

健康人生

頭痛是臨床工作中遇到的患者較常見的身體不適症狀，也可說是較常見的都市病，嚴重的頭痛會大大影響日常生活和工作。作為一名註冊中醫師，每次門診病人訴說頭痛時，筆者都需要對患者疼痛症狀進行全面的診症檢查和評估，才能作出診斷。根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助患者有效地減輕疼痛和恢復活動功能。本文將從臨床常常出現的頸源性頭痛的症狀、相關肌肉關節組織和治療方案等角度來探討頭痛。

全面診症檢查

中醫巧治頭痛



黃耀
註冊中醫師

頭痛是一種症狀，可以由多種原因引起，包括不良姿勢、肌肉過度緊張、脊柱問題、神經受損等。在診斷頭痛時，我們首先需要了解患者的病史和症狀，往往先請患者自行描述疼痛和不適的具體部位。這是最重要的臨床診症環節，因為頭痛的類型較多，需花時間鑒別診斷。

筆者將治療方案分為三部分：鬆解肌肉筋膜、消炎鎮痛、手法復位。

觸診檢查時肩頸部痛點附近的肌肉群會呈現緊繃狀態，拔火罐、走罐、刮痧、筋膜刀、射頻熱能筋膜刀、手法鬆解等都可以鬆解肌肉的緊繃。筆者較常用的治療方案為先用刮痧棒沿着

上斜方肌、斜角肌等位置來回推動，而使皮膚產生潮紅、充血、瘀血現象，通經活絡；在皮膚表面出現一定程度痧痕後，在痛點附近的肌肉群拔火罐，消除局部的腫脹，8至10分鐘起罐；起罐後，表層肌肉大多已呈現放鬆表現，患者的疼痛分數會下降數分，如果患者疼痛較強烈，醫生此時會針對上斜方肌、斜角肌、胸鎖乳突肌等進行手法鬆解，按壓痛點時患者會有明顯酸痛感。

肌肉放鬆後可以針對痛點活血止痛，針灸、艾灸、儀器治療（干擾波治療、超聲波治療、擴散式衝擊波、聚焦式衝擊波）等都可以明顯下降疼痛分數。筆者較常用的治療方案是針灸為主，再以儀器治療加強針灸療效。針灸取穴以膀胱經、督脈、阿是穴為主，運針得氣，得氣時會產生酸、麻、重、脹等感覺，留針15至20分鐘；起針後按壓痛點，痛點較表淺者以超聲波／擴散式衝擊波配合促進受傷軟組織消炎止痛，痛點較深層者以聚焦式衝擊波配合。

手法復位是指對錯位的骨關節施以手法使其恢復正常體位。頭痛大多針對胸椎至頸椎附近施術，多以按法、板法為主，施術時可聽到復位彈響聲，筆者並非對每位患者都會針對頸椎施術，需配合檢查，肯定結構完整後才施術。

放鬆肌肉 消炎鎮痛



長期低頭工作，姿勢不良等易導致頸部肌肉緊張、勞損，引起頭痛。

中藥治療大多為輔助治療，常用方藥為川芎茶調散加減。

在實際治療中，治療次數和頻率可能會因患者的病情和個人情況而有所不同。一般來說，每次治療約30至60分鐘，完成1次治療後，患者疼痛症狀及疼痛分數往往已有一定減輕，活動度亦上升，3至5次治療為1次完整療程，持續時間約為4至6周或更長，以達到最佳的治療效果。

綜合來說，對於頸部疼痛可以透過不同治療方案和方法來幫助患者減輕疼痛、恢復功能，提高生活質量。最重要的是要根據患者的病情和個人情況制定個性化的治療計劃，並持之以恆地進行治療和康復運動。

