

Gaobie Toutong

告别头痛

一本专门写给
千万头痛患者
的「祛痛」之书



扫一扫二维码
天麻炖猪脑汤
视频同步学



按摩、刮痧等
9种简单有效的
物理疗法



8种治疗头痛
不容忽视的
心理疗法



10种帮助消除头
痛的简单运动



75道缓解头痛
的美食、药膳、
花草茶



80种防治头痛
食材随手查

胡维勤 编著



赶走头痛，轻松无忧
头痛，再见啦！

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

Gaobie Toutong

告别头痛

胡维勤 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

告别头痛/胡维勤编著. --太原:山西科学技术出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5377-5292-3

I. ①告… II. ①胡… III. ①头痛—防治 IV.
①R741. 041

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第041432号

告别头痛

出 版 人: 张金柱
编 著: 胡维勤
策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司
责 任 编 辑: 张东黎
助 理 编 辑: 樊玉婷
责 任 发 行: 阎文凯
版 式 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司
封 面 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922061

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

网 址: www.sxxkjscbs.com

微 信: sxxkjcb

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 14
字 数: 240千字
版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
印 数: 8000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5292-3
定 价: 36.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

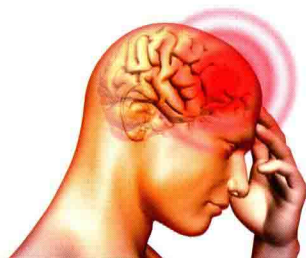
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目录 Contents

PART 1

不纠结！认清头痛，排除困扰

- 002 | 认清头痛的类型
- 006 | 认清会出现头痛症状的全身性疾病
- 008 | 认清头痛的性质
- 011 | 头痛就医的注意事项
- 014 | 非头痛症状，让你误判
- 015 | 易引发头痛的不良习惯
- 016 | 养成良好的生活习惯，全面应对头痛
- 019 | 了解头痛的中医辨证分类



PART 2

动动更健康！告别头痛的运动疗法

- | | |
|-------------|-------------|
| 024 瑜伽 | 030 散步 |
| 025 头部放松式 | 030 运动时间 |
| 026 叩首式 | 030 运动强度 |
| 027 前伸一式 | 030 注意事项 |
| 028 膝碰耳犁式 | 031 散步的好处 |
| 029 头倒立式 | 032 散步的误区 |

033		慢跑
033		运动时间
033		运动强度
033		注意事项
035		慢跑的好处

036		打太极拳
036		运动时间
036		运动强度
036		注意事项
037		打太极拳的好处

038		骑自行车
038		运动时间
038		运动强度
038		注意事项
039		骑自行车的好处

040		防治头痛保健操
041		其他运动
041		倒走
041		意念呼吸
041		按摩面部
041		站无极桩

PART 3

不容忽视！告别头痛的心理疗法

044		容易导致头痛的心理因素
044		情绪不稳定
044		多疑
045		焦虑
045		经常生气
046		长期情绪低落
046		过度悲伤

047		好胜心强
047		嫉妒
047		斤斤计较
048		防治头痛的心理疗法
048		倾诉
049		打坐

目录 Contents

050	听舒缓音乐	052	积极的心理暗示
051	旅行	053	学会转移注意力
052	培养兴趣爱好	053	保持乐观的心态

PART 4

一学就会！告别头痛的物理疗法

056	每天按一按，头痛不再来
056	按摩疗法的作用
056	常用按摩手法
057	按摩的注意事项
058	常用按摩手法
066	每天刮痧10分钟，轻松赶走头痛
066	刮痧治疗头痛的原理
067	常用的刮痧器具及介质
069	刮痧的技巧和要领
070	刮痧的注意事项
071	治疗头痛的刮痧法
080	找对方法，药浴也能治头痛
080	药浴治疗头痛的原理
080	药浴的注意事项



