



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

头痛 简便自疗

主编 刘孔江 谢英彪

Toutong
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

R741.041

1

2007

头痛简便自疗

TOUTONG JIANBIAN ZILIAO



主 编 刘孔江 谢英彪
编 者 杨智盛 郑泳泽 颜庆佳
杨其仪 蔡正清 杨瑞珍
政 甲 丁 仪



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

头痛简便自疗/刘孔江,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0336-4

I. 头… II. ①刘…②谢… III. 头痛-防治-问答
IV. R741.041-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038288 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:陈 鹏 责任审读:李 晨
吕树军

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.875 字数:201千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了头痛的类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍了适合读者自我调养和自我治疗的简便方法,并对头痛防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映头痛自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合头痛患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗。



和许多简便实用的非药物治疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良好良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



刘孔江 南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院脑血管病中心（国家级重点专科）副主任医师、副教授。现兼任江苏省针灸学会急症专业委员会秘书长。擅长运用针灸疗法及自然疗法诊治心脑血管疾病、头痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、面瘫等疾病。曾赴德国从事医疗带教工作。参编《针灸浅刺疗法》等著作。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



Contents

录



Part 1 患者须知

- 什么是头痛 / 3
- 什么是痛阈 / 4
- 痛的感觉有几种 / 5
- 头痛的主要机制是什么 / 7
- 头痛的程度怎么区别 / 8
- 头痛是如何分类的 / 10
- 头痛是怎么产生的 / 14
- 头痛与脑结构有何关系 / 17
- 什么是神经递质 / 19
- 人为什么会头痛 / 20
- 都市人为什么容易发生头痛 / 22
- 青壮年为什么容易发生头痛 / 23
- 头痛发生的时间对分析头痛的原因有什么帮助 / 24
- 性格与头痛有关吗 / 25
- 季节变化对头痛有什么影响 / 26
- 头痛时伴随的症状有什么意义 / 27
- 发生头痛的速度和部位有什么不同 / 29
- 什么是偏头痛 / 30
- 什么是中毒性头痛 / 32



Contents

- 什么是脑血管疾病引起的头痛 / 32
- 什么是低颅压性头痛 / 33
- 什么是癫痫性头痛 / 34
- 什么是脑寄生虫病引起的头痛 / 35
- 什么是三叉神经痛 / 35
- 什么是舌咽神经痛 / 37
- 为什么头面部发生带状疱疹也会产生头痛 / 38
- 急性脑血管疾病是怎样引起头痛的 / 39
- 蛛网膜下腔出血时头痛为什么要比脑出血时更为剧烈 / 41
- 颅内血管畸形为什么会引起头痛 / 42
- 颅内动脉瘤会引起头痛吗 / 43
- 缺血性中风为什么也会引起头痛 / 44
- 脑动脉粥样硬化性头痛的发病机制是怎样的 / 45
- 脑型疟疾引起头痛的发病机制是怎样的 / 46
- 哪些颅内炎症会引起头痛 / 46
- 脑膜炎时为什么会有剧烈头痛 / 47
- 颞动脉炎会引起头痛吗 / 48
- 肌紧张性头痛有什么特点 / 49
- 枕神经痛和肌紧张性头痛有什么不同 / 51
- 发热时为什么常常会有头痛 / 52
- 儿童发作性头痛是怎么回事 / 54



- 人生气时为什么会头痛 / 55
- 春季为何多头痛 / 56
- 夏季为何易头痛 / 57
- 中暑时为什么常常会出现头痛 / 58
- 气味也会引起头痛吗 / 59



友情提示：电脑会引起头痛吗 (60)

- 头痛与月经有关系吗 / 61
- 更年期为什么容易发生头痛 / 62
- 中医是怎样认识头痛的 / 63
- 中医如何给头痛分型 / 64
- 哪些头痛需要去医院诊治 / 66
- 哪些头痛可以自我治疗 / 68

Part 2 导医解读

- 紧张性头痛有何临床表现 / 73
- 丛集性头痛和慢性发作性头痛有何临床表现 / 75
- 不伴有器质性病损的其他头痛有何临床表现 / 76
- 伴发于头部创伤的头痛有何临床表现 / 77
- 伴发于血管性疾患的头痛有何临床表现 / 78
- 伴发于非血管性颅内疾患的头痛有何临床表现 / 81

Contents

伴发于应用或戒断某种物质的头痛有何临床表现 / 82
全身感染性头痛有何临床表现 / 83
伴发代谢疾患的头痛有何临床表现 / 84
伴发头部器官疾患的头痛有何临床表现 / 85
脑神经疼痛有何临床表现 / 87
偏头痛有何临床表现 / 88
偏头痛有哪些亚型 / 90
头痛时的伴随症状有哪些 / 91
头痛发生的速度对诊断有何价值 / 93
如何识别各种常见的头痛 / 93
头痛与全身性疾病有何关系 / 96
头痛与全身性中毒有何关系 / 98
头痛时医生会做哪些体格检查 / 99
为什么头痛时要测量血压 / 100
头痛患者可做哪些实验室检查 / 101
CT 增强扫描对诊断头痛有何意义 / 102
为什么有些头痛患者要做 CT 和磁共振检查 / 103
头痛患者要做哪些神经系统检查 / 105
医生检查眼底对头痛诊断有何意义 / 107
哪些头痛患者需要做脑血管造影 / 108
脑电图对头痛诊断有何意义 / 108
诊断头痛为什么有时要做腰椎穿刺术 / 109