家居自我保健可緩解



適當運動有助加強肩頸部肌肉。

除了本文提到的治療方案外，患者在家中也可以採取一些自我保健措施來緩解頭痛，例如：

- 熱敷：**可以幫助放鬆肌肉。
- 伸展運動：**定期進行針對肩頸部肌肉的伸展運動，可以幫助改善姿勢和減輕疼痛。
- 保持良好姿勢：**坐着或站立時，保持良好的姿勢，避免長時間彎腰駝背。
- 適當運動：**例如游泳，可以幫助加強肩頸部肌肉並減輕疼痛。

如果頭痛劇烈或症狀惡化，建議立即向專業醫療工作者尋求協助。預防頭痛的最佳方法是保持良好的姿勢和定期鍛煉。通過採取這些措施，可以顯著降低頭痛的風險並改善整體健康狀況。

頸椎病或頸源性頭痛常見

確定頭痛類型後，詢問頭痛症狀出現的次數及頻率。可以數字評分表（Numerical rating scale）來評估疼痛程度，以0到10來評估疼痛，「0」代表完全不痛，「10」代表最無法忍受的疼痛程度，由病患為自己的疼痛程度打分數。1到3視為輕微疼痛、4到6為中度疼痛，7以上則屬重度疼痛。然後問及第一次發病的時間，發病時有否跌仆損傷的歷史。在問診過程中，會問及既往的手術病史及有否慢性疾。問診結合肢體檢查和特定試驗確立診斷。

因頭痛症狀而在門診中確診頸椎病或頸源性頭痛十分常見，頸源性頭痛是指由頸椎及其周圍軟組織病變引起的頭痛，疼痛通常從頸部放射至頭部。往往是由於隨着年齡增長，頸椎間盤、小關節等發生退行性改變，刺激或壓迫神經根、椎動脈，引起頭痛；也有部分患者是由於長期低頭工作、姿勢不良等導致頸部肌肉緊張、勞損，引起頭痛；小部分患者是由於頸部扭傷、頸部外傷等導致頸椎結構損傷，引起頭痛。臨床表現為從頸部開始，向上放射疼痛至枕部、顳部、額部，可為單側或雙側；疼痛多為鈍痛、酸痛、脹痛，可伴有頸部僵硬、活動受限；頸部活動、姿勢改變、遇風寒等可誘發或加重頭痛；可伴有頭暈、耳鳴、視力模糊、上肢麻木等症狀。必要時會轉介患者結合X光檢查，鑒別診斷。



春夏換季養生 健脾化濕為主

4月20日踏入穀雨，這是春季最後一個節氣，介於清明和立夏之間。「穀雨，穀得雨而生也」。雨水增多，正是莊稼生長的最佳時節。穀雨過後便開始進入夏季，氣溫將會進一步回升。

隨着降雨量增多，濕氣更加明顯，容易出現肌肉關節酸痛、身體浮腫、腸胃不適、消化不良等濕重現象。加上正值春夏季節交替之時，人體的陽氣隨着自然界的氣候而上升，容易產生各種內熱的情況，例如耳、目、咽喉不適甚至

發炎、牙肉腫痛等等都是臨床常見。此時的養生原則以化濕清熱，健脾調肝為主，有利於人體適應穀雨時節的氣候轉變。因此，飲食應以健脾化濕為基本原則，可吃淮山、芡實、薏仁、扁豆、赤小豆、陳皮等食物以健脾理氣化濕，並忌吃生冷肥膩之物，以免進一步損傷脾胃，加重體內濕氣困留。

運動及作息方面，按照春季養肝的原則，早睡早起，適量運動，伸展筋骨，有助肝氣疏洩，微微出汗，促進氣血運行，幫助身體將濕氣排出。



玫瑰菊花茶

(1人分量)

材料：玫瑰花瓣3錢、菊花2錢、蜂蜜適量

功效：疏肝理氣

做法：

- ① 玫瑰花、菊花洗淨
- ② 加滾水焗泡15分鐘
- ③ 加適量蜂蜜調味即可



節瓜薏米淡菜湯

(2人分量)

