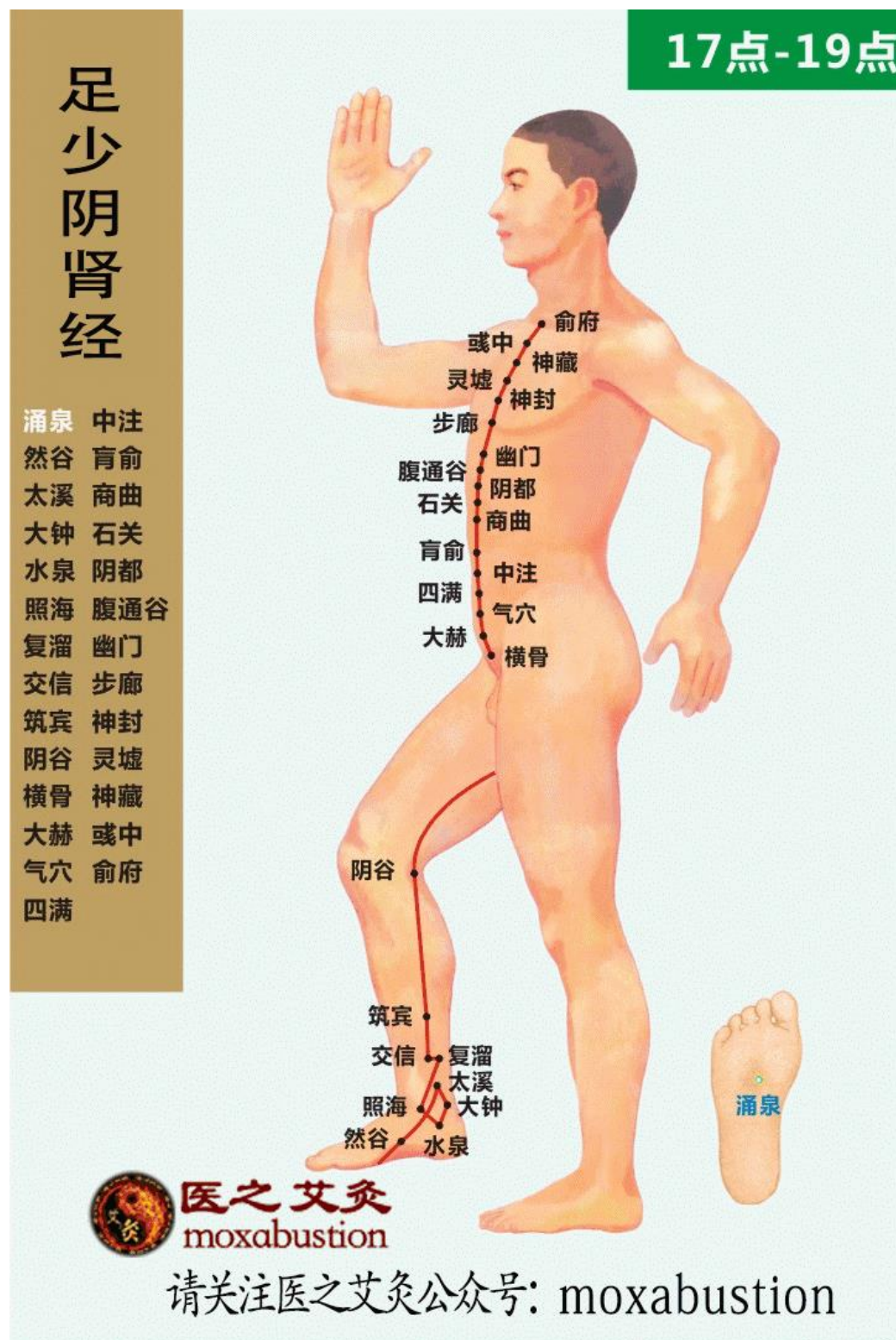


足少阴肾经穴位图

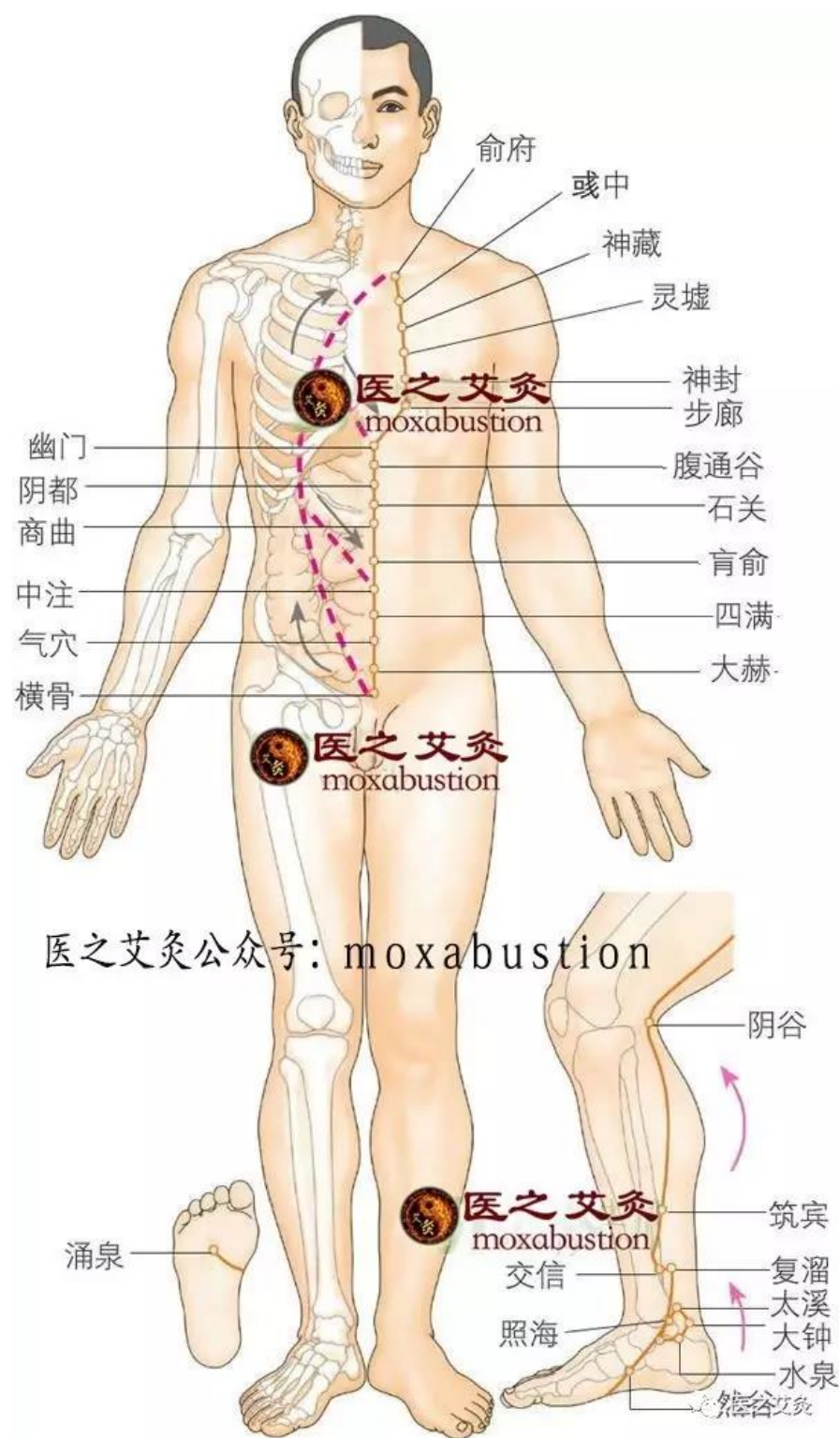
导读：足少阴肾经穴，归属足少阴肾经的腧穴，左右两侧共 54 穴，主治泌尿生殖系统、神经精神方面病症、呼吸系统、消化系统和循环系统某些病症，以及本经脉所经过部位的病症。以下详解足少阴肾经穴位图的位置、作用、主治功效等。



足少阴肾经预防和主治的疾病泌尿生殖系统疾病：急慢性前列腺炎，阳痿，早泄，遗精，术后尿潴留，睾丸炎，痛经，月经不调，盆腔炎，附件炎，胎位不正，各种肾炎，水肿头面疾病：头痛，牙痛其他：消化不良，泄泻，耳鸣耳聋，腰痛，中风，休克，经脉所经过的各种关节肌肉软组织疾病。



本经脉腧穴有：[涌泉穴](#)、[然谷穴](#)、[太溪穴](#)、[太冲穴](#)、[水泉穴](#)、[照海穴](#)、[复溜穴](#)、[交信穴](#)、[筑宾穴](#)、[阴谷穴](#)、[横骨穴](#)、[大赫穴](#)、[气穴](#)、[四满穴](#)、[中注穴](#)、[盲俞穴](#)、[商曲穴](#)、[石关穴](#)、[阴都穴](#)、[腹通谷穴](#)、[幽门穴](#)、[步廊穴](#)、[神封穴](#)、[灵墟穴](#)、[神藏穴](#)、[彘中穴](#)、[俞府穴](#)，共 **27** 穴，左右合 **54** 穴。



