

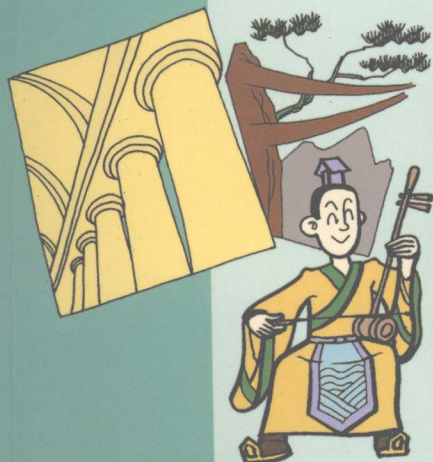
图



常见病自然疗法丛书

说

偏头痛



总主编 / 王海泉
孟迎春

主 编 / 李明旺

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

R277.772
3

图说常见病自然疗法丛书

偏 头 痛

主 编 李明旺
副主编 李保金
编 委 解玉梅 刘向阳 杨云鹤 张翊舟

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

偏头痛/李明旺主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07590-2

I. 偏… II. 李… III. 偏头痛—自然疗法—图解
IV. R747.205—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040859 号

图说常见病自然疗法丛书

偏 头 痛

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 李明旺

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 I/32 印张: 7

字 数: 264 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07590-2/R·7591

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识偏头痛 2
- 第二节 偏头痛的病因与发病机制 5
- 第三节 偏头痛的诊断与分类 12
- 第四节 偏头痛的西医药治疗 19
- 第五节 中医学对偏头痛的认识 23

27

第二章 经络与腧穴

- 第一节 认识经络与腧穴 28
- 第二节 治疗偏头痛常用穴位 31

41

第三章 偏头痛的按摩疗法

- 第一节 偏头痛常用按摩手法 42
- 第二节 偏头痛常用按摩法 50

59

第四章 偏头痛的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治偏头痛基础 60
- 第二节 偏头痛常用拔罐法 64

69

第五章 偏头痛的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治偏头痛基础 70
- 第二节 偏头痛常用刮痧法 73

偏 · 头 · 痛

图说常见病自然疗法丛书

77

第六章 偏头痛的中草药治疗

- | | | |
|-----|--------------|----|
| 第一节 | 中草药简介 | 78 |
| 第二节 | 偏头痛常用中药 | 81 |
| 第三节 | 偏头痛常用方剂及偏方验方 | 90 |

101

第七章 偏头痛的贴敷疗法

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 贴敷防治偏头痛基础 | 102 |
| 第二节 | 偏头痛常用贴敷法 | 107 |

113

第八章 偏头痛的熏洗疗法

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 熏洗防治偏头痛基础 | 114 |
| 第二节 | 偏头痛常用熏洗法 | 118 |

127

第九章 偏头痛的针灸疗法

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 针灸防治偏头痛基础 | 128 |
| 第二节 | 偏头痛常用针灸疗法 | 132 |

145

第十章 偏头痛的饮食疗法

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 食疗防治偏头痛基础 | 146 |
| 第二节 | 偏头痛的饮食禁忌 | 152 |
| 第三节 | 偏头痛的饮食选择 | 154 |
| 第四节 | 偏头痛常用药膳 | 157 |

