

## 第十三讲 胆和胰的色诊

### 一、 中西医胆的认知

中医对胆的认知，注重其在整体系统中的作用，包括心理和精神层面的影响，以及与肝脏的关系；而西医则侧重于胆囊的解剖结构和其在消化系统中的具体功能。两者虽然在某些方面有重叠，但在整体观念和功能解释上有显著差异。

#### （一）中医对胆的认识

**1、主决断：**中医认为胆是“中正之官”，主管决断，与人的思维活动和个性有一定关系。胆的功能不仅限于消化系统的物理作用，还涉及到心理和精神层面。

**2、藏精汁：**胆汁在中医中被称为“精汁”或“清汁”，来源于肝脏。中医认为胆汁是由肝脏的余气聚集而成，存储在胆中，并在需要时排泄出来帮助消化。

**3、五行归属：**胆在中医理论中归属于五行中的木，与肝脏相互关联，肝胆同属木行，一阴一阳，表里相合。

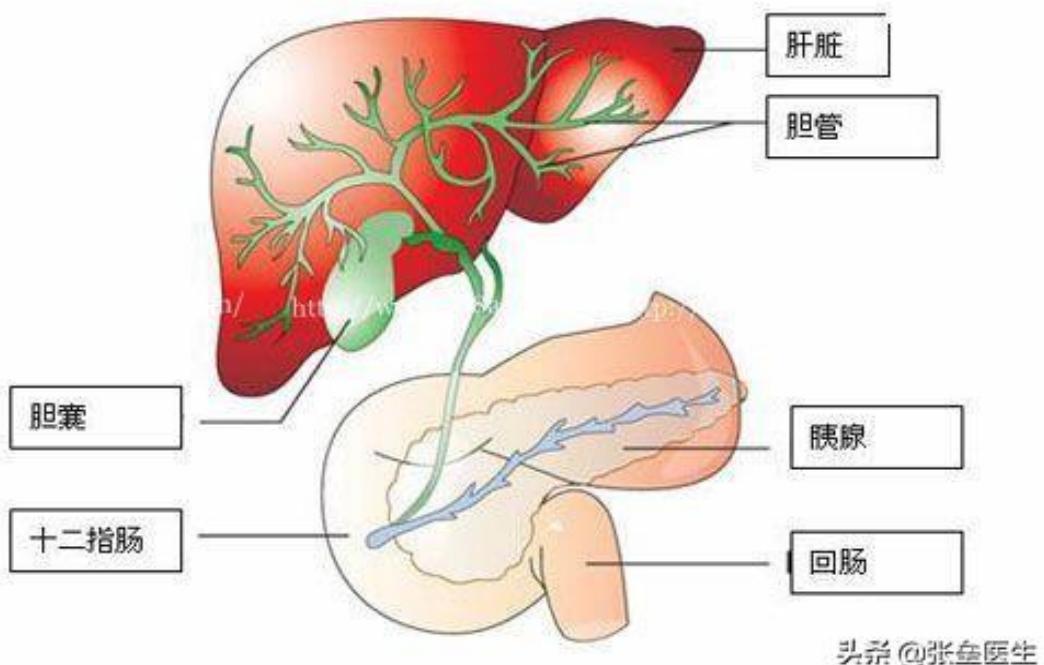
**4、疏泄功能：**胆汁的排泄需要依赖肝的疏泄功能的调节和控制，肝气的疏泄作用下，胆汁进入小肠，促进食物的消化和吸收。

#### （二）西医对胆的认识

**1、胆囊的功能：**西医认为胆囊是一个储存和浓缩胆汁的器官，胆汁由肝脏制造并通过胆管系统运输到胆囊。胆囊在消化需要时收缩，将胆汁排入十二指肠，帮助脂肪的消化和吸收。

**2、解剖结构:** 西医对胆的认识更多基于其解剖结构和生理功能,认为胆囊是一个肉袋, 镶嵌在肝脏的凹陷处, 主要功能是储存和调节胆汁的排放。

**3、调节胆道压力:** 胆囊还具有调节胆道内压力的作用, 当肝脏持续不断地分泌胆汁时, 胆囊通过舒张和收缩来调节胆道内的压力平衡。



## 二、中西医胰的认知

中西医对胰的认知和处理方式有所不同, 西医更侧重于解剖学和生理学的功能划分及针对性治疗, 而中医则更多地从整体角度出发, 通过调整身体的整体状态来影响胰腺的功能。

