**20201127微信群温小温医师讲头痛、偏头痛、神经性头痛及答疑**

整理:Sandy

**温小温：**各位小伙伴们好！很高兴今天有这个机会可以跟大家交流。这次主讲的题目是关于头痛的，这是一个非常常见的毛病，很多小伙伴写了自己有一些头痛的问题，我们今晚就会对这些问题进行专门的讨论。头痛几乎是每一个人在一生当中都可能会经历的一个症状。最初让我讲头痛的专题时，我就想头痛太复杂了，虽然它是单纯头部的一个部位，但是它涉及到的问题可能是局部的，还有可能是全身系统的。那么我先从头痛的生理学认识为基础开始讲，可以给大家一个比较基础的认识。

头痛主要是指整个头部除了面部之外，额部头顶，还有头枕部，两个侧边即头颞部等，这些部位产生的一定疼痛的痛觉。如果说具体到整个头部部位来分析的话，它可以分为三大块，一块就是颅外，整个颅骨的头外部，主要是分为神经、肌肉、血管，这三大部分受到影响之后产生的头痛。比如说颅外神经的面神经，比较常见的面瘫，我们叫面神经炎，会出现面部突然偏向一边。面神经炎还有三叉神经等等，这些神经末梢出问题的话，会出现头痛。

颅外主要是动脉，跟血管有关的头痛，有时候大家头痛摸头时可以明显感觉到，特别是太阳穴附近的血管摸上就蹦蹦跳，我们叫搏动性头痛。这种头痛主要是血管本身可能受到了一些牵拉，发生了扭曲之后也会产生这种疼痛的感觉。

还有跟颅骨外面相关的一些肌肉，最明显的是太阳穴附近颞部的肌肉，还有密切相关的颈部肩部的肌肉。很多小伙伴可能都有体验，特别是长期伏案劳作的，经常一个姿势，比如说伏案工作，如果长时间的把颈部转向一侧的时候，会导致颈部或肩部的肌肉持续长时间地收缩，那么这时首先感到局部肌肉发僵，而且有时候会连带着头部一侧的眼部都会有那种紧张的牵拉痛，就是扯痛的那种感觉。这种由于局部持续地的肌肉收缩之后，产生了一些代谢产物的堆积，包括一些粘性物质、致痛性物质的堆积，在局部会产生疼痛的这种感觉。

除此之外，还包括本身颅骨对骨膜的刺激以及对脑膜的刺激都会产生疼痛的感觉。再深一步就是到我们脑子里面了，我们叫它颅内，颅内如果血管神经受到影响的话，也会产生头痛的症状。比较常见的中风，缺血性中风或出血性中风，这个时候由于脑内血管本身它的收缩扩张发生变化会引起疼痛的感觉。还有一些脑部的组织液，它的成分压力出现变化，也会出现疼痛的感觉。还有会脑神经的影响，可能是从脊髓的神经，就是身体其他部位传导过来的神经的刺激。

从刚才讲的现代医学对头痛初步的认识，我们可以看到，头痛这个问题既可能是一个比较表浅的，仅仅是局部的，比如颈部或肩部的肌肉痉挛引起的，可能是局部一条或几条神经的炎症刺激引起的，也可能是由于更深层的全身性的问题导致的头痛。所以头痛的成因是多方面的，在生其它病的时候，甚至感冒发烧都会伴随有头痛的症状。我看了小伙伴的留言，大家头痛的主要问题，一个是偏头痛，还有一个就是神经性头痛，又叫做血管紧张性头痛，那么这两类是我们临床最为常见的头痛。这种头痛，我们都一般理解它不是大毛病，自己想办法锻炼或用一些手法治疗，就可以缓解的。

