防治頭痛・恢復健康

「中華中醫藥學院」教授們討論頭痛的原因及防治方法時攝。

香港是個商業社會，競爭激烈，人浮於事，正所謂搵食艱難，人們遇到複雜而難以解決的問題特別多，由此而引起的頭痛問題也相當嚴重，就醫學的觀點而言，頭痛本來就是一個大難題，它既普遍常見，而又複雜困擾，試問能有幾人沒患過頭痛呢？一般人對頭痛的經歷多而對頭痛的了解却少，究竟人爲什麼會發生頭痛？頭痛應該怎麼醫？那種頭痛需要急診？這些都是我們應了解的基本保健知識。今天，我們特別邀請到「中華中醫藥學院」的院長和多位教授，就關於頭痛的治理，發表他們的高見，並刊出供讀者參攷，希望能值此帮助大家解決頭痛。

頭痛眞正秘密

頭痛是令人尊敬的現象，它使人飲食，睡眠不安，妨碍學習和工作，然而，要治療頭痛，避免頭痛，首先必須了解人爲什麼會頭痛？

人的頭部包括血管，神經，肌肉和腺等，均是對疼痛十分敏感的組織，這些組織如果受到內部的變型，或外來的壓力，就容易引起反應而產生疼痛，當一個人遇到挫折，不安，緊張和疲勞時，就會使這部份的肌肉緊張，因而影响頭部的血管和神經，產生不舒服的感覺。

美國威爾蒙大學醫院神經系主任喬治A舒麥克指出，人患頭痛百分之九十是由於頭內血管膨脹，血管壁擴張侵入敏感的神經，而引起疼痛，有些科學家則認爲，神經會放出一種化學物質使疼痛加重，顱頂蓋上以及連接頭部和頸部的肌肉發生痙攣，可使頭痛益形嚴重。

什麼病最「頭痛」

我們必須知道，頭痛實在是一種症狀，亦即是身體出了毛病的訊號，它本身却並非疾病。

能引起頭痛的，有如空氣污濁，吸烟，煤氣，衣領過緊，環境吵鬧，月經，暈車船等，這些是比較不重要的，其它疾病如貧血，高血壓，心臟病，肺氣腫，高血壓，傷寒，肺炎，瘧疾，糖尿病等，通通都可以引起頭痛，還有腸胃病，消化不良，便秘，鼻竇炎，中耳炎，齒龈炎眼疾都可引發不同程度的頭痛，但佔十分之七的頭痛是由精神，心理因素而引起。

引致頭痛最劇烈的，首推腦腫瘤，腦膿腫，腦出血，腦膜炎，其次是腦血栓，腦拴塞，以及腦震盪，挫傷等情況，這些都是致命的頭痛，也是成問題的頭痛，一般都宜往醫院治療，千萬不可忽視。

中醫治療理論

伍卓琪

許仁生

中華中醫藥學院名譽院長伍卓琪所知，中醫認爲，頭痛爲諸陽之會，六腑清陽之氣，五臟精華之血，都集於此，因此，不論外感諸邪，或者內傷諸不足，或瘀阻其經絡，皆令清湯不得舒展，發生頭痛諸症。

院長許仁生也認爲，風，寒，暑，濕，燥，火等六淫外襲，上犯巔頂，都可以引起頭痛，內傷各病，比如氣血虛弱，腎陰不足，肝腸上亢，或情緒刺激，心情緊張，或有瘀血痰飲等，都可以發生氣血阻滯迭亂，引起頭痛。

六淫侵襲的頭痛，通常叫做「外感頭痛」外感頭痛多是痛勢較劇，而且常連續不止，通常分爲風寒，風熱，風濕三種頭痛，假如感受外邪過甚，則常有發燒，而頭痛只不過是其中一個症狀，故不以頭痛作爲主症治療，如果沒有發燒，則可「頭痛醫頭」。

李育才

如果是「頭痛醫頭」，這一單純性的頭痛症狀，李育才教授却認爲，針灸是神乎其神了，止痛快而便，針到痛止，何樂不爲，他舉了個患十七年頭痛的病偽，說明針灸治頭痛，嫻當一面。

中醫書說疼痛是「正邪相爭」的現象，有病時疼痛出現越早，對身體越有利，帮助身體「正氣」驅逐「邪氣」。

偏頭痛多遺傳

頭痛種類雖然很多，但歸納起來醫不外乎兩種型式，一種是緊張性頭痛，另一種是偏頭痛，據港九中師公會榮譽會長苗樂天醫師指出，偏頭痛多以周期性而局限一邊爲特徵，常牽引一邊眼痛，女多於男，青壯年居多，治宜清熱化痰，藥用白芍，生石決明，珍珠母，柴胡，牛膝，粘草。

