



## 头痛的概述

您知道吗?与其它类型的病痛相比，越来越多的人更加抱怨头痛。头痛是常见的，极大多数的人简用止痛药、多喝水、休息片刻或干脆等待头痛消失来解除头痛。头痛是寻求医生或神经内科就诊最普及的原因之一。

几乎每个人都会在某些时候感觉头痛。头痛多半不是因任何严重或糟透的状况所引起。然而，不同程度的头痛所造成的担忧是可理解的（或是特别严重、特别频密或其它不寻常的程度）。头痛是脑瘤的症状成为人们最常见的担忧。头痛是用来形容发生在头部、脸部、嘴部或颈部疼痛抑或酸痛的术语。头痛可以是慢性、复发性或偶然的。轻微或严重的头痛足以扰乱日常生活。头痛涉及位于头部及颅骨底部联网的神经纤维组织、肌肉和血管。

国际头痛学会成立了综合头痛分类指导，这包括超过150种不同类型的头痛。根据研究，一个切实的头痛分类包含原发性和继发性头痛。

□1□**原发性头痛**：原发性头痛占据所有的头痛大约90%。原发性头痛意味着头痛本身是主要的医疗问题，尽管其它因素如肌肉紧张或曝露于某些食物可被识别。其它因素包括脱水及药物等。一些原发性头痛的类型如：

●**紧张性头痛**：又称压力性头痛、每日慢性头痛或慢性非渐进头痛，是成年人和青少年群中最常见的类型。它们会导致轻至中度性的疼痛，来来去去并随着时间转移。

●**偏头痛**：这些头痛通常被形容为冲击、搏动性头痛。它们可持续4小时至3天，通常每个月发生一至四次。随着痛痛，人们也有其它症状如对光、噪声或气味敏感；恶心或呕吐；食欲不振；和胃部不适或腹部疼痛。当儿童有偏头痛，她会经常面色苍白、头晕、视力模糊、发烧和胃部不适。一小部分患有偏头痛的儿童有消化道的症状如呕吐，每月大约发生一次。它们有时也被称为腹部偏头痛。

●**混合性头痛综合征**：又称转变性偏头痛，这种情况由偏头痛和紧张性头痛混合而成。无论成人或儿童都可能患有它。

●**丛集性头痛**：此类型的头痛是很激烈的，并感觉后眼有烧灼感或撕心裂肺的疼痛，无论是搏动性或一贯性。它是罕见但却是最严重的头痛类型。如此糟糕的疼痛让大多数患有丛集性头痛的人无法静坐，并在头痛攻击期间会经常踱步。它每天都会发生，至数周甚至数月，并引发剧烈疼痛。它们亦可能会消失，然后在次年的同样季节复发。

□2□**继发性头痛**：继发性头痛是由其它医疗状况所产生，包括窦性头痛、激素头痛、慢性进行性头痛或因头部损伤、创伤或更严重的情况如脑血管疾病、头部创伤、感染、肿瘤和代谢紊乱（如：糖尿病，甲状腺疾病）所引发的头痛。一些继发性头痛的类型如：

●**窦性头痛**：此头痛会让您的颧骨、额头或鼻梁感到深切及不断的疼痛。因由您的头腔(窦)发炎引发而成。这种疼痛通常与其它窦症状并存如流鼻涕、感觉耳朵胀满、发烧及脸部肿胀。

●**激素头痛**：女性从改变激素水平期间如月经、怀孕和更年期患上此头痛。避孕药的激素变化也会对某些女性带来头痛。

●**慢性进行性头痛**：又称牵引或炎症性头痛，会随着时间的流失进一步恶化及频密发生。它们占据所有成人的头痛类型少于5%，而儿童的头痛类型少于2%。它们可成为大脑或颅骨的一种疾病或障碍。

