

# 头晕

鲍军 著



百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

# 头 晕

鲍 军 著

人 民 卫 生 出 版 社

百病中医自我疗养丛书

头 晕

鲍 军 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 50千字

1983年2月第1版 1983年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—47,600

统一书号：14048·4351 定价：0.22元

〔科技新书目408-362〕

## 出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 概述</b> .....         | 1  |
| 一、头晕的概念及现代医学道理 .....        | 1  |
| 二、引起头晕的几种常见病及其特点 .....      | 3  |
| (一)内耳眩晕病 .....              | 3  |
| (二)椎基动脉供血不足 .....           | 3  |
| (三)偏头痛 .....                | 4  |
| (四)肥大性颈椎骨关节炎 .....          | 4  |
| (五)高血压 .....                | 4  |
| (六)低血压 .....                | 4  |
| (七)脑动脉粥样硬化 .....            | 4  |
| (八)贫血 .....                 | 4  |
| (九)白细胞减少 .....              | 4  |
| (十)药物中毒 .....               | 5  |
| (十一)晕动症 .....               | 5  |
| 三、如何辨别以头晕为主症的肿瘤病 .....      | 5  |
| 四、中医对头晕的认识 .....            | 5  |
| (一)外邪 .....                 | 6  |
| (二)脏腑功能失调 .....             | 6  |
| 五、从中西医结合角度认识头晕 .....        | 8  |
| <b>第二章 中医对头晕的辨证论治</b> ..... | 11 |
| 第一节 辨证治疗 .....              | 11 |
| 一、外风型 .....                 | 12 |
| 二、肝阳上亢型(肝火型) .....          | 13 |
| 三、气血亏虚型 .....               | 14 |
| 四、肾精不足型 .....               | 16 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 五、痰浊中阻或夹瘀血型      | 18 |
| 第二节 针灸治疗         | 20 |
| 一、简要方法           | 21 |
| (一)体针            | 21 |
| (二)耳针            | 22 |
| (三)皮肤针           | 22 |
| (四)灸法            | 22 |
| 二、治疗原理           | 24 |
| 三、分型治疗           | 24 |
| (一)体针            | 24 |
| (二)皮肤针           | 27 |
| (三)耳针            | 27 |
| (四)头针            | 27 |
| 第三节 气功防治简介       | 28 |
| 第四节 饮食的辨证治疗      | 29 |
| 一、外风型            | 30 |
| 二、肝阳上亢型          | 30 |
| 三、气血两虚型          | 31 |
| 四、肾虚型            | 32 |
| 五、痰湿瘀阻型          | 33 |
| 第五节 自我按摩疗法       | 33 |
| 一、实性眩晕           | 34 |
| 二、虚性眩晕           | 34 |
| 第三章 辨病治疗         | 35 |
| 第一节 内耳眩晕病(美尼尔氏病) | 35 |
| 一、辨病要点           | 35 |
| 二、治疗原则           | 35 |
| (一)中药治疗          | 35 |
| (二)针灸治疗          | 36 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| (三) 饮食治疗 .....                   | 37 |
| (四) 药枕治疗 .....                   | 37 |
| 第二节 椎-基底动脉供血不足 脑动脉粥样<br>硬化 ..... | 38 |
| 一、辨病要点 .....                     | 39 |
| (一) 椎-基底动脉供血不足辨病要点 .....         | 39 |
| (二) 脑动脉粥样硬化辨病要点 .....            | 39 |
| 二、治疗原则 .....                     | 39 |
| (一) 中药治疗 .....                   | 39 |
| (二) 针灸治疗 .....                   | 40 |
| (三) 饮食治疗 .....                   | 40 |
| 第三节 偏头痛 .....                    | 40 |
| 一、辨病要点 .....                     | 41 |
| 二、治疗原则 .....                     | 41 |
| (一) 中药治疗 .....                   | 41 |
| (二) 针刺治疗 .....                   | 41 |
| (三) 饮食治疗 .....                   | 41 |
| (四) 外治法 .....                    | 42 |
| 第四节 肥大性颈椎骨关节炎 .....              | 42 |
| 一、辨病要点 .....                     | 42 |
| 二、治疗原则 .....                     | 42 |
| (一) 中药治疗 .....                   | 43 |
| (二) 针灸治疗 .....                   | 43 |
| (三) 饮食治疗 .....                   | 44 |
| 第五节 高血压 .....                    | 44 |
| 一、辨病要点 .....                     | 44 |
| 二、治疗原则 .....                     | 45 |
| (一) 中药治疗 .....                   | 45 |
| (二) 针灸治疗 .....                   | 45 |

