

按摩百病系列丛书

按摩 祛头痛

方翔 / 主编



中国出版集团
东方出版中心

按摩祛百病系列丛书

按摩

祛头痛

江苏工业学院图书馆
藏书章

AN MO QIU TOU TONG

主 编 方 翔

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩祛头痛/方翔主编. —上海: 东方出版中心,
2004. 1

(按摩祛百病系列丛书)

ISBN 7 - 80186 - 135 - 3

I. 按... II. 方... III. 头痛 - 按摩疗法(中医) IV.
R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097760 号

按摩祛头痛

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 135 千

印 张: 7

印 数: 1—5 100

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80186 - 135 - 3

全套定价: 45.00 元 (共 3 册)

版权所有, 侵权必究。



20 世纪以来，突飞猛进发展的科学技术，对于医学及人体保健事业的发展起了巨大的推动作用。例如：生物学、化学、放射物理学以及基因工程学等等学科在治疗医学中的应用，为人类生命的维护立下了丰功伟绩。但同时也给人类带来一些不可避免的副作用，造成医疗保健中的遗憾。近年来掀起的一股“回归自然”、“返璞归真”的浪潮，则是人类向前发展中必然会出现的一幕。

目前，欧盟及美、日等一些发达国家把目光集中在我国和东方诸国的民族传统医学上，这完全合乎情理，是十分自然的。

我国传统医学及民间医药学是一个巨大宝库，在防病、治病的长久实践中有着独特的经验及惊人的疗效。

按摩疗法就是祖国医学宝库中的一朵奇葩，是中医治疗疾病的外治方法之一。当人们不幸得了某种疾患，不靠吃药、打针治疗，而是用特定手法在患处推推、揉揉、捏捏、掐掐等一系列方法，靠疏通其血脉，为患者解除某些病痛。严格地讲，是运用按、摩、推、拿、提等按摩手法刺激人体的某些部位和穴位来达到治病及保健目的。

本书专门介绍用按摩的方法来治疗头痛。

头痛是一种常见的症状。其真正的病因很复杂，如精神紧张、过度疲劳、牙痛、妇女月经期、更年期……



均可引起头痛。治疗这类头痛，用按摩方法之疗效往往比一般用药的疗效还要迅速和神奇。头痛也可能是患上某种严重疾病，如脑瘤、脑脓肿、脑出血等重病的信号，这是值得警惕的。要特别注意，及早就医，不可延误病情。

本书首先向您简要地介绍了各种头痛的分类、病因、病况及自己如何分辨所患何种头痛的方法，以便及时就医处理。同时还简介了一些用按摩治疗头痛需要了解熟悉的手法、按摩的基础知识和人体穴位名称及位置等实用常识。

本书的重点部分是介绍一系列按摩治疗头痛的具体手法和注意事项。为想学会自我按摩，为在家中就可以治病解忧的读者提供方便，无师自通。书后还附录了按摩治头痛的民间常用的行之有效的补充参考资料。

由于成书时间仓促，编写者的水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编 者

目 录

认识头痛及各种头痛病

头痛的概念	1
头痛的病因	2
颅外病变	2
颅内病变	3
功能性头痛	3
常见的各种头痛病	3
偏头痛	3
流行性脑膜炎头痛	8
化脓性脑膜炎头痛	9
病毒性脑炎头痛	10
结核性脑膜炎头痛	12
急性感染性疾病头痛	13
脑肿瘤头痛	14
脑出血头痛	15
蛛网膜下腔出血头痛	15
高血压头痛	15
血管运动功能障碍性头痛	16
紧张性头痛	16
三叉神经痛	17
头痛型癫痫	17
五官疾病头痛	18
机能性头痛	20

辨别头痛可测防重病

从头痛的性质辨别疾病	22
频繁发作	22
突发剧痛	23
有头部外伤史	23
伴有其他症状	23
从头痛的其他方面观察	23
从头痛的部位观察	24
从头痛的程度观察	24
从头痛的表现形式观察	25
从头痛的发作规律观察	26
从头痛发生的时间观察	26
从头痛的特点和伴随的症状观察	26

头痛与按摩

中医对头痛的说法	31
外感头痛	32
内伤头痛	32
现代医学对头痛的认识	33
按摩的概念	34
按摩疗法是祖国医学的	
宝贵遗产	34
“按”与“摩”的含义	35
按摩疗法的特点	36
按摩的保健作用	36
按摩的治疗作用	37
中医学上的按摩作用	37
现代医学上的按摩作用	38

