

5

招

头痛按摩最灵验，按摩更非医专擅
简单搓揉自己行，自己行时甚方便
北京中医药大学第一临床医学院
医疗自助方案 

去头痛

刘长信教授治痛秘方大公开

教你几招最有效的治痛方法，
一定会在你最需要的时候帮上一把！

随时随地治头痛

刘长信/主编

013029113

R742

05

5招去头痛

刘长信/主审



刘长信教授治痛秘方大公开

教你几招最有效的治痛方法，
一定会在你最需要的时候帮上一把！

随时随地去头痛

R742
05



北航

C1637515

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5招去头痛: 刘长信教授治痛秘方大公开/刘长信主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5304-6526-4

I. ①5… II. ①刘… III. ①头痛—中医治疗法

IV. ①R277.710.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第027923号

5招去头痛: 刘长信教授治痛秘方大公开

主 编: 刘长信

策 划: 赵 晶

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

封面设计: 纸衣裳书装

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 100千

印 张: 5.625

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6526-4/R·1582

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委名单

(北京中医药大学第一临床医学院)

主 编 刘长信

副主编 孟祥奇 李多多 曹克刚

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 宾	王 福	王小梅
王冬梅	王圣霞	王锡友
田贵华	刘长信	刘佳琪
江 浩	李多多	张 洋
孟祥奇	赵宇捷	曹克刚
董玥宏		

绘 图 李多多

前言

人们越来越重视自身健康和关注生活质量的提高,并且不断寻求绿色健康而有效的自我保健方法。相信多数读者都有头痛的切身体会,特别对于常年饱受头痛折磨的患者,一定早已厌倦了吃药和看医生,非常需要一套自己能够掌握和使用的养生保健方法,来避免头痛的发生,缓解头痛的痛苦。

北京中医药大学第一临床医学院(东直门医院)推拿科是北京市最早成立的推拿科。经过30余年、数代推拿专家承前启后的不懈探索和总结,该科已发展成为北京市乃至全国知名的推拿重点专科;推拿科全体成员,在传承宫廷理筋术的基础上,结合多项中医适宜技术,突出推拿、腿浴、贴敷、自我锻炼四大优势,总结出了一套行之有效的自我保健防治多种慢性疾病的理论和疗法,其中,头痛的自我保健方法经过多年的临床实践,取得了令人满意的疗效。

本书科学而客观地介绍了头痛的自我保健方法,特别是自我推拿疗法,这些知识均是经过前人总结、后人验证的有效方法,希望能与广大患者分享,为

社会作出一点实实在在的贡献。书中行文通俗，内容丰富，并编配了 200 余幅本科室推拿医生绘制的插图，示意准确、易懂，非常适合广大普通百姓自我学习和掌握。

本书的编写，是在北京市科委资金资助下完成的，在此表示衷心的感谢！

我们期待本书能为广大患者带来一定帮助，然而作者水平有限，难免存在不足或疏漏之处，希望广大读者和同仁指正，以便进一步完善、提高。

北京中医药大学第一临床医学院
推拿疼痛科主任 刘长信

目 录

◎第一章 您头痛吗 / 1

- 一、头痛概况 / 2
- 二、头痛简单分类 / 2
- 三、我们为什么会头痛 / 3
- 四、头痛是好事还是坏事 / 3
- 五、头痛和脑病的关系 / 3
- 六、头痛时我们该怎么办 / 4
- 七、各年龄阶段中不能忽视的头痛 / 5
- 八、头痛的性别差异 / 6
- 九、其他头痛 / 6
- 十、应引起高度关注的头痛 / 7
- 十一、按摩缓解头痛好处多 / 7

◎第二章 去头痛知识准备 / 9

第一节 穴位的自我测量法 / 10

第二节 头痛自我推拿常用特效穴位 / 16

- 一、头部穴位 / 16
- 二、上肢部穴位 / 33
- 三、下肢部穴位 / 39
- 四、腹部穴位 / 48

◎第三章 去痛第1招：自我推拿 / 49

第一节 自我推拿的基本手法 / 50

- 一、按法 / 50
- 二、揉法 / 52
- 三、抹法 / 56
- 四、推法 / 58
- 五、点法 / 60
- 六、拿法 / 62
- 七、击法 / 64
- 八、梳头法 / 65
- 九、扫散法 / 66
- 十、熨目法 / 67

