

按压照海穴治咽痛有奇效

一天深夜，有个唱京剧的朋友打电话给我，用干涩沙哑的嗓音对我说：“武大夫，我的嗓子实在疼得厉害。要不是明天有演出，我不会这么晚来打扰您。您能不能帮我治疗一下？”我在电话里简单询问了他的发病情况，并问他是否感觉嗓子发干。他告诉我，他在两天前着了凉，之后嗓子就出现肿胀干痛的症状。现在，他的声音变得沙哑，说话很费力。听他说完自己的病情，我让他使用以下方法进行治疗：盘腿坐在床上，将两只脚心贴在一起，用双手的拇指用力点按双脚的照海穴，连续点按十分钟。我还告诉他，在点按此穴时不能开口说话，如果感觉口内有较多津液时一定要将津液咽下去。

过了一会，他又打电话过来，非常高兴地告诉我这招很灵，现在他的嗓子虽然还有点肿，但已经不疼了。第二天，他在演出结束后特地来感谢我。我对他说：“你的工作性质很特殊，因此一定要保护好嗓子。你如果在每次赶场演出前或熬夜演出后感觉嗓子不舒服，就用手揉按照海穴。另外，每天将 10 克的金环石斛用开水冲泡后服用也能起到保护嗓子的作用。”

那么，为什么点按照海穴能有效地治疗嗓子干疼呢？照海穴位于足部内踝尖下方的凹陷处。此穴在人体的奇经八脉中属于阴跷脉，是八脉交会穴（与足少阴肾经交会），具有滋肾清热、通调三焦、引水液上行滋润喉咙的功效。人们在点按这个穴位时，可同时调理阴跷脉和肾经的气血运行，可谓是一举两得的妙法。孙思邈在《千金要方》里称照海穴为“漏阴”，认为人的照海穴若出了问



题，其肾水就会减少，从而可引起胸膈满闷、嗓子干疼、声音嘶哑或患上慢性咽炎等肾阴亏虚、虚火上升的病症。而有此类病症的人若按摩照海穴可收到立竿见影的疗效。一般来说，此类患者在揉按此穴 3~5 分钟后就会感到嗓子里出现了较多的津液，疼痛也会随之缓解。在揉按此穴时，患者一定不要开口说话，当感到嘴里有较多的津液时一定要将其咽下去，这样可起到滋阴固肾的作用。需要注意的是，人们若出现严重的嗓子溃烂、发炎的症状应及时到医院就诊，以免贻误病情。

我在临床工作中发现，按揉照海穴不仅能治疗嗓子干痛的症状，还能治疗肩周炎和失眠。一位五十多岁的教师，在退休后不久突然出现了肩膀剧痛的症状。来我院检查后，我确诊她患的是肩周炎，于是按照常规方法为她进行了治疗，并告诉她要经常揉按照海穴（应每日按揉 1~3 次，每次揉按 2~3 分钟，以感到此穴中有酸胀感为宜）。没想到，她在一周后来到医院找我，非常激动地对我说，她不仅肩周炎痊愈了，而且多年的失眠也治好了。我由此得到启发，开始在临床上使用照海穴（每晚在睡前按揉数分钟）治疗一些病情迁延不愈的失眠，取得了很好的效果。

——摘编自武国忠的《黄帝内经使用手册》

本栏编辑/襄大维

频或属于阴虚体质，并有小便黄赤、尿道灼热、性欲亢进、遗精早泄、心烦口干、夜寐盗汗、在射精时感到阴茎、会阴等处隐痛或酸胀不适、舌红少苔等

阴虚湿热症状的射精痛患者使用。

需要注意的是，射精痛患者应在专科医师的指导下使用上述方药。在选用上述方药进

行治疗前，患者最好能去医院进行全面的检查，以排除患有泌尿生殖系统畸形、泌尿生殖系统结核、泌尿生殖系统肿瘤等病变的可能。