|                |    |
|----------------|----|
| (三) 饮食治疗·····  | 46 |
| (四) 磁场治疗·····  | 46 |
| 第六节 低血压·····   | 47 |
| 一、辨病要点·····    | 47 |
| 二、治疗原则·····    | 47 |
| (一) 中药治疗·····  | 47 |
| (二) 针灸治疗·····  | 48 |
| (三) 饮食治疗·····  | 48 |
| (四) 按摩治疗·····  | 48 |
| 第七节 贫血·····    | 49 |
| 一、辨病要点·····    | 49 |
| 二、治疗原则·····    | 49 |
| (一) 中药治疗·····  | 49 |
| (二) 针刺治疗·····  | 50 |
| (三) 饮食治疗·····  | 50 |
| 第八节 白细胞减少····· | 51 |
| 一、辨病要点·····    | 52 |
| 二、治疗原则·····    | 52 |
| (一) 中药治疗·····  | 52 |
| (二) 针灸治疗·····  | 53 |
| (三) 饮食治疗·····  | 53 |
| 第九节 药物中毒·····  | 53 |
| 一、辨病要点·····    | 53 |
| 二、治疗原则·····    | 54 |
| (一) 中药治疗·····  | 54 |
| (二) 饮食治疗·····  | 55 |
| 第十节 晕动症·····   | 55 |
| 一、辨病要点·····    | 55 |
| 二、治疗原则·····    | 55 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| (一) 中药预防·····         | 55 |
| (二) 针刺预防·····         | 55 |
| (三) 气功预防·····         | 55 |
| <b>第四章 调养护理</b> ····· | 56 |
| 第一节 调养护理的重要性·····     | 56 |
| 第二节 调养护理的几个问题·····    | 58 |
| 一、良好的休养环境·····        | 58 |
| 二、饮食·····             | 59 |
| 三、针对患者心理病因加以解除·····   | 60 |
| 四、其它·····             | 61 |
| (一) 大便·····           | 61 |
| (二) 睡眠·····           | 62 |
| <b>第五章 预防</b> ·····   | 63 |
| 第一节 体育锻炼·····         | 64 |
| 第二节 饮食·····           | 65 |
| 一、从病理生理规律探讨·····      | 65 |
| 二、从饮食性质的角度探讨·····     | 66 |
| 第三节 气功·····           | 67 |
| 一、强壮功·····            | 67 |
| 二、动功·····             | 68 |
| (一) 太极棒动功·····        | 68 |
| (二) 慢步行动功·····        | 69 |
| 第四节 其它·····           | 69 |
| 一、避免噪声·····           | 69 |
| 二、正确使用药物·····         | 70 |
| 三、晕动症患者乘车时采取的措施·····  | 70 |
| 四、劳逸适当·····           | 70 |

# 第一章 概 述

## 一、头晕的概念及现代医学道理

我国著名古典小说《水浒》中有一回叫“吴用智取生辰纲”，描写杨志为首的一伙人在喝了掺有蒙汗药的酒以后，都一个个觉得头重脚轻，摔倒在地，这就是对头晕的生动描述。头晕，中医学又称为眩暈，它包括两种症状。眩，指的是两眼发花，并不是真正的头晕，所以又称为假性眩暈；暈，才是指真正的头晕（真性眩暈），就好象一个人坐在船或车上，感到摆动或旋转，或者是看到其它的东西都在旋转的一种失去平衡的感觉。这两种感觉在某些时候，很难精细地区别开来，所以眩、暈总是放在一起来说。

为了说明人为什么会发生头晕，首先必须了解正常人是怎样来保持平衡的。原来人体维持平衡主要靠视觉、触觉、关节深部感觉以及前庭系统功能互相协调来完成，特别是前庭功能起主要作用。人的耳朵分为外耳、中耳及内耳三部分，内耳包括三个不同方向的半规管（其中含有淋巴液）、前庭（由椭圆囊和球囊组成）及耳蜗管所组成（见图1、2）。在每个椭圆囊和球囊的囊壁上有一个直径为2毫米的小区域，叫做囊斑，每一囊斑由一胶质层所覆盖，其中有许多小的碳酸钙晶体，叫做耳石。还有数以千计的毛细胞，上有许多纤毛向上突入到胶质层中（见图3），毛细胞的周围缠绕着前庭神经的感觉轴突。当头部的方位发生改变，由于耳石的重量使纤毛发生弯曲，以及不同毛细胞朝向不同的方向，通

