



TO BE YOUR OWN DOCTOR

进入了解你自己的身体的倒计时，
做自己的医生。

医学家强调：“起居有常，养其神也。不妄作劳，养其精也。”调养神气是保持健康的重要原则。想要拥有健康的体魄，我们必须做到视、卧、立、坐、行“五不久”：一、不久视，“久视伤血”；二、不久卧，“久卧伤气”；三、不久立，“久立伤骨”；四、不久坐，“久坐伤肉”；五、不久行，“久行伤筋”。

郭海东 编著



聆听来自身体的“信号”，与自己的身体对话！

做自己^的医生

生病了，要找医生；健康，却是靠自己日常的维护。
请关注自己的身体，须知，你的健康，你做主！

一个人只有在躯体、心理、社会和道德四个方面都健康，才算是完全健康。这就表示在一帆风顺时是这样，在遭受挫折时也要保持心理上的稳定、自信和心态。而这种心态包括：1.充满希望；2.知足常乐；3.自寻其乐。

聆听来自身体的“信号”，与自己的身体对话！

做自己^的医生

生病了，要找医生；健康，却是靠自己日常的维护。
请关注自己的身体，须知，你的健康，你做主！

郭海东 编著

宋新峰 告 书



TO BE YOUR OWN
DOCTOR

封面设计

朝华出版社

育识系列

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的医生/郭海东编著. —北京: 朝华出版社,
2009. 8

ISBN 978-7-5054-2211-7

I. 做… II. 郭… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149839 号

做自己的医生

作 者 郭海东

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 成明瑶

责任印制 张文东

封面设计 纸衣裳书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 690mm × 980mm 1/16

字 数 180 千字

印 张 14

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2211-7

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

推荐序

随着社会经济的高速发展，人们的生活水平也在不断提高，而与此同时，在日益快节奏的生活和工作压力下，在使命感、价值观和责任心的驱使下，人们往往废寝忘食，过度消耗体力、精力，导致人体的生理规律和节奏被严重破坏，从而使健康每况愈下。而且人们大多对身体不断出现的危险信号漠然视之，从而陷入疾病的沼泽。

健康对每个人的幸福及其所能获得的成就，尤其对构建和谐社会所产生的影响越来越明显。只有拥有健康的体魄，你才能去实现自己的梦想。如果健康都没有了，还谈什么人生和理想呢？勤奋工作是一种美德，但不应以健康甚至是生命作为代价。特别是近几年来，从警察到的哥，从明星大腕、千万富豪到普通百姓，过劳死、猝死案例数不胜数，职业病、心理障碍、抽烟酗酒等，也危害着人们的健康，隐患重重。

本书在坚持科学性的前提下，重在普及医学保健知识，并强调实用性，结合人们生活中常见的病例，指导读者在日常生活中采取各种健康行为，使读者可以真正“做自己的医生”，“聆听来自身体的信号，与自己的身体对话”。

本书内容丰富，涵盖面广：从头到脚，从身体到心理，中西结合，尤其注重将日常生活和医学相结合，以浅显易懂的语言，教会我们如何从日常生活中观察身体状况的改变，从而了解并预防疾病的侵袭。

在实际生活中，许多疾病是通过长年积累形成的，在初级阶段不易被察觉。基于此，本书自始至终强调的是预防优于治疗，通过活生生的事例提醒人们不要再犯“年轻时用健康换金钱，年长时用金钱换健康”的错误。希望这本具有科学性、实用性的医学普及书籍，可以对广大读者的健康观点及健康行为起到良好的促进作用。

李 青

北京大学人民医院博士、副教授



目 录



第一章 头部——保护好智慧的“发源地” / 1

- 头晕，怎么办？ / 1
- 被忽视了的健忘症 / 3
- 最熟悉的“侵犯者”——高血压 / 6
- 闻之色变的“杀手”——中风 / 8
- 熟悉而又陌生的脑溢血 / 11
- 不要让你的大脑罢工——脑血栓 / 14
- 坏习惯影响大脑健康 / 16
- 头部按摩不容小视 / 18
- 如何保证好的睡眠 / 21



