

如何治療頭痛



藍斯著

陳嘉鳳譯

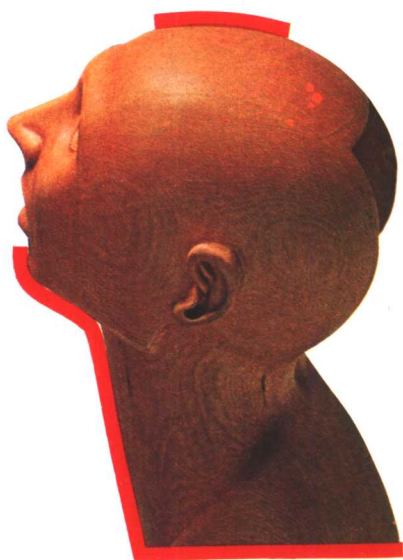
R741.041/7

如何治療頭痛

楊國樞主編



實用心理學叢書



藍斯著

陳嘉鳳譯

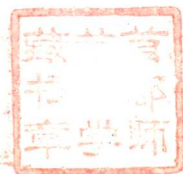
裝幀——李男工作室

贈送

首都师范大学图书馆



21286755



如何治療頭痛

實用心理學叢書[23] 楊國樞主編

原 著／藍斯
譯 者／陳嘉鳳

出 版／桂冠圖書股份有限公司

登 記 證／局版台業字第 1166 號

發 行 人／賴阿勝

地 址／台北市新生南路三段 96-4 號

電 話／(02)3681118・3631407

電 傳／886-2-3969194

郵 撥／0104579-2

印 刷／海王印刷廠

初版一刷／1984 年 4 月 15 日

再版一刷／1991 年 6 月 15 日

定 價／新台幣 100 元

ISBN／957-551-186-7

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的「心理學叢書」，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6)這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

柯 序

在一生當中，我們每一個人都有頭痛的經驗；有一些人因感冒而頭痛，有些人則因緊張而頭痛。有一些頭痛是暫時的，但有一些頭痛却纏着你不放，真令人爲那頑固的頭痛而「頭痛」。

頭痛是一種症狀，可能導自很多不同的原因。它的出現可能表示頭部的構造有了正常的變化，或生理狀況失調，或攝取了不適當的食物，或心理狀況緊張，或人際關係不順，或大自然的條件不適於個人。

頭痛時不可自己亂下診斷服藥物，最好及時地接受醫師的適當治療，但也不可完全沒有關於頭痛的一般常識。如上所述，頭痛可導自許多原因；假如我們對這症狀有適當的瞭解，就不必爲不可怕的某類頭痛而過份擔憂，也不會因對頭痛全無瞭解而錯過及時的治療。

藍斯 (J. Lance) 於一九七五年編著此書；他的目的是讓一般人瞭解頭痛之成因及治療方法。現在經劉凱申博士推薦，臺大心理研究所學生翻譯，及長橋出版社發行，「頭痛」一書終於與國人相見。此舉對國人健康的貢獻是莫大的。相信此書有助於國人對頭痛之瞭解，也有助於養成國人接受頭痛治療的應有態度。

臺灣大學心理系系主任
兼心理研究所所長 柯 永 河

編者序

一般而言「頭痛」是一種不大不小的毛病，但也是一種可大可小的毛病。多數人對頭痛所採的態度是置之不理，聽其自然發生，聽其自然消失。有的頭痛固然可以置之不理，但是某些類的頭痛却不能置之不理。若置之不理，它會愈來愈惡化，不僅會影響一個人的生活，甚至會危及一個人的生命。適度的關切，及時就醫是最好的挽救之道。

少數人對頭痛的反應是小題大作。他們疑神疑鬼，亂找醫生，而對醫生的話偏偏又是半信半疑的。這種過度關心，而又不與醫生合作的態度，只會給病人帶來更大的困擾。

頭痛的種類有許多，有些頭痛只發生在某些特殊情境，患者只要能了解該情境與他頭痛之間的因果關係，就可以藉避開該情境而預防頭痛的發生。有些頭痛在發生之前有一些徵兆，只要在徵兆出現之後，立即採取適當的措施，就可以及時遏止住頭痛的發

生。有些頭痛是原因不明，突如其來的。但是在它來的時候，如果馬上能採取正確的步驟，即使不能防範於事先，但也可以減低它所引起的痛苦，縮短它的發作時間。

「頭痛」患者常常使用一種最方便，最迅速的方式來對付頭痛——擅自服用止痛藥。但是最方便的方式未必是最好的方式。止痛藥可以暫時中止頭痛，但當事者可能要付更高的驚人代價。頭痛可能只是某種更嚴重疾病的表面徵兆而已，你壓住了身體對你的警告——痛覺，但你阻止不了病情的惡化。它只是耽誤了你的就醫時間而已。「凡藥三分毒」，藥都有副作用，長期服用止痛藥所帶給你的副作用，很可能要比頭痛的本身還要嚴重。

