

头痛的辨证和治疗

林 斌 王贵森 著



头痛的辨证和治疗

林 斌 王贵森 著

人 民 卫 生 出 版 社

头痛的辨证和治疗

林 斌 王贵森 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

四 川 新 华 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米 32开本 4 1/2 印张 99千字

1986年8月第1版 1986年8月第1版第1次印刷

印数: 00,001—26,300

统一书号: 14048·5181 定价: 0.74元

〔科技新书目川—46〕

R
3

2957/48

目 录

上篇.....	1
一、形形色色的头痛原因.....	1
(一) 外感头痛	2
(二) 内伤头痛	3
二、分清泾渭的辨证提纲.....	4
(一) 辨内伤外感	4
(二) 辨六气	5
(三) 辨六经	7
(四) 辨虚实	7
三、灵活多变的分型治疗.....	7
(一) 外感头痛	8
(二) 内伤头痛	19
四、出奇制胜的单验方.....	36
(一) 风寒头痛	37
(二) 风热头痛	37
(三) 肝火头痛	37
(四) 肝阳亢头痛	38
(五) 血虚头痛	38
(六) 火热头痛	38
(七) 偏头痛	39
五、古老有效的外治法.....	40
(一) 药物外敷法	40
(二) 熏洗疗法	42
(三) 药枕疗法	44

(四) 鼻疗法	44
(五) 针刺疗法	46
(六) 推拿疗法	58
(七) 刮痧疗法	61
六、不可忽视的食物疗法	62
(一) 头痛食疗的原则	62
(二) 各种头痛的饮食治疗	62
七、卓有成效的体育疗法	68
(一) 自我保健按摩	68
(二) 太极拳	69
(三) 桩功	70
(四) 散步和慢跑	70
下篇	72
一、神经机能性头痛	72
(一) 神经衰弱引起的头痛	72
(二) 癔病引起的头痛	78
二、肌收缩性头痛	80
三、颅腔邻近组织器官疾病中的头痛	82
(一) 眼部疾病引起的头痛	82
(二) 鼻腔及鼻窦疾病引起的头痛	91
(三) 牙齿及牙周疾病引起的头痛	97
(四) 耳部疾病引起的头痛	99
四、血管系统疾病引起的头痛	102
(一) 血管神经性头痛	102
(二) 高血压及脑动脉硬化引起的头痛	104
(三) 低血压头痛	109
(四) 几种脑血管意外引起的头痛	111
(五) 颅内静脉窦血栓形成引起的头痛	116

五、脑外伤引起的头痛·····	118
(一) 急性脑振荡引起的头痛·····	118
(二) 脑外伤后神经衰弱综合症引起的头痛·····	120
六、头部神经痛·····	124
(一) 三叉神经痛·····	124
(二) 枕神经痛·····	127
七、中枢神经系统感染性疾病中的头痛·····	129
(一) 脑膜炎及脑炎引起的头痛·····	129
(二) 脑脓肿引起的头痛·····	132
八、其它疾病引起的头痛·····	133
(一) 脑瘤引起的头痛·····	133
(二) 腰椎穿刺后头痛·····	134
(三) 更年期综合症引起的头痛·····	135
(四) 一氧化碳中毒引起的头痛·····	136
(五) 甲状腺机能亢进引起的头痛·····	137
(六) 头痛型癫痫·····	139

上 篇

头痛是日常生活中经常遇到的一种病症。国内曾有人在神经科门诊中做过统计，发现因单纯性头痛来求诊的病人占40%，作为神经衰弱症状之一就诊的占50%，两者相加，竟达门诊病例的90%以上。虽然其它各科未见有确切的统计资料，但仅从这个惊人的数字中，可见头痛一症的发生是十分普遍的。我们有理由这样说，一生没有发生过头痛的人，也许是极为罕见的。

确实，头痛一直在威胁着人们的健康。尽管它的出现多数是良性的，但一旦发作起来，患者不是疼痛疾呼，心烦意乱，便是卧床不起，呻吟不止，整天头昏脑胀，吃睡不香。这样一来，精神、肉体上的痛苦自不待言，工作和学习也将受到极大的影响。因此，如何对头痛病人尽快地做出正确的诊断，并了解恰当的处理方法与进行必要的自我调治，是十分重要的。

