

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 陆文彬 等

头痛的 中医保健

第
2
版



人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总主编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

头痛的

中医保健

编著 陆文彬 傅新人

第2版



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

头痛的中医保健 / 陆文彬等编著. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12

(现代中医保健丛书)

ISBN 7-117-08211-9

I. 头... II. 陆... III. 头痛—中医治疗法
IV. R277.710.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139890 号

现代中医保健丛书

头痛的中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

编 著: 陆文彬 傅新人

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](mailto: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: 705 × 1000 1/16 印张: 11.5

字 数: 203 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 4 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08211-9/R · 8212

定 价: 17.00 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)

总主编简介

王坤根，主任中医师、硕士研究生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

编者简介

陆文彬，副主任中医师，在浙江省嘉兴市中医医院从事中医临床、科研、教学工作40余年。1996年被评为浙江省嘉兴市名中医。擅长中医内科、妇科疑难病的诊治。发表“吴鞠通辨证法则研讨”等论文数十篇，参与编写《医学家吴瑭现代研究》一书。



序

早在 1996 年,我们着眼于医疗面向社区的原则,为基层群众开展卫生服务,组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究,并擅长、热心于科学知识普及的专业人员,编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容,每一主题单独成书,共计 17 种,先后于 2000~2003 年间由人民卫生出版社出版,累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色,出版后受到欢迎,有些分册重印了 3 次,产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求,满足广大读者对中医保健知识的渴望,我们在人民卫生出版社的指导下,于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订,根据群众的需求,从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上,确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

再

版前言

《头痛的中医保健》出版以来，广大读者反响甚佳，因其内容简明，切合实际，体现了中医药特色，有些读者还千里迢迢前来咨询、就诊。为了更好地普及中医药知识，尽可能解除头痛患者的烦恼，趁本书再版之机，在内容上做了相应调整，修订了本书体例，前为“总说”，后有“各论”，便于读者查阅。删去了与主题关系不大的内容，编排更显紧凑。为进一步体现通俗性、趣味性、科学性，从标题的用语、排列等，均做了适当修正。经调研后还充实了五官科疾病所致头痛、三叉神经痛等内容。

头痛是现代多发病、常见病。几乎有90%的人，曾有过切身感受，有部分患者长期受到病痛的煎熬，非常苦恼，甚至影响生活质量。而少数头痛病症，还是威胁患者生命的危险信号。

为了使患者能尽早解除头痛之苦，本书首先从什么是头痛，哪些原因可以引起头痛，怎样的头痛属于危险疾病的信号谈起。还提醒您，得了头痛应如何正确地就诊。然后，介绍治疗头痛的一些简便

易行的方法，如推拿疗法、耳穴贴压法、调息健身法、药浴法、敷药疗法、刮痧法、按摩法、体育疗法、饮食疗法、电吹风法、牙签刺激法等，可供患者自我调治或家庭应用。鉴于人们生活水平的提高，饮食疗法颇受读者垂爱，在简要说理前提下，有针对性地介绍了一些食疗方。

头痛性质多种多样，患者又有个体差异，因此治疗较为棘手。本书对血管神经性头痛、肌紧张性头痛、癔症性头痛、高血压头痛、低血压头痛等多种头痛病种，一一做了详细阐述，可供您和您的家人参考。

再版后的《头痛的中医保健》一书，字数控制在15万左右，内容简明扼要，通俗易懂，突出中医理法，贴近生活实际，方法切实有效，操作方便简易。是一本浅显、实用的，适宜于家庭保健的中医科普读物。

编 者

2006年10月



现代中医保健丛书
头痛的中医保健

目录

一、话说头痛

1

头痛是病吗 /2

脑实质痛觉是经过“程控交换”的 /4

知道头痛的表现形式吗 /5

应当正确认识头痛 /7

哪些头痛属于危重疾病的信号 /8

悲剧就是这样发生的 /13

头痛应如何正确就医 /15

不是医生太噜苏 /17

这些检查有必要 /20

中医怎样认识头痛 /23

什么叫“六经头痛” /25

二、头痛原因知多少

29

了解头痛产生的基本因素 /30

哪些疾病会引起头痛 /33

头痛也因为“不通”吗 /36



- 受了凉为什么会头痛 /37
- “发脾气”时为什么会加重头痛 /38
- 脑血管意外怎么会头痛 /39
- 高血压为什么会头痛 /42
- 低血压怎么也会头痛 /44
- 腰穿、腰麻为什么也会头痛 /45
- 失眠为什么会头痛 /46
- 疲劳后为什么也会发生头痛 /47
- 从饮酒是非谈醉酒头痛 /48
- 什么叫偏头痛 /50
- 您知道动脉硬化性精神病吗 /51
- 什么叫紧张性头痛 /53
- 月经期为什么会头痛 /54
- 房事后为什么会发生头痛 /55
- 围绝经期怎么会有头痛 /56
- 癔症头痛是怎样发生的 /57
- 为什么迁入新居患上头痛 /58
- 颈椎病为什么引起头痛 /59
- 三叉神经痛也叫头痛 /61
- 五官疾病怎么也会出现头痛 /61

