

现代中医保健丛书

王坤根 总主编

陆文彬 傅新人 编著

头痛的

中医保健

当头痛困扰着您的时候，您一定很想消除它。这里将告诉您有关调养、保健和解除头痛的方法，使您轻松地工作、生活。

【人民卫生出版社】

现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

头痛的中医保健

编著 陆文彬 傅新人

人民卫生出版社

现代中医保健丛书

头痛的中医保健

编 著: 陆文彬 傅新人

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: [pmph@pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新 华 书 店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.5

字 数: 122 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

印 数: 5 001—7 000

标准书号: ISBN 7-117-03652 4/R·3653

定 价: 9.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

总

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

序

世界卫生组织提出，2000 年人人享受卫生保健，这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展，形势需要医疗面向社区，为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍，把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去，增强他们的自我防治意识和能力，从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此，我们在人民卫生出版社的指导下，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《腰腿痛中医保健》15 种，内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中，我们本着面向广大群众，向人们介绍中医防病治病知识的精神，以病为纲，围绕发病、预防和调治，作通俗的讲述。体现家庭实用，重在对疾病的预防和自我调养。编写

中还注意吸收现代新知识、新成果，并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿，到今日定稿，历时 3 年，人民卫生出版社对此十分重视，对写作方针的确定，内容的选取安排上，给予了具体的指导和帮助；浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上，给予了很大的支持；作者们在临床、科研、教学之余，挤时间，勤耕耘，投入了大量精力，盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

20

内 容 提 要

头痛，是现代多发病，几乎 90% 的人都曾患过头痛。本书首先介绍哪些原因可以引起头痛，什么样的头痛是危险疾病的信号，从而提醒您得了头痛应怎样就诊。

为了使您解除头痛之苦，本书介绍了推拿疗法、耳穴贴压法、气功、药浴、敷药、刮痧、体育、饮食等简易实用，可供自我调治或家庭应用的有效方法；并对血管神经性头痛、癔病性头痛、肌紧张性头痛、高血压头痛等如何使用以上治疗方法作了简明介绍，供您和您的家人选择。

本书内容简明，通俗易懂，切合实用，是一本浅显的家庭中医保健读物。

目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

什么是头痛	1
头痛是病吗	1
头痛有哪些表现形式	3
华佗之死说明了什么	5
怎样正确认识头痛	6
哪些头痛是危重疾病的信号	8
得了头痛如何正确就医	14
悲剧是怎样发生的	17
是医生太罗嗦吗	19
为啥要这样检查	23
脑实质有痛觉吗	27
为啥被称为“头风”	28
头痛是怎样发生的	30
头痛原因知多少	30
头痛有哪些基础疾病	33
受了凉为什么会头痛	37
发脾气时头痛怎么会加重	38
体虚为啥也会头痛	38
失眠为什么要头痛	39
醉酒头痛是怎样发生的	41

经期头痛为什么	42
更年期为啥多头痛	43
房事后的头痛啥原因	44
头痛也是“不通”造成的吗	45
怎样认识“六经头痛”	47
颈椎病怎么会引起头痛	51
头痛有哪些种类	52
头痛分多少证型	56
高血压为什么会头痛	58
低血压怎么也会头痛	60
脑血管意外怎样产生头痛	61
三叉神经痛也叫头痛吗	64
五官疾病是怎样引起头痛的	65
腰穿、腰麻为啥也会头痛	67
什么叫紧张性头痛	68
您知道偏头痛吗	69
瘰病头痛是怎么回事	70
您知道动脉硬化性精神病吗	72
为啥迁入新居得了头痛	73
头痛的调养与保健	75
头痛病人须知道些什么	75
哪些头痛不能在家中治疗	77
头痛常服止痛药好不好	79
高枕能够无忧吗	80
头痛也要防止病从口入	81
挣钱时要注意调节工作节奏	82
气候变化要防外邪侵入	82

预防现代病引起之头痛	83
笑口常开头痛却步	84
头痛的简易疗法有哪些	85
推拿疗法	85
按法	85
擦法	86
摩法	86
揉法	86
振法	86
推法	87
拿法	87
揉法	87
点法	88
掐法	88
叩法	88
拂法	88
耳穴贴压法	89
气功疗法	89
药浴疗法	90
牙签疗法	92
电吹风疗法	93
敷药疗法	93
饮食疗法	94
手足按摩疗法	96
刮痧疗法	97
药物疗法	98
体育疗法	99