一、形形色色的头痛原因

中医认为，头居人体的最高部位，是清阳会聚、汇合的地方（古人称为“清阳之会”和“清阳之府”），又是髓海涌注的场所（古人称“脑为髓之海”）。所以，如果机体遭受外来的风、寒、暑、湿、燥、火等六种致病因子（古人称为“六淫”）的侵袭，以及各种内脏病变的干扰，都可以直接或间接地影响头部而导致头痛。笔者在多年的临床治疗

中，曾细细探究其发病原因，深深体会到，虽其变化繁杂，而其源仍不离“外感”、“内伤”两大类。

(一) 外感头痛

这类头痛多因起居不慎，感受六淫邪气所致。大家知道，风、寒、暑、湿、燥、火，本是四季气候的一种正常变化。如春季多风，夏季多暑热，秋季气候干燥，冬季气候寒冷。这在中医学上便称为“六气”，它对人体是有利的。但当这种气候变化发生异常，而出现非其时而有其气的时候，如春季应温暖而寒冷，秋季应凉爽而反热等；以及气候变化过于剧烈，如暴冷暴热、乍寒乍暖等，就会影响人体的正常生理活动，使人发生疾病。这种不正常的气候，便成为邪气，中医称为“六淫”。另外，由于每个人内在的抵抗力不同，如甲能适应的某种气候变化，乙不能适应时便产生病理变化。因此，这种气候对甲来说是正常的变化，但对乙来说就成为致病的邪气了。所以，无论是气候正常的变化或反常的变化，都会有一些人因感受“六淫”而得病。中医学把这种由于“六淫”的侵袭而产生的疾病，统称为外感疾病。

“六淫”邪气侵犯人体，固然都可使人发生头痛，但中医认为“高巅之上，唯风可到”，故头痛一症的发生，又往往以风邪的侵袭作为其主要的因素。特别是在机体抵抗力减退的情况下，风邪更能乘虚而入，从而引起经脉的滞涩或挛急，使头痛加剧。当然，“六淫”邪气不仅可单独侵害人体，也可以两种或两种以上联合起来同时向人体进攻，干扰人体阴阳的平衡而致病。如风挟寒邪入侵，那么寒邪便停滞体内，使血液凝滞，经脉随之瘀阻，于是产生了风寒头痛。如是风挟热邪入侵，那么火热便上炎扰乱，使空窍阻郁而产

生风热头痛。如是风挟湿邪入侵，于是湿邪弥漫，蒙蔽清阳而产生风湿头痛。如果经脉之气偏虚，邪气感受后偏凑于一侧，便又可产生或左或右的半边头痛了。

（二）内伤头痛

内伤头痛通常是指心、肝、脾、肺、肾的五脏中，因某一脏器发生病理变化而引起的头痛。不过，若从临床的角度来看，其中又以肝、脾、肾三脏生理功能失调所引起的头痛最为多见。

1. 伤肝头痛：中医认为，肝脏是人体内一个喜条达，具升发的脏器，它不仅与气血的流通有着密切的关系，而且与人的精神情志活动也息息相关。如果一个人精神情志发生异常，郁闷不乐，甚至多疑善虑，喜怒无常，往往会使肝气的疏泄功能失调，久而久之，势必内郁化火，引起头痛头晕，急躁易怒等属实的病症。相反，如果肝血不足，筋脉失去濡养；或失血过多，肝阴亏损，经络空虚、挛急；或血虚生风，肝风内动上攻头脑；或肾水不足，“水不涵木”，便出现一系列属虚的头痛症候。而这一切的发生和发展，与肝都有密切的联系。

2. 伤脾头痛：中医认为，脾是人体的“后天根本”，具有主运化、统摄化血的作用。一旦脾脏的功能受到损害时，往往会发生头痛。其中，大都与饮食不节、劳倦过度，或大病久病之后，元气亏损，气血虚弱，不能营养脑髓；或脾胃素来不健，运化机能低下，痰湿内生，清阳被阻，气机升降失调有关。

3. 伤肾头痛：中医认为，肾是人体的“先天根本”。它既与人的生长发育有关，又与脑紧密相连。如果内伤头痛

因肾病而致的话，一般多与禀赋不足，或纵欲过度，精液亏损，髓海空虚，或肾中阳气衰微，清阳无法施布，致使阴盛阳虚，经络阻滞不畅有关。不过，从临床实践来看，通常肾病头痛的患者，都以虚证多见。因此，治疗上若抓住这个“虚”字，便能获得良效。