经络、穴位及按摩常用的穴位

经络和穴位	42
经络	42
经络与穴位的关系	42
经外奇穴	43
十二经络分布部位	44
常用的取穴方法	45
体表标志法	45
指量法	47
人体穴位量法参考图	48
人体各部的穴位及名称	49
头面部	49
颈项部	50
胸腹部	52
背部	53
上肢部	54
下肢部	55
常用的各经穴位	56
手太阴肺经	56
手阳明大肠经	57
足阳明胃经	59
足太阴脾经	60
手太阳小肠经	61
足太阳膀胱经	63
足少阴肾经	67
手厥阴心包经	68
手少阳三焦经	69
足少阳胆经	72
足厥阴肝经	77
督脉	79
任脉	82
经外奇穴	84

按摩的有关要求及常用手法

按摩的有关要求	86
手法	86
体位	87
介质	89
湿热敷法	90
按摩的常用手法	91
按法	91
压法	92
拍法	93
点法	94
摩法	95
揉法	96
推法	98
拿法	99
擦法	100
叩法	101
滚法	102
搓法	103
振法	105
抖法	106
一指禅推法	106
拨法	107
击法	108
摇法	109
啄法	111
掐法	112
捏法	112
抹法	113
按摩时的注意事项	114

几种常见头痛病的按摩方法

一般性头痛	118
偏头痛	131
感冒头痛	136
高血压头痛	146
颈椎病头痛	151
失眠头痛	161
更年期头痛	170
牙病头痛	176
耳鸣头痛	180
月经期紧张性头痛	183
醉酒头痛	186
三叉神经痛	187
青光眼头痛	191
癫痫头痛	192

附录

附录 I

治疗头痛最灵验的几个穴位 193

附录 II

来自民间的防治头痛妙法辑录 197

附录 III

头痛并非皆为患病 201

附录 IV

常梳头是避免头痛的妙法 202

附录 V

治疗头痛可用的食疗方和验方 204



认识头痛及 各种头痛病

头痛虽然是一个很常见的症状，但是，头痛的原因十分复杂，有时很难辨别。头部有病，当然会产生头痛。但是，头部以外有病也可以引起头痛。头痛剧烈的，不一定病重；头痛轻微的，不一定病轻。

因此，在寻找头痛原因的时候，既要检查局部，又要注意全身，最好请医生确诊后再治疗。

III 头痛的概念

头痛并非“脑子痛”，脑子本身是不会痛的。头痛是由于头部颅骨内外对疼痛刺激敏感的组织(指神经、血管和脑膜)受到某种不良影响而引起的，如神经有三叉神经、吞咽神经和枕大神经等。前两者多在牙疾和副鼻



头痛

窦炎时疼痛，后者多见于颈椎病和落枕时，血管也有痛觉神经，如大脑底部的动脉和头颅骨外面的表浅动脉以及颅内静脉等。平时不痛，在植物神经功能紊乱时，动脉过度收缩和过度扩张而引起头痛。脑膜从里到外分为三层：软脑膜、蛛网膜和硬脑膜。硬脑膜有疼痛神经纤维，当其被推移或发炎时可引起头部疼痛。

III 头痛的病因

头痛主要是神经、血管和脑膜受到某些不良因子的影响而引起的病症，它可分为功能性和器质性两类。头痛按部位分有偏头痛、前头痛、后头痛、头顶痛、全头痛等。引起头痛的原因较多，可归纳为以下三大方面。

▼ 颅外病变

【头部有病】 头部有病后，颅外各种组织，如颅骨骨膜、帽状腱膜、肌肉、动脉、神经和皮肤都会有痛感，尤以动脉最明显。头皮、皮下组织、肌肉、骨膜有病后，都可引起头痛。五官的疾病也都能引起头痛。

【全身有病】 急性或慢性传染病，如感冒、流感、肺炎、伤寒、结核等有发热的病；慢性全身疾病，如高血压、尿毒症、贫血、肺气肿等；急性或慢性中毒，如一氧化碳、酒精、铅、汞等中毒；颈肌病变，如颈肌炎、外伤、特殊姿势等病症；神经病变，如神经炎、三叉神经痛等。所有这些全身性各类疾病，均能引起头痛。