第二章 五官——人体健康的“显示器” / 24

- 滥用眼药水，干眼症盯上你 / 24
- 擦亮肝脏的窗口——眼睛 / 27
- 眼皮功劳大，跳动别小视 / 29
- 想要水润双唇，护理是关键 / 31
- 消除口臭，吐气如兰并不难 / 33
- 健康牙齿“刷”出来，做个皓齿俏佳人 / 36
- 舌部，隐秘的健康密码 / 38
- 保护耳朵，让你的听力动起来 / 41
- 耳洞，耳部健康的小漏洞 / 43





牙疼也是病，疼起来真要命 / 45
远离鼻炎，不再辗转反侧 / 47
戴上好眼镜，看清视力“红绿灯” / 49



第三章 体腔——健康保健重“内在” / 52

自检乳房是健康的关键 / 52
烟草——肺健康的摧毁者 / 54
养生莫忘养脾 / 57
养好胃，才能更健康 / 60
你的胆是否健康？ / 62
跟盲目减肥说“NO” / 64
肾健康重在预防 / 66
别让腹泻偷走你的健康 / 69
喝酒伤肝，肝脏愁更愁 / 71
要想健康，肠中常清 / 73
红酒 + 绿草，做好养肺的功课 / 76



第四章 颈椎——人体特有的生理曲线 / 79

颈椎的秘密，你了解吗？ / 79
颈椎病专骚扰“懒”人 / 81
是什么伤害了你的颈椎 / 83
开车一族：我的颈椎我做主 / 85
预防颈椎病，睡出健康来 / 87
这些信号是颈椎问题的提示 / 89
温度定生死，颈椎养护看季节 / 91
脖颈，人体脆弱的一笔 / 93



第五章 四肢——人生命“活动的中心” / 96

下雨天腿疼，小心关节炎 / 96
关节损伤，不得不防 / 98

轻微骨折也大意不得 / 100
腰腿疼痛可不能盲目锻炼 / 102
让你坐立不安的坐骨神经痛 / 104
脚气——不良生活习惯的预警 / 107
向年轻一族侵犯的肩周炎 / 109
鼠标手不是时尚，是疾患 / 111
泡脚，脚暖心暖治痛经 / 113
呵护双手，就是保护好“第二张脸” / 115



第六章 皮肤——保护好人体最大的器官 / 119

远离不良习惯带来的皮肤烦恼 / 119
“察颜观色”识健康 / 122
皮肤过敏的预防与护理 / 124
警惕皮肤癌侵袭你的健康 / 126
护肤，不只是女人的事 / 128
小心用药，才能肤如凝脂 / 129
皮肤分类型，健康常伴随 / 131
科学护肤，四季要分明 / 134
不折磨自己，享受日光浴 / 136



第七章 毛发——观“发”而知健康 / 140

脱发——压力的警示灯 / 140
头发干枯从贫血找原因 / 142
毛发上皮瘤，重在及时发现 / 145
天生的黄发可不是流行 / 147
减缓你头发变白的速度 / 149
眉毛脱落绝对不可轻视 / 151
汗毛过重，当心多囊卵巢综合征 / 153
完美剃须，提升魅力指数 / 155
拔一拔眉毛，健康已走远 / 158

目 录





第八章 阴部——不给健康留“死角” / 161

- 让秘密不再神秘 / 161
- 特殊问题，特别处理 / 163
- 男人的秘密心事 / 164
- 防止阴部疾病的偷袭 / 166
- 关爱自我从自检开始 / 169
- 走出阴霾，走出误区 / 171
- 阴部护理，从娃娃抓起 / 173



第九章 体液——别让你的健康“流”走 / 176

- 睡觉时流口水，是病吗？ / 176
- 多加注意“传宗接代”的精液 / 178
- 血液病了，怎么才能知道？ / 181
- 脑脊液漏了？小心病变 / 183
- 观尿液，察疾病 / 185
- 羊水过多和过少都是病 / 188



第十章 心理——好心理是生命的良药 / 191

- 抑郁：不是郁闷，是疾病 / 191
- 自卑：心气高点是一种自我治疗 / 193
- 自闭症：打开你心灵的天窗吧 / 196
- 强迫症：不要逼迫自己了 / 199
- 焦虑症：轻松点，没那么多烦心事儿 / 201
- 狂躁症：不要让你的心头波涛汹涌 / 204
- 癔症：生活有时需要看淡、看开 / 206
- 心理障碍：没有沟通不能完成的事情 / 209
- 恐怖症：恐怖是自己在吓唬自己 / 211
- 人际孤独——现代心理病 / 213



