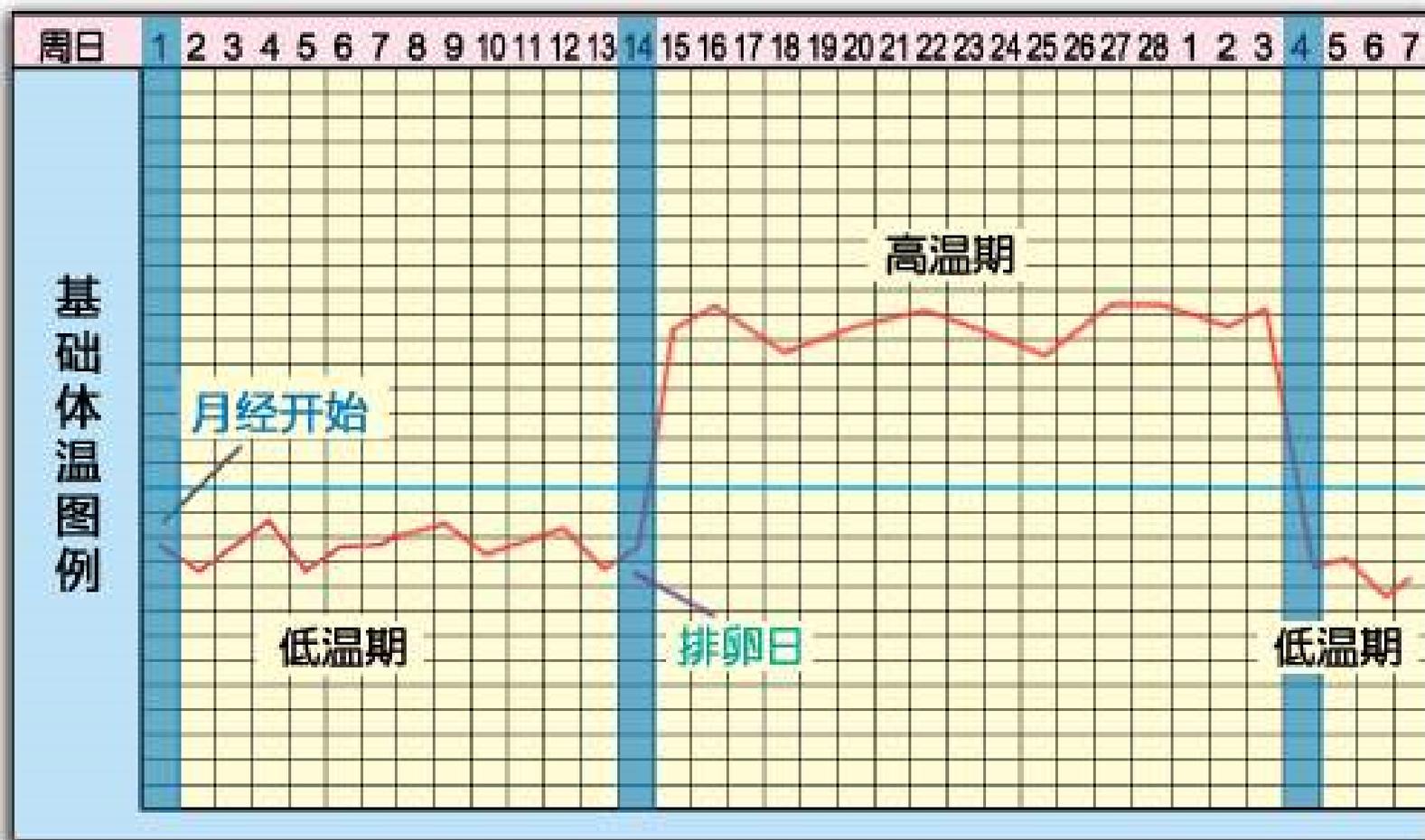


正常人血压日节律图





月周期





年周期——四季

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣

夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳



地“道”

东：鱼盐之地，海滨傍水，食鱼而嗜咸，……其民皆黑色疏理。其病皆为痲疥，其治宜砭石

西：金玉之域，沙石之处，……陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药。

北：其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫。

南：阳之所盛处也。其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食柃，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针

中央：其地平以湿，……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹻



地域与头痛调护

高原反应头痛

时差所致头痛



人“道”——女子

七岁肾气盛，齿更发长

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子

三七肾气平均，故真牙生而长极

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮

五七阳明脉衰，面始焦，发始堕

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白

七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也





人“道”——男子

八岁肾气实，发长齿更

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极

四八筋骨隆盛，肌肉满壮

五八肾气衰，发堕齿槁

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白

七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极

八八则齿发去



李小龙（1940年11月27日-1973年7月20日）



人“道”