頭痛的種類雖多，所幸目前醫學對大多數的頭痛病理都有了深切的了解，也都能提出頭痛的醫療方法。但是在醫治的過程中，病人可以做的未必比醫生少，病人可以提供醫生正確的病情資料，有助於診斷之用。病人可以用許多方式預防，減輕自己的痛苦。

在這本書裏，著者積其許多年的行醫經驗以及學術上的專門知識，將各類頭痛詳加介紹，並且建議許多應付頭痛的最佳可行方法。對於一些經常或偶而受到程度相當嚴重的頭痛襲擊的人，這本書提供了非醫學性高深難懂的，而是正確淺顯實用的頭痛知識，它可以幫助你了解你的頭痛原因，減輕你的痛苦，消除你的困擾，使你能過一種比較快樂的生活。

如何治療頭痛 目錄

桂冠心理學叢書序.....一

柯序

編者序

第一章 頭痛的歷史.....一

第二章 為什麼會頭痛？.....一三

第三章 由神經引起的頭痛，並非「神經性頭痛」.....二三

第四章 頭顱及其內的重要構造.....五三

第五章 我長了腦瘤嗎？.....七三

第六章 頭受傷後的頭痛.....八九

第七章 緊張性頭痛都是心理因素造成的嗎？.....一〇五

第八章 何謂偏頭痛？.....一二七

痛

頭

二

第九章	偏頭痛的成因·····	一四一
第十章	產生偏頭痛的機構·····	一五九
第十一章	偏頭痛的治療方法·····	一七三
第十二章	簇發性頭痛（偏頭性神經痛）·····	一九一
第十三章	你和你的醫生·····	二〇〇

第1章

頭痛的歷史

許多人都以為，一般的頭痛是工業狂熱時代的副產品，是壓力下之下的結果。其實，遠在一萬年前，時代脚步還進行得很緩慢的時候，各國的神經學者們就已經使我們相信，頭痛這種疾病老早就有了，而且醫生們還得隨時準備治療他們。我曾經在爪哇看到一些婦女在田裏工作，頭上纏着一根布帶。本來，我還以為這是用來防止汗水流進眼睛的，後來才知道它是「頭痛帶」，是她們治療頭痛的傳統方法。目前正在新幾內亞島（舊名巴布里島）任職教育部長的陶瑞卡博士（Dr. Reulen Taureka）告訴我，許多住在高地的部落，還經常用劃破前額和放血的方法，來治療時常發作的頭痛。

南太平洋的小島上有一個原始的美拉尼西亞人（melane-sian）社區，他們有一項習俗，就是在頭蓋骨上鑿孔（在頭蓋骨上用尖銳的器具打孔，以釋放匿藏其中的惡魔）

，這種習俗一直到最近才被廢除。美拉尼西亞人用這種方法來治療瘋狂、癲癲和持續的頭痛。有穿鑿痕跡的頭蓋骨，是在歐洲和美洲大陸發現的；尤其是墨西哥和秘魯，更可以找到新石器時代和青銅器時代的這種遺骸。歐洲人頭骨上的鑽孔，大多呈橢圓形，從它邊緣癒合的跡象看來，可以知道手術是在人活着的時候進行的，而且病人在手術之後還活了一段日子。如果這些鑽過孔的頭蓋骨可以當作證據的話，那麼頭痛的歷史就可以追溯到一萬年前，或更久以前了。我們也可以繪出石器時代人們的模樣——緊抓着毛茸茸的額頭，以鎮伏窩藏在裏面的惡魔。

即使我們從某些歷史記載來看，頭痛還是有過一段輝煌的歷史。從古代許多偉大文化中有關醫藥的最早典籍，就可以找到這些證據。印度的阿薩瓦維達 (Atharvaveda) 一書就提到了頭痛，書中收集的都是紀元前一千五百年到八百年間，有關神奇藥方的知識。

我們對埃及醫藥的知識來自兩本古書，這兩本書是以發現者的名字命名。〔史密斯古籍〕 (Edwin Smith Papyrus) 大約寫於紀元前一千七百年，是根據紀元前三千年到兩千五百年間最早的著作寫的。它描述大腦的外形，以及頭部受傷之後可能導致的各種癱瘓。〔愛伯思古籍〕 (Ebers Papyrus) 則寫於紀元前一千六百年，也包含了許多千年以前或更久以前的斷簡殘篇。引述一小段於下：「蓖麻 (蓖麻油植物) 的價值是在一本古籍中發現的，書中專門討論有益人類的事物。將蓖麻的嫩樹皮在水中搗爛，敷在頭部的傷口上，傷口就會立刻痊癒，變得和沒有受過傷一樣。」從巴比倫王朝開始，就有