165

第十一章 偏头痛的运动疗法

第一节 运动防治偏头痛基础 166

第二节 偏头痛常用运动疗法 169

181

第十二章 偏头痛的音乐疗法

第一节 音乐防治偏头痛基础 182

第二节 偏头痛常用音乐疗法 185

191

第十三章 偏头痛的心理调护

第一节 偏头痛与心理问题 192

第二节 偏头痛的心理调护 195

203

第十四章 偏头痛的预防

图说常见病自然疗法丛书

偏头痛

第一章 概述

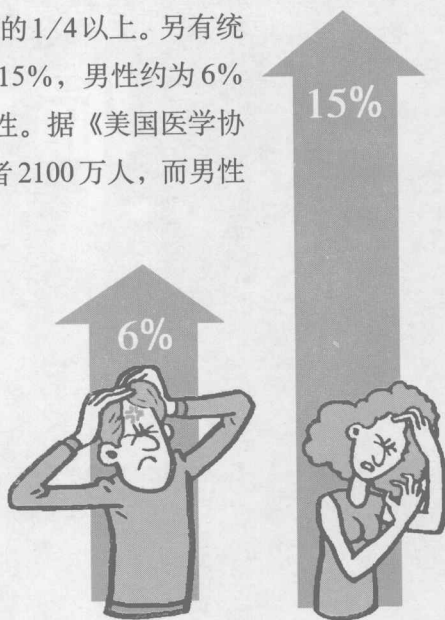
- 第一节 认识偏头痛
- 第二节 偏头痛的病因与发病机制
- 第三节 偏头痛的诊断与分类
- 第四节 偏头痛的西医药治疗
- 第五节 中医学对偏头痛的认识

1

第一节

认识偏头痛

偏头痛是一种常见的、独特而顽固的疾病，看不见摸不着，却使人难以忍受，很多人深受其害。普查时发现，偏头痛的发病率占总人口的3.7%~13.5%，占有头痛患者的1/4以上。另有统计数字显示，总人口比率女性发病率约为15%，男性约为6%（图1-1）。女性中的发病率要远远高于男性。据《美国医学协会》最近一期会刊披露，美国现有女性患者2100万人，而男性仅为7万人。世界各个地区偏头痛的发病率报道显示有较大差异，可能与诊断及调查方法的不同有关，但所有报道一致认为偏头痛多发于女性。有学者调查发现：我国偏头痛患病率为985.2/10万。男女之比为1:4，且在25~29岁年龄段患病率最高。较高的发病率使得联合国每年都要为此耗资20亿美元用于医疗。



▲（图1-1）

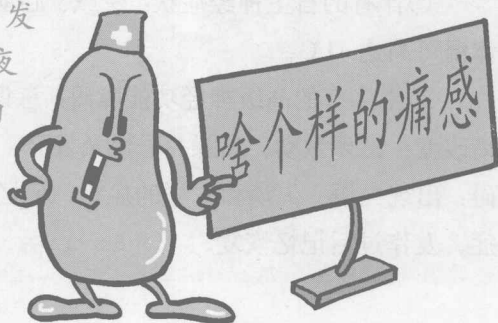
追溯起来，偏头痛是一种古老的顽疾。早在2500年前，大约相当于中国的孔子时代，古希腊大医学家希波克拉底就提出“半侧头痛症”一称，直接客观地说明了偏头痛的明显特点。偏头痛也是由这个希腊文术语转化而来的。中医学对偏头痛之症，认为其机制多为三阳经病变。《冷庐医话》云：“头痛属太阳病者，自脑后上至巅顶，其痛连项；属阳明者，上连目珠，在前额；属少阳者，上至两角，痛在头侧。”

偏头痛是血管性头痛的一种，血管性头痛是由于颅血管收缩功能变化而引起的头痛，血管性头痛分为原发性血管性头痛和继发性两类，原发性血管性头痛又称偏头痛，继发性多为两侧头痛。与我们平时偶尔感到紧张所引起的头痛有很大差别，其主要临床特征是间歇性单侧或双侧头痛反复发作，每次发作的性质及过程相似。它不仅使人感到

极度疲惫和无奈，而且常伴以各种令人难以忍受的症状，如有神经系统功能紊乱和情绪改变等，间歇期健如常人。

美国影片《西点揭秘》中饰演那位失去女儿的将军的好莱坞影星詹姆斯·克伦威尔，在生活中就是这样一位饱受偏头痛之苦的病人。他对自己的发病情形有过这样的描述：“疼痛从我的右眼窝开始而向后脑勺蔓延，接着又朝前包抄到右侧头顶。我常用手抓住头发，拼命撕扯，试图藉此让它停下来。”也有很多人描述偏头痛发作时就像头被钳子夹住一样。

通常偏头痛病人冬春季节发病较甚，头痛发作常在白天，夜间也可发作，但睡眠中发作的头痛不是偏头痛的特点。偏头痛发作开始后逐渐加重，数分钟至1~2小时头痛达高峰，持续数小时甚至数日，然后在数小时内逐渐减轻直至消失。也有少数病人，无明显诱因



▲ (图1-2)