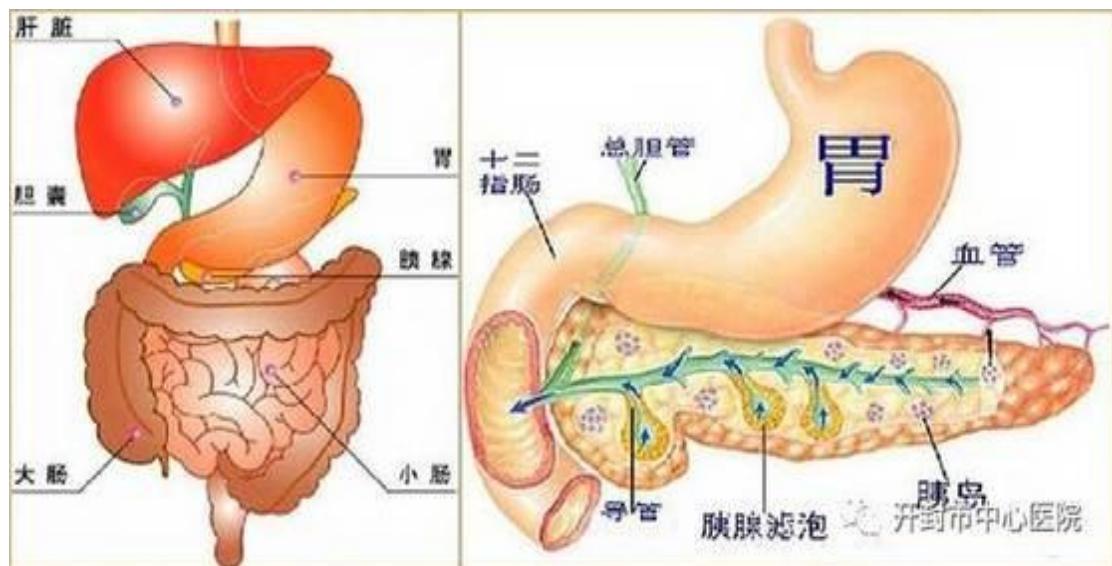
**1、名称和概念:** 在中医学中, 并没有直接对应的“胰腺”概念。

《难经》在中医经典中首次提出“散膏”概念, 并认为“散膏”作为

脾之副脏，具有协同脾主运化、统摄营血、温养五脏的功能。而在西医中，胰腺是一个明确的消化腺体，具有内分泌和外分泌两种功能。

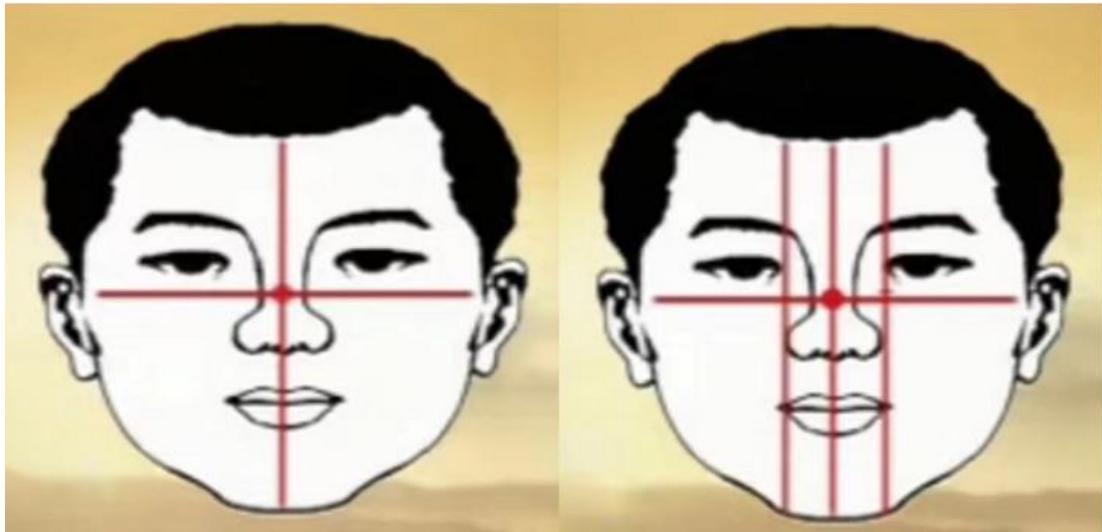
**2、功能和作用：**在西医中，胰腺的外分泌部分分泌胰液，含有消化酶，帮助消化食物；内分泌部分由胰岛组成，分泌胰岛素等激素，调节糖代谢。在中医学中，虽然没有直接的胰腺理论，但可以通过调理肝气、疏肝活血等方法来影响与胰腺相关功能。

**3、治疗方法：**西医治疗胰腺疾病如胰腺炎时，会采用禁食、胃肠减压、抗生素治疗等方式来控制炎症和防止并发症。中医则可能会使用中药如大黄、黄芩等来调和气机、疏肝活血、清热利湿。



### 三、胆和胰的色部定位

胆和胰的色部，与肝基本上处于同一个水平的位置，肝的色部在两个颧骨最高点的水平线，和前正中线的交点上，在前正中线的两边，两个内眼角垂线，和两个颧骨最高点的连线的交点，左边是胰，右边是胆的色部。



#### 四、胆的常色与病色

胆在中医脏腑学说里面属于六腑之一，六腑之中胆又是一个比较奇特的脏腑。六腑整体的功能，都是容纳、消化饮食，而且吸收饮食营养的，胆在其中处于一个关键的位置。胆有两个功能，一方面能够帮助胃肠消化食物，另一方面又有疏泄的功能。正是因为胆有储藏胆汁，而又疏泄胆汁，疏泄胆汁给胃肠，胆汁才能帮助饮食物的消化。胆的第二个功能与人的精神活动有关，一般的五脏与精神活动都有联系，比如心主神、肝藏魂、肺藏魄、脾主思、肾主智，六腑中其他五腑与精神活动是没有联系的，胆与人的决断能力有关系，它能够消除不良精神刺激对人体的影响。我们一般所说的胆大胆小，是说胆有决断功能，所以《黄帝内经》中讲胆为中正之官。所谓中正之官，它能判断是非，能判断这件事能干还是不能干。无论是从胆能主持精神活动和人的精神思维有关系而言，还是胆能储存胆汁而言，它与其他腑是不一样的。在解剖学上胆与肝是联在一起的，胆位于肝叶之间，肝分泌胆汁，胆加以储存，然后疏泄到胃肠，因此胆在色部上也就排列在肝的色部的右侧，因为位于外眼角的下方，因此与周围的皮肤是一

致的。

正常胆的色部的颜色，是红黄隐隐、明亮、润泽而含蓄。一旦胆的色部发生了气色的改变，则代表胆的病症已经发生。当胆的病症发生时，习惯上把胆的色部的气色与肝的色部的气色进行参照，然后综合分析判断。

如果胆的色部颜色淡白，这个人有胆气虚证，胆气虚相当于日常所说的胆小，这个人在没有事的时候怕事，整天惴惴不安，饭也吃不下，睡觉与睡不安，经常做一些非常恐惧的梦，遇见事难以作出判断瞻前顾后、畏首畏尾。

当把胆的色部与肝的色部参照的时候，就会发现两种情况，第一种胆的色部淡白，而肝的色部的气色正常，这个人思维能力正常，但是判断能力减弱，往往是能够考虑事情以前的前因后果，事情以后的前因后果，前前后后思考好多遍，就是下不了决心，就是做不出判断，就是不知道自己如何去处理。第二种胆的色部气色正常，而肝的色部气色淡或者是暗，说明这个人胆的功能正常，但是肝气虚，这种人往往在遇到一件事的时候，就考虑这件事不利的因素，不好的方面，不好的后果，但是决断起来很容易，一旦处理完了事物之后，又往往后悔。如果肝的色部和胆的色部颜色都是淡白的话，说明**肝胆气虚**，这个思维的能力也减弱、判断的能力也减弱，这就是平常所说的胆小怕事畏首畏尾的人。

