

首印特價199元

定價250元

再送頭痛隨身卡(詳見內頁)

原本健康 *Health*
聊天室

御醫殿的快樂保健工具書

頭痛

頭痛老毛病，死不了？

不能只吃止痛藥嗎？

常常痛，是不是頭上長瘤？

頭痛可以根治嗎？

需要開刀嗎？

看醫生要掛哪一科？

西醫和中醫，哪種有效？



完全搞定

基本觀念

認識頭痛

自我診斷

看醫生 & 買藥

飲食 & 運動

預防

編著 / 原本編輯室

主筆 / 李詩樸 (西醫醫院神經內科主治醫師)



主筆簡介

李詩應，畢業於中國醫藥學院中醫系，兼具中、西醫執照，為神經內科專業醫師。現任台北市西園醫院神經內科主治醫師，曾任國外美國麻州波士頓哈佛醫學院附屬布列根及婦女醫院神經疾病中心研究醫師，及國內台北馬偕紀念醫院神經精神科住院醫師、台北市立和平醫院神經內科主治醫師。發表醫學論文見於各專業醫學雜誌與期刊；及發表醫藥相關文章見於聯合報、自由時報、台灣新生報醫藥生活版，累積篇數超過三十篇。

編著者

原水編輯室

- 成員 國內醫師、保健專家、學者和資深寫作者
- 宗旨 深入研究讀者對健康問題的疑惑，提供最平易、正確和直接的解答
- 專長 了解讀者需求，平易近人的寫作風格，容易閱讀的編輯設計

1200319531-2



1200319531

頭痛

最權威的快樂保健工具書

完全搞定





啊

，

頭痛

完全

搞定

編著	原水編輯室
主筆	李詩鹿（西園醫院神經內科主治醫師）
責任編輯	宋巧雲
封面設計	陳昭麟
封面插畫	王振宇
版型設計	晏琪雯
美術編輯	陳昭麟
攝影編輯	朱英
發行人	何飛鵬
總策劃	沈雲驊
總編輯	黃孝如
採訪編輯	林珊吟（組長） 魏汝蔚 宋巧雲 李欣怡
文稿編輯	沈嘉琪 吳雅雯
行銷業務部經理	李再興
行銷企劃專員	陳婉玲

出版／原水文化
台北市信義路二段251號7樓B室
電話：（02）2397-1558
傳真：（02）2392-4694
Email：H2O@cite.com.tw

發行／城邦文化事業股份有限公司
台北市信義路二段213號11樓
電話：（02）2396-5898
傳真：（02）2357-0954

郵撥帳號／1896600-4 城邦文化事業股份有限公司
E-mail／service@cite.com.tw

香港發行／城邦（香港）出版集團
香港北角英皇道310號雲華大廈4/F, 504室
電話：852-2508-6231 傳真：852-2578-9337

新馬發行／城邦（馬新）出版集團
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056-3833 傳真：603-9056-2833

製版印刷／藝樺彩色製版印刷有限公司

初版／2001年1月

歡迎光臨城邦讀書花園
<http://www.cite.com.tw>

定價／250元 特價／199元
ISBN 957-469-322-8（平裝）

有書作伴・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

誰需要這本書



常常頭痛的人

如果你經常頭痛，無論是年輕或年長，不要猶豫，盡速按照本書的步驟和方法，認識自己頭痛的原因並且向醫師求助。

常常偏頭痛的人

許多上班族和婦女常會因生活壓力和情緒而出現偏頭痛的症狀。造成偏頭痛的因素很多，根據本書找出原因，對症下藥，徹底消除偏頭痛所帶來的困擾。

懷疑自己長腦瘤的人

不要疑神疑鬼。一般因頭痛求診的人當中，只有大約千分之一是腦中長瘤，其他大多可藉由本書所介紹的生活、飲食和藥物協助，順利解除頭痛。

一味吃止痛藥的人

長期服用止痛藥不但只能治標，而且會造成肝臟負擔，反而不好。更何況，頭痛藥的種類很多，不見得每種都適合你。建議你找醫師求診，確定頭痛的原因，以及適合你服用的止痛藥的種類。

怕開刀的人

研究顯示有高達95%以上的頭痛患者是不用開刀治療的。千萬不要因為怕開刀，而延長受苦的時間，並且耽誤了治療時機。本書由經驗豐富的神經科醫師執筆，徹底介紹常見的治療方法。

出版緣起

易讀、能懂、美觀、專業-健康書籍的新嘗試

即使賺得全世界，但輸掉健康，你仍然是人生的輸家。

健康是現代人最重要的生活前提，人人也都知道要有健康，預防重於治療，生活態度重於保養保健。城邦集團旗下的原水出版，從成立開始，我們就抱持著這樣的態度，要為關心自己健康的人，提供一套正確而完整的知識與生活態度。