苗樂天

其實，偏頭痛有數種，大多有以下共同之特徵，痛前患者有預徵——矇矇矓矓，緊張，興奮，手或腿麻痺，說話困難，視覺有異，有些人眼冒金花，看到轉輪，幾何圖案及視物變形，當偏頭痛來臨時，那是劇烈而規律的悸痛，常爲頭的一側疼，伴有嘔吐，聲响和光綫均會加重其痛，這種疼痛可能持續數小時甚至數天，周期的長短，因人而異，有些專家認爲，含酪按TYRAMINE的食物——香蕉，猪肉，堅菓（NUTS），紅酒，或含PHENYLETHYLAMINE的食物，可能觸發患者的頭痛。百分之九十七的偏頭痛病患爲家傳，通常自幼開始發病。

鼻竇型的頭痛

惠珠邢

據中華中醫藥學院教授邢惠珠女醫師總結臨床所見指出鼻竇型的頭痛，十分普遍，復發性鼻疾及上呼吸道發炎（如感冒患者）易導致此種頭痛，雖然此種頭痛可在頭部任何位置發生，但它最常發痛處爲眼眶或上顎，往往是早晨最嚴重，愈晚愈輕緩，而所感覺的是「壓力」而非「刺痛」，可用消炎藥，如銀花，浙貝，蒼耳子，白蓮，蔓京子等。

當這種頭痛初現時，不妨來個熱水淋浴，讓熱水直接冲打頭部及臉部，口服或外用的散血藥及阿斯匹靈亦有效，要注意的是應按規定藥量服食。阿斯匹靈是最佳頭痛藥，其作用爲打散凝聚成結的血液，而減輕痛苦，若與咖啡鹹共服，效果更快，因爲咖啡鹹能加速藥物的吸收。

邢醫師特別指出，這種頭痛，用針灸治療最快收效，只要針刺「迎香」「攢竹」，頭痛便隨鼻竇的收縮而緩解。

緊張性的頭痛

頭痛實在複雜，除上述症狀外，常見的還有血管擴張性頭痛，血管壁受損傷頭痛，神經性頭痛，反射性頭痛，精神性頭痛等，屬於緊張性頭痛，多半由於生活緊張，情緒不安所致，對於這類患者，必須利用心理治療的方法，解除他們的肌肉緊張，使心情愉快。

有些人，在緊張或專心集中精神之下，頭，頸及背部肌肉會有扭緊之感，最後「太陽」穴有被壓及沉重的疼痛，同時頸及上背也會感覺到絞痛，放鬆肌肉尤其是眼部的肌肉，可減除緊張性頭痛，當自己確知頭痛，並非由於生理上的疾病所引起時，則放鬆身體，使情緒平衡，爲最有效的止痛方法，此外，借助於熱毛巾敷痛處，慢慢按摩，效果相當不錯。

古代鍼灸的神奇

醫學奇談

話說中國鍼灸之述，到了唐宋時代，已有長足的進步，可達起死回生之功，如唐長孫后懷高宗將產時，數日不能分娩，目見十分危急，便下詔醫博士李洞玄僕脉，李經仔細診斷後相告：「難產的原因，是因爲胎兒抓着母心，堅持不放，如果爲了小生命，母親的生命便難保了。」

孫后寧願留子，使帝業永昌。於是李洞玄便隔腹隔針入兒手，孫后死而太子遂得延生，故高宗手中有緻，後人亦效法李洞玄之法施於難產孕婦。

事有妙處，就是高宗晚年，常患頭眩頭重，甚至影响到眼睛也看不到東西，在抵受不住的情況下，詔侍醫張文仲、秦鳴鶴診察。鳴鶴診後說：「風毒上攻，祇要鍼刺頭部，出些小血便可痊癒了。」武則天當時在簾後聽到，立即怒斥：「這」　該斬，天子之頭怎可拿來作試血？」但是鳴鶴不斷的叩頭請旨，高宗說：「醫生治病，按理不應加罪，而且我頭重難耐，出血未必不好，算了，我已立定決心。」便命鳴鶴立即施手術。

鳴鶴提起鍼，聚精滙神向着高宗的「百會」及「腦戶」兩穴刺入，血出，跟着高宗便說：「我的眼睛現在已看清楚東西了。」

說來更妙的是，到宋朝曾發生一宗醫術不精的醫生，幾闖出命案。事情是這樣的，趙信公的侍婢因患脾血疾，便急召醫師，醫師說這病重危，只有一穴可刺，於是在足外踝二寸餘處刺入一鍼，但鍼被肉內血氣所吸留，不能抽出，醫師倉惶請罪，說：「穴雖刺中，但鍼不能出，這非要我老師解救不可了！」於是快馬加鞭去請老師。老師一看笑着說：「刺穴沒錯，但仍未深得我出針之法。」於是在病者手腕一鍼刺入，外踝鍼即跳出來了。