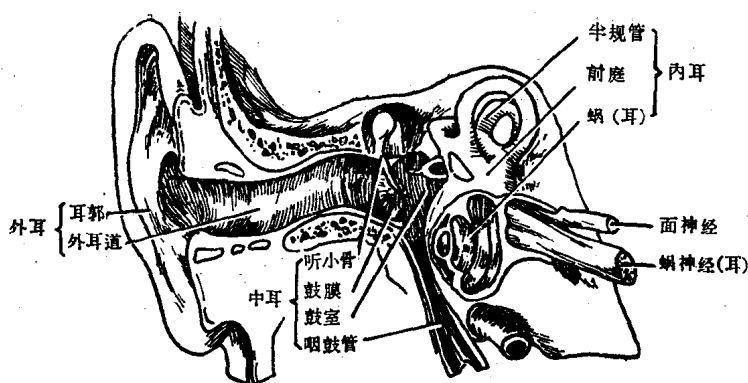


图1 内耳解剖图

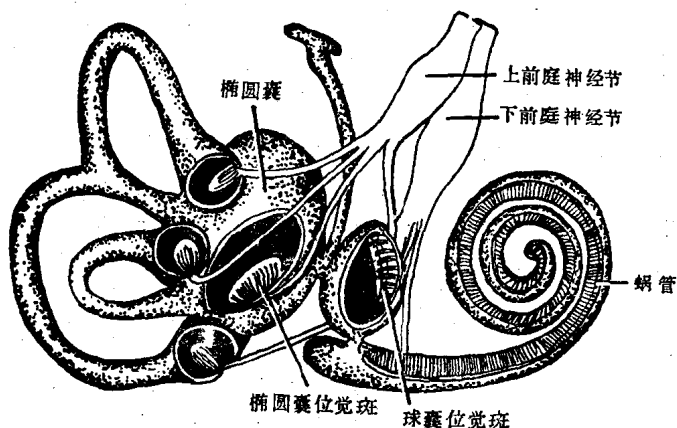


图2 前庭神经和膜迷路

过神经传入到脑，告诉大脑说：“位置偏了！位置偏了！要立即采取措施！否则要跌倒了。”于是脑立即发出指令，调整手和脚等运动器官的位置以保持平衡，这种动作是在极短时

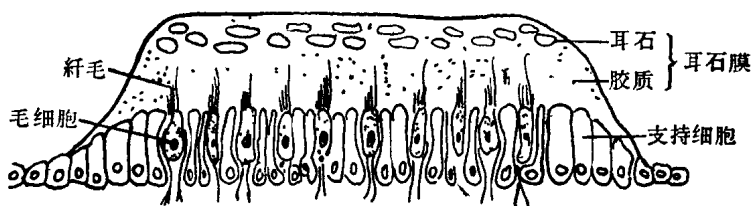


图3 囊斑结构

间内完成的，医学术语叫做反射。在半规管中也有类似的装置，这样不管在静止或运动位置，人体都能保持平衡。而当前庭功能受损伤时，人就发生了眩晕。

影响前庭功能的因素很多，大体上分就有耳原性（如内耳眩晕病）、神经原性（如椎基动脉供血不足）、眼原性（屈光不正）、颈原性（肥大性颈椎骨关节炎）、全身性（动脉硬化、高血压、药物中毒等）等。

所以，实际上头晕是由许多种疾病引起的共有症状，而不是一个独立的疾病。

## 二、引起头晕的几种常见病及其特点

### （一）内耳眩晕病

眩晕的发作呈间歇性，发作时伴有他物旋转感觉，并有恶心、呕吐、耳鸣等，平卧不动则眩晕减轻，转动头部则症状加剧，并有逐渐加重的听力障碍，发病以中年人居多。

### （二）椎基动脉供血不足

眩晕程度较轻，没有听力障碍，可伴有复视（例如一株树，在病人看来变成了两株树）、走路不稳，此种病人大多伴有动脉硬化、高血脂、高血压或糖尿病等，发病年龄以中、老年多见。

