

### 穴位按摩治慢性咽炎

慢性咽炎四季均可发病，主要表现为咽部不适，如干燥、刺痛、瘙痒、烧灼、有异物感等，有的伴有长期干咳或痰液黏稠等症状。中医认为，本病多由阴虚痰热阻滞咽喉所致。采用穴位按摩治疗慢性咽炎，效果满意，简介如下：

1. 用中指指端点揉廉泉（舌骨体上缘的中点处）、翳风（耳垂后下缘凹陷处）、下关穴（面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处，合口有孔，张口即闭）各100次。
2. 用力拿捏大鱼际（手掌内大拇指根部肌肉实处）、少商（大拇指外侧距指甲角0.1寸处）、合谷穴（虎口上）各20-30次。
3. 用双手大鱼际按揉太阳穴50次。
4. 拿捏太溪（足内侧，内踝高点与跟腱之间凹陷中）、太冲穴（足背第1、2趾缝间向上1.5寸处）各30-50次。
5. 用拇指螺纹面推下桥弓（耳后翳风至锁骨上窝中成一直线）左右各10次。
6. 用力拿捏风池穴（后发际颈椎两侧凹陷处）10次。
7. 用中指指端按压廉泉、翳风穴，各振动1-2分钟。

上述疗法每天按摩一次，10次为一个疗程。（郭旭光）

第5版：农村与社区

上一版 ◀ ▶ 下一版



#### 版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

#### 标题导航

- 农村拜师为何这样难
- 调补五脏用黄精
- 小儿腹泻 足浴有方
- 穴位按摩治慢性咽炎
- 两种痰藜功效异
- 呕吐用药辨析
- 高烧不退警惕脑膜炎
- 煎中药前勿水洗

第1版：今日要闻

第2版：综合新闻

第3版：视点

第4版：学术与临床

第5版：农村与社区

第6版：健康关注

第7版：养生保健

第8版：中医文化

[农村拜师为何这样难](#)

[调补五脏用黄精](#)

[小儿腹泻 足浴有方](#)

[穴位按摩治慢性咽炎](#)

[两种蒺藜功效异](#)

[呕吐用药辨析](#)

[高烧不退警惕药物热](#)

[煎中药前勿水洗](#)