在讲这两个问题之前要特别提醒大家还有两种头痛是要引起重视的。第一个就是突然发生的剧烈性头痛。因为它不像偏头痛是经常性发作，老是在这个部位发生疼痛。如果说是突然发生了一种你之前从来没有经历过的那种剧烈性的头痛，而且有可能伴有呕吐，看东西重影，还有甚至包括整个身体走路都走不稳当了，然后是不是有点可能瘫痪，甚至出现看不清楚等等这些情况，就要特别小心。这种就有可能是颅内病变，颅内可能发生一些肿瘤或是出血导致血肿，甚至颅内感染或出现脑血管意外。这种突然发生的剧烈头痛和颅内的各种病变，最常见的是脑血管意外，脑下血管突然破裂等。

除此之外，还有一种持续发生的头痛，这种头痛通常会有一些伴随的症状，可能跟局部的一些疾病有关。比如说眼部周围持续发生的一些胀痛，甚至比较强烈的那种疼痛，像青光眼，这个在临床上也并不少见。

还有感冒之后发生了鼻窦炎，眉头这个地方一直特别发胀发痛，这种通常就跟鼻窦炎有关。再比如中耳炎，在耳部侧边，特别是头颞部，还有耳后、头后枕部的地方也会发生一种持续性的胀痛。这种通常还会伴有一些局部的症状，大家都可以找到一些原发性的疾病所在，可以进行及时的处理。

前面小伙伴讲的自己的情况，主要一个是偏头痛，还有就是血管紧张性头痛，这两种头痛是非常常见的。偏头痛最大的特点就是一边，主要是半边、某偏侧头痛，还有就是周期性发作，有的人厉害起来每天都会发作，有的人可能一年就发作几次。除了头痛的症状之外，还有可能伴随有一些幻觉，眼睛冒火花的情况出现，还会伴随一些恶心、呕吐、怕光等等这些情况。

在临床上看是20多岁，30多岁的年轻人患偏头痛的比较多一些。另外一种血管紧张性头痛是更为常见的，基本上各个年龄人群都有发生。这种血管紧张性头痛，也叫做神经性头痛。它最大的特点就是疼痛是一种持续性的，时轻时重，而且这个疼痛可能会伴随着各种各样的感觉。有人说是头痛怎么好像有个东西，像戴了个紧箍咒一样压的厉害，有的觉得这个地方怎么胀得这么厉害，这种最明显的跟情绪有很大的关系。比如说同学要考试了，考试前就开始紧张、焦虑、头痛等等，很多女生就会跟月经周期有比较明显的关联。

前面大概介绍了现代医学对头痛的一些基本认识，虽然说现代医学在微观认识上已经非常详尽了，包括头痛之后它可以看到局部肌肉、血管、神经等会发生一些结构性的改变。但是对于头痛病因的认识，各个权威的资料上现在还都普遍认为目前现代医学对头痛的成因还是不完全清楚。西医尽管在局部微观上面可以看得非常清楚，但是对整个人体、整体各个部位之间的深度的内在关联缺乏有效的认识，导致它对于疾病病因、病机没有一个清楚的认识。那么从中医的角度，中医比较擅长的，就是我们可以以气学理论为基础，以气的运动变化作为一个依据来探讨疼痛发生的原因。

从中医角度认识头痛，所有的头痛基本可以分为一类是外感，一类就是内伤。所谓外感就是我们普通说的感冒。主要是因为受了风寒，由于外在的一些环境条件的变化，受到这些外来邪气的影响，因为外来邪气直接可以作用于人体，导致我们会产生头痛以及其他相应的这些病理变化。普通风寒感冒，我们大部分的时候都会觉得头痛，几乎每个人都有这种体会。头痛的程度有轻有重，但是都有一个特点，就是整个头部的痛好像有一种紧凑感。特别是受了风寒，因为寒性主收引，受风寒之后，人体整个的气机都是紧张的，那么整个头部的气机紧张之后，头部的经络不舒，所以整个会有一种紧张感。

