

中医经验谈

头痛像戴“紧箍咒”？看中医如何辨证破局

本报记者 陈艳阳

头痛，作为一种常见的隐患，稍不注意便会给患者身体与精神带来巨大的痛苦。目前正处于早春，也是头痛高发的季节。如何认识头痛，中医怎么辨证治疗？近日，记者就此采访了湖南中医药大学温病教研室主任、博士生导师李鑫辉教授。

中医对头痛的认识

李鑫辉教授从事中医临床和教学工作20年，擅长运用中医经典理论诊治内科杂病，主治心绞痛、心力衰竭、心律失常、高血压、脑中风、头痛、眩晕、失眠、四肢麻木无力等心脑血管疾病；胃痛、胃胀、腹痛、腹泻、便秘等慢性胃肠疾病；以及其它咳嗽、哮喘、颈肩腰痛等内科疑难杂症。

李鑫辉解释，头痛的病因繁多，因发生时间、部位、性质不同而有着不同的病因。头痛，又称“头风病”。中医认为，头痛有内伤、外感之分，内伤头痛的发生与情志不遂、饮食劳倦、禀赋不足等有关。很多人春季易发头痛，跟季节气候变化、花粉过敏、睡眠质量下降和压力增加等多重因素有关。有的人认为头痛是娇气，实际上，即便是强如“投鞭断流”的魏武帝曹操，也不得不时时承受着“头风病”的困扰。

三次就诊，解开头上的“紧箍咒”

针对头痛这一痼疾，李鑫辉取

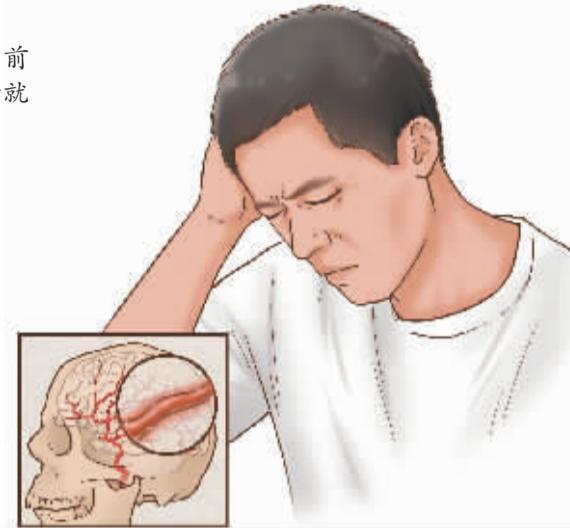
法先贤，不断总结经验，科学辨证治疗，帮助多位患者解除顽疾，重归健康生活。

2023年9月24日，来自衡阳的50岁吕女士，因头痛难忍3个多月治疗无果前来就诊。吕女士的病历上记录下这样的文字：“头两侧疼痛，痛至前额、巅顶、后枕，头晕，口眼干燥，面赤，夜寐安，纳可，二便正常。”李鑫辉诊其脉象，视其舌淡苔白腻，为其开具处方半夏白术天麻汤加减，7剂。其中主要有半夏、白术、天麻、胆南星、川芎、蜈蚣等中药，熄风化痰，活血通络。

一周后，吕女士二诊，诉头痛好转明显。“我连续头痛3个多月了，吃了您一周的药，紧箍咒一下就解开了！”再次辨证论治后，李鑫辉开具对症处方温胆汤加减，以巩固疗效。其中主要有陈皮、半夏、茯苓、太子参、竹茹、炒僵蚕等，健脾益气化痰通络。10月8日第三次复诊，诉头痛消失。如今，一年多过去了，吕女士头痛未再复发。

李鑫辉表示，吕女士内有痰湿、瘀血互结阻络，不通则痛，故以胆南星、半夏、白术、茯苓等祛

痰化湿。同时，汲取清代医家叶天士《临证指南医案》中的经验，治头痛有风者，以虫类药引药直达头面，故以蜈蚣、炒僵蚕等通经活络。另外，以当归活血，白芍养血止痛，红芪与白术等助脾运化。结合患者兼症，采取养血安神等法加以治疗，故效如桴鼓。



化痰药及行气活血药，可以起到很好的疗效。

“巅顶之上，唯风药可到。”李鑫辉善用头痛引经药直达病所。如羌活治太阳头痛，白芷治阳明头痛，川芎治少阳头痛，独活治少阴头痛。有的患者头痛以颞部为主，是少阳胆经循行之处。叶天士认为，“中州脾胃为气机升降之枢机……如中州阳气失固，则肝阳更易化风内动。”故以柴胡、太子参、茯苓、白术、甘草片等疏肝健脾，以黄芩、栀子、龙胆等清泻肝火。“久病入络”，对于经久不愈的头痛，酌加虫类药全蝎、蜈蚣等通经活络。湿热头痛用菊花、蔓荆子、车前子等药物代茶饮，以祛湿热。

