

摆脱头痛

简易居家疗法



No! Headache

徐蔚泓 著

台北医院中医科中医师

汕头大学出版社

- 公开自疗头痛穴位 ↓ 方便居家按摩DIY
- 茶饮药膳 ↓ 补充营养，加强保健
- 简易伸展运动 ↓ 消除疲劳，改善体能状况
- 缓和情绪舒压疗法 ↓ 使头痛不再来

超便利！超清楚！提供给你最方便的养生方式！

每个家庭绝对要有一套的



第一养生馆

第一养生馆中的每一本书，都是为你的健康，而贴心设计成轻松阅读的版面，针对各种主题完整深入地探讨，附上精美图鉴、实际应用方式，让你不仅长了知识、更能亲手DIY，调养身体、健康养生！



药材养生事典

全彩印刷 256页 15*21cm 定价 36元

长庚医院中医一般内科主任 **杨贤鸿** 推荐 长庚医院中药师 **邱秀丽** 审订

你想利用药材来调理身体吗？翻开市面上的药材书，却被艰涩难懂的内容搞得一头雾水？别担心！本书精选了100种最常使用的药材，用简易的文字介绍其特性、功效主治、禁忌、如何选购保存等，并有精美图片，让你轻松认识药材，还有美味养生餐的食谱，可以为自己的身体加分！



水果养生事典

全彩印刷 288页 15*21cm 定价 36元

长庚医院中医部妇儿科医师 **詹金淦** 长庚医院营养师 **陈秀美** 审订推荐

中国医学向来强调“食疗养生”，要从日常饮食中摄取均衡的营养，才是真正的健康之道！而水果也必须视其寒热属性，搭配体质来食用！本书从中医及营养学的角度详述350种常见水果的性味、热量、营养功效、选购保存、清洗、禁忌等，还附有200多道的食谱，让你轻松养生！



蔬菜养生事典

全彩印刷 320页 15*21cm 定价 39.8元

仁爱医院中医科主任 **吕万安** 北医附设医院营养师 **李青蓉** 审订推荐

现代人饮食过于油腻、精致化，蔬菜高纤低脂的特性，让它成了维持健康的法宝！而蔬菜也有其寒热属性、食用禁忌等，要搭配自己体质、症状来食用才正确！本书从中西医的角度来解析65种常见蔬菜，如性味、热量、营养成分、功效、选购保存、清洗烹调、禁忌等方面，还附有200道食谱。

【绝对值得珍藏的养生工具书】

五谷杂粮 养生事典

全彩印刷

256 页 15*21cm

定价 36 元



茶饮 养生事典

全彩印刷

264 页 15*21cm

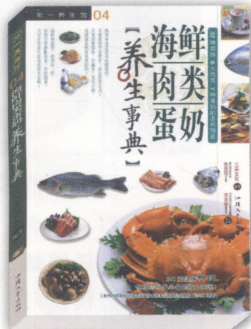
定价 36 元

海鲜肉类蛋奶 养生事典

全彩印刷

264 页 15*21cm

定价 36 元



疾病食疗 养生事典

全彩印刷

328 页 15*21cm

定价 39.8 元

维生素矿物质 养生事典

全彩印刷

248 页 15*21cm

定价 36 元



芳香药草 养生事典

全彩印刷

256 页 15*21cm

定价 36 元

精油芳疗 养生事典

全彩印刷

264 页 15*21cm

定价 36 元



摆脱头痛

简易居家疗法



No! Headache

徐蔚泓 著

台北医院中医科中医师

汕头大学出版社

- 公开自疗头痛穴位 ↓ 方便居家按摩DIY
- 茶饮药膳 ↓ 补充营养，加强保健
- 简易伸展运动 ↓ 消除疲劳，改善体能状况
- 缓和情绪舒压疗法 ↓ 使头痛不再来

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱头痛简易居家疗法 / 徐蔚泓著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1
(养生馆·健康生活)

ISBN 7-81036-756-0

I. 摆... II. 徐... III. 头痛—防治 IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155838 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

摆脱头痛简易居家疗法

作 者: 徐蔚泓

责任编辑: 蒋惠敏 秦爱珍

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 18.75

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 99.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-756-0/R·104

