

2012年中医执业医师考试辅导：治疗肾病的按摩方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c22\\_656321.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656321.htm)

治疗肾病的按摩方法：太溪穴、涌泉穴、中极穴。现代社会，肾病有逐渐增多的趋势。中医认为，人体脏腑之间，内环境与外环境之间均保持着动态平衡。内外界多种致病因素如果破坏了人体的平衡，导致脏腑气血功能失调，病及于肾，则引起肾脏疾病的产生。一般而言，由外邪侵袭，或劳欲过度，久病耗伤精气等可诱发肾病。下面就向您介绍治疗肾病的按摩方法。

- 1、太溪穴 原穴都是治疗内脏方面有重要作用的穴位，而太溪就是足少阴肾经的原穴。一般认为在此穴施术，有益肾滋阴、通调冲任、清泻虚热之作用。故按摩太溪不但可治性功能障碍病症，在预防肾气不足、精液亏少、房事后阴茎痛等方面亦有一定的疗效。太溪穴的位置在内踝与跟腱之间的凹陷中，可平齐内踝尖取之。治疗肾病。按摩时，取坐式，用拇指、食指拿住穴位进行揉动，力度要求柔和，时间2分钟，此为捻动。或用拇指甲放于穴位上，然后加力，至自己勉强能忍受为止，持续半分钟。
- 2、涌泉穴 涌泉位于足底心，在足掌的前1/3处，屈趾时凹陷处即是。此为足少阴肾经之要穴，被近人称之为“长寿穴”，因为经常按摩此穴，有增精益髓、补肾壮阳、强筋壮骨之作用。故肾虚而有腰膝酸软、步履艰难、记忆衰减、性功能不振以及发脱耳聋、齿痛咽干等未老先衰症状者，可常按摩此穴。按摩时，每晚睡前，盘腿而坐，足心向上。用双手分别按摩或屈指点压双侧涌泉穴，力度以按压该穴位达到有酸胀感觉为好。每次做50~100下，如长期坚持，

补肾强身效果较好。对不能做双盘腿坐的人，可采用单盘腿，逐一按摩或指压两足心。3、中极穴 中极为足三阴经与任脉交会之穴，在本穴施术，有通调冲任、清利膀胱之作用。常用于治疗遗精、遗尿、阳痿、疝气、尿闭、尿频、淋证、小腹痛、带下、崩漏等病。中极穴位置在腹正中线耻骨联合上1寸处，即关元穴下与耻骨联合处中间。能有效的治疗肾病。按摩时，取仰卧位或坐式均可。用指下按穴位，角度与体表成45度角，指尖指向尾骨，按至酸痛时加揉动，速度要求缓慢，时间2分钟，此为按揉法。或用指罗纹面在中极穴上环形摩动，速度要快，以温热为度，时间3分钟。以上为您介绍的就是治疗肾病的按摩方法，患有肾病的朋友不妨根据以上的方法在明确诊断的同时辅助治疗。除了按摩以外，肾病患者可以通过中药以补肾填精、滋阴温阳、补肾纳气、通阳行水等法进行治疗。小编推荐：#0000ff>中医临床：任何人都会的穴道刺激 #0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：巧用日常小物品刺激穴道 #0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：十四经腧穴的分经主治特点 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)