世界卫生组织[WHO]的统计数据显示，估计目前全球成人范围的头痛症发病率（在过去一年2015内至少有一次症状）约50%。去年2015全世界有一半至四分之三18至65岁的成人患有头痛，在这些人当中，30%以上的人呈报患有偏头痛。每月长达15天或以上的头痛影响了全球1.7至4%的成年人口。尽管地区差异，头痛症是一个世界性的问题，影响所有年龄、种族、收入水平和地理区域的人。

中医认为，头痛会从各种疾病模式来呈现。有些头痛与外在有害感染有关如风寒、风热或风湿。其它因内在身体失衡如肝火、痰、血滞、气虚或血虚的症状来呈现。使用一个准确的诊断来治疗头痛尤为重要，因为错误的治疗实际上会使病情恶化。通过整合西方和东方的概念，它亦可能分析您所遇过的头痛类型。

### 头痛的因素



#### ● 酗酒

食用某些食物如鳄梨、咖啡因饮料或食物、巧克力、油腻食物及花生等。

- **脑冻**：脑冻，又称冰淇淋头痛，会在摄入生冷的食物几秒钟后出现。疼痛可在头部的两侧感觉到，通常持续不到一分钟。研究人员不知疼痛的起因，但根据约翰·霍普金斯头痛中心，它被认为是“温度敏感神经直接刺激再加上沿着口顶运行的冷效应血管之组合。”为了减低您脑冻的风险，建议缓慢摄取生冷食物或饮料。
- **戒断咖啡因**：任何停止饮用咖啡或转换无咖啡因饮料的人都知道可怕的戒断咖啡因头痛症。Minen博士表示：“咖啡因会对血管系统起生理作用，并能收缩或在不同的时间放松血管，”。她也认为，咖啡因所造成的依赖可导致触发头痛的生理反应。
- **脱水**：根据梅奥诊所，脱水是可激活头部疼痛敏感神经的疾病症状。脱水头痛的发生是当您的身体失去大部分所需的水分和电解质来执行正常功能。一些专家认为由于身体试图维持足够的液体，所以缩小血管以致脱水头痛发生。为了避免脱水，建议您在运动期间和运动后喝适量的水。梅奥诊所建议，男性每日总共约喝13杯饮料，而女性则每日约喝9杯。
- **情绪紧张如焦虑及抑郁。**
- **环境因素**：污染、噪音、光线和天气变化成为引发某些人头痛的环境因素。
- **遗传**：头痛特别是偏头痛，有家庭遗传的倾向。患有偏头痛的儿童通常至少有一位家长也患有此状况。
- **疾病**：疾病如感染、感冒或发烧是常见的健康状况，例如鼻窦炎（鼻窦发炎）、咽喉感染或耳部感染。在某种情况下，头痛可能是一个对头部的打击或罕见的，一个更严重的医疗问题征兆。
- **药物**
- **缺乏营养**：缺乏**维生素B6**、**维生素B12**、**维生素D**、**叶酸**是因由整体饮食习惯的质量变差、吸收不良的问题或其它医学病症导致而成。
- **不正确的姿势**：头痛如眼睛疲劳、颈部或背部疲劳是因由不正确的姿势所引起的。
  - 不吃正餐。
  - 改变睡眠的方式。
  - 过量的体力活动也会引发成人和儿童的偏头痛。

在中医学里，根头痛有关的因素是：（1）风寒头痛。这就是所谓的头风（头风）。（2）风湿头痛（3）风热头痛（4）肝阳头痛（5）肾阴虚头痛（6）气虚头痛（7）血虚头痛（8）痰浊头痛（9）血瘀头痛。

## 头痛的症状



通过识别人体失衡的症状和运用正确的食物疗法将有助于更好地改善头痛。如下：

一般头痛的症状：

视力模糊。

头晕。

发烧。

头痛（搏动性或持久性）。

食欲不振。

恶心。

面色苍白。

流鼻涕。

胃部不适。

呕吐。

● **风寒头痛的症状**□沿着头顶、枕区和颈部有胀痛/拉痛感。畏寒风是普通风寒感冒的症状如畏寒、鼻塞或全身酸痛，可能由于对春季或季节的变化过程中产生过敏。患者喜欢覆盖自己的头（比如用帽子或围巾）。不口渴。关节疼痛。舌头：有薄白苔。