此外，跌打损伤后，或长期反复发病，导致气滞血瘀的也可出现与肾病有关的瘀血头痛。这种头痛，清代名医叶天士把它称为“久痛入络”。

应该指出，头痛的原因，虽然有内伤外感之别，但在其演变的过程中，又往往是互为因果的。如有内伤的患者，其正气一般比正常人衰弱，而这一点正是给“六淫”邪气的内侵，以及痰湿的滋生，提供了极为有利的条件。同样，外邪的不断干扰，也常常会影响到内脏的正常活动，使机体的抗病力由强变弱，从而把头痛的原因掺杂得更加复杂多端了。

二、分清泾渭的辨证提纲

辨证，是应用中医的理论，把“四诊”获得的客观资料，加以分析归纳，从而认识病变的部位、疾病的性质、发展的趋势的一种方法。头痛一证，由于病理变化错综复杂，临床变化千差万别，因此更须认真地进行辨证，对症下药，才能杜绝头痛医头的弊病。

辨证的提纲，主要有四点：

（一）辨内伤外感

辨别外感和内伤，是在治疗时分清标本缓急的一个重要指标。

外感头痛，一般发病多急，病程时间较短，正气的损伤还不太大，只要除去头痛的原因，是不难治愈的。内伤头痛，通常发病比较缓慢，病程时间较长，每多累及人体正气，故治疗时，既要祛邪，又须扶助正气。

不过，无论是外感头痛或内伤头痛，都有其不同的兼证。如外感头痛，除疼痛的程度较严重，没有间断外，常伴有怕冷发热，或背脊酸痛，或项背强直不舒，或鼻塞流涕、咳嗽、脉搏加快等症，若从八纲辨证来看，又都以实证多见。内伤头痛，则痛势绵绵，不仅经常反复发作，而且时痛时止、时轻时重。在病理表现上也比较复杂，有属虚的，有属实的，或虚实交错在一起的。对此，必须细加分辨，否则内外混淆，缓急不分，标本倒置，势必治疗效果不佳。

（二）辨六气

上面说过，风、寒、暑、湿、燥、火，既是四季气候变化的六种不同表现，又是使人体发生疾病的病理因素（“六淫”）。但是，由于它们各有其特点，所以侵犯人体以后，出现的症状也各有不同。

1. 风：风邪，是指引起表证的致病因素，具有善行数变，喜袭肌表，多兼夹其它邪气共同致病等特点。因此，因它所致的头痛，常常是发病急骤，消退较快。并多伴汗出、恶风、搔痒，或抽搐、震颤、摇头、眩晕等动摇性的症状。

2. 寒：寒邪是指引起机体寒证反应的外来致病因素。它具有收缩、牵引，凝结阻滞，影响气血运行，容易伤人阳气等特点。故凡由寒邪而产生的头痛，除疼痛程度比较严重外，常可有肌肉拘急、挛缩，关节屈伸不自如，以及手足不温、口淡不渴、腹痛腹泻、苔白腻、脉迟等一派阳气不足的

症状。

3. 暑：暑邪是一季节性致病因素，夏天多见。它具有温热开泄，容易伤人津液，并多与湿邪相兼为患的特点。因此，由它所致发的头痛，常伴有发热、口渴、多汗、气短、疲倦无力等“气阴两伤”（指气分和阴津都耗伤）的症状。其中，还有不少人兼见身热不扬、胸脘发闷、恶心呕吐等湿邪为患的现象，难怪中医学中有“凡治暑者，不兼治其湿，乃医之过也”的说法。

4. 湿：湿是长夏的主气，但一年四季均有。所谓湿邪，是指导致湿证发生的致病因子，如长期阴雨、居处潮湿、水中作业或汗出沾衣等。通常它具有重浊、粘滞、来缓去迟、阻塞气机等特点。凡是因湿而致的头痛，必然伴有头重如裹、肢体沉重、胸闷腹满、肠鸣泄泻等清浊紊乱，湿邪弥漫的症状。

5. 燥：秋天由于久晴少雨，阳热不去，燥热过盛，很容易产生燥邪。一般它具有干涩、易伤津液，枯萎、易伤肺络的特点。因此，由燥邪引起的头痛不仅常有烧灼感，而且多伴有口唇燥裂、干咳无痰、皮肤干涩、毛发焦枯等犯肺伤津的症状。