「原水健康聊天室」系列，是原水出版的健康系列叢書中，另一個全新的嘗試。在包裝和印刷條件上徹底突破-文圖並茂的圖解表現型式，再加上全彩的印刷，我們期待讓傳統的健康知識類型的書籍，完全跟上時代的腳步：圖文、彩色、平易近人。

當然這一系列的書，不僅只有外型與包裝上的突破，其他特色還包括：

（1）選題的功能化，以解決讀者困難為考量：讀者的困難，就是我們的困難；讀者的問題，就是我們的問題。這一系列書的選題不只從病症、身體的器官等傳統健康書的內容型式為主，更

強調「每一本書能解決讀者的一個困難」。

（2）寫作專業與醫學專業的整合：過去的健康醫療書籍，專業醫師的寫作，往往搔不到讀者的癢處，失諸深奧、艱澀，因此「原水健康聊天室」系列，結合了城邦出版集團內部寫作與編輯專業，再配合醫學的專業，以期表述型式上達到「易讀、能懂、美觀、專業」的效果。這是現今出版製作的新工作方法。

（3）長期經營、定期出版、定期更新：我們期待用每年十到十二本的工作節奏，從讀者最大的困難著手，以新的出版型式，讓讀者能穩定而規律的接受新的知識，並且在出版了一定的時間後，就相關的內容定期更新再版。

健康是一輩子的事，健康也是國力的象徵。原水出版與城邦集團，期待用新的出版觀念，與讀者共許一個活力新象的人生。

何飛鵬

城邦出版集團總經理

原水文化發行人

編輯室報告

我們陪你「聊」健康

很多人說，這是個講究健康的時代。真的嗎？

看過醫生的人都有這種經驗：掛號排隊等了一小時，進到診療室和醫生講話的時間卻不到三十秒，還來不及詢問病情，就被請了出來；就算有時間和醫生多聊幾句，卻發現自己不知從何問起；或者是提出問題之後，對醫生的回答一知半解，似懂非懂。

連「講」都成問題，更別談「究」了。頭痛欲裂，究竟是不是得了腦瘤？生理痛，是否真無藥可救？肚子痛得半死，到底哪個器官出了問題？動不動就腰酸背痛，算是哪門子的毛病、該掛哪一科？太多的疑惑，需要耐心的解答。

「原水編輯室」是城邦出版公司總經理何飛鵬先生發起，由一群資深的寫作人、醫師和顧問所組成，首要任務就是：為無數對醫學一竅不通的華人讀者，製作最實用的健康工具書。研究顯

示，錯誤的觀念和不當的治療方法，不僅是病魔滋生的溫床，也是疾病惡化的兇手，更是醫療資源嚴重浪費的禍首之一。因此，我們用最體貼的態度，耐心回應你的困惑；用最淺白的文字，解釋艱深的醫療專業術語；用最專業的精神，提供最有效的健康知識；用最活潑的設計，減輕你對艱深醫學的恐懼。

本書共分六個篇章，分別是：建立正確觀念、認識頭痛、自己判斷、看醫生與買藥、飲食與運動、預防。讀者可隨時根據自己的需求，翻閱相關篇章。

使用本工具書時請注意：（1）我們不推薦任何醫師、醫院或醫療商品，書中採用之相關圖片僅供參考；（2）本工具書不能取代醫生。本系列旨在幫助你認識各種症狀與疾病，建立正確的醫療和保健觀念，一旦身體不適，還是應根據本書所提供的建議和方法，儘速向醫師求助。

沈雲聰

原水文化總策劃

soft

contents

目錄



Patients

1 建立正確觀念

- 020 常見的錯誤觀念
- 024 老毛病，死不了？
- 026 難道不能只吃止痛藥嗎？
- 028 常常痛，是否得了怪病
- 030 是不是腦中長瘤？
- 032 頭痛可以根治嗎？
- 034 需要開刀嗎？
- 036 治療頭痛需要花很多錢嗎？
- 038 正確的治療態度和方法