● **风热头痛的症状**□胀痛或头疼欲裂使得热气恶化。热火积液及畏寒、脸部和眼部通红、喉咙肿胀及疼痛、咳嗽、口干及口渴。舌头：红色和有薄黄苔。

● **风湿头痛的症状**□重型头晕（感觉是“毛巾裹住头部”）。此头痛是因多雨、潮湿、阴沉沉的天气而加剧。您可能会感到疲劳、四肢沉重、胸部有压迫感、胃导管胀气、粪便稀松和尿少等。舌头：油腻舌苔。

● **肝阳头痛的症状**□剧烈头痛，通常在下午会更严重，可能会有脉冲或偕同青筋在额头或太阳穴。此头痛通常是在头的两侧，尽管有时它可能只是单偏头痛，要是平躺极可能使疼痛恶化。您可能会急性子、嘴里苦涩、便秘、头晕、失眠、易怒、面赤和耳鸣等。可能也会影响肠胃而导致恶心或呕吐。舌头：红色和有薄黄苔。

● **肾阴虚头痛的症状**：此头痛的特征是空痛（空痛）。您可能会头晕、乏力、失眠、耳鸣及来白带等。腰部可能会有虚弱、疼痛和酸痛感。舌头：红色和有微薄的苔。

● **气虚头痛的症状**：连贯性和隐隐作痛的头痛，可涉及整个头部或前额，过度劳累及其它精神或身体压力会恶化头痛。

您可能会在饭后感觉腹胀，感觉疲劳、声音微弱、四肢乏力、食欲不佳、呼吸急促和粪便稀松等。舌头：有薄白苔。

● **血虚头痛的症状**：此头痛的特征是头部隐隐作痛。您可能会感到头晕、眼睛干涩、视力如花、心脏心悸、失眠及嘴唇苍白等。舌头：苍白色。

● **痰浊头痛的症状**：此头痛伴随着强烈的沉重感及在潮湿的天气里头痛会变得更糟糕。您可能会腹胀、头晕、消化不良、恶心、胸部压迫和胀气、食欲不佳和呕吐水状的粘液等。舌头：白腻舌苔。

### 辨别不同的头痛位置

头痛位置	身体失衡
整个头部	肝肾阴虚。 血气虚。
头部的后下方，通常涉及颈部	多动亢阳。
头冠	寒冷。
太阳穴、头部的两侧	肝火。
前额包括眉区	胃经。
后脑勺包括颈部	膀胱经。
头部两侧包括耳朵	胆经。
头冠或包括眼部	肝经。
头痛伴随牙痛及咽喉痛	肾经。
沉重的头痛感并伴随腹泻和流汗	脾经。

### 推荐食物来源以缓解头痛



通过身体失衡状况以摄取食物来源将有助于更好地缓解头痛。如下：

● 食物来源以缓解根缺乏营养有关的头痛

● 维生素B6的食物来源：动物肝脏和肾脏，香蕉，包菜, 麦片，深绿色蔬菜，蛋，奶，坚果，土豆，麦糠，小麦胚芽，全谷类等。

● 维生素B12的食物来源：动物肝脏与肾脏、牛肉、啤酒酵母、奶制品（奶酪、鸡蛋、牛奶和酸奶），鱼类（鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、鳕鱼和金枪鱼）、鱼卵、鱼翅、羊肉、肉类、味噌、海鲜、海藻、海菜、贝类、大豆和豆豉等。

● 维生素D食物来源：动物肝脏，乳制品（黄油，奶酪，鸡蛋，牛奶和酸奶），鱼蛋黄，鱼肝油，深海鱼（鳕鱼，鲱鱼，鲭鱼，鲑鱼和金枪鱼）等。

● 叶酸的食物来源：鳄梨，芦笋，香蕉，豆类，甜菜，西兰花，甘蓝，胡萝卜，花椰菜，芹菜，辣椒，柑橘类水果，玉米，深色绿叶蔬菜，亚麻籽，羊角豆，坚果，木瓜，薄荷，南瓜，覆盆子，种子，菠菜，草莓，西红柿和酵母提取物等。