▲腰椎肥大症

自七二年起，我時常覺得腰部痠痛，時好時發，因此沒有延醫治理。

況且，我已經六十歲了，老年人有風濕病也不稀奇，故此，痛得厲害時就吃些止痛藥片。

可是，從今年初起，痠痛越來越嚴重，早上起床時更甚，行多一點路，雙脚就痠痛不堪。

在這半年以來，醫生倒看過不少了，但至今仍未痊癒，請問這是什麼原因呢？有何方法能治癒？

腰痛的原因極多，但照你的年紀及來信所述，相信是肥大性腰椎炎所致。

這種毛病屬於機能障碍的疾病，因此以老年人爲多，肥大性腰椎炎所引起的腰痛其特點起病緩慢，靜止一段時間後，開始行動的幾分鐘較辛苦，但稍爲活動後痠痛就慢慢緩解，甚至消失。

治療必須有點耐性，否則很難痊癒，不過，若用點送治療機，按照離子透入的原理，透入藥液，則能縮短療程。

▲爲什麼會「眨眨眼」

我曾經留心觀察過白鴿、鷄等家禽，發覺牠們是不會眨眼的，可是我們人類，不一會就很自然的眨一下眼，這是什麼道理呢？

家禽的確不會眨眼的，踏爪動物雖然也有眨眼，但很慢，不及我們那麼快，我們每隔二至八秒鐘就眨一下眼，而眨眼的整個過程不過是零點三秒鐘左右，因此，文學作品裏說「轉瞬間」或「眨眼間」來形容時間過得快，是非常「科學」的。

眨眼在醫學上稱瞬目，這是一種本能的反射動作，對於保護我們的眼球很有作用。

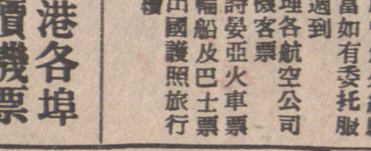
因爲眨眼可帮助潤濕角膜，這樣就不會因乾燥而擦傷眼球。

若遇强光，「眨眨眼」，也起保護眼球的作用。

▲食雞肉抑或飲雞湯？

目前得了一場大病，身體很虛弱，家裏人燉雞我吃，幾乎是隔晚一隻，但至今仍然感到很疲勞，是否單飲湯不够功效？

雞肉有豐富的蛋白質，可是，只有極少部份溶於水，因此，只是飲湯，功效的確不大。雖然燉幾個鐘頭，大部份蛋白質仍留在雞肉裏，因此，飲湯也應吃雞肉。



癬病視固令人煩擾

皮膚生癬多種多樣，如頭癬、體癬、甲癬等等，是一種頑固疾病，通俗地說有如大家所熟知的香港脚就使很多人飽受困擾。癬是由各種眞菌侵入並寄生在人體皮膚所致。雖然皮膚癬病不會危及生命，但却有損外容並且時時發癢，眞菌的生命力特別頑强，處理不當很難根治。殺滅眞菌的藥物很多，有中藥也有西藥。

「癬美露」是一種中藥製劑，主要成份爲土荊皮，也稱土僅皮，是用科學方法提製而成。土槿皮製劑用來治癬，在大陸已有二十多年歷史，而民間使用則在古代就有了，土槿皮中的有效成份，經科學實驗證明對於上述所提及的癬菌均有抑制和不同的殺滅作用。由於對各種癬有效，故其提煉方法不斷改進，配方也不斷改良，「癬美露」就是最新改進的配方，其中尙含有冰片等中藥，使其更具清涼止癢之效力。

成藥能治病？

糖尿病中醫叫「消渴」，以前曾介紹過。患「消渴」症很麻煩，特別是要「戒口」。凡是糖類品都不可吃，比如蔗糖（或甜菜糖）及其製品，葡萄糖，甚至一些含糖份高的水菓、米、麵製品等都不可多吃。這就形成糖尿病人在飲食方面諸多不習慣。以前爲了滿足吃甜味的需要曾一度採用糖精代替，但近幾年來有些國家就逐漸發禁使用了，因之糖尿病人就不能享甜味之口福，因諸多禁忌使病人的胃口不能滿足，甚至造成營養不足。尋找合適的甜味品成爲醫學上迫切需要。「消渴晶」就是爲此而研製出來。「消渴晶」是用草藥ZEA·MAYS·L·提純的精製品，甜味可代糖，當吸收進入血循環後，能滲入細胞組織，促進吸收和代謝。經科學實驗證明「消渴晶」並能減少尿糖和血糖同體，服用後能多飲、多食、多尿症狀改善，也就是發揮該草藥功能且有代糖作用。

