

农历八月桂花开 供图 / 莎sha2012 (汇图网)



漫谈足少阴肾经的保健与调养

——十二经脉与养生保健系列之八

撰文

马淑然

绘图

杨莉莎

2018年农历八月的一天,我在临床带教时诊疗完后,刚要休息,一位跟诊的男学生表情痛苦地跟我说:“老师,我能咨询一下您吗?”我说:“怎么了?”他说:“最近总是感觉腰痛,不能弯腰。”我让他趴在诊床上观察了一下他的腰背部,发现腰部色素不均匀,颜色明显地较其他地方深,摸了一下足底也很凉。我说:“您这是肾虚寒,足底有肾经的起点涌泉穴,而腰为肾之府,所以当肾经虚寒影响到足和肾之府——腰的时候,就会有相应的症状出现。”他恍然大悟:“哦,原来是这样啊!”

足少阴肾经的循行

足少阴肾经是十二经脉之一,简称肾经。循行部位起于足小趾下面,斜行于足心(涌泉穴),出行于舟状骨粗隆之下,沿内踝后缘,进入足跟,向上沿小腿腿肚内侧后缘,至腠内侧半腱肌腱与半膜肌之间,上股内侧后缘入脊内(长

强穴),穿过脊柱,属于肾脏,联络膀胱,还出于前(中极,属任脉),本经脉直行于腹腔内,从肾上行,沿腹中线旁开0.5寸、胸中线旁开2寸,穿过肝和膈肌,进入肺,到达锁骨下缘(俞府),沿喉咙,到舌根两旁。本经脉一支从肺中分出,络心,注于胸中,交于手厥阴心包经。

足少阴肾经主治的病症

本经每侧27穴,左右两侧共54穴,其中10个穴位分布于下肢内侧后缘,其余17穴位于胸腹部任脉两侧。首穴是涌泉穴,末穴是俞府穴。本经主治泌尿生殖系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病和神经精神方面病症,以及本经脉所经过部位的其他病症。

我在门诊时曾治疗一位5岁男孩的遗尿,主要是用浮针针刺大腿内侧的足少阴肾经(大腿

内收肌群)和腹部足少阴肾经(腹直肌),治疗3周后患者遗尿消失。可见,泌尿问题一定要首选肾经进行治疗。

足少阴肾经保健法

为了疏通肾经气血,预防邪气滞留在肾经,对肾的经脉可以经常采用经络拍打、推拿等手法进行保健。

拍打肾经法

取站立位,先双手拍打胸部(距正中线旁开2寸)、腕腹部(距正中线旁开0.5寸)36次,疏通肾经气机;然后双手分别拍打同侧下肢内侧后缘的肾经,各36次。感觉局部微胀、微红为度,早晚各一次。通过拍打可以起到振奋肾经阳气、疏通气血、祛除邪气的作用。只要每天坚持,您的肾经一定会畅通无阻。肾经一通,先天之本得固,水液代谢正常,就会避免水液代谢失常,各系统疾病也不会发生。

推拿肾经法

取坐位,右手拇指从肾经起始穴(涌泉)开始沿着肾经循行路线依次推至肾经止点穴(俞府),再从俞府开始反向推至涌泉穴,如此往返36次。经络推拿可以起到的作用是疏通经脉气血,祛除经络中的痰瘀。特别是当您在肾经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索、团块时,说明肾经经脉里堵塞了垃圾,这些垃圾中医称为“痰瘀”。坚持循肾经推拿,可以渐消缓散肾经的痰瘀,保持肾经的健康状态!