● 食物来源以缓解根风寒有关的头痛



- 豆类、坚果和种子：黑豆、栗子、中国杏仁、鹰嘴豆、莲子、核桃、味噌和豆豉等。
- 水果：莓果、黑枣、蜜枣、红枣和特别是红/黑/紫/蓝和绿色的水果等。
- 谷类：薏米、中国薏仁、糯米、燕麦和白米等。
- 草药和香料：黑胡椒、豆蔻、韭菜、丁香、肉桂、香菜、当归、大蒜、生姜、绿葱、茴香、韭葱、玉兰花、洋葱、紫苏叶、迷迭香、八角和姜黄等。
- 肉类、家禽和海鲜：牛肉、鸡肉、羊肉、明虾和鱼类（如：鳀鱼、鲭鱼、鲑鱼和金枪鱼）等。
- 蔬菜类：葛根、百合、防风草、萝卜和特别是红/黑/紫/蓝和绿色的蔬菜等。
- 其它：烘焙或烘烤的食物、麦芽糖、大米糖浆、汤和茶（如：中国薏仁、肉桂、生姜、迷迭香和姜黄）等。

#### ● 食物来源以缓解根风热有关的头痛

- 豆类、坚果和种子：豆腐、中国杏仁、绿豆、莲子、红豆、黄豆、味噌和豆豉等。
- 水果：中国梨、蔓越莓、枸杞子、柠檬、橄榄、柿子、西瓜和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色的水果等。
- 谷类：薏米、中国薏仁、小米、白米、黑麦和全麦等。
- 草药和香料：当归、绿茶、荷叶、桑叶、薄荷和陈皮等。
- 肉类、家禽和海鲜：鸡肉和鱼。
- 蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、西兰花、包菜、菜花、中国白菜、胡萝卜、芹菜、中国菠菜、茄子、海带、葛根、生菜、百合、莲藕、豌豆、蘑菇、马齿苋、萝卜、菠菜、瑞士甜菜、番茄、水芹、白木耳和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色的蔬菜等。
- 其它：茶（如：中国薏仁，菊花和叶、绿茶、金银花、桑叶、薄荷与陈皮）等。

#### ● 食物来源以缓解根风湿有关的头痛

- 豆类、坚果和种子：黑豆、中国杏仁、亚麻籽、青豆、芸豆和莲子等。
- 水果：莓果、樱桃、木瓜和特别是绿/橙和黄色的水果等。
- 谷类：薏米、中国薏仁、白米和黑麦等。
- 草药和香料：罗勒、香菜、生姜、牛至、迷迭香和姜黄等。
- 肉类、家禽和海鲜：鳗鱼、鹌鹑蛋和沙丁鱼等。
- 蔬菜类：苜蓿芽、百合、蘑菇、芥菜、萝卜和特别是绿/橙和黄色的蔬菜等。
- 其它：健康的油（如：芥花油、椰子油、亚麻籽油、橄榄油和葵花籽油）和茶（如：罗勒、中国薏仁、生姜、迷迭香和姜黄）等。

● **食物来源以缓解根肝阳有关的头痛**

- 豆类，坚果和种子：黑芝麻，黑豆，绿豆，芸豆，扁豆，红小豆，黄豆，豆浆，味噌酱，豆豉及核桃等
- 水果：浆果，椰子，枣，石榴，桃，梨，炖水果和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色水果等。
- 谷类：薏米，中国薏仁，小米，燕麦，白米和小麦。
- 肉类和海鲜：鸡肉和鱼。
- 蔬菜类：黑木耳，辣椒，胡萝卜，百合，芥兰，海带，香菇，芥菜，洋葱，海藻，四季豆，白木耳，冬瓜和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色蔬菜等。
- 其他：糖蜜，鸡蛋，牛奶，醋和茶（如：中国薏仁，菊花，菊花叶，红枣，薄荷和迷迭香）等。

