

蔡树涛 主编

江西科学技术出版社

头

◎ 运动疗法

痛

◎ 心理疗法

◎ 饮食疗法

◎ 其它疗法

常见慢性病

自然疗法系列

041



常见慢性病自然疗法系列

CHANGJIAN MANXING BING ZIRAN LIAOFA XILIE

头痛

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

头痛/蔡树涛主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2001. 11

(常见慢性病自然疗法系列)

ISBN 7-5390-2014-8

I. 头… II. 蔡… III. 头痛-疗法 IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078696 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

头痛

蔡树涛主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×960mm 1/32
字数	150 千字
印张	8.5
印数	4000 册
版次	2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2014-8/R·481
定价	12.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

自然疗法主要运用自然药品、自然物品,采用自然方式以达到治疗疾病、强身健体的目的。实质上,自然疗法近似于我国的传统医药学体系,可以看成是在世界范围内对以中医药学为主要内容的传统医学的新认识、新概念。自然疗法基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辨证观的认识,主张人是自然界、社会的组成部分,人的健康是身心两方面良好状态的综合,这符合世界卫生组织 1990 年重新公布的关于健康的定义。自然疗法在医疗保健模式上主张天人相应,天人合一,返朴归真,回归大自然;强调人与自然、社会的和谐统一。这与现代医学所主张的“生物-心理-社会”模式相呼应。

现代医学的突飞猛进从根本上改变了医学发展的进程,使许多疾病得到了有效的控制,但随之而来的是化学药品的副反应日趋严重。现代文明使得人们与大自然之间的距离逐渐增大,许多文明病、富贵病亦随之产生。化学药物在治疗一些疾病时往往显得力不从心,因而自然疗法再次盛行于世,越来越受到人们的重视。相信今后的医疗将会趋向于多元化,人们一方面

前言

通过先进的仪器和设备来研究疾病和死亡的奥秘,试图在此基础上达到早期防治疾病的目的;另一方面则会对自然疗法寄予厚望,希望能回归大自然。

自然疗法起源于远古时代,浩如烟海的中医药学是自然疗法的博大体系。在长期的生活实践中,先人总结出“法于自然”的养生原则,远在数千年以前就有认识“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病、延年益寿的文献记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内,邪不可干”的重整体、重内因的观念;古书中有“神农氏尝百草之滋味,一日而遇七十二毒,晓水泉之甘苦,令民知所避就”的记述;在养生方法上主张“起居有常,饮食有节”,“和于术数,法于阴阳”(体育养生),照射日光,呼吸新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴,直到现在,太极拳、五禽戏等保健养生之术仍被广泛采用。这些传统的方法和手段为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献,同时也成为现今自然疗法的主要内涵。在自然疗法中,还应包括印度的草药、瑜伽术,美国的筋骨按摩术,日本的足反射疗法,以及近年颇受注意

前言

的森林疗法、泥沙疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等等。这些疗法与传统的疗法相映成趣,越来越引起人们的重视。

自然疗法在西方亦称之为“另类医疗”或“替代疗法”,也就是指“非正统”的治疗和保健方式,其内容五花八门,包括天然药物、健康食品、针灸、气功、按摩、打坐、芳香疗法、音乐疗法等。1998年,美国出版的一本畅销书《8周完全健康术》介绍的就是形形色色的自然疗法。由此可见,美国人的医疗保健视野正在拓宽。仅就美国而言,已有许多医学院开设了“另类医疗”的相关课程。标榜“音乐疗法”的激光唱片纷纷出版上市,其中包括闲情音乐、太极音乐、易经五行音乐、睡眠音乐、现代身心疾病保健音乐等。

自然疗法大体包含五个方面的内容。一是回归自然,食自然界五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉。应用自然界对人体无害的物质(森林、太阳、空气、泥沙、矿泉水等)疗疾,用非损伤性的(按摩、导引等)办法防病治病,用顺应大自然规律的运动方法治病养生;二是心理疗法,遇上