1. 经脉循行：起于足小趾下，斜走足心（涌泉），出于舟骨粗隆下，沿内踝后，进入足跟，再向上行于腿肚内侧，出于腠窝内侧半腱肌腱与半膜肌之间，上经大腿内侧后缘，通向脊柱，属于肾脏，联络膀胱，还出于前（中极，属任脉），沿腹中线旁开 **0.5** 寸、胸中线旁开 **2** 寸，到达锁骨下缘（俞府）。
肾脏直行之脉：向上通过肝和横膈，进入肺中，沿着喉咙，挟于舌根两侧。
肺部支脉：从肺出来，联络心脏，流注胸中，与手厥阴心包经相接。

2、主治概要：本经主要治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉病证。如月经不调、阴挺、遗精、小便不利、水肿、便秘、泄泻，以及经脉循行部位的病变。本经一侧 **27** 穴（左右两侧共 **54** 穴），其中 **10** 穴分布于下肢内侧面的后缘，其余 **17** 穴位于胸腹部任脉两侧。首穴涌泉，末穴俞府，主治泌尿生殖系统、神经精神方面病症、呼吸系统、消化系统和循环系统某些病症，以及本经脉所经过部位的病症。



女性足少阴肾经穴位图

足少阴肾经的运行

经络是运行全身气血，沟通上下内外的通路，经络是经脉和络脉的总称，经，有路径的意思；络、有网络的意思，联接五脏六腑和四肢百骸，人体有 12 条主干线，也叫做“十二正经”，分别是手足三阴经和手足三阳经，左右对称，是气血运行的主要通道。