颅内病变

【感染】各种急性或慢性脑膜炎、脑炎、脑脓肿等颅内感染病可引起头痛。

【脑血管病】蛛网膜下腔出血、脑溢血、脑血栓、脑动脉硬化、动脉瘤、动脉炎血管舒缩障碍等也可引起头痛。其他如肿瘤、寄生虫、脑震荡、破膜血肿、癫痫等症同样可引起头痛。

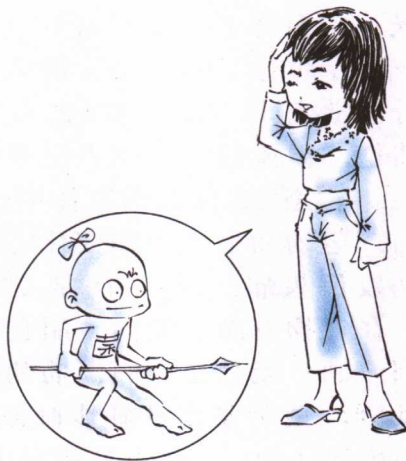
功能性头痛

属神经性头痛，一般说，大都没有查出身上患有某种具体疾病。

常见的各种头痛病

偏头痛

偏头痛，又叫血管神经性头痛。它是由于头部颅内、外血管的神经调节和血管运动功能失调造成的，是一种发作性的血管舒缩障碍。典型的偏头痛每次发作时都包括一个



偏头痛

动脉收缩期和一个动脉扩张期。一般来讲，先发生颅内动脉收缩，使脑出血量减少，引起神经方面的预兆症状，然后发生颅外动脉扩张而产生头痛。

【偏头痛的特点】头痛都是突然发生，可以自动缓解而不残留症状，但是常常反复发生。发作的周期不一样，有的几天发作一次，有的几个月、一年或数年发作一次。头痛的部位大多数在一侧头部，一般在太阳穴处。少数是局限于前头部或后头部，很少是全头痛。

头痛发作前或者发作时可能有脑功能失调的预兆症状。由于颅内动脉收缩发生在不同部位而出现相应的不同症状。比如有的部位出现眼前闪光、暗点、看东西不清楚，有的部位产生麻木、偏瘫等症状。

【偏头痛的性质】多数是胀痛、跳痛、钻痛，有的是牵扯痛，头部发紧或有重压的感觉。头痛剧烈的时候，常有恶心、呕吐症状。

全世界约有10%~15%的人患有偏头痛。据中国的流行病学统计，偏头痛患者为1%。虽然其病因尚不完全清楚，但流行病学调查已表明，主要是与遗传因素有关，环境因素仅起诱发作用。情绪变化、紧张、饮食不当、运动和生理周期变化等均可诱发此病。如何减少诱发偏头痛？有神经医学专家认为，对于中国人来说，在食物方面，肥肉、甜食、咸菜是诱发偏头痛的主因；酒，无论是白酒、葡萄酒，还是啤酒，都是致病诱因；情绪紧张和缺少睡眠也容易引发偏头痛。许多医生还认为，个性也是不容忽视的因素。通常，这类病人习惯于追求完美，或主观任性，或雄心勃勃，并时常压抑自己的愤怒和哀愁等情感。还有些人则思虑

过重。

医学上很早就发现女性偏头痛人数远远超过男子。这一现象引起了科学家和医学专家的巨大兴趣。科学家们发现，女性偏头痛往往在两次月经周期之间的排卵期或月经来潮之前出现，而处于此期的女性体内雌激素含量远较平常要高出许多。据此，科学家们推测，女性偏头痛与雌激素的神经化学作用有着密切关系。进一步研究证实发现，体内雌激素含量猛增时，会大量产生一种名叫“血清基”的神经化学物质，血清基能有效刺激大脑神经，导致心情烦躁不安，情绪激动，从而导致偏头痛。另外，还有两个“帮凶”在一旁“推波助澜”。一个是患偏头痛妇女月经期前后，血液中前列腺素会大量释放；另一个叫“安多啡”，它是由“血清基”诱发，导致在人体内的分泌减少，而安多啡的作用恰恰是镇痛和具有麻醉的效果。这样一增一减，使偏头痛明显加重，因此科学家趣称偏头痛为“月经性偏头痛”。

除了上述生理因素，许多不良生活习惯也可成为偏头痛潜在隐患。如女性不爱运动锻炼导致慢性疲劳症，睡眠极不规律及睡眠不足，饮食不当，精神压力过大，性格忧郁内向，酗酒抽烟，等等。要克服偏头痛，就要纠正以上不良习惯，消除其潜在根源。

医学专家发现：美满的婚姻会大大降低偏头痛的发病率，已婚女性明显少于未婚女性，美满婚姻的女性患偏头痛明显少于一般婚姻。

不同类型的偏头痛又有各自不同的特点。可分以下几种类型。

典型偏头痛

典型性偏头痛多数发生于青年妇女，在青春期前后发病。大约一半患有偏头痛的人有偏头痛家族史。多数偏头痛的人都有引起发作的诱因，诸如精神紧张、焦虑、激动、疲劳，或者吃了某些不合适食物，等等。

偏头痛有明显的预兆症状，比如眼前有火球、闪光或冒金星的感觉，看东西模糊等。在几分钟或几十分钟以后出现一侧性剧烈头痛，严重时出现恶心、呕吐，吐后头痛减轻。几小时或睡一觉以后，头痛消失。