2 認識頭痛

- 042 頭部結構
- 044 頭痛，痛哪裏？
- 046 頭痛的種類與原因
- 048 頭痛實例
- 054 認識偏頭痛
- 056 偏頭痛有兩種

contents

目

錄

3

自我診斷

- 060 自己做醫生
- 066 慢性反覆性頭痛之特徵
- 068 我有沒有偏頭痛？

4

看醫生與買藥

- | | |
|----------------|---------------------|
| 072 什麼情況下該看醫生？ | 098 看懂處方籤 |
| 074 就醫前該知道什麼？ | 100 領藥問題多 |
| 078 頭痛時應該看哪一科？ | 102 診療實錄 |
| 080 醫生會問的問題 | 104 除了看醫生，能不能自行買藥吃？ |
| 082 會做的檢查（一） | 106 到哪裡買藥比較好？ |
| 086 會做的檢查（二） | 108 常見的成藥有哪些？ |
| 094 醫生常開的藥物及效用 | 112 如何看懂藥物說明書 |
| 096 治療頭痛 | |

Contents

5

飲食與運動

- | | |
|--------------|-------------|
| 116 如何減緩頭痛？ | 122 吃中藥有效嗎？ |
| 118 頭痛者的飲食原則 | 124 哪些中藥有用？ |
| 120 頭痛者的生活原則 | |

6

預防與另類療法

- | | |
|-------------|---------------|
| 132 如何預防頭痛？ | 152 芳香療法 |
| 134 正常的起居作息 | 154 穴位指壓 |
| 136 運動與姿勢 | 156 鬆弛法 |
| 138 保持情緒緩和 | 158 如何實行鬆弛法？ |
| 140 飲食與營養 | 162 如何填寫頭痛日記？ |
| 142 藥物使用 | 166 正確的求診步驟 |
| 144 另類療法—按摩 | |

本書使用說明

本書專為有頭痛困擾、及對頭痛有疑惑的人而製作，針對頭痛時的不安與需求，提供循序漸進的解答。為了讓你能輕鬆地閱讀與查詢，本書共分為六個篇章，每一篇章都是針對想徹底解決頭痛問題者所設計，提供快速、簡潔的說明，兼具實用與知識性的答案。書末並有附錄供讀者參考。

篇名

面對頭痛時常有的困惑與問題，可依據您個人的需求查閱相關篇章。

大標

面臨該篇章所提出的相關問題，必須知道的重點及所需解答的疑問。

內文

根據大標提示的重點，做一深入淺出的說明讓您迅速掌握重點。

頁碼

具有連結功能。遇到相關問題與疑惑，讓你能快速查閱，找到所需資料。

6 穴位指壓

針灸在中國已有數千年歷史，療效顯著。美國國家衛生醫學研究院、美國國家衛生研究院(NIH)最近針對針灸的療效成立專門研究委員會，並達成一個結論：針灸對頭痛情況確切有效。除了傳統文化療法的確立，腦科學研究，對下列情形也可能有效：頭痛、牙痛、酒精戒斷、腦中風後遺癥、耳部疾病、關節炎、肌纖維痛、坐骨神經痛、胃腸不適、手腕這等部位。氣喘等。其他效果則有待進一步實驗。

壓一壓，頭就不痛了！

1 針灸、指壓兩相宜

針灸對頭痛已被證實可能有效，所以平常頭痛時，不失為好的止痛方法之選擇。可是過度的針灸醫師，不是那麼好找。他們不一定剛好在你頭痛時有門診的服務。即使針灸多少還是令人有點怕怕的感覺，所以可使用你這按摩針灸。當然兩者兼好，是不錯相輔並行的。不過在某些時候，還有其他方法時，也可以適當一面。



Dr. Advice

手力不足的人，可購買按摩器，在百貨公司、藥房、禮品店皆有。所出的按摩器是不錯的贈禮，也可以直接使用。子彈頭的另一端，壓力又不花錢。



Dr. Advice

具豐富專業與人性化的醫師、營養師與專家們，為有頭痛困擾的您，提供實用而貼心的小建議。



FACT

頭痛相關的歷史、重要統計數據或資訊，輔助您對頭痛更有概念。



次標題

針對大標提出說明。

書眉與色塊

本書各篇章都有專屬色彩，按照篇章內容排列，色塊部分表示該頁所在位置，讓您對本書內容一目了然。

流程圖

介紹重要概念與步驟流程，幫助你建立頭痛正確就醫、吃藥、飲食與運動等觀念。

小標與說明

進一步對重點內容做說明，詳細的解釋幫助你對頭痛有更深入的瞭解。

步驟

實用步驟

幫助你了解如何解決頭痛的步驟。

重點分類

藉由簡單的分類讓你迅速吸收重要訊息。



DO

值得您個人身體力行的建議，有助於您減輕或解除頭痛。



Q&A

對健康的疑惑，提供最平易、正確和直接的解答，從中你可以學到不少有用的常識。



DON'T

提醒您不該從事，或易犯的錯誤，需在生活中避免或改正。