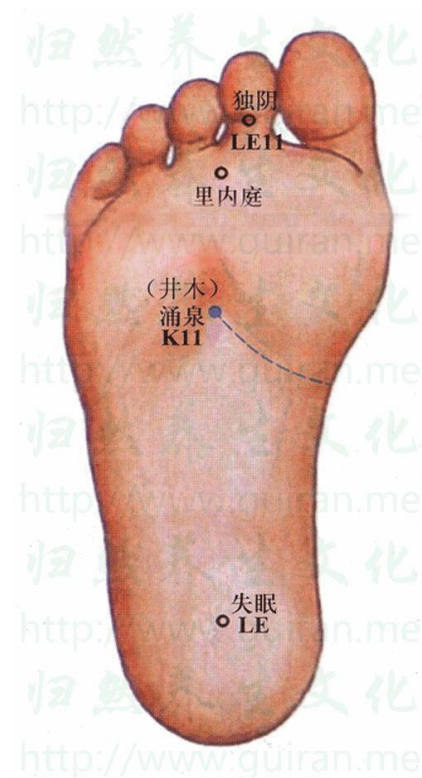
经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

肾为先天之本，主骨，和六腑中的膀胱相表里；开窍于双耳和前后二阴；脾为后天之本，主管肌肉，和胃相表里，开窍于唇；心为君主之官，主管脉，和小肠相表里，开窍于舌；肝主管筋，和胆相表里，开窍于眼；肺主管皮毛，和大肠相表里，开窍于鼻。这样一来，全身众多部位的关联我们都一清二楚了。

【视频详解】：[足少阴肾经穴](#)

[涌泉穴](#) KI1 Yǒng quán

【位置】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。



【解剖】有指短屈肌腱，指长屈肌腱，第二蚓状肌，深层为骨间肌；有来自胫前动脉的足底弓；布有足底内侧神经支。

【主治】头顶痛，头晕，眼花，咽喉痛，舌干，失音，小便不利，大便难，小儿惊风，足心热，癫疾，霍乱转筋，昏厥。

【配伍】配然谷治喉痹；配阴陵泉治热病挟脐急痛，胸胁满；配水沟、照海治癫痫。配太冲、百会治头项痛。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

【附注】肾经井穴。关注医之艾灸公众号《**moxabustion**》,名师带你学艾灸。

然谷穴 KI2 Rán gǔ

【位置】在足内侧缘，足舟骨粗隆下方，赤白肉际。



【解剖】有拇指外展肌，有跖内侧动脉及跖内侧动脉分支；布有小腿内侧皮神经末支及足底内侧神经。

【主治】月经不调，阴挺，阴痒，白浊，遗精，阳痿，小便不利，泄泻，胸胁胀痛，咳血，小儿脐风，口噤不开，消渴，黄疸，下肢痿痹，足跖痛。

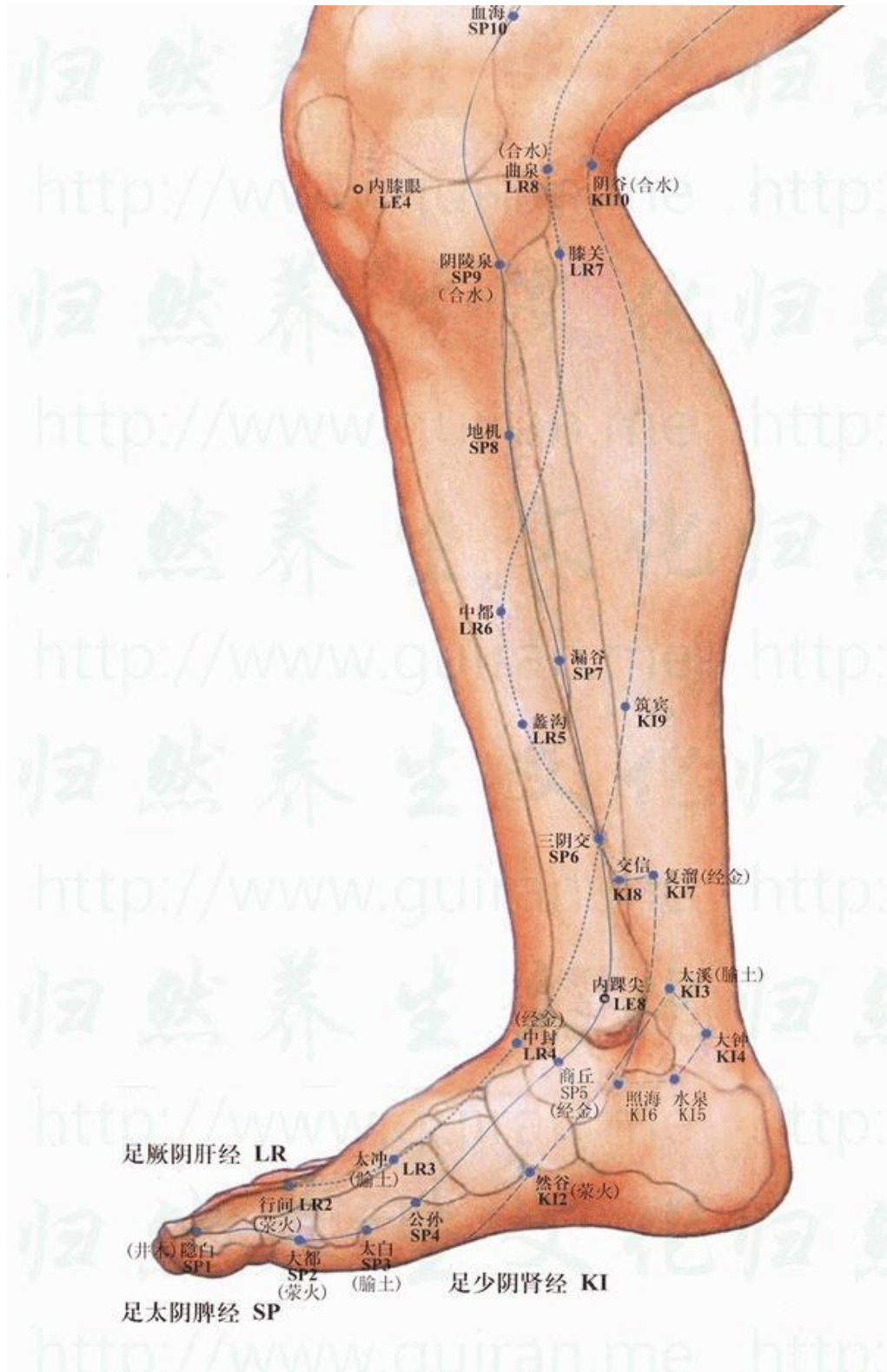
【配伍】配承山治转筋；配气冲、四满治石水；配太溪治热病烦心、足寒、多汗。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