081	可缓解头痛的药浴类型
083	治疗头痛的药浴方

085 | 治疗头痛的其他物理疗法

085 | 冷敷头部法

085 | 绑头巾法

085 | 梳头法

PART 5

不得不知！告别头痛的药物疗法

088 | 追根溯源，理清导致头痛的药物

088 | 导致头痛的药物有哪些？

089 | 药物引发头痛的机制是什么？

090 | 了解各类止痛药的效果及注意事项

090 | 非甾体抗炎药

091 | 中枢性止痛药

092 | 常用止痛药的剂型及选择

092 | 片剂

092 | 散剂

092 | 胶囊剂

093 | 颗粒剂

093 | 丸剂

093 | 注射剂

093 | 口服液

094 | 治疗头痛常用的中成药

094 | 风寒头痛药

094 | 风湿头痛药

095 | 风热头痛药

095 | 火热头痛药

096 | 瘀血头痛药

096 | 血虚头痛药

097 | 痰浊头痛药

097 | 肝阳上亢性头痛药

098 | 肾阳虚头痛药

099 | 肾阴虚头痛药

目录 Contents

- 100 | 头痛常用的贴膏
- 100 | 使用贴膏需要注意哪些问题？
- 101 | 自制贴膏缓解头痛

PART 6

如此简单！告别头痛的睡眠疗法

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 104 什么样的睡眠会引发头痛 | 114 杜绝失眠，让头痛无隙可钻 |
| 104 睡得太多 | 114 什么是失眠？ |
| 104 睡得太少 | 114 失眠有哪些危害？ |
| 105 睡得太浅 | 115 失眠的症状有哪些？ |
| | 116 哪些睡眠习惯容易导致失眠？ |
| 106 关于睡眠的十问十答 | 117 脑力劳动者为什么容易失眠？ |
| 106 人为什么要睡觉？ | 117 如何防治失眠？ |
| 107 人的睡眠有哪两种状态？ | 118 如何正确对待安眠药？ |
| 108 人的睡眠过程是怎样的？ | |
| 109 正常的睡眠过程有什么意义？ | 120 不要头痛，睡眠姿势很重要 |
| 109 人每天应该睡多长时间？ | 120 正确的睡眠姿势 |
| 110 怎样评价睡眠是否正常？ | 121 错误的睡眠姿势 |
| 111 睡眠与生物钟有怎样的关系？ | |
| 112 做梦是否会影响睡眠质量？ | 122 睡走头痛，药枕助你安然入眠 |
| 112 常见的睡眠疾病有哪些？ | 122 药枕治疗头痛的原理 |
| 113 什么是睡眠的“三宜八忌”？ | 122 使用药枕的注意事项 |
| | 123 自制药枕辅助治疗头痛 |

PART 7

真有效！告别头痛的饮食疗法

- | | | | | | |
|-----|--|---------------|-----|--|----------------|
| 126 | | 头痛饮食基本原则 | 144 | | 柏子仁·酸枣仁·灵芝·黄芪 |
| 126 | | 养成良好的饮食习惯 | 145 | | 葛根·茯苓·天麻·地黄 |
| 127 | | 避开导致头痛的食物 | 146 | | 黄连·黄芩·枸杞·桑叶 |
| | | | 147 | | 菊花·白芷·藿香·荷叶 |
| 128 | | 80种防治头痛食材随手查 | | | |
| 128 | | 白菜·菠菜·生菜·芹菜 | 148 | | 35道精选美食，做好防痛保障 |
| 129 | | 苋菜·芥蓝·荠菜·油麦菜 | 148 | | 白菜梗拌胡萝卜丝 |
| 130 | | 小白菜·紫菜·山药·南瓜 | 149 | | 醋香胡萝卜丝 |
| 131 | | 土豆·胡萝卜·银耳·黑木耳 | 149 | | 芝麻油拌豆腐皮 |
| 132 | | 香菇·蘑菇·荞麦·粳米 | 150 | | 芹菜拌核桃仁 |
| 133 | | 小麦·玉米·糙米·薏米 | 150 | | 香菇苋菜 |
| 134 | | 黑豆·豇豆·蚕豆·豌豆 | 151 | | 胡萝卜炒口蘑 |
| 135 | | 黄豆·豆腐皮·腐竹·黑芝麻 | 152 | | 黄瓜炒木耳 |
| 136 | | 杏仁·芡实·莲子·核桃仁 | 152 | | 盐水煮蚕豆 |
| 137 | | 红枣·桂圆肉·猪瘦肉·猪心 | 153 | | 豆腐皮素菜卷 |
| 138 | | 猪脑·猪骨·羊脑·驴肉 | 154 | | 黄豆焖茄丁 |
| 139 | | 牛心·鸽肉·鲮鱼·龟肉 | 154 | | 山药炒玉米 |
| 140 | | 香蕉·葡萄·荔枝·刺梨 | 155 | | 山药木耳炒核桃仁 |
| 141 | | 苹果·桑葚·杨桃·西瓜 | 156 | | 枸杞百合蒸木耳 |
| 142 | | 低脂酸奶·蜂蜜·花粉·生姜 | 156 | | 白萝卜肉卷 |
| 143 | | 当归·三七·丹参·川芎 | 157 | | 酱炒平菇肉丝 |

