

Singularity Academy

Beyond Excellence

Singularity Academy
Frontier Review

20221027

The Idea of Acupuncture Treatment for Tension Headache

Prof. Shuhuai HE, Jun HE, Bin HE

Published 27, Oct. 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

Singularity Academy

email: info@singularityacademy.ch | website: <http://www.singularityacademy.ch>

wiessenstrasse 8, 8032, Zurich, Switzerland

Singularity Academy Frontier Review
ISSN 2813-3641

Singularity Academy

Singularity Academy Frontier Review intends to promote the result of cross-disciplinary collaboration at Singularity Academy and stimulate the discussion on the issues raised. The academic and practice are discussed, engaging in sustainability, medical care, economics, sociology, law, artificial intelligence, innovation, geo-political relationship, physics, theology, wellbeing, the discovery of the universe, and so on. Singularity Academy Frontier Review wishes to grow your positive visions, ideas, innovation, and actions for the universe and help you grow your wisdom beyond excellence.

紧张性头痛的针灸治疗思路

The Idea of Acupuncture Treatment for Tension Headache

Prof. Shuhuai HE

何树槐 教授

Singularity Academy, Switzerland

瑞士奇点学院

Qihuang TCM College, Italy

意大利岐黄中医学院

Jun HE

何俊

Qihuang TCM College, Italy

意大利岐黄中医学院

Bin HE

何斌

Qihuang TCM College, Italy

意大利岐黄中医学院

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；在头顶部可触及压痛点，头顶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辨证论治为主，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，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，经络辩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，胁肋胀痛，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，也可向颌厌平刺，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，左胁肋部压痛（无心脏病），脉弦，舌苔厚腻。

辨证：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次治疗后头痛未在发作，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；在上气血不足脑络失养，致“不荣则痛；在下肾元失于后天滋养，则肾精亏虚，髓海空虚，头脑作痛；在外经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、阳跷脉相联系。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“从巅入络脑”，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”；阴阳跷脉“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，心脑脉络失养。

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。