【附注】肾经荥穴。

太溪穴 KI3 Tài xī

【位置】在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。



【解剖】有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经，当胫神经之经过处。

【主治】头痛目眩，咽喉肿痛，齿痛，耳聋，耳鸣，咳嗽，气喘，胸痛咳血，消渴，月经不调，失眠，健忘，遗精，阳痿，小便频数，腰脊痛，下肢厥冷，内踝肿痛。

【配伍】配然谷主治热病烦心，足寒清，多汗；配肾俞治肾胀；配支沟、然谷治心

痛如锥刺。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

治近视眼。1 寸针直刺，使电麻感传至足心。

【附注】肾经腧穴、原穴

大钟穴 KI4 Dà zhōng

【位置】在足内侧，内踝下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。



【解剖】有胫后动脉跟内侧支；布有小腿内侧皮神经及胫神经的跟骨内侧神经。

【主治】咳血，气喘，腰脊强痛，痴呆，嗜卧，足跟痛，二便不利，月经不调。

【配伍】配太溪、神门治心肾不交之心悸、失眠；配行间治虚火上炎之易惊善怒；配鱼际治虚火上炎之咽痛。

【刺灸法】直刺 0.3—0.5 寸；可灸。

【附注】肾经络穴。

水泉穴 KI5 Shuǐ quán

【位置】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。

水泉

出針灸甲乙經

すいせん

Suisen

Shuǐquán

说明：水泉穴位于足内侧，内踝后下方，当太溪直下1寸，跟骨结节的内侧凹陷处



【解剖】有胫后动脉跟内侧支；布有小腿内侧皮神经及胫神经的跟骨内侧神经。

【主治】月经不调，痛经，阴挺，小便不利，目昏花，腹痛。

【配伍】配中极、水道治肾气亏虚；配气海、血海、肾俞、三阴交、气海俞治肾绞痛、肾结石；配肾俞、中极、血海治血尿。

【刺灸法】直刺 0.3—0.5 寸；可灸。

【附注】肾经郄穴。

照海穴 KI6 Zhào hǎi

【位置】在足内侧，内踝尖下方凹陷处。



【解剖】在拇趾外展肌止点；后方有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经，深部为胫神经本干。

【主治】咽喉干燥，癰证，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。

【配伍】配列缺、天突、太冲、廉泉治咽喉病症；配神门、风池、三阴交治阴虚火旺之失眠症。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

1.利小便，用于小便不通：直刺 0.3~0.5 寸，得气后捻转强刺激。

2.便秘：配支沟穴，针法：照海穴直刺 0.4 寸捻转使局部酸胀，支沟穴直刺 0.8 寸，捻转使局部酸胀，留针 30 分钟，每隔 5 分钟捻针 1 次。

复溜穴 KI7 Fù liū

【位置】在小腿内侧，太溪直上 2 寸，跟腱的前方。



【解剖】在比目鱼肌下端移行于跟腱处之内侧；前方有胫后动、静脉；布有腓肠内侧皮神经，小腿内侧皮神经，深层为胫神经。

【主治】泄泻，肠鸣，水肿，腹胀，腿肿，足痿，盗汗，脉微细时无，身热无汗，腰脊强痛。

【配伍】配后溪、阴郄治盗汗不止；配中极、阴谷治癃闭。

【刺灸法】直刺 0.8—1 寸；可灸。

【附注】肾经经穴。

交信穴 KI8 Jiāo xìn

【位置】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。



【解剖】在趾

长屈肌中；深层为胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经，后方为胫神经本干。

【主治】月经不调，崩漏，阴挺，泄泻，大便难，睾丸肿痛，五淋，疝气，阴痒，泻痢赤白，膝、股。内廉痛。

【配伍】配关元、三阴交治妇科疾病之月经不调；配太冲、血海、地机治崩漏；配中都治疝气；配阴陵泉治五淋；配中极治癃闭；配关元治阴挺。

【刺灸法】直刺 0.5—1 寸；可灸。

【附注】阴跷脉郄穴。关注医之艾灸公众号《moxabustion》，名师带你学艾灸。

筑宾穴 KI9 Zhù bīn

【位置】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。

【解剖】在腓肠肌和趾长屈肌之间；深部有胫后动、静脉；布有腓肠内侧皮神经和小腿内侧皮神经，深层为胫神经本干。

【主治】癫狂，痫证，呕吐涎沫，疝痛，小儿脐疝，小腿内侧痛。

【配伍】配肾俞、关元治水肿；配大敦、归来治疝气；配承山、合阳、阳陵泉治小腿痿、痹、瘫；配水沟、百会治癫、狂、痫证。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

【附注】阴维脉郄穴。

阴谷穴 KI10 Yīn gǔ

【位置】在腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。



【解剖】在半腱肌腱和半膜肌腱之间；有膝上内侧动、静脉；布有股内侧皮神经。

【主治】阳痿，疝痛，月经不调，崩漏，小便难，阴中痛，癫狂，膝股内侧痛。

【配伍】配照海、中极治癃闭；配大赫、曲骨、命门治寒疝、阳痿、早泄、月经不调、崩漏。

【刺灸法】直刺 0.8—1.2 寸；

【附注】肾经合穴。

横骨穴 KI11 Héng gǔ

【位置】在下腹部，当脐中下 5 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】有腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌；有腹壁下动、静脉及阴部外动脉；布有髂腹下神经分支。