经颅多普勒超声检查了解头痛的病因 / 110

颜面部哪些疼痛应与头痛鉴别 / 111

如何防治脑血管病引起的头痛 / 112

如何防治头外伤性头痛 / 113

如何防治由眼病引起的头痛 / 114

如何防治由牙病引起的头痛 / 116

怎样治疗鼻源性头痛 / 117

怎样治疗耳源性头痛 / 118

怎样治疗静脉窦血栓性头痛 / 118

怎样治疗血管神经性头痛 / 120

如何治疗癫痫性头痛 / 121



友情提示：狼疮患者为何需要注意偏头痛(122)

如何治疗头面部疾病引起的头痛 / 123

Part 3 自我调养

遇到头痛为什么要先找病因 / 127

发生剧烈的头痛时怎么办 / 127

老年人头痛时应注意什么 / 129

头痛患者为什么要注意对症食疗 / 131

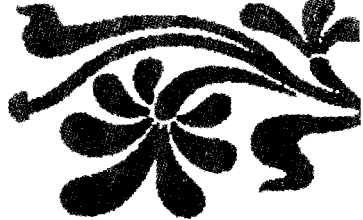
头痛患者有什么饮食宜忌 / 132

Contents

- 为什么头痛患者要注意补充维生素 / 133
- 为什么头痛患者要注意改善生存环境 / 134
- 如何防治肌紧张性头痛 / 136
- 如何防治三叉神经痛 / 137
- 为什么头痛患者要保证睡眠充足 / 139
- 为什么头痛患者要合理搭配膳食 / 141
- 为什么头痛患者要适应季节变化 / 142
- 为什么头痛患者要节制夜生活 / 144
- 为什么女性头痛患者要重视经期卫生 / 145
- 为什么头痛患者性生活要适度 / 146
- 操作电脑者如何对头痛说不 / 148
- 头痛对心理健康有什么危害 / 150
- 头痛患者要不要心理呵护 / 153

Part 4 自我治疗

- 头痛患者如何选用非处方西药 / 157
- 头痛时常用的止痛药有哪些 / 158
- 头痛怎么选用非处方中成药 / 159
- 如何自我治疗偏头痛 / 160
- 如何巧用维生素治头痛 / 162
- 维生素 B₂能治疗偏头痛吗 / 164



- 维生素 K 能治疗偏头痛吗 / 165
- 治疗头痛有哪些内服单验秘方 / 166
- 防治头痛较好的食物有哪些 / 167
- 防治头痛较好的肉食有哪些 / 169
- 防治头痛较好的水果有哪些 / 171
- 防治头痛较好的干果有哪些 / 173
- 防治头痛较好的食用菌有哪些 / 174
- 防治头痛较好的调料和滋补品有哪些 / 176
- 防治头痛较好的叶类蔬菜有哪些 / 178
- 头痛患者选用什么样的茶饮 / 179
- 头痛患者选用什么样的主食 / 181
- 头痛患者选用什么样的小吃 / 183
- 头痛患者选用什么样的菜肴 / 184
- 头痛患者选用什么样的汤羹 / 187
- 洗发如何治头痛 / 189
- 沐浴如何治头痛 / 191
- 药浴如何治头痛 / 191
- 足浴如何治头痛 / 195
- 按摩为什么能治头痛 / 197
- 治疗头痛可采用哪些推拿手法 / 198
- 如何按摩治头痛 / 201
- 脑供血不足患者如何按摩治头痛 / 201

Contents

- 如何梳头治头痛 / 202
- 如何按摩头面部治头痛 / 204
- 自我保健按摩治头痛 / 204
- 如何按摩手部治头痛 / 206
- 如何按摩下肢治血虚头痛 / 207
- 如何按摩足穴治头痛 / 208
- 按摩治疗偏头痛 / 208
- 如何按摩头部治太阳穴痛 / 209
- 如何按摩治疗神经性头痛 / 210
- 如何按摩头部治三叉神经痛 / 211
- 按摩治疗颈椎病引起的头痛 / 212
- 按摩治疗牙痛引起的头痛 / 212
- 按摩治疗伴有失眠头痛 / 212
- 按摩治疗感冒头痛 / 213
- 按摩治疗经期紧张性头痛 / 213
- 按摩治疗伴眩晕、耳鸣的头痛 / 214
- 为什么适当运动有助于防治头痛 / 215
- 散步和慢跑能否防治头痛 / 216
- 游泳能否防治头痛 / 216
- 踩竹运动能否防治头痛 / 218
- 防治头痛如何做保健操 / 218
- 如何做 6 分钟健脑操 / 220



- 脸部保健操如何做 / 221
- 颈椎病头痛如何做操 / 221
- 1 分钟锻炼如何消除头痛 / 222
- 瑜伽如何消除头痛 / 223
- 头痛患者锻炼时要注意什么 / 225
- 头痛患者如何进行支持疗法 / 227
- 头痛患者如何进行行为疗法 / 228
- 头痛患者如何进行森田疗法 / 230
- 头痛患者如何进行暗示疗法 / 234
- 针灸为什么能治疗头痛 / 235
- 针刺治疗头痛选穴的原则是什么 / 236
- 针灸治疗头痛的基本方法是什么 / 236
- 如何针灸治疗风寒、风热头痛 / 237
- 如何针灸治疗风湿头痛 / 238
- 如何针灸治疗暑湿头痛、暑热头痛、火热头痛 / 238
- 如何针灸治疗太阳、阳明、少阳、厥阴头痛 / 239
- 如何针灸治疗肝阳头痛 / 240
- 如何针灸治疗肝郁头痛 / 240
- 如何针灸治疗肝火头痛 / 241
- 如何针灸治疗肝风头痛 / 241
- 如何针灸治疗食积头痛 / 241