胆脏色部淡白，主胆气虚弱，多见胆怯多疑、犹豫不决、容易受惊，常兼有气短乏力，动则加剧。

如果胆的色部颜色偏红，一般来说偏深红的多，这是胆火亢盛，胆火亢盛的人往往脾气也比较大，往往心烦口苦，无缘无故嘴里发苦，耳鸣，容易耳朵疼，而且容易头侧部疼，有的时候有一阵冷一阵热，胸胁胀满，尤其是右胸胀满、疼痛，不愿意让人碰，叫胸胁胀腹、疼痛拒按。临幊上所说的**胆囊炎**，有很多在胆的色部，会出现深红色的变化，这时必须消炎利胆，必须用清热泻火的药，来消除胆囊的炎症。

胆腔色部红赤，主胆腑实热，常见发热、胁肋胀满疼痛，寒热往来、恶心呕吐等症状，需要清热泻炎把炎症消除。

如果胆的色部**黄赤**，又黄又赤，而且比较污浊，就好像有一个污浊的点洗不掉一样，有这么一小片，这是胆的**湿热证**。肝胆相连，肝胆湿热有两种可能，一种是肝胆的湿热就阻塞在肝胆局部，于是病人就会出现右胁的胀满疼痛，这种胀满疼痛会突然发生，但是持续的时间很长。任何病只要和湿沾上边，这个病程一般来说都比较长，而且缠绵难愈。肝胆的湿热也是这样，病人除了右胁胀满疼痛拒按以外，病人胃脘胀满，不愿意吃东西，特别容易恶心，特别容易呕吐，口苦咽干。这种情况，不但要清热还要祛湿，如果只清热不祛湿的话，这个病是绝对好不了的。只有把清热的药与去湿的药结合在一起，清热利湿这个病才能痊愈。

胆的色部红或黄甚至污浊，主胆腑湿热，常见身热不畅，午后热重，身目发黄，胁肋胀痛，厌食油腻、恶心呕吐，需要清热药和祛湿的药。

胆的色部**灰暗污浊**，就好像这一块老也洗不干净一样，这和痰和

湿有关系。如果痰结存的时间久了以后，痰会生热，痰热交阻，胆的决断功能与胆的疏泄功能也会受到影响，病人就会出现精神抑郁，失眠多梦，净做一些稀奇古怪的梦，胆小怕事，经常觉得有什么事情要发生，惴惴不安，中医往往用温胆汤治疗这个病症。

胆的色部晦暗污浊，**主有痰有湿**，常见精神抑郁、胆小怕事、失眠多梦，需要中药的温胆汤来治疗。

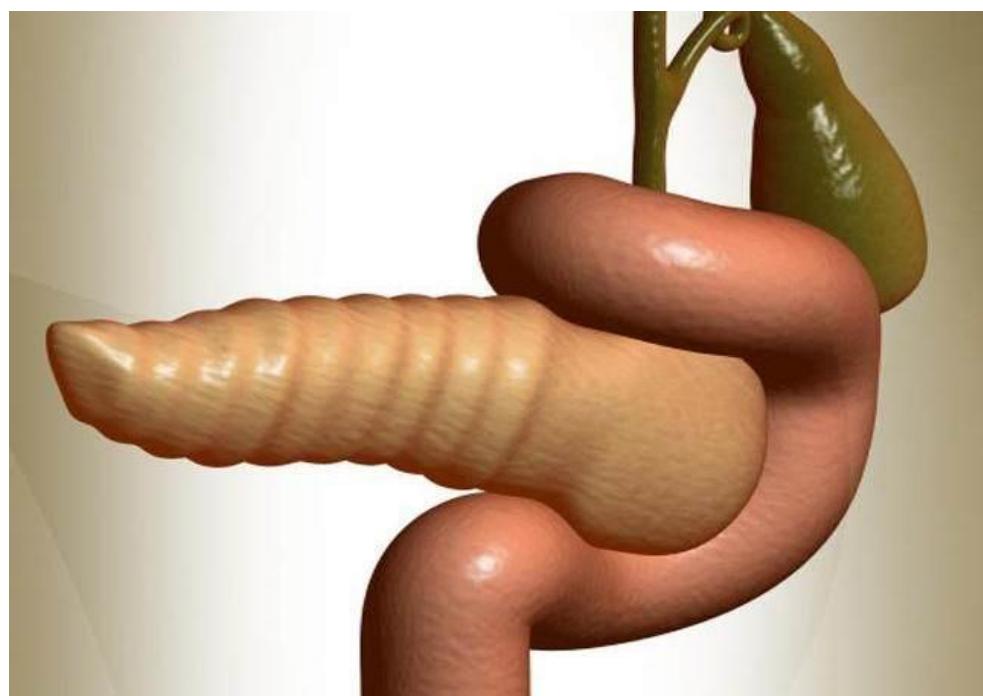
凡是胆的色部出现了气色的变化，可推测它可能发生什么疾病。胆的色部如果**青紫**的话，是一个抟聚的病色，时间比较长，逐渐逐渐地加重，和周围相分有明显的界限，病人持续性地**右肋疼痛**，有一阵一阵加剧的特点，当用手去按这个部位的话，往往疼痛会加剧，这时要考虑是不是有一些**胆囊的慢性炎症**，甚至发生胆结石。要根据不同的情况可以采用不同的治法。

