

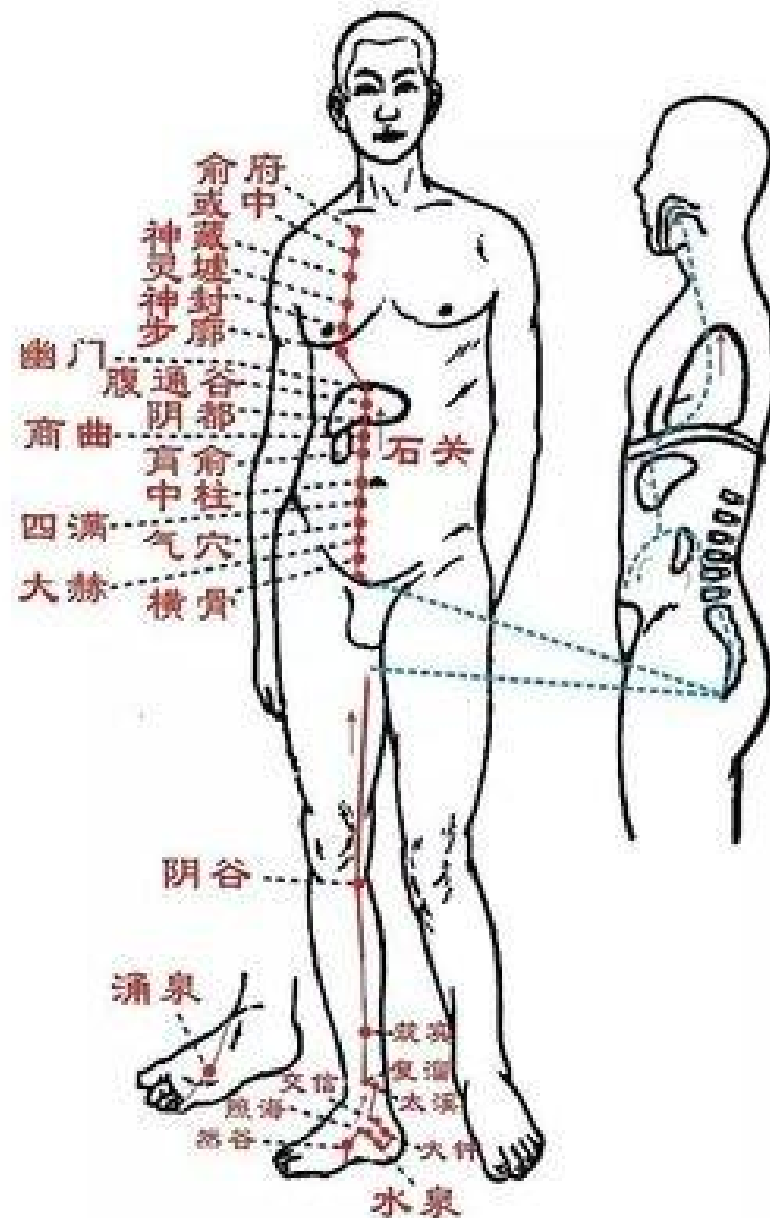
足少阴肾经

田文

经脉循行

- 肾足少阴之脉，起于小趾之下，邪走足心，出于然谷之下，循内踝之后，别入跟中，以上踹（腓）内，出腠内廉，上股内后廉，贯脊，属肾，络膀胱；
- 其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本；
- 其支者，从肺出络心，注胸中。

足少阴肾经



经别--灵枢经别第十一

- 足太阳之正，别入于腠中，其一道下尻五寸，别入于肛，属于膀胱，散之肾，循膂，当心入散；直者，从膂上出于项，复属于太阳，此为一经也。足少阴之正，至腠中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎出属带脉；直者，系舌本，复出于项，合于太阳，此为一合。成以诸阴之别，皆为正也。

