

英國、美國機能整體性醫藥協會 審定
《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

自然療法

偏頭痛

〔英〕艾琳・赫茨伯格／著 徐珊、包素珍／譯



新潮社

SHIN CHAN SHE

國家圖書館出版品預行編目資料

偏頭痛自然療法／艾琳·赫茨伯格(Eileen Herzberg)編著；

徐珊，包素珍譯。--初版。

--臺北市：新潮社，2000 [民 89]

面：公分。--(自然療法叢書；11)

譯自：The Natural Way with Migraine

ISBN 957-8374-91-7(平裝)

1.頭痛 2.自然療法

415.9

89004071

自然療法叢書 11

偏頭痛自然療法

NT\$180

艾琳·赫茨伯格／著

2000年5月／初版

徐珊、包素珍／譯

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美＊新聞局局版台業字第4037號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545＊郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮106號4F(東南工專對面)

電話(02)2664-2511＊傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市中和街133巷21號1F

電話／02-2231-8612～4＊傳真：02-2921-6308

法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-8374-91-7

The Natural way with Migraine by Eileen Herzberg

copyright © 1994 Chinese language edition arranged with

Element Books Ltd. through Big Apple Tuttle-Mori Consulting, Ltd.

Chinese language copyright © 2000 Lin Yu Cultural Enterprise Co, Ltd.

● 自然療法叢書

《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

偏頭痛自然療法

叢書編輯：〔英〕理查·湯瑪斯

編著：〔英〕艾琳·赫茨伯格

叢書主譯：徐 珊

譯者：徐 珊 包素珍

中文版編輯：白志柔

內容提要

偏頭痛比一般嚴重的頭痛更厲害。正如患者所知的那樣，偏頭痛的症狀令人恐怖，蹂躪人，使人喪失工作能力。常規醫學對這種病一般採用藥物治療，但藥物具有副作用。自然醫學對本病能提供幫助，而且沒有副作用。

《偏頭痛自然療法》一書將為你提供如何預防偏頭痛，以及怎樣減輕疼痛，甚或解除疼痛的方法。這些作用都是通過自然療法而獲得。

本書將告訴你需要了解的所有問題，包括——

- (1)偏頭痛的實質是什麼？
- (2)偏頭痛是怎樣發生的？
- (3)如何自助？
- (4)偏頭痛的常規療法。
- (5)安全和和緩的替換療法，包括從自然療法治療師那裡期望獲得什麼？以及在這裡可以找到一位你能信賴的自然療法治療師？

譯者序

隨著醫學模式由過去單一的生物醫學模式向社會—心理—生物醫學模式的轉變和合成藥物毒副作用的危害，以及現代疾病、醫源性藥源性疾病的出現，使疾病譜發生了重大的轉變，醫學界和社會都在孜孜尋求防治疾病的新方法。

古希臘醫學家希波克拉底說：「人越是遠離自然，便越是接近疾病。」人與自然密切相關。人賴之於自然界以生存，自然界的改變會直接或間接影響人體的健康。今天，人類已經意識到自身生存內外環境的危機，開始重新審視和理解大自然賦予我們的一切。在「回歸自然」的強烈呼聲中，以有效、安全、和緩、易行等為其鮮明特點的「自然療法」遂應運而生。

所謂「自然療法」，即是以自然的活力治療疾病、強身健體的方法，也就是利用自然物質如日光、空氣、水、動植物等天然物質以及人體自身的運動來調節人體自然活力的醫療方法。較諸其他，自然療法更符合時代的需要。其作用機理不斷獲得科學的驗證，因而日益引起醫學界和社會的廣泛關注，並受到病人及其親屬的普遍歡迎。

由理查·湯瑪斯主編的系列書叢《哮喘自然療法》、《心臟病自然療法》、《經前綜合症自然療法》、《偏頭痛自然療法》、《癌症自然療法》等，經美國機能整體性醫藥協會和英國機能整體性醫藥協會的審定批准，於1994年開始，由英國ELEMENT出版有限公司陸續出版，發行，並收藏於英國國家圖書

館出版目錄之中。此系列叢書精選了當今臨床的常見病、多發病，一病單獨成冊，在闡述了生理、病因、分類、診斷、常規治療等一般常識的基礎上，重點介紹了自然療法，包括自然療法的類型、適用範圍，以及尋找和選擇的方法、途徑等。本叢書說理簡潔，內容翔實，療法效驗，實用性強，而且文句流暢，形象生動，便於領會操作。

介紹和推廣自然療法，不僅豐富和發展了世界醫學科學，更重要的是為病人及其親屬提供了自然療法的指南，使患者能夠早日病癒而康復體健。故特將本叢書譯出，以饗讀者。

徐珊

1997年8月於杭州

原著自然療法叢書說明

就世界範圍而言，罹患那些運用現代醫學的先進技術也無能加以防治的疾病人數正大幅度增加，而這些疾病實際上有時是由現代醫學本身所引起。爲了尋求治療這些被稱爲「文明病」的方法，提出的答案正越來越多地轉向「自然療法」。出版這套自然療法叢書的目的就是介紹切實可行、最爲安全、和緩有效的治法，以便患者和其家屬在就最爲適宜的療法需做作出自我選擇時，提供清晰、實用和可信賴的指導。