总的来说，如果胆的色部出现了病色，这个病色是比较浅淡的，那是胆的虚证，比如说最常见的胆气虚；如果胆的色部颜色又深又浓，比方说红赤色，比方说黄赤而污浊的颜色，或者是灰暗而污浊的颜色，这是胆的实证，或者是热，或者是湿热，或者是痰湿。如果胆的病症局限在胆腑，往往是胆腑一个色部出现气色的变化；如果胆的病影响到了肝，肝胆的色部都会出现病色，这叫做色部并连；如果胆的病症影响到了全身，比方说全身都出现了发热，胆实热的时候往往是全身发热；如果胆是湿热的时候，往往出现一个叫身热不扬的症状，就是病人自己不觉得发热，别人摸着觉得发热，刚一摸的时候觉得不太热，越摸越热，这种情况往往是湿在热中、热在湿中、湿包裹着热，热不

能够发散，会出现这个典型的症状。湿热另一个典型症状，叫身热起伏，这种热不容易驱除，有时吃了清热的药，它退了，过一会它又重新热起来。当然胆腑的热，也可能发生寒热往来，寒，指的是怕冷，热，指是发热，病人往往会一会儿发热一会儿怕冷，怕冷的时候不发热，发热的时候不怕冷。所有这些病症，中医都有特殊的治法，辨证论治，往往可以取得很好的效果。

## 五、胰的常色与病色

胰脏在古代叫做散膏，它在人体的消化过程中，起着非常重要的作用，胰腺有内分泌、外分泌两种功能，内分泌可以调整血液中血糖的高低，外分泌液中包含着消化我们人体的糖、脂肪和蛋白质，因此胰腺在我们的消化过程中至关重要，而且胰腺的外分泌液，还可以中和胃酸，减轻胃酸对胃肠道本身的消化和破坏作用。



胰腺位于我们身体的左侧，所以胰的色部也在肝色部的左侧。胰色部的正常的气色，是红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄。在正常情况下，

我们几乎看不到胰腺色部的存在，但是胰腺色部出现气色的变化时，它可反映出胰腺的病变。比方说，胰色部由红黄隐隐的颜色，变成了淡白的颜色，甚至于苍白的颜色。淡白的颜色代表胰气虚，苍白的颜色代表胰虚寒。胰气虚是胰脏的生理功能减退，也就是它的消化功能减退，于是病人就会出现脘腹胀满，胸骨剑突的下方，肚脐的上方这个部位叫做脘腹。因为胰腺的生理功能减退，食物得不到正常的消化，所以就会出现脘腹胀、满、痞、闷，严重的时候甚至会出现疼痛的症状，病人因为消化功能不好，所以他不想吃东西，吃不下东西，什么东西都不香，严重的时候甚至会发生腹泻。这时我们必须补胰益气，恢复胰脏的消化功能。

如果胰腺的色部出现了苍白的气色，这个苍白的气色代表胰腺虚寒，它在胰气虚的基础上，病人会出现形寒肢冷，形体是寒凉的，四肢是发冷的，这种人的手和脚经常是冰凉的，这种人对于周围气温的下降非常敏感，特别怕冷，稍微有一点变天，他就感觉特别剧烈。对于胰虚寒证，我们必须采用温热的药，温补胰腺。

胰腺的色部也经常会出现红赤色的变化，这个红赤色代表实热证，也就是我们现在所说的胰腺炎，胰腺炎绝大多数是因为暴饮暴食引起的，暴饮暴食再加上喝酒，是引起胰腺炎的主要原因。这时胰腺的消化液分泌的特别多，使胰腺本身得到了消化和破坏，或者发生剧烈地水肿，甚至会发生坏死，病人有剧烈地腹痛，血清淀粉酶会极度地增高，尿淀粉酶也会极度地增高。现代医学采用保守的方法治疗，中医经过几千年的摸索，有专门治疗胰腺炎的处方，而且根据胰腺炎的不

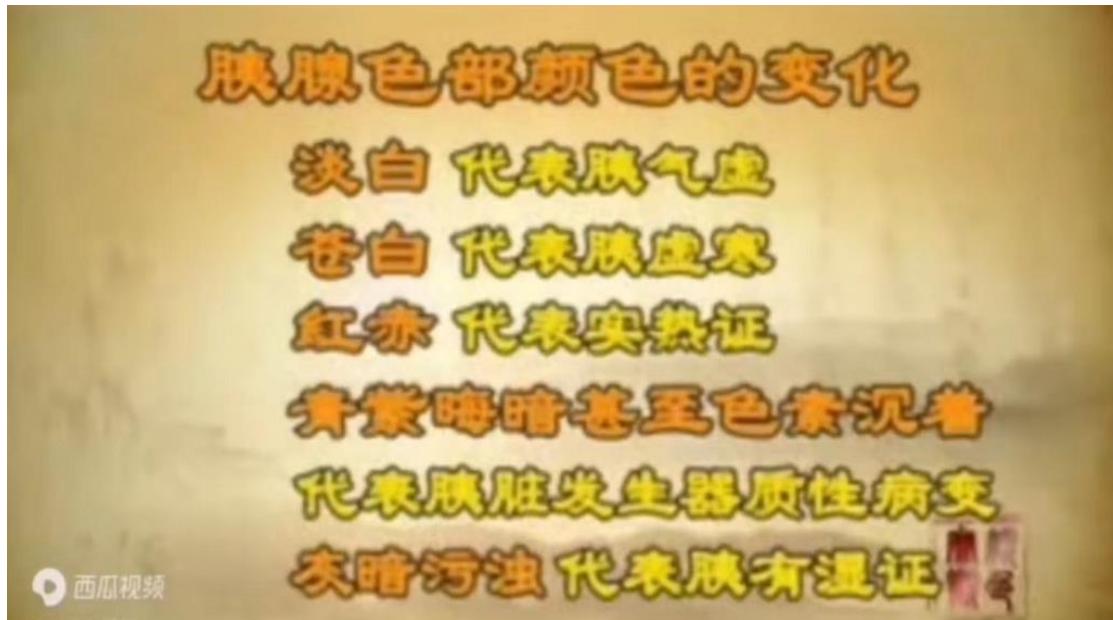
同的类型，采取不同的药物去治疗，也可以采用针灸按摩，甚至于按揉穴位的方法去治疗。