「消渴晶」糖藥兩用

何時該看醫生

蓋一江

人們頭痛，多不去看醫生，只有當頭痛以難忍受時，才去看醫生，平時他們喜歡購買各種止痛片來服食。

這些止痛片，多半是治標的，只能暫時利用麻醉劑，止止痛，藥力消失，頭痛又告發作。常服這類藥品，可能發生副作用，對健康極爲不利，爲了妥善解決因藥物影响身體的問題，江一草教授提醒大家，最好適當選用中藥，因爲中醫治理頭痛，不是千篇一律，而是根據風寒，風熱，風濕分型，不同的頭痛，利用不同的藥物治療，例如傷風引起的頭痛，只要淡豆豉加葱白煎湯，既經濟而又實用。

有些頭痛需及早治療，例如：（一）一種劇烈的頭痛，無其它症狀且持續數小時，（二）頭痛的部位及痛法是你未經驗過的，（三）一種頭痛伴隨着頭暈，想嘔，迷糊及視覺不清，（四）幾小時愈來愈劇烈的頭痛，（五）服止痛片後反復出現疼痛出現，上述任何的一種情形，均應該及早找醫生治療，緩誤往往帶來無窮後患。

健康與衛生

T. P. Y. Travel Service
71 PENDER STREET EAST
VANCOUVER, B.C.
V6A 1S9
PHONE. 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
請駕臨惠顧詢問
太平洋旅行社
觀光團
環遊南美州（七個國家）
起程：一九七九年十月十九日
回程：一九七九年十一月十日
地址：溫哥華片打東街七十一號

英華旅行社
417-193 E. Hastings Street
VAN. B.C.
香港來回由$584元起
20日東南亞豪華旅行團$1631元
一流酒店，早晚餐。
專人帶領，觀光旅遊。
並代理歐洲夏威夷李檔各地旅遊團機票
◀代售歐美各地機票▶
歡迎來電與鄺小姐洽(60)4669-6412
681-3816　晚間：437-6270

黃堃俠公證人旅行社
Quon H. Wong Agencies
130 Penden St. East Van. B. C.
Phone 684-0938 或 684-2839
香港各埠特價機票
即定即發
包保滿意
卅年經驗
世界航空
協會省府
市府註冊

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理
汽車保險・房屋樓宇
商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

均安號
Quon On Co. Ltd.
438 Main Street Vancouver B.C
Telephone: 681-1025-681-2733
本號經營旅遊事業歷史悠久經驗豐富如有委托服務週到
▲代理各航空公司飛機客票
代理詩晏亞火車票
代理輪船及巴士票
代辦出國護照旅行手續

活氏傢俬電器公司
WOSK'S LTD.
62 W. Hastings St.
Vancouver, B.C.
Phone: 685-0111
活氏傢俬電器公司
本公司經營四十年，現擴張營業共開支店十二間，向蒙華友光顧，不勝感謝，茲爲便利起見，特聘請袁金榮君（Mr. Jimmy Yuen）爲各位服務。
本號專售各名廠彩色電視機，電爐，雪櫃，洗衣機，盤碗機，家庭用具，枱椅床，地氈，其他各種傢具俱全，貨多選擇，價錢相宜，如蒙光顧，請與袁金榮君用華語接洽，極表歡迎。

強華公司
Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684-8821
經售及修理名廠傳眞機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火，免費估價，電器修理。
日夜應命。
電話二九八-五八七八余鴻智洽

裕興建築有限公司
1252 E. 13th Ave.
Vancouver, B.C. V5T 2M2
Tel: 879-9089・876-1860
免費估價
水喉電器
內外油漆
露台車房
土庫間格
舊屋翻新
承建新屋

迎用電器行
Telefone Electrical Appliance
712 E. Hastings Street Vancouver B.C.
Phone 24 Hrs 255-7431 V6A 1R3
本店特聘政府A級牌照電器工程師，担任按較大小電器工程，價錢平，工作保證妥當。
專營新舊霜櫃，電爐，洗衣機，乾衣機，洗碗機等，廿年修理經驗技師，担任修理上項工程電器用具價廉工精
電話，二五五・七四三壹

嘉華冷暖氣工程
煤氣　暖氣　冷氣　凍房
Tel. 251-1616
專科裝置修理商業家庭大小雜貨店牛奶瓜菜肉食櫃餐館貨倉凍房冷暖氣機熱水爐
▲政府牌照
▲收費從廉
▲快捷妥當
▲日夜服務
請電黃曜堂