

从虚论治头痛研究进展

李婷婷¹ 王田^{2*}

1. 承德医学院 河北承德 067000

2. 北京中医药大学东方医院秦皇岛医院 河北秦皇岛 066000

摘要: 头痛是患者自觉头部疼痛为主要临床表现,是一种常见的内科疾病。头痛分为外感和内伤,内伤头痛常见证型是阳亢、痰浊、瘀血、肾虚和气血两虚。中医治疗头痛有悠长的历史和丰富的临床经验,文章从虚证入手归纳头痛的中药内治法和针灸、刮痧、推拿等外治疗法,为今后临床学者针对此类患者的治疗提供借鉴思路。

关键词: 头痛; 血虚; 肾虚; 中医; 综述

1 现代医学对头痛的认识

国际头痛疾病分类第三版将头痛分为原发性头痛:偏头痛、紧张性头痛、三叉自主神经头面痛和其他原发性头痛;继发性头痛:头颈外伤、头颅和颈部血管疾病、非血管性颅内疾病、物质或物质戒断、感染、内环境紊乱、头面部疾病及精神疾病引起的头痛;痛性脑神经及其他面痛和其他头痛^[1]。有研究发现头痛与抑郁、癫痫、脑血管疾病、特发性震颤和卵圆孔未闭等疾病关系密切^[2],头痛严重影响人们工作和生活,降低生活质量,同时也给他们带来了经济负担,关注头痛问题显得尤为重要。

2 祖国医学对头痛的认识

“头痛”首见于《阴阳十一脉灸经》,《黄帝内经》称头痛病为“脑风”、“首风”^[3],头痛是指外感或内伤所致脉络绌急或失养,清窍不利而引起的,以患者自觉头部疼痛为主要表现的一种病证^[4]。外感头痛责之风、寒、湿、热等邪气,内伤头痛责之肝、脾、肾三脏,肝主藏血、肝主疏泄,情志不和致肝失疏泄,气郁化火,日久耗伤阴血,肝血亏虚可出现头痛;脾胃为气血生化之本,饮食失调、思虑过度等皆可损伤脾胃,脾胃伤则其运化、升清、统血等功能失常,气血生化乏源,气血亏虚不能上荣于脑可引起头痛;肾藏精,主骨生髓,若肾精久亏致髓海空虚可出现头痛。“正气存内,邪不可干”,疾病的发生为正邪相争,正不胜邪,正气亏虚是疾病发生之本。头为清阳之府,脑为髓之海,依赖气血、肾精等物质上充于脑,气血、肾精等物质亏乏则可出现头痛,故内伤头痛责之肝、脾、肾三脏。

3 头痛的病因及治疗

虚证头痛属于“不荣”则痛范畴,采用“虚则补之”治疗原则。李丹妮等^[5]总结内伤头痛的病因分“不通”和“不荣”,“不荣”以血虚阴虚、清窍失养居多,治疗重视多用补血、安神之法,临床善用四物汤、酸枣仁汤等经典方。孙长春等^[6]通过临床观察得出虚证头痛与脑供血不足关系密切,实证头痛与脑血管的扩张或紧张密切相关,脑供血不足的原因中年轻患者多是因为脑血管痉挛和收缩,而老年患者则多因为脑血管硬化及管腔狭窄,故治疗上常用葛根、丹参、川芎、当归等药物通络活血。

3.1 血虚头痛

血虚头痛是由于阴血亏虚不能上荣于脑而出现的头痛,是内伤头痛中的一种常见类型。刘先利等^[7]总结血虚证的病因有三条:一是脾虚胃弱、营气不足、津液干涸、肺脉不利致血生成不足,二是失血及酒后房劳气竭肝伤耗损过多,三是瘀血内阻影响心血生成,血虚头痛临床表现为头痛的同时常伴有眩晕、心悸、心慌、面色苍白、口唇淡白,舌质淡白,脉象细弱无力等,治疗常用四物汤加减益气养血,调益营卫。四物汤最早见于《仙授理伤续断秘方》,是补血养血的经典方,由当归、川芎、芍药、熟地黄组成,熟地滋阴养血,当归补血活血,芍药养血柔肝,川芎活血行气^[8]。根据药理研究发现四物汤具有促进骨髓造血、促进红细胞生成、补充血容量、活血抗凝、降血脂、提高学习记忆能力、抗氧化损伤、抗炎抗菌、提高免疫功能等作用^[8,9]。张永顺^[10]用四物汤加减治疗头痛31例,夜间睡眠不佳的加远志10g,头痛不止的加香白芷15g,对照组口服西比灵31例,结果观