普通型偏头痛

普通型偏头痛发作的情况和典型性偏头痛相似，但是预兆症状多数不明显，不过部分患者在头痛发作之前数小时或数天有疲劳感或者出现胃肠症状。此外，头痛常由一侧开始扩展到两侧，发作持续的时间一到两天。

眼肌麻痹型偏头痛

眼肌麻痹型偏头痛发作的情况和特点基本同典型偏头痛相似。所不同的是，头痛发作时伴有眼肌麻痹，头痛同一侧的眼球转动受限制以及两眼看到东西时常把一个东西看成两个。这种眼肌麻痹随着

头痛的缓解而很快消失。

〔偏瘫型偏头痛〕

这种头痛的特点和眼肌麻痹型偏头痛基本相似，所不同的是不出现眼肌麻痹，而是发生头痛对侧肢体的无力、麻木甚至瘫痪。

〔脸型偏头痛〕

这种类型的偏头痛，儿童发病的比较多。预兆症状以及诱因大多数不明显。在偏侧头痛发作时伴有明显的脸痛和呕吐。当进入青春期以后，发作时的症状转成普通型偏头痛。

〔基底动脉型偏头痛〕

这种类型的偏头痛，青年妇女发生得比较多，常和月经期有关系，没有明显的其他诱因。头痛发作的预兆是两眼失明或者看东西有变化，眩晕、耳鸣、行走不稳，还可出现双侧手足麻木或神志不清等基底动脉收缩而产生的供血区缺血症状。大约一刻钟以后，后头部出现跳动性头痛，伴有恶心、呕吐。

〔丛集性头痛〕

30~50岁的男子得这种头痛的比较多，没有什么预兆症状，突然出现一侧眼部周围剧痛，伴有同侧脸、眼发红，流泪、鼻塞；头痛多数是在夜间或者早晨起床时发作，每次发作持续数十分钟到两小时，每天发作，一连数周，数月以后停止，间歇数月或数年以后再发作，很有规律，所以叫丛集性头痛。这是一种特殊类型的偏头痛。

得了偏头痛怎么办呢?偏头痛的本质只是血管的神经调节和运动功能失调,并没有组织结构的病变,因此不要怕。只要合理地安排自己的工作、学习和生活,注意劳逸结合,避免精神和体力过劳,进行适当的体育锻炼就可消除。找出自己头痛的发作诱因,可以尽量避免头痛。

请注意,如果每次偏头痛固定在某一侧,并且有加重的趋势,应当尽快去医院检查。

流行性脑膜炎头痛

流行性脑膜炎是双球菌感染引起的疾病,抵抗力弱的人,特别是小儿,在接触病人或带菌人时可通过呼吸道传入而发病。流行性脑膜炎双球菌在鼻咽部繁殖后,进入血液和淋巴液,最后达到脑膜,引起软脑膜发生化脓性炎症,脑脊液变成混浊。

流行性脑膜炎头痛的特点是头痛十分剧烈,伴有高热。咳嗽的时候头痛更加厉害,特别是刚刚发病的时候,后颈部痛得更为明显。此外,头痛的时候,还同时伴有喷射样的呕吐,发病时感到突然发冷,接着就发高热。有的还出现神志不清、昏迷或者半昏迷等症状。这种病大都在冬春季节流行,病人多数是儿童和青壮年。

请注意,如果突然高热、寒战、头痛、呕吐,嗜睡1~3天后,有的身上可见有紫斑点,小儿容易发生抽风、昏迷,应立即去医院。

婴儿囟门可显凸出，较大儿童可见有颈部强直。

腰椎穿刺做脑脊液检查，能够准确诊断，有时还能找到脑膜炎双球菌。

防治这种病时应注意：

平时注意环境和个人卫生，保持室内空气新鲜，日光充足；避免潮湿。让孩子多到户外活动。天气变化时防止感冒。

不要让孩子接触病人，特别是不接触发热、感冒、闹嗓子的人，冬春季节不带孩子去公共场所。

流行性脑膜炎目前是有特效药治的，但还是争取住院治疗为好，以便医生根据病情变化，随时采取针对措施。

预防流行性脑膜炎菌苗，已试制成功，但只能在流行区做重点应用。接触病人或闹感冒的小儿应服用磺胺嘧啶三天进行预防。

化脓性脑膜炎头痛

化脓性脑膜炎系由好多种化脓细菌感染引起，如肺炎球菌、流感杆菌、葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、炭疽杆菌都能引发，缺乏抵抗力的人、小儿易得这种病。化脓性脑膜炎头痛，这种病多数并发于化脓性中耳炎，特点是流脓的耳朵这一侧头痛，头痛一般是持续性的，而且越来越重。此外，