● **食物来源以缓解根肾阴虚有关的头痛**

- 豆类、坚果和种子：豆腐、栗子、绿豆、白果、莲子、黄豆、味噌和豆豉等。
- 水果：苹果（绿色）、苹果醋、香蕉、莓果、椰子、蔓越莓、葡萄（绿色）、柠檬汁、芒果、李子和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色的水果等。
- 谷类：薏米、中国薏仁、谷物、燕麦、小米、白米和全麦等。
- 草药和香料：西洋参、虫草、党参、桑叶和小麦草等。
- 肉类、家禽和海鲜：鸡蛋、鸡肉、鱼和海鲜等。
- 蔬菜类：甜菜、黑木耳、蘑菇、胡萝卜、海带、豆类、百合、莲藕蘑菇、豌豆、马铃薯、南瓜、萝卜、海藻、豆角、地瓜、冬瓜、日本黄瓜和特别是绿/橙/黄/白/棕褐色和褐色的蔬菜等。
- 其它：嗜酸乳杆菌、酸奶和健康的油（如：芥花油、椰子油、亚麻籽油、橄榄油和葵花籽油）和茶（如：西洋参、苹果醋、莓果、中国薏仁、冬虫草、柠檬汁、桑叶、薄荷和小麦草）等。

● **食物来源以缓解根气虚有关的头痛**

- 豆，坚果和种子：黑豆，鹰嘴豆，栗子，蚕豆，芸豆，莲子和核桃等。
- 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果，甘蔗和特别是绿色/橙色和黄色的水果等。
- 谷类：煮熟的全谷类（如：苋菜、荞麦、麦片、燕麦、糙米、小米和小小米）、去壳小麦、烤熟大麦。
- 草药和香料：黑胡椒、桂皮、大蒜、生姜、茴香、肉豆蔻、洋葱等。
- 肉类和海鲜：鱼（如：鳀鱼、鲛鱼、鳗鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼等）。摄取适量的牛肉、鸡肉、鸭肉和羊肉等。
- 蔬菜类：胡萝卜、玉米、青豌豆、韭菜、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜，山药和特别是绿色/橙色和黄色的蔬菜等。

- 其它：糖蜜、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：桂皮、生姜、茴香和肉豆蔻等）。
- **食物来源以缓解根血虚有关的头痛**
- 豆类，坚果和种子：杏仁，黑芝麻，黑豆，腰果，鹰嘴豆，中国杏仁，芸豆，红豆，葵花籽，味噌和豆豉等。
- 水果：苹果，杏，牛油果，莓类，樱桃，椰子，枣，无花果，枸杞，葡萄，龙眼，荔枝，桑椹，炖水果和特别是深绿色/橙/黄红/黑/紫及蓝色水果等。
- 谷物：苋菜，薏米，糙米，荞麦，中国薏仁，玉米，糯米，小米，燕麦，藜麦和麦糠。
- 草药和香料：党参，当归，大蒜，人参，生姜，高丽参，洋葱，香菜和小麦草等。
- 肉类和海鲜：动物肝脏及肾脏，鸡肉，贝类，章鱼，牡蛎，红肉，沙丁鱼和金枪鱼等。
- 蔬菜类：苜蓿芽，洋葱，甜菜根，蘑菇，包菜，芹菜，玉米，蒲公英叶，青豌豆，芥兰，海藻，韭葱，欧洲防风根，南瓜，香菇，菠菜，地瓜，萝卜，西洋菜，小麦草，芋头根，芋头和特别是深绿色/橙/红黄/黑/蓝紫色蔬菜等。
- 其他：糖蜜，妈蜜酵母和茶（如：党参，当归，生姜，和玫瑰花蕾）等。
  
