

针灸怎样帮你缓解头痛和偏头痛

◎乐至县中医医院 杨 华

头痛这位不速之客，总爱在我们最不经意的时候“造访”，搅得人心神不宁。从轻微的钝痛到剧烈的刺痛，它们不仅影响工作，还让生活品质大打折扣。在众多治疗、缓解方法中，针灸，这一源自东方的古老疗法，正以其独特的魅力，成为越来越多人的选择。今天，咱们就来聊聊针灸如何成为头痛的“克星”。

平衡阴阳调气血

提到针灸，很多人的第一反应就是“扎针”。确实，针灸的核心在于通过特制的针具，刺激人体特定的穴位，以达到调节气血、平衡阴阳的目的。但其精妙之处绝非简单的“扎针”二字所能概括的。针灸学，作为中医学的重要组成部分，蕴含着深厚的理论体系和丰富的实践经验。它讲究的是“辨证施治”，即根据患者的体质、症状及病因，精准选择穴位和针灸手法，实现个性化治疗。

针灸用于治疗头痛历史悠久，三国时期就有华佗用针刺的方法为曹操治疗偏头痛的记载。针灸治疗头痛，主要通过以下几种机理实现。

疏通经络，调和气血。头痛，中医认为多与“不通”有关。无论是外感风寒、风热，还是内伤情志、饮食，都可能导致经络阻塞，气血运行不畅，从而引发头痛。针灸通过刺激相关穴位，如百会、风池、太阳等，能够疏通经络，促进气血流通，使“不通”变为“通”，头痛自然缓解。

调节神经，缓解痉挛。现代医学研究发现，针灸能够调节大脑皮层的兴奋性，影响神经递质的释放，从而缓解因血管痉挛或神经紧张引起的头痛。特别是对于偏头痛患者，针灸能够减少发作频率，减

轻发作时的疼痛程度。

增强免疫力，预防复发。长期头痛，往往与身体免疫力下降有关。针灸通过调节人体内分泌系统，增强机体免疫力，有助于从根本上减少头痛的发作。同时，针灸还能改善睡眠质量，缓解压力，进一步巩固治疗效果。

中医认为，疾病的发生、发展、转归的过程都是正气和邪气相互斗争的过程。生病了，实际上就是正气处于相对劣势，邪气处于相对优势。生病之后，人体会不断地产生抗病能力，继续与病邪抗争。如果正能够胜邪，则邪退病愈，也就是说疾病好了。如果正气不足，正不能胜邪，病情就会加重。通过针灸治疗，可以匡扶正气，增强抗病能力、战胜病邪、减轻疾病症状、消除致病因素，可以达到治疗疾病的目的。

讲究选穴和手法

近些年，针灸治疗的方法亦出现多样化，除了经穴针刺法，还有耳穴针刺法、耳穴埋针法、耳针沿皮透穴法等，均有较好的疗效。

治疗头痛，选穴是关键。除了上述提到的百会、风池、太阳等常用穴位，还需根据头痛的具体部位和性质，灵活配穴。如前额痛可加印堂、合谷；侧头痛加外关、足临泣；后头痛加后溪、昆仑等。精准

选穴，方能事半功倍。

针灸手法包括提插、捻转、留针、出针等多种，每种手法都有其特定的作用。治疗头痛时，医生会根据患者的体质和病情，选择合适的手法。如对于体质虚弱者，多采用轻刺激、短留针；对于体质强壮、疼痛剧烈者，则可采用重刺激、长留针。

针灸治疗头痛，非一朝一夕之功。一般而言，急性头痛可每日或隔日治疗一次，连续治疗数次即可见效；慢性头痛则需按疗程进行，每周2~3次，连续治疗数周至数月不等。治疗过程中，患者需保持耐心，遵循医嘱，循序渐进。

针灸不仅针对头痛本身进行治疗，还能综合调理患者的身体状况，改善睡眠、缓解压力、增强体质。这种身心并治的方式，有助于患者从根本上摆脱头痛的困扰。与药物治疗相比，针灸几乎无副作用，尤其适合对药物敏感或不愿长期服药的患者。

当然，我们也要理性看待针灸的作用。针灸并非万能的，对于某些由器质性疾病引起的头痛，如颅内肿瘤、脑血管畸形等，针灸只能作为辅助治疗手段。此外，针灸治疗头痛的效果也因人而异，不能保证对所有患者都有效。而且，选择正规的针灸机构和有资质的针灸师至关重要。☺