第二节 自我推拿保健套路 / 69

- 一、升降法（适合更年期妇女） / 69
- 二、推少阳法（适合偏头痛患者） / 70
- 三、头面松解法（适合青年人） / 73
- 四、醒神健脑法（适合青少年学生） / 84
- 五、全身干浴法（适合中老年人） / 89
- 六、岐黄止痛套路（适合女性慢性头痛患者） / 106

◎第四章 去痛第2招：腿浴 / 119

◎第五章 去痛第3招：贴敷 / 125

◎第六章 去痛第4招：自我保健操 / 131

◎第七章 去痛第5招：保健刮痧 / 153

一、刮痧用具 / 154

二、刮痧介质 / 154

三、操作方法 / 155

四、力度 / 156

五、对于单个穴位刮痧的方法 / 156

六、关于出痧 / 156

七、头痛自我保健的刮痧方法 / 157

第一章

您头痛吗

一、头痛概况

头痛是临床上常见的症状之一，通常是指局限于头颅上半部，包括眉弓、耳轮上缘和枕外隆突连线以上部位的疼痛。头痛是人类最常见的病症之一，特别是女性更为常见。不过值得庆幸的是，绝大多数的头痛不是因为颅内病变导致，也就是说多数头痛不是什么十分严重的疾病引起，但是头痛往往多伴有情绪的变化，这常常严重影响着人们的生活。

二、头痛简单分类

我们往往可按疼痛部位对头痛进行分类，如偏头痛、半头痛、半边头痛、巅顶痛、脑后痛、头项痛、头目痛、眉骨痛、眉棱痛等；也可按照中医辨证进行分类，如风寒头痛、风热头痛、血瘀头痛、血虚头痛等；病程时间长的可叫做久病头痛，新发一两日的称为新病头痛；对于危在旦夕的重症头痛，专业称之为“真头痛”。意思不是说“真正的头痛”，而是说类似脑出血之类的颅脑危证。

从中医角度来看，头痛的病因虽然复杂，证候多变，但究其病因，不外“外感”与“内伤”两大类。大抵外感头痛，其病位浅在，病情较轻，容易治愈；内伤头痛，则病位较深，病程久长，治疗棘手。头痛既是一种常见症状，又是一个中医病证中重要的病名，往往和西医相关疾病相对应。随着现代医学的普及与中西医结合的深化，目前头痛多采用西医学病名与诊断（如偏头痛、三叉神经痛、紧张性头痛等），在确定临床诊断的基础上采用中医辨证治疗。这种西医辨病与中医辨证相结合的方法，对于头痛的有效防治，能达到很好的效果。

三、我们为什么会头痛

头痛的原因非常多，具体情况还要具体分析。但是究其根源，头痛最直接的原因往往是脑膜受到了某种刺激，血管收缩使局部张力增大引起的，并且多伴有缺血缺氧。很多物理因素，如肿物压迫，肌肉收缩等可直接刺激支配头面部的感觉神经，都能引起头痛，但是这种原因并不十分常见。相对而言，神经精神因素、饮食因素、睡眠因素以及很多其他疾病继发的头痛更为常见。

四、头痛是好事还是坏事

疼痛是人类共有的一种痛苦的、不愉快的感觉，也是我们伴随一生最痛恨的人生体会之一。正如李白的诗云：“天生我材必有用”这种感觉虽然使人感到痛苦，但它对我们的身体健康是十分有用的。相反，没有疼痛未必是好事。有一种天生疾病患者，从一出生就不知道什么是疼痛。看似他们很健康快乐，但是根据调查发现，这些患者的寿命一般很少超过 35 岁。因为这样的患者从小到大不知道如何保护自己，也不会去避免各种危险发生。正因为疼痛可能时时刻刻存在，才提醒我们：身体的某个部位可能出现了问题，或者正在受到伤害，从而规避这种伤害。因此，我们说疼痛是一柄双刃剑，疼痛虽惹人不快，但它也督促我们即时就医，反馈每次治疗的结果，并引导医患共同向着健康的方向努力。就此而论我们说头痛是我们生命中不可缺少的一种感觉。

