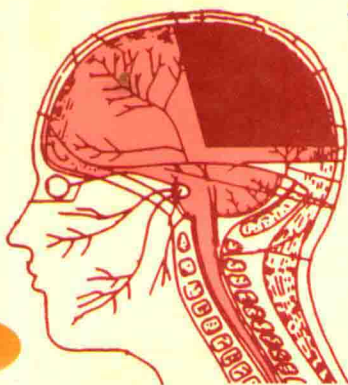




图解头痛百疗百治

(日)

滨口胜彦 主编
顾时平 译
张希平

全身疲倦引起头痛时

洗洗热水澡，解除疲劳。洗完头(发)之后，仔细地用电吹风把头发吹干，然后热敷头的后部。

更年期引起的头痛

用全手掌按摩前额至头后部，或用手指轻轻叩打头部。用大拇指按压内踝骨上四指处的三阴交穴位，也有极佳疗效。

高血压性头痛

用两手指捏揉喉结外侧颈肌进行按摩，同时指压喉结两侧动脉搏动处的人迎穴。

因感冒发烧引起头痛时

用热水烫脚的同时，用冷水毛巾或冰袋冷敷前额及头后部，即可消除疼痛。

牙痛引起的头痛

如果是上齿牙痛引起的头痛，对颧骨中央突起部做冰袋冷敷，亦可指压颧弓下缘的下关穴。如果是下齿痛引起的，则冷敷下额，并指压下腭外侧的人迎穴，亦有极佳疗效。

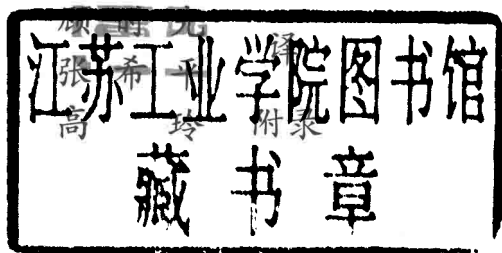
伴有眼疲劳、眼痛的头痛

把冷毛巾或冰袋放在眼脸上部和前额上，冷敷5~10分钟。用冰袋冷敷眼部，并轻压按摩，亦有很好的镇痛效果。

图解家庭白皮书系列 ④

图解 头痛百疗百治

(日) 濱口胜彦 主编



吉林科学技术出版社

本书经中华版权代理总公司代理，日本主妇之友出版社授权独家出版。
吉林省版权局著作权合同登记：图字 07—1998—191

图解家庭白皮书系列④

图解头痛百疗百治

(日) 滨口胜彦 主编

责任编辑：李大力

封面设计：王统强 贾 飞

出版	吉林科学技术出版社	880×1230 毫米	大 32 开本	98000 字	3.375 印张
发行				1998 年 6 月第 1 版	1998 年 6 月第 1 次印刷
印刷	长春大学印刷厂			ISBN 7-5384-1985-3/R·346	定价：6.90 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

法国著名外科医生雷内·勒里施 (Rene Leriche) 说过这样一句话：

“能够承受的唯一痛，是别人的痛苦。”

实际上，头痛，只有得过头痛病的本人才会知道，那是怎样一种令人难以忍受的痛苦。然而，这种痛苦并非发生在少数人之中，而是不分男女老幼，几乎每个人都曾有过的一种病痛。

其中，痉挛性头痛、偏头痛等这些被称做慢性头痛的头痛，往往是五年、十年都难以治愈，甚至终生都在困扰着你。

写这本书的目的，就是为了早日把人们从这种病痛中解脱出来。

然而，治疗头痛最重要的，莫过于如何安排好你自己的每一天生活。

慢性头痛，多是由于一种“压迫感”所引起的。焦躁、心烦，或是持续处于高度紧张状态，而最终导致身体再也无法承受这种压迫。这时，就会出现一种难忍的头痛。

因此，为了消除头痛，就必须设法而尽快地减轻引起头痛的这种“压迫感”，即紧张状态。

在本书中，将从各个方面来探讨用以减轻和消除这种紧张状态的有效方法。其中包括以按摩疗法为主的指压疗法、针灸疗法、冷敷和热敷疗法、体操疗法、药物疗法和心理疗法等多种治疗方法。为了使这些治疗方法能进入每一个家庭，本书以图解方式，做了深入浅出的解说。只要你用心地按照这些方法去做，就会很快运用自如，而“手到病除”。