察组治愈 18 例，好转 11 例，无效 2 例，总有效率 93.5%，明显高于对照组的 77.4%。

蒋军林等^[11]认为头痛责之肝血亏虚，因肝在生理与病理方面与头联系紧密，在生理上肝经行于头之巅顶，病理上指出肝气易上逆犯头而头痛，而脑为髓海，髓生于精，精化于血，血藏于肝，故头痛多为肝血之亏，治疗以滋补肝血为大法，方用补肝汤加减治疗顽固性头痛获得显著的临床疗效。王慧杰等^[12]分析补肝汤之“补”为补养肝血，方中熟地黄、白芍柔肝养血，合以当归、川芎活血和营，动静结合，令气流通补而不滞；麦冬、甘草甘以缓急，酸枣仁、木瓜酸以化阴，顺肝之性，木气畅达，谓之补肝，方效养血滋阴、柔肝舒筋。李剑颖等^[13]认为头痛以虚证发作多兼晕，以实证发作急多兼胀，外感头痛病因为外感风寒、内热或者湿邪，内伤头痛病因为气虚、血虚、肝火、寒厥和痰浊，并且认为失血、妇女产后、崩漏等是造成血虚的原因，临床常表现为痛自眉梢上攻兼眩晕等，以滋肾清热为治疗方法，用方剂补肝养营汤加减以滋肝养血兼清头目，组成药物为生地黄、当归、白芍、川芎、菊花、陈皮、炙甘草。

张军等用十全大补汤治疗气血亏虚型头痛 34 例，结果治愈 18 例，显效 10 例，总有效率 82.35%^[14]。十全大补汤为四君子汤、四物汤加黄芪、肉桂组成，药共十味故名十全，主治气血双虚之证；人参养荣丸则是十全大补汤去川芎，加五味子、陈皮、远志、姜、枣而成，主治积劳虚损、心血不足、惊悸、气短等虚弱之证^[15]。樊俊华等^[16]用人参养荣汤加减治疗气血虚弱型经行头痛 35 例，对照组口服盐酸氟桂利嗪胶囊 35 例，治疗 3 个月后，观察组治疗总有效率为 85.70%，明显高于对照组的 60.00%，在经行头痛发作频次、持续时间及疼痛程度方面，观察组病情改善都优于对照组，其具体用药如下：人参 15g，黄芪 30g，当归 15g，川芎 10g，白芍 30g，熟地黄 15g，茯苓 15g，炒白术 15g，陈皮 6g，肉桂 5g，远志 6g，五味子 10g，蔓荆子 15g，炙甘草 6g。气虚盛者，党参 30g，升麻 15g 益气升阳；肝郁者，柴胡 9g，郁金 15g 疏肝解郁；痰湿者，加天麻 12g，法半夏 12g 燥湿化痰；血瘀重者，加桃仁 10g，红花 10g 化瘀通窍。

3.2 肾虚头痛

肾虚头痛因禀赋不足、房劳过度、惊恐伤肾、久病耗伤精血^[17]，阴精耗损伤及元阳，肾阳衰微，清阳不升，脑髓空虚所致。《证治准绳·头痛》：“下虚者，肾虚也，故

肾虚则头痛。“肾虚头痛常表现为头痛且空，常兼眩晕、腰痛酸软、神疲乏力、遗精带下、耳鸣少寐、舌红少苔、脉细无力等，常用滋阴补肾法^[18]。大补元煎出自明代《景岳全书》，由人参、炒山药、熟地黄、杜仲、当归、山茱萸、枸杞子、炙甘草组成，功效救本培元，大补气血^[19]。李录山^[20]用大补元煎加味治疗用肾虚型偏头痛 48 例 4 周，结果治愈 38 例，有效 9 例，总有效率为 97.92%，明显高于对照组氟桂利嗪胶囊的 87.5%。杨赣军等^[21]用大补元煎联合麻黄附子细辛汤治疗偏头痛急性发作期肾虚头痛证 45 例 3 月，以苯甲酸利扎曲坦片对照组，通过临床疗效观察与数据统计得出中药方治疗头痛效果优势更加显著，不仅能改善头痛、眩晕、腰膝酸软、五心烦热、神疲乏力和耳鸣等症状，还可以减少头痛发作次数，缩短头痛持续时间。陈靖等^[22]研究发现大补元煎加味有较好的抗疲劳和耐缺氧作用，为易疲劳及亚健康人群的保健和治疗方面提供一个新的治疗思路。匡荣仁等^[23]认为脾肾阳虚、痰湿水饮是导致头痛的重要病机，临床常以真武汤温脾肾之阳，温化水饮之邪。