经脉主病

- 是动则病饥不欲食，面如漆柴，咳唾则有血，喝喝而喘，坐而欲起，目（眈眈）如无所见，心如悬若饥状。气不足则善恐，心惕惕如人将捕之，是为骨厥。
- 是主肾所生病者，口热，舌干，咽肿，上气，嗑干及痛，烦心，心痛，黄疸，肠澼，脊股内后廉痛，痿厥，嗜卧，足下热而痛。
- 为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之。
- 灸则强食生肉，缓带披发，大杖重履而步。
- 盛者，寸口大再倍于人迎，虚者，寸口反小于人迎也。

络脉

- 足少阴之别，名曰大钟。
- 当踝后绕跟，别走太阳；
- 其别者，并经上走于心包下，外贯腰脊。
- 其病气逆则烦闷，实则闭癢，虚则腰痛。取之所别者也。

经筋

- 足少阴之筋，起于小指之下，并足太阴之筋，邪走内踝之下，结于踵，与太阳之筋合，而上结于内辅之下，并太阴之筋，而上循阴股，结于阴器，循脊内挟膂上至项，结于枕骨，与足太阳之筋合。
- 其病足下转筋，及所过而结者皆痛及转筋。病在此者，主痼瘕及痉，在外者不能挽，在内者不能仰。故阳病者，腰反折不能俛，阴病者，不能仰。
- 治在燔针劫刺，以知为数，以痛为输。在内者熨引饮药，此筋折纽，纽发数甚者死不治，名曰仲秋痹也。

穴位歌 起于涌泉，终于俞府。

- 足少阴穴二十七，涌泉然谷太溪溢，
- 大钟水泉通照海，复溜交信筑宾实，
- 阴谷膝内跗骨后，以上从足走至膝。
- 横骨大赫联气穴，四满中注育俞脐，
- 商曲石关阴都密，通谷幽门寸半辟。
- 折量腹上分十一，步廊神封膺灵墟，
- 神藏或中俞府毕（左右五十四穴）。

足少阴肾经

酉时17-19



五输穴1：井穴---涌泉

- 涌泉：井穴，属木。
- 定位：肾出于涌泉，涌泉者足心也，为井木；
- ---《灵枢本输第二》
- 在足心陷者中，屈足卷指宛宛中，---《针灸甲乙经》
- 应用举例：
- 厥寒厥热涌泉清。
- 行间涌泉，主消渴之肾竭； --《百症赋》



五输穴2 荥穴---然谷

- 然谷：荥穴，属火。
- 定位：溜于然谷，然谷，然骨之下者也，为荥；
- --- 《灵枢本输第二》
- 在足内踝前起大骨下陷者中，。。刺之多见血，使人立饥欲食。-- 《针灸甲乙经》
- 应用举例：脐风须然谷而易醒。-- 《百症赋》



五输穴3 输穴--太溪

- 太溪：输穴，原穴，属土。
- 定位：注于太溪，太溪内踝之后跟骨之上陷中者也，为俞；---《灵枢本输第二》
- 在足内踝后跟骨上动脉陷者中--《针灸甲乙经》
- 应用举例：寒疟兮，商阳太溪验；--《百症赋》



