

总是头痛，中医有方

▲ 广东祈福医院针灸科 杨洁仪

春天痛，下午痛……经常头痛的朋友可能发现，头痛好像被上了闹钟，总在固定的某个时刻发生。虽然这种规律性发生的头痛很常见，但发病机制尚不明确，劳累、紧张、某些食物、光线或温度变化等都可能触发。

一旦病情发作，患者往往痛不欲生，感觉头都要炸了，只得赶紧吃止痛药或调节神经的药物，但频繁吃可能产生“药物依赖性头痛”，甚至因药物刺激而引发胃肠性疾病。针对这种情况，中医针灸里的“脏时相调法”，或许可以帮到您。

什么是“脏时相调法”

古人很早就认识到，有些疾病的发作与时间密切相关，经过长期的观察和实践，逐渐将节气、时辰与脏腑、经络对应在了一起。中医针灸也据此发展出取发病节气和时辰所对应的穴位进行治疗，以疏经通络、调畅气血的方法，即“脏时相调法”。

什么时间选哪些穴位

中医发现，这种有时间规律发作的“闹钟性头痛”多发生在春季或午后，并以下午1点~5点为主，所以，我重点向大家分享这些情况的简便取穴法。

春季发病 春季温燥多风，五行属木，与肝脏相应，可取穴太冲、丘墟。

太冲：在脚背，大脚趾与二脚趾结合处前的凹陷处。

丘墟：脚背用力伸直，外踝前下方的凹陷处。

下午1点~3点发病 此为未时，小肠经当令，可取穴阳谷、养老，若发病稍早于下午1点，加取神门穴。

阳谷：在手背面，小指侧，尺骨茎突前凹陷处。

养老：手掌向下，另一只手将手指压在尺骨小头的最高点，然后掌心转向胸部，手指滑入的骨缝处。

神门：在手掌面，腕横纹上，在小指侧可触及一条筋（尺侧腕屈肌腱），筋旁（往拇指方向）凹陷处。

下午3点~5点发病 此为申时，膀胱经当令，可取穴足通谷、金门，若疼痛持续时间略超过下午5点，加取太溪穴。

足通谷：在第五脚趾与脚掌所构成的关节（第5跖趾关节）前方，掌背交界线处。

金门：在外踝前下方，当脚趾向上翘起时可见一骨头凸起（骰骨），其下方凹陷处。

太溪：由内踝尖向后推至跟腱之间

凹陷处。

具体做法

指腹按揉 穴位不是一个小小的点，而是一个小区域，只要作用在该范围内，就可以起到治疗效果。可以根据自身情况，选择上述对应的穴位（双侧都要进行），坚持每天使用指腹至少按揉2次，每穴2~3分钟，力度由轻开始，以产生酸胀感为度，切勿用力过猛而致皮肤凹陷、红肿或破损。

绿豆按压 取上述对应的穴位，用医用酒精消毒后，取约1cm×1cm的胶布，将一粒小绿豆贴于穴位上，行按压手法，一般按5~10秒后放松2~3秒，每穴2~3分钟，力度由轻开始，以产生酸胀感为度，切勿用力过猛而致皮肤凹陷、红肿或破损。坚持每天1~2次，双侧都要进行，绿豆用后丢弃。

经络疏通 选一个方便的时间（以下午1点~5点为佳），先喝一杯温开水，然后身体站立，全身放松，两脚与肩同宽，双眼平视前方，双臂同时前后摆动，幅度可稍大一点，速度不要太快，约2~3秒为一“回合”，50~100“回合”为度，每天一次；熟练者可适当增加次数，以不觉累为原则。接着恢复站稳状态，放

空杂念，以自我舒适为准，自然抖动身体，约10~60秒，循序渐进，适可而止。最后，双手搓热，一手捂肚脐，另一手捂肚脐下方小腹位置，约30~60秒，再用双手掌抚腰至有温感，切勿用力过猛而致皮肤红肿、破损。活动过程注意保暖，慎避风寒。

总结

头痛是临床上很常见的症状，原因多样，既有无确切病因的原发性头痛，也有明确疾病诱发的继发性头痛。具体诊断和治疗方案请听从专科医生意见，切勿自行随意用药。建议经常头痛的朋友记录头痛日记（如发作诱因、时长、发病节气、疼痛位置、疼痛感觉、严重程度、处理方法等），以帮助医生明确头痛诱因。

