



蘋果新聞

我要訂閱

English



搜尋



焦點 要聞港聞 兩岸國際 娛樂 財經 果籽 飲食男女 體育 賽馬

肩頸痛 | 當歸屬補血聖藥有助血液循環改善 頭肩頸痛 中醫推薦當歸川芎黑豆湯可紓緩緊張情緒

更新時間 (HKT): 2020.11.24 00:05



A A A

中醫治痛症 推介當歸川芎黑豆湯 穴位按摩 玫瑰薄荷茶

相關新聞：[痛症](#) | [免費電子書助你紓緩頭肩頸痛](#) [糾正都市人不良姿勢](#)

疫情稍為緩和，香港人又重投趕返工返學的日子，繼續每日營營役役，長時間用電腦電話，面對沉重的壓力，難免會令人不自覺地聳起膊頭，誘發頸痛、頭痛等問題一同回歸。

香港註冊中醫林宗冠指，因頸痛而引致頭痛，主因是肌肉繃緊而令血液循環不暢順，如遇風寒就更易誘發頭痛。至於紓緩頭痛的方法，除了穴位按摩之外；也可用當歸、川芎來煲湯，提升補血行氣之效，預防頭痛。

相關新聞：[痛症](#) | [免費電子書助你紓緩頭肩頸痛 糾正都市人不良姿勢](#)



當歸川芎黑豆湯

材料 當歸 6 克 / 川芎 6 克 /
黑豆 30 克 / 紅蘿蔔 2

做法

- 1 先將藥材洗淨，浸
- 2 紅蘿蔔洗淨切塊
- 3 所有材料放入煲，
- 4 大火煲滾後轉細火
加鹽調味即可

肌肉繃緊加風寒誘發頭痛

因頸痛而引致頭痛，西醫稱為緊張性頭痛，林醫師指中醫將此稱為頭痛。「工作時，遇到壓力會令人不自覺地上抬肩胛骨或收緊咀嚼肌，由於頸部肌肉範圍較大，並負責部份頭部活動，因此我們較易先察覺頸部肌肉收緊，但其實頭部肌肉也同時繃緊了，於是引起疼痛。」林醫師解釋，當肌肉處於放鬆狀態，按壓下去的疼痛感覺會較輕微；但如果肌肉繃緊，以同樣力度按下去，則會較痛。除此之外，這種因肌肉繃緊而令血液循環不暢順所引致的頭痛，如加上風寒，例如吹冷氣或女士月經血虛，也會更容易誘發。



當歸川芎黑豆湯材料包括有當歸、川芎、白芍、黑豆及紅蘿蔔。

林醫師形容，這種頭痛的痛法有如被「金剛箍」罩着，疼痛程度多數是輕度至中度，而痛楚位置通常是前額、頭兩側或整個頭。「緊張性頭痛的症狀相對偏頭痛的較為輕，但通常影響時間較長，例如睡眠質素差或一直有壓力，並可能會演變成慢性頭痛。」

偏寒體質吃微辛辣解頭痛

無論偏寒或偏熱體質的人，也會出現緊張性頭痛，但偏寒的人較易發生。「特別在進入秋冬後，風和寒邪加重，會令頭痛更加厲害。病人應而香港一年四季的冷氣都十分寒冷，待在室內時，要注意風口位免避吹到。」

林醫師建議，病人可食用令人愉悅的食物如花茶來紓緩，又或者按體質進食少量辛辣食物以減輕肌肉繃緊的情況。「但體質偏熱，常有痲滋、便秘人士則不宜吃辛辣。」





玫瑰薄荷茶材料包括玫瑰5粒及薄荷3克，只要將材料洗淨後，用熱水浸泡5分鐘即可。每星期可飲用兩次。

中醫醫治頭痛，會用到針灸、推拿或內服中藥，「針灸可行氣活血，改善肌肉繃緊程度；推拿主要是放鬆肌肉、糾正偏歪的關節，如頸椎關節；而內服中藥亦可改善血液供應，紓緩壓力，改善疲勞。」患者亦可以透過按摩穴位來紓緩，包括合谷穴、肩井穴、風池穴、率谷穴。