出版說明

諸如「替換醫學」、「互補醫學」、「機能整體性醫學」和「異教醫學」等各種不同的名稱常常習慣性地安在這套叢書中所介紹的許多療法上。然而，所有這些稱法的含義事實上都與出版者所抉擇的「自然」這一名稱極相符合，所以，就用「自然」來涵蓋其它諸名稱。這套叢書中所介紹的「自然療法」，是指那些第一流、最和緩、最安全和行之有效的療法。這種療法免除了毒性藥物和外科手術，得到廣泛的嘗試、運用。其中許多方法在醫療實踐中證實是有效的，有的則尚未被證實。自然療法已引起人們的廣泛興趣，並吸引人們去思考、探索。現在，對於自然療法，已經獲得了明確的闡述。

出版這套叢書只是提供信息和指導，並不意味著欲取代專業性的意見。讀者在嘗試所介紹的療法之前，務必向經驗豐富的醫生諮詢，以獲得正確的診斷和適宜的評估。

謹以此書——

獻給所有渴望與偏頭痛告別的患者

鳴謝

我要特別感謝傑西卡・麥克貝思對我的支持、鼓勵、治療和啓發，他對我的幫助超越了我對他的請求。我也要感謝羅傑・里切醫生提供的資料、事實和慈愛。我要感謝露西，她的言行舉止極好。(Lucy is the faithful LCII AppleMac who only crashed once during the whole book!)

我更要感謝彭贊斯自然健康中心的每一個人，特魯羅自然健康中心的布魯斯・馬西森、英國偏頭痛協會的喬・利特爾，以及所有使本書得以成功出版的行醫開業者和其他人士。

導 言

沒有人因偏頭痛而病死的說法對於那些深遭偏頭痛發作之苦的人來說，似乎是一件模糊不清的幸事。

——摘自瓊·迪迪昂編著的《白皮書》(彭古因 1968年)

瑪格麗特公主、戴安娜王妃、尤利塞斯·S·格蘭特總統都患過偏頭痛。另外，屠夫、麵包師、蠟台製造工人也會患偏頭痛。偏頭痛折磨著世界各地各階層的人，不論是原始的部落社會，還是高級的文明社會。對偏頭痛的認識雖然各不相同，但粗略估計，有十分之一的人受到偏頭痛的折磨。甚至有人認為，偏頭痛的發病率也許高達五分之一。

儘管只有大約三分之一的偏頭痛病人向醫生求治，但本書所介紹的內容則適用於所有偏頭痛患者。本書介紹了醫生可能開出的各種藥物，這些藥物如何發揮作用、或者為什麼沒有效果，你如何自助、以及自然療法治療師怎樣提供幫助。

這裡所介紹的自然療法具有極為廣泛的意義，即意指不涉及藥物的任何種類的治療方法。本書還介紹了許多偏頭痛病例。請注意，這些病例中的患者過去患有偏頭痛，現在已擺脫了病痛。也許這本書將幫助你與偏頭痛告別。

艾琳·赫茲伯格

1994年1月於英國 彭贊斯

目 錄

導言／11

第一章 什麼是偏頭痛？／15

第二章 偏頭痛的病因和觸發因素／25

第三章 常規治療方法／35

第四章 如何自助？／55

第五章 激活自身的治癒系統／75

第六章 自然療法和偏頭痛／87

第七章 治療你的「微妙身體」／93

第八章 治療你的形體／119

第九章 治療你的精神和情緒／129

第十章 如何尋找和選擇自然療法治療師？／137

附錄一 有益的組織／151

附錄二 進一步有益的讀物／157

第一章

什麼是偏頭痛？

——有關偏頭痛的症狀及其原因

偏頭痛是一種令人目眩的劇烈刺痛。頭痛一旦發作，會直接影響到視力，使得我視物模糊，眼冒金星，身體失去平衡與協調。這時，我什麼都看不清，疼痛難以忍受，連水杯也難以拿住。疼痛耗盡了身體每一部位的能量。我還感到惡心，不得不躺在一間光線暗淡的房屋裏，大量飲水。我想我會死於腦部腫瘤的。

——馬克·P

我頭痛欲裂，這種疼痛難以描述。疼痛時視覺常常出現障礙，就如同吸毒般，視焦分裂，似乎置身於千變萬化的情景之中，四周的物體一直搖晃，彷彿是一只稜晶所形成的五顏六色的彩虹，雖然很美，我卻感到支離破碎。我不能集中精神，後腦勺有一種慢慢走向死亡的感覺。我很難使自己的注意力集中起來。

——蘇珊·M