【主治】阴部痛，少腹痛，遗精，阳痿，遗尿，小便不通，疝气。

【配伍】配中极、三阴交治癃闭；配关元、肾俞、志室、大赫治阳痿、遗精、崩漏、月经不调。

【刺灸法】直刺 0.8—1.2 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

大赫穴 KI12 Dà hè

【位置】在下腹部，当脐中下 4 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

大赫 (Da He)



【解剖】在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十二肋间神经及髂腹下神经。

【主治】阴部痛，子宫脱垂，遗精，带下，月经不调，痛经，不妊，泄泻，痢疾。

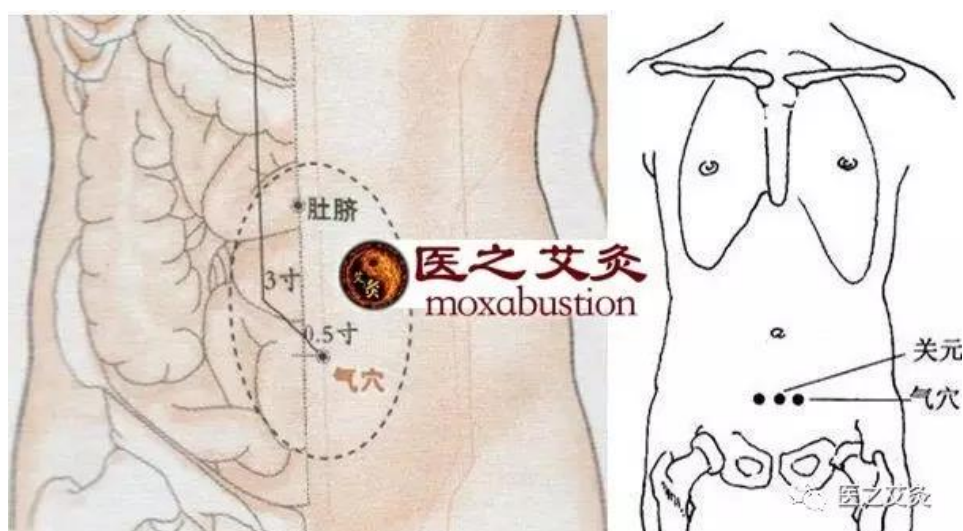
【配伍】配阴交肾俞、带脉、大敦、中极治阳痿、遗精、带下；配命门、肾俞、志室、中极、关元治男科病、不育症。

【刺灸法】直刺 0.8—1.2 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

气穴 KI13 Qì xué

【位置】在下腹部，当脐中下 3 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十二肋间神经及髂腹下神经。

【主治】月经不调，白带，小便不通，泄泻，痢疾，腰脊痛，阳痿。

【配伍】配天枢、大肠俞主消化不良；配中极、阴陵泉、膀胱俞主五淋、小便不利；

配气海、三阴交、肾俞、血海治月经不调、血带、宫冷不孕、先兆流产、阳痿、不育症。

【刺灸法】直刺或斜刺 0.8—1.2 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

四满穴 KI14 Sì mǎn

【位置】在下腹部，当脐中下 2 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十一肋间神经。

【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。

【配伍】配气海、三阴交、大敦、归来治疝气、睾丸肿痛；配气海、三阴交、肾俞、血海治月经不调、带下、遗精等病症。

【刺灸法】直刺 0.8—1.2 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

中注穴 KI15 Zhōng zhù

【位置】在下腹部，当脐中下 1 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十肋间神经。

【主治】月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。

【配伍】配肾俞、委中、气海俞治腰背痛；配血海、肾俞、太冲、三阴交、阴交、中极治妇科病、月经不调、卵巢炎、睾丸炎、附件炎。

【刺灸法】直刺 0.8—1.2 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

育俞穴 KI16 Huāng shū

【位置】在腹中部，当脐中旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜及腹直肌中；有腹壁下动、静脉肌支；布有第十肋间神经。

【主治】腹痛绕脐，呕吐，腹胀，痢疾，泄泻，便秘，疝气，月经不调，腰脊痛。

【配伍】配天枢、足三里、大肠俞治便秘、泄泻、痢疾；配中脘、足三里、内庭、天枢治胃痛、腹痛、疝痛、排尿、尿道涩痛等症。

【刺灸法】直刺 0.8—1.2 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

商曲穴 KI17 Shāng qū

【位置】在上腹部，当脐中上 2 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹直肌内缘，有腹壁上下动、静脉分支；布有第九肋间神经。

【主治】腹痛，泄泻，便秘，腹中积聚。

【配伍】配中脘、大横治腹痛、腹胀；配支沟治便秘；配大肠俞、天枢、治泄泻、痢疾。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

石关穴 KI18 Shí guān

【位置】在上腹部，当脐中上 3 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第九肋间神经。

【主治】呕吐，腹痛，便秘，产后腹痛，妇人不孕。

【配伍】配中脘、内关治胃痛、呕吐、腹胀；配三阴交、阴交、肾俞治先兆流产和不孕症

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

阴都穴 KI19 Yīn dū

定位：在上腹部，当脐中上 4 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

穴名由来 阴，阴阳之阴，腹部；都，汇聚。足少阴与冲脉之会。

科学定位 在上腹部，脐中上4寸，前正中线旁开0.5寸（图③）。

快速取穴法 仰卧位，在胸剑联合与肚脐连线的中点，从前正中线再旁开0.5寸处（半横指），按压有酸胀感（图④）。

主要作用 调理肠胃，宽胸降逆。主治腹痛，便秘，胃痛，呕吐，胃肠炎；支气管炎，肺气肿；不孕；疟疾；结膜炎。

经穴疗法 **刺法**：直刺1.0~1.5寸。
灸法：艾炷灸或温针灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。
推拿：点按法、揉法、指推法、摩法。

