



编著 梁勋广 秦惠基

面瘫 三叉神经痛

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

编著 梁勋广 秦惠基

面瘫 三叉神经痛



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

面瘫·三叉神经痛 / 秦惠基等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-6900-5

I. 面… II. 秦… III. ①面神经麻痹—防治②三叉神经痛—防治 IV. R745.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141163 号

非常健康 6+1

面瘫·三叉神经痛

编 著 梁勋广 秦惠基

责任编辑 王 云

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 5.75

字 数 88 000

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6900-5

定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

A large, bold, black ink signature in Chinese characters, reading '吴玉超' (Wu Yuzhi).

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

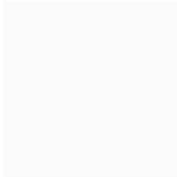
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。



朱荣生



中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

媒体报道，2007年明星徐若瑄突患面瘫，让她自己都吓了一跳，“一方面原因是我保养不好，还有就是拍戏有点劳累，结果就得了面瘫。当时我很紧张，得这种病也就意味着我演艺生涯很可能就此结束了，心里特别乱。”回忆那段日子，徐若瑄想起来还有些后怕，“当时真有种想死的感觉。”

什么是面瘫？是什么原因引起的？为什么会令这位明星一度想死？面瘫真的是那么可怕吗？怎样治疗？如何护理？本书将本着“还医学于大众”的宗旨，用通俗易懂的文字向广大读者介绍。

与面瘫发病部位相近的就是“天下第一痛”——三叉神经痛。为什么把三叉神经痛叫天下第一痛？这还有一段有趣的历史。

中国史上四大美女之一的杨贵妃，曾是一名“牙痛”患者，“牙痛不是病，痛起来真要命”，其实真正的由于牙齿引起的疼痛并不能达到“真要命”的程度。这个部位要人命的疼痛实际上是三叉神经痛。三叉神经痛发作时那种痛不欲生的感觉，大概只有亲身经历才能描绘出来。杨贵妃“牙痛”发作时皱眉娇啼不敢触摸的痛苦状曾被人画过一幅图，名曰“杨妃病齿图”，并有一位名叫吴草庐的人配诗《题杨妃病齿图》——“齿痛自颦眉，君王亦不怡，此疾如早割，何待马嵬时？”从此诗可见其情其景。

冯海粟曾作《题杨妃病齿图》云：“华清宫，一齿痛；马嵬坡，一身痛；渔阳鼙鼓动地来，天下痛！”讲的更率直，一个小小的三叉神经痛竟牵涉到天下兴亡，难怪有人称之为“天下第一痛！”

愿天下众生幸福安康，远离这“天下第一痛”的困扰折磨。

目 录



第一部分 面瘫、三叉痛的诊治

P001

一、面瘫 / 003

- (一) 什么叫面瘫 / 003
- (二) 了解面神经 / 006
- (三) 面瘫是怎样发生的 / 008
- (四) 怎样知道患了面瘫 / 009
- (五) 怎样追查继发性面瘫的元凶 / 011
- (六) 突然发生面瘫怎么办 / 013

二、三叉神经痛 / 019

- (一) 什么是三叉神经痛 / 019
- (二) 要认识三叉神经 / 020
- (三) 牙痛就是三叉神经痛吗 / 022
- (四) 三叉神经痛怎么办 / 027

第二部分
生活起居有讲究

P041

一、面瘫、三叉神经痛病人起居环境要求 / 043

- (一) 空气新鲜 / 044
- (二) 温度适宜 / 045
- (三) 湿度适中 / 047
- (四) 光线充足 / 047
- (五) 布局合理 / 048
- (六) 美化绿化 / 049
- (七) 色彩协调 / 051
- (八) 清洁卫生 / 051