最后提醒大家，如果平时很少头痛，突然出现剧烈头痛或感觉较以往严重，尤其是在情绪激动、用力、上厕所后，或伴有之前不曾出现过的症状，如晕倒、发烧、呕吐、神志不清、视力变化、说不出话、一侧肢体麻木无力、无法正常走路，甚至癫痫发作等，可能是颅内发生了某些病变，需要第一时间拨打120，并听从医务人员指引，不要随意搬动。

恙虫病的传播途径与预防措施

▲ 陆丰市人民医院 张曙佳 吴正君

恙虫病又称丛林斑疹伤寒，是一种以啮齿类动物为传染源，由恙螨幼虫为传播媒介的自然疫源性急性传染病，病原体为恙虫病东方体（又称恙虫病立克次体），以不明原因发热、焦痂或淋巴结肿大、溃疡及皮疹为临床特征，病情严重可导致死亡。恙虫病主要发生在亚洲及西太平洋地区，在我国各省份均有报道，东南沿海省份多发，发病人群大多数有野外作业或田野林地接触史。

恙虫病的传播途径

恙虫病的主要传播媒介是恙螨幼虫，在我国以地里纤恙螨为主。恙螨的生命周期分为卵、次卵、幼虫、若蛹、若虫、成蛹和成虫七个阶段，仅幼虫阶段具有吸血能力。幼虫体长约0.2~0.5 mm，肉眼难以察觉，常隐匿于草地、灌木丛等潮湿环境中。当人或动物经过这些地区时，恙螨幼虫会附着在宿主皮肤上，并寻找适合的地方进行叮咬。叮咬部位通常会形成红肿丘疹，继而形成水泡，水泡中央部位出血、坏死后形成圆形黑褐色焦痂。幼虫在宿主身上停留3~5天，直到吸饱血液后脱落，这一阶段是恙虫病感染高风险期，如果幼虫携带恙虫病病原体，就有可能侵入人体导致感染。

恙螨的生活环境和宿主

恙螨幼虫通常分布在草地、林地边缘

以及农田等温暖、潮湿的环境中，以鼠类等小型啮齿类动物为保虫宿主。当宿主动物感染恙虫病东方体后，恙螨幼虫吸食其血液获得病原体并通过卵传给子代恙螨，子代恙螨在接触到其他宿主通过叮咬的方式进行传播。恙螨幼虫在自然界中的分布与温度、湿度变化有关，以我国恙螨主要虫型地里纤恙螨为例，夏季是其活动高峰期，这也是恙虫病高发的季节；此外在我国北方，小盾纤恙螨的繁盛高峰则是秋季，因此人们在这些季节开展野外活动时应特别注意防范。

环境治理与控制

恙螨幼虫生活的环境多为潮湿、杂草茂盛的地方，因此，通过环境治理来减少恙螨的栖息地是重要的预防措施。（1）在恙螨高发地区，通过定期修剪草地、清除杂草和灌木丛等环境卫生行动，起到消除恙螨繁殖场所、控制源头孳生地的效果。（2）在恙螨可能滋生的区域，定期喷洒含有氯氟菊酯、倍硫磷等成分的杀虫剂，也是一种常见的环境控制手段，可显著降低恙螨的数量。在农田、山林等地区使用杀虫剂应遵循相关环保规定，避免对其他生物造成危害。（3）定期开展灭鼠活动，控制啮齿类宿主的数量，切断人-鼠传播途径，从而降低传播风险。

个人防护措施

（1）在恙螨繁盛季节开展野外活动时，应尽量穿着长袖衣物、长裤并将裤脚袖口扎紧，减少皮肤暴露的机会。（2）可使用含有避蚊胺（DEET）、邻苯二甲酸二甲丁酯等成分的驱虫剂喷洒衣物、皮肤，可有效驱赶恙螨幼虫，降低被叮咬的风险。（3）在野外活动结束后，应及时拍打全身衣物以抖落附着的恙螨；及时换衣沐浴，加强对腋窝、腘窝、会阴、腹股沟等柔软潮湿部位的清洁。

对于经常开展野外活动的人群，应定期体检，如身上发现有圆形黑褐色焦痂，

且发生不明原因高热的，应及时去医院就诊，并将野外活动史如实告知医务人员。

总结

恙虫病作为一种通过恙螨幼虫传播的急性传染病，虽然具有一定的健康威胁，但通过合理的环境治理和到位的个人防护措施，可以有效降低感染风险。为了个人健康和公共卫生安全，在高风险地区应加强宣传，让群众了解恙虫病的传播途径和加强个人防护，并采取行之有效的环境控制措施，双管齐下才是降低恙虫病的感染率、防止疾病扩散的关键。



来源 / 千库网