第一章

头部——保护好智慧的“发源地”

头晕，怎么办？



生活实例

北京市朝阳区安贞西里一位姓徐的女士，今年53岁，近段时间她的脸部右边摸上去很麻，像打过麻药。以前她因为头晕去拍过颈椎片子，片子拍出来医生说还可以，不是很厉害，医生就叫她枕头枕得低一点。但她按医生说的去做了以后，效果并不明显，她时常感觉到头颈很难受，而且时常头晕。她深受其苦，最后不得不又到医院神经内科进行相关检查和治疗。



健康讲堂

头晕医学上称作“眩晕”，眩晕是一种什么样的疾病呢？这个就说来话长了，很多疾病会有眩晕的症状。从人体的主观感觉来说，眩晕大致可以分为两种：

第一，旋转性眩晕。

你会感觉自己的身体似乎在倾倒，严重时甚至会感觉到眼前的物体或者景象在晃动，在旋转。如果你不是刚从“过山车”上下来，那么这种头晕就是周围性眩晕，它是旋转性眩晕的一种。周围性眩晕多由前庭神经系统及小脑的功能障碍所致，属于神经性的疾病。人体的内耳迷路或前庭神经的病变都会导致人体出现这种周围性眩晕；迷路炎、前庭神经炎或者在使用了链霉素或庆大霉素等药后引起的药物性眩晕等，都属于此类范畴，





这都是比较轻微的眩晕症状。

因为脑干、小脑、大脑及脊髓病变引起的眩晕就是一种比较严重的眩晕症状了，这样的眩晕属于中枢性眩晕。

中枢性眩晕的疾病主要是由于动脉供血不足、颅内肿瘤、颅内感染、多发性硬化、眩晕性癫痫及外伤等引起的。

鉴于中枢性眩晕的严重性，一定要及时就医，及时查找原因。

第二，一般性眩晕。

一般性眩晕以头昏的感觉为主，人体会感到头重脚轻，这是因为人体的某些器官发生了病变而引起的眩晕。

一般性眩晕涉及范围广，病情非常常见，因此而得名，然而病情却并不一般，最常见的一般性眩晕莫过于心律失常、心脏功能不全等引起的心源性眩晕；肺功能不全引起的肺源性眩晕；高血压或低血压等引起的血压性眩晕，以及贫血、颈椎病、急性发热、胃肠炎、内分泌紊乱等引起的眩晕。

一个简简单单的“头晕”就包含这么多的方方面面，可见我们要保证自己拥有健康的身体还是需要学习很多很多东西的。出现了疾病不能讳疾忌医，及时进行检查是最科学和对自己最负责的态度，不能说头晕去药店买上止痛片吃了就会好，“是药三分毒”，不经过检查你知道你吃的是“药”还是“毒”吗？

当然，除了及时检查身体外，我们还可以做很多的事情来保护自己：

(1) 头晕发作时，要注意卧床休息，因为头晕严重的话会出现视觉的错乱，不慎摔倒的话还有可能出现其他的外伤，加重病情。

(2) 有过头晕症状的人，即使平时没有发作，也要注意休息，不可以过度劳累。体力透支时人体的免疫力会降低，容易感染疾病，而且平日的精神也不要过于紧张，有好心情才会有好身体。

(3) 坚持锻炼身体也是保护自己的好方法，有了强壮的身体，疾病也会暂时远离你，不妨每天晨起后练练太极拳、气功，简单的走跑运动也是锻炼身体的好方法。

(4) 都说吃出健康来，所以日常饮食也是健康的一个组成部分，要注意清淡，有头晕症状的人不要吃太咸的食物，也不要过多饮水。



核心提示

头晕是一种常见症状，而不是一种特定的疾病，很多疾病都会有头晕的症状。所以，当你发现自己出现头晕症状时，不要一开始就滥用药物或乱投医，应先到医院去接受检查，以便找出其原发病，进而进行正确而有效的治疗。