前言

心烦之事会使人的精神状态不佳,必然导致机体免疫功能低下而生病。心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率高、危害大,其病因都与社会心理因素有很大关系,因此,除了注意心理预防外,临床上也需心理和药物治疗相结合,以达到良好的效果。其中气功疗法、音乐疗法、书画疗法、娱乐疗法也都起到了心理上的治疗作用;三是气功疗法,气功是通过调身、调心和调息原理,锻炼人的精、气、神而起到防病治病的作用,气功强调自我锻炼,而且要持续数月、数年;四是食物疗法,亦称食物养生,是指通过调节饮食来防治疾病、强壮体质的一种自然疗法;五是传统医学中的其他自然疗法,主要指在中医理论指导下的纯天然药物疗法、针灸疗法、刮痧疗法、点穴疗法、火罐疗法等。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点,一是完全摒弃化学合成药物,充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病,如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉,以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用(如药敷、熨敷等)和磁、蜡、热能等等,都是利用自然环境和资源为主

的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生的目的。

自然疗法在调节身体的功能状态、保障健康方面有其独到之处。现代社会中的许多疾病与环境有关，在充满噪声、粉尘、废气、废水、空气污染的环境中，人类的生存质量下降。倘若回归自然，享受一下森林浴、太阳浴、空气浴、温泉浴，会令人心情舒畅，神清气爽。自然疗法有时也可用于解决一些疑难病症，如抗癌症、治肝炎、祛风湿等。自然疗法相对安全无害，副作用及不良反应较少，不仅可以帮助自己摆脱困难，还能有效地帮助别人。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以

前言

揭示,但其美好前景应是可以预见的。

在应用自然疗法时,应当考虑的是如何与正规治疗相配合,而不是要单纯地回归自然,因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到,虽然中西药都有一定的局限性,但在人们的医疗实践活动中,现代医学占有绝对优势,应是医疗的主体。自然疗法以及世界各国的传统医学只能处在从属地位,起必要的补充作用。现代医学的理论体系已相当完备,对人体功能活动、生理病理的认识已非常精微,更为重要的是现代医学总能借助先进的仪器和最新的科研成果来从事基础研究和医疗实践。毋庸讳言,现代医学有确切的疗效,而很多传统医学疗法则往往有“取巧”之嫌。现代医学能随时从传统医学以及大自然中借鉴,取其精华,完善自我。但是,自然疗法也并不是可有可无的,由于自然疗法具有取材方便、见效易、痛苦小、副作用少、安全无害等优点,理所当然受到人们的青睐。另外,还有不少疾病尚未得到有效的解决,人们还不能完全脱离自然疗法。

自然疗法已受到愈来愈多人们的重视,我国许多地方分别成立了自然医学会,

前言

出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法,为弘扬祖国传统医学的优势,并汲取世界各国自然疗法的合理精髓,我们组织有关专家共同编撰了这套《常见慢性病自然疗法系列》丛书,愿她能为患者的养生康复尽菲薄之力。

本丛书涉及面较广,编撰过程中参考了古今中外的大量资料,谨致衷心感谢!本丛书是对世界自然疗法的一个新探索,恐难免有遗漏和不当之处,谨请读者不吝赐教。

编著者

二〇〇一年十月十日

☞ 头痛患者须知	(1)
一、人脑知识点滴	(2)
二、什么是头痛	(5)
(一)头痛的概念	(5)
(二)让人感到头痛的神经递质	(6)
(三)因人而异的痛阈	(8)
(四)头部对疼痛敏感的组织	(9)
(五)不一样的痛法	(12)
1. 钝痛	(12)
2. 胀痛	(12)
3. 针刺样痛	(12)
4. 刀割样痛	(12)
5. 烧灼样痛	(12)
6. 电击样痛	(13)
7. 搏动性痛(跳痛)	(13)
8. 紧箍性痛	(13)
9. 重压痛	(13)
10. 捶打痛	(13)
(六)头痛速度快慢的起因	(13)
(七)头痛部位不同的重要性	(14)
(八)头痛发生的时间	(15)
(九)头痛时的伴随症状	(16)
(十)头痛的程度	(17)
三、头痛的分类	(19)
1. 偏头痛	(19)
2. 紧张性头痛	(20)
3. 丛集性头痛和慢性发作性偏侧头痛	(20)

