

# 中医针灸治疗头痛的临床疗效

李德彬

山东省济宁市微山县微山岛镇卫生院 山东 泰安 271000

**摘要:** 针灸作为一种非药物治疗方法,具有安全、有效的特点,被广泛应用于头痛的治疗。本文简要介绍了中医对头痛的理解,分析了针灸治疗头痛的理论基础,并讨论了针灸治疗头痛的临床实践,以期为临床实践提供有益的参考。

**关键词:** 中医针灸; 头痛; 疗效

## 引言

头痛是一种常见的神经系统疾病,严重影响着人们的生活质量。头痛的病因繁多,包括紧张性头痛、偏头痛、三叉神经痛等。中医理论认为,头痛与外感六淫邪气、情志内伤、饮食不节等因素有关。针灸作为中医的重要组成部分,具有调节气血、平衡阴阳的作用,对头痛的治疗具有显著的临床疗效。

## 1 中医对头痛的理解

### 1.1 头痛的中医病因

在中医理论中,头痛被认为是由风、寒、湿、瘀、虚等多种因素引起的。这些因素可能导致头部脉络的不通,使得头部受到刺激和疼痛。(1) 中医认为,“风为百病之长”,因此很多疾病都可能与风有关。头痛的病因中,风同样是一个重要的因素。风邪可以侵入头部,使得头部的脉络受阻,气血不畅,从而引发头痛。这种类型的头痛通常表现为头部胀痛,并伴有眩晕、恶风等症状。(2) 寒邪侵入人体后,会使气血凝滞,经络不畅。当寒邪侵入头部时,会导致头部脉络收缩、痉挛,引发头痛。这种类型的头痛通常表现为剧烈的疼痛,并伴有恶心、呕吐等症状。(3) 湿邪侵入人体后,会使人感到沉重、乏力、胸闷等症状。当湿邪侵入头部时,会导致头部沉重、胀痛,并伴有恶心、食欲不振等症状。(4) 瘀血是指体内血液停滞,形成的一种病理产物。当瘀血停留在头部时,会导致头部疼痛,并伴有刺痛、固定不移等症状。这种类型的头痛通常表现为偏头痛或一侧的头部疼痛。(5) 头痛与虚也有一定的关系。当人体气血不足或脏腑功能虚弱时,会使头部脉络得不到充分的滋养和濡养,从而引发头痛。这种类型的头痛通常表现为头晕、乏力、面色苍白等症状。

### 1.2 中医对头痛的分类

头痛的分类在中医理论中通常根据症状、病因、病

机等因素进行划分。其中,最常见的分类方式是根据病因将头痛分为外感头痛和内伤头痛两大类。而风头痛是外感头痛中最常见的一种,其发病与季节变化、寒温失调、风邪侵袭等因素有关。风邪侵袭头部,导致头部脉络受阻,气血不畅,从而引发头痛。这种类型的头痛通常表现为头部胀痛,并伴有眩晕、恶风等症状。内感头痛最常见的是气虚头痛,其是指由于脾胃虚弱,气血生化不足,导致头部脉络得不到充分的滋养和濡养而引发的头痛。这种类型的头痛通常表现为头晕、乏力、面色苍白等症状。其次,不同类型的头痛有不同的病因。例如,风头痛多发生在春季和夏季,与季节变化有关;寒头痛多发生在冬季,与寒邪侵袭有关;湿头痛多发生在雨季或潮湿的环境中,与湿邪侵入有关;瘀头痛则多因外伤或长期姿势不当导致;气虚头痛多与脾胃虚弱有关;血虚头痛多与营血亏虚有关;肾虚头痛多与肾精不足或肾气虚衰有关;肝阳头痛多与肝阳上亢或肝火上炎有关。最后,针对不同类型的头痛,中医会采用不同的针灸、药物治疗等方法来疏通头部的脉络、调补气血、平衡阴阳等,以达到缓解头痛的目的。例如,对于风头痛,中医会采用祛风散寒的中药治疗和针灸治疗来疏通头部的脉络;对于寒头痛,中医会采用温阳散寒的中药治疗和针灸治疗来温煦头部脉络;对于湿头痛,中医会采用祛湿的中药治疗和针灸治疗来祛除湿邪等。

## 2 针灸治疗头痛的理论基础

针灸治疗头痛的理论基础主要基于中医理论,包括经络学说、脏腑学说和气血学说等。针灸通过刺激特定的穴位,调和气血、平衡脏腑功能,从而达到治疗头痛的目的。针对头痛的病因和病理生理过程,针灸治疗主要从以下几个方面进行:第一,头痛常常与经络气血的失调有关。针灸通过刺激相关的穴位,可以疏通经络,调理气血,从而达到止痛的目的。例如,对于偏头痛,