相关链接

缓解头晕的几个妙方

菊花枕头治头晕

菊花有降血压、明目解毒的功能，也能够治头晕、头痛、耳鸣目眩。经常头晕的你不妨做个菊花枕头，在睡梦中轻松治疗头晕。

菊花枕头的制作很简单：将野菊花、油柑子叶、绿豆壳或通草丝晒干待冷装入枕袋内再缝密就好。

红糖鸡蛋治头晕

不要不相信，家家厨房都有的简单材料也能治疗头晕，而且做法相当简单，简单的煎鸡蛋，就是治疗头晕的良药。

先将适量的豆油放入锅内烧热，然后将2个鸡蛋、30克红糖（放一点水搅拌）倒入锅内煎熟，空腹服用就可以了。头晕严重的要连续几天服用，以10天为一个疗程，煎鸡蛋容易制作，不妨多吃几天巩固疗效。

被忽视了的健忘症



生活实例

小张去年大学毕业，进了现在这家公司，每天的工作都很繁忙，几乎没有充裕的时间休息放松，连睡眠的时间都少得可怜。刚开始，小张总是能得到领导的表扬，因为小张办事细致，总能想到一些别人忽略了的细节问题。可是最近一段时间，同事们经常发现小张不是忘了笔放在哪，就是





忘了前一分钟说了什么事情，当然，这样的状态也逃不过领导的眼睛，小张也时常遭到上司的批评，因为小张最近经常以“忘了”来回答领导的质问，虽然事实上他是真的忘记了。



健康讲堂

有人说“鱼的记忆只有7秒。7秒之后便忘掉曾经的声色光影，重新投入到一个新的世界里安身立命。”

7秒钟的记忆确实非常非常短暂，但是那仅仅限于鱼，如果人的记忆也变得短暂了，那么就要警惕健忘症的发生。

健忘症，属于脑部疾患的一种，分为器质性健忘和功能性健忘两大类。

(1) 器质性健忘

如果是由于大脑皮层记忆神经出了毛病，包括脑肿瘤、脑外伤、脑炎等疾病引起的人的记忆力减退或丧失，就属于器质性健忘。不单单是上述疾病，内分泌功能障碍、营养不良、慢性中毒等也会损害人的大脑造成器质性健忘。

(2) 功能性健忘

如果是由于大脑皮层记忆功能出了问题，引起的健忘就是功能性健忘。功能性健忘多发生于成年人身上，特别是工作或者精神压力大的成年人，往往会表现出来精力不易集中，学了东西印象不深等现象。

除了这两种比较常见的健忘症外，还有一种与人类的遗传有一定关系的原发性健忘症，多是因为某些重大事情的发生引起的。人在受到重大的打击后出现的一种病症，较难治疗。

大脑是人体最娇嫩、复杂的器官，其奥妙还没有被人类完全探知。所以，不要等到出现了健忘症后才去治疗，最好做好预防健忘症的工作，有备才能无患。了解了引起健忘发生的因素后才能做好全面详实的预防工作。

健忘属于早老性痴呆，说起来真的很可怕，所以工作压力很大的你要做好及时的预防，因为老年性痴呆的发病病理往往在30~40岁就已经开始存在了。

目前引起年轻人群健忘的诸多因素里面，大致包含以下几点：

(1) 高科技因素

25~35岁的年轻人患健忘症的愈来愈多，经常使用电子产品是一个不容忽视的原因。频繁地使用电脑，导致人的大脑活动量减少，以至影响到大脑机能，造成记忆力下降。

所以，这里要劝诫各位，电脑永远不可能代替人脑，让你的电脑运行的时候，不要忘了活动下自己的大脑。

(2) 生活因素

有规律的生活是保证人类健康的基础，虽然忙碌的工作导致现代人恨不得把1分钟掰成2分钟来用，通宵加班、读书、学习，可是没有良好的睡眠，大脑得不到充足的休息，那么也会有出现故障的时候。人的睡眠对记忆力有不可忽视的影响力。从某种程度上来说，失眠是健忘的罪魁祸首，它使大脑长期处于弱兴奋状态，因此极不容易接纳外来信息，无法将记忆固化，某些信息元也会因此丢失，从而出现健忘现象。