中医发现了胰腺穴、发现了胰俞穴，这两个穴位既可以有效地治疗胰腺炎，还可以有效地诊断胰腺炎。这两个穴位对于糖尿病还有很好的诊断作用。因此中医治疗胰腺炎有很成熟的经验，有非常好的疗效。

如果胰腺部位出现青紫、晦暗的变化，和周围的气色格格不入，就出现一块青紫晦暗，甚至有色素沉着，这种情况往往代表胰脏本身发生器质性的病变。比如胰腺的肿瘤、胰腺癌。

胰腺的变化，还可出现灰暗污浊的变化，就像怎么洗都洗不干净，代表胰有湿证。中医认为湿是重浊之邪，中医认为湿性是缠绵难愈的。胰脾部位的灰暗污浊之色，往往是病人有慢性胰腺疾病的象征，特别是慢性胰腺炎。临幊上好多急性的胰腺炎，当临幊症状控制之后，不一定完全就好了，大多数都转成了慢性胰腺炎，这时临幊上的变化就表现为胰腺的湿证。所以胰腺的湿证，是经常发生，病人经常有隐隐约约的慢性的脘腹胀闷疼痛，有食欲不振，有消化不良，会出现一系列这样的症状，而且往往随着饮食的改变而改变。慢性胰腺炎在临幊上，是比较难以治疗的，但是揉按胰腺穴，揉按胰俞穴，都有比较好的效果。

如果胰腺出现了抟聚之色，特别是那些干枯晦暗的抟聚之色，一定要引起我们充分地注意，否则病情进展会很快。如果我们耽误了疾病的治疗，疾病会很快地恶化。



我们如何预防胆和胰的病证呢？对于养生保健来说，对于胰腺和胆的健康来说，最重要的是要调整饮食，饮食要有规律，一日三餐要定时定量。如果早餐不吃，胆里积聚很多胆汁，就会出现胆结石，所以好多胆结石都和不吃早餐是有关系的。如果我们饥一顿、饱一顿，特别是我们暴饮暴食的话，就会引起胰腺的消化液过多的分泌，就会发生急性胰腺炎。所以对于饮食来说，特别对于中年以后的人来说，宁肯少吃，不能多吃，

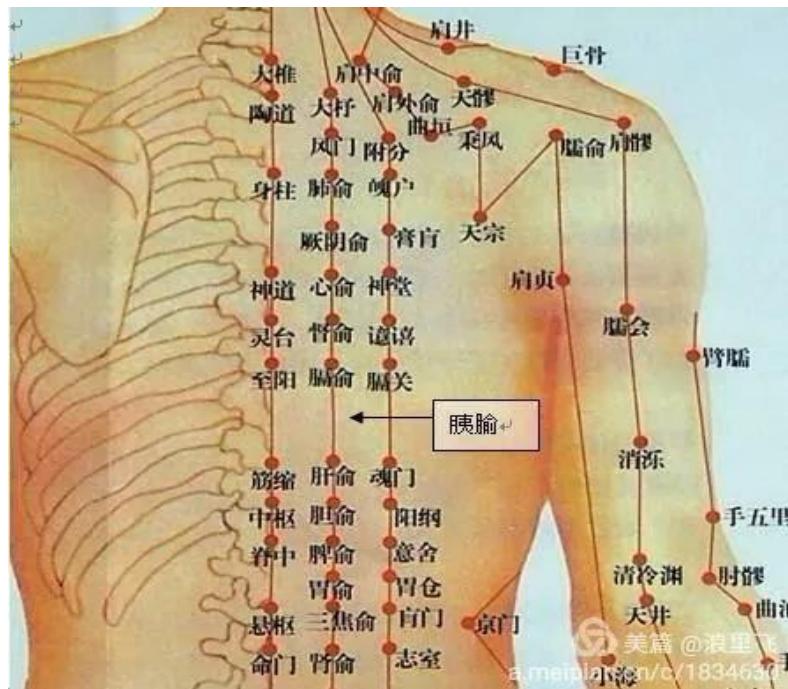
第二是要戒酒，通过分析胰腺炎的病例，我们会发现，绝大多数的胰腺炎症与大量喝酒都有关系，因此酒是对人体有害的事。喝酒对胰腺的损伤是比较大的，对胃的损伤是比较大的，对肝的损伤是比较大的。

第三饮食要清淡，高脂肪的食物会使胆汁的分泌加速加量，高脂肪的食物会使胰腺分泌加重，高脂肪的食物还会引起我们血脂增高以及身体肥胖。所以不要吃脂肪过高的食物，特别是中年以上的人，这样可以从相当程度上把握我们身体的健康，减少胰与胆的疾病发生。

