

● 患者之友丛书 ●

头痛患者之友

刘智壺 编著



人民军医出版社

作者简介



刘智壺，湖南常德人，三代悬壺武陵。研究生毕业，硕士学位。现为湖南省常德市第一人民医院主任医师，国务院政府特殊津贴获得者。

对中医肝病及心脑血管疾病的辨证施治与中医腹诊的研究有较深的造

诣。撰有《中国传统医疗绝技大全》、《中国传统医学百病非药物治疗法大全》、《中国传统医学百病百草治疗大全》、《心脑血管病中医诊治》等 13 部医学著作。发表学术论文、译文 20 余篇，并获得省级科技成果奖及优秀科技图书奖各 1 项。

内 容 提 要

本书分十个专题分别就传统医学和现代医学对头痛的认识、诊断、治疗和保健等方面,用通俗的文字,深入浅出地进行了阐述,其中,特别是传统医学丰富多彩的治疗和保健方法及作者家传的太极功,可供头痛患者自疗借鉴。全书图文并茂、内容翔实,科学性与实用性强,不失为广大患者之良友益卷。

责任编辑 杨磊石 周晓洲

目 录

从曹操的头风病谈起	(1)
人体之首	(2)
首当其冲的头面部	(2)
千古不朽的颅骨	(3)
胜于电脑的人脑	(4)
主宰生命活动的中枢神经系统	(6)
通向颅脑的血管网络	(12)
传统医学对头的认识	(16)
形形色色的头痛	(19)
血管性头痛	(19)
颅内高压性头痛	(21)
颅内低压性头痛	(22)
肌肉收缩性头痛	(22)
外伤后头痛	(23)
眼、耳、鼻、鼻窦、牙病性头痛	(23)
其他颅外疾病性头痛	(24)
全身性疾病引起的头痛	(25)
传统医学的头痛观	(27)
风寒外袭	(28)
风热犯表	(29)
寒湿阻络	(29)
暑热上扰	(29)
肝阳上亢	(29)
肾精不足	(30)

肝气郁结	(30)
痰湿中阻	(31)
气血两虚	(31)
瘀血阻络	(31)
头痛探密——丰富多彩的现代医学检测方法	(33)
颅脑 X 线检查	(33)
颅脑 CT 扫描	(34)
磁共振	(35)
脑电图	(36)
脑地形图	(36)
经颅超声多普勒脑血流图	(37)
数字减影脑血管造影	(37)
放射性核素显像	(38)
血液常规检测	(38)
血脂检测	(41)
脑脊液检测	(41)
血液流变学检测	(42)
血压检测	(43)
脑膜刺激征体检	(43)
现代医学对头痛的治疗	(46)
临床常用药物	(49)
封闭疗法	(59)
高压氧疗法	(59)
颅脑超声疗法	(60)
脑室及颅内血肿穿刺疗法	(61)
手术治疗	(62)
激光切割治疗法	(62)
古朴神奇的传统医学疗法	(64)
验方、单方治头痛	(65)
食物疗法	(74)

药物外治疗法	(79)
常用中成药	(81)
针灸疗法	(84)
推拿点穴疗法	(89)
太极功疗法	(92)
头痛病人求医问药之道	(138)
头痛者的健康生活	(143)
调节你的情绪	(143)
春夏秋冬的起居生活	(144)
运动是健康与长寿的源泉	(147)
粗茶淡饭胜佳肴	(149)
吃鱼健脑防病	(150)
饮茶防病治病有益	(151)
辣椒的功过是非	(153)
饮酒有利有弊	(153)
吸烟是健康的大敌	(154)

从曹操的头风病谈起

相传在三国时期，有一位了不起的政治家、军事家——魏国君主曹操，患上了“头风”（即头痛）之病。他头痛时常发作，而且痛起来十分厉害，以致他卧食不安影响带兵打仗。当时，他听说民间有一名叫华佗的医生身怀绝技，治病如神。于是，就派人去请这位神医为他治疗。华佗经过仔细诊察，告诉曹公，他患的头风病是因为风涎入脑，用一般的药物治疗已难奏效，必须使用刀斧打开头颅取出风涎，才能根治所患头风病症。然而，多疑的曹操竟然认为，这是华佗有意加害于他，因而，不但断然拒绝了华佗的精心治疗方案，并且杀害了这位享誉四海，医术精良的民间神医。最后，曹操因头风病再度发作，而无人可以治好，以致断送了生命，致使他统一天下大业的愿望未能实现。这一历史传说，虽然各家说法不尽相同，但从中可以得知，头痛确是一种不可轻视与忽略的疾病，这种病症，轻则影响人的生活起居与工作，重则危害人的生命。那么，有人要问，曹操患的头风病到底是一种什么样的疾病？又是什么原因引起的？这与他素来具有的多疑、善虑、急躁、多怒的性格与情志有无关系；曹公所患的头风病，果真就象神医华佗所说的没有药物可治，而必须使用手术治疗吗？如果您真想知道这些问题，或者，您自己及亲友也患有头痛这种病症，需要了解一下这方面的知识，那么，本书就为您从“头”细说。