健忘症不同于感冒、头疼、发烧，没有可以根治的灵丹妙药，需寻找发病原因，防患于未然或通过调整减缓症状逐步治疗。



核心提示

健忘症并不是可怕的疾病，只是暂时性记忆障碍，因此症状也有可能随着时间的发展自然消失。

但是持续的压力和紧张会使脑细胞产生疲劳，而使健忘症恶化；过度吸烟、饮酒、缺乏维生素等也会引起暂时性记忆力恶化。所以我们要认识健忘症，正确对待健忘症，积极地调整自己，不要让它来困扰我们的工作、生活。



相关链接

健忘症的健康调理小细节

经常嚼口香糖

咀嚼能预防记忆力衰退，常嚼口香糖是一种不增加进食量，又能刺激海马区域的好方法。

坚持适量运动

体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。

保持良好情绪

良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力





颇有裨益。

针对性的饮食

核桃、海带、黄豆、沙丁鱼、芝麻、南瓜等食物都有适当的增强记忆力的作用，不妨在日常饮食中多多食用。

最熟悉的“侵犯者”——高血压



生活实例

王总从“瘦子”变成“胖子”是有目共睹的，刚刚进公司的时候，健硕的身材得到了办公室很多女生的青睐，可是现在的王总，已经不再有这样的爱慕者了，85公斤的体重，腰围2尺8寸5分，即使1米8的大个子，还是被人称为“胖子”。不但有了“胖子”这个绰号，自己的身体也感觉不如以前了，有时走走楼梯都会上气不接下气，最近还感觉到头晕，体检报告的结果是高血压。一直都认为自己很年轻的王总也开始着急了，毕竟高血压是要一直吃药的，还会有很多的并发症，不是闹着玩的，想想以前吸烟酗酒，不禁开始后悔了……



健康讲堂

高血压是一个再熟悉不过的疾病了，它的病因不是单一因素所致，很多不良的生活习惯都会引起高血压。因为高血压的普遍性，特别是在中老年人群中的普遍性，很多患者根本没有把它当回事，只是在不舒服的时候想起来吃点药了，这是非常不健康的一种方法。无论是高血压的治疗还是预防，都需要很好的生活习惯。

不经常体检的你也要警惕自己出现高血压的症状，如果你已经长时间没有检查身体了，而且频繁出现以下症状，那么很有可能你已经成为高血压这个大群体中的一员了：

(1) 头痛

后脑部位间歇性的疼痛，并且还伴有一些恶心和呕吐的感觉，有时候感觉很剧烈，很可能就是你没有察觉的恶性高血压的症状了。



(2) 眩晕

女性贫血的人群较多，如果女性在突然蹲下或起立时出现眩晕现象，这也是高血压的症状。

(3) 耳鸣

在没有中耳炎的情况下，如果经常性地出现耳鸣，而且每次持续的时间较长，那么赶快查查是否患了高血压吧。

(4) 心悸气短

通常情况下，高血压会导致人体出现心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全等疾病，而所有这些疾病的外在表现都有心悸气短的症状。

(5) 失眠

偶尔有心事失眠，那是在所难免的，可是没有外在情绪因素的影响下，如果出现失眠的症状，如入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒等就要警惕了，因为高血压会导致人体的大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调。

(6) 肢体麻木

高血压严重时会导致肢体出现麻木现象，如手指、脚趾麻木不灵活或皮肤如蚁行感，身体的其他部位也有可能出现麻木及感觉异常，所以要及时发现疾病，否则有可能导致半身不遂。

其实患了高血压并不可怕，可怕的是对疾病的放任、不在乎的态度。有句话说：“年轻时，用健康换取金钱，年老时，用金钱换取健康。”这样的生活方式不是我们追求的，有品质的生活需要健康的身体，所以高血压的辅助治疗要从生活的方方面面开始。

(1) 运动

运动永远是健康的代名词，特别是有氧运动，不但可以促进血液循环，降低胆固醇的生成，还能使肌肉、骨骼与关节更加强健，坚持运动的好习惯，那么运动会像减肥一样降低你的血压。每天选择散步、慢跑、太极拳、骑自行车或游泳等，相信不会占用你太多的时间。

(2) 饮食

首先要控制能量的摄入，提倡吃些粗粮，如玉米、粗面等，还要限制脂肪的摄入，限制盐的摄入量，适量摄入蛋白质，多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物，多吃新鲜蔬菜、水果，适当增加海产品的摄入。