三、头痛的调养保健

65

- 头痛患者须知 /66
- 哪些头痛不能在家中治疗 /68
- 头痛有哪些种类 /69
- 头痛可以分多少证型 /72





- 高枕并不能无忧 /75
- 止痛药不能治好头痛 /76
- 气候变化时要防外邪侵袭 /77
- 挣钱莫忘调节工作节奏 /77
- 头痛也要防止病从口入 /78
- 要预防现代病引起的头痛 /79
- 笑口常开头痛却步 /80
- 头痛有哪些简易疗法 /81
 - 推拿疗法 /81
 - 耳穴贴压法 /85
 - 调息健身法 /86
 - 药浴疗法 /86
 - 牙签疗法 /88
 - 电吹风疗法 /89
 - 敷药疗法 /89
 - 饮食疗法 /90
 - 手足按摩疗法 /92
 - 刮痧疗法 /93
 - 药物疗法 /93
 - 体育疗法 /95

四、常见头痛的中医调治 ... 97

- 血管神经性头痛 /98
 - 常见表现 /98
 - 诊断要点 /98
 - 调治方法 /99
- 肌紧张性头痛 /106
 - 常见表现 /106
 - 诊断要点 /106
 - 调治方法 /107
- 癔症引起的头痛 /115



常见表现 /116

诊断要点 /116

调治方法 /116

高血压性头痛 /125

常见表现 /125

诊断要点 /126

调治方法 /126

低血压性头痛 /135

常见表现 /135

诊断要点 /135

调治方法 /135

枕神经痛 /142

常见表现 /142

诊断要点 /142

调治方法 /143

三叉神经痛 /147

常见表现 /147

诊断要点 /147

调治方法 /147

眼部疾病引起的头痛 /151

屈光不正引起的头痛 /151

常见表现 /151

诊断要点 /151

调治方法 /151

青光眼引起的头痛 /154

常见表现 /154

诊断要点 /155

调治方法 /155

鼻部疾病引起的头痛 /156

急性鼻炎引起的头痛 /156

常见表现 /156

诊断要点 /156





调治方法 /157

鼻窦炎引起的头痛 /160

常见表现 /160

诊断要点 /160

调治方法 /160

牙病引起的头痛 /162

常见表现 /162

诊断要点 /162

调治方法 /163

耳部疾病引起的头痛 /166

常见表现 /166

诊断要点 /166

调治方法 /166

头痛型癫痫 /169

常见表现 /169

诊断要点 /169

调治方法 /169

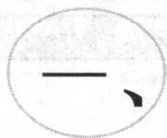


• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

头 痛 的 中 医 保 健

一、 话说头痛





话说头痛

人类作为高级动物，是因为他们拥有一个特别发达的脑袋，它是人体的“最高司令部”。有了它，人类才有无穷的智慧，去认识事物、研究发明、创造财富、改造自然、经营管理、人际交往等。同时，脑袋又是许多疾病侵犯的场所，也可以给人们带来不少痛苦。

头痛，是一种常见的、发生在头脑部位、折磨人的病痛。尽管大部分头痛为时短暂，但也确有一些人，长期受其煎熬，不堪忍受，有一种“生不如死”的感觉。据调查统计，因头痛多由感冒、高血压或五官疾病等引起，大约有90%以上的人曾经有过一定的感受。因此，有人认为头痛是“与生俱来”的，虽然言之太过，但也不无道理。



头痛是病吗

人们在日常生活、工作中，碰到棘手难办的事情时，往往会说：“哎！这事真叫人头痛”，这里所说的“头痛”，并不是指头痛病症而言。然而奇怪的是久而久之，还真的会发生头痛呢！可当人们问您到底什



专家提示

医学界对头痛的定义，在早期常包括颜面、咽喉和颈部的疼痛在内。目前较为公认的是：发生在头颅的上半部，即眉目以上至枕下部的疼痛。



么叫头痛时，您恰恰又很难给予一个明确的答复，“好像头要裂开似的”、“好像针扎似的”、“头空空的”、“头一阵阵抽掣样”、“脑袋被重东西压着似的”、“头好像有物箍牢似的”、“头脑中有凉气收缩似的”、“头被火烤灼似的”，这些都仅仅说出了头痛的不同感觉，其实还是没有讲明白。最后，您无奈地说：“哎！头痛嘛？就是头痛！”这个简明的“答案”，反而道出了头痛的要害所在。确实，头痛就是指头盖骨范围内的不快感。