目录 Contents

158	蒸花生藕夹	174	柏子仁党参鸡汤
159	五彩鸽丝	175	灵芝枸杞南枣乳鸽汤
160	生菜紫甘蓝沙拉	175	桑葚茯苓粥
161	芒果梨丝沙拉	176	核桃枸杞五味子饮
161	葡萄苹果沙拉	176	黄芪黄连茶
162	滋补枸杞银耳羹	177	丹参酸枣仁茶
163	桂枣山药汤	177	酸枣仁桂圆茶
163	白果杏仁银耳羹		
164	蘑菇竹笋汤	178	缓解头痛的天然花草茶
165	双莲扇骨汤	178	合欢花茶
166	栗子玉米花生瘦肉汤	179	柠檬薰衣草茶
166	枸杞猪心汤	179	柠檬草瘦身茶
167	西蓝花扇贝汤	180	菊花甘草茶
168	芹菜糙米粥	180	枸杞菊花茶
168	薏米大麦粥	181	迷迭香玫瑰茶
169	莲子养心安神粥	181	迷迭香菊花茶
169	香蕉燕麦粥		
170	胡萝卜黑豆豆浆		
170	黑芝麻豆浆		
171	绿豆薏米豆浆		
172	告别头痛的养生药膳		
172	茯苓胡萝卜鸡汤		
173	天麻炖猪脑汤		
174	川芎黄芪红枣鸡汤		



PART 8

对症出击！常见头痛的护理方案

- | | | | | | |
|-----|--|-----------|-----|--|----------|
| 184 | | 感冒引发的头痛 | 200 | | 颈椎病引发的头痛 |
| 186 | | 白菜木耳炒肉丝 | 202 | | 明笋香菇 |
| 187 | | 百合红枣乌龟汤 | 203 | | 黄瓜拌豆皮 |
| 187 | | 蚕豆枸杞粥 | 203 | | 核桃芝麻米浆 |
| 188 | | 压力引发的头痛 | 204 | | 生理期头痛 |
| 190 | | 腰果炒玉米粒 | 206 | | 胡萝卜鸡肉茄丁 |
| 191 | | 胡萝卜大杏仁沙拉 | 207 | | 黑芝麻杏仁粥 |
| 191 | | 枸杞核桃粥 | 207 | | 红米绿豆银耳羹 |
| 192 | | 情绪过激引发的头痛 | 208 | | 更年期头痛 |
| 194 | | 干煸芹菜肉丝 | 210 | | 马蹄炒肉片 |
| 195 | | 桂圆红枣山药汤 | 210 | | 绿豆银耳羹 |
| 195 | | 百合马蹄梨豆浆 | 211 | | 胡萝卜豌豆炒鸭丁 |
| 196 | | 用脑过度引发的头痛 | 212 | | 花菜香菇粥 |
| 198 | | 玉米芥蓝拌巴旦木仁 | | | |
| 198 | | 蚕豆蒸排骨 | | | |
| 199 | | 荷叶小米黑豆浆 | | | |
| 199 | | 笋干豆腐煲 | | | |