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

台北醫院中醫師
徐蘭泓 著

摆脱头痛 简易居家疗法



No 
Headache

汕頭大學出版社

推荐序

台北医院院长

黄焜璋



在各科的门诊中，头痛是患者很常抱怨的症状，虽然都是头痛，但其病因甚多。无论是颅内外的病变，全身的疾病，甚至环境的影响（如温度的改变），都可能令人头痛。

身为医疗人员的我们有责任让民众认识头痛，进而帮助他们走出头痛的阴影，回到正常舒适的生活轨道。有鉴于此，本院徐蔚泓医师依据其临床的经验与学理编写了《摆脱头痛简易居家疗法》一书，内容包含了许多患者对头痛的迷思，也对于就医时应如何清晰准确地描述病情提出了良好的指导，内文中更包含了多种有益的运动方式、DIY按摩法、茶饮药膳及生活中舒压的小妙方。书中内容丰富，配上生动活泼的图片，采用深入浅出的方式说明头痛成因，以及自己治疗的方法，让读者能及时有效地缓解痛苦。

所谓“三分治七分养”乃是健身祛病的良法，相信这本书能够指导或提醒读者更加重视身体所发出的警讯，并极力摆脱长年只靠药物止痛的生活，这样生活化的一本好书，在此诚心推荐给大家，相信能对大家的健康和幸福有所帮助。

黄焜璋

台北医院副院长
赵崇良



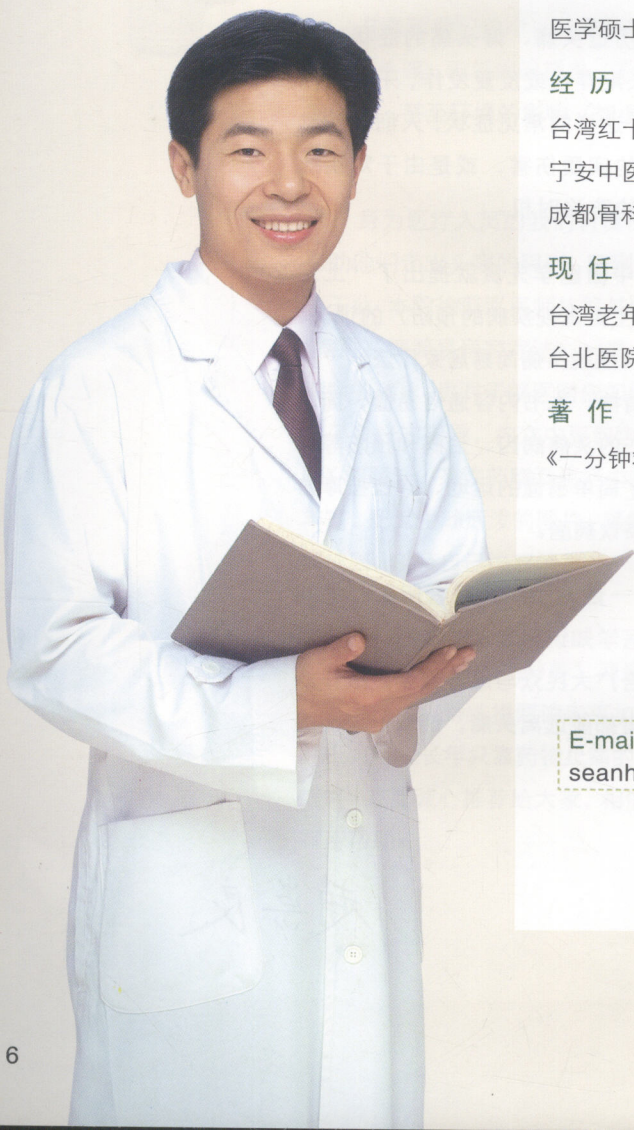
几乎每个人都曾经历过头痛、偏头痛的症状，它可能稍纵即逝，也可能长期存在或反复发作，干扰人们正常的工作与生活。对于这样的常见症状，人们往往忽略了它可能引起或代表的实质伤害，或是由于对疾病知识不足而错失了良好的防治时机。

早在二千多年前，中国医学先贤就提出了“上工治未病”（良好高明的医生更重视疾病的预防）的训诫，而由徐蔚泓医师撰写的《摆脱头痛简易居家疗法》一书正充分地实践了这样的精神。本书内容通俗易懂、简明扼要，除了有读者所关心的头痛病因、治病和预防等问题，丰富的内文更包括了简单易懂的运动、穴位按摩方式和生活中方便取用的茶饮药膳。