4 其他中医治法

4.1 针灸

针刺疗法是通过特定的行针手法将针刺入腧穴，通过疏通经络、平调阴阳、扶正祛邪，从而起到治病的作用。针灸治疗头痛的取穴原则^[24]：1. 局部取穴，发挥局部腧穴的治疗作用；2. 循经取穴，根据病变部位所在经络进行辨位归经，此为基于“经脉所过，主治所及”的原则；3. 若头痛伴有脏腑病候，可取该脏腑相络属的经脉进行治疗，例如头痛兼见与心相关的病症时取大陵，头痛兼见脾胃相关的症候时取足三里。李乡云^[25]通过针灸治疗头痛 40 例，通过辨证选穴，例如血虚取心俞、膈俞、脾俞、足三里等；气虚取关元、百会、足三里、气海等；肝肾阴虚取太溪、三阴交、肾俞、肝俞等，结果表明针灸在改善头痛情况及提高睡眠质量方面明显优于对照组。王静^[26]通过针灸推拿治疗慢性头痛患者，主穴取太阳、风池、合谷、足三里，辨证取穴肝脾胃虚弱者加中脘、气海、胃俞等，研究结果表明与西药相比，针灸推拿可以明显降低头痛频率和程度，有良好的安全性，同时患者接受度和依从性也更高。

4.2 刮痧疗法

铜砭刮痧法不仅具有简便、效廉、安全、易操作等特点，而且兼有保健和治疗双重作用，龚青春用中医铜砭刮痧法联

合临床综合治疗原发性头痛 120 例, 结果治愈 64 例, 好转 46 例, 有效率 91.67%, 优于对照组的 77.50%^[27]; 徐书英等^[28]通过全息刮痧联合耳穴疗法治疗头痛病患者, 患者头痛明显减轻、焦虑和抑郁等负面情绪明显改善、睡眠质量和生存质量也得到提高。

4.3 推拿

推拿^[29]是在人体经络、穴位用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗的手段, 通过手法对末梢神经刺激, 促进血液、淋巴循环及组织之间代谢。薛严锋^[30]通过以项线部位为主的推拿联合中药葛根汤治疗头痛, 推拿手法为对患侧项线部位触摸到的痛点或肿胀粘连处或有条索状的结构行重点弹拨按揉, 在治疗过程中可结合一指禅, 推、拿、滚等手法交替进行, 结果显示观察组治愈为 72.72%, 高于对照组的 40.91%, 观察组总有效率为 95.45% 高于对照组的 81.82%。

5 小结

本文从虚证入手论述了头痛的原因, 并总结了中药、针灸、刮痧、推拿等治疗头痛的方法, 治疗虚证头痛常用方剂有四物汤、补肝汤、十全大补汤、人参养荣汤、大补元煎、麻黄附子细辛汤、真武汤等, 中药在缓解头痛症状、减少头痛发作次数、头痛持续时间、改善头痛伴发的失眠和焦虑抑郁等取得良好的效果。中医外治法包括刮痧、针灸、推拿等治疗头痛也有良好的临床疗效, 为以后临床工作者在治疗头痛时提供治疗方案和思路。

参考文献:

[1] Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition [J]. Cephalalgia, 2018, 38(1).

[2] 头痛的共病 [J]. 健康管理, 2016(01):66-67.

[3] 王韶康, 段永强, 梁相强, 等. 王道坤教授运用小柴胡汤合四物汤治疗少阳头痛验案一则 [J]. 亚太传统医药, 2018, 14(05):136-137.

[4] 任泳燕, 李慧, 王洋洋, 等. 《中医内科常见病诊疗指南——头痛》指南更新与解读 [J]. 中国循证医学杂志, 2020, 20(06):643-650.

[5] 李丹妮, 马作峰, 刘玲. 刘玲教授治疗内伤头痛的经验 [J]. 中国医药导报, 2020, 17(31):130-133.

[6] 孙长春, 解祥俭, 张桂芳, 等. 内伤头痛与脑血管机能状态关系的临床观察 [J]. 现代中西医结合杂

志, 2000(13):1260.