### **(三) 偏头痛**

眩晕发作以后有严重的单侧头痛为其特点。中医辨证大多有肝火偏亢证候。

### **(四) 肥大性颈椎骨关节炎**

眩晕多在抬头或在转动头部时发生，同时伴有颈部酸痛或麻木感。X线摄片可见颈椎增生肥大。

### **(五) 高血压**

正常成年人的血压是：收缩压一般不超过年龄+110(如一个40岁的人收缩压最高150毫米汞柱)，舒张压则不超过90毫米汞柱，高于此值为高血压。此类病人常伴有头痛、失眠、性情急躁等植物神经功能失调的症状，中医辨证大多属(肾)阴虚(肝)阳亢证候。原发性高血压多见于中年以上者。

### **(六) 低血压**

眩晕多发生在直立位置，患者伴有面色苍白，血压偏低，平卧位后头晕很快缓解，中医辨证多见心阳虚或气血虚。

### **(七) 脑动脉粥样硬化**

大多发生在老年人，可伴有其它部位(眼底动脉、冠状动脉、肾动脉)的动脉硬化，患者伴有动作迟钝、记忆力减退、失眠症状，病人容易激动，甚者喜笑无常，检查可发现血脂增高，脑血管弹性减退等。

### **(八) 贫血**

正常人血中红细胞数为每立方毫米400~500万，血红蛋白数为每100毫升血12~15克，低于此数为贫血。患者常伴有疲乏、多汗、心悸气急等症状，中医辨证多为脾肾两虚证候。

### **(九) 白细胞减少**

正常人血中白细胞为每立方毫米 7,000 左右,低于 4,000 为白细胞减少,除头晕外,常有乏力,胃口不好、下肢疲软,容易伤风感冒。中医辨证大多为脾肾虚证候。

### (十) 药物中毒

常见的如链霉素或水杨酸制剂等。有长期或大剂量服药史。

### (十一) 晕动症

平时无眩晕,每当乘车、乘船,特别是在车、船颠簸较剧时眩晕发作,为其特点。

引起眩晕的尚有癫痫、低血糖、糖尿病等多种疾病,但有些病比较复杂,常需请医师处理,故不在此处介绍。

## 三、如何辨别以头晕为主症的肿瘤病

在头晕中,有少数是由于神经系统的肿瘤(如听神经瘤、脑肿瘤等)所致,应引起警惕,必要时应请专科医师诊治,以免耽误病情。

凡眩晕伴有下列症状者可能为肿瘤的信号:

1. 单侧听力逐渐减退,伴有耳鸣者。
2. 单侧面部有麻木感及咀嚼肌无力。
3. 一侧肢体运动障碍。
4. 行走步态不稳。
5. 转动头部时突然发生眩晕,同时伴有头痛、呕吐等症状。

## 四、中医对头晕的认识

中医认为人体能否维持平衡,主要在于脑功能是否健全。《灵枢经·海论》说:“脑为髓之海……髓海有余,则轻

劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫痠眩冒……”（脑是髓液汇合的地方……髓液充足，脑的功能健全，则人感到活动自如，能胜任各种活动；髓海不足，则脑昏晕旋转、耳鸣，腿痠、头目眩晕）。

脑的功能是否正常，决定于以下两个因素：

中医的病因学说认为人患病的原因，总的可以分为两类：其一是外邪的侵入（如风、寒、暑、湿、燥、火）。其二是由于人本身的脏腑功能失调所致。就本病证来分析：

### （一）外邪

最易引起本病的是风、火二邪，这是为什么呢？因为中医常常是以自然界的现象作为发病的比喻，例如看到起风的时候树梢摇动从而联想到人的头部如果象树梢那样摆动起来就会产生头晕的症状。又如当木柴燃烧时火焰总是向上，由此联想到当火邪侵入人体或者人体内部由于阴阳不平衡而产生虚火时，则人的上部器官特别是头部最容易受到影响。这种看来是很粗浅的比喻为什么存在一定的科学性呢？因为有实践的证明，即当一个头晕的患者表现为“风”证和“火”证时，用祛风的中药及清火的中药治疗，症状便会很快消失。所以我们虽然仍不明白“风”和“火”的实质究竟是什么，但是根据此种理论就能够治好疾病，说明有其科学道理。

