

按揉这几处 是养好肾气的第一步

1. 复溜穴

在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。取穴时，患者应正坐或者仰卧。复溜穴位于人体的小腿里侧，脚踝内侧中央上二指宽处，胫骨与跟腱间。每天揉按3-5次，每次2-3分钟，以产生酸胀感为宜。具有补肾益阴，温阳利水的功效。



2. 涌泉穴



涌泉穴是人体足少阴肾经上一个非常重要的穴位。它位于脚底中线前三分之一交点处，即当脚屈趾时，脚底前凹陷处。中医认为，涌泉穴直通肾经，脚心的脚泉穴法是浊气下降的地方。

经常按摩涌泉穴，可益精补肾，强身健康，防止早衰，并能舒肝明目，促进睡眠，对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等有一定的疗效

每日临睡前用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次100下以上，以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效

睡前按百次，健脾益精血。能益气精神可以使人肾精充足、耳聪目明、精神充沛、性功能强盛、腰膝壮实不软、行走有力。

3. 按摩耳朵

每日清晨起床后，站、坐均可，全身放松，舌抵上腭，呼吸自然。以右手揪提左耳尖 30 次。再以左手揪提右耳尖 30 次。然后，用两手拇指、食指沿耳廓向上而下按摩 30 次。最后，再用同样方向按摩耳垂 30 次。按摩后，耳部会感到微热。

4. 按揉腰眼法

两手握拳，手臂往后，用两手拇指的指掌关节突出部位，自然按于腰眼穴(在第四腰椎旁约 2 寸的凹陷中)。然后向内逐渐用力做环形旋转按摩，以有酸胀感为好，持续按揉 10 分钟左右，每日早晚各一次。



5. 肾俞穴

肾俞穴是肾经的主要穴位，经常按压可以强壮肾气，增强肾的功能，尤其对月经不调、性冷感有帮助。因此，月经不调的女性不妨试试按摩肾俞穴，以调脱月经不调的烦恼。肾俞穴在腰部第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸处，左右各一个。

每日临睡前，坐于床边垂足解衣，闭气，舌抵上腭，目视头顶，两手摩擦双肾俞穴，每次 10~15 分钟。每日散步时，双手握空拳，边走边击打双肾俞穴每次击打 30~50 次，可以增加肾脏的血流量，改善肾功能。



6. 关元穴

位于脐下三寸处，腹中线上，仰卧取穴。按揉法或震颤法。震颤法是双手交叉重叠置于关元穴上，稍加压力，然后交叉之手快速地、小幅度地上下推动操作不分时间地点，随时可做。注意不可以过度用力，按揉时只要局部有酸胀感即可。



7. 命门穴



取穴时采用俯卧的姿势，命门穴位于人体的腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。指压时，有强烈的压痛感。命门穴虽然不是肾经上的穴位，但同样是人体补肾壮阳的长寿大穴。

命门的功能包括肾阴和肾阳两个方面的作用。对女子胞宫的生殖功能有重要影响，对各脏腑的生理活动，起着温煦、激发和推动作用，对食物的消化、吸收与运输，以及水液代谢等都具有促进作用。