目 录

4. 与结构性疾患无关的杂类头痛	(20)
5. 与头颅外伤有关的头痛	(21)
6. 与血管疾患有关的头痛	(21)
7. 与非血管性颅内疾患有关的头痛	(21)
8. 与某些物质或某些物质戒断有关的头痛	(22)
9. 与非头部感染有关的头痛	(22)
10. 与代谢性疾病有关的头痛	(23)
11. 与头颅、颈部、眼、鼻、副鼻窦、牙齿、口腔或其他 面部或头颅结构有关的头痛	(23)
12. 颅神经痛、神经干痛或传入性痛	(23)
四、敢问头痛缘何在	(24)
(一)引发头痛的相关因素	(25)
1. 神经血管调控功能不稳定性和家族遗传性体质 因素	(26)
2. 神经递质和致痛物质等代谢变化	(26)
3. 血小板行为的异常	(27)
4. 各种颅内病变	(27)
5. 颅外的头部器官病变	(27)
6. 紧张、焦虑等精神因素肌紧张型头痛	(27)
7. 痛阈降低心因性头痛	(28)
(二)致痛因子种种	(28)
1. 物理因子	(28)
2. 内分泌因子	(29)
3. 神经精神因子	(29)
4. 生化因子	(29)
(三)产生头痛的主要机理	(30)
五、头痛的中医分型	(31)

(一)祖国传统医学对头痛的认识	(31)
(二)头痛的中医分型	(32)
1. 风寒头痛	(32)
2. 风热头痛	(33)
3. 风湿头痛	(33)
4. 肝阳头痛	(33)
5. 痰浊挟风头痛	(33)
6. 血瘀头痛	(33)
7. 气血虚头痛	(34)
8. 肾阳虚头痛	(34)
9. 肾阴虚头痛	(34)
10. 火热头痛	(34)
六、容易发生头痛的人	(34)
(一)都市一族	(34)
(二)青壮年	(35)
(三)更年期男女	(36)
(四)容易发生头痛的某些疾病患者	(37)
1. 全身性疾病	(37)
2. 头部的疾病	(40)
3. 机能性疾病和精神性疾病	(45)
七、头痛的临床表现及诊断	(45)
(一)偏头痛	(45)
1. 无先兆偏头痛	(45)
2. 月经期偏头痛	(46)
3. 有先兆偏头痛	(46)
4. 偏头痛的亚型	(47)
(二)紧张型头痛	(48)

目 录

1. 阵发性紧张型头痛	(49)
2. 慢性紧张型头痛	(49)
(三)丛集性头痛和慢性发作性头痛	(51)
1. 丛集性头痛	(51)
2. 慢性发作性偏侧头痛	(52)
(四)不伴有结构性病损的其他头痛	(52)
1. 原发刺激性头痛	(53)
2. 外压性头痛	(53)
3. 冷刺激头痛	(53)
4. 良性咳嗽头痛	(53)
5. 良性劳累头痛	(53)
6. 性活动伴发的头痛	(54)
(五)伴发于头部创伤的头痛	(54)
(六)伴发于血管性疾患的头痛	(55)
1. 蛛网膜下腔出血伴发头痛	(55)
2. 烟雾病引起的头痛	(55)
3. 颅内出血	(56)
4. 伴缺血性脑卒中的头痛	(56)
5. 动脉炎和其它颈、椎动脉病变	(57)
6. 伴静脉血栓形成头痛	(58)
7. 高血压性头痛	(58)
(七)伴发于非血管性颅内疾患的头痛	(58)
1. 颅内压增高	(58)
2. 低颅压	(59)
3. 其他因素	(59)
(八)伴发于应用或戒断某种物质的头痛	(59)
1. 急性服用某种物质所致头痛	(60)