胰和胆的色部不出现病色，标明我们体内的健康得以维持了。

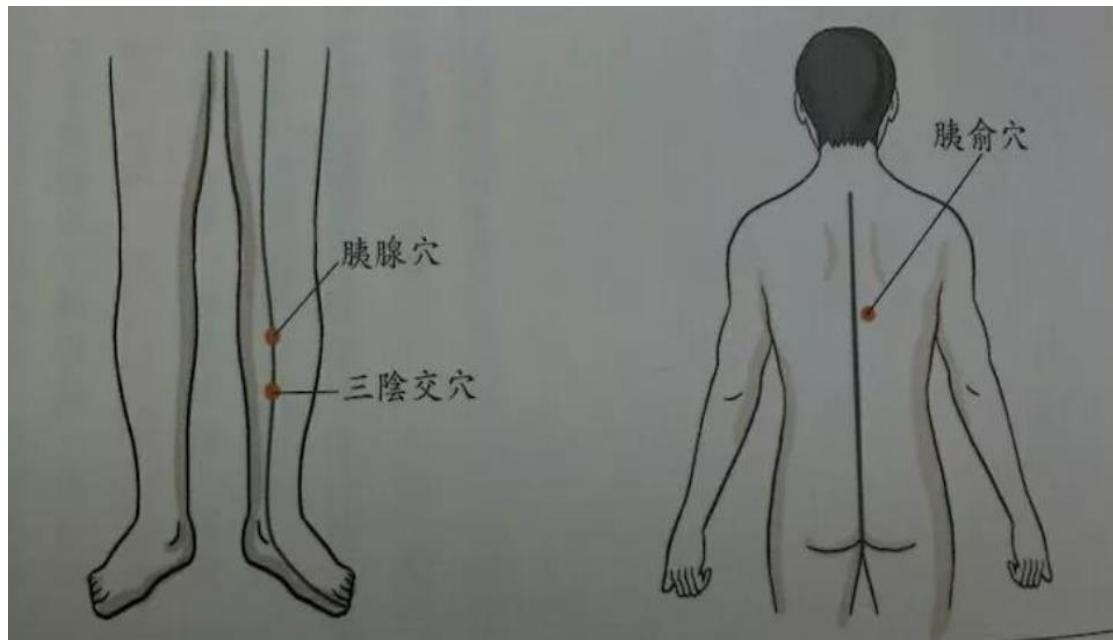
## 六、胰俞穴和胰腺穴的位置及功效

胰俞穴位置在足太阳膀胱经第8胸椎棘突下旁开1.5寸处。刺激胰俞这个穴位，不仅能够调节胰腺的功能，治疗胰腺炎和消化不良，更重要的是能够治疗糖尿病。



胰腺穴位于小腿前缘足太阴脾经上，在胫骨内上髁与内踝尖高点连线的中点，胫骨内侧后缘1寸处，三阴交穴上4寸敏感处。胰腺穴也是一个诊断、治疗胰腺病变的特效经外奇穴，它具有舒畅胰气、疏通胰管、排泄胰液的功能，可以治疗急性、慢性胰腺炎，缓解胰腺癌症状，缓解糖尿病症状。

右手握拳，拇指直立，用拇指指端点压胰腺穴，如果压痛酸楚，说明胰腺有问题。当发生急性胰腺炎时，酸楚部位是双侧胰腺穴；如果是胰腺头发炎，那以右胰腺穴最为敏感；如果是整体胰腺的炎性反应，那么双侧胰腺穴位均有反应。症状越重，压痛表现就越敏感。



很多临床研究证明，胰腺穴是早期诊断、治疗急性胰腺炎的一个特效穴，它对快速降低血清淀粉酶、减轻疼痛具有特效。针灸胰腺穴，再配伍其他穴位，可以有效镇痛，与此同时，人体也逐步恢复正常，体温恢复，恶心、呕吐等症状及时缓解，血清淀粉酶下降迅速，所以这个穴位对治疗急性胰腺炎确有特效。胰腺穴除了诊治急性胰腺炎以外，还可以诊断和治疗其他胰腺的病变，如糖尿病、胰腺癌等。

## 七、诊断糖尿病有效点—胰腺点

糖尿病是一种常见的慢性疾病，我国是糖尿病大国，糖尿病患者高达 1.39 亿。糖尿病因其严重的并发症而为人们所惧怕，所以早发现早治疗成为控糖的关键。

北京中医药大学的程凯博士告诉我们，小腿内侧沿线不同区域出现疼痛，对应着糖尿病发展到不同时期，学会这些诊断方法，就能帮助我们早期发现控制和预防糖尿病。

关于糖尿病的诊断，现代中医发现了一个有诊断功效的点——胰腺点。它的出现往往代表着我们体内有痰邪，容易发生或者已经发生了糖尿病。

程博士告诉大家，胰腺点并不是一个固定位置的点，而是在小腿内侧中间三分之一处一个可变动的点。如果在这个区域中发现了一个疼痛点，那个疼痛点即为胰腺点。

除了教大家如何找到胰腺点以外，程博士同时还教授了大家出现了这样的胰腺点，应该用什么样的方法来调节血糖。

当疼痛点从小腿中间三分之一向下转移是，往往是痰湿向瘀瘀转变了，而细小血管的瘀堵正是糖尿病并发症的开始，这个时候程博士提醒各位糖尿病患者除了严密监控血糖外，更应该查查自己的糖化血红蛋白。

人过中年，如果不是过去特别注重养生保健，往往就会在小腿的上三分之一的区域内发现疼痛点。程博士提醒大家，如果您的家族中有糖尿病患者（您属于糖尿病的高危人群），应当警惕您是否已经进入了糖尿病前期。

## 八、糖尿病，首选保健穴是什么？

糖尿病的发展过程和中医学当中对脾的生理功能的认识密切相关，因为脾主运化水湿，就是把人体的病理代谢产物排出体外的一个转运的能力。而湿邪，早期是湿可以流动，后来转化为粘滞的痰，进一步变成瘀瘀、血瘀，这就是糖尿病进一步发展，最后变成并发症的一个持续的过程。如何阻断这个过程呢？就要靠脾的功能了。

中医学当中对脾的生理功能的认识非常有意思，基本上分为以下三大功能：

第一个功能，**运化水谷**，即对吃进去的食物进行消化吸收，把好东西加以吸收利用的过程，供应身体的能量营养。这个功能和现代医学的胰腺的功能其实是对应的，胰腺分泌的胰岛素调控着人体的糖代谢。