穴位配伍调身祛病 1.配巨阙，主治胸中烦满。
 2.配足三里、四缝，主治小儿疳积。
 3.配三阴交、血海，主治闭经。

《特别注意》 1.足少阴、冲脉交会穴。
 2.不可深刺，以免伤及胃。
 3.针刺时，局部酸胀，针感可放射至上腹部。

yīn dū

阴 都



3

4

胸剑联合 0.5寸 肚脐
2等分

医之艾灸 moxabustion

解剖：在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第八肋间神经。

主治：腹胀，肠鸣，腹痛，便秘，妇人不孕，胸胁满，疟疾。

配伍：配巨阙治心中烦满；配三阴交、血海治闭经；配中脘、天枢、足三里、四缝治纳呆及小儿疳积。

刺灸法：直刺0.5 - 0.8寸；可灸。

附注：冲脉、足少阴会穴。

腹通谷穴 KI20 Fù tōng gǔ

【位置】在上腹部，当脐中上5寸，前正中线旁开0.5寸。



【解剖】在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第八肋间神经。

【主治】腹痛，腹胀，呕吐，心痛，心悸，胸痛，暴暗。

【配伍】配内关、中脘治胃气逆；配申脉、照海治癫痫、惊悸；配上脘、足三里治纳呆。

【刺灸法】直刺或斜刺 0.5—0.8 寸；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

幽门穴 KI21 Yōu mén

【位置】在上腹部，当脐中上 6 寸，前正中线旁开 0.5 寸。



【解剖】在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第七肋间神经。

【主治】腹痛，呕吐，善哕，消化不良，泄泻，痢疾。

【配伍】配玉堂治烦心呕吐；配中脘、建里治胃痛、噎膈、呕吐；配天枢治腹胀、肠鸣、泄泻。

【刺灸法】直刺 0.5—0.8 寸，不可深刺，以免伤及内脏；可灸。

【附注】冲脉、足少阴会穴。

步廊穴 KI22 Bù láng

【位置】在胸部，当第 5 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。



【解剖】在胸大肌起始部，有肋间外韧带及肋间内肌；有第五肋间动、静脉；布有第五肋间神经前皮支，深部为第五肋间神经。

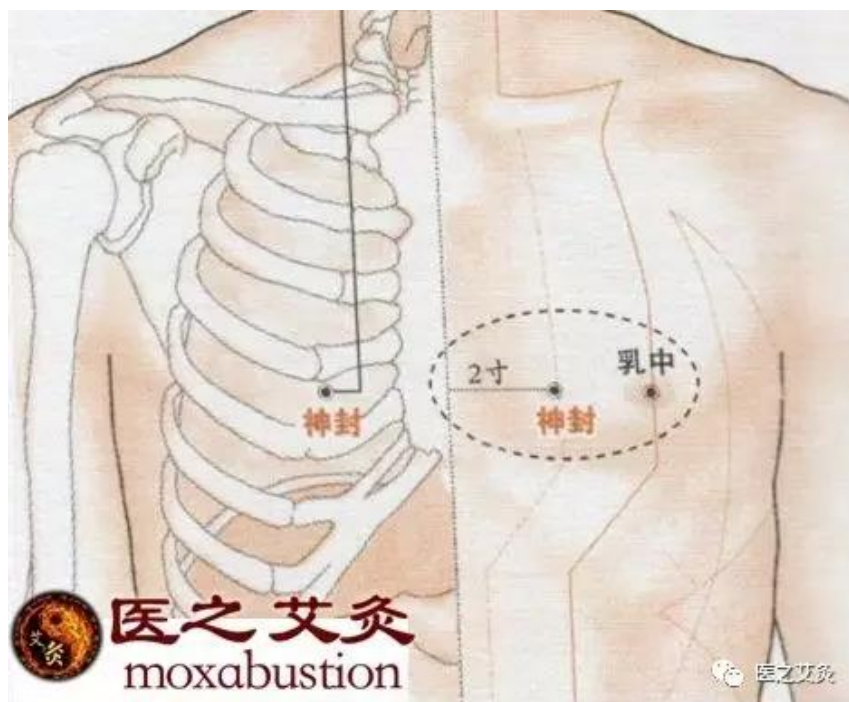
【主治】胸痛，咳嗽，气喘，呕吐，不嗜食，乳痛。

【配伍】配定喘、列缺治外感和内伤咳嗽；配心俞、内关治胸痹、心悸怔忡。

【刺灸法】斜刺或平刺 0.5—0.8 寸，不可深刺，以免伤及内脏，可灸。

神封穴 KI23 Shén fēng

【位置】在胸部，当第 4 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。



【解剖】在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第四肋间动、静脉；布有第四肋间神经前皮支，深部为第四肋间神经。

【主治】咳嗽，气喘，胸胁支满，呕吐，不嗜食，乳痈。

【配伍】配阳陵泉、支沟治胸胁胀痛。

【刺灸法】斜刺或平刺 0.5—0.8 寸；可灸。

灵墟穴 KI24 Líng xū

【位置】在胸部，当第 3 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

穴名由来 灵，神明；墟，墟址。穴在心旁，因心藏神，故为神灵之墟址。

科学定位 在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开2寸（图③）。

快速取穴法 仰卧位，在平乳头的肋间隙（第4肋间隙），再向上数1个椎体（第3肋间隙），于胸骨中线与锁骨中线连线的中点处，按压有酸胀感（图④）。

主要作用 宽胸理气，清热降逆。主治咳嗽，气喘；鼻炎，嗅觉减退；胸胁胀满；乳痈；肋间神经痛；呕吐；乳痈。

经穴募疗法 刺法：斜刺或平刺0.5~0.8寸。
灸法：艾炷灸或温针灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。
推拿：点按法、揉法。