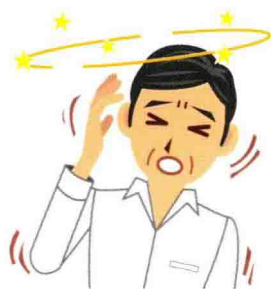


PART 1

不纠结!

认清头痛，排除困扰

越来越多的人正在遭受头痛的困扰。有些头痛只是偶尔发生，而有些头痛则反复发作，令人无可奈何。面对头痛，只有知己知彼，才能彻底解决它带来的困扰。



认清头痛的类型

头痛是人类最常有的病症之一，几乎每个人都有过头痛的经历。有些头痛休息一下就可以缓解，有些头痛则绵延不绝。不同种类的头痛，其特征不同，下面带大家认识一下常见的几种头痛。

偏头痛

无先兆偏头痛

无先兆偏头痛是最常见的偏头痛类型，约占头痛的80%。发病前可没有明显的先兆，也有部分病人在发病前有精神障碍、疲劳、打哈欠、食欲不振、全身不适等表现，女性月经来潮、饮酒、空腹时也可诱发疼痛。头痛多呈缓慢加重，反复发作的一侧或双侧额颞部疼痛，呈搏动性，疼痛持续时伴颈肌收缩可使症状复杂化，常伴有恶心、呕吐、畏光、畏声、出汗、全身不适、头皮触痛等症状。与有先兆偏头痛相比，无先兆偏头痛具有更高的发作频率，可严重影响患者工作和生活，常需要频繁应用止痛药治疗，易合并出现一种新的头痛类型——头痛药物过量使用性头痛。

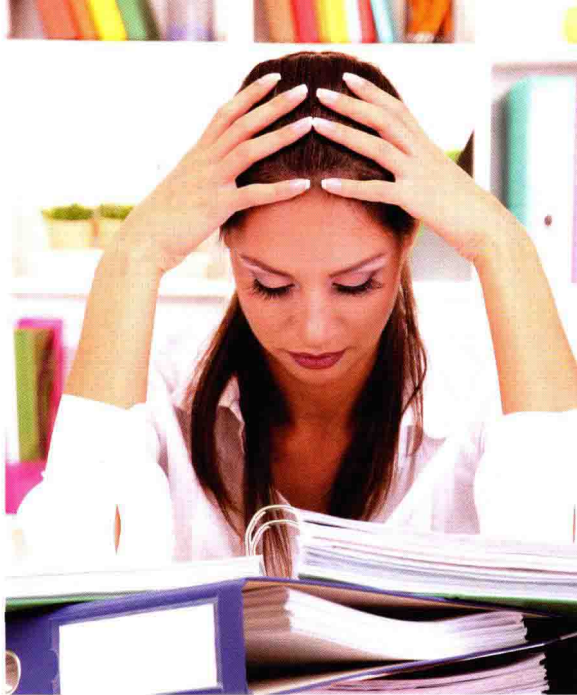
有先兆偏头痛

有先兆偏头痛约占偏头痛的10%。发作前数日至数小时可有倦怠、注意力不集中和打哈欠等前驱症状。在头痛之前或头痛发生时，常以可逆的局灶性神经系统症状为先兆，最常见为视觉先兆，如视物模糊、暗点、散光、亮点、亮线或视物变形；其次为感觉先兆，感觉症状多呈面一手区域分布；言语和运动先兆少见。先兆症状一般在5~20分钟内逐渐形成，持续时间不超过60分钟；不同先兆可以接连出现。头痛在先兆同时或先兆后60分钟内发生，表现为一侧或双侧额颞部或眶后搏动性头痛，常伴有恶心、呕吐、畏光或畏声、苍白或出汗、多尿、易激惹、气味恐怖及疲劳感等，可见头面部水肿、颞动脉突出等。活动能使头痛加重，睡眠后可缓解头痛。疼痛一般在1~2小时达到高峰，持续4~6小时或十几个小时，重者可历时数天。头痛消退后常有疲劳、倦怠、烦躁、无力和食欲差等症状。