集百家之长治头痛

李鑫辉在临床中，特别重视历代中医大家的经验，将其融汇贯通，辨证施治，故取得良好的效果。

如金元四大家之一的李东垣在《内外伤辨惑论》里写道：“外感头痛，常痛不休；内伤头痛，时痛时止。”大多与肝阳上扰、风邪外袭、阴血亏虚、瘀血痹阻和风痰上扰有关。李鑫辉根据头痛证型，采用轻清辛泄、凉润柔肝、滋阴养血潜阳、温阳祛浊通络等方法。医家朱丹溪云“诸经气滞，亦能头痛”，对于痰浊、气滞头痛，多用

《哪吒2》太懂中医了！电影里的这些中医药知识，大有讲究

要说今年春节档最火的电影，那绝对非《哪吒之魔童闹海》（简称《哪吒2》）莫属！有细心的中医人发现——电影中还悄悄融入了许多中医元素，下面，就让我们一起深入探索《哪吒2》的中医世界。

大公开！李靖的药材“购物车”

在《哪吒2》中，有个片段是陈塘关被龙族入侵，百姓受伤，城内药物告罄。李靖请求申公豹放大夫出城买药，申公豹虽拒绝了，但选择留下药材清单，最后一车车中草药被运进陈塘关。李靖为百姓求的这几味中药可不是随便选的，大都是活血化瘀、止血定痛的中药，是治疗跌打损伤的专业“大夫”。

1. 马钱子

苦，寒。有大毒。

【功效】散结消肿、通络止痛，主要用于治疗跌打损伤、瘀血肿痛、风湿痹痛等症状，是骨伤科的常用药。常与甘草搭配，用于治疗脚气、手足麻痺等症状。

2. 苏木

甘、咸、平。

【功效】活血化瘀、消肿止痛，特别适合用于跌打损伤、瘀血肿痛等情况。常与三七、红花等药物一起使用，用于治疗瘀血阻滞引起的疼痛。

3. 三七

甘，微苦，温。

【功效】止血化瘀，用于治疗各种出血症状，如咯血、吐血、衄血等。常与蒲黄、血竭等药物配伍，用于治疗瘀血阻滞引起的疼痛。

4. 冰片

辛、苦，性凉。

【功效】开窍醒神、清热止痛，主要用于治疗热病神昏、中风痰厥等症，还能用于治疗咽喉肿痛、牙痛等症状。常与麝香等药物配伍，用于治疗热病神昏、中风痰厥等症。

5. 蒲黄

甘，平。

【功效】收敛止血，兼有活血行瘀，无论出血属寒属热，有无瘀滞，均可应用。与阿胶配伍，蒲黄收敛止血，阿胶养血补阴，适用于出血兼有血虚者。

哪吒身上的“中医秘密”

有网友发现，电影中哪吒混天绫的舞动轨迹，竟与长沙马王堆汉墓出土的《导引图》有着惊人的相似之处。

马王堆导引术源自《导引图》，是一种融合了历史文化与养生智慧的传统健身气功。这幅珍贵的《导引图》描绘了44个姿态各异的人物图像，展现了包括保健和治疗在内的多种导引动作。其中，马王堆导引术精选了17个经典动作。

莲藕肉身

——中医里的“再生”智慧

太乙真人用莲藕为哪吒重塑肉身的场景，令无数观众印象深刻。这一充满想象力的情节，实则蕴含着深厚的中医药文化内涵。

莲藕长于水土之中，得水土之气而生，内存升发之性，中医称它为“阴中之阳”。《本草纲目》记载，藕“味甘性平，主补中养神，益气力，除百疾”，在古代，藕甚至被视为“水中灵芝”。影片中太乙真人以莲藕为哪吒重塑肉身，正是基于莲藕在中医药中的再生与修复寓意。

魔丸灵珠竟是大型“阴阳”现场？

电影中，哪吒（魔丸）与敖丙（灵珠）的相爱相杀，也让不少人直呼“嗑到了”！但其实，影片中魔丸与灵珠的设定，深刻体现了中医药阴阳平衡的理论。

在中医药理论中，阴阳失衡是疾病的根源。影片中哪吒与敖丙的命运纠葛，正是阴阳失衡的隐喻。哪吒体内魔丸之力过盛，需要灵珠之力调和，这与中医药“以平为期”的治疗原则不谋而合。通过阴阳调和，达到“阴平阳秘”的健康状态。

湖南中医药大学第二附属医院

省公安厅门诊部主任

副主任医师 华光

千家药方

治痤疮验方

处方：夏枯草、桑叶、野菊花、蚤休、蒲公英、生山楂各10克，大黄6克，蛇舌草15克，丹参12克。可祛风清热，活血调冲任。主治青春痘、粉刺、暗疮，好发于未婚青年男女的面部、胸背部。每日1剂，水煎服。配合外用涂药，效果更好。

治顽固便秘验方

处方：白术30克，火麻仁、杏仁、决明子、芦荟各10克，番泻叶3克，具有健脾、润肠、通便之功效，可治各种习惯性便秘，每日1剂，水煎服。忌食酸辣，平时多喝水，多食水果及蔬菜，注意少坐。

宁乡市中医院

尹佳兴 献方