二、面瘫、三叉神经痛病人生活要规律 / 052

- (一) 按时作息 / 052
- (二) 定时排便 / 053
- (三) 个人卫生 / 053
- (四) 业余时间的生活安排 / 054

三、面瘫、三叉神经痛病人睡眠要充足 / 080

- (一) 睡眠环境与宜忌 / 081
- (二) 睡眠时间与质量 / 083
- (三) 睡眠姿势与方位 / 084

四、面瘫、三叉神经痛病人要戒烟限酒 / 086

- (一) 戒烟 / 087
- (二) 限饮酒 / 097

五、三叉神经痛病人生活起居要领 / 103

第三部分
家庭护理是关键

P105

- 一、对面瘫病人的家庭护理 / 107
 - (一) 做好对面瘫患者的护理 / 107
 - (二) 患侧面部局部护理 / 108
- 二、对三叉神经痛病人的家庭护理 / 109
 - (一) 三叉神经痛病人家庭须知 / 109
 - (二) 家庭护理要领 / 109
- 三、重视面瘫、三叉神经痛病人的心理护理 / 111
 - (一) 面瘫、三叉神经痛病人的心理问题 / 111
 - (二) 面瘫、三叉神经痛病人的心理治疗 / 112



第四部分

合理运动促康复

P121

- 一、生命在于运动 / 123
- 二、面瘫、三叉神经痛病人运动康复原则 / 124
 - (一) 协调统一，循序渐进，量力而行 / 124
 - (二) 常劳恒炼，贵在坚持 / 124
 - (三) 有张有弛，劳逸结合 / 125
 - (四) 顺应时日，莫误良机 / 126
- 三、正确选择适合的运动方式 / 127
 - (一) 传统运动方式 / 127
 - (二) 现代运动方式 / 130