常取太阳、率谷、风池等穴位进行针灸,这些穴位位于足少阳胆经和足太阳膀胱经上,可以疏通经络,调气活血<sup>[1]</sup>。第二,头痛与脏腑功能也有密切关系。针灸通过刺激特定的穴位,可以平衡脏腑功能,调理情志,从而缓解头痛。例如,对于紧张性头痛,常取百会、四神聪、头维等穴位进行针灸,这些穴位可以调理情志,舒缓紧张情绪。第三,针灸还可以针对不同类型的头痛进行对症治疗。对于颅脑疾病引起的头痛,针灸可以取用颅脑相关的穴位进行治疗;对于颈椎疾病引起的头痛,可以取用颈椎相关的穴位进行治疗;对于眼部疾病引起的头痛,可以取用眼部相关的穴位进行治疗等。第四,针灸还可以通过调节神经递质和内分泌因素来治疗头痛。例如,对于偏头痛,针灸可以抑制前列腺素的合成和释放,减轻炎症反应,从而缓解头痛。对于紧张性头痛,针灸可以调节神经递质的合成和释放,促进肌肉松弛,缓解紧张情绪。第五,针灸还可以通过改善睡眠质量来缓解头痛,睡眠质量不佳是引发头痛的常见原因之一。针灸可以通过调节睡眠节律,改善睡眠质量,从而缓解头痛。常用的针灸方法包括耳穴压豆、头部穴位按摩等。

### 3 针灸治疗头痛的临床实践

#### 3.1 研究对象的选择

针灸治疗头痛的临床实践通常选择成年患者,因为头痛在成年人中更为常见。然而,在某些情况下,儿童和青少年也可能成为研究对象。选择不同年龄段的患者可以更好地了解针灸治疗在不同年龄段头痛患者中的效果。同时,通常选择病程较长的患者,因为针灸治疗对于长期头痛的效果可能更明显。但也包括病程较短的患者,以评估针灸治疗在急性头痛中的效果,选择不同病程的患者可以更全面地了解针灸治疗在不同病程头痛患者中的效果。另外,根据研究目的和针灸治疗的特点,选择特定类型的头痛作为研究对象。例如,偏头痛、紧张性头痛、颈源性头痛等。选择不同类型的头痛可以更好地了解针灸治疗在不同类型头痛患者中的效果,并探讨针灸治疗不同类型头痛的机制。并且,要选择病情严重程度相似的患者,以确保研究结果的可靠性。这可以通过使用标准化评估工具(如头痛评分量表)来衡量病情严重程度,并确保入选患者在研究开始前具有相似的病情严重程度。最后,被选择患者应无针灸禁忌症,如皮肤破损、感染等。同时,需要排除其他可能影响针灸治疗效果的因素,如药物治疗、其他非针灸疗法等。这有助于确保研究结果的可靠性,并避免潜在的干扰因素对研究结果的影响。

#### 3.2 研究方法

第一,研究设计是采用随机对照试验设计,将患者随机分为试验组和对照组。试验组接受针灸治疗,对照组接受假针灸(安慰剂)治疗或仅接受一般治疗。这种设计旨在比较针灸治疗和安慰剂或一般治疗的效果,从而客观评估针灸治疗的真实效果。第二,针灸方案是根据头痛类型和病情严重程度来制定的。针对不同类型的头痛,选择相应的针灸穴位,如偏头痛可能涉及太阳、率谷、风池等穴位,而紧张性头痛可能涉及百会、四神聪等穴位。同时,刺激强度和频率也需要根据患者的具体情况进行个性化制定。针灸方案需要参考已有的研究和临床经验,以确保其科学性和有效性<sup>[2]</sup>。第三,观察指标包括头痛程度、疼痛缓解程度和生活质量等。这些指标可以通过问卷调查、量表评分等方式进行收集。例如,头痛程度可以通过使用头痛评分量表来评估,疼痛缓解程度可以通过比较治疗前后疼痛程度的变化来计算,生活质量可以通过使用生活质量评估量表来测量。通过这些观察指标,可以全面了解针灸治疗对患者的影响。第四,收集到的数据需要进行统计分析,比较试验组和对照组之间的差异。使用t检验、卡方检验等方法可以评估针灸治疗的效果。这些方法可以帮助我们判断针灸治疗是否优于安慰剂或一般治疗,以及针灸治疗对不同类型和严重程度头痛患者的影响。

#### 3.3 针灸治疗的过程

针灸治疗头痛的临床实践是针灸治疗头痛的重要组成部分。在临床实践中,针灸治疗头痛的详细过程包括针刺的穴位、手法、频率等。首先,在针灸治疗头痛的过程中,针刺的穴位是至关重要的,头痛的穴位一般分为局部取穴和远端取穴两种。局部取穴是指直接在头痛部位附近取穴。头痛的部位不同,局部取穴的位置也会有所不同。例如,对于前额痛,可以选取印堂穴、攒竹穴等;对于偏头痛,可以选取太阳穴、率谷穴等;对于后头痛,可以选取后溪穴、昆仑穴等。这些穴位可以直接针对头痛部位进行刺激,缓解疼痛。远端取穴是指选取距离头痛部位较远的穴位。这些穴位可以调节头部气血运行,辅助缓解头痛症状。例如,合谷穴和三阴交穴是常用的远端取穴。合谷穴位于手背,第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处;三阴交穴位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。其次,针刺的手法是针灸治疗头痛的关键之一。在临床实践中,常用的针刺手法包括提插补泻法、捻转补泻法等。提插补泻法是将针从浅层插向深层,再从深层提向浅层,反复多次进行刺激。提插补泻法可以调节人体气血流通,增强针灸效