徐蔚泓医师多年来一直留意头痛患者所关心的问题，因而此书所提供的医学知识相信足够提醒一般人对头痛的重视与防治，适合广大民众与患者阅读，故作此短序。衷心期盼所有读者都能远离头痛，拥有健康而美好的人生。

赵崇良

作者简介 Author



徐蔚泓

学 历

医学硕士

经 历

台湾红十字会新津医院骨外科主治医师

宁安中医院急诊科总医师

成都骨科医院骨科医师

现 任

台湾老年协会卫士抗衰老中心主治医师

台北医院中医科医师

著 作

《一分钟救命》、《肝好就漂亮》

E-mail:

seanhsu5817@pchome.com.tw

Preface

序言

头痛是临床最常见的病症之一，有的患者症状轻微短暂，有的却剧烈难忍。拼命忍耐或长期只靠止痛药物暂缓止痛，都不是正确的好方法，因为头痛可能是生理或心理上已发生了异常的警讯，千万不可轻忽。

根据多年的临床经验，发觉许多患者辛苦地候诊了许久，但进入诊室后却不能清楚地描述病情，或是对于医生的问诊不能有效理解而羞于追问，进而延误了病情。

鉴于此因便着手编写了此书，运用简明易懂的词句，描述了有关头痛的许多信息，包含了病因、病机与就诊的技巧。在防治方面，采用了运动、按摩、茶饮药膳及舒压等简易有效的妙方，其目的就是希望因此症而苦的读者能轻松地远离头痛。

“保持健康，为患者解除病痛”一直以来是从医者所追求的目标，希望继《一分钟救命》、《肝好就漂亮》二书后，这本《摆脱头痛简易居家疗法》能对读者的健康与幸福有所帮助，这将是临床医师最大的欣慰。

徐蔚弘





目录

Contents

- 10 头为什么会痛?
- 11 详细的头痛记录有助于了解病因
- 12 头痛的分类
- 14 不同的区域与疼痛种类代表哪些警讯?
- 17 诱发头痛的原因
- 19 危险的 10 种头痛——迅速就医
- 21 预防头痛的趋吉避凶法
- 22 防治头痛有益的药材
- 24 有关治疗头痛的常见口服药物

按摩篇

- 28 与鼻病有关的头痛
- 30 咽喉不适引起的头痛
- 32 与耳疾有关的头痛
- 34 眼睛疲劳引起的头痛
- 36 三叉神经痛引起的头痛
- 38 中风后遗症的头痛
- 40 头痛伴随神经衰弱
- 41 晕车引起的头痛
- 42 头痛伴随失眠
- 44 颈肩、肌肉紧张引起的头痛



茶饮药膳篇

■ 药粥

- 48 延年不老粥
- 51 追风神仙粥
- 52 和中清上粥
- 54 清心明目粥
- 55 八仙回魂粥

■ 茶饮

- 56 助眠饮
- 57 醒酒止痛饮
- 59 千秋延龄茶
- 60 温馨祛寒饮
- 61 女宝怀中饮
- 62 九白镇痛饮
- 64 舒压花草茶
- 65 除醉止痛花草茶

- 67 感冒止痛花草茶
- 68 经行头痛花草茶

■ 羹汤

- 71 清络补形汤
- 72 通窍茶碗蒸
- 73 益智聪明汤
- 74 杞人忘忧汤
- 77 决明海带汤
- 77 紫玉降压汤
- 79 和睦白玉羹
- 80 参附暖宫汤
- 81 双翠降压汤



运动篇

- 84 一日之计在于晨
- 86 开车或乘车舒展运动
- 88 上班族久坐伸展法
- 90 沐浴伸展法
- 92 沐浴完后的运动
- 94 甜蜜的双人运动
- 96 颈部运动
- 97 肩、背、胸运动
- 98 八段锦

舒压篇

- 104 药枕疗法
- 105 中药外敷法
- 106 薰洗法
- 107 梅花针疗法
- 108 芳香气功疗法
- 110 药浴泡澡舒压疗法
- 111 耳针疗法
- 112 浴足加脚底按摩
- 114 环境疗法
- 115 宠物疗法
- 116 [附录]治疗头痛有效穴位图





Part 1

头为什么会痛?