穴位配伍调身祛病 1.配足三里、中脘、内关，主治呕吐、纳呆。
2.配神门，主治失眠。

《特别注意》 1.不宜深刺，免伤心、肺。
2.针刺时，局部有酸胀感。

líng xū
灵 墟

3

4

锁骨中线
2等分
胸骨中线

医之艾灸

【解剖】在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第三肋间动、静脉；布有第三肋间神经前皮支，深层为第三肋间神经。

【主治】咳嗽，气喘，痰多，胸胁胀痛，呕吐，乳痈。

【配伍】配足三里、中脘、内关治呕吐、纳呆；配神门、神藏治失眠健忘。

【刺灸法】斜刺或平刺 0.5—0.8 寸；可灸。

神藏穴 KI25 Shén cáng

定位：在胸部，当第 2 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。



解剖：在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第二肋间动、静脉；布有第二肋间神经前皮支，深层正当第二肋间神经。

主治：咳嗽，气喘，胸痛，烦满，呕吐，不嗜食。

配伍：配天突、内关、太冲治梅核气；配心俞、玉堂治胸痹、噎膈、冠心病、心肌梗塞。

刺灸法：斜刺或平刺0.5 - 0.8寸；可灸。

中庭穴 KI26 Yù zhōng

【位置】在胸部，当第1肋间隙，前正中线旁开2寸。



【解剖】在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第一肋间动、静脉；布有第一肋间神经前皮支，深层为第一肋间神经，皮下有锁骨上神经前支。

