

做好这三点 远离偏头痛

周四下午门诊,王女士一脸疲惫地走进诊室。谈起自己的头痛,她说这个困扰从五年前生完孩子后就开始了——疼痛常常突然袭来,有时在左侧,有时在右侧,像脉搏一样一阵阵地跳着疼。严重时还会恶心呕吐、天旋地转,只能拉上窗帘躺在暗处,熬过好几个小时甚至大半天,直到睡一觉醒来才感觉缓过来。这些年,她一直怀疑这是大家常说的“月子病”。经过详细问诊和检查,医生告诉她:这是典型的偏头痛。

偏头痛的起源

偏头痛的发病与脑功能异常活化有关,其机制目前倾向于“皮层扩散抑制”理论,类似于神经电活动异常扩散。因此,部分患者在头痛发作前可能出现“先兆”,例如眼前闪光或腹部异样感。这种脑功能紊乱最终激活支配头面部疼痛区域的“三叉神经血管系统”,促使降钙素基因相关肽(CGRP)释放。CGRP与脑膜血管周围的相应受体结合,引发血管舒张、肥大细胞脱

颗粒及血浆外渗,从而导致头痛。由于雌激素水平下降可能诱发脑功能异常,部分女性在月经期前后容易出现偏头痛,而某些女性在绝经后发作频率可能减少甚至消失。

头痛的常见诱因

王女士表示其头痛与月经周期无关,但疲劳和睡眠不足是明确的诱发因素。此次发作前,她午餐食用了雪菜肉丝面;追问病史发现,去年食用梅干菜烧肉后也曾引发头痛。这表明腌制食品可能是她的具体诱发因素之一。预防和缓解偏头痛,需重点关注以下三个方面:

休息

部分偏头痛患者发作时畏光畏声,在安静昏暗的环境中休息有助于缓解症状。改变体位时动作宜缓慢,保持地面干燥并穿着防滑鞋,以防摔倒。日常应注意作息规律,避免劳累,保持情绪平稳,减少忧思恼怒。偏头痛大多不危及生命且较为常见,患者应树立信心,学会与疾病共存。

饮食

应养成良好的饮食习惯,保证均衡营养,避免或减少摄入可能诱发头痛的食物,如含大量谷氨酸钠的味精、含酪胺的奶酪、含苯乙胺的巧克力、含亚硝酸盐的腌制肉类与蔬菜等。酒精也是常见的诱因之一。建议记录头痛日记,详细追踪每次发作前的饮食和行为。

非药物治疗

除止痛药及针对性预防药物外,非药物治疗也是重要的辅助手段。

冷敷与热敷:发作期可使用冰袋冷敷额头或颈部10至15分钟,帮助收缩血管以减轻疼痛;部分患者对热敷更敏感,可用热毛巾放松肩颈部肌肉。

放松训练:压力是偏头痛的常见诱因,学会放松有助于减少发作。深呼吸是一种简单有效的方法:在安静舒适处坐或躺下,缓慢吸气使腹部鼓起,再缓缓呼气,重复数次,将注意力集中于呼吸过程。

生物反馈疗法:这是一种借

助仪器监测生理指标(如肌肉紧张度、皮肤温度)的治疗方法。通过实时反馈,患者学习有意识地控制这些生理反应。例如,当仪器显示头部肌肉紧张时,患者尝试放松肌肉并观察指标变化。经过训练,可提升自我调节能力,减少偏头痛发作。这种方法如同建立身体与大脑间的“沟通桥梁”,有助于更好地管理自身状态。

偏头痛虽然常见,但它并非不可管理。面对这个“不速之客”,我们完全可以从日常生活中寻找掌控感——规律的休息、有选择的饮食,加上有效的非药物调节方法,这些都是我们触手可及的应对工具。当这些调整仍不足够时,医生指导下的药物治疗也能成为您坚实的后盾。我们相信,通过这样的多维度管理,您能够逐渐减少头痛的影响,重新获得更安稳、更从容的生活质量。

(作者:陈志聪 厦门弘爱医院 主治医师)