另外，在头痛病中，也有因脑肿瘤、脑脓肿、蛛网膜下腔出血、脑膜炎等引起的各种危险性头痛。所以，对这类脑疾患引起的头痛，决不能掉以轻心，否则将会有生命危险。

对上述各种脑病，在本书后半部的理论篇，都做了通俗而翔实的论述，并就有关怎样接受检查和诊断做了指导性讲解。

与此同时，为了使你能正确判断自己的头痛类型，以及是什么原因引起的，而详细地说明了慢性头痛，以及眼、鼻等疾患引起的各种头痛的症状特征及病因。因此，这本书不仅仅是一本治疗头痛指南，同时也是用来深入研究头痛疾病颇有价值的参考书。

滨口胜彦

目 录

前言	1
为了把你从顽固的头痛中解脱出来的实践篇	
危险性头痛和慢性头痛的鉴别	2
冷敷疗法①冷敷疼痛部位	4
冷敷疗法②在冷刺激状态下进行指压、按摩	6
热敷疗法	8
指压疗法①请记住治疗头痛的特效穴位	10
指压疗法②谁都能掌握的穴位确认方法	12
指压疗法③提高治疗效果的指压要领	14
指压疗法④指压必须掌握的技巧	16
指压疗法⑤有助提高指压疗效的简易体操	18
指压疗法⑥“穴位”+“体操”对预防头痛也有效	20
按摩疗法①循序渐进地学习按摩基本手法和要领	22
按摩疗法②整个头部的按摩	24
按摩疗法③用叩打法消除紧张和酸痛	26
按摩疗法④放松神经的手、脚刺激按摩法	28
不烫的灸疗和不痛的针刺疗法	30
减轻头痛的浴疗和足浴法	32
各种头痛的治疗方法①痉挛性头痛	34
各种头痛的治疗方法②偏头痛	36
各种头痛的治疗方法③月经期头痛	38
各种头痛的治疗方法④更年期头痛	40
各种头痛的治疗方法⑤伴有眩晕、耳鸣的头痛	42
各种头痛的治疗方法⑥失眠性头痛	44
各种头痛的治疗方法⑦高血压头痛	46

各种头痛的治疗方法⑧神经性头痛	48
各种头痛的治疗方法⑨牙痛引起的头痛,反射性头痛	50
镇痛药的正确选用	52
自由体操疗法①消除头痛的体操原理	53
自由体操疗法②消除头痛体质的体操及要领	55
自由体操疗法③持之以恒就能防止头痛复发	57

为了把你从顽固的头痛中解脱出来的理论篇

为什么会引起头痛①最大的敌人——紧张	61
为什么会引起头痛②脑没有疼痛感觉	63
应知应会的头痛基础知识①你的头痛是哪种类型	65
应知应会的头痛基础知识②引起慢性头痛的三大因素	67
应知应会的头痛基础知识③辛劳过度引起痉挛性头痛	69
应知应会的头痛基础知识④固执性格的人多患偏头痛	71
需要立即检查接受治疗的危险性头痛①颅内压增高·牵涉性头痛	73
需要立即检查接受治疗的危险性头痛②脑膜刺激引起的头痛	75
需要立即检查接受治疗的危险性头痛③其他疾病引起的头痛	79
医院是这样进行治疗的①首先要准确讲述病状	81
医院是这样进行治疗的②为确定病因所进行的检查和诊断	83
医院是这样进行治疗的③头痛的最新治疗方法	85
不要依赖镇痛药,而应合理地安排好你的生活	87
越是这样的人,越容易引起头痛	89

附录

秘方	91
验方	94
偏方	97

为了把你从顽固的头痛中 解脱出来的实践篇

危险性头痛与慢性头痛的鉴别

危险性头痛与慢性头痛的鉴别

现代人几乎都有过头痛病。其中，有许多人长期被这种头痛所困扰着。头痛的种类很多，有的头痛，不治也会自然好转，而有的头痛却会导致死亡。但是，当你感到头痛时，不必过于紧张和忧虑，而需要预先了解和掌握哪些头痛是在家里就可以治好，而哪些头痛是必须马上接受医生诊断和治疗的危险性头痛。就是说，要学会危险性头痛与一般的慢性头痛的鉴别标准。

慢性头痛

是由于疲劳等原因使肌肉紧张而引起的痉挛性头痛、血管性头痛等，均属于典型的慢性头痛。

慢性头痛，多表现为头后有压迫感，或无精打采，并伴有半侧或两侧头痛等症状。当然，症状的表现因人而异，多种多样。把这些症状进行分类，汇总成下页的“危险性头痛与慢性头痛的鉴别方法”。