突然出现剧烈头痛，在几秒钟内即达到高峰，疼痛可持续数小时甚至几天。通常由钝痛开始逐渐增强，呈搏动性头痛，病人常感觉血管郁滞样的跳动，但也有疼痛程度轻的病人感觉不到搏动性疼痛，表现为非搏动性钝痛，少数病人表现为头部刺痛、针样感，或有打击感，也有的在眼眶和颞部周围呈冰袋感。压迫头痛部位的动脉或病侧颈动脉或眼球可使头痛减轻，不压迫后疼痛恢复原状。活动可使头痛加剧，卧床休息可使疼痛减轻，短期睡眠可使疼痛完全消失(图1-2)。

偏头痛发作时常见的胃肠道及视觉症状：恶心是偏头痛病人最常见的胃肠道伴随症状。有一半以上的病人伴有呕吐，少数病人可出现腹泻，多数病人恶心、呕吐、腹泻同时发生。另外有少数病人在偏头痛发作时主要出现胃肠道症状，而反伴有轻度头痛，也属于偏头痛的一种，称为偏头痛的等值症；病人头痛发作时轻者可出现单眼或双眼畏光，眼前出现暗点及闪光幻觉；重者可出现眼前发黑、视野缺损、单眼盲、一过性视力丧失，甚至出现视觉感知障碍、视物变形、复视或多视、视物颜色改变等多种症状。

偏头痛发作时伴有神经系统障碍、高级神经功能障碍、自主神经症状：

①伴有的神经系统障碍有：嗅觉障碍：如幻嗅症状，病人自诉闻到一种特殊气味；眼肌麻痹：多出现于头痛侧，有时也可见于双侧；躯体感觉障碍：可在面部或四肢末端出现麻木或麻刺感、感觉减退或消失等；运动及反射障碍：少数病人偏头痛发作时可伴有偏瘫或面瘫、腱反射亢进或减弱，甚至意识障碍、失语等，瘫痪在数天至数周内消失。多次发作可产生永久性瘫痪；脑干及小脑症状：出现眩晕、共济失调、耳鸣等症状。

②伴有的自主神经症状：晕厥、心动过速，少数病人可伴有高烧，个别体温可高达41℃。

③常伴有的高级神经功能障碍：意识障碍：出现意识模糊甚至丧失；情绪改变：出现激动、烦躁、恐惧及发怒、失望和注意力不能集中等；言语障碍：出现失语、失谈和失写的症状；记忆障碍：发作时出现短暂性全面遗忘症，发作过后记忆恢复。

值得一提的是，很多人望文生义，以为偏头痛只是一侧头痛，实际上绝非如此。根据统计，偏侧性头痛只占偏头痛的2/3，1/3表现为双侧头痛或全头痛。也有的病人在偏侧头痛发作极期可发展为双侧头痛。有的病人每次发作时头痛的部位可有变化，有时可见枕部和头顶疼痛，也有的病人表现为面部和颈部疼痛。大多数病人头痛部位常在额部和颞部，但不能只从头痛部位作出是否偏头痛的诊断。偏头痛的发作频率因人而异，有的人一生中可能只发生一两次，而有的人可能一天中就能发作一两次。发作间隔的时间往往有很大差别，有的人表现为固定的发作，隔一定的时间后就一定会发作，或者一年中到了某个季节就要发病，而有的人不固定，发作一次后很长时间不再发作，或者只在某种诱因的刺激下偶尔发病，或者连续几天发病。无论如何，有一点可以肯定，病人发作次数越多，发作频率越高，往往精神就越紧张，心理压力就越大，然后又成为再次发病的诱因，形成恶性循环。

还有一类比较特殊的偏头痛，除头痛外，病人具有偏头痛的所有症状，称为“偏头痛类似症”或“偏头痛等位症”。这种无痛

性偏头痛,其典型的症状可被周期性发生的其他躯体障碍所取代,可伴恶心、呕吐和腹泻、腹痛(腹型偏头痛,有时可被医生误诊为阑尾炎而手术),局限于胸腔、盆腔或肢体的疼痛,一阵阵发热,心悸发作,良性阵发性眩晕,周期性水肿。据报道,偏头痛的精神等位症有意识障碍、精神状态改变、迷乱、昏睡及情绪、睡眠以及行为障碍。偏头痛等位症多见于儿童,呈周期性发作,与偏头痛发作有相似的间期,相同的诱发因素。