历来有人认为头痛是症状，不是体征，更不是一种疾病。一般而言，医学上把个人的主观感觉，叫作“症状”，例如自我感觉脸发烫、全身发热、头晕头胀等；而旁人或医生可以发现（查见）的客观情况，才称“体征”，例如测体温时发现体温升高（ 37°C 以上）、看到患者脸发红、听见心律不齐等。强调头痛不是疾病，其用意是说，头痛只是许多其他疾病的一种表现，常是警报其他疾病的信号，告诫人们医治头痛时，要努力查清引起头痛的真正病因，然后有的放矢地进行治疗，例如因原发性高血压引起的头痛，合理使用降压药可以消除。提示头痛患者切莫过早地、不合理地、盲目地使用止痛药，这样反而容易掩盖疾病的本质。

随着医学科学的发展，人们对头痛的认识不断深化，研究思路也正在逐步拓宽，出现了不少专业性研究的“头痛学科”、专门诊治头痛的专家和专科。通过多年的实践，专家们认识到头痛不但是症状，有时也是体征。比如在做一些专科检查时，可以诱发、加重或缓解头痛。

专家们又把以头痛为主要表现的偏头痛等症，作为疾病来研究。尤其是对头痛剧烈、反复发作、有轻生之念的患者，如能为他们解除痛苦，确实非常迫切。因此，把头痛作为一种疾病进行专门研究，有重大的现实、临床意义。事实上，在现今的头痛学科中，症状、体征和疾病的界限要求并不十分清楚。多数学者承认，头痛是一种表现形式错综复杂、变化多端、后果不一，甚至危及生命的疾病。

祖国医学历来十分重视患者的主观感受和临床表现，对于头痛这一患者突出的感受，先辈们经长期临床观察，通过四诊手段，搜集临床资料，应用综合分析的方法，结合中医特有的经络、脏腑、气血等学说，就其发生部位、疼痛性质、脉象、舌苔、诱发原因和其他兼症等内容，从宏观角度认为头痛可归纳为以下病症：①由外感所致的“六淫头痛”，如风寒、风热、暑湿、湿热等头痛；②内伤所引发的“七情头痛”，如肝阳上亢、痰浊上蒙清窍、瘀血阻窍、肝火上炎、肝风内动、脾虚清窍失养、肾亏髓海不足等所致头痛；③属于病情危急的，有“真头痛”、“脑痛”、“卒头痛”等；



④缠绵不休，经久不愈、反复发作的，常被称为“头风”、“雷头风”等。并根据患者的个体差异、病情程度，以及进行八纲辨证等，确定“同病异治”的原则，提出了有效的防治方法，用以解除患者痛楚，截断病情向严重阶段演变。

脑实质痛觉是经过“程控交换”的

金先生是一位能干的经营家，活动范围很广，几乎每天有应酬，喝酒、唱歌、跳舞，忙碌不堪，真是应接不暇，一到夜间，经常感觉头痛，乃来院就诊。经过血生化、X线、断层X线扫描（CT）、B型超声波等全面检查后，未发现基础疾病，排除了器质性病变。于是，金先生焦虑地问：“我会不会是脑痛？”看到他这样担心，我们认真地告诉他“脑实质是没有痛觉的。”他感到很奇怪，这个问题您一定也很想了解吧？

其实，人们早就注意到，人体中的骨头（包括颅骨）在受到伤害时，其骨骼本身是不会引起疼痛的。然而奇怪的是脑组织（实质）被针刺、切割或烧灼时，它本身同样是没有发生疼痛的感觉。当医生在局部麻醉的情况下，打开患者的颅骨，切除脑组织时，患者并无疼痛反应。半个多世纪以来，神经学科的专家们，通过反复实验和大量临床实践，发现颅内对疼痛敏感的组织并不多。他们对打开脑壳的患者，在不给麻醉的情况下，刺激暴露的脑组织，将疼痛的组织 and 部位记录下来，终于观察到头部各种组织的敏感性。有趣的是：除脑底部之外，其他覆盖在脑表面的，部分脑室上衣、脉络膜、头盖骨、大部分软脑膜和蛛网膜、脑实质等，都对刺激没有感觉。而有刺激疼痛的部位，则是脑外侧的头皮和肌肉部分，动脉、静脉血管，脑神经等，所以“脑”是不会疼痛的。

既然“脑”不会痛，那么，为什么颅脑外伤会发生头痛？脑卒中为什么常会头痛？感冒发热为什么会头痛？高血压为什么会头痛？低血压为什么会头痛？为什么会出现各种不同形式的头痛呢？

原来头痛像身体其他部位的疼痛一样。大多数的头痛，是由于头颅的疼痛感受器，受到某种致痛因素（暂用此称呼）的刺激，产生异常的神经冲动，由痛觉传导通路，传递到大脑皮质，经过分析而产生痛觉，少数如神经官能症所发生的头痛，纯属于大脑皮质分析上产生错误，从而发生异常的主观体验所致。

任何疼痛的发生，都要先经过接受信号，然后传递。原来头痛的发生