头痛是临床最常见的症状之一，是由于各种伤害性因素作用于人体所产生的病变，它与身体其它部位发生疼痛的过程一样，多由于致痛因子作用于头部疼痛的敏感组织内的感受器，经过痛觉神经传导至中枢系统而产生，另外心因性所致的头痛多属患者的主观体验。通俗地说，头痛的发生是一种自我保护机制，它告诉你身体出现了伤害性的刺激，提醒大脑采取相应措施，避免身体受到更多的损伤。各种各样的刺激只要达到一定的强度，不论是物理或化学性的因素都能引起头痛。

特别要留意的是，各种头痛事实上都是脑以外的组织结构所发出的，真正的脑组织中是没有疼痛感觉的，只有在一些特殊组织受影响才会产生头痛，这些组织称为疼痛敏感组织。所以头痛多半与脑没什么大关系，反倒是和血管、骨头、神经、脑膜有着密切关系。

另外，在颅内和颅外均有对疼痛敏感的组织，分别是：

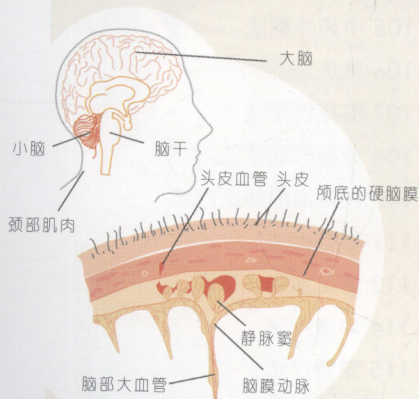
* 颅 内：

- 1 静脉窦及流入窦的大静脉
- 2 颅底的硬脑膜
- 3 供给硬脑膜的动脉
- 4 组成颅底动脉环的大动脉
- 5 三叉神经、迷走神经、舌咽神经
- 6 颈段1~3脊髓神经

* 颅 外：

- 1 头皮
- 2 颅外动脉
- 3 鼻腔、副鼻窦粘膜
- 4 外耳、中耳
- 5 牙齿
- 6 头皮下及面部、颈部的肌肉

以上这些结构受到牵拉、推挤、压迫、肌肉收缩或血管舒缩均会引起头痛。



Part 2

详细的头痛记录 有助于了解病因

许多患者总认为当他向医生抱怨头痛时，就已经提供了很多关于头痛的信息，但当医生仔细询问时却常茫然不知。

造成头痛的原因实在太多了，但是需要留意的问题有以下几点：

- 1 疼痛的部位：如两侧的太阳穴，或是后枕部、顶部、整个头部。
- 2 疼痛的时间：如周期有多长，三天、一个月或半年；发作时段是早上、睡前、下午或不时；持续时间是几秒钟、几分钟、一小时或几乎不间断。
- 3 疼痛的性质：胀痛、刺痛、闷痛、跳痛、钝痛。
- 4 伴随的症状：如恶心、眼睛看见双影、流泪、鼻痛等。
- 5 过去病史：以前生过哪些疾病，有没有受过撞击等。
- 6 减轻因素：服了什么药后或洗热水澡、运动而症状减轻。
- 7 诱发因素：如忧愁、疲倦、喝酒、食物、月经期、天气改变、生气等。

以上是医生为了鉴别病情和做出准确主诊断所常问的问题，如果在就诊前能先整理出自己的头痛记录，就可避免浪费冗长的问诊时间，甚至一紧张给予医生错误的讯息而延误病情。由此可知事前整理病情，就诊时仔细且正确地向医生叙述，便是使自己能得到最好医疗服务的保障。



Model/ 吴秋桦

Part 3

头痛的分类

头痛的表现可以是多样的，而造成的原因也是繁复多变，近年来国际上将头痛分为13种，并在第14届世界神经病学大会的主题讨论上得到认可，种类如下：

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 偏头痛 | 8 头痛与某些物质或与药物戒断有关 |
| 2 紧张性头痛 | 9 与头部感染有关的头痛 |
| 3 丛集性头痛 | 10 与代谢性疾病有关的头痛 |
| 4 与器质(结构)性病变相关的各种头痛 | 11 与颅骨、颈部、眼、鼻、齿、口腔或其它颅面部结构有关的头痛 |
| 5 与头部外伤有关的头痛 | 12 颅神经痛、神经干痛或传入性痛 |
| 6 与血管性疾病有关头痛 | 13 不能分类的头痛 |
| 7 与颅内非血管性疾病有关的头痛 | |