风寒感冒头痛的时候，把头左右摇一摇，就发现头嗡嗡地胀，痛得更厉害了，这个是实性头痛的表现，就是虚实的实，感受的外感是实邪，偏于实性的病症表现。还有的人觉得头痛得好像不是特别剧烈，就觉得懵的，人脑袋不清楚，觉得头上好像裹了个很重的东西似的。这种中医有一个词非常形象，叫头痛如裹，好像裹了一个湿毛巾样的东西，这个也是比较常见的，这个可能是在受风寒之外，还有湿邪，受了风寒湿之后会常出现这种头痛。

所以在外感头痛当中，我们可以从头痛的性质和表现的特点大概区分你受的外邪的类型，你是以风寒为主还是以风湿邪为主，这样就可以根据具体的致病的原因进行治疗。

说完外感之后我们讲内伤，大家最有体会的就是一生气的时候，觉得整个脑袋是发胀、发痛、蒙蒙的，觉得上面有个东西下不来似的。我们知道人一生气的时候，怒则气上，整个气腾一下上来了。头在人体最上面，这个地方是“诸阳之会，清阳之府”。能够上到我们脑部的我们叫它清阳之气，头部最重要的是要清清爽爽的，这就是一股清阳之气，我们感到脑子很清楚，人就是很清明的这种感觉。那么你发怒的时候轰一下，整个人体气机往上翻，浊气上翻，就表现出胀痛，就是气机充溢于头部，还有上焦。这时如果你很快的可以把情绪平复下来，头痛的问题是很快可以缓解的。但是有的人就做下毛病了，可能持续好几天都会头痛，一直都不会缓解。因为他气机上逆之后，他下降的机制，下降的通路不顺畅了，使得气机始终横逆于上焦和头部，所以会导致头痛的症状持续得不到缓解。有的人那天生了个气，这都一个礼拜了，到现在这个人还是非常不舒服，头也疼，吃不下饭等这些问题一系列的就都来了。

大家练了得明也有一段时间了，我们知道通过一些特别设计的健身动作，可以帮助我们很快地缓解这种头痛的问题。一个中焦这一块，因为气机主要横逆在上焦，这时你要把中焦和下焦打开。中焦就是心下这个部位，这个部分你可以进行一定的活动，进行腹部的揉腹，然后配合三走四举，特别以走为主，把下焦打开，同时尽量放松身心，就可以很快的缓解这些症状。

中医讲七情，怒是很大的一个方面，喜怒忧思悲恐惊这些都会引起气机的变化，比如说思则气结，气结于体内之后，会导致各种内伤杂病，都会影响上焦气机的舒展，或多或少的都会影响到头部发生头痛的症状。

在内伤杂病里面，发怒之后导致肝气上逆，一般是把它划分到偏实性的病例。虚实相对，虚的也有。体虚引起的头痛可能纯粹真的是气血不足了，导致没有足够的清阳之气，就是你没有足够的营养可以上升，通过心肺上疏到头部，而产生的头痛。这种虚性头痛和实性头痛的表现还是有很大差别的。因为虚性的头痛，它在头痛的程度上就比较轻，有的人会觉得头部有一种空空的感觉。所以在内伤杂病当中，通常都是虚实夹杂的，我们每个人可能都会有一部分的气血虚损不足的方面，同时又有一些实结，比如说气机上逆或气机郁结，这样虚实夹杂的情况。所以治疗时要根据具体情况采用不同的方药来治疗，并不是像西医那样主要是让你吃止痛片。有些人治疗头痛，他首先就给你开一些活血药止痛，这样都是不对的。大家还是要根据自己的具体症状，头痛的特点以及伴随的症状分析一下，这个头痛是最近感冒外感引起的，还是长期的情绪，或是生理周期，或者是劳动以后头痛加重等等，这样各个不同的原因、诱因、加重因素结合起来分析具体是什么原因。

