

针灸治疗肾虚扎哪里

吴锋，黄迪（上海中医药大学附属曙光医院 / 上海中医药大学附属曙光医院肾病研究所，上海 200120）

什么是肾虚

中医学理论认为，肾气能够蒸化、温煦、封藏机体，同时有滋养机体的作用，能够促进人体新陈代谢，可生精血，凝聚力量。肾虚属于中医病证，是肾脏功能下降的表现，临床又分为肾阴虚和肾阳虚两大类。肾虚患者典型表现为头晕、失眠、心烦易怒、腰膝酸软、四肢乏力；部分患者会出现腿疼；男性患者有遗精、早泄等；女性有小便短赤、月经量少等。有研究表明，肾虚人群免疫力较弱，且肾脏微循环系统较差，甚至有肾络阻塞的情况。肾阴虚和肾阳虚症状相似，区别在于前者以内热表现为主，如燥热、虚汗、耳鸣等；后者有畏寒症状，如腰酸、发冷。流行病学研究显示，肾虚群体多为40岁以上中青年，男性及女性均可能发生。对于男性来说，主要是性功能较差，有阳痿、早泄表现，腰部没有力量。分析原因，熬夜对肾的损伤较大，加之性生活不节制或有不良嗜好，从而导致肾虚。此外，滥用镇痛药、过度喝饮料、暴饮暴食、酒后喝浓茶等也可能诱发肾虚。若不及时治疗和调理，容易并发肾盂肾炎、肾积水、肾结核等疾病，在损害患者身心健康的同时，降低了生活质量。总的来说，肾虚会影响男性生育功能，而女性不孕风险较高，必须引起高度重视。

肾虚有哪些表现

肾阳虚和肾阴虚均有腰酸、双膝酸软且无力的表现。阴虚常见：咽干、阳强不倒、眩晕、失眠多梦等；阳虚常见：四肢怕冷、嗜睡等。此外，还有以下表现。

(1) 记忆力下降：精力很难集中，工作效率

低下，容易忘事。

(2) 情志不畅：身心状态不佳，情绪波动大，有心烦易怒的表现，伴有焦虑、抑郁情绪。

(3) 意志表现：自信心不足，对新鲜事物提不起兴趣，工作上无精打采，对待未来的人生规划茫然，目标不清晰，定位不明确。

(4) 性功能表现：男性性欲低下，有滑精或遗精；女性多有卵巢早衰、月经周期紊乱等。

(5) 泌尿系统症状：有尿频、尿急症状。

(6) 更年期提前：正常情况下，女性更年期在50岁。如有肾虚，将造成卵巢功能失调，衰老速度快，增加了生理年龄，进而提早出现更年期症状。

(7) 善恐：无缘无故出现恐惧感，导致肾受到伤害，影响肾对水液代谢的控制，如小便失禁。

(8) 耳轮焦黑：肾功能较好情况下，听力是正常的；若出现耳轮焦黑，或是舌质红，提醒有肾虚的可能性。

(9) 体重增长：通过观察肾虚早期征兆，患者有变胖倾向，即便食量正常，体重也有增长趋势，且增加运动量后仍未得到显著改善。

此外，眼睑浮肿，晨起时眼睛干涩；男性夜间起夜小便频次增加；女性出现黄褐斑、黑眼圈；感到头晕、耳鸣等，也应警惕肾虚。

针灸治疗肾虚

中医建议根据肾虚分型对症治疗，慢慢调理肾功能。其中，常规的中医针灸治疗效果较好，肾虚症状改善效果明显。研究发现，不同穴位施针起到的效果也不相同。

气海穴

针灸前，让患者排空膀胱，保持放松的状态平

卧在床上，选取气海穴后进行消毒，之后将毫针捻转入气海穴，促使肾络通畅，滋养肝肾，发挥益气固本的作用。气海穴选取方便，通过针灸能够起到通窍的作用，利于祛邪除湿，有预防肾虚和身体保健的双重功效。

足三里穴

足三里穴有调理脾胃、补益气血的作用，能够驱除机体邪气，起到补肾、补肺的作用。一般针灸后，半小时内不可以直接冷水洗手或洗澡，多饮用温水，保持良好的休息，避免劳累。

太溪穴

太溪穴在内踝高点和跟腱连线中点。通过针灸该穴位，能够改善眩晕、遗精、记忆力下降、阳痿等症状，加速肾功能恢复；同时，还可预防便秘、改善月经不调，在治疗腰脊痛方面也有明显的疗效。

肾俞穴

肾俞穴在腰背部第2腰椎棘突下。针灸此穴位，能够治疗阳痿、早泄、不孕等病症，改善夜尿过多的症状，在治疗腰背肌筋膜炎、腰间盘突出症方面也有明显效果。与太溪穴相比，肾俞穴主治肾脏疾病。

此外，中医认为肾虚与腰肌劳损有关。而通过针刺肾俞穴、委中穴、脾俞穴、承山穴等穴位，可补虚，促使气血运行。需提醒，要根据疼痛点选择相应穴位，且在不同时间节点进行穴位针灸，会产生不同的疗效。

肾虚型疾病的针灸治疗

肾虚痰瘀型多囊卵巢综合征

主要针灸腹部穴位，选取的是 0.30 mm × 40.00 mm 规格的毫针，迅速刺进皮下，然后缓慢将针插入。中脘穴、关元穴施针标准以针感传至外阴为准；子宫穴针感以有胀感为主；肾腧穴以酸胀感、麻感为准。每周针灸 2~3 次，每个穴位针灸半小时。通过

穴位针灸，能有效调节机体内分泌系统，恢复女性排卵功能。针灸三阴交穴可起到益肾调经的作用；针灸足三里穴，具有行气活血、通经络、止痛的功效；针灸关元穴、子宫穴，可有效改善月经情况，有利于促进排卵；针刺肾经穴可滋补肾气，从而起到调节月经周期、改善女性受孕的效果。

肾虚型高血压

属于常见的中医证型。通过中医辨证论治，可有效稳定血压水平，改善患者预后。中医认为，肾虚型高血压发病机制相对复杂，与不良生活饮食习惯、情志郁结导致的气血消耗过大有关。此时可选足三里穴、曲池穴、涌泉穴、百会穴进行针灸。其中，针灸涌泉穴，滋阴补肾；针灸百会穴，集中精气、益气补血。

肾虚型月经过少

中医学将月经过少纳入“闭经”范畴，认为与肾气异常有关。当女性频繁流产，会严重损伤肾气，造成脉络瘀阻。中医根据证型进行分型，采取针灸治疗干预，取得了一定的疗效。通过针灸关元穴、次髎穴、三阴交穴等，能行气止痛、疏肝理气，进而补肾固精，帮助患者改善病情。

肾虚肝郁型弱精症

当前，尚未明确肾虚肝郁型弱精症的发病机制，考虑与精液液化、生殖系统、泌尿系统感染有关。中医针灸以补肾、疏肝为治疗原则。可选取 4 cm 毫针治疗，选取穴位是合谷穴、中极穴、中脘穴、风池穴、肾俞穴、腰阳关、太冲穴等。针灸前，对穴位消毒处理，采取捻转法施入毫针，各个穴位的针刺角度需结合患者实际情况进行调整，每个穴位行针 10 s。针灸百会穴、风池穴等穴位，理气活络；针灸合谷穴、太冲穴等穴位，散结止痛、疏肝行气；针灸肾俞穴、关元穴，温肾助阳。

中医针灸虽起效速度相对较慢，但疗效确切、安全性高，对患者脏器损伤小，无严重的副作用，能够弥补西医治疗的缺陷，具有较好的推广价值。