五、头痛和脑病的关系

很多人错误地认为头痛一定是脑子里出毛病了。其实不然，脑部本身出现病变诚然可能伴随头痛，但是脑部以外的疾病同

样也可以引起头痛，而且往往引起更难忍受的痛觉体验。一般情况下，偶尔头痛或因为身体位置发生变化而出现一过性的头痛，绝大多数不会有太严重的问题，常无大碍。不过，应该注意的是，如果长时间持续的头痛，就应引起重视，因为长期头痛或剧烈的、经常的头痛可能是重病的先兆。

六、头痛时我们该怎么办

我们每个人几乎都体会过头痛，时间或长或短，程度或轻或重。初期的头痛往往不被人重视，认为没什么，休息一两天就好了，这是不正确的。但是也有人只要头痛就和脑瘤紧密联系起来，弄得心理负担严重，这也是没有必要的。这种情况我们建议首先进行一下自查，尤其在现代快节奏生活环境中的中青年人，往往工作压力、情绪压抑等不良生活方式极易导致头痛。这类头痛往往通过适当调整不良的生活习惯，多注意平时的生活起居，调整心理，多可不治而愈。此外，对于不能自我诊察的头痛，就需要及时就医，了解自己头痛的真正原因，在医生的指导下对症服药，并随诊复查，只有这样才能尽快摆脱头痛的困扰。虽然我们反对过度敏感，草木皆兵，但是还是有少数头痛源于严重疾病，因此也绝对不能麻痹大意，特别是对于感觉异常，逐渐加重的头痛需要我们特别认真对待，以免铸成大错，遗憾终生。

◎遇到头痛经常发作我们建议如下方法：

1. 即时前往医院请神经外科的专科医师诊查。
2. 切忌盲目服用止痛药，以免掩盖病情，延误诊断。
3. 明确诊断，规范治疗。

七、各年龄阶段中不能忽视的头痛

头痛出现在不同的年龄阶段是有很大区别的。最常见是偏头痛，人到中年以后，由于颈椎病和高血压引起的头痛也很常见；而中老年患者，患脑血管病伴发的头痛更为常见。此外，尚有颅内肿瘤所致头痛、紧张性头痛、感染性疾病伴发的头痛等在各个年龄中发作较为分散。

（一）儿童

如果孩子说自己头痛，家长不能放任。头痛对儿童来说是常见的主诉，虽然脑积水、脑瘤、颅内血肿、脑脓肿等恶性疾病发病率较低，但是应给予足够的重视，及时带孩子就诊，以免延误疾病的治疗。

（二）青少年

青少年头痛并不少见，首先应注意的是与眼相关的头痛，最常见的是因学业繁重近视眼引起的头痛。其次是心因性头痛，这往往与心理因素相关，此处不过多赘述。再有，颈源性头痛、鼻窦炎引起的头痛也常常发生。

（三）青壮年

青壮年中，外伤后剧烈头痛应除外硬膜下血肿引起的头痛，此外因为高血压引起的头痛也不少见。青壮年的头痛常常与颈椎病相混淆，临床容易误诊，需要特别关注。颅内肿瘤在青壮年中也有发生，但是发病较为缓慢，具有很强的隐蔽性。

（四）中年

中年人是头痛患者的主体。以女性最为多见，引起头痛的原因多为工作繁忙或者生活压力大等。高血压引起的头痛是男性头

痛的最主要诱因。中年人的头痛发作多不规律，受睡眠、情绪、气候和环境的影响较大。

（五）老年

头痛是老年人常见的临床症状。以紧张性头痛、偏头痛为最常见，但我们也应该认识到，老年人除患脑血管病以外，患肿瘤等恶性疾病的可能性也很高，头痛往往是此类疾病的 earliest 症状，应该予以高度重视，定期体检和就医，特别是注意影像检查的定期复查，是最好的预防手段之一。