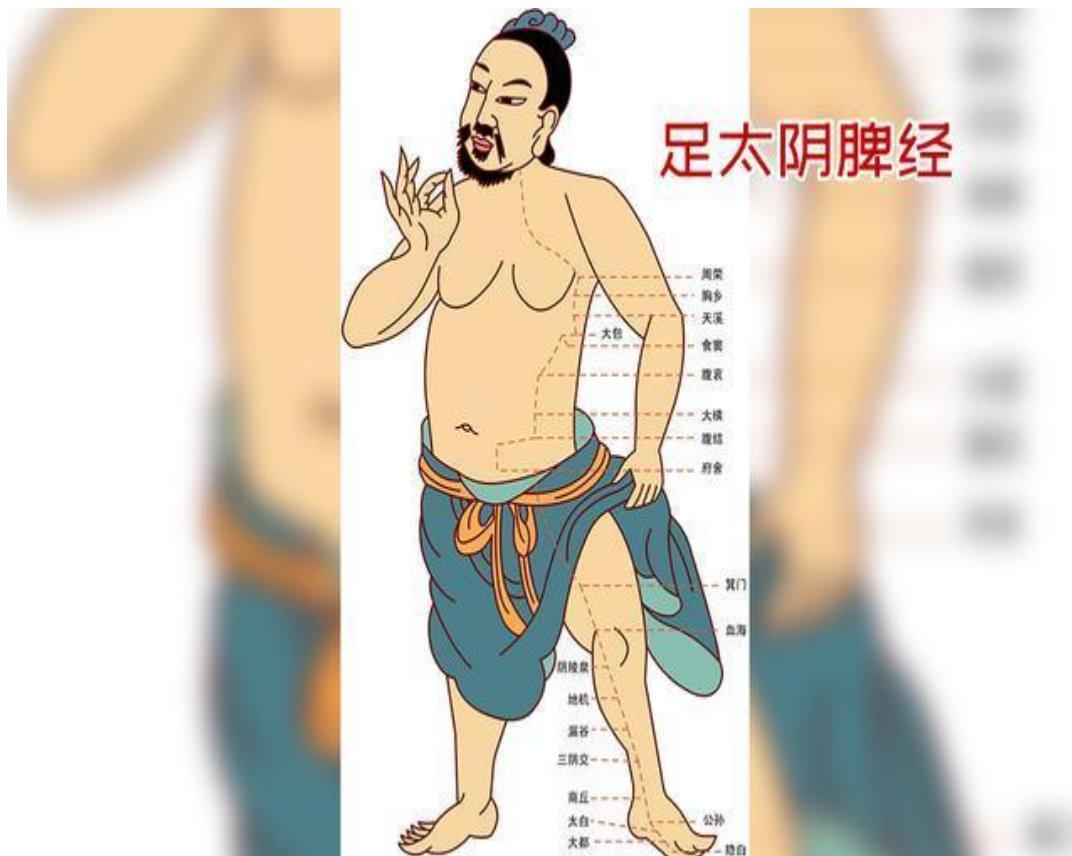
在这个过程当中，为什么我们说中医学的脾对应现代医学的胰呢？

其实我们在古代的时候，中医就做过相应的解剖，在解剖的时候认识到我们的脾脏（解剖学当中的脾脏），同时又认识到在脾脏的旁边会有一个像膏脂一样的东西，它叫做散膏，有半斤。那么这个散膏其实就是胰腺，虽然没有把它命名为某一个脏器，而只是说散膏，但认识到了这个散膏所分泌的液体，分泌的物质对人体糖代谢的影响，所以就把这种功能都归入到了实体的脾脏的功能范围之内，而统称为脾。换句话说，中医学的脾实际上是包容了胰腺的解剖结构和生理功能的。

第二个功能，**运化水湿**。什么叫运化水湿呢？就是我们身体的代谢产物要把它排出身体的过程，也就是人体的代谢产物要经过一个循环代谢的过程，这个过程当中，人体的腹部是一个非常重要的器官。腹部特别是我们腹壁丰富的腹腔静脉网里面蕴含着回到我们腹部的静脉血大概有 30%，它是一个重要的代谢参与者，因此，我们有一个

良好的腹压，有一个很好的腹壁功能，那么就可以具备比较好的代谢功能。

足太阴脾经直接涵盖联系我们整个前腹壁的范围，这个区域其实就归入了脾，也就是我们腹壁对代谢的调节功能，就是脾的主运化水湿的能力。



第三个功能，脾统血。大家注意到我们的下肢当中有一个重要的静脉，叫做大隐静脉，它走行的位置恰恰就和足太阴脾经下肢部的循行路线是高度一致的。

因为下肢的骨骼肌的作用是帮助我们回血，帮助更多的静脉血回到腹部，来增加代谢的能力，所以如果我们下肢的肌肉没有力量，对血管的挤压作用减弱，那么血的统摄作用就会出现问题，一个是血的

妄行，另外一个血参与代谢的过程也会受到影响。所以脾的功能是跟我们人体的解剖结构之间有着非常密切的联系。

当我们明白了这三个道理的时候，是不是就可以找到方法了呢？足太阴脾经在小腿内侧有两个穴位，一个穴位叫漏谷，一个穴位叫地机。



漏谷，漏下来的谷物，它不是运化水谷吗，水谷都没有很好的利用，营养没有被很好的吸收，那么这个时候营养的精微物质反而排出身体了，没有利用，这不就是漏谷吗？

地机，机是枢机的意思，枢纽的意思，地是大地，泛指长粮食。人体的大地就是人体的脾胃功能，所以脾胃功能转运之枢机就是地机。这两个穴位差不多是我们整个小腿内侧中段，而那个部位又是我们小腿内侧腓肠肌、比目鱼肌非常丰厚的地方。如果我们出现了人体的代谢机能的障碍，特别是糖尿病的时候，自己触摸一下小腿内侧足太阴

脾经的循行路线上，地机和漏谷之间就会出现一个阳性的点，一个特别疼痛、特别肿胀，甚至出现结聚现象的结节的那个点。这个点是可变动的点，我们给这个穴位起了一个非常有意思的现代的名称，叫胰腺点。

在小腿内侧，大约中三分之一的位置也就是地机和漏谷之间，胫骨的后缘，能摸到一个筋结或痛点，这个位置就是胰腺点。我们需要做的就是在这个位置做弹拨，拨弄这个痛点或筋结，直到疼痛减轻、筋结松开。



