

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。

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术，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)