

头晕常与血压，贫血等扯上关系。往往忽视了其情绪的变化其实也会促成头晕。有一句老话：“我要晕了。”这就是一种情绪投射在身体后产生的症状。但是从生理引起心理的机理来看。身体的毛病也会促成一个人的身心疲惫，尤其是一些劳损疾病久病不愈的情况下更会引起相关患者的情绪。所以要根治这类患者的病症，还需要从引起情绪症状的根源下手反而不会模糊处理问题的焦点。

一般上头晕可见体位性眩晕。即体位如颈椎，胸椎等在突然过度牵拉或者长时间维持一个体态或姿势下相关软组织等产生的痉挛和粘连现象后挤压到前面的颈动脉的分支如面动脉，枕动脉，颞动脉等与其后侧缘的椎动脉而促成脑供血不足而产生的短暂性头晕。这包括颈动脉覆盖的面部范围。所以，头晕患者也会同时也会症见五官病症如耳鸣、面瘫、牙痛等。长时间病发可以从一个急性眩晕逐渐转变成一个习惯性眩晕。这个就要找出其产生的原因并施於针对性的方案处理，方能避免陷入脚痛医脚，头痛医头之局面。

情绪引起的头晕多见是短暂的。正如在生气时的昏厥现象。中医有言：“肝气上逆而见口苦，身摇。”这里的摇晃就是风的表现。也见于中风后眩晕。其它如血压过低或过高。内耳性，血管性引起的眩晕症。但临床上经常看到颈椎病引起的眩晕为多见。而这一类的眩晕是属于长时间性质的。平日可以以“米字操”作为颈椎保健。但必须注意头不能太低以避免挤压到颈椎上半段的椎动脉而产生眩晕等不适感。

此外，避免眩晕要点如下：

1. 监控血压（如有血压不稳现象）
2. 避免情绪动荡太过（平日要觉察自己的起心动念）
3. 注意体位姿势（宜维持活动，变换姿势以避免长时间维持同一个姿势而避免挤压到相关血管）
4. 注意保暖（避免长时间在冷气房工作，多接触户外自然环境。）
5. 注意过劳，熬夜等。（中医的养生法制：劳逸结合，恬淡虚无）
6. 适度运动（活动筋骨，避免筋膜气血瘀滞而粘连）
7. 避免颈椎病

尤其是手机运用的普遍化制造了很多的低头族。营造了全民颈椎病的问题，患者多伴见头痛，头晕的症状。