人体之首

人们常说,大脑是人体的司令部,这是用来比喻大脑在人体的重要性,而大脑就存在于人体的头部。所以,人们也常常用头的重要性来隐喻事物与人际关系的重要性与关键性。如在群体中,就常称“首领”、“头领”、“头头”等等。的确,头部是人体之统帅,这是因为,人的一切行为、言语、思想,都要受头部中枢神经系统的主宰与指挥。换句话说,人的一切生命活动都离不开头。那么,让我们来看一看头部的组织结构吧。

首当其冲的头面部

头部的最外表部分是由头皮、皮下组织、肌肉、动脉及颅骨外骨膜组成。此外,头面部又有眼、鼻、口腔及耳等器官。这一部位也是血管与神经分布极为丰富的部位。在这里,有著名的三叉神经、面神经,还有其它支配五官功能,属于十二对脑神经的神经体系。面部皮肤的痛、温觉与触觉都是由三叉神经支配,其第1支(眼神经)分布于额部和眼裂以上的区域;第2支(上颌神经)分布于眼裂与上唇之间的颧颊区域;第3支(下颌神经)分布于下唇及下颌区域。这一分布形式称为周围型,图1。三叉神经感觉的核型分布形式与此不同,它是呈节段性,如同心圆形,其核上段分布于面部口鼻一带,核下段分布于面部周围,图2。面部表情肌及舌前2/3味觉由面神经支配。因而,头面部是一个极其至高无上,而又敏感的部位,也是



图 1 周围型

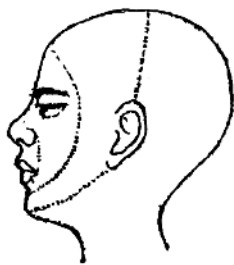


图 2 核型

一个对任何刺激都首当其冲的地方。这是由于头面部神经与血管十分丰富,外界的任何不良刺激,包括物理因素,如冷、热、风、寒等;生物因素,如细菌、病毒等;化学因素,如化妆品、药物、化学气体等;还有属于机械因素的,如撞击、刺割等,都能造成血管、神经的损害与障碍,从而导致血管、神经功能的异常,由此出现各种各样的症状与体征。此外,人体内部的多种因素,包括心理性和病理性的因素等等,都能直接或间接地导致头面神经与血管,以及眼、鼻、耳、口腔、舌等器官的功能障碍与损害,根据这些障碍与损害程度的不同,可以产生各种不同的头面部症状与体征,这些不同的症状与体征,常常有一定的相关性,其中,头痛就是最为常见的一种症状。

千古不朽的颅骨

在北京周口店发掘的第一个最早的人类祖先“北京中国猿人”的颅盖骨,距今已有 69 万年。尔后,又在陕西发现了距今已有 65~80 万年的完整的“蓝田猿人”颅盖骨,真是千古不朽!

颅骨,是头部的组成部分,它具有完美的造形:颅骨前面的结构有眼眶、鼻腔和口腔等。颅骨侧面主要是颞窝,颞窝的后下方为外耳门,外耳门后方为乳突;前方为下颌关节,颞窝上方以弓形的颞线为界。颞窝的底由4块骨组成,在4块骨之间形成一“H”形的缝,此“H”形的前上部为额骨;前下部为蝶骨;后上部为顶骨;后下部为颞骨。额、蝶、顶三骨相接处称为翼点。这里值得一提的是,翼点的内面有脑膜中动脉通过,如果此处发生骨折时,就增加了脑膜中动脉受伤的机会,而动脉破裂后,血液就流入硬膜外间隙,形成硬膜外血肿,这样,就会压迫脑组织,出现压迫的症状,若血肿迅速增大,则可造成颅内压增高。颅底的内面高低不平,与脑底外形相适应,自前向后可分为颅前窝、颅中窝及颅后窝。颅底的外面,前部被口腔的顶壁硬腭所遮盖;后部的中央是枕骨大孔;孔的后方有枕外嵴,嵴的末端为枕外隆凸,孔的前外侧是椭圆形的枕骨髁。