所以大家在分析头痛的时候，一个是从成因、症状加重因素方面分析，还有一个我给大家一个小小的建议。如果头痛的部位是相对比较固定的，头痛的部位有的人经常是太阳穴附近，有的人经常是颠顶或者枕后这些部位，你可以在头痛的周围摸一摸，看看有没有一些小的结节，特别是有些长期反复发作的偏头痛的情况，大家可以自己摸一下，特别是耳后枕后，包括侧颞部就是太阳穴，那些地方摸一摸，有没有小的结节，平时可以在结节附近做一些按压，都可以很有效的缓解头痛。

接下来我大概讲一下几个小伙伴提的问题。

有小伙伴的头痛是跟生理期直接相关的，这主要是跟肝胆经关系比较密切，她在月经期前有明显的乳房胀痛，可能都跟肝胆经还有胃经关系比较密切。我建议她可以经常揉一揉“期门”穴，这是肝经的穴位。

头痛的自我治疗主要两个思路，一个是局部去找病变部位附近有没有一些小的结节，或是有没有一些肌肉发紧发僵的情况，去做一些手法，可以去按压、揉，捏一捏。还有循经摸一摸，通过整个经络的刺激可以舒缓头痛的问题。经络方面，最常见的还是肝胆经的问题，还有就是手三阳经。因为主要就是手三阳经和足三阳经上到头部的。有一些小伙伴如果是长期的这种发作性的头痛，我估计局部都是会可能摸到一些病变的小结节的。特别有一些明显的颈肩部的问题，有些颈椎病或肩周炎的小伙伴也是会经常发生头痛的。有时候稍微受些风寒，或是稍微有些劳作，一上午在那工作时间长了或者说出门背个包的，时间久了就马上很容易发生这种头痛。这种头痛最大的特点一个是发胀，还有牵扯痛，有时候就会牵扯到眼部周围。

大家都可以自我诊断和自我治疗，有几个重要的穴位跟大家说一下，头部按压，一个是“百会”，还有旁边的“头维”，还有“印堂”周围，“太阳穴”这个地方，都可以在穴位之间，从中间往两边这样子反复地去抹开，然后穴位点可以进行按压。一些颈椎病后面的“风池”，包括下面沿着大椎穴周围，肩颈周围，都可手法治疗。

我也曾经是有点颈椎病的人，低着头看书、工作，颈部经常就会有些不适。我在得明健身锻炼了这几年之后，感觉这个问题是基本解决了，不会觉得有什么困扰了。我们有很多活肩的动作，还有展肩、活肩、拉背的动作，整个就把肩背部都拉活了，所以连着颈部，颈椎的问题也解决了。

因为在头痛的成因当中，有很大一部分是由于颈肩部的肌肉，甚至有的是发生了颈椎骨质结构的变化，导致了整个牵扯到脑部的供血，包括神经都有一些组织结构层面的变化，这是颈肩部问题引起的头痛。我觉得大家可以自己试一试，先把局部的问题解决了，再进一步的看看身体其他脏器是不是有相关的问题，我们可以主要从相关的经络着手进行针灸按摩。但是我们都知道这个病天长日久之后，就不是单单一条经络肝胆经和胃经的问题，肯定整个三阴三阳经都有问题了，所以这时候我们锻炼就强调整体性，从整体来着手才能根本上解决问题。

小伙伴有没有摸摸自己头部、颈部、特别是胸锁乳突肌这个地方，有没有发现一些阳性的病灶？大家还有啥问题都可以提一提。

我看到深圳组的刘刘的问题，她提到觉得头顶胀痛，乳房胀痛，还有左侧眼睛也有一些不利，是非常明显的这一条肝经顶住了整个气，就是气往上顶。她同时还伴有胃寒，就是胃部，心下这个位置的，膈肌下面这个地方会觉得比较发寒。她就不单单是一条肝经，肝气上逆引起的问题，实际上是由于中焦，整个胃、中焦这块气机是被压住了，中焦应该是一个气机斡旋之地，是上下枢纽的地位，但是这个地方她枢纽的功能变差了，斡旋无力，气机凝住在这个地方。长时间地就导致上面肝经的经气始终在上面顶着下不来。所以她上下这两个问题就变成恶性循环，这两个互相影响会更进一步加重这个问题。