人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；

二十岁，血气始盛肌肉方长，故好趋；

三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；

四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；



《灵枢·天年》



人“道”

五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明；

六十岁，心气始衰，若忧悲，血气懈惰，故好卧；

七十岁，脾气虚，皮肤枯；

八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；

九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；

百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣



《灵枢·天年》



阴阳

阴阳者

天地之道也

万物之纲纪

变化之父母

生杀之本始

神明之府也



法于阴阳——顺势而为

“人法地,地法天,天法道,道法自然”

--- 《道德经》

道法自然是中国人养生的思想核心

人应该顺应自然环境、四季气候变化，保持与自然的平衡

人们要顺应自然，顺应四时阴阳五行，才能身体健康



顺应天道之势

春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣

夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，**生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚**，此春气之应，养生之道也

逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少



顺应天道之势

夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实

夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，**使气得泄**，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也

逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病



顺应天道之势

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明

早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也

逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少



顺应天道之势

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳

早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也

逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少



和于术数

“和”

- 跟大自然和
- 跟社会和
- 跟别人和
- 跟自己身体心理和
- 跟自己的形体与精神和

术数

- 养生方法和技术
- 饮食、运动、劳逸、起居、导引、食疗、药物





饮食有节

节

- 度，节制
- 常，规律，顺应四时