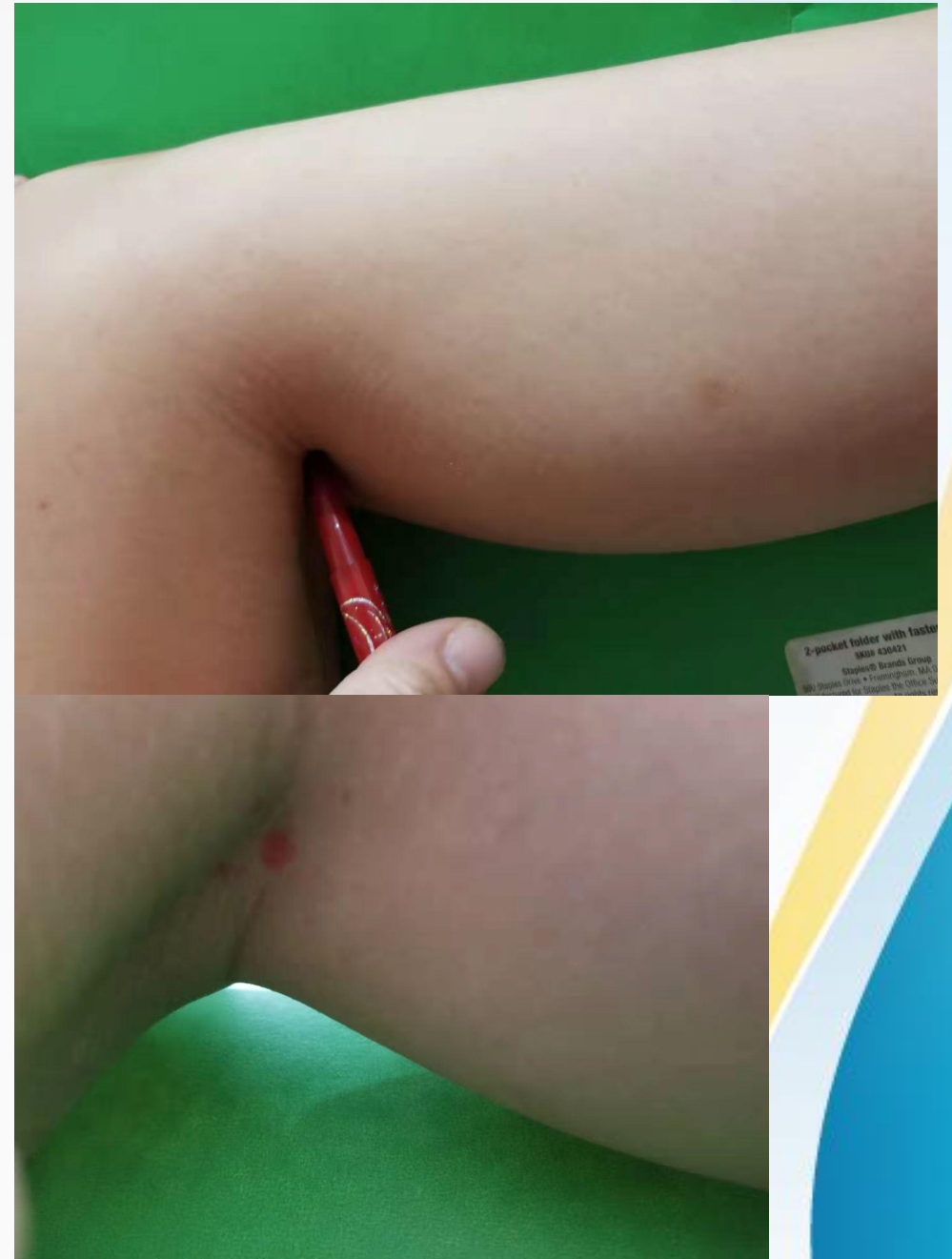
五输穴4 经穴---复溜

- 复溜：经穴，属金。
- 定位：行于复溜，复溜，上内踝二寸，动而不休，为经；
- --- 《灵枢本输第二》
- 应用举例：复溜祛舌干口燥之悲。-- 《百症赋》



五输穴5 合穴---阴谷

- 阴谷：合穴，属水。
- 定位：入于阴谷，阴谷，辅骨之后，大筋之下，小筋之上也，按之应手，屈膝而得之，为合。
- --- 《灵枢本输第二》
- 应用举例：中邪霍乱，寻阴谷三里之程。-- 《百症赋》



络穴：大钟

- 大钟定位：
- 1，当踝后绕跟，别走太阳。
 - -- 《灵枢经脉第十》
- 2，在足跟後冲（踵）中。
 - -- 《针灸甲乙经》
- 3，内踝后下方，太溪穴下0.5寸稍后，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。--现代取穴
- 应用举例：倦言嗜卧，往通里大钟而明。--- 《百症赋》



3秒钟取穴

先找到太溪穴
向下
半横指，再向后
平推至凹陷处
即是。

背俞穴：肾俞

- 所在经脉：足太阳膀胱经。
- 定位：位于腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- 应用举例：胸膈停留瘀血，肾俞巨髀宜征。
- -- 《百症赋》