应当怎样去调治常见的头痛	101
血管神经性头痛	101
临床表现	101
诊断要点	101
调治方法	101
按摩法（自我按摩、他人按摩）	101
耳穴贴压法	102
气功疗法（元阴功、卧功、耳功）	103
敷药疗法	104
药膳疗法（川芎蛤蜊汤、归芎牡蛎烩饭、 川芎白芷炖鱼头、细辛三七煨鸽子、 蛭蕊天麻鸡汤、橄榄玫瑰糕、二丹 黄地粥）	106
经验方选疗（颅痛饮、三生散、头痛散、 头风散、活血止痛汤、芎牛琥珀汤、通气散、桂芍 汤、葛根山楂汤、川芎定痛饮）	108
药浴疗法	111
拔罐疗法	113
穴位注射疗法	113
肌紧张性头痛	113
临床表现	114
诊断要点	114
调治方法	114
推拿疗法（自我推拿、按摩预防、 他人推拿）	114
耳穴贴压法	116
足部按摩疗法	116

气功疗法 (自然放松功、坐功、站桩功)	117
敷药疗法	118
药浴疗法	119
药膳疗法 (三妙牛肉汤、鹿蓉炖猪肘、 葛苳韭菜炒猪肝、天麻白鸽煲、辛 芷乌鱼汤、葛粉桂花糊、洋葱炒肉 丝、葱油蛭子、参芪炖乳鸽、 黄芪天麻鸡)	120
经验方选疗 (葛根汤、苓桂术甘汤、麻黄附 子细辛汤、蝉葛芍药汤、钩蝎散、葛 根山楂汤、阳和汤、复元活血汤)	122
穴位注射疗法	124
拔罐疗法	124
刮痧疗法	124
体育疗法	124
瘧病引起的头痛	125
临床表现	125
诊断要点	125
调治方法	125
推拿疗法 (自我推拿、应急推拿)	126
敷药疗法	126
药浴疗法	127
气功疗法 (养神动静功、思维基本功、 自疗功)	128
药膳疗法 (桂圆百合鸡蛋汤、西芹百合 忘忧菜、苳芎天麻猪脑羹、木耳粥、人 参当归炒猪心、羊脑香菇、猪心枣仁	

汤、柏子仁烩鱼片、五味参杞炖甲 鱼、枣圆蒸块鸭)	130
经验方选疗 (甘麦大枣汤、丹栀逍遥散、 安神定志丸、天王补心丹、越鞠丸、磁 砾丸、柴胡疏肝散、半夏厚朴汤、礞石 滚痰丸、四磨饮)	133
手足按摩疗法	135
穴位注射疗法	136
音乐疗法	136
高血压性头痛	137
临床表现	137
诊断要点	137
调治方法	138
按摩疗法	138
耳穴贴压法	138
穴位注射法	139
拔罐疗法	139
敷药疗法	140
药浴疗法	141
气功疗法 (放松功、站桩功、降压功、 禅密降压功)	142
药膳疗法 (决明茶、天麻炖乳鸽、桑菊鱼 片、杞牛炖甲鱼、苦瓜炒肉片、荸荠 海蜇羹、夏牛炒双菇、芹菜干丝、罗 布麻鸭块、芦根蝎尾粥、麦芹笋丝)	146
经验方选疗 (红龙夏海汤、代夏汤、赭石 龙骨牡蛎汤、生铁落饮、半夏白术天麻	

汤、羚羊角散、蜜蒙花散、通幽汤、当 归龙荟丸、钩藤散)	149
运动疗法	152
低血压性头痛	152
临床表现	152
诊断要点	152
调治方法	152
按摩疗法	153
艾灸法	153
敷药疗法	154
耳穴贴压法	155
药浴疗法	155
气功疗法	155
药膳疗法 (当归生姜羊肉煲、参杞猪蹄、黄 精炖狗肉、黄芪鸡、鹿角胶粥、参 附炖鸭、苁蓉杞菊乳鸽汤、山海双参羹、 杜仲鹤鹑汤、玉竹鸡片、芡苳鱼片)	157
经验方选疗 (参附青合剂、加味枳术丸、参 精桂枣草汤、甘草五味茯苓饮、二桂草 味汤、升压汤、附子理中丸、补中益气 汤、全鹿丸、益气聪明汤)	159
枕神经痛	161
临床表现	161
诊断要点	161
调治方法	161
推拿疗法	161
穴位注射法	162

拔罐疗法	162
耳穴贴压法	163
气功疗法	163
药膳疗法（鹿茸黄地炖龟、黄精狗脊葛芷 鱼、辛芷白术炒肉片、天麻半夏钩藤 鸭、伸筋龙蓉鸡、五桐羊肉汤、参芪 杞地鳖）	164
经验方选疗（止痛散、舒筋散、蹯痹饮、 温经舒络汤、解痉镇痛饮、化瘀温 阳煎）	166

什 么 是 头 痛

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

头痛是病吗

人类作为高级动物，是因为他们拥有一个特别发达的脑袋，它是人体“最高司令部”，能认识事物、创造财富、改造自然……，因而感到十分骄傲。与之同时，脑袋却又是许多疾病侵犯之地，给人类带来了痛苦。头痛，就是折磨人的常见病症。大约有90%以上的人曾经有过“头痛”的深切感受，尽管大部分头痛为时短暂，但也确有一些人长受煎熬而痛苦不堪，甚至从来没有轻松过。有人因此认为“头痛与生俱来”，虽言之太过，但也有一定的道理。