(3) 戒烟限酒

长期大量吸烟会促进大动脉粥样硬化，大量饮酒后，高浓度的酒精会



导致动脉硬化，也会加重高血压。所以，应酬多的人一定要注意戒烟限酒。



核心提示

工作的压力难免会使人出现紧张、易怒、情绪不稳等一些表现，而这些又都是使人体血压升高的诱因，所以高血压患者一定要调节好自己的情绪，避免情绪激动及过度紧张、焦虑，遇事要冷静、沉着地处理，太大的情绪波动只会伤害自己，干吗跟自己过不去呢。



相关链接

高血压吃药时间有讲究

人体的血压在一天 24 小时内并不是恒定的，存在着一定的波动变化。一般来说，上午 8~10 点和下午 3~5 点，人体的血压最高，当然也包括正常的人群。

而抗高血压药物的效果一般会在服药后半小时出现，2~3 个小时后到达高峰。因此，按照人体的血压波动变化，高血压患者最好是能够在上午 7 点和下午 2 点的时候吃药。

尤其需要注意的是，千万不要在晚上临睡前服用降压药，这样很有可能导致血压在夜间降得太低，严重的还有可能诱发缺血性中风。

闻之色变的“杀手”——中风



生活实例

张海最近生意场上失利，进货不慎，一下子亏损了好几十万，对他这样的小本经营来说，可了不得了。他着急上火，但是已经没办法挽回，眼看着好几年的收入都化为乌有，心里一滴一滴淌血。偏偏妻子不仅没有开解他，还天天摔锅砸碗，一直数落。张海气急了，便日日买醉，借酒消愁。一日和妻子吵架后，他又想出门，忽然觉得半边脸麻麻的，照镜子一



看，嘴歪了。医生检查后告诉他，他这是中风了。“中风”，张海觉得那是件很遥远的事，电视中常有这样的情节，老人被不孝子气得晕倒，半身不遂，那才是中风。可自己不过40岁，难道也不能幸免？

健康讲堂

中风其实就是急性脑血管疾病，常见于老年人，多由脑血管硬化引起。表现在生活习惯方面，病因就多种多样了，大动肝火、饮酒无度、纵欲不节，甚或是过于嗜好油腻肥美的食物，作息不规律都可能引起中风。

尤其要注意的是，中风虽然多见于老年人，但是近年来，年轻化的趋势越来越明显。像张海这样40多岁便中风已经不再是什么罕见的例子。张海半边脸麻木，嘴角歪斜，这是中风的初期症状，但是也足够让他胆战心惊了。因为一直以来，中风都是让人十分恐惧的病症。它来势汹汹，病发突然，让人措手不及，更恐怖的是，中风往往会留下后遗症，或者半身不遂，或者言语不畅等，会给日后生活带来极大的困扰。

但是中风虽然来势汹汹，也有一个病变的过程，发病前几天或者十几天会有一些反常的表现。如果掌握了这些异常情况，我们就能及时调节、诊治，将中风扼杀在摇篮中。归纳起来，异常情况有以下几种：

(1) 头晕、头痛

突然间天旋地转，人站立不稳，但是过几秒就能恢复常态，这很可能是暂时性的脑缺血，就是我们常说的“小中风”。头晕、头痛是前期中风的常见症状，所以小觑不得，要是出现这种情况，还是及早检查为好。

(2) 嗜睡

不论睡了多久，一直觉得没有睡够，精神不振，呵欠连天，整个人昏昏沉沉的。这很可能是因为脑动脉逐渐硬化，血管内径变小，而导致脑组织缺血缺氧。据调查统计，七成多的中风患者前期都有嗜睡的症状。

(3) 缺乏平衡

站立不稳，动不动就摔跤。人的平衡感和协调身体运动的功能都由小脑控制，若小脑供血不足，就会使运动神经失灵。这也是一种常见的中风症状，尤其摔跤容易对身体其他部位造成极大伤害，所以大意不得。

(4) 舌头疼

舌头常常疼痛，但是找不到明显的病因。这多半是血液黏稠度太高而引起舌部微血管炎症。所谓“见微知著”，舌头是许多病症的反应，一旦舌头疼，应立即救治。