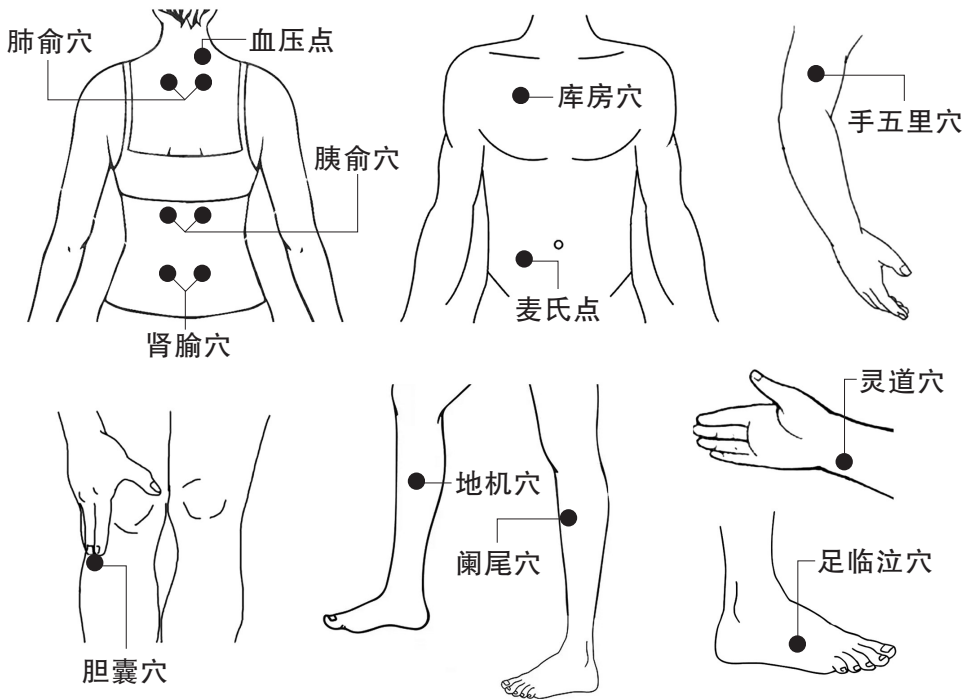


金元四大家之一朱丹溪所著《丹溪心法》中提到“诸内者，必形诸外”，意思是体内脏腑的各种生理功能和病理变化都会在体表有所体现。反过来，我们可以通过显露于体表的异常表现，推测出隐藏体内的脏腑经络功能变化，从而结合身体出现的症状诊断疾病，这就是《黄帝内经》中所说的“司外揣内”。

体内有病，都有压痛点

局部出现酸胀针刺 多数聚集穴位周围

北京中医药大学副教授 姚斌彬 □付春雨 叶佳锋



疾病是由脏腑功能失常导致经络气血阻滞或不足所引发，中医理论认为“不通则痛，不荣则痛”，所以疾病在体表的异常表现通常是痛觉敏感，也就是在按压时局部区域会出现酸胀、针刺、放射等疼痛感，这些区域又称为体表压痛点。穴位是经络气血聚集的地方，也是经络中较为敏感的部位，所以体表压痛点大部分出现在穴位周围。一般来说，压痛点的疼痛程度越高，说明疾病程度越严重。这里为大家举例介绍常见疾病的体表压痛点及其具体位置。

1.呼吸系统疾病。若平时存在干咳或咳嗽伴少量痰液等症状，且肺俞穴（背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸）、库房穴（胸部，第1肋间隙，距前正中线4寸）周围存在压痛点，提示可能患有慢性支气管炎；若存在发热恶寒、咽喉肿痛、咳黄色黏稠痰等症状，且肺俞穴、手五里穴（臂外侧，肘横纹上3寸）周围存在压痛点，提示可能患有肺炎。

2.消化系统疾病。若平时存在上腹部疼痛、呕吐恶心等症状，且中脘穴（上腹部，脐上4寸处）、左侧承满穴（上腹部，脐中上5寸，距前正中线2寸）周围存在压痛点，提示可能患有胃炎；若存在下腹部疼痛、腹胀、腹泻等症状，且天枢穴（腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸）、下巨虚穴（小腿前外侧，外膝眼下9寸，距胫骨前缘一横指）周围存在压痛点，提示可能患有肠炎；若存在转移性右下腹痛、发烧等症状，且麦氏点（脐与右髂前上棘连线中、外1/3交界处）、阑尾穴（小腿前侧上部，外膝眼下5寸）周围存在压痛点，

提示可能患有阑尾炎。

3.循环系统疾病。若平时存在头晕头痛、疲劳、心悸等症状，且血压点（颈后部，第6颈椎棘突下，旁开2寸）周围存在压痛点，提示可能患有高血压；若存在突发短暂性胸痛，且灵道穴（腕横纹上1.5寸，尺侧腕屈肌腱桡侧缘）周围存在压痛点，提示可能患有冠心病；若存在疲乏、运动耐力明显减低、心率加

速等症状，且寸平穴（腕背横纹上1寸处，桡侧旁开0.4寸处）周围存在压痛点，提示可能患有心衰。

4.内分泌系统疾病。若平时存在口渴、短期内消瘦、小便清长等症状，且消渴点（背部，第8胸椎棘突下）周围存在压痛点，提示可能患有糖尿病；若存在左上腹痛、血糖升高等症状，且地机穴（小腿内侧，内踝尖与膝盖的连线上）、胰俞（背部，第8胸椎棘突下，旁开1.5寸）周围存在压痛点，提示可能患有胰腺炎；若存在右上腹隐痛或绞痛，且胆囊穴（小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处直下2寸）周围存在压痛点，提示可能患有胆囊炎。

