

针灸治疗紧张性头痛的思路方法

HE Shuhuai^{1 2}, HE Jun², HE Bin²

¹Singularity Academy

²Qihuang TCM College, Italy

Published: October 27, 2022

Citation: He, S. He, J. He, B. (2022). The Idea of Acupuncture Treatment for Tension Headache. Singularity Academy Frontier Review (ISSN 2813-3641) 20221027

摘要

紧张性头痛是临床最常见的病症，任何年龄均可发病，女性多以男性。本病的诊断要点：多数为慢性发作，起病缓慢；其发作与精神紧张、激动、失眠、焦虑等因素有关；头痛的部位多位于颞部、额部、顶部和枕部；头痛的性质为钝痛、胀痛，持续性疼痛，常伴有压迫感、沉重感、紧箍感、麻木感；在头项部可触及压痛点，头项部和肩背部肌肉僵硬。紧张性头痛属于慢性头痛，其发作多以内因为主，即与内脏功能失调有关；头又位于人体的最上部，最易感受外邪，所以在治疗时我通常以内脏辩证论治为主，经络辨证驱邪通经为辅的方法。本文重点阐述针灸治疗紧张性头痛的三种方法：调肝法，化痰法，和补虚法。头为诸阳之会，手三阳经上达头部

头为诸阳之会，手三阳经上达头部，足三阳经起于头部，手足三阳经筋均上达头部，通常认为紧张性头痛与肌肉紧张有密切关系，所以又称为肌肉紧张性头痛。此外，手足三阴经分别通过其经别和其相表里的阳经上达头部，头部的经脉除了与三阳经及其经筋有关外，与内脏尤其是心脾肝肾有密切的关系。紧张性头痛属于慢性头痛，其发作多以内因为主，即与内脏功能失调有关；头又位于人体的最上部，最易感受外邪，所以在治疗时我通常以内脏辩证论治为主，经络辨证驱邪通经为辅的方法。

本文重点介绍针灸对紧张性头痛的治疗三法。

第一法：调肝法

紧张性头痛常由于肝气郁结或肝阳上亢而发作，肝气郁结则肝失于疏泄，气机阻滞，气血运行不畅，症见头痛而胀，精神忧郁，肋肋胀痛，胸闷喜叹息，不思饮食，脉弦；肝阳上亢则见头痛眩晕，心烦急躁，耳红面赤，失眠多梦，耳聋耳鸣，脉弦而有力。

主穴：百会、风池、太阳、内关、合谷、太冲。

配穴：肝阳上亢者去内关加曲池、大陵、三阴交；头痛位于前额者属于阳明，加神庭、阳白、陷谷；头痛位于颞侧者属于少阳，加率谷、外关、足临泣；头痛位于枕部者属于太阳，加玉枕、后溪、申脉。

刺灸法：通常采用平补平泻法，肝阳上亢者采用捻转泻法，三阴交用补法。针刺风池用 25x40mm 长的毫针，针尖向对侧眼球，刺入 28mm 左右，使针感向头部传到。头痛剧烈者可在太阳穴点刺出血。

解析：百会、太阳、风池是治疗头痛的主要穴位，属于局部取穴范畴，三个穴位分布在头顶部、额颞部和后枕项部，可以治疗全头疼痛。对于肝郁、肝阳、肝风引起的头痛眩晕我习惯用四关穴，即太冲配合谷，具有行气通经，活血通络，疏肝理气，平肝潜阳的作用，是治疗肝气郁结、肝阳上亢、瘀血阻滞头痛的主要配穴。太冲配内关属于同名经配穴，可增强太冲疏肝解郁、通经活络的功效。大陵治疗头痛在年轻时用之甚少，后看到《千金方》“头维、大陵主头痛如破，目痛如脱。”的记载，之后常用于紧张性头痛、偏头痛的治疗确有良好效果。深究其理，因大陵属于手厥阴经原穴，与足厥阴经原穴太冲配合，原原相配，可加强疏肝、平肝的作用；大陵配五行属于土，补之可补土生金，可抑制肝木，泻之可宁心泻肝；大陵位于手腕部，按照全息论属于头部，所以可治疗头痛之苦。