第五部分
病期饮食有宜忌

P135

一、多食营养神经的食物 / 137

(一) 钙 / 138

(二) 维生素 B 族 / 139

二、面瘫、三叉神经痛病人的饮食护理 / 143

(一) 饮食宜忌 / 143

(二) 病人饮食的基本原则 / 143

第六部分

远离病痛有办法

P157

一、面瘫不可怕 / 159

(一) 面瘫多可自愈 / 159

(二) 怎样判断面瘫能不能自愈 / 160

二、三叉神经痛也不可怕 / 162

(一) 原因正在查明，有了遏制的方法 / 162

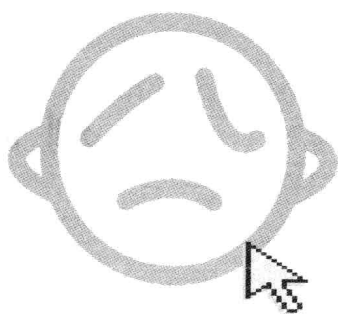
(二) 疼痛是短暂的，药物止痛大多有效 / 162

三、防微杜渐，预防从小病开始 / 163

四、时时警惕，处处小事莫大意 / 165

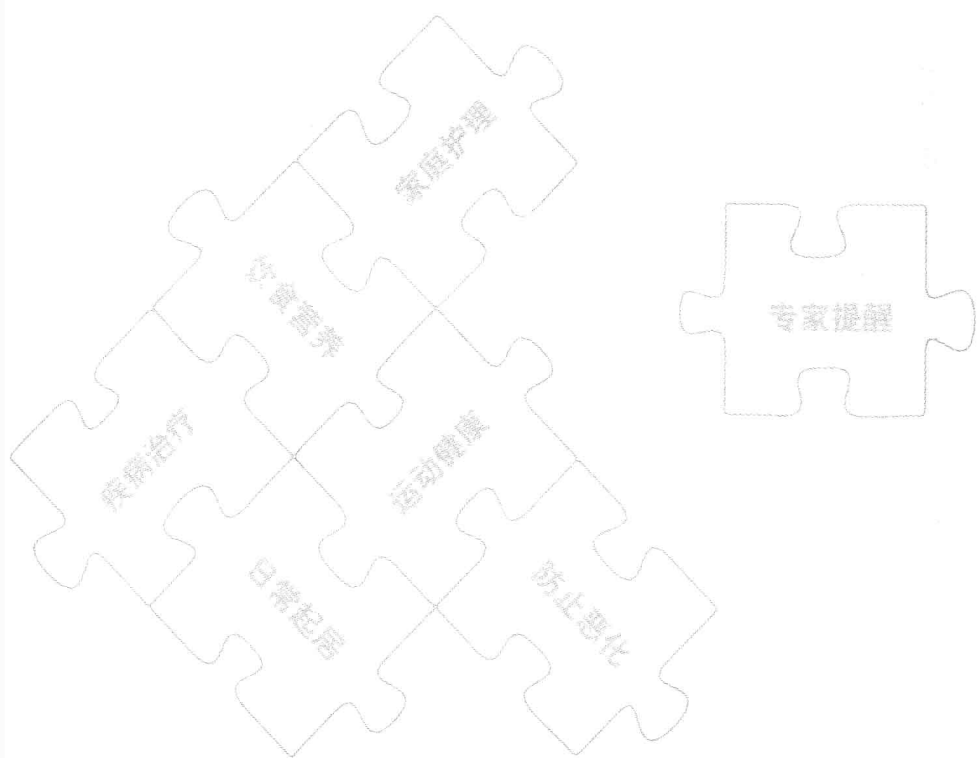
(一) 预防面瘫、三叉神经痛的八项注意 / 165

(二) 自我调养预防面瘫、三叉神经痛 / 166



第一部分

面瘫、三叉痛的诊治



自 测 题

.....

1. 是否面部疼痛，常局限于某部位？
2. 是否牙齿常痛，服消炎药也不见好转？
3. 是否不愿洗面、刷牙，因为常因此引起剧烈疼痛？
4. 是否不愿说话、咀嚼，因为常因此诱发剧烈面痛？
5. 面痛剧烈时是否引起嘴歪？
6. 面痛同时是否还有面红、流口水、流眼泪？
7. 疼痛是否来时忽忽，去也忽忽？
8. 是否情绪不好时，疼痛就不请自来？

以上问题，每答一题“是”得1分，每得1分都应疑有三叉神经痛，应请医生诊疗。得分越多，三叉神经痛可能性越大。

一、面瘫



（一）什么叫面瘫

面瘫，对一般人来讲是个陌生的字眼，其实，它就在我们身边。平常，会见到一些人嘴歪了，眼也闭合不严，吃饭后想漱漱口也很困难，或感到脸部麻木，尤其在笑时，脸部两侧就显得极不对称，其实，这就是面瘫。

所谓的面瘫，就是面部肌肉瘫痪的意思，它是由支配面部肌肉的面神经受到损伤而引起的，所以，也叫面神经麻痹，中医称之为“口僻”或“口眼歪斜”，俗称吊线风、瞄准风（就像木工吊线，士兵瞄准一样）。

面瘫系常见病。面瘫是这个病的小名、简称、老百姓对这个病的通俗名称；它的医学名称称之为“特发性面神经麻痹”；因为这个病原因不明、急性发病，所以实名是指原因不明、急性发病的单侧周围性面神经麻痹（idiopathic facial palsy）。它还有一些别名，又称面神经炎。又因为此病是英国生理学家 Charles · bell（贝耳，Bell）最早描述的，所以又称之为贝耳麻痹（Bells palsy）。



深度阅读

为什么会发生面神经麻痹？尚未完全阐明。一般认为骨质的面神经管刚能容纳面神经，一旦有缺血、水肿，则可导致面神经受压。激发的因素可有各种方式的受冷、病毒感染（如带状疱疹）和自主神经不稳致神经营养血管收缩缺血而毛细血管扩张，组织水肿压迫。面神经的早期病变为水肿和脱髓鞘，严重者则有轴突变性。