5.泌尿系统疾病。若平时存在腰部酸胀不适、突发短暂刀割样剧烈疼痛等症状，且肾石点（足内侧，内踝与跟腱中点上1~2寸）、足临泣（足背外侧，第4、5趾跖骨夹缝中）周围存在压痛点，提示可能患有肾结石；若存在尿频、尿痛、尿急等症状，且大巨（下腹部，脐中下2寸）周围存在压痛点，提示可能患有尿道炎；若男性存在尿频、尿急、慢性盆腔疼痛等症状，且肾俞（背部第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处）周围存在压痛点，提示可能患有前列腺炎。

需要特别提醒的是，身体出现不适症状时，可选择对应的体表压痛点进行按揉。之后，将疼痛感受与症状相结合，对自己的身体状况做出初步诊断，这种方式操作简单且效果明显。但如果点揉时，在局部区域感到异常剧烈的疼痛，或身体不适感明显，一定要引起重视，及时就医明确诊断。▲

常吃黄精安五脏

首都医科大学附属北京中医医院药学部药师 李璐瑒

黄精被古代养生家和医学家视为延年益寿之品，有“仙人余粮”的别称。黄精味甘、性平，入脾、肺、肾三脏，能补气养阴、健脾润肺，可用于调理肺虚燥咳、脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、内热消渴、头晕目眩、腰膝酸软等健康问题。同时，黄精药性平和，可单用，也可配伍一些其他补脾益气养阴之品，如大枣、百合、山药、枸杞、芡实等，用法包括煲汤、熬粥、泡酒、泡茶均可。推荐一个简便的黄精食疗方。

黄精仙人鸡。取黄精50克、鸡750克（选配猪蹄、猪肚、黄花菜、香菇等食材），将鸡宰杀干净、黄精洗净后放入锅内，

加少许黄酒、葱、生姜，加盖炖1小时即可食用。

黄精豆腐。豆腐3块、黄精20克、冬笋适量、香菇30克，黄精先煎汤，豆腐切块下油锅炸至金黄色捞起；炒锅加少许油，加葱姜略炒，倒入药汤，加黄酒、豆腐块及笋片、香菇，添少许清水，加白糖10克，烧10分钟，加水、淀粉再烧2分钟，调味至汤汁稠浓即可。▲



三款食疗全方位补肾

北京中医药大学东方医院经开区院区
副主任医师 白桦

冬令时间，万物归藏，生机潜伏，是一年中保养的最佳时期。我国民间有“冬令进补，春来打虎”的说法，意思是在冬天通过调养进补，能使“精气”储存于体内，到了来年春天就不容易得病。“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”传统医学认为，“冬令进补”重在养藏。肾脏旺于冬季，养藏即养肾。这里教大家如何针对性养好肾。

温肾阳。肾阳为一身阳气之本。肾阳虚者，阳气不足使得机体不能得到很好的温煦机体，容易出现手脚冰凉、畏寒怕冷、面青唇紫等表现。可在医生辨证体质下选择鹿茸、冬虫夏草、生姜等进行食疗，饮食可多吃点羊肉、海参、韭菜等。推荐一个有温肾阳作用的食疗方——当归生姜羊肉汤。具体做法：取当归9克、生姜15克、羊肉500克，将以上材加水炖煮，小火慢炖约2小时，至羊肉熟烂即可。张仲景在《金匮要略》

中有当归生姜羊肉汤

的记载，当归补血养血、生姜温中散寒、羊肉散寒止痛。

滋肾阴。肾阴为一身阴气之源，肾阴虚者，阴液不足不能濡养机体，容易出现头晕耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、盗汗等表现。可在医生辨证体

质下选择枸杞、山药、山萸肉、黑芝麻、黑豆、桑葚、黑米、栗子等食疗。推荐一个滋肾阴的食疗方——银耳百合枸杞羹。具体做法：取银耳20克、百合20克、枸杞10克、蜂蜜适量，将银耳、百合、枸杞放入锅内，加适量水，用文火煮成浓汁后，加入蜂蜜，再煮5分钟即可。银耳、枸杞、百合都是滋阴药物，可缓解潮热盗汗、口干舌燥等症状，还可消食、养胃、健脑。

补肾气。肾气是肾精化生之气，又称元气。肾气虚、肾气不固，容易出现阳痿早泄、小便频数或失禁、女子带下稀白、面色淡白、气短乏力、健忘等表现。可在医生指导下选用平补肾气的药物，如芡实、黄精、黄芪、益智仁、熟地等。推荐一个补肾气的食疗方——黄芪煨乌鸡。具体做法：乌骨鸡1只，去毛及内杂，洗净，将黄芪50克放鸡腹内，投入砂锅，加水及少许姜、葱、盐，煨熟后依次吃鸡喝汤。中医

认为，黄芪性温味甘，能补气壮阳、固表强心、延缓衰老；乌鸡可温肾益气、养心安神、调经活血。此方可用于病后体虚、血虚头晕、体倦乏力，以及中气下陷所导致的脏腑下垂、白带过多等问题。▲