不知道刘刘有没有参加我们的健身，如果没有参加的话，你可以先从初步的三走四举做起，尽量把身体舒展开，因为你身体舒展开之后，对中焦这个地方给它一个上下的拉伸，尽量把它撑开，有利于气机在中枢部分的上下斡旋。还可以特别做一些侧压，侧身的拉伸有助于舒展肝胆经，都是会对整个身体有帮助。

我看到溶儿偏头痛的问题是比较严重的，建议你好好地在头痛的位置找一找，看看有没有一些小的结节。颈肩部肌肉有没有结节或僵硬的肌肉等等。你看一看可以局部做一些手法的处理，都是会有很大帮助的。

结合我个人的体会跟大家分享一下，因为我有时候也是有头痛的问题，这个时候我觉得最好是先做一套全身性的活动，把整个身体活动开，身体发热放松之后再把整个身体拉伸开。局部有头痛的话，在后面风池穴附近，后面的颈部肌肉发紧或者是侧面胸锁乳突肌这个地方，我会做一些局部的处理。经常太阳穴附近疼痛就在太阳穴局部按压，或者说从中间百会穴这个地方用两手往下抹，按压，这样局部的手法治疗。

不知道这位小伙伴说食管难受是服用的药物引起的，还是他本来就有一些这方面的病变。像我锻炼之后，有一阵子中焦有点淤滞之后，活动开之后气就往上跑，食管的蠕动增加，有时候气往上顶，会顶到咽喉这个位置，就觉得发紧，这个时候你就多做拉伸，然后稍微局部揉一揉，其他也没办法，就坚持一下，坚持一两个月很快这个问题就会缓解。当然随着锻炼的深入也会产生新的问题，但是感觉整体的身体状况是会越来越改善的。

雎遥的问题，情绪不好的时候发生头痛。前面我提到过因情绪的影响导致的，肝胆经为主引起的疼痛是非常普遍的现象。主要还是从肝胆经为主，可以循着肝胆经做一些按压，特别是耳后、耳周这一圈平时可以多做一些按摩。感觉她是不是还伴随着一些经期的变化？不知道雎遥来了没有，我还想问一下你颈肩部有没有问题？因为有些颈肩部问题引起的头痛是会拉扯到眼睛的，会抽着眼睛痛。这个时候你也可以对一些局部痉挛的肌肉进行一定的松解，包括一些阳性的、小的病灶性结节，可以局部做一些按压都会有很大的帮助。

刚才为什么特别提到刘刘那个问题，就是她的情况也是非常常见的。因为她的头痛不仅仅是由于头局部、颈肩部局部肌肉的问题引起的，它还跟胃部、腹部有很大的关联。有时候其实是因为内脏的原因，比如说腹部，上腹部就是胃周围，腹壁这的肌肉实际上已经是一个非常紧张的状态。大家都可以摸一摸自己上腹部有没有发凉的情况，局部发凉就说明你局部肌肉已经处于一个发僵收紧的状态，它就会往下扯的。那么就是由于内脏，比如腹部摸上去很明显的发寒，局部的肌肉发紧往下扯着颈肩部的肌肉，从而会导致对头部的肌肉进行牵拉，影响了血管和神经，局部出现了一些异常导致头痛的症状产生。

这个问题可能很多小伙伴在健身之后都会有更深的体会，这也是为什么建议你出现头痛的问题之后，先做一个整体性的锻炼，三走四举等整体性的动作的基础上再寻找局部的病灶，或沿着相关经络寻找一些具体的阳性病灶点再进行操作，这样效果会更好。

如果没有问题的话，今天就到这里了。