慢性头痛，只要平时注意保持一种良好的平静心态，并进行一些力所能及的适当运动，消除紧张情绪，头痛就会自然好转。如果这样，头痛仍不见减轻和好转，就应该请医生做一次认真的检查。

要注意伴有恶心的头痛

危险性头痛，往往伴有一些特殊的症状。恶心，就是其中的一种常见症状。

在患有脑肿瘤、硬脑膜下血肿、脑出血、蛛网膜下腔出血、脑膜炎等脑疾病时，也往往出现头痛，而且多伴有恶心和呕吐。因此，在头痛伴有恶心症状时，要考虑到脑本身的疾病，就必须去医院请医生进行诊治。

要注意突发性的头部剧痛

平时好好的，一直很健康，可是突然出现头痛，而且是一种难以忍受的剧痛。这是蛛网膜下腔出血常有的一种特殊症状。此时不必问病人有什么感觉，只要旁观一下就能明白。因为患这种脑病的人，往往处于一种极度精神错乱状态。所以，必须立即去医院接受必要的检查。

要注意伴有高烧的头痛

脑肿瘤、脑膜炎等脑疾病，除头痛症状外，还常伴有 38 度以上的高烧。虽然感冒也会引起发烧，但是当病人既不咳嗽，又无寒冷感，只是一种剧烈的头痛，并伴有高烧不退时，就必须考虑是患了某种严重的脑病。

要注意伴有恶心、呕吐，无任何先兆的剧烈头痛。

● 危险性头痛与慢性头痛的鉴别方法 ●



冷敷疼痛部位

出现头痛时,许多人往往采取仰位,用凉毛巾冷敷头部的方法进行自我治疗。实际上,这的确是发生头痛时的一种很有效的应急处置办法。

冷敷疗法,对以下几种头痛尤为有效。

伴有发烧的头痛

基中也包括感冒引起的头痛。

食物中毒引起的头痛

多表现为发烧,且伴有腹痛、腹泻等症状。

由于眼痛、耳痛或牙痛引起的头痛

因用眼过度产生疲劳,则有头重眩晕的感觉。此外,当耳痛或牙痛时,也往往会引起头痛。

在发生以上几种头痛时,采取冷敷头部的方法,则能够起到缓解或消除头痛的效果。

当然,如果是长时间在冰天雪地里走路,由于寒冷引起头痛时,再采取冷敷方法,将是徒劳无益,甚至起到相反的效果。

头部的冷敷方法

①先准备一条凉的湿毛巾。如果是冷敷头的后部,可用包有冰袋的毛巾进行冷敷;如果是冷敷额部,最好使用冷水浸湿的凉毛巾进行冷敷。冷敷用的毛巾,先用冷水浸湿后,将其折叠起来,使毛巾内保留有少许冷水,以保持毛巾的凉度。

②让病人取仰卧位,放松,对头后或前额进行冷敷。如果头痛得很厉害,可对头后和前额两个部位同时进行冷敷治疗。

由于眼部疲劳引起头痛、眩晕时,对睑眼和额部进行5~10分钟冷敷,就会得到缓解。当耳部或牙齿发生疼痛时,可对脸颊至疼痛部位进行5~10分钟的冷敷。如果是因为感冒或食物中毒引起发烧时,可以对前额或头后部进行较长时间的冷敷,也可以收到缓解疼痛的效果。

冷敷头部时,同时热敷脚部

病人发烧时,往往是头部很烫,可是脚却冰凉。当出现这种情况时,就应该在冷敷头部的同时,对脚部进行保暖加温。比如可用热水袋、怀炉等热器对脚部进行保温处置。方法是,让病人仰卧躺在床上,双腿弯曲,重点热敷脚内侧。

很早以前,人们就明白“头寒足热”的道理。这不仅是保持头部清醒、舒适的手段,而且也是用以缓解头痛的一种有效的治疗方法。

用凉水浸湿毛巾冷敷疼痛部位。根据“头寒足热”的道理,热敷脚部。

●疼痛部位的冷敷方法●

头后部疼痛时…

用包有冰袋的毛巾进行冷敷。



冷敷头部的同时，热敷脚部。可使用热水袋、怀炉等。

眼疲劳引起头痛时…

用冷水浸湿的毛巾，重点冷敷眼脸上部和额部。



鼻部也疼痛时…

因感冒引起鼻痛时，用同样方法，冷敷鼻部 5 ~ 10 分钟。



在冷刺激状态下 进行指压、按摩

在冷敷治疗头痛方法中，大致有以下两种方法。一是前述的大面积冷敷镇痛法；另一种方法是对具体疼痛部位，即只对在中医学中称作“穴位”的部位进行集中冷敷的方法。后一种治疗方法，又分为对疼痛部位给予冷刺激的摁压，即“冷灸”法，以及一边给疼痛部位冷刺激一边做“冷按摩”这样两种方法。