足少阴肾经腧穴保健法

除了以上肾经整体拍打和按摩方法外,对于某些疾病,还可以分别选取肾经上的穴位有选择地点穴按摩,这样效果会更好。

1. 涌泉——最善治疗头顶痛、足心热

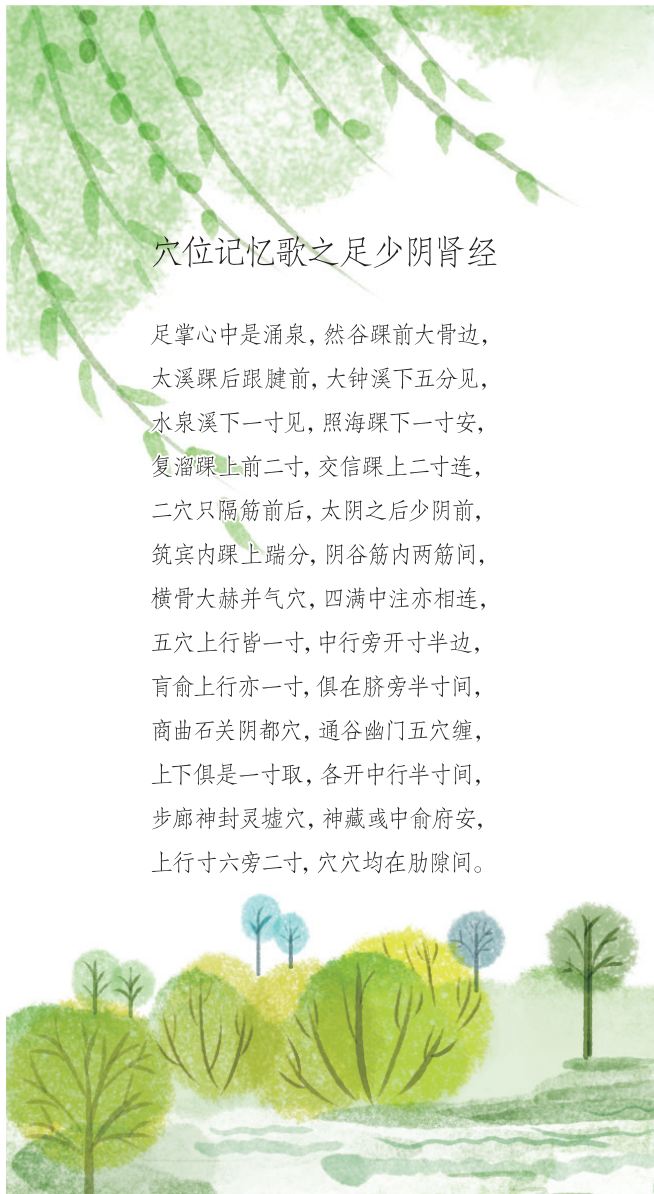
释义:《释名·释水》云“水上出曰涌泉”,为肾经井穴。《灵枢·九针十二原》云,“所出为



作者简介

马淑然,医学博士,北京中医药大学教授,主任医师,中医基础理论专业博士生导师,博士后合作导师,中医基础理论教研室主任,中医基础理论课程负责人,北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家,国家中医药管理局职称考试命题组专家,国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家,北京卫视《养生堂》特聘专家,深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家,湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问,世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间:北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上,朝阳中医院周日上午。



穴位记忆歌之足少阴肾经

足掌心中是涌泉，然谷踝前大骨边，
太溪踝后跟腱前，大钟溪下五分见，
水泉溪下一寸见，照海踝下一寸安，
复溜踝上前二寸，交信踝上二寸连，
二穴只隔筋前后，太阴之后少阴前，
筑宾内踝上踮分，阴谷筋内两筋间，
横骨大赫并气穴，四满中注亦相连，
五穴上行皆一寸，中行旁开寸半边，
盲俞上行亦一寸，俱在脐旁半寸间，
商曲石关阴都穴，通谷幽门五穴缠，
上下俱是一寸取，各开中行半寸间，
步廊神封灵墟穴，神藏或中俞府安，
上行寸六旁二寸，穴穴均在肋隙间。