募穴：京门

- 所在经脉：足少阳胆经。
- 定位：在侧腰部，章门后1.8寸，当第十二肋骨游离端的下方。
- 应用举例：腰痛不可久立仰俯，京门及行间主之。
- -- 《针灸甲乙经》



郄穴：水泉

- 定位：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。
- 应用举例：月潮违限，天枢水泉细详。--《百症赋》



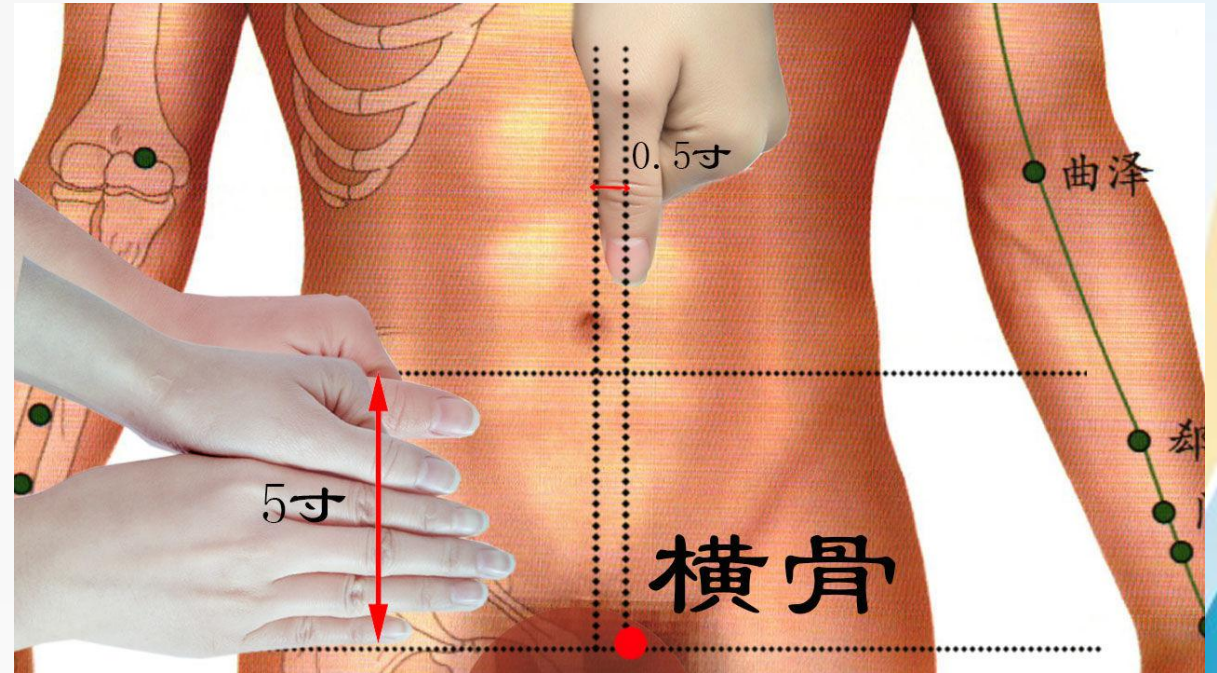
常用穴位1：照海

- 属八脉交会穴：阴跷脉。
- 定位：
- 定位：阴跷脉所生，在足内踝下一寸--《针灸甲乙经》
- 区别于脾经的商丘穴：商丘内踝之下陷者之中也，为经；《灵枢本输第二》
- 应用举例：大敦照海，患寒疝而善蠲--《百症赋》