冷灸

冷灸，从字面可以看出，就是在冷刺激状态下，对某一穴位进行指压的一种方法。是同时使用湿的冷毛巾和指压两种手段，集两种效果于一身的治疗方法。除了用包有碎冰块的纱布袋摁压穴位的这种方法以外，也可以采用装有冰块和少量水的水杯，用杯底部按压疼痛部位的方法。还有一种比较正规的方法。是在塑料袋中装有少量的冰、水和食盐的“冰袋”，对穴位进行冷刺激的镇痛方法。

另外，还可以直接从商店买来“冷敷器”，对疼痛部位进行冷按摩。这是一种在圆筒形容器中装有冰和食盐，用其两端凸起部分，对穴位进行按压或按摩的镇痛治疗器具。

上述各种方法，都具有同等的治疗效果，而且使用要点也是一样的。即用冷刺激部位轻轻的按压在疼痛点的穴位上，当有“凉感”时，随即离开，然后再按压在原穴位上，如此反复数次，直到疼痛减轻为止。

根据不同症状，选择不同的冷敷部位，往往会得到更明显的治疗效果。

①由于上牙疼痛引起头痛时

冷敷眼睛下部和颧骨之间的突起部位。

②由于下牙疼痛引起头痛时

冷敷下颏边缘部位。

③伴有头晕的头痛

冷敷颈后部及项窝周围。

④伴有肩酸痛的头痛

冷敷颈根与肩根之间的部位。

冷按摩的按摩方法

同一块纱布包上碎冰块，轻轻按压在疼痛部位上，一边按压，一边移动，进行冷刺激状态下按摩。

由于眼、耳、鼻或牙痛引起头痛时，应对实际疼痛部位及其周边进行按摩。如果同时伴有头晕、眼花症状，应以头后部即枕区为重点，进行按摩。

按摩时，要以疼痛点为中心，并按照从上至下、由里向外的按摩方向为原则，连续数次，反复按摩。

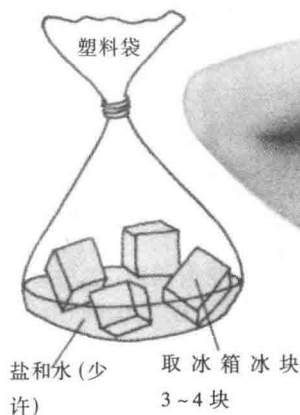
按摩头部时，也要按照上述原则，从上至下、由内侧向外侧进行冷按摩。

每次冷按摩时间，一般以1~5分钟为宜。

把包有碎冰块的纱布包轻轻按在疼痛部位上进行按摩。

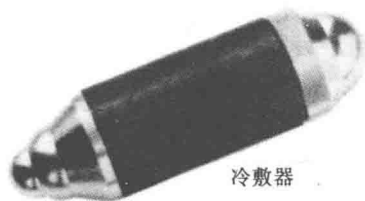
●疼痛部位的冷敷方法●

冰袋的制作方法
用塑料袋代替纱
布进行冷敷时…



按压方法

用包有碎冰块的纱布袋
按压疼痛部位。



狭窄部位



宽平部位



使用市售的冷敷器

筒内袋有冰和盐, 用其突起两端进行按压或按摩。对狭窄部位和宽平部位, 均可方便使用。照片右, 是头后部疼痛时的按摩。照片左, 是伴有牙痛等症时的按摩。

热敷疗法

缓解头痛，一般多采用上述的冷敷方法。但是，当发生以下几种头痛时，采用热敷法会得到更好的效果。下面介绍几种热敷方法，其中包括直接使用市售的热袋、一次性怀炉，以及热毛巾所进行的热敷方法。

神经痛引起的头痛

神经性头痛，大体可分为头侧部或头后部疼痛的头后部（即枕区）神经痛和太阳穴至脸颊有“窜痛”感的三叉神经痛两种。这两种头痛，都是由于神经根部受压迫所引起的，表现为以针刺般的剧痛。此时，哪怕用手触摸一下头发或脸部，都感到很不舒服。当出现这种症状时，可先对疼痛部位稍加舒展 10～15 分钟，然后用热袋或热毛巾按压，进行热刺激状态下的热敷。