- **食物来源以缓解根瘀浊有关的头痛**
- 豆类、坚果和种子：黑豆、鹰嘴豆、中国杏仁、蚕豆、芸豆、莲子和红豆等。
- 水果：黑枣、樱桃、无花果、蜜枣、葡萄柚、金橘、柿子、红枣、炖煮水果、甘蔗和特别是绿/橙和黄色的水果等。
- 谷类：薏米、荞麦、中国薏仁、小米、白米和燕麦等。
- 草药和香料：罗勒、黑胡椒、辣椒、豆蔻、丁香、茴香、大蒜、生姜、辣根、芥末、洋葱和百里香等。
- 肉类、家禽和海鲜：黑鸡、鸡肉、鱼及瘦肉等。
- 蔬菜类：芦笋、胡萝卜、芹菜、玉米、黄瓜、韭葱、百合、蘑菇、芥菜、洋葱、防风草、豌豆和特别是绿/橙和黄色的蔬菜等。
- 其它：麦芽糖、大米糖浆、酵母面包和茶（如：枣、荞麦、中国薏仁、菊花和叶、茴香、生姜、金橘和柿子）等。
  
- **食物来源以缓解根血瘀有关的头痛**
- 豆类，坚果和种子：杏仁，黑豆，栗子，奇亚子，中国的杏仁，亚麻籽，白果，芸豆，松子，南瓜子，红豆，核桃，黄豆，味噌和豆豉等。
- 水果：杏，香蕉，柑橘类水果，山楂，柠檬，芒果，木瓜，桃子，李子，葡萄干，酸枣，甘蔗

和特别是绿色/橙色和黄色水果等。

谷物：苋菜，麦片，燕麦，藜麦和白米等。

● 草药和香料：紫花苜蓿，紫苏，牛蒡，韭菜，丹参，大蒜，生姜，甘草，荷叶，洋葱，豆蔻，香菜，迷迭香，鼠尾草，葱头，黄姜及白胡椒等。

● 肉类和海鲜：鲍鱼，蛤，蟹，鱼，海蜇，瘦肉，海参等。

● 蔬菜类：芦笋，黑木耳，西兰花，甘蓝，胡萝卜，芹菜，中国萝卜，茄子，海藻，韭葱，荷叶，蘑菇，洋葱，南瓜，海带，菠菜，芋头根，芋头和特别是绿色/橙色和黄色蔬菜等。

● 其他：红糖，健康的油（如：菜籽油，橄榄油，红花籽油），醋和茶（如：牛蒡，丹参，生姜，莲叶和玫瑰花蕾）等。

\*推荐：尝试我们的自然茶配方以缓解头痛 (1) [生姜红枣薄荷茶 \(针对寒性体质\)](#) (2) [桑叶菊花薰衣草薄荷叶茶 \(针对燥热性体质\)](#)。

避免或减少摄取量的食物以缓解头痛



通过身体失衡状况以避免或减少摄取量的食物将有助于更好地缓解头痛。如下：

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根风寒有关的头痛**

酒精、豆腐、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白/棕褐色及棕色的蔬果）和乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶除了酸奶）、油炸或油腻食物、加工食品、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、黄豆、豆奶、豆芽、菠菜、瑞士甜菜、番茄、醋和氢化油等。过量的维生素C（不超过3000毫克）。

避免吸烟。

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根风热有关的头痛**

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、柑橘类水果、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶除了酸奶）、油炸或油腻食物、花生、泡菜、加工食品、辛辣的香料（如：罗勒、灯笼椒、辣椒、桂皮、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱）、红肉、盐、虾、辛辣的食物和醋等。

● 避免吸烟。

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根风湿有关的头痛**

酒精、豆腐、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白/棕褐色及棕色的蔬果）和乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶除了酸奶）、茄子、油炸或油腻食物、柿子、加工食品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。过量的维生素C（不超过3000毫克）。

避免吸烟。

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根肝阳有关的头痛**

酒精，芦笋，咖啡因饮料，碳酸饮料，柑橘类水果，乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），茄子，瓜类，腌菜，辛辣香料（如：紫苏，辣椒，桂皮，丁香，大蒜，生姜，辣根，韭葱，洋葱，青葱），生水果，红肉，虾，辛辣食物，醋和小麦等。