【主治】咳嗽，气喘，痰壅，胸胁胀满，不嗜食。

【配伍】配风门、肺俞治外邪袭肺；配天突、间使、华盖治咽喉肿痛。

【刺灸法】斜刺或平刺 0.5—0.8 寸；可灸。

俞府穴 KI27 Shū fǔ

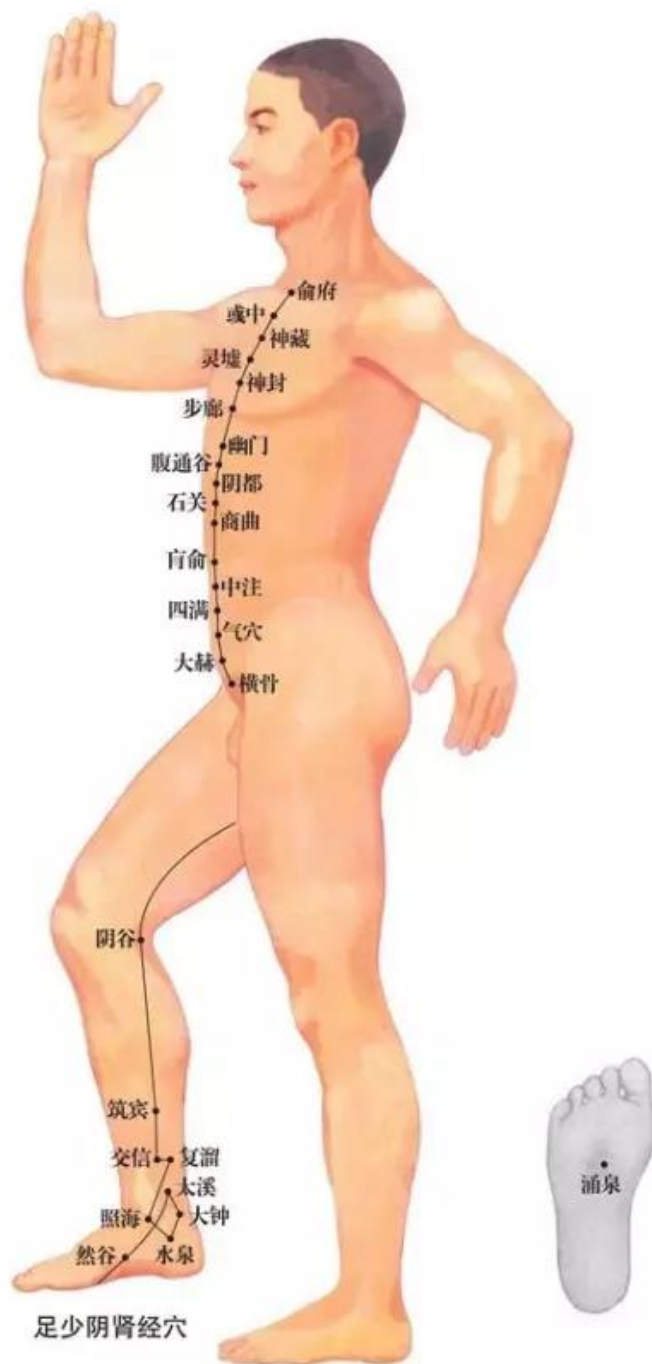
【位置】在胸部，当锁骨下缘，前正中线旁开 2 寸。



【解剖】在胸大肌中；有胸内动、静脉的前穿支；布有锁骨上神经前支。【主治】咳嗽，气喘，胸痛，呕吐，不嗜食。

【配伍】配天突、肺俞、鱼际治咳嗽、咽痛；配足三里、合谷治胃气上逆之呕吐、呃逆。

【刺灸法】斜刺或平刺 0.5—0.8 寸；可灸。



足少阴肾经预防及治疗的疾病

泌尿生殖系统：急慢性前列腺炎、阳痿、早泄、遗精、术后尿潴留、睾丸炎、痛经、月经不调、盆腔炎、附件炎、胎位不正、各种肾炎、水肿。

头面疾病：头痛、牙痛。

其他：消化不良、泄泻、耳鸣耳聋、腰痛、中风、休克、经脉所过的各种关节肌肉软组织病。

医之艾灸

肾经的作用

肾脏依现代医学而言，是掌管水份的调节，并具有将体内多余水份和代谢废物由膀胱排出体外的功能；但在中医医学的领域中，肾脏包含着生命的原动力，是生殖力的源泉。因此，和

现代医学中的副肾机能很相近。副肾是小型的内分泌器官，是控制人体内脏机能的重要组织。因为其所处地位的重要性，所以此一机能一旦发生异常，便会引发各种不适的症状。如脸部皮肤带黑，失去光泽。口干舌燥，喉咙重痛。站起身时头晕、食欲减退，特别是心窝处有无力感。下痢、容易疲劳。背、脚内侧冰冷，脚底、脚尖发热，有倦怠感，腰痛、精力衰退。精神衰弱，做任何事都提不起劲。肾是健康、生命之源，但会随着年龄的增长而渐渐衰弱。若出现以上所述症状，请刺激肾经上的穴位，以谋求症状的改善。肾经共有二十七个穴位。

肾经当令时间

肾经当令在下午 5 点到 7 点，即酉时是指 17 点到 19 点，这个时候是肾经当令。肾主藏精。什么是精？人的精，就像家里的“钱”，什么都可以买，什么都可以变现。人体细胞组织哪里出现问题，“精”就会变成它或帮助它。精是人体中最具有创造力的一个原始力量。当你需要什么的时候，把精调出来就可以得到这个东西。比如你缺红细胞，精就会变现出红细胞。从另外一个角度讲，元气藏于肾，元气是我们天生带来的，也就是所谓“人活一口气”。这个元气藏在哪里？它藏于肾。所以大家到一定年龄阶段都讲究补肾，而身体自有一套系统，经脉要是不通畅的话，吃多少补品都没用，补不进去，一定要看自己的消化吸收能力。肾精足的一个表现就是志向。比如：老人精不足就会志向不高远，小孩子精足志向就高远。所以人要做大事，首先就是要保住自己的肾精。

打通肾经方法

黄帝内经上讲，肾主藏精，主水液，开窍于耳、司二阴，主骨、生髓、通于脑，其华在发，在志为恐。肾是我们的先天之本，人生三宝“精、气、神”，精为人之根本，为肾所藏，肾属水，乃藏精之府，它不仅决定了我们寿命的长短，还收藏着生殖之经血和五脏六腑的精微。肾在体主骨，骨髓通于大脑，同时肾收藏的精又是促进骨髓再生的。所以，肾精充足，人的肢体就会健壮有力，神清气爽，精力过人。肾精分为先天之精和后天之精，前者是受父母所给予，后者是吸取五谷之精华，二者来源有异，但同归于肾，相互依存，相互为用，是人的生命之本，肾藏精是指肾对于精气具有闭藏的作用，肾精发挥的生理效应就是人一生的生长，发育，成长。肾中精气的盛衰决定了机体的生长，壮，老，已，因此，对于我们通过后天的努力，保持肾精的旺盛，防止衰老，延年益寿是非常有必要的。

肾经保健补肾

肾在表开窍于双耳和肛门、尿道。如果听力不好，大小便有问题，多数与肾有关系。肾主水，它可以保证人体内水液运行通畅，调节体内水液代谢平衡，肾主水的功能就是靠肾阳对水液的气化来实现的，肾的开阖就是对人体水液的平衡，“开”就是输出和排除，“阖”就是关闭。所以，肾功能失调，小便的生成和排泄就会发生障碍，出现水肿，尿少或是尿多，尿频等等。肾的功能强弱体现在毛发上，毛发的生长、脱落、浓密、稀疏、乌黑、花白、光泽、黯淡等变化，都与肾脏有关。肾在志为恐，简单地说，肾虚的人易受惊恐，心理承受能力差，特别爱吃咸味，面色发黑，黯淡无光。人一生的生长，壮，老，已，都与肾脏功能有密切的关系，我们一生的健康，生活质量的好坏都与之紧密相连，肾脏功能的强弱虽然受父母遗传很大，但我们完全可以通过改变后天来保养我们的“先天之本”，提高我们的生活质量。

要打通肾经就要按摩肾经上的每一个穴位，最主要的是脚上的涌泉穴等重要穴位。可以采用“金鸡独立法”等。

我们打通肾经，争取恢复晨勃的目的用现代的语言来说，实际上就是从自我调节人的性激素及内分泌入手，通过增强人的性功能来恢复大脑的青春活力。再确切点说，就是从调整人的内分泌入手改善整个神经系统的状况，协调人体性腺和丘脑的负反馈机制，来达到提高免疫能力的目的。

肾经不通如何调理

肾经主要是治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉病证。如月经不调、阴挺、遗精、小便不利、水肿、便秘、泄泻，以及经脉循行部位的病变。所以，肾经要是受到了损伤的话，大家的身体就会觉得很是不对。

我们通过按摩穴位来治疗肾经不通，要记住的是，足少阴肾二十七，涌泉然乖徽海出，太溪大钟连水泉，复溜交信筑宾立，阴谷横骨趋大赫；气穴四满中注得，盲俞商曲石关蹲，阴都通谷幽门直，步廊神封出灵墟，神藏臄中俞府毕。

相信肾经不通的人，要是能够通过在平时的时候，多加的按摩一下穴位，是能够慢慢的缓解肾经不通的情况的，毕竟，大家的身体，都是能够通过平时的保养养起来的。