2

第二节

偏头痛的病因与发病机制

一

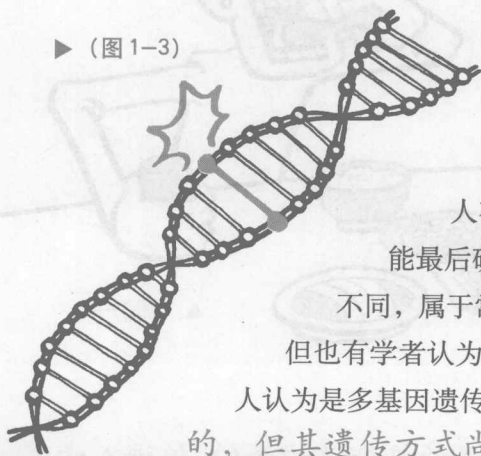
偏头痛的病因

导致偏头痛发作的直接原因是什么,目前尚无定论。但从临床观察来说,偏头痛发作与下列因素密切相关:

① 遗传因素

偏头痛是遗传的。大多数专家相信,它源起于一种遗传基因。近百年来,神经病学家认为遗传因素在偏头痛的发病机制上占有重要地位。例如

► (图1-3)



Gawers 写到:“偏头痛有明显的遗传,超过半数的病例可查到遗传的影响,常常是患者家族中其他成员(父母多见)有偏头痛患者。”也有报道认为90%病

人有家族史。偏头痛的遗传方式目前还不

能最后确认。从家庭成员的分布上看与隐性遗传

不同,属于常染色体显性遗传有不完全性的外显率,

但也有学者认为是隐性遗传伴不完全性的外显率,亦有

人认为是多基因遗传。总之,偏头痛的遗传性是肯定

的,但其遗传方式尚无定论(图1-3)。

② 饮食结构因素

偏头痛的发作有25%的病患是由食物引起,这些食物主要富含色氨酸、酪氨酸或谷氨酸。酪氨酸进入人体内就会转变成肾上腺素,肾上腺素增高将引起头痛发作。也有人推测食用这些食物引发偏头痛可能是这部分人存在先天的色氨酸或谷氨酸代谢缺陷。营养师指出,经证实可诱发偏头痛的食物包括:巧克力、牛乳制品、腌制肉、香肠、油炸脂肪食品、红葡萄酒(丹宁酸)、鳄梨、熏肉、香蕉、扁豆、无花果、乳酪、鸡肝、柑橘类水果、咖啡、热狗、干果、洋葱,这些食物偏头痛患者最好避免食用。红肠中含亚硝酸盐,可引起额部或双侧颞部搏动性疼痛。也有人报道,西方人吃中国菜(含味精,谷氨酸钠成分)约3%的人有头痛和面部紧缩感,称之为“中国菜综合症”。另外,摄取过量维生素A也可引起头痛发作。饥饿或进食较晚、冷食或偏食等因素也可引发偏头痛。另外,吸烟、饮酒也会引起偏头痛。日常工作中发现吸烟、饮酒的患者较正常人群偏头痛发病率明显增高,尤其是青年人,长期吸烟,可造成组织缺氧,代偿性红细胞增多,使红细胞比容增大;另外,香烟中含有尼古丁,使神经末梢、肾上腺释放肾上腺素及去甲肾上腺素,肾上腺素及去甲肾上腺素可以使血管收缩,血管痉挛,阻力增大以及血管栓塞。长期吸烟尚可使血液黏滞度增加,血流缓慢,血小板聚集,释放各种炎症神经递质,使颅内外血管舒缩功能降低,并且使血中皮质醇、肾素、醛固酮和加压素升高,使肾上腺素能神经活性增高而导致颅内外血管舒缩功能紊乱。因此,在日常生活中,要注意养成良好的生活习惯,不吸烟、不饮酒则有利于减少偏头痛发作。过量酒精可引起颅内血管痉挛,颅外皮肤血管扩张,常在饮用后半小时左右引发头痛(图1-4)。



