

全生讲中医

头痛的中医防治

编者按:全生讲中医专栏的目的是普及中医知识,弘扬中医文化,介绍中医进展,传授专家经验,提高人们养生及防治疾病的能力。

凡整个头部以及头的前、后、单侧部位的疼痛总称头痛。头痛是临床上常见的自觉症状,可单独出现亦可见于多种急慢性疾患。

偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛,是头痛的常见类型。它发作前常有闪光、视物模糊、肢体麻木等先兆,约数分钟至1小时左右出现一侧头部一跳一跳的疼痛,并逐渐加剧,直到出现恶心、呕吐后,感觉才会有所好转在安静、黑暗环境内或睡眠后头痛缓解。

伤的区域会越大。

偏头痛是一组常见的头痛类型,病因目前尚不清楚,但可能与下列因素有关:(1)遗传因素,由于约60%的患者可问出家族史,部分病人家庭中有癫痫病人;(2)内分泌因素;(3)饮食因素,经常食用奶酪、巧克力、刺激性食物或抽烟、喝酒的人均易患血管性偏头痛;(4)其它因素,如情绪紧张、精神创伤、忧虑、焦虑、饥饿、失眠、外界环境差以及气候变化也可诱发偏头痛。

头痛之因多端,但中医认为不外乎外感和内伤两大类。外感头痛多因起居不慎,感受风、寒、湿、热等外邪或外伤。内伤头痛与肝、脾、肾三脏关系密切。

因头痛的原因不一,故临床表现各异,外感风寒头痛,痛连项背,遇风尤剧,且有寒象;风热头痛,头痛如裂,发热恶风,面红目赤;风湿头痛,头痛如裹,肢体困重,胸闷纳呆;内伤肝阳头痛,头痛而眩,心烦易怒;肾虚头痛,头痛且空,腰膝酸软;气血亏虚头痛,头痛头晕,遇劳加剧;痰浊头痛,头痛昏蒙,脘闷泛恶;淤血头痛,经久不愈,痛如锥刺。

临床上治疗头痛的原则,大致上外感引起者,当以祛风为主,佐以散寒,清热,祛湿等;内伤引起者较复杂,有虚有实,或虚实夹杂,当根据头痛之短暂、性

质、特点及部位之不同,辨别虚实,进行辨证施治。

北京中医药大学名老中医程士德教授,全国百名名老中医之一,积70余年临床经验,对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。下面抄录当时作者跟随程老坐诊时病例一则。

Cristina,女,33岁,加拿大人,1997年10月12日就诊。患者头痛数年,有额窦炎病史。程老根据辨证,施药如下:天麻,白芷,川芎,羌活,防风,半夏,苍耳子,辛夷,薄荷,菊花,苍术,生甘草,各10g,公英30g,板蓝根30g,细辛3g。

针灸对于头痛的防治,疗效很好。但首需辨别内感、外伤;然后根据兼症,采用不同组穴,方可取得满意效果。

另外,一些自我保健知识,对缓解头痛有帮助。揉太阳穴:每天清晨醒来后和晚上临睡以前,用双手中指按太阳穴转圈揉动,先顺揉7~8圈,再倒揉7~8圈,这样反复几次,连续数日,偏头痛可以大为减轻。白芷、川芎各10克,葱白7根。每日1剂,水煎分两次服,主治偏头痛。取白萝卜一根,洗净切丝,以洁净纱布包后榨取汁约20毫升。如左侧偏头痛,就将萝卜汁分数次滴入右侧鼻孔中;右侧偏头痛则滴入左侧鼻孔中。一日两次,连用4~5天



卢全生医师,北京中医药大学中医硕士,中国中医科学院中西医结合博士,美国乔治城大学医学院博士后,河南中医学院客座教授。

即可见效。

更多全生讲中医,敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com,或直接拨打中文热线电话 301-340-1066 约诊。全生中医针灸医疗中心址: Rockville office: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850 (1个街区到 Rockville 地铁站, 免费停车)。Columbia office: 10630 Little Patuxent Pkwy, Suite 116, Columbia, MD 21044 (Columbia Mall 附近, 免费停车)。

抑郁症



陈智松医师,北京中医药大学本科,中国中医科学院中西医结合硕士,新加坡国立大学医学院博士,美国国立卫生研究院博士后,生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