井”，井穴涌泉是指肾经气血由此发出之义。

定位：在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

主治：头顶痛，头晕，耳聋，昏厥，眼花，耳鸣，咽喉痛，舌干，失音，小便不利，大便难，小儿惊风，足心热，癫痫，吐泻转筋。

2. 然谷——最善升清降浊、平衡水火，治疗月经不调、高血糖、遗精

释义：然，燃也。谷，两山所夹空隙也。此穴

意指有火在人体深深的溪谷中燃烧，肾经外涌的地部经水在此大量气化，为肾经荥穴。《灵枢·九针十二原》云：“所流为荥”，是肾经气血流过的穴位，故名。

定位：在足内侧缘，足舟骨粗隆（然骨）下方，赤白肉际。

主治：月经不调，子宫脱垂，白浊，阴痒，遗精，阳痿，泄泻，小便不利，胸胁胀痛，咯血，口噤不开，小儿脐风，糖尿病，黄疸，下肢痿痹，足跖痛。

3. 太溪——最善治疗头痛目眩、内踝肿痛、高血糖

释义：太，大也。溪，溪流也。太溪就是大的溪流，为肾经腧穴、原穴。《灵枢·九针十二原》云：“所注为俞”，即肾经水液在此形成较大的溪水，可不断滋养人体的肾脏之水。

定位：在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

主治：头痛目眩，耳聋，耳鸣，咽喉肿痛，齿痛，咳嗽，气喘，胸痛咳血，糖尿病，失眠，健忘，小便频数，腰痛，下肢厥冷，内踝肿痛，月经不调，遗精，阳痿。

4. 大钟——最善治疗腰脊强痛、足跟痛、落枕

释义：大，大小之大。钟，汇聚。在本穴的运行行为从高处流落低处，如瀑布落下一般，声如洪钟，故名大钟。肾经络穴，肾经别络由此分出。

定位：在足内侧，内踝下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。

主治：咯血，气喘，腰脊强痛，痴呆，嗜卧，足跟痛，二便不利，月经不调。

5. 水泉——最善治疗痛症

释义：水泉穴是肾经郄穴，郄穴相当于人体的灭火器，是我们人体自带的专门用于急救的大药。这个穴位有活血通经之功效，止痛效果非常神奇。

定位：在足内侧，内踝后下方，当太溪直下1寸，跟骨结节的内侧凹陷处。

主治：月经不调，痛经，阴挺，目昏花，腹痛，小便不利。

6. 照海——最善补肾降火，治疗咽喉肿痛、月经不调

释义：照，照耀之意。海，大水之意。此穴为八脉交会穴，通阴跷脉。

定位：在足内侧，内踝尖下方凹陷处。

主治：咽喉干燥，痢证，失眠，嗜卧，惊恐不宁，目赤肿痛，月经不调，痛经，赤白带下，阴挺，阴痒，疝气，小便频数，不寐，脚气。

7. 复溜——最善补肾利水消肿，治疗盗汗、癰闭

释义：本穴物质为照海穴传输来的寒湿水气，上行至本穴后因其再次吸收天部之热而蒸升，气血的散失如溜走一般，故名复溜。《灵枢·九针十二原》云：所行为经，为肾经经穴。

定位：在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

主治：泄泻，肠鸣，水肿，腹胀，腿肿，腰脊强痛，盗汗，身热无汗，足痿。

8. 交信——最善治疗月经不调、崩漏

释义：交，交流、交换也。信，信息也。该穴名意指肾经经气由此交于三阴交穴。本穴物质为复溜穴传来的水湿之气，因其吸热扬散而质轻，因此从本穴外走脾经气血所在的天部层次，具有补肾、调经、养血功效。刺激该穴可使月经来潮有信期，故名。

定位：在小腿内侧，当太溪直上2寸，复溜前0.5寸，胫骨内侧缘的后方。

主治：月经不调，崩漏，子宫脱垂，睾丸肿痛，五淋，疝气，阴痒，泻痢赤白，泄泻，大便难，膝、股内缘痛。

9. 筑宾——最善治疗癫狂、痢证、脐疝

释义：筑，通祝，为庆祝之意。宾，宾客也。该穴指足三阴经气血混和重组后的凉湿水气由此交于肾经。本穴物质为三阴交穴传来的凉湿水气，足三阴经气血在三阴交穴混和后就无干燥之性。

定位：在小腿内侧，当太溪与阴谷的连线上，太溪上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。

主治：癫狂，痢证，呕吐涎沫，疝痛，小腿内侧痛，小儿脐疝。

10. 阴谷——最善治疗阳痿、疝痛、月经不调

释义：阴，阴性水湿也。谷，肉之大会也，两山所夹空隙也。该穴指肾经筑宾穴传来的水湿之气在此汇合并形成大范围的水湿云气。水湿云气性寒冷，故名。《灵枢·九针十二原》云：“所入为合”，故本穴为肾经合穴。

定位：在腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

主治：阳痿，疝痛，月经不调，崩漏，阴中痛，癫狂，膝股内侧痛，小便难。

11. 横骨——最善益肾助阳、调理下焦，治疗下焦痛症、妇科男科病

释义：横，指穴内物质为横向移动的风气也。骨，指穴内物质中富含骨所主的水液。该穴名意指阴谷穴横行传至肾经的水湿云气在此因吸热胀散并横向外传。外传的风气中富含水湿，为冲脉、足少阴会穴。