▲ (图1-4)

③ 内分泌因素

少男少女在童年时代患偏头痛的机会是均等的,但进入青春

期后，这一比率就明显地拉开了距离。约有一半的女性患者诉说，月经来潮与偏头痛之间存在一定的联系。雌激素和孕酮的起伏波动，看来对偏头痛的发作起着至关重要的作用，由此引起的偏头痛，其发病时间很有规律性，通常是在行经的前两天和后三天。最新研究显示，女性在月经期开始的最初两天出现偏头痛的可能性是一个月中其他时间的两倍。约翰霍普金斯公共卫生学院的研究人员发现，在月经期开始的最初两天，被调查的81名女性的偏头痛发作危险增加了两倍，在月经期开始之前的两天时间内，发作增加了80%。但是在排卵期内偏头痛的发作减少了56%。这一发现仅适用于无先兆的偏头痛。研究人员认为，在月经期开始之前雌激素水平的降低可能会诱发偏头痛的发作。很多女性病人月经期偏头痛发作，而妊娠期头痛减轻或消失，分娩后再发作，也说明与雌激素水平密切相关。进一步研究证实发现，体内激素猛增时，会大量产生一种叫做“血清基”的神经化学物质。血清基能有效刺激大脑神经，导致心情烦躁不安，情绪激动，从而导致偏头痛。另外，还有两个“帮凶”在一旁“推波助澜”。一个患偏头痛妇女月经期前后，血液中前列腺素会大量释放，前列腺素是一个帮凶；另一个叫“安多啡”，它是由“血清基”诱发影响，导致在人体内的分泌减少，而安多啡的作用恰恰是镇痛和具有麻醉的效果。这样一增一减，使偏头痛明显加重，因此科学家趣称偏头痛为“月经性偏头痛”。另外，口服避孕药也可诱发偏头痛（图1-5）。



▲（图1-5）

④ 精神与性格因素

（1）精神压力

激烈的竞争、快速的生活节奏常给人们带来巨大的精神压力，产生情绪紧张、过度悲伤、忧虑、焦虑、生气等，从而容易诱发偏头痛。但偏头痛并非是在高度紧张时刻发作的，而常常是在紧张劳累之后的精神放松时刻光临。临床上有一种“周末现象”，病

人常在周末休息或度假时发作偏头痛。也有的病人若偏头痛正在发作，突然听到令人兴奋激动的消息时，头痛会暂时缓解，过后头痛又会继续。从这些现象我们可以推测，偏头痛发作与人的精神状态有关，高度兴奋即交感神经兴奋时，可抑制偏头痛发作，而精神放松即副交感神经兴奋时，可诱导偏头痛发作（图1-6）。



▲（图1-6）

（2）性格

性格因素与偏头痛的关系也不可忽视，近年来的研究表明，偏头痛的发病和冠心病一样，也跟A型性格有着密切的关系。也就是说，性情急躁、缺乏耐心、争强好胜的人群比较容易发病。目前我们都处在快节奏的工作和生活当中，每天都有时间紧迫的感觉。在这种情形下，需要有意识地调整自身。可是有人总觉得时间不够用，总想尽善尽美地完成每一件事情，哪怕只有片刻的空闲，也要马上找点事情做做；手头的一项工作尚未完成，就急急忙忙准备其他的工作。性情急躁而又把愤怒与敌意压抑在心的人，最容易由于内心的冲突激起偏头痛发作。因为当精神处于亢奋状态时，血压即会升高，心跳加快，心肌耗氧量增加，同时引起颅内血管收缩，出现畏光、眼前冒金光或火花、发黑、短暂失明等，这些都是偏头痛的先兆。A型性格容易患偏头痛疾病，但不是绝对的，社会环境、心理因素都可起到调节作用。

⑤ 睡眠因素

睡眠过少、过多或不规律的睡眠都可诱发偏头痛。很多人由于工作生活压力大，产生严重的精神负担，思虑过度，情绪处于高度紧张状态，从而导致失眠，可诱发偏头痛。严重者可形成紧张—失眠—偏头痛—紧张的恶性循环。也有的人是工作过度，睡眠

▼（图1-7）