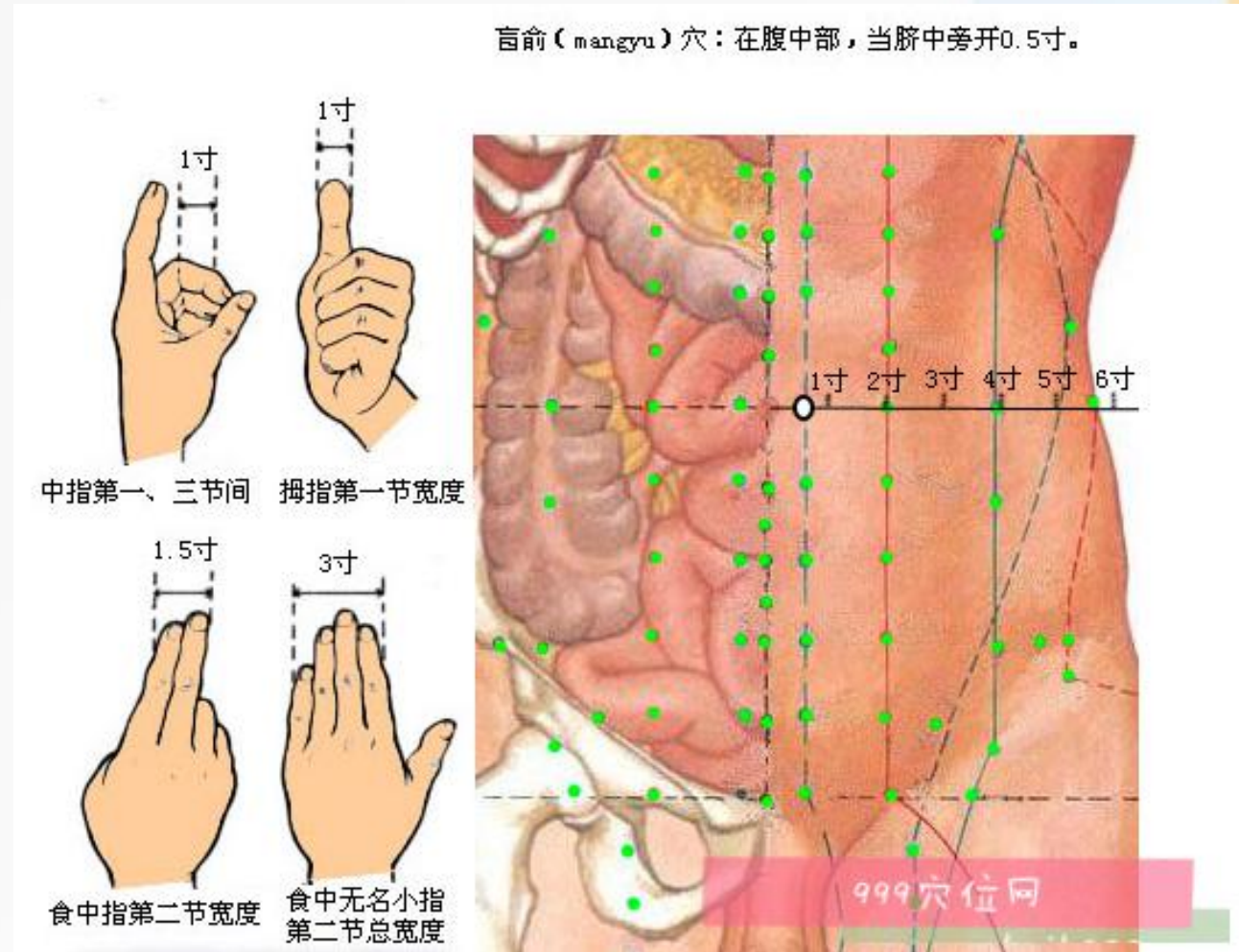
常用穴位2，横骨

- 定位：脐中下5寸，前正中线旁开0.5寸，耻骨联合上缘。--现代取穴
- 一名下极，在大赫下一寸，冲脉、足少阴之会--《针灸甲乙经》
- 应用举例：且如育俞横骨，泻五淋之久积；--《百症赋》