好了,对于颅骨的构成,就简要地介绍到这里,其目的主要是使我们对头部的颅骨有一个粗略的印象和了解。

颅骨,是人类文明的象征。

胜于电脑的人脑

在现代科学技术突飞猛进的时代,电脑的诞生与使用已成为科学技术现代化的一个重要标志。然而,威力无比,功能神奇的电脑,也只是人脑功能活动所创造的产物。

我们已经了解到人体的中枢大脑在主宰人的思维、感觉、言语及运动等方面的君主地位,可以说,人们的聪明才智和无比的创造力就是脑细胞功能活动的结果。人的脑组织大约由150亿个脑细胞组成。脑细胞的生命力也十分顽强,一般它可

以存活几十年到一百年以上。然而，大脑中的氧气和葡萄糖几乎没有贮备，因此只有不断地向脑组织运送原料——血液，大脑才能维持正常的生理功能。根据研究的结果表明，成年人的脑，重量在 1400 克左右，约占体重的 2%~3%，每分钟需要有 750~1000 毫升的血液从颅脑流过，这些血流量占心脏总输出量的 20%。如果供应给脑的血流量减少，就会使脑组织的功能活动发生异常，而出现头晕、头痛、恶心、心悸，甚至昏厥等症状；如果脑缺血 39 秒钟的话，脑细胞就会受到损害，而缺血 60 秒钟，脑细胞代谢就会停止；如果缺血 5 分钟，神经细胞就开始死亡，而出现大脑永久性损害；颅脑缺血若达到 10~15 分钟后，小脑就出现永久性损害；而缺血 20~30 分钟后，人的呼吸、心跳中枢也就出现永久性损害，成为“脑死亡”。研究还表明，如果一旦供应给脑组织的血流中断，大脑电波的活动便很快消失。由此看来，颅脑是多么依赖着血液！

在这里有必要了解一下血脑屏障的概念。所谓血脑屏障，实际上是指脑、脑脊液与血液之间的物质交换受到某种程度的限制，也就是它们之间存在一种关卡，这个关卡的基本功能就是控制进入脑组织的物质，它能让一些物质通过，进入脑细胞内；而另有一些物质就不能放行通过，使脑细胞外液与血液之间的成分保持一定程度的差异。血液与脑脊液之间、脑脊液与脑之间、血液与脑之间，都存在着这种关卡，从而保证了中枢神经系统内部环境的稳定与平衡，因此，血脑屏障对保持神经系统的正常作用至关重要。血脑屏障的部位主要在脑毛细血管内皮细胞层，该层细胞具有排列紧密和胞饮作用差的特点，在一般组织中的毛细血管，可允许分子量为 2 万~3 万的物质透过毛细血管内皮细胞之间的空隙，而脑的毛细血管内皮却不能通过，这证明脑的毛细血管内皮细胞排列非常紧密。

此外,毛细血管内皮细胞的胞体内存在有很微小的胞饮小泡,细胞膜内面也存在有同样大小的小凹,陷入内皮细胞体内,形成吞饮小泡,由细胞膜外面排出。因此,小泡与小凹构成了血液与周围组织进行物质交换的桥梁,这种输送形式,称为胞饮作用。研究还表明,脑毛细血管内皮细胞粘合紧密及胞饮作用差,都是因为星形细胞分泌某种体液所造成的;另一方面,毛细血管内皮细胞膜是以类脂为基架的双分子层膜结构,它具有亲脂性的特性,因此脂溶性物质比较容易透过,而带电的大分子,多数为水溶性物质,因而比较难透过。在血—脑屏障(包括“机械屏障”与“酶屏障”两种作用)、血—脑脊液屏障、脑脊液—脑屏障以及脑膜屏障这几种类型的屏障中,最重要的还是血—脑屏障。值得一提的是,脑屏障的功能是可以改变的,当交感神经兴奋时,血—脑屏障的通透性可增加;疲劳时,血—脑屏障也可增强;而在炎症、损伤、肿瘤、缺血及缺氧等情况下,则可使血—脑屏障破坏,通透性更为增加。

主宰生命活动的中枢神经系统

在人的生命活动中,应该说中枢神经系统是人体的最高司令部。这个系统卓越地指挥着每一脏器和组织的活动,使它们能够协调地发挥出一系列的生理功能,从而维持人体正常的生命活动。