病案举例

意大利人，女，28 岁，2005 年 3 月就诊。

主诉：头痛 3 年。

病史：3 年前由于工作过度紧张，开始出现头痛心烦、失眠，休息或旅游时好转。头痛通常起于后头部、项部，之后波及头顶部和前额，呈持续性，有拘紧感，伴有项背部拘紧，饮食乏味，二便正常，月经尚可。开始仅在工作劳累时发作，服用止痛药或镇静药或肌肉松弛药可以缓解。大约 1 年前开始头痛发作频繁，几乎天天发作，药物已不能控制。

检查：项部及肩背部肌肉僵硬、压痛，玉枕穴处压痛。诊脉弦细，舌尖略红。

诊断：紧张性头痛，劳心过度，耗伤气血，导致经筋失养而拘挛，发为头痛，病位于太阳经和督脉。

治疗：

主穴：百会、天柱、玉枕、后溪、申脉、内关、三阴交。

刺法：百会针尖向后平刺，玉枕平刺泻法，天柱龙虎交战手法，后溪、申脉针刺泻法，内关平补平泻法，三阴交补法。

治疗经过：用上述穴位经 2 次治疗后项背痛消失，头痛明显好转，经 6 次治疗诸证消失，随访半年未见复发。

第二法：化痰法

痰湿阻滞头部脉络，或者痰湿蕴结中焦，致清阳不升浊阴不降，浊邪蕴结脑络，可见头痛时常发作，头部沉重，头脑模糊不清，胸闷脘痞，肢体倦怠，舌苔白腻，脉软而涩。

主穴：百会、头维、风池、中脘、合谷、丰隆、解溪。

刺法：百会、风池的刺法已如前述，头维的刺法根据头痛的部位来确定，一般针刺的方向是朝向病所，可向后平刺，也可向额厌平刺，捻转手法。中脘穴用直刺 20mm 左右，轻轻捻转，小角度高频率，如有针感上下传导，头脑即可清爽。合谷、丰隆小幅捻转手法。解溪捻转手法 1 分钟左右，即可获效。

解析：头维是治疗阳明头痛的重要穴位，尤其头痛位于额颞部者。中脘是我常用的穴位，可用于多种头痛的治疗，颇有效验。中脘位居中焦，是胃的募

穴，腑之会穴，是调理脾胃和脏腑的重要穴位。补之可补益气血生化之源，泻之可涤除痰浊之瘀塞，斡旋气机升降，使清气得升浊气得降，头痛头晕可解。丰隆是治痰要穴，正如《玉龙歌》说：“痰多宜向丰隆寻”，而且也可用于头痛的治疗，《百症赋》在总结了明代之前的经验中写到“强间丰隆之际，头痛难禁”。丰隆配合谷可增强行气化痰的作用，并使这种作用上达头部。对于头痛且伴有沉重时，我常用解溪，采用捻转手法，头部不适感即可消失。解溪配五行属于火，火能胜湿；火可生土，土能健脾利湿，所以解溪可治疗湿浊性头痛，同时解溪也是治疗眉棱骨疼痛的重要穴位。解溪与合谷配合属于同名经配穴，可大大增加治疗效果。

病案举例

意大利人，女，55岁，2013年7月就诊。

主诉：患头痛多年。

病史：病痛起于幼年，始于月经来潮前一、二天，发则头痛难忍，伴有恶心，手足厥冷，经血来潮后头痛缓解，经多年治疗始终未愈，痛重时服用止痛药缓解疼痛，大约已有20多年未在治疗。10年前闭经，近5年以来年又有头痛发作，开始服止痛药尚可缓解，现在止痛药已无效。

目前头痛几乎天天发作，或左或右，隐隐而作，头脑昏沉不清，食欲不佳，无恶心，经常腹胀，胸胁发胀，大便溏软，夜寐尚可，但需服用镇静药。

检查：颈项部肌肉僵硬，左肋部压痛（无心脏病），脉弦，舌苔厚腻。

辩证：湿浊内蕴，清气不升，浊气不降，发为头痛。
治疗：百会、风池、太阳、合谷、中脘、丰隆、太冲、足窍阴。百会、风池、太阳、太冲捻转平补平泻法，合谷、丰隆捻转泻法，中脘先泻后补法，足