6. 火：火旺于夏季，但不像暑邪那样具明显的季节性。通常火证是由温热之邪所引起，或风、寒、暑、湿、燥等邪气，在一定的条件下所转化的。它具有炎上、煎灼津液、加速血行或迫血妄行的特点。由火而致的头痛，除发病较急、为害较剧外，还多见高热、多汗、面赤、咽痛，以及各种出血的现象。

显而易见，只要我们对六邪的性质和特点有一个比较明确的概念，那么进行鉴别诊断并不困难。

（三）辨六经

六经辨证，是汉代医家张仲景的一个创举，他在《伤寒论》一书中，采用六经辨证的方法对外感疾病进行了有效的归纳。

应该看到，六经是指太阳、阳明、少阳、太阴、厥阴、少阴等经络，它是沟通表里、上下，联络脏腑组织和运行气血的一个独特系统。因此，任何一经受病，都必然在它的循行部位上反映出来。头痛也一样，只要我们确定它疼痛的部位，便可以推测出它是属于哪一经的病变。通常用六经辨头痛的部位是：后头部及颈项部疼痛属太阳经；两侧头痛属少阳经；前额头痛属阳明经；全头痛沉重如裹的属太阴经（多见于湿邪上泛证）；头痛发作剧烈，连于脑、齿、面及指甲发育的属少阴经（见于阳气虚衰，寒邪内伏，但较少见）；痛在巅顶，伴见呕吐清水的属厥阴经。

（四）辨虚实

虚实是判断病邪盛衰和人体抗病能力强弱的一个标志。我们可以这样说，任何病症的出现，都是病邪与人体正气相互斗争的结果。不言而喻，这里体质的强弱是起重要作用的。如实证头痛，多为重痛、胀痛、掣痛、跳痛、灼痛。虚证头痛，则为隐痛、昏痛、空痛，或痛势悠悠，疲劳时常明显加重。

三、灵活多变的分型治疗

头痛一症，目前各地分型颇多，有简有繁，各有见地。

不过，笔者认为，仍以传统的内外病因分型法为妥。

（一）外感头痛

在复杂的外来致病因子中，风邪是为首的（中医有“风为百病之长”的说法），故外感头痛中多夹风症。因此，在治疗上应抓住这一点，选用一些药性轻扬的中药以疏散风邪，或在辨证的基础上配入一些祛风药作为药引，带其它药物直达头部。

【分型辨治】

1. 风寒头痛：

主证：初起怕风头胀，逐渐出现疼痛，遇风受寒后胀痛更加剧烈。常伴浑身关节不舒畅，口不渴，苔薄白，脉浮（手指轻按于皮肤，即感到脉的跳动）。

特点：头痛发胀，遇风加重，眼睑有掣感。

治疗：以疏风驱寒为主，可用菊花茶调散。

菊花10克、川芎5克、荆芥6克、防风3克、白芷6克、羌活5克、细辛2克、僵蚕6克、甘草5克、茶叶一撮。水煎服，每日一剂。

本方选菊花为主要药物，其目的在于上行头目而止痛。配以羌活、白芷、细辛、荆芥等药，可加强散风除痛的力量。加甘草在于调诸药。用茶叶既能上清头目，又能引热下行，是一味升中有降的好药。根据笔者经验，本方除感冒头痛外，对神经性头痛及慢性鼻窦炎引起的头痛，都有一定的作用。