- 全，多样

洁

- 卫生
- 无毒



饮食与头痛调护

避免冷饮

咖啡

冰激凌

巧克力



起居有常

规律

- 按时作息
- 子午觉
- 床的方向
- 起居地点（居有常，业无变）

动态调整

- 春：夜卧早起
- 夏：夜卧早起
- 秋：早卧早起
- 冬：早卧晚起



不妄作劳

妄

- 不遵循法度
- 要理想与现实平衡
- 十分聪明用七分，留下三分传子孙
- 若是十分都用尽，儿孙个个不如人

劳

- 心劳
- 体劳
- 房劳

逸

志闲而少欲

心安而不惧

形劳而不倦

气从以顺，各从其欲，皆得所愿

高下不相慕，其民故曰朴



五劳七伤

五劳

- 久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋

七伤

- 大饱伤脾
- 大怒气逆伤肝
- 强力举重久坐湿地伤肾
- 形寒饮冷伤肺
- 形劳意损伤神
- 风雨寒暑伤形
- 恐惧不节伤志



劳逸与头痛调护

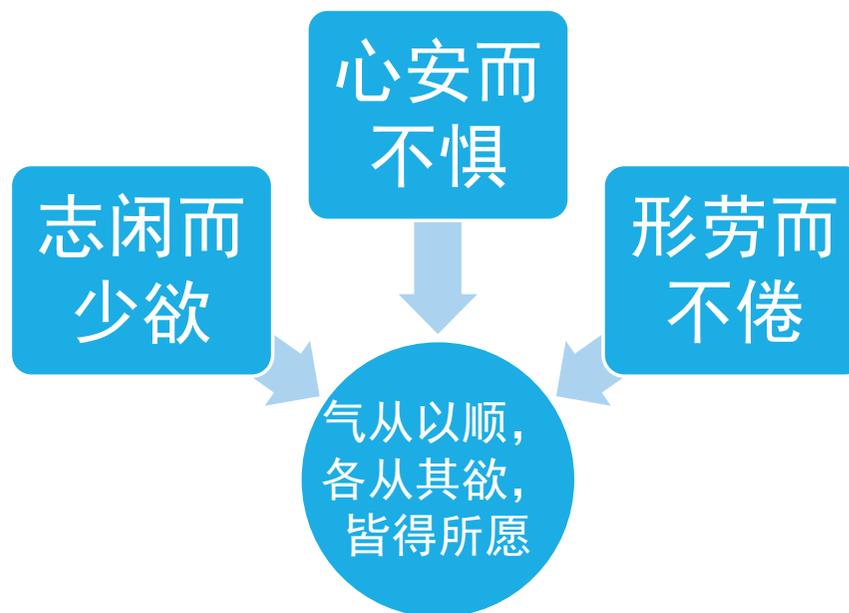
勿用力过猛

勿过度紧张

勿持续刺激

勿疲劳过度

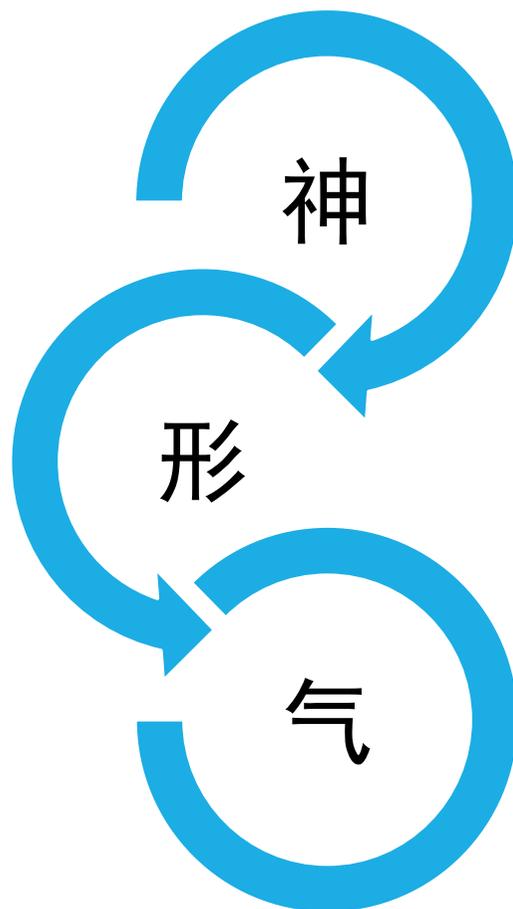
勿过度安逸





形神一体

形胜气则夭
气胜形则寿



恬淡虚无，真气从之，
精神内守，病安从来



形神一体

- 人有患半边**头风**者，或痛在右，或痛在左，大约痛于左者为多，百药治之罔效，人不知其故。**此病得之郁气不宣**，又加风邪袭之于少阳之经，遂至半边头痛也。其痛有时轻，有时重，**大约遇顺境则痛轻，遇逆境则痛重，遇拂逆之事而更加之……治之法，必用解其郁气”**。

-----陈士铎《辩证奇闻》



养神与头痛调护

形神兼养

静以养神

养心安神

调情安神



头痛专科综合治疗

一站式头痛专科门诊简介

国家中医药管理局重点专科脑病科（神经内科）与推拿疼痛科强强联合，成立一站式头痛专科门诊，具备四大优势。

- 1、综合治疗、提高疗效：摒弃单一用药模式，汇集中西医众多有效方法，采用内外兼治、多管齐下的综合治疗方案。
- 2、两科会诊，明确诊断：两科医师同时会诊，诊断更加精准明确。
- 3、一站诊治，方便快捷：一次性挂号、一站式诊治，免除辗转奔波。
- 4、建立档案，科学管理：为每一位头痛患者建立头痛档案，便于长期随访服务和指导头痛养生。

时间：周一至周五、周四上午
地点：门诊三层头痛专科（出电梯右拐）
备注：头痛患者须一次挂两个号。脑病科专家号，推拿疼痛科普通号。



头痛，日常生活中应注意什么

1. 头痛日记：养成记头痛日记的习惯，记录头痛的发作时间，诱发头痛的因素，帮助医生了解你的病情，避免诱发头痛的因素。
2. 规律作息：（1）不要多睡：许多人用睡觉消除头痛。但应避免睡得过多，以免睡醒后，反而出现头痛；（2）不要小睡：小睡或伏案打盹时姿势不好，可引起头痛发作；（3）平卧睡眠：平躺睡眠对头痛有益；（4）小睡前泡脚：促进双脚血管扩张，血液流向脚部，减少脑充血，缓解头痛。
3. 饮食宜忌：（1）勿饮过量咖啡；（2）勿嚼口香糖；（3）低盐饮食；（4）准时用餐；（5）慎食巧克力；（6）慢吃冰激凌；（7）戒烟限酒。
4. 避免吵闹：少去拥挤公共场所，避免过度劳累。
5. 调畅情志：深呼吸可以缓解紧张的心情，学会放松自己，看淡周围事物，可以有效减少头痛发作。
6. 慎用止痛剂：长期服用止痛剂，不仅会降低镇痛效果、造成药物依赖，而且还对消化系统、血液系统带来不利影响。





实施模式

联合出诊

- 脑病科与推拿科联合出诊，患者分别挂号
- 专业诊断（神经内科、推拿科、B超、影像）
- 共同制定治疗方案
- 实施梯度疗法
- 团队综合治疗（内科、推拿、针刀、针灸、熏蒸等）



谢谢大家！