神经系统根据形态分为:中枢神经和周围神经,这两部分在功能上是一个不可分割的整体。

中枢神经包括脑和脊髓。脑位于颅腔内,脊髓在椎管内,两者在枕骨大孔处相连接。周围神经连于脑和脊髓,分支分布于身体各部。周围神经包括脑神经、脊神经和自主性神经。图

3 颅腔和椎管的后壁已打开,以显示脑和脊髓,背面只能看到大脑、小脑、延髓和脊髓(脑桥、中脑和间脑被大脑与小脑覆盖着)。周围神经只可见到由脊髓发出的 31 对脊神经,它们组成了 4 个丛:颈丛、臂丛、腰丛、骶丛。脑神经和自主(植物)性神经从背面不能见到。

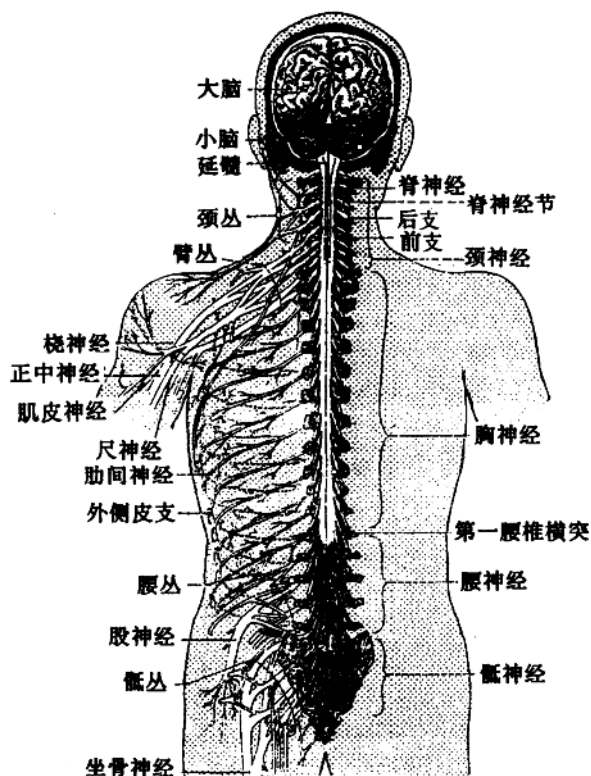


图 3 神经系统的组成概况

脑神经有 12 对,除第一、二对外,其余 10 对均由脑干发出:中脑发出 2 对,延髓和脑桥各发出 4 对。12 对脑神经各自具有其不同的生理功能,从表 1 可以看出 10 对脑神经核的位置、性质和功能。

表 1 脑神经的性质与功能

顺序	脑神经	脑神经核	核的部位	核的性质	功能
3	动眼神经	动眼神经核 瞳孔核	中脑	运动性 自主性	眼上直、下直、内直、下斜肌及上睑提肌运动,瞳孔括约肌及睫状肌运动
4	滑车神经	滑车神经核	中脑	运动性	眼上斜肌运动
5	三叉神经	运动核 感觉核	脑桥 脑桥、延髓	运动性 感觉性	咀嚼肌运动 头面部感觉
6	外展神经	外展神经核	脑桥	运动性	眼外直肌运动
7	面神经	面神经核 上涎核 孤束核	脑桥 脑桥 延髓	运动性 自主性 感觉性	表情肌运动,颌下腺、舌下腺、泪腺分泌,舌前 2/3 味觉
8	位听神经	蜗神经核 前庭神经核	脑桥 脑桥、延髓	感觉性	听觉 平衡觉
9	舌咽神经	疑核 下涎核 孤束核	延髓	运动性 自主性 感觉性	咽肌 腮腺分泌 舌后 1/3 味觉 咽的感觉
10	迷走神经	疑核 迷走神经背核 孤束核	延髓	运动性 自主性 感觉性	喉肌、咽肌运动,胸腹部内脏活动,外耳、喉、咽、胸腹部内脏感觉

续 表

顺序	脑神经	脑神经核	核的部位	核的性质	功能
11	副神经	副神经核 脑部 副神经核 脊髓部	延髓 脊髓	运动性	咽喉肌运动， 胸锁乳突肌、斜方肌 运动
12	舌下神经	舌下神经 核	延髓	运动性	舌肌运动

自主神经分交感和副交感神经两类，它们在功能方面相反相成，其支配的情况见下表：

表 2 自主神经的功能

器 官	交感神经	副交感神经
心脏	心跳加快加强	心跳减慢减弱
冠状动脉	血流量增多	血流量减少
皮肤和内脏小血管	收缩	
脾脏	收缩	
唾液腺	分泌少量粘稠唾液	分泌多量稀薄唾液
胆囊	舒张	收缩
胃肠平滑肌	松弛	收缩
胃肠道括约肌	收缩	舒张
支气管平滑肌	舒张	收缩
支气管粘膜腺		分泌
膀胱逼尿肌	舒张	收缩
输尿管	舒张	收缩
外生殖器血管	收缩	舒张
汗腺	分泌	
立毛肌	收缩	
瞳孔	散大	缩小
睫状肌	舒张	收缩
肾上腺髓质	分泌	
胰岛		促进胰岛素分泌
代谢	促进异化作用	促进同化作用

