

咽喉肿痛多多按摩照海穴 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022__E5_92_BD_E5_96_89_E8_82_BF_E7_c22_653656.htm 中医认为，咽喉为肺胃所属：咽接食管，通于胃；喉接气管，通于肺。外感风热，肺胃实热等产生的热证，皆可引起咽喉肿痛。照海穴属足少阴肾经穴位，“照”意为照射，“海”意大水，“照海”合并，意指肾经经水在此大量蒸发，具有吸热生气作用，正好能缓解引发嗓子疼的热证。此穴位位于足内侧，内踝尖下方凹陷处，按压时，不可用蛮力、猛力。中医推拿讲究得气，按压中感到酸、麻、胀就已经达到得气的效果了，不是按得越疼越紫越好。按压的时间也不易太长，5-10分钟即可。为了增强清咽利喉的效果，还可以配合按压列缺穴、太溪穴和天突穴等，几个穴位相互交替，避免因按压过量而造成皮肤、软组织损伤。还可用胖大海一枚，麦冬三四个，玄参五六片，沸水冲泡服用，也可达到消肿利咽的效果。如果症状严重，应及时到医院诊治。 小编推荐：#0000ff>中医助理：卫气所停留和邪气所侵犯 #0000ff>2011年中医助理考点：中药的药物和剂量 #0000ff>2011年中医助理考点：血的生理功能 特别推荐：#0000ff>2011年中医助理医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com