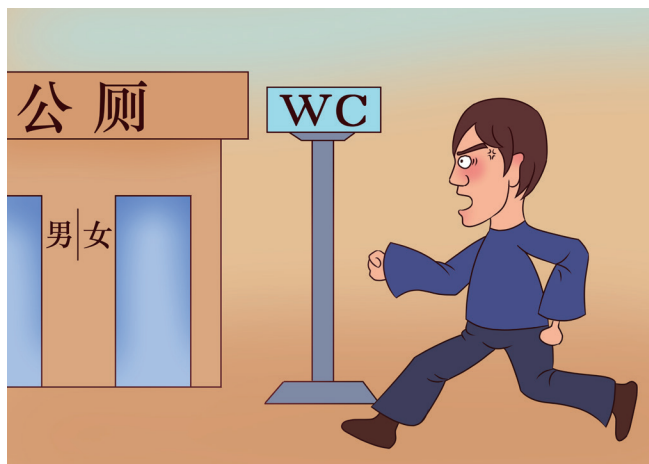
定位：在下腹部，当脐中下5寸，前正中线旁开0.5寸。

主治：少腹痛，阴部痛，阳痿，遗精，遗尿，疝气，小便不通。

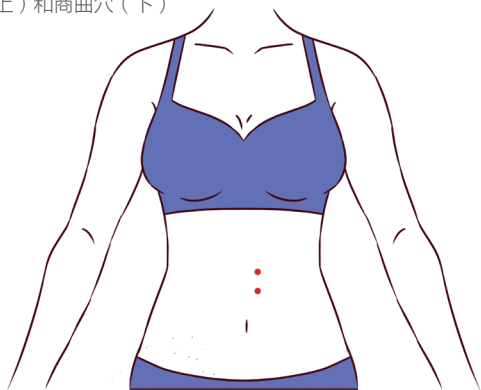
12. 大赫——最善治疗不孕不育症

释义：大，大也、盛也。赫，红如火烧十分显耀也。大赫名意指体内冲脉的高温高湿之气由本穴而出肾经。本穴物质为体内冲脉外出的高温高压水湿之气，因此高温而如火烧一般显耀，因其高温而气强劲盛大，故名大赫。

定位：在下腹部，当脐中下4寸，前正中线旁开0.5寸。



石关穴(上)和商曲穴(下)



主治: 子宫脱垂, 阴部痛, 带下, 月经不调, 痛经, 不孕, 遗精, 泄泻, 痢疾。

13. 气穴——最善治疗月经不调

释义: 肾经冲脉气血在此气化。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在下腹部, 当脐中下3寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 月经不调, 白带, 阳痿, 小便不通, 泄泻, 痢疾, 腰脊痛。

14. 四满——最善治疗小腹痛、疝气、睾丸肿痛

释义: 四, 四面八方也。满, 充斥、充满也。该穴名意指肾经冲脉气血在此散热冷凝化为雾状水滴并充满穴周, 故名。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在下腹部, 当脐中下2寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 月经不调, 崩漏, 带下, 不孕, 产后恶露不净, 小腹痛, 遗精, 遗尿, 疝气, 便秘, 水肿。

15. 中注——最善治疗月经不调

释义: 中, 指进入或指两军阵前的间隔区域, 此处指脊柱。注, 指从上向下灌倒液体时, 液体如柱。此处指有较强的感传。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在下腹部, 当脐中下1寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 月经不调, 腰腹疼痛, 泄泻, 痢疾, 大便燥结。

16. 育俞——最善治疗绕脐腹痛、腰脊痛

释义: 育, 昏暗之意, 指穴内外输的气血物

质为膏脂, 混浊不清, 有别于肾经经水应有的清液。俞, 输也。育俞穴名意指本穴气血为胞宫外传的膏脂之物。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在腹中部, 当脐中旁开0.5寸。

主治: 腹痛绕脐, 呕吐, 便秘, 腹胀, 泄泻, 痢疾, 腰脊痛, 疝气, 月经不调。

17. 商曲——最善治疗腹痛、泄泻、便秘

释义: 商, 漏刻也。曲, 隐秘也。该穴名意指肾经冲脉气血在此吸热后缓慢上行。本穴物质为育俞以下各穴上行的水湿之气, 至本穴后散热冷缩, 少部分水气吸热后循经上行。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在上腹部, 当脐中上2寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 腹痛, 便秘, 泄泻, 腹中积聚。

18. 石关——最善治疗呕吐、腹痛、不孕

释义: 石, 岩石。关, 关要。腹水病古称石水, 此穴为治疗石水要穴, 故名石关。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在上腹部, 当脐中上3寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 呕吐, 便秘, 腹痛, 产后腹痛, 妇人不孕。

