



# 為什麼空氣越差我的頭痛越明顯

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 楊雅娟

怎麼放假在家就沒事？一出門吸到髒空氣頭痛又開始發作呢？而且隨著空汙指數越高，頭痛的狀況還更明顯，吃止痛藥也無效。

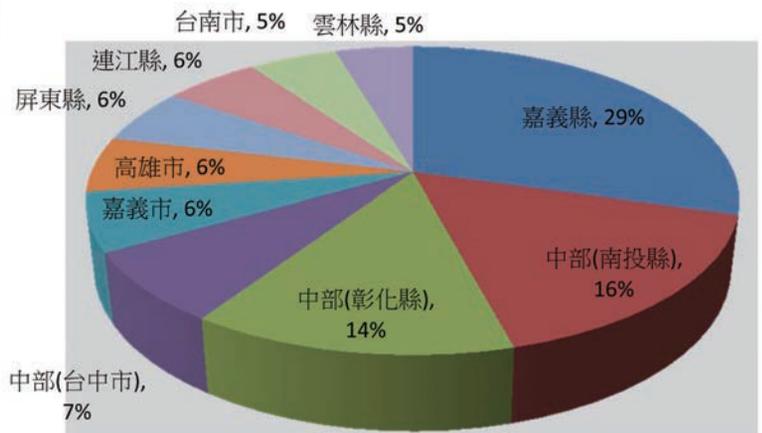
## 為什麼空汙與我的慢性頭痛有關呢？

排除其他可找出原因的頭痛，隨著空汙程度有所波動的頭痛，原因來自於「身體的過敏反應」，人類用鼻子呼吸，當空氣中的過敏原，進到身體內，免疫系統會自動啟動，產生發炎物質，會造成頭面部淋巴周圍的肌肉緊繃，進而產生慢性的頭痛，可以簡述成因為過敏嚴重造成的張力性頭痛。

## 髒空氣帶來多種過敏原刺激，猶如火上澆油

污染的空气含有多種不同的過敏原，例如和塵蟎、灰塵、黴菌加上重金屬、多環芳香烴類或揮發性有機物，會對人體產生加倍刺激，有如火上澆油，使身體變得敏感，更容易產生劇烈的過敏反應，這也是為什麼空氣越差，頭痛發生的機率越頻繁。

2018年因空氣差就診增加人數縣市排行



## 中部空氣到底有多差？

根據 2018 年健保署「全民健康保險醫療品質資訊公開網」分析因空氣差導致氣喘就醫增加的縣市可發現，中部鄰近的彰化及南投都是空汙的高危險區，中部區域為最大宗佔 37% 之高。可想而知同樣的空氣經過風吹，大家都共享的污染致敏原。

## 我已經口罩戴好戴滿了，空氣清淨機也開了，還能怎麼做嗎？中醫告訴你！

終結這種過敏引起的慢性頭痛，物理性的防護措施很重要，但是最根本的問題就是讓身體不再容易那麼敏感，少產生劇烈的過敏反應。

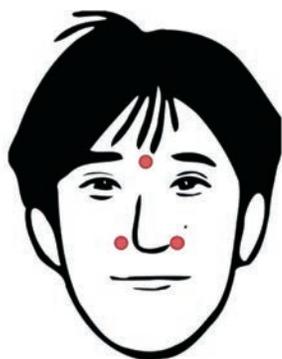


應。

1. 一周四次適當的運動，適當的運動可以加強體力，讓身體有抵抗力。
2. 按摩口鼻附近的穴道印堂穴、迎香穴來改善鼻部循環，帶走隔夜的發炎物質。頭痛的部分可以多按壓頸後的風池穴，可以改善淋

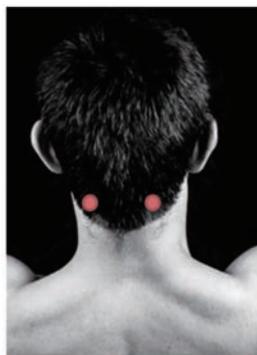
巴的循環，減低肌肉的張力，緩解疼痛。

3. 在浴室用玻璃杯擺放可調理鼻過敏的桂枝、蒼耳子等中藥，在洗澡的時候薰蒸，呼吸中藥材的精油，可以有效調理鼻子過度敏感的反應，約一個月可以更換一次杯中的藥材。



**印堂穴：**兩眉中間

**迎香穴：**  
鼻翼外緣終點  
法令紋上



**風池穴：**  
枕骨下方兩條  
大筋之間的明顯凹陷處

### 穴道的功用：

迎香穴	大腸經與胃經的兩條經絡的交會大穴，此兩條經絡包覆身體上下範圍廣，與後天免疫系統有關，藉由吸收水谷營養來補充全身經絡之氣，又位於鼻翼旁，直接刺激改善鼻部過度的免疫反應。
印堂穴	位於督脈上，督脈為全身經氣的總督導，又有入到腦，藉由按壓除了加強免疫力，也可使頭腦清醒，精神好轉。
風池穴	位於膽經上，為身體防禦經絡最長的一條，時常按壓可以強化身體防禦的衛氣，提升免疫力，也改善頸部僵硬造成的頭痛。



臺中榮總傳統醫學科醫師 楊雅娟

#### 【主治專長】

中醫內科：過敏性鼻炎、氣喘、耳鳴、眩暈。皮膚癢疹、傷口潰瘍、青春痘。腹瀉便秘、胃酸、膽固醇過高、結石。腦中風後遺症。血液疾病。體質調理。

#### 【門診時間】

每週一，下午，3 1 6 0 診間  
每週二，下午，2 6 2 9 診間  
每週三，上午，2 6 2 7 診間  
每週五，上午，2 6 2 6 診間