窍阴艾炷灸7壮。

上述方法每周治疗2次，经4次治疗后头痛未再发作，但腹胀便溏虽减症存，于是增隐白艾炷灸7壮，又经3次治疗诸证消除。

第三法 - 补虚法

补虚法：紧张性头痛多数为慢性发作，起病缓慢，其发作多与精神紧张、激动、失眠、焦虑等因素有关。其病机多见于肝气郁结，日久不愈，耗伤气血，肝的疏泄乏力。疏泄乏力在中则脾失运化，气血生化乏源；在上则气血不足脑络失养，致“不荣则痛”；在下则肾元失于后天滋养，则肾精亏虚，髓海空虚，头脑作痛；在外则筋失养而见项背拘紧，治疗宜调理五脏，补益气血，濡养筋络。

主症：头痛隐隐，头脑空虚，时发时止，遇劳加重，疲乏无力，项背拘紧，纳少腹胀，心悸失眠，记忆减退，头晕耳鸣，腰膝酸软，脉见细弱。

主穴：百会、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、三阴交。

刺法：浅刺补法。

解析：背俞穴是脏腑之气输注在背部的穴位。背俞穴分布在背腰部的足太阳经上，背部属于阳，故背俞穴善于治疗属于阴性的病证，善于治疗脏虚证。《难经·六十七难》中作了合理的解释：“五脏募皆在阴，而俞皆在阳者，何为也？然阴病行阳，阳病行阴。故令募在阴，俞在阳。”《素问·阴阳应象大论》进一步说明了背俞穴治疗脏腑病的道理：“善用针者，从阴引阳，从阳引阴”，“阳

病治阴，阴病治阳”。另外《灵枢·卫气》标本论中更明确了五脏的“本”位于肢端，“表”位于背俞穴。所以背俞穴主要用于脏病尤其是脏虚证的治疗。背俞穴隶属于足太阳经，足太阳经与足少阴经、督脉、阳脉相联系。足少阴肾经“属肾络膀胱”，阳跷脉起于足太阳经的申脉穴。足太阳膀胱经在头部“从入络脑”，其经别入于心“当心入散”；足少阴经贯脊属肾络膀胱，“络心，注胸中”，主骨生髓养心脑；督脉“交巅上，入络脑”；阴阳脉“入脑而别”。所以背俞穴可通过足太阳经及其相交会的经脉与心脑相联系，可以治疗头脑的病症。五脏气虚或阳虚引起的病症，用背俞穴治疗，每每获的良好效果。对于虚弱性头痛的治疗我多用背俞穴，效果良好，收益颇多。记得有一个年逾 70 多岁的患者，患头痛有 50 多年，经过多种方法治疗，屡屡乏效。头痛几乎天天发作，位于前额部，或头顶部，或后枕部，呈隐痛性质，自觉头脑空虚，记忆力减退。采用背俞穴治疗 6 次后，获得显著效果，10 次后头痛未再发作。

病案举例

意大利人女 43 岁意大利人 2006 年 9 月就诊

主诉：头部疼痛六年。

现病史：六年前开始出现头部疼痛，久痛不止，有拘紧感，压迫感。担心头内有肿瘤，到医院多次检查包括核磁共振，无异常发现，诊断为“紧张性头痛”，予以镇静和止痛类药物治疗，服药 5 年，病症无改善。刻下头部疼痛，隐痛性质，项部拘紧，几乎天天发作，精神紧张时或工作繁忙时加重，兼心悸不安，失眠梦多，饮食乏味，疲乏无力。诊脉弦细，舌质胖淡。

诊断：气血亏损，转输乏力，心脑血管失养。

治疗：百会、脑空、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、阳池、三阴交。针刺浅刺补法。

治疗 5 次后，头痛明显好转，但仍觉项背拘紧，失眠多梦，触诊天柱处僵硬，于是在上方的基础上加刺天柱、后溪、申脉，平补平泻法。又治疗 5 次后，头痛和项背拘紧逐渐好转，但仍有失眠多梦，原方去后溪、申脉，加照海针刺补法。前后共治疗 15 次，诸证消失。两年后因肩周病来诊，愉快地告诉我们头痛未在复发。