果。在应用提插补泻法时,需要根据患者的具体情况调整刺激强度和频率,以达到最佳的治疗效果。捻转补泻法是将针在穴位内捻转,同时配合提插动作进行刺激。捻转补泻法可以加强穴位刺激效果,提高针灸疗效。在应用捻转补泻法时,需要注意捻转的角度和速度,以及患者的感受情况,避免过度刺激导致不适感<sup>[3]</sup>。最后,针灸治疗的频率也是针灸治疗头痛需要考虑的因素之一。一般来说,针灸治疗的频率应该根据患者的具体情况而定。对于急性头痛患者,建议每天进行一次针灸治疗,连续治疗3-5天。这样可以及时缓解疼痛症状,缩短病程。对于慢性头痛患者,建议每周进行2-3次针灸治疗,连续治疗3-4周。这样可以逐步缓解疼痛症状,改善患者生活质量。

### 3.4 临床疗效的评估标准及评估结果

通过评估,可以客观地了解针灸治疗头痛的效果,从而为临床决策提供依据。因此,临床疗效的评估标准及评估结果是针灸治疗头痛临床实践研究的重要环节。

(1) 头痛程度是衡量患者病情严重程度的重要指标。在针灸治疗前后,需要对患者的头痛程度进行评估。通常采用视觉模拟评分法(VAS)或数字分级法(NRS)等量表进行评估,以了解患者头痛程度的变化<sup>[4]</sup>。(2) 疼痛缓解程度是衡量针灸治疗效果的重要指标之一。通过对针灸治疗前后患者疼痛缓解程度的评估,可以了解针灸治疗对疼痛的缓解作用,常用的评估方法包括疼痛缓解评分(PAR)和疼痛缓解率(PRR)等。(3) 生活质量是衡量患者整体健康状况的重要指标之一。通过对比针灸治疗前后患者的生活质量评估,可以了解针灸治疗对患者生活质量的影响。常用的评估方法包括生活质量评分表(QOL)等。(4) 在针灸治疗过程中,需要对患者进行安全性评估,以了解针灸治疗是否安全可靠。安全性评估包括不良反应监测、生命体征监测等。

### 3.5 案例分析

患者李先生,45岁,从事高管工作,由于工作繁

忙,长期处于紧张状态,导致头痛频繁发作。在接受针灸治疗之前,李先生已经尝试过多种药物治疗,但效果并不理想。而根据中医理论,头痛的原因主要是由于头部气血不畅、经络不通所致。因此,治疗头痛的关键在于疏通经络、调节气血。在针灸治疗中,医生根据李先生的病情和体质特点,选取了百会、四神聪、太阳、风池等穴位进行针灸。这些穴位可以调节头部气血、舒缓肌肉紧张,从而减轻头痛症状。然后,在针灸治疗过程中,医生采用了银针进行针灸,通过刺激穴位,激发经气,达到调和气血、疏通经络的目的。在针灸过程中,医生还根据李先生的反馈情况,及时调整针灸方法和穴位组合,以达到最佳治疗效果。除了针灸治疗外,医生还建议李先生在日常生活中注意调节情绪、改善饮食结构、增加锻炼等,以综合调理身体状况。经过一个疗程(10次针灸)的治疗后,李先生的头痛症状得到了明显缓解。在治疗后,李先生的头痛频率降低、疼痛程度减轻,生活质量得到了明显改善。在随访过程中,李先生还表示自己的睡眠质量也有所提高。

### 结语

综上所述,针灸治疗头痛是一种安全、有效的治疗方法。通过对头痛穴位的刺激,针灸能够调节神经功能,改善血液循环,缓解肌肉紧张,从而缓解头痛症状。同时,针灸治疗的副作用小,适应症广,可用于各种类型的头痛患者。

### 参考文献

- [1]刘玉青,王宝军.探讨中医针灸治疗头痛的临床疗效[J].中国社区医师,2020,36(5):116,118.
- [2]尹宏.中医针灸疗法治疗头痛临床效果分析[J].中国实用医药,2019,14(7):120-122.
- [3]王琳,李洪涛.针灸治疗头痛的疗效及安全性评价[J].中国中医药信息杂志,2019,26(3):104-107.
- [4]陈卫东,刘慧,张俊杰.针灸治疗慢性头痛的临床观察[J].中医学报,2019,34(5):89-92.