八、头痛的性别差异

（一）经行头痛

女性每逢月经期或经行前后出现头痛，经净后头痛消失称为“经行头痛”，头痛严重者伴恶心、呕吐等不适，以育龄期妇女多见。

（二）更年期头痛

更年期以女性身体不适症状为主要表现，头痛也是更年期的常见症状之一。由于卵巢功能减退，妇女往往有忧虑、抑郁、失眠等类似精神病发作的表现，往往伴有头痛的发作。

九、其他头痛

（一）丛集性头痛

丛集性头痛是一种疼痛程度较为剧烈的、具有典型周期性的头痛形式，且以男性患者多见，男女比例为 9 : 1，临床主要表现为急性起病，10~15 分钟达高峰，一般持续 30~45 分钟。疼痛部位多位于眼眶周围。饮酒、吸烟在丛集期可诱发和加重头痛。

（二）药源性头痛

药源性头痛系指药物直接或间接作用引致的头痛。发病原因

及分类至今尚未明确。最容易引起头痛的药物有抗生素类及西沙必利、莨菪碱、硝苯地平、卡托普利等。

（三）其他

尚有职业性头痛、宿醉性头痛、情绪相关性头痛等。

十、应引起高度关注的头痛

（一）突然发生的剧烈头痛

提示可能是蛛网膜下隙出血，亦可能是头痛性癫痫，遇此症状，应立即就诊，切不可盲目使用止痛药，以免遮盖病情。此外，在咳嗽、解大便或弯腰后头痛明显加重，很可能为蛛网膜下隙出血。

（二）头痛合并五官疼痛

青光眼、急慢性耳炎、鼻窦炎、牙齿或牙周疾病均可出现头痛。

（三）头痛伴有发热

常见于感染。首先一旦出现发热症状应尽早就医。如果发热头痛同时出现精神错乱或神志不清，应意识到可能有脑炎、脑膜炎等颅内疾病。

（四）其他

还有一些诸如头颅外伤后头痛、头痛伴有视物双影、头痛使人从睡眠中痛醒、头痛伴有肢体抽搐、头痛伴有手脚感觉麻木等这些怪异的表现，均必须前往医院就诊。

十一、按摩缓解头痛好处多

（一）简单方便，随时可施治

自我按摩治疗头痛不受时间、地点的影响。此外，自我操作最大的优势之一就是根据自身情况，力度可大可小，以感觉舒适

为标准，操作简便。

（二）疗效肯定

自我按摩治疗头痛的疗法已经在中国存在了数千年了。自古就有“人疗人，头风可除”的记载。自我按摩能够调节体内循环，促进新陈代谢，调节内分泌，调整神经系统的功能，对轻度头痛，可有治疗甚至是治愈的效果；对于重度头痛有缓解的作用。

（三）防治兼顾

自我按摩不仅可以治疗头痛的发作，而且可以预防头痛的发生。自我按摩对患者自己的身体和情绪均有好处。按摩首先能够起到缓解压力的作用，特别是在工作和学习之余，停下来自己按揉一下头部，往往可以感觉平静和放松。研究表明，自我按摩头部和身体的特定部位，可以显著降低心率、皮质醇水平和胰岛素水平，有效帮助身体保持放松和减轻压力，这种方法可减少偏头痛和紧张性头痛的发作机会和频率。此外，自我按摩可以减少身体产生的多种“不健康”激素，这使我们自身很快能够进入一个轻松的休息和恢复模式，可使感情松弛，改善情绪。因而，经常进行按摩，可起到预防作用。

（四）安全度高，无毒副作用

自我按摩放松肌肉，并帮助改善呼吸，同时促进血液循环，这可以增加氧气和营养物质，完全属于“绿色疗法”，较之化学药物，手法的治疗作用不会产生在体内蓄积的有害物质，因此安全度高。