頭痛時可揉按在頸後凹位的風池穴，有助止痛、放鬆肌肉。



當歸川芎黑豆湯，有行氣和止痛作用，同時又可促進血液循環，紓緩緊張情緒。

當歸川芎黑豆湯止頭痛

林醫師建議，經常容易頭痛者可飲用玫瑰薄荷花茶及當歸川芎黑豆湯，以作預防及紓緩頭痛。因為當歸是補血聖藥，可增加血液供應，令身體肌肉恢復快一點；川芎是醫治頭痛的常用藥，有行氣和止痛作用，同時可促進血液循環；白芍則可柔肝、紓緩緊張情緒。林醫師指從中醫角度，「滋水涵木，腎屬水，肝屬木，黑豆可補腎，從而改善肝。而紅蘿

蔔就可令湯水帶點清甜味。」但如患者常有便秘、感冒、喉嚨痛，則不適宜飲用。



香港註冊中醫林宗冠

採訪：黃以聲

攝影：Wilson / Yuk

瀏覽健康蘋台即將舉辦的活動，立即報名！



The banner features a man and a woman, both in white lab coats, standing in front of shelves filled with traditional Chinese medicine jars. The man is on the left, wearing glasses and a dark vest over a white shirt. The woman is on the right, smiling. The background is a warm-toned wooden shelf filled with numerous small, round, yellowish-brown medicine jars. In the top left corner, there is a circular logo with the text '健康蘋' and 'FAN享會' below it. To the right of the logo, the text '註冊中醫師 李廣翼博士 (柴醫)' is displayed. On the far right, there is a yellow circular badge with the text '送 古法' and '註冊中醫師 周家敏' below it. The main title of the event is '中醫濕疹改善教學 X 紫雲膏自製方法', with 'X' being a large, stylized character. At the bottom, a green banner with yellow text reads '11月25日(三)立即報名'.

健康蘋
FAN享會
註冊中醫師
李廣翼博士 (柴醫)

送 古法
註冊中醫師
周家敏

中醫濕疹改善教學 X 紫雲膏自製方法

11月25日(三)立即報名

現凡參加【中醫濕疹改善教學 x 紫雲膏自製方法】健康蘋台網上FAN享會，即可免費獲贈\$120古法紫雲膏。

【中醫濕疹改善教學 x 紫雲膏自製方法】健康蘋台網上FAN享會 ([了解更多](#))

《香薰按摩止痛教學班》健康蘋台FAN享會 ([了解更多](#))

支持蘋果深度報道，深入社區，踢爆權貴，即Like[蘋果專題及調查組](#)
[FB專頁](#)！

[肩頸痛](#) [當歸](#) [血液循環](#) [中醫](#) [中醫湯水](#) [川芎](#) [黑豆](#)
[補血](#)

相關新聞

痛症 | 免費電子書助你紓緩頭肩頸痛 糾正都市人不良姿勢

乳癌 | 4招瑜伽教學紓緩乳癌淋巴水腫後遺症 都市人跟住做可改善頭肩頸痛

【每日健康】幾招助你避免肩頸痛

【科健籽】保健湯水紓緩肩頸痛

【動畫•每日健康】低頭族肩頸痛 三招紓緩急救法

你可能有興趣的文章



1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia

隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃

快速減肥

在香港獲得貸款可能比您想的要容易

貸款 | 搜索广告

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



最Hit



1小時前

國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



5小時前

西新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About



3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話



7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙





1小時前

《蘋果日報》最終章的誕生



2小時前

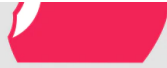
蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序





3小時前

〈果籽〉 啟事



5小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒： [香港](#) | [台灣](#) | [北美](#) | [蘋果日報慈善基金](#) | [私隱聲明](#) | [使用條款](#) | [刊登廣告](#) | [聯絡我們](#)

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXTDIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載