寒冷引起的头痛

也有许多头痛，是由于过于寒冷所引起的。发生这种头痛时，也可以采取热敷方法进行治疗。当对疼痛部位给予热刺激时，就会使过敏的神经得到缓解，并促进血液循环，而达到缓解或消除疼痛的目的。

疲劳引起的头痛

由于过度疲劳，导致血液循环不良，也会引起头痛。这时，与其说是疼痛，莫如说是一种“头重”、“头沉”更符合实际。当出现这种症状时，可采取对头后进行热敷的治疗方法。由于疲劳往往是一种周身症状，所以可进行热水浴，用以消除全身疲劳。也可以在热水洗头之后，用吹风机或干燥器做热吹按摩。无论是热水浴，还是热吹按摩，对消除疲劳性头痛，均有很好的治疗效果。

更年期头痛

人进入更年期阶段，常常有许多不适之症，其中有不少人就患有头痛。对于这种因更年期引发的头痛，可对颈、肩、背部进行热敷，均有缓解作用。进行热敷时，将电热宝或热袋（放入热水中）加热到 80 度左右，再用毛巾或浴巾裹上几层，热敷颈部和肩部。当然也可以用热毛巾来进行热敷。先把毛巾放入热水中浸烫，戴上胶皮手套取出热毛巾拧干，稍凉至不太烫时，热敷 10～15 分钟。

因胃肠不适引起的头痛

胃肠功能低下的人，往往出现伴有便秘或腹泻而引起的头痛。而且多有头热、脚冷的感觉。这时，应该热敷脚脖子以下部位。也可以同时对腹部，尤其是脐部周围进行热敷，效果更佳。

用包有热袋的纱布袋热敷疼痛部位，也可以使用热毛巾。

●使用一次性怀炉或热袋进行热敷●

疲劳引起头痛时…

用热水袋或市售的热袋缠上毛巾
作枕头,热敷头的后部。



头后部神经痛时…

对疼痛部位给予热
刺激。



面部有窜痛感时…

用毛巾或纱布包上热袋,热
敷疼痛部位。



请记住治疗头痛的特效穴位

当你感到不舒服时,按压一下身体表面,就会找到某一疼痛点。简单地讲,这就是中医学所说的“穴位”。中医学认为,穴位,是由称之为“经络”的神经网络连结起来的,故又有“经穴”之称。当经络不通畅时,人的身体就会产生不适感觉。所谓指压疗法,就是通过刺激这些穴位,畅通经络,用以恢复身体机能的一种方法。

要想掌握指压疗法,首先必须认准和记住穴位的位置。下面就试找一下治疗头痛的有效穴位的位置。用指尖按压头痛病人疼痛部位四周,如果感到某一点产生强烈的“跳痛”,那么此点就是病人的穴位。

头后部的穴位

百会 位于头顶正上方的一个穴位。即两耳尖与鼻脊经胃间连线之交点。指压此穴,对伴有高血压、头晕、神经衰弱等症的头痛,均有上佳疗效。

天柱 位于头后部项窝左右各2~3cm的位置。也就是当头部作前后运动时,靠近被牵动的大筋(斜方肌)的外侧。用大拇指肚按压此穴,双目感到舒展清醒。指压此穴,对伴有肩酸痛症状的头痛有很好疗效。

风池 在稍靠天柱穴的外侧,位于耳后部凸起(乳突)与项窝的中央位置,即后发际位置上。也就是耳后到颈前边走向的胸锁乳头肌的根部与支承颈部大筋之间的凹陷处。指压此穴,对感冒引起的头痛,以及眼、鼻、耳部疾患均有疗效。

完骨 位于耳后乳突的边缘,距凸起部2~3cm的头后枕部处。指压此穴,除了对头晕、偏头痛、三叉神经痛有颇佳疗效外,对伴有眩晕性头痛、面肌痉挛等症状,也有很好的效果。

哑门 取仰位时,在靠近枕头的颈骨(枕外隆凸)至正下方约3cm处。

玉枕 在枕外隆凸正上方凹陷处左右两侧2~3cm的位置上,距后发际上方8cm处。

翳风 在耳垂和乳突之间凹陷处,指压此穴,有针刺般疼痛感。指压此穴,对耳疾引起的头痛,以及颜面痛、面神经麻痹均有很好的疗效。

通天 在百会稍前方两侧约4cm处。

用指尖按压时,有跳动处即为人的穴位。