图 4 更形象地表明了交感神经与副交感神经支配体内脏器的关系。

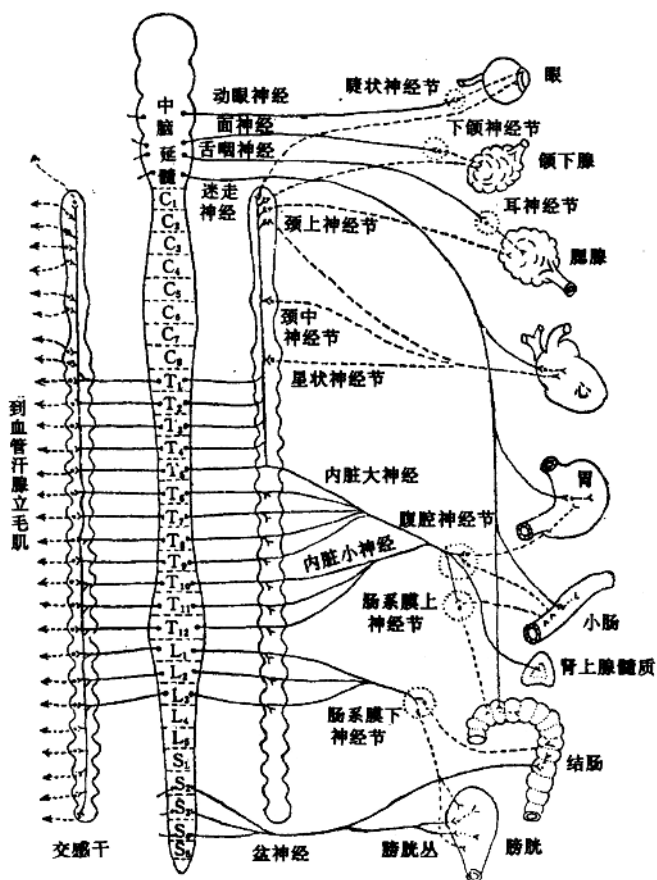


图 4 自主神经在各内脏器官的分布

脑分为 6 部分,即大脑、小脑、间脑、中脑、脑桥和延髓(图 5),图中间脑被大脑覆盖着,所以不能见到。间脑、中脑、脑桥和延髓等四部又合称为脑干。脑组织的结构十分复杂,其生理功能各有所司,尤其是大脑皮质的功能定位,包括了运动、感觉、语言、听觉、视觉、嗅觉等不同的功能区。可以说,这里是人体的司令部。

值得一提的是,脑膜与脑和颅骨的关系。脑膜分 3 层:第一层是软脑膜,它紧贴在脑的表面;第二层是蛛网膜,它在软脑膜的外面,它和软脑膜之间的腔隙叫蛛网膜下腔,里面充满脑脊液,脑表面的血管走行于腔内。第三层是硬脑膜,它在最外层,它和颅骨的骨膜合为一层,在颅底的硬脑膜紧附于颅骨上,不易分离,因此,颅底骨折时常有硬脑膜扯裂。在颅顶的硬脑膜与颅骨的联系比较疏松,因而,颅顶骨折时多形成硬膜外血肿。

在这里,还要谈一谈条件反射的问题。我们知道,神经系统活动的基本方式是反射。高级神经活动的基本方式主要是

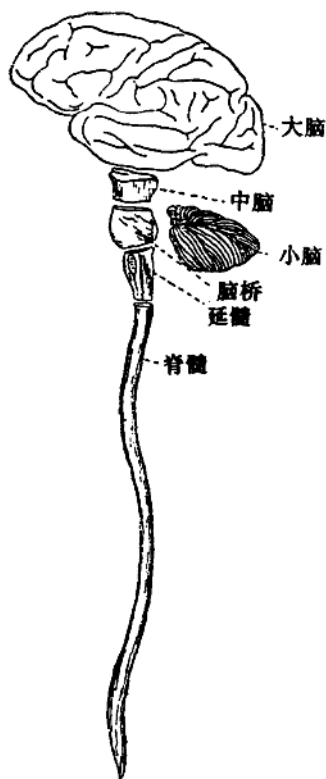


图 5 脑的分部