紧张性头痛

紧张性头痛又称肌肉收缩性头痛，约占头痛疾患的40%，是慢性头痛中最常见的一种。其发病与社会心理压力、焦虑、抑郁、肌肉紧张等因素有关。

紧张性头痛的特征多表现为几乎每日双侧枕、颈部、额颞部或全头的非搏动性头痛，通常为持续性钝痛、胀痛，像一条带子紧束头部呈头周紧箍感、压迫感或沉重感，有时出现头发牵拉性痛。大多数病人伴有焦虑、抑郁、失眠等症状，多因精神紧张、工作疲劳等诱发。



丛集性头痛

丛集性头痛多见于青年，是一种局限于单侧的以眶、颞、额等区为主的严重发作性疼痛。

丛集性头痛有典型的丛集期和缓解期。在丛集期内，头痛的发作有严格的节律性，一般在每天的固定时间发作1~2次，以夜间发作多见。随后有一段时间的缓解期，一般为数月至两年。

脑血管病性头痛

脑血管病性头痛是门诊头痛病人中最多见的一种类型，因为引起这类头痛的原因都来自于脑血管病变，故称为脑血管病性头痛。脑血管疾病引起的头痛分为两类。

1. 出血性脑血管疾病引发的头痛

脑出血引起的头痛特点是出血早期就可引起严重的头痛，这时头痛的发生部位及性质有时可取决于出血的部位及出血量，表现同侧枕部、颞部出现跳动样胀痛，伴恶心、呕吐。血液进入蛛网膜下腔或脑室者，头痛加重，表现为弥漫性全头剧烈疼痛，常伴发热、抽搐。小脑出血者头痛最常见。内囊出血、桥脑出血因病情迅猛，故临床上很少以头痛为首发症状。

2. 缺血性脑血管疾病引发的头痛

短暂性脑缺血引发的头痛发生率为4%~36%，一部分病人在发作前可出现无定位意

义的先兆头痛，多以眶部、前额部钝痛、麻木痛为主。椎基底动脉系统的头痛往往比颈内动脉系统偏重，前者以后头痛为主，可以一侧，也可两侧；后者多以前额部或全头钝痛为主。头痛的发生时间与血压波动及血管痉挛的程度有关。

颈源性头痛

颈源性头痛是一种非遗传性、单侧性或双侧性头痛。疼痛可分布于患侧颈、枕、顶、颞和额部，间歇或连续发作，可有颈椎外伤史，有的可出现肩和上臂痛。其病因多为椎间盘退行性病变引起的神经压迫和伴随的局部无菌性炎症。

颈源性头痛早期多为枕部、耳后、耳下的不适感，后转为闷胀或酸痛感，逐渐出现疼痛。疼痛部位可扩展到前额、颞部、顶部、颈部，寒冷、劳累、饮酒、情绪激动等可令疼痛加重。部分患者伴有耳鸣、耳胀、眼部闷胀、颈部僵硬感。

其他类型头痛

1. 高血压性头痛

高血压性头痛是深部搏动样钝痛，头部有紧压感，常位于额顶部或枕部，清晨或睡醒时头痛加重，起床活动后可缓解，或伴有头晕、耳鸣等症状。头痛程度与血压高并不一定成比例，患者有高血压病史或肾病史。

2. 三叉神经痛

40岁以上的中老年患者多见，发作时是一种突然发作的、阵发性的、闪电样的剧痛，如刀割、针刺样，每次发作的持续时间从数秒到数分钟，可以频繁发作，往往是突然发作又突然停止，仅在三叉神经有病变一侧疼痛。

