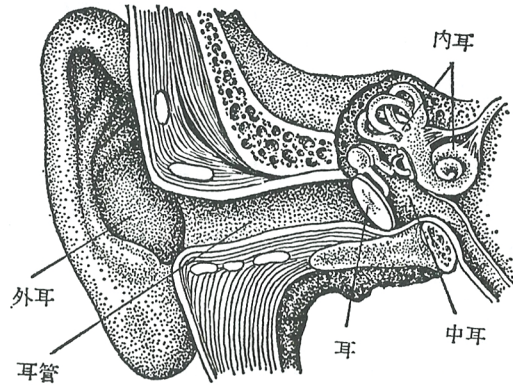


第九章



頭痛、牙眼及耳部病痛速癒法

像頭痛之類的疾病，雖然很平常，但是病因很多。牙痛、耳痛之類的小病痛，和頭痛一樣，要是用家庭自療法，通常可以迅速治療的。

第一節 頭痛的治療法

頭痛常常和(1)局部原因例如耳鼻喉病、近視、偏頭痛、血管病等；(2)全身原因例如發熱、高血壓、腎臟病，貧血、心病、腦炎、腦瘤，腦膜炎，腦出血，及其他疾病相伴。假使你頭痛而又有其他疾病的病徵，諸如發熱、昏眩、嘔吐、眼花、多走路便氣喘、足踝部份發

喜樂的心，乃是良藥。

腫以及心跳等情形時，應該立即去看醫生。醫生沒有診治前，可以服阿司匹靈、用冷敷、以及在黑暗的房間中暫時休息等方法暫時減輕頭痛。至於沒有其它病徵的頭痛，假使不是非常劇烈或者時常發生的話，可以用家庭自療法。

頭痛家庭自療法。治頭痛的普通藥物是阿司匹靈。兩片阿司匹靈，大都可以治好頭痛。要是兩小時之後，頭痛還是不消失的話，就再服兩片。加料的阿司匹靈並沒有甚麼真正的特別好處。適量的阿司匹靈方始有治療之效。

不同的頭痛，還可以採用其它自療法。

疲乏或緊張引起的頭痛。多數沉重遲鈍的頭痛是因為疲乏或者緊張促成的。雖然我們感到的頭痛是在頭部之內，真正的痛感來源卻發生於緊張的頭頂肌肉及充血的靜脈血管部份。除了阿司匹靈外，可配合採用下列方法：

在黑暗的房間中休息。在黑暗的房間中休息，可以使你迅速消除頭痛。頭痛靜臥的時候，不用枕頭，或者只在頸下墊一個小枕頭或者捲起一條毛巾墊着，可以有更好的休息。把大枕頭墊在腿下面，使脛骨和地面大致上平行，同時在手臂下部墊上枕頭。

熱毛巾。熱而濕的毛巾能使發痛的頭頂肌肉放鬆，並且使充血的血管中的血液循環加快。把毛巾摺成六七層厚。將它浸到很熱、熱得不致發燙的熱水中去。把過多的水份擠去。用乾毛巾將它包住以保持溫度。每隔五分鐘後將毛巾浸在熱水中一次，以保持溫度。

指尖按摩。你可以自己進行很有效的指尖按摩，不過假使有人替你按摩頭皮部份，而你自己則完全放鬆，更易見效。這種按摩在熱毛巾加敷之後立即進行。用兩手作有節奏的按敲。坐直了，手指尖輕輕壓住額頭中間部份，手指鬆弛，兩手和地平行。將手指尖掠刷過前額，向後掠過兩耳上邊以達頭部之後；轉下去，到達頸部，隨着下顎線回轉到喉部附近。有節奏地重複進行，壓按時要輕。

因姿勢引起的頭痛。凡是秘書、打字員以及其它長久坐着辦公的人們，由於很少變換姿勢，下午時常易發生頭重頭痛情形。這種姿勢上的頭痛，是因為過度緊張的頭部肌肉壓在通向頭頂部份的神經上引