[7] 刘先利, 刘宝利. 基于中医古籍文献探讨血虚证病因、症候及治则治法 [J]. 北京中医药, 2020, 39(03):262-265.

[8] 房敏, 赵冠宇, 李泉洋, 等. 经典名方四物汤化学成分、药理作用、临床应用研究进展及质量标志物预测分析 [J]. 中华中医药学刊, 2024, 42(07):154-161.

[9] 周大果, 沈子芯, 牟春燕, 等. 四物汤的药理作用研究进展 [J]. 中医药信息, 2024, 41(05):69-75.

[10] 张永顺. 四物汤加减治疗头痛 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(40):75.

[11] 蒋军林, 周慎. 顽固性头痛从肝血虚论治 [J]. 世界中西医结合杂志, 2015, 10(05):700-702.

[12] 王慧杰, 沈悦倩, 周天梅. 国医大师熊继柏教授运用补肝汤经验探讨 [J]. 浙江中医药大学学报, 2021, 45(06):603-606.

[13] 李剑颖, 杨建宇, 马帅, 等. 浅析秦伯未对头痛的治疗 [J]. 中医临床研究, 2020, 12(12):16-17.

[14] 张军, 闫建玲, 李向东. 辨证论治治疗内伤头痛 163 例疗效观察 [J]. 山西中医学院学报, 2015, 16(05):61-62.

[15] 段振离. 从十全大补汤衍化而来的人参养荣丸 [J]. 大众健康, 2021(11):68-69.

[16] 樊俊华, 王玲玲, 伊丽努尔·伊力亚斯, 等. 从虚论治经行头痛临床观察 [J]. 光明中医, 2023, 38(03):484-486.

[17] 孙筱婷, 刘宣, 李琦. 肾虚证动物模型研究概况 [J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(02):659-662.

[18] 田永衍, 胡蓉, 赵小强. 《黄帝内经》虚弱病证病机证治概论 [J]. 南京中医药大学学报 (社会科学版), 2018, 19(02):84-88.

[19] 黄美艳, 徐荣芝, 蔡秀江. 大补元煎临床应用研究进展 [J]. 实用中医药杂志, 2020, 36(03):401-403.

[20] 李录山. 大补元煎加味治疗肾虚头痛 48 例 [J]. 河南中医, 2014, 34(08):1619.

[21] 杨赣军, 张小强, 孙弋. 大补元煎联合麻黄附子细辛汤治疗偏头痛急性发作期肾虚头痛证的疗效 [J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(10):37-39.

[22] 陈靖, 吴成举. 大补元煎加味对小鼠抗疲劳和耐缺氧的实验研究 [J]. 北方药学, 2013, 10(04):60-61.

[23] 匡荣仁, 陈团团, 刘树楷, 等. 真武汤辨治阳虚水泛

型高血压病探讨 [J]. 光明中医, 2022, 37(24): 4548-4550.

[24] 王雪飞, 陈坤, 朱丽颖, 等. 针灸治疗头痛的辨证思路演变 [J]. 北京中医药, 2024, 43(07): 823-826.

[25] 李乡云. 中医针灸治疗头痛的临床价值体会 [J]. 中医临床研究, 2020, 12(30): 95-96.

[26] 王静. 针灸推拿对慢性头痛患者的镇痛效果和安全性分析: 第三届全国医药研究论坛 [C]. 中国陕西西安, 2023.

[27] 龚青春. 中医铜砭刮痧法在原发性头痛护理中的应用及效果 [J]. 当代护士 (中旬刊), 2021, 28(11): 58-60.

[28] 徐书英, 魏金荣, 赵静, 等. 中医全息刮痧联合耳穴疗法对头痛病患者的效果观察 [J]. 中国医药科

学, 2023, 13(05): 117-120.

[29] 王鲁扬, 刘源香. 中医外治法治疗偏头痛疗效 Meta 分析 [J]. 陕西中医, 2023, 44(11): 1640-1645.

[30] 薛严锋. 以项线部位为主的推拿手法结合中药治疗颈源性头痛头晕的临床效果观察 [J]. 临床合理用药杂志, 2018, 11(35): 141-142.

作者简介:

李婷婷 (1996—), 女, 汉族, 承德医学院 2022 级硕士研究生在读, 中医内科脑病方向。

通讯作者: 王田 (1968—), 女, 汉族, 主任中医师, 硕士研究生导师, 中医内科脑病方向。