3. 头颅外伤后头痛

有头颅外伤史，是一种慢性头痛，可以呈局限性或弥漫性胀痛，有紧压感，常常伴有头晕、乏力、失眠、易激动、注意力不能集中、记忆力下降等神经衰弱症状，噪声过大、心情不愉快、情绪紧张、用力、弯腰等也可使头痛加重。头痛的程度与头颅外伤的轻重不一定相关。

4.急性感染性头痛

急性感染性头痛常有发热和原发病的症状和体征，头痛也可以为搏动性跳痛，位于前额、后枕部或全头。

5.颅内炎症引起的头痛

颅内炎症引起的头痛常为全头痛、钝痛，伴有发热、呕吐、意识障碍、颈项强直等，腰穿脑脊液检查可以帮助诊断。

6.眼部疾病引发的头痛

青光眼急性发作可引起眼眶和额部剧烈的胀痛，可伴恶心、呕吐，慢性青光眼常呈钝痛；眼睛有屈光不正（近视、远视、散光）时也可引起头痛，尤其是在看书或看电视等用眼过久时易发生；眼睛发炎时也会引起眼眶和颞部的钝性头痛。

7.耳部疾病引发的头痛

耳部疾病引发的头痛多数位于枕部、额部，常有耳部病变的症状和体征，如耳道流脓、流水、耳聋、耳鸣等。

8.口腔疾病引发的头痛

口腔疾病引发的头痛为一种持续性搏动性头痛，常常在有病牙的同侧，以颞部太阳穴处多见，在额部和眼眶上部也会发生，疼痛程度不一。进行口腔科检查时可以发现龋齿、残根、牙周炎及阻生牙等。

9.鼻、鼻旁窦部疾病引发的头痛

前额部的钝痛或隐痛，清晨起床时最严重，随后逐渐减轻，夜间逐渐消失。常有鼻塞、充血、流黄脓鼻涕等症状，鼻旁窦的X线片有助于诊断。

10.中毒性头痛

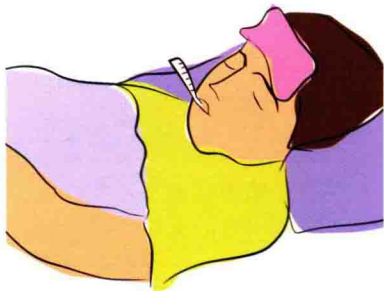
如一氧化碳中毒（煤气中毒）、酒精中毒等因缺氧，颅内血管扩张可以产生全头痛，通常为搏动性跳痛。有毒物接触史及其他中毒症状可供参考。

认清会出现头痛症状的全身性疾病

头痛作为临床十分常见的一种症状，除了由颅内或颅外的器质性和功能性病变引起之外，一些全身性的疾病也能引发头痛。

全身感染性疾病

几乎所有的伴有发热的全身各系统感染性疾病都能引起头痛。发热使脑部血流及代谢加速；毒素也是促进头部血管扩张的一个原因。



全身代谢性疾病

高原头痛，实质上是一种低氧性头痛，患者往往抵达海拔3000米以上高原后24小时内发生头痛，伴有过度呼吸或活动后呼吸困难，吸入氧气可使头痛缓解或消失。低血糖性头痛，在胰岛细胞瘤、糖尿病患者注射胰岛素过多情况下产生，也可见于过分禁食、节食减肥的人群中。夏天中暑之后也会出现头痛，可能是由于体温升高而脑血流量增加，也有可能由于水、电解质紊乱使脑脊液压力降低。



呼吸系统疾病

常见的是上呼吸道感染，由细菌或病毒感染引起的感冒头痛。其次较为多见的是肺气肿或支气管扩张、肺功能不全而引起的头痛。产生的原因是二氧化碳潴留和缺氧，由于高碳酸血症引起一系列血液化学改变，导致脑血管扩张而产生头痛。