### （二）脏腑功能失调

1. 肾：中医说“肾藏精”、“肾能生髓”，所以脑的髓海充足与否，就与肾的功能是否正常密切有关。

2. 肝：中医说“肝主疏泄”，亦就是说，当肝此种功能正常的时候，人体能保持正常的生理活动，特别是神经系统的活动。当这种功能受到干扰，例如肝的功能过于亢盛（中医术语叫“肝阳上亢”、“肝风内动”）时，这种上亢的阳（在

某一角度来说，相当于火）或肝风就会使人的头部产生头晕、头痛等症状。中医认为过亢的情志（特别是发怒）容易使肝的功能过于亢盛。

3. 脾：中医说“脾主运化，升清。”意思是指脾（包括胃）能消化吃下去的饮食，消化以后分成精华部分（所谓“清”就是指此）及糟粕部分，其精华部分经过脾的生理作用，上输于肺（即脾的运化，但先要运到肺，肺的位置在脾之上，所以也称为升清），经过肺的“气化”（大致上相当于肺的正常吸入氧及排出二氧化碳的功能）以及心的“主血脉”（相当于心脏主持循环系统的功能），把精华物质转化为气和血而输送到全身各脏腑及组织。如因种种原因，使脾的功能不足（中医称为“脾气不足”、“脾失健运”），那么人的各组织都得不到（或不足）进行正常生理功能所需的精华物质，特别是头脑，由于脑的功能低下，就会产生头晕、疲乏等症状。同时脾的运化功能失常的另一结果是水液代谢失常而产生“痰浊”的积聚，因痰浊蒙蔽清阳（按中医说法，头部应为“清空之府”，亦即容不得病理产物存在之意）而产生头晕。

以上是为了叙述方便从单一脏腑观点来讨论，事实上脏与脏之间还有生理和病理的联系。例如脾的运化功能受损，则一方面，肾无精可藏，而影响脑的髓海，另一方面，因气血不足而使心的主血功能受到影响，更使全身组织气血供应功能受到损害，特别是头部位置较高，最易受到气血不足的影响。又如肾虚的后果是：1. 肾阴不足，就会影响肝，发生肝阴不足而使肝阳相对亢盛而产生头晕；2. 肾阳不足，使脾、心、肝、肺功能均不足，因心气不足又会使血流缓慢而产生“瘀血”，因瘀血阻塞脉管（血管）而影响了气血的供

应等等。

兹将中医对眩晕的病因病机简要列表如下（见图 4）：

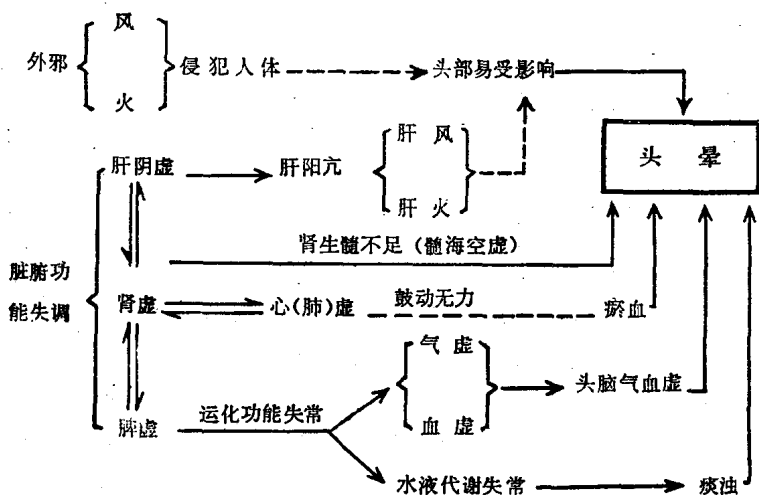


图 4 头晕的病因病机示意图

## 五、从中西医结合角度认识头晕

从以上的论述来看，似乎中医理论和现代医学理论毫不相关，很难把二者的认识统一起来，这是什么道理呢？因为中医主要是根据患者的全身状况（也就是所谓“宏观”的观点）的角度来辨证，例如当见到患者有乏力、汗出、面色苍白、舌质胖、脉濡（软而无力）时，即辨证为气虚证。中医认为：从现代医学看来似乎是“局部”的病变（例如冠心病，骨质增生等），也一定有全身证候的表现，清代著名诗人龚自珍诗句“一发不可牵，牵之动全身。”正是对中医整体观最形象的描述。而现代医学诊断疾病则着重于人体解剖、生理、生化的病理改变（也就是所谓“微观”的观点）。两种