材料：節瓜1斤、生熟薏米各1兩、陳皮1錢、淡菜1兩（煮過曬乾的青口）

功效：健脾化濕清熱

做法：① 薏米、淡菜、陳皮洗淨，稍浸泡

- ② 節瓜去皮洗淨切件
- ③ 薏米、淡菜、陳皮清水煮滾，放入節瓜，用小火煲1小時
- ④ 加鹽調味即可

驅蚊劑和防曬霜並用或影響防曬效果

法國國家科學研究中心發布公報表示，其研究人員借助離體皮膚模型和人工智能軟件發現，在與驅蚊劑並用的情況下，防曬霜對紫外線的防護效果可能會大打折扣。

據研究人員介紹，在一些溫暖且蚊蟲較多的地區，防曬霜和驅蚊劑同時使用變得越來越普遍。離體皮膚模型是由人體來源的皮膚組織經體外培養而獲得的模型，他們借助該模型和可評估皮膚損傷程度的人工智能軟

件，測試了單獨和混合使用防曬霜和驅蚊劑的效果。測試使用了一款含紫外線過濾劑的防曬霜以及一款含驅蚊劑的驅蚊劑，均是暢銷產品。

結果顯示，單獨使用防曬霜能有效保護皮膚，顯著降低紫外線損傷，而防曬霜和驅蚊劑並用時，防曬霜對UVB波段紫外線的防護效果顯著下降。

該研究沒有解釋這一現象的確切原因，但此前刊登在《英國皮膚病學雜誌》的論文說，在對豬皮膚進行的

體外實驗表明，驅蚊劑和防曬霜同時使用會顯著增強驅蚊劑中避蚊胺和防曬霜中的二苯甲酮這兩種化學物質被皮膚吸收的量，這可能是導致防曬霜效果被削弱的原因。研究人員說，本次僅研究了分層塗抹防曬霜和驅蚊劑的情況，以混合物形式使用的效果仍有待研究。此外，同時使用驅蚊劑和防曬霜等化學物質還需警惕其健康風險。本項研究成果已發表在網絡期刊《寄生蟲與媒介》上。 新華社

應用AI探索抗衰老中藥藥理

美國學術雜誌《老齡化與疾病》近日發布的一項研究顯示，生物醫藥公司英矽智能的研究團隊應用人工智能（AI）模型並結合中藥靶點數據庫，從傳統中藥材識別出具備抗衰老潛力的藥物成分。研究人員還設計出可提供中藥處方的AI智能體工作流程系統，從而展示了從中藥篩選到應用的AI驅動流程框架。

研究團隊利用該公司開發的一款AI模型Precious3GPT，模擬了人和實驗鼠的肺、肌肉及肝臟等組織的RNA表達情況，並基於不同年齡組整理出與衰老相關的基因列表。

基於這份基因列表，研究人員進一步使用中藥靶點數據庫BATMAN-TCM篩選出能夠影響這些基因表達的潛在抗衰老藥物成分，最

終識別出華山五子丹具有延緩衰老的潛力，並發現沙苑子、肉苁蓉和山楂葉三種草藥協同作用，具有延緩多組織衰老的潛力。

隨後，研究團隊根據中醫「君臣佐使」中醫方劑配伍的基本原則，設

計一個由6個專用AI智能體組成的工作流程系統，用於草藥選擇、安全檢測等，並可根據患者信息提供定製化的處方參考，從而完成從中藥篩選到應用的AI驅動流程框架。

論文通訊作者、英矽智能創始人兼首席執行官亞歷克斯·扎沃龍科夫表示，研究團隊展示了將Precious3GPT模型識別的衰老基因特徵和BATMAN-TCM數據庫相結合，以編製和篩選具有延緩衰老潛力的中藥處方的工作流程。其中，AI模型識別的部分衰老標誌物與此前已知的衰老機制一致，增加了研究的參考性。除衰老研究以外，研究人員也希望能夠應用AI充分挖掘傳統醫學的其他潛力，為促進人類健康提供創新的解決方案。 新華社

