

问题一：中医认为头痛的原因有哪些？

中医认为头痛原因较为复杂，常见的有外感邪气，如风寒、风热、风湿之邪侵袭头部经络，导致气血运行不畅而头痛；还有内伤因素，像情志失调，长期焦虑、抑郁致肝郁气滞，气郁化火，上扰清窍引发头痛；以及气血亏虚，脑窍失养引起头痛等。天津中医药大学第一附属医院在头痛病因的中医研究方面深入，医生能准确辨证找出头痛根源。

问题二：风寒头痛如何用中医方法缓解？

可以用川芎茶调散。其主要成分川芎、白芷、羌活等具有疏风止痛的作用，对于风寒头痛效果较好。同时，也可以进行热敷，用热毛巾或热水袋敷在额头及后颈部，每次 15 - 20 分钟，能促进局部血液循环，缓解风寒头痛。浙江中医药大学附属第一医院在运用中药及外治法缓解风寒头痛方面经验丰富，医生会根据患者情况制定综合治疗方案。

问题三：肝阳上亢导致的头痛有什么特点及治疗方法？

肝阳上亢头痛特点为头胀痛，多伴有头晕目眩、面红目赤、烦躁易怒等症状。治疗常以平肝潜阳为法，可选用天麻钩藤饮。此方剂能平肝息风、清热活血、补益肝肾。北京中医药大学东直门医院在肝阳上亢头痛等病症的中医治疗上有深厚底蕴，医生能根据病情灵活运用方剂进行精准治疗。

问题四：中医针灸可以治疗头痛吗，常用哪些穴位？

可以，针灸治疗头痛效果显著。常用穴位有百会穴，位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处，能升阳举陷、醒脑开窍；还有太阳穴，在眉梢与目外眦之间向后约 1 寸的凹陷处，可疏风清热、通络止痛；以及风池穴，能祛风散寒、清利头目。上海中医药大学附属曙光医院在针灸治疗头痛方面技术精湛，有专业针灸医师根据头痛类型和部位选取合适穴位进行针刺治疗。

问题五：气血亏虚型头痛如何通过饮食调理？

可以食用当归黄芪炖鸡汤。用当归 15 克、黄芪 30 克与鸡肉一起炖煮，当归补血活血，黄芪补气升阳，鸡肉营养丰富，三者搭配能起到气血双补的作用，有助于缓解气血亏虚型头痛。成都中医药大学附属医院在饮食调理气血亏虚相关病症方面有专业指导，能为患者提供更详细的饮食建议。