验案举例：金××，男，24岁。

初诊：患者头痛发热，恶寒无汗，体温39.2℃，鼻塞咳嗽，胸闷且痛，肢节酸楚，舌苔白润，脉象浮紧。此属风

寒头痛，因风寒外袭卫阳被郁，上窍不利所致。治宜疏风散寒，拟菊花茶调散加减。

杭菊花10克、防风3克、荆芥穗6克、白芷6克、羌活10克、桔梗6克、川芎6克、茯苓10克、生甘草6克，三剂。水煎服。

二诊：服上方后头痛已减，汗出颇多，肌热已退，体温降至 36.8°C ，唯有咳嗽痰粘，肢酸且软，再拟疏解宣化。

紫苏梗4.5克、薄荷6克、嫩前胡4.5克、姜半夏10克、云茯苓12克、光杏仁10克、川芎6克、杭菊花10克、生甘草6克，三剂。水煎服。

三诊：服疏解宣化之剂，患者头痛消除，诸症均减，但仍有少许咳嗽，再拟宣肺止咳。

苏子梗各10克、浙贝母10克、光杏仁10克、细辛3克、桑白皮10克、姜半夏10克、甘草6克，三剂。水煎服，每日一剂。

三天后路遇，患者告之身体康复，咳嗽已除，并已上班工作。

2. 风热头痛：

主证：头胀痛，见风更剧烈，严重者犹如炸裂一样使人无法忍受，面红目赤，口渴心烦，小便黄赤，苔微黄，脉浮。

特点：头痛发胀如裂，见风加剧。

治疗：以祛风清热为主，可用芎芷石膏汤加减。

川芎6克、白芷6克、生石膏15克、菊花10克、黄芩10克、薄荷3克、山梔6克，水煎服，每日一剂。

较轻的用桑菊饮：冬桑叶10克、杭菊花10克、光杏仁6克、连翘壳10克、苦桔梗6克、薄荷2克、生甘草6克、鲜芦

根30克。水煎服，每日一剂。

芎芷石膏汤是一张疏风散热止痛清窍的方剂。其中，川芎、白芷、菊花都能疏散风热而除痛。加生石膏，意在清肺胃之热。加薄荷、山栀、黄芩，使辛凉解表的药物中，更兼有清热的作用。这种祛风、清热双管齐下的治法，对风热头痛无疑会取得较为满意的效果。

桑菊饮也是临床上常用的方剂。方中桑叶、菊花、薄荷疏风泄热，杏仁、桔梗、甘草宣肺利咽，连翘清热散结，芦根清热润肺、生津益胃，对风热头痛的轻证颇为有效，如兼有咳嗽者，用之则更为对症。

验案举例：李××，女，28岁。

初诊：温邪初起，头痛发热，肢体酸痛，小便深黄，大便未解，口鼻作干，舌苔厚腻，右脉浮洪。证属风热头痛，宜清化宣通，拟芎芷石膏汤加减。

川芎6克、白芷6克、生石膏20克、杭菊花10克、淡竹叶6克、薄荷4.5克、金银花12克、生甘草6克、瓜蒌24克，三剂。水煎服，每日一剂。

二诊：服药后身热即退，头痛大减，大便通调，口不渴，小便浅黄，脉已平静，唯头尚胀，胃纳欠佳，肢体无力。再宜清宣，桑菊饮加减。

冬桑叶10克、菊花10克、金银花10克、连翘10克、干芦根20克、生甘草6克、淡竹叶10克、广郁金10克、川芎10克、飞滑石10克，三剂。水煎服，每日一剂，服后即愈。

3. 风湿头痛：

主证：头痛时昏沉胀眩，如有布帛裹扎，遇到阴天或雨将降时，其痛势便加重。同时还常伴憎寒骨楚、胸脘痞闷、肢体困倦、食欲减退，舌苔白腻，脉象濡缓（诊脉时下指轻

按无力而节律较慢)。

特点：头痛重胀，头目昏蒙。

治疗：以祛风胜湿为主，可用羌活胜湿汤加减。

羌活10克、青防风10克、川芎10克、藁本10克、苍术10克、枳壳10克、蔓荆子10克。水煎服，每日一剂，三~五天为一疗程。

风湿头痛，关键在于风湿困表、经络阻滞。因此，本方选羌活、防风、藁本，祛风湿，利关节，疏表发汗而止痛。用川芎、蔓荆子，疏风止痛，清利头目。考虑到湿重胸闷食少，故又加入苍术、枳壳两味燥湿宽中。再加甘草使诸药调和，并能和中。

验案举例：汪××，男，52岁。

初诊：患者久居湿地，近又不慎外感，自觉头痛频作，如有布包裹扎，发热恶风，身倦乏力，胸腹痞闷不舒，纳食欠佳，关节不利，时有楚痛，舌苔白腻，脉细。证属风湿头痛，治宜祛风胜湿，拟九味羌活汤加减。

羌活10克、防风10克、白芷6克、藁本10克、蔓荆子10克、川芎6克、苍术10克、甘草6克、延胡索10克，三剂。水煎服，每日一剂。

二诊：服药后头痛顿减，身倦肢楚、发热恶风亦瘥。但头重之感仍存，再择上方加减，以尽去风湿之患。

羌活10克、白芷6克、藁本10克、茯苓10克、川朴花10克、川芎6克、葛根10克、蔓荆子10克、甘草6克。五剂后，病愈。

4. 暑热头痛：

主证：头热胀痛，若近烟火则更形加重，口干而渴，汗多如淋，舌质淡红，脉浮数（每分钟脉搏跳动在90次以上，