常用穴位3：育俞

- 定位：
- 在商曲下一寸，直脐傍五分，冲脉、足少阴之会--
《针灸甲乙经》



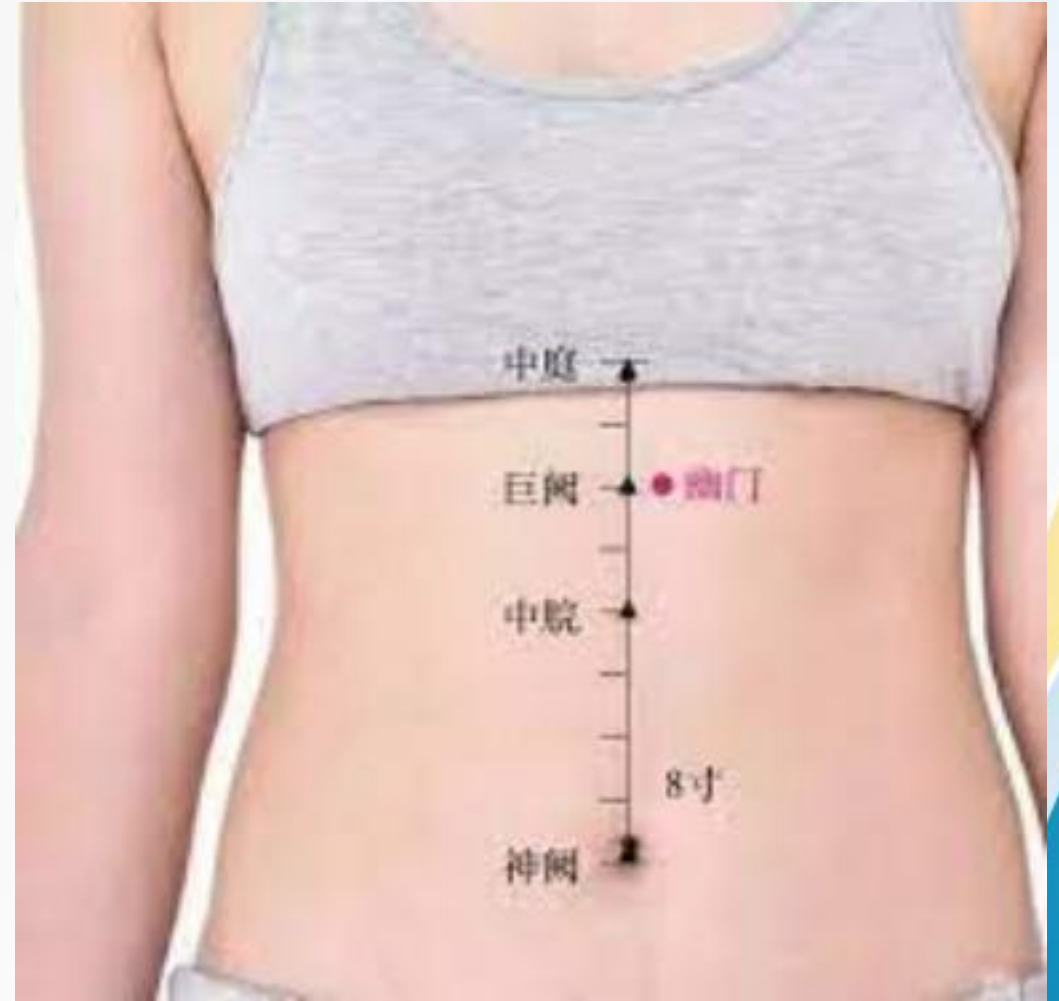
常用穴位5：石关

- 定位：在上腹部，当脐中上3寸，前正中线旁开0.5寸。
--现代取穴
- 在阴都下一寸，冲脉、足少阴之会--《针灸甲乙经》
- 应用举例：无子搜阴交石关之乡。--《百症赋》



常用穴位6：幽门

- 定位：上腹部，脐中上6寸，前正中线上旁开0.5寸。--现代取穴
- 一名上门，在巨阙两傍各五分陷者中，冲脉、足少阴之会--《针灸甲乙经/腹自幽门挟巨阙两傍各半寸循冲脉下行至横骨凡二十一穴第二十》
- 应用举例：烦心呕吐，幽门开彻玉堂明。--《百症赋》



常用穴位7：俞府（输府）

- 定位：位于锁骨下缘，前正中线上旁开2寸--现代取穴
- 在巨骨下，去璇玑傍各二寸陷者中，足少阴脉气所发，仰而取之--《针灸甲乙经》