那么什么是头痛呢？当人们在日常生活、工作时，碰到棘手难办的事，往往会说：“哎！这事真叫人头痛”，这里所说的“头痛”并不是头痛的病症，然而奇怪的是久而久之还真会转化为头痛呢！有人问您到底什么叫头痛时，您恰又很难有一个确切的回答，“好像头要裂开似的”“好像针扎似的”“头空空一阵阵抽掣样”“脑袋被东西压着似的”“头象有箍牢似的”……，这些只说出了头痛的感受，最终还是说不明白，“头痛嘛就是头痛”，这个简明的答案，反而说中了要害所在。

头痛，一般说应指头盖骨范围内的不快感。早期对头痛定义，包括面部、咽喉和颈部的疼痛在内，但目前较为公认的头

痛是指眉以上至枕区的头颅上半部之疼痛。祖国医学历来十分重视患者的主观感觉和临床症状，对于头痛这一突出的感觉，结合其他兼症、诱发因素等，分别归纳为“风寒头痛”、“风热头痛”、“风湿头痛”等属外感引起的头痛，又有“痰浊头痛”、“肝阳头痛”、“瘀血头痛”等内伤所致头痛；病情危重的又有“脑痛”、“真头痛”；经久不愈、反复发作的称“头风”。采取“同病异治”的原则，给予有效的防、治，以防病情向严重阶段演变。

一般西医则认为“头痛”是症状而不是体征，更不是一种疾病。医学上认为个人主观感觉是症状，如感到自己脸发烫、全身发热；别人或医生发现的客观情况称体征，如看到患者脸发红、测体温时发现升高（超出 37°C 以上）等。强调头痛不是疾病的意思是说：头痛只是许多其他疾病的一种表现，是警报其他疾病的信号，告诫人们医治头痛时，要努力弄清引起头痛的原因，然后有的放矢地进行治疗。例如高血压病头痛时，降压药使用恰当可以消除头痛，提示头痛患者切莫过早地、不合理使用止痛治疗而掩盖了疾病本身。

随着医学科学的发展，人们对头痛的认识也在不断深化，出现了专门研究头痛的“头痛学科”和专门诊治头痛的专科。专家们认识到：头痛不但是症状，有时也是体征，在作一些专科体检时，可以诱发、加重或缓解头痛，正如诊断阑尾炎时的腹部压痛、反跳痛和腰大肌试验等体征一样，在此种意义上说头痛是体征，是合理的。专家们已把以头痛为主要表现的“偏头痛”等作为疾病。其中反复发作的剧烈头痛，常给患者带来痛楚，长期受头痛的摧残，而产生“实在受不了啦，还不如一死了之……”等轻生之念，看来把头痛作为一种疾病进行专门研究，确有重大的临床意义。事实上，在现今的头痛学科中，

症状、体征和疾病的界线不是十分清楚，多数学者承认：头痛，是一个表现形式错综复杂、变化多端、后果不一，甚至危及生命的疾病。

头痛有哪些表现形式

当我们读吴承恩《西游记》时，孙悟空之所以受制于唐三藏，是因为每当唐僧不满意悟空的所为时，就念起了“紧箍咒”，念咒时孙悟空就头痛得满地打滚，苦苦哀求“师父饶命”！尽管这是神话传说，但在人们生活中，确实也有头痛得抱头嚎叫的情况。

头痛可发生在头顶、额前、枕后、头的一侧或两侧，乃至弥漫性全头痛。发作的时间，可以短至数分、数秒或持续数日，乃至成年累月不断。头痛的表现，可以为搏动性跳痛，电击样剧痛，钝痛，刺痛和胀痛等。有些头痛发作剧烈难忍，一旦发作顿足叩头，满地翻滚，抱头嚎叫，哀告乞怜；有些则只是隐隐作痛，时轻时重；有些则刚能觉察到并十分轻微，甚至有所谓“无痛性头痛”而仅为头部不适感，头脑里有异样的感觉。所有这些头痛的不同表现，说明头痛是错综复杂的，其意义有时也是高深莫测的。

一般说来头痛表明该处发生了问题，但要判明问题的严重程度，有时却相当困难。所幸的是大多数的头痛是良性的，甚至仅是紧张、疲劳引起，但也不容忽视有的头痛则是严重疾病的警告。我们常听病人询问：“医生，我头痛不怎么厉害，总不要紧吧？”“我头痛得这么剧烈，实在受不了啦，肯定得了重病，会不会是脑袋生瘤啦？”……往往以头痛的程度轻重来判別疾病的严重与否，有些年青医生往往反复向患者了解头痛的“程度”，其实这并无多大意义。因为当您再三追问时所得到的