这一个穴位如果我们经常去点揉、弹拨，帮助我们下肢能够回血，腹部的基础代谢能够提高，那我们胰腺功能也可以得到调节。

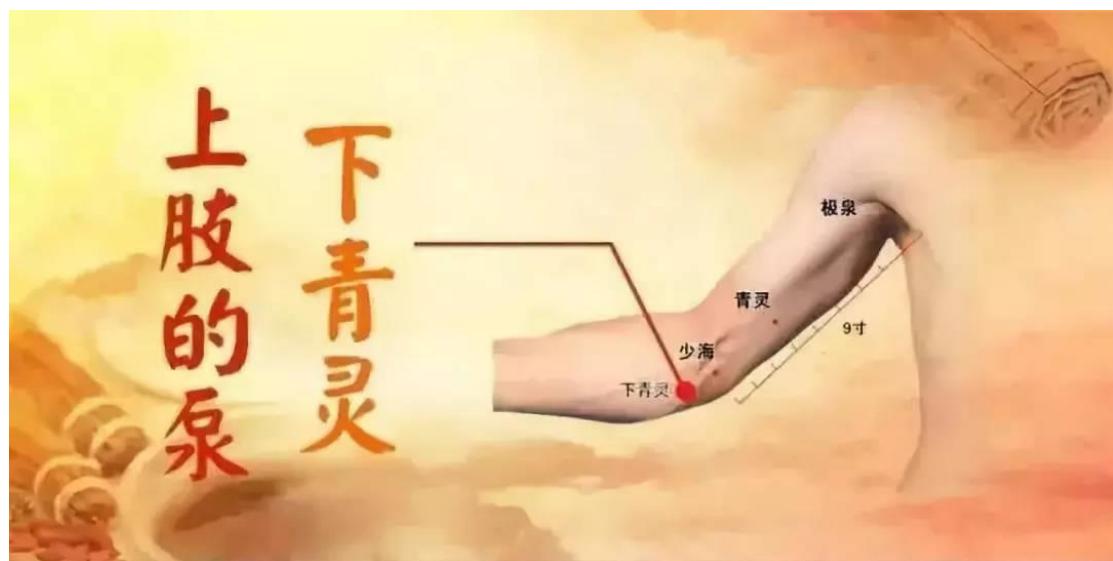
对于糖尿病的患者来讲，如果你的小腿内侧已经有明显的一个疼痛、结节、阳性点，不妨天天弹拨、按揉吧。

## 九、上肢的泵与下肢的泵

每个人身体里都有一个“泵”，它每天帮助我们把血液运输到全身，这个泵就是心脏。除了心脏以外，身体里还有两个辅助回血的“泵”，它们可以舒缓心脏的压力，促进回血，减轻心脏负担，还可以帮我们发现一些健康问题。

### 1、上肢的“泵”

上肢的“泵”在我们的小臂上，叫下青灵，是手少阴心经上的一个没有固定位置的经验穴。



心肺功能较差的人，容易在手臂内侧横纹到横纹下三寸的这部分区域内摸到较硬或较疼的部位，通过按压、握拳、屈腕，可以锻炼下青灵，从而帮助上肢回血。

**【解决方法】**找到硬的部位，拇指轻轻按住，然后握拳屈腕，坚持几秒再松开，也可以配合握力器使用。

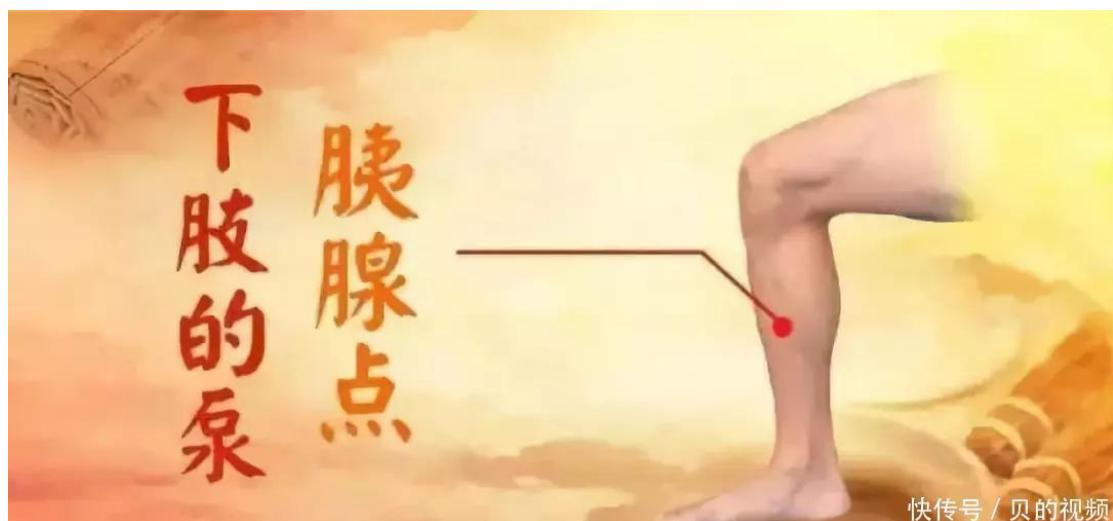
**【作用】**帮助骨骼肌收缩，心脏回血，改善手臂血液循环。

### 2. 下肢的“泵”

年龄偏大，体质偏虚弱或是慢性心肺功能不全的人，下肢非常容易出现浮肿的情况，说明心脏有很大的负担。

当人久站的时候小腿肚会酸疼，就是因为那个“泵”没有起作用，血液都留在那里了。小腿腿腹位置的骨骼肌主要有支撑和运动两个作用。骨骼肌附着在骨骼上起到支撑、保持身体姿势的作用，同时它的收缩会让我们的关节产生运动。

下肢的“泵”在小腿上，叫做胰腺点，它是足太阴脾经上的一个经验穴。虽然胰腺点的位置不固定，但是有糖尿病、痛风等代谢类疾病的患者通常会在这个位置上出现疼痛、筋结、条索等情况。



不仅是糖尿病，其他代谢紊乱的疾病，如：高血脂、高血压等，都可能在胰腺点有反应。这个穴位对人体的代谢功能有很大的帮助。这里有一些简单的方法，能让小腿腓肠肌收缩，辅助心脏和下肢回血。

### 方法一

站立，慢慢上提足跟，坚持 3-5 秒，再慢慢放下来，重复训练，做到肌肉很累了就休息。

### 方法二

坐下，腿伸平，向后勾脚尖，每次坚持 3-5 秒，再放松，重复练习，做到感觉酸沉就可以。

心脏每天输送血液，不良的生活习惯或疾病可能会加重心脏负担，学会利用身体自带的两个“泵”，能更好地养护心脏。