抑郁症(Depression)是指一种以长期的心境情绪低落状态为特征的神症,常伴有焦虑、身体不适感和睡眠障碍。病人有这些

特点:兴趣减退,对前途感到悲观失望,精神不振,疲乏无力,自我评价下降,不愿主动与人交往。病程至少2年,大部分时间情绪低落。

抑郁症常由心理社会因素所诱发,如夫妻争吵、离异、亲人分别意外的伤残、工作困难、人际关系紧张等,以及严重的躯体疾病等因素,使患者担心、焦虑,以致发生抑郁、苦闷、沮丧。在正常人经过疏导,此种压抑的情绪历时短暂即消失。但抑郁症患者抑郁维持时间较长,病程缓慢迁延。有性格障碍者,其特征为情绪低落,寡言少语,喜欢沉思,精力不足,凡事均看得悲观,回忆过去谴责自己,展望未来缺乏信心,面对现实困难重重。这些人明显缺乏自信,有自卑感。患者常诉心情不畅,消沉,沮丧,看事物犹如戴着一副墨镜一样,周围一片暗淡之感;对工作无兴趣,无热情,缺少信心,对未来悲观失望,常感精神不振、疲乏。有些患者有轻生念头。这种抑郁情绪随着时间、地点生活会步同而有所改变,波动性大,但大部分时间是抑郁。尽管如此,工作、学习和生活无明显异常。抑郁症状的同时可伴有躯体症状如头痛、背痛、四肢痛等慢性疼痛症状,常不

能查出这些疼痛的原因。此外尚有植物神经功能障碍,如胃部不适,腹泻或便秘及失眠等。

中医认为,抑郁症的主要致病机理是由于情志所伤,肝气郁结逐渐引起五脏气机不和所致,主要是肝、脾、心三脏受累以及气血失调而成。临床可分为:肝郁脾虚型,症见多愁善感,悲观厌世,情绪不稳,唉声叹气,两肋胀满,腹胀腹泻,身倦纳呆,舌淡红,苔薄白,脉弦细。治宜疏肝健脾。药用柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、生姜、薄荷、炙甘草等。心脾两虚型,症见失眠健忘、兴趣缺乏、心悸易惊、善悲易哭、倦怠乏力,面色淡白或萎黄,少腹胀满、便溏,舌淡苔白,脉细弱。治宜健脾养心,药用人参、白术、当归、白茯苓、黄耆、龙眼肉、远志、酸枣仁、木香、炙甘草等。阴虚火旺型,症见情绪不宁,烦躁,易激惹,伴心悸,失眠,多梦,五心烦热,口干咽燥,舌红少苔,脉细数。治宜滋阴安神,药用生地、山茱萸、山药、茯苓、丹皮、泽泻、柴胡、栀子等。针灸可选用太冲、三阴交、神门、内关、百会等穴治疗。

除了上述针药治疗外,精神治疗亦极为重要。患者要勇敢说出内心的苦闷,解

开郁结,消除焦虑。亲属要与医生合作共同鼓励患者建立正确的认识,去应付所遇到的心理社会因素与危机,树立战胜疾病的信心。

陈智松博士拥有二十五年临床和研究经验。如果您有什么问题,欢迎咨询和就诊首都中医针灸诊所。地址:盖城/德国镇:4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879; 波城/洛城: 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD, 20854。电话: 301-820-2528。Email: info@chenmac.com。网站: www.chenmac.com。

ACE CARE

移民体检

入籍英语考试障碍评估

敬请来电预约: 703-237-0120 或发送信息至: 703-334-1529

900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046 703-237-0129(fax) Email: acecare900@yahoo.com www.acecaremedical.com 3-011

欢迎新病人 前来就诊并有优惠!

"Washingtonian Magazine-Top Dentist"

接受多种牙科保险 无保险者特别优惠!

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

孙元沛 牙医博士

Richard Sun, D.D.S. 美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD) 芝加哥 Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师 西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

谭春 牙医博士

Chun Tan (D.M.D Ph.D) Upenn 牙医博士 马里兰大学生物医学博士 中国华西口腔医学牙周病专科硕士



主治:

- (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙 (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙 (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补 (11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为



提供透明牙套 矫正治疗服务。

Coupon

- 1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外) 2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350) 3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

维州诊所: 571-313-1535 11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101 Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338 9087 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877