

夏季头痛食疗方

<http://www.firstlight.cn> 2009-06-10

炎热季节，因头痛到医院就诊的病人明显增多。高温、闷热、潮湿、雷雨、大风等天气骤变常常是诱发或加重头痛的原因，头痛患者平时要注意多休息，保持心情舒畅，还要多食用易于消化、营养丰富的食物，多吃新鲜蔬菜、水果。此外，还可根据情况选用以下食疗方。

归芍酒酿

糯米酒酿100克，川芎、当归各6克。将川芎及当归用清水略洗后，放入酒酿内隔水蒸20分钟，去渣吃酒酿。睡前服用。可治疗头风、头痛。

归参鱈鱼煲

党参20克，当归15克，鱈鱼500克，料酒少许。先将鱈鱼去骨、内脏、头尾，切成鱼片。加入党参、当归及适量清水，以武火煮沸去沫，再以文火炖煮1小时，盐酒调味即可食用。1周3次，每次1碗。可辅治头痛、眩晕。有补气养血、通脉止痛之效。

芹菜粥

取连根芹菜12克，粳米250克。将粳米淘洗后煮成粥，加芹菜（连根洗净切碎）再煮沸即可。此粥具有清热止痛之功，适用于肝火旺而致偏头痛者。

桑菊豆豉粥

取桑叶10克，甘菊花15克，豆豉15克，粳米100克。先将桑叶、甘菊花、豆豉水煎取汁，再将洗净的粳米放入沙锅煮成稀粥，加入药汁，稍煮即成。此粥具有疏风清热、清肝明目之功，适用于风热所致偏头痛，证见头痛、头昏脑涨、口渴便秘者。

疏肝止痛粥

取香附9克，玫瑰花3克，白芷6克，粳米或糯米100克，白糖适量。将香附、白芷水煎取汁，再将粳米洗净后加入药汁和水，煮至水沸，将漂洗干净的玫瑰花倒入，用文火慢熬10分钟，服时加糖。此粥具有疏肝解郁、理气止痛之功效，可防治偏头痛，经常服用能减少偏头痛的发作次数。

菊花粥

取菊花末15克，粳米100克。先用淘洗后的粳米煮粥，待粥将成时，调入菊花末稍煮一二沸即可。此粥具有清肝火、散风热之功，适用于肝火所致偏头痛，证见心烦易怒面红者。

绿精茶

取绿茶1克，谷精草10克，蜂蜜25克。将绿茶和谷精草放入锅内加水煮沸5分钟，去渣，加蜂蜜温饮。此茶具有祛风止痛之功，适用于各种偏头痛。

菊花白芷茶

取菊花、白芷各9克，研成细末，开水冲泡，代茶饮。此茶具有祛风平肝、解痉止痛之功，适用于偏头痛。

葱白川芎茶

取葱白两段，川芎、茶叶各10克，放杯中，开水冲泡，去渣温饮。每日1剂，多次冲饮。此茶具有祛风止痛之功，适用于风寒之邪引起的头痛。

止痛饮

取白芷6克，细辛3克，蔓荆子9克，防风9克，蜂蜜适量。将白芷、细辛、蔓荆子、防风浸泡半小时，然后用武火煎煮，水沸后用文火再煎10分钟即可，服时加适量蜂蜜。此饮具有祛风解痉止痛的功效，适用于头痛属于风寒外袭、循经上犯者。

[存档文本](#)