以上是学理性的分类，为了能更清楚了解，可依简便的原则将头痛原因大致分为四大类：

1 和血管有关的头痛：头部有许多的血管聚集供给颅内外的组织，这些血管的管壁有痛觉神经，当身体某一部分需要更多血量时，该处的血管便会扩张，进而牵扯到痛觉神经，许多的头痛都是因为头部血管长时间扩张而造成的。

2 肌肉紧张引起的头痛：当肌肉持续紧绷时，它们不但需要更多的血液来供给，同时也妨碍了流经该处的血量，因此代谢废物不能运除，进而堆积在肌肉而刺激神经引起头痛。



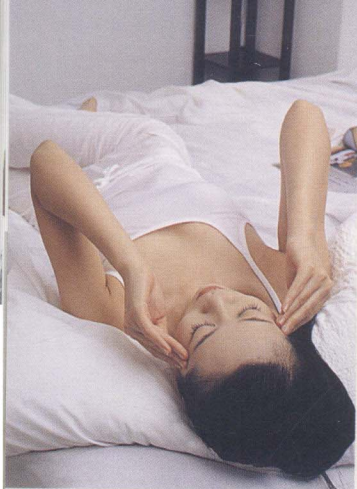
3 神经本身受牵引或发炎引起的头痛：有些与血管或肌肉相关的神经，其本身发生病变或受到压力牵引，或炎性病变刺激疼痛组织，进而引起头痛。

4 其它难以归类的头痛：有些头痛性质不定，原因也不定，来时突然，去时无踪。

若是要大体归类，那么不妨只将头痛分为两大类，一类是原发性头痛，包括了偏头痛型的血管性头痛和紧张性头痛，这一类约占了八成以上；另一类是由颅内的病变或眼、耳、鼻等五官疾病引起的继发性头痛。配合附表检视，相信可以对头痛的分类有更深一层的认识。

和血管有关的头痛 (血管性头痛)	丛集性头痛 代谢毒性头痛 高血压头痛 偏头痛
肌肉紧张引起的头痛	忧郁或焦虑 颈椎病引起 受凉、寒颤引起
神经本身受牵引 (或发炎引起的头痛)	美尼尔氏症 眼、耳、鼻等五官病变 浅表血管炎 头部受伤 吃冰速度太快 颅神经痛、神经干痛或传入性痛
其它原因	声波或电波(打手机) 性交引致 忽然停药引起的头痛 与季节变化有关的头痛





摄影 / 李国内 Model / Vivian

Part 4

不同的区域与疼痛 种类代表哪些警讯？

认识了不同种类的头痛之后，还要了解头痛致病因子的不同和个体体验的差异，以及发生在不同部位可能引起的警讯，以下的分类表有助于辨别判读：

表一 缓慢间歇性头痛

疼痛部位	疼痛种类	头痛发生的频率	持续时间	可能的伴随症状	提示的警讯
全头、头后侧、前额或绕头疼痛	钝痛或闷胀感	偶发至每天发生	15分钟至连续发生	焦虑、紧张、心烦、没有其它先兆	紧张性头痛
青壮年：多偏头痛	沉重性、间歇性钝痛	偶发至连续不断（特点是在半夜至凌晨逐渐加重，早晨较剧烈）	数小时至连续不断	头部有充塞感，有高血压病史，危急者呈炸裂样	高血压性头痛
老年人：多全头痛	胀痛及搏动样痛			头痛，常有植物神经功能紊乱症状或急腹症，但较少呕吐	
单侧的额颞区（单侧的眼睛）	长期的胀痛或钝痛	长期而持续性的		头痛与眼痛多同时存在，可出现恶心、呕吐，低头或按压眼球可加重	青光眼
常局限于脸侧面（主要在颊部上、上唇、上牙龈处）	呈刀割、刺痛、烧灼痛	短暂而迅速的反复发作，疼痛间歇时仍有钝痛	持续几小时至几天或数周，间歇数周或数月后又复发	可伴有流泪、流涕，有些患者发作时，不断地有吮唇、咀嚼的动作，甚至用手擦揉疼痛部位以致颜面皮肤擦伤	三叉神经痛