告别失眠焦虑 针灸推拿来帮忙

凌晨3点的天花板、辗转反侧的床单、越想放松越紧绷的神经——失眠与焦虑就像一对难缠的“夜行者”,悄悄带走了现代人的安稳睡眠与内心宁静。当安眠药令人顾虑依赖,当冥想与深呼吸难以缓解顽固的烦躁,不妨回归传统,体验针灸推拿所带来的温和而有效的调理之道。这并非玄学,而是源于千年实践的身体调节智慧,无需依赖药物,仅凭双手与银针,便能协助身心恢复内在平衡。

失眠与焦虑:身体调节系统失衡的表现

人体内存在着精密的生物节律与情绪调节机制。当长期压力、熬夜或思虑过重扰乱这一系统,便可能出现入睡困难、易醒、睡眠浅等问题,并常伴随心慌、烦躁、注意力不集中等焦虑情绪。

西医多从神经递质紊乱、内分泌失调的角度解释,而中医则将其归纳为气血运行不畅、阴阳失衡:犹如身体的“交通网络”出

现拥堵,养分无法顺畅输布,代谢废物难以排出,大脑与脏腑在持续“加班”中逐渐陷入焦虑状态。

针灸:精准疏通身体的“调节枢纽”

中医理论中,穴位是气血汇聚、神经分布密集的关键节点,如同人体自带的“调节开关”。

针灸通过极细的银针轻刺特定穴位,并非以痛治病,而是借助温和刺激激活身体的自我调节能力。例如,刺激神门穴有助于宁心安神,仿佛为过度兴奋的大脑按下“舒缓键”;针刺百会穴可通调头部气血,放松紧绷的神经。现代研究也证实,针灸能够调节血清素、多巴胺等神经递质的释放,平衡交感与副交感神经,从而从根源上缓解焦虑,帮助身体重新学会放松与入睡。

推拿:全面放松身心

如果说针灸侧重于精准调控,那么无需针药,仅凭手法与力道的推拿,则如同为身体提供一次系统的深度舒缓。长期焦

虑失眠者,常伴有肩颈僵硬、背部紧绷等问题,这种肌肉的紧张又会反过来加剧情绪不安,形成“肌肉紧张—情绪焦虑—失眠加重”的恶性循环。

推拿沿经络走向进行按压、揉捏,能有效放松局部肌肉、促进气血循环,好比为拥堵的“交通网络”清理障碍。同时,推拿过程中产生的温热感与节律性触感,能够直接安抚大脑焦虑中枢,帮助人在舒适的体感中逐渐放下思虑,回归平静。

针灸与推拿的协同效应

针灸擅长通调关键穴位,改善核心失衡;推拿侧重整体松解,缓解表层紧张。二者结合,既能较快缓解入睡困难、夜间易醒等症状,也有助于长期稳定身心状态,减少焦虑复发。

与药物强制镇静不同,针灸推拿并非抑制身体机能,而是协助恢复其自身调节能力——如同为偏离航向的车辆调整方向盘,而非简单刹车,因此不易产生依赖,也无头晕、乏力等常见副作用。

注意事项

为使调理效果更好,以下几点值得关注:

专业辨证:失眠焦虑成因多样,如心火旺、脾胃虚等,需由专业中医师辨证后选穴施术,方能针对性起效。

坚持调理:身心失衡非一日形成,恢复也需过程。一般建议按疗程进行规律调理,以帮助身体建立稳定的放松节律。

配合生活调整:调理期间宜配合健康生活习惯,如睡前减少使用手机、避免摄入咖啡浓茶、白天适度活动等,以巩固疗效。

当我们在多种疗法之间徘徊时,针灸推拿这门古老的技艺,正以现代科学可阐释的方式,展现出自然疗愈的独特价值。若您正受失眠焦虑困扰,不妨尝试这一温和持久的调理途径。愿您在传统智慧的陪伴下,重获安然之夜与平和之心。

(作者:董锦丽 福建中医药大学附属第二人民医院 主治医师)