19. 阴都——最善治疗腹胀、肠鸣、不孕

释义: 阴, 阴凉水湿也。都, 都市也。指肾经冲脉的上行水气在此集散。本穴物质为石关穴吸热上行的水湿之气, 至本穴后为云集之状, 同时穴外气血不断地聚集于此, 又不断地向外疏散, 如有都市的聚散作用, 故名。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在上腹部, 当脐中上4寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 腹胀, 肠鸣, 便秘, 腹痛, 胸胁满, 疝疾, 妇人不孕。

20. 腹通谷——最善治疗腹痛、腹胀

释义: 腹, 指本穴位于腹部。通, 通道、通孔也。谷, 两山间的凹陷处也。该穴名意指肾经冲脉气血在此散热冷降为经水后注入地之地部, 故名。为冲脉、足少阴会穴。

定位: 在上腹部, 当脐中上5寸, 前正中线旁开0.5寸。

主治: 呕吐, 腹痛, 腹胀, 胸痛, 心痛, 心

悸,暴暗。

21. 幽门——最善治疗腹痛、呕吐、泄泻

释义:幽,深长、隐秘或阴暗的通道。门,出入的门户。肾经冲脉的寒湿水气在此吸热后极少部分循经上行。为冲脉、足少阴会穴。

定位:在上腹部,当脐中上6寸,前正中线旁开0.5寸。

主治:腹痛,呕吐,善哕,消化不良,泄泻,痢疾。

22. 步廊——最善治疗胸痛、咳喘、乳痈

释义:步,步行。廊,走廊。此穴在中庭旁,经气至此,如步行于庭堂两侧的走廊,故名步廊。

定位:在胸部,当第5肋间隙,前正中线旁开2寸。

主治:胸痛,咳嗽,乳痈,气喘,呕吐,不嗜食。

23. 神封——最善治疗咳喘、胸肋支满、乳痈

释义:神,与鬼相对,指穴内的物质为天部之气。封,封堵也。该穴名意指肾经吸热上行至此的经气在此散热冷缩,大部分冷缩之气不能循经上行,如被封堵一般,故名神封。

定位:在胸部,当第4肋间隙,前正中线旁开2寸。

主治:咳嗽,气喘,乳痈,胸肋支满,呕吐,不嗜食。

24. 灵墟——最善治疗咳喘、呕吐、乳痈

释义:指穴内物质空虚荒芜。本穴物质为肾经神封穴传来的极少水气,至本穴后因吸热而蒸升于上,穴内气血如同废墟一般,故名。

定位:在胸部,当第3肋间隙,前正中线旁开2寸。

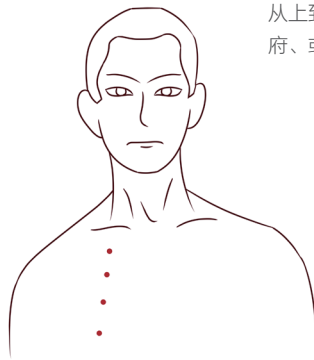
主治:咳嗽,气喘,胸肋胀痛,乳痈,痰多,呕吐。

25. 神藏——最善治疗咳喘、胸痛

释义:神,心藏神,心主神明。藏,有隐藏、收藏之义。神藏穴在紫宫之侧,灵墟之上,胸腔为清虚之府,故有玉堂、紫宫诸名,譬如人居清静之地。

定位:在胸部,当第2肋间隙,前正中线旁开2寸。

主治:咳嗽,胸痛,气喘,烦满,呕吐,不嗜食。



从上到下,穴位依次为俞府、中、神藏、灵墟

26. 中——最善治疗咳喘、胸肋胀满

释义:中,意为文采、茂盛。肺为文郁之府,穴居胸部与肺相关。中,与外相对,指穴之内。中又指肾经的寒湿水气在此吸热后化为充盛的阳气,故名。

定位:在胸部,当第1肋间隙,前正中线旁开2寸。

主治:咳嗽,胸肋胀满,气喘,痰壅,不嗜食。

27. 俞府——最善治疗咳喘、胸痛、呕吐

释义:俞,转输。府,会聚。足少阴肾经脉气由此会聚而转输至胸。

定位:在胸部,当锁骨下缘,前正中线旁开2寸。

主治:咳嗽,气喘,胸痛,呕吐,不嗜食。

朋友们,肾是人的大本营,肾精足则人的生命力才能旺盛,而足少阴肾经就是向这个大本营输送营养的通路,您必须每天注意肾经的保健才能保持其通畅,这样才能保证您身体各个部位得到营养。

(责编 桑新华)