● 避免吸烟。

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根肾阴虚有关的头痛**

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、泡菜、辛辣的香料（如：罗勒、辣椒、桂皮、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱）、加工食品、红肉、精制糖（例如：饼干、蛋糕和糕点）、盐、虾、酸味的食物、辛辣的食物和醋等。

● **避免吸烟。**

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根气虚有关的头痛**

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色与棕色的蔬果）、乳制品除了酸奶、油炸或油腻食物、加工食品、紫菜、菠菜、豆芽、豆制品、番茄、小麦制品及精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。

● **避免吸烟和压力。**

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根血虚有关的头痛**

酒精，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，生冷食物（如：冰镇饮料，沙拉或白色/棕褐色和褐色的水果和蔬菜），乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食品，加工食品和精制糖（如：饼干，蛋糕和糕点）等。过量的维生素C对（不超过3,000mg）

避免吸烟。

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根痰浊有关的头痛**

酒精、鳄梨、豆腐、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白/棕褐色及棕色的蔬果）和乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶除了酸奶）、油炸或油腻食物、加工食品、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、海藻、黄豆、豆奶、豆芽、小麦制成品及氢化油等。过量的维生素C（不超过3000毫克）。

避免吸烟。

● **避免或减少摄取量的食物以缓解根血瘀有关的头痛**

酒精，推荐食物以外的所有干果和种子，咖啡因饮料，碳酸饮料，巧克力，生冷的食物（如：冰镇饮料，沙拉或白色/棕褐色与褐色的水果和蔬菜），乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食物，谷物（如：糙米及小米），加工食品，精制糖（如：饼干，蛋糕

和糕点)，红肉，盐，辛辣食物及西红柿等。过量的维生素C对（不超过3,000mg）避免吸烟。

### 补助品以缓解头痛



- 草药：西洋参、石蚕、款冬、党参、当归、吴茱萸、小白菊、生姜、蛇麻草、毛蕊花、薄荷、缬草、柳树皮和冬青等。
- 氨基酸、维生素和矿物质：维生素A、维生素B群、维生素C与生物类黄酮、维生素D、维生素E、硫辛酸、钙、胆碱、铬、辅酶Q10、叶酸、L-半胱氨酸、必需脂肪酸、卵磷脂、镁、蛋氨酸、奥美嘉3脂肪酸、硒、钒和益生菌与益生元等。

### 其他替代疗法以缓解头痛



- 针灸：针灸可在几分钟内缓解头痛。
- 运动：经常运动可以减轻压力并防止头痛。如健走、气功、太极和瑜伽等。
- 冥想：每日冥想1~2次有助于缓解压力。

自我护理以减轻头痛的风险





一些可采取的步骤以调整日常生活为减轻头痛的风险及可能出现的头痛：

- 使用热袋或冰袋敷头部或颈部（避免极端的温度）。
- 避免压力，尽可能养成健康的应对策略以缓解无可避免的压力。
- 定时进餐，照顾并维持血糖稳定。
- 经常运动。
- 足够的休息及规律的睡眠。
- 冲个热水澡（尽管接触热水而引发头痛是个罕见的情况）。

中医的头痛类型	健康忠告
风寒	增强您的免疫力以减少疾病的风险;在寒冷多风的天气里戴一顶帽子。
风热	避免暴露在强烈的阳光下。
肝阳	保持平静的心态和控制怒气;实践规律的睡眠习惯;避免处于强烈的阳光下或高温底下;防止身体过热和避免饮酒。
痰湿	保持居住场所通风和干燥并避免住在潮湿的环境中。对于那些脾胃削弱患者，他们应保持简单和清淡的饮食。
气、血或肾虚	不要让身体过度劳累或变得心力交瘁;定期吃温补和滋补性的食物。



血瘀

防止头部受伤,保持平静的心态和控制怒气,避免饮酒。