2. 慢性应用某种物质所致头痛及其戒断反应	(60)
(九)全身感染性头痛	(61)
(十)伴发于代谢疾患的头痛	(61)
(十一)伴发于颅骨、颈、眼、耳、鼻、鼻窦、牙、 口腔或其他头部器官疾患的头痛	(62)
1. 颅骨	(62)
2. 颈	(62)
3. 咽后肌腱炎	(63)
4. 眼	(63)
5. 耳	(64)
6. 鼻和鼻窦	(64)
7. 牙、下颌及其有关结构	(64)
(十二)颅神经疼痛	(65)
(十三)未能分类的头痛	(66)
(十四)头痛诊断的要点	(66)
1. 头痛时间性	(67)
2. 头痛性质	(67)
3. 头痛部位	(67)
4. 头痛伴随症状	(68)
八、头痛的实验室检查	(69)
(一)血、尿、便常规检查	(69)
(二)X线检查	(69)
(三)脑脊液检查	(69)
(四)脑电图和脑地形图	(69)
(五)脑血流图检查	(69)

目 录

(六)CT 和磁共振(MRI)检查	(70)
-------------------------	------

(七)头痛患者的神经系统检查	(72)
----------------------	------

1. 一般检查	(72)
---------------	------

2. 语言、运用与认识能力的检查	(72)
------------------------	------

3. 颅神经检查	(72)
----------------	------

4. 运动系统检查	(73)
-----------------	------

5. 感觉系统检查	(73)
-----------------	------

6. 反射检查	(74)
---------------	------

九、头痛的预防	(75)
---------------	------

(一)偏头痛的预防	(75)
-----------------	------

(二)紧张型头痛的预防	(76)
-------------------	------

(三)丛集性头痛的预防	(76)
-------------------	------

(四)中毒性头痛的预防	(77)
-------------------	------

(五)其他类型头痛的预防	(77)
--------------------	------

● 回归大自然	(79)
---------------	------

一、起居疗法	(79)
--------------	------

(一)改善生存环境	(80)
-----------------	------

(二)不要吸烟	(81)
---------------	------

(三)慎用饮料	(82)
---------------	------

1. 咖啡与茶	(82)
---------------	------

2. 节制饮酒	(82)
---------------	------

(三)睡眠充足	(85)
---------------	------

(四)合理搭配膳食	(87)
-----------------	------

(五)适应季节变化	(89)
-----------------	------

1. 夏季	(89)
-------------	------

2. 冬春季	(90)
--------------	------

(六)节制夜生活	(91)
----------------	------

(七)办公室勤开窗	(92)
(八)每小时远望 5 分钟	(92)
(九)不要卑躬屈膝	(93)
(十)适当降压	(93)
(十一)女性要重视经期卫生	(94)
(十二)适度的性生活	(95)
(十三)忍痛不是好办法	(95)
(十四)电脑使用者对头痛说不	(97)
二、沐浴疗法	(99)
(一)热水浴	(99)
(二)洗头	(99)
(三)热水泡手	(100)
(四)足浴	(101)
(五)药浴	(102)
三、按摩疗法	(108)
(一)按摩治疗头痛的机制	(108)
(二)治疗头痛的常用按摩手法	(109)
(三)按摩治疗头痛的常用方法	(111)
1. 按摩治头痛的基本方法	(111)
2. 头面部按摩	(116)
3. 自我保健按摩	(117)
4. 手部按摩治头痛	(119)
5. 下肢按摩治血虚头痛	(119)
6. 足穴按摩治头痛	(120)
7. 按摩治疗偏头痛	(121)
8. 面部按摩治高血压头痛	(124)
9. 头部按摩治太阳穴痛	(124)