　尿频怎么办？尿频真的是让我们尴尬又苦恼，如果频繁如厕还会耽误事情。针对尿频，中医推荐按摩手法，帮助治疗和缓解尿频症状。

**中医按摩治疗经常尿频**

　　按摩方法一

　　1、常用手法

　　（1）补脾经300次，补肾经200次。

　　（2）补小肠经200次。

　　（3）患者仰卧，以掌根紧贴于丹田穴处，作顺时针方向旋转。时间为2～5分钟。

　　（4）患者俯卧，以大拇指按揉肾俞、膀胱俞各1分钟。

　　（5）按揉三阴交1～3分钟。

　　2、随证加减

　　（1）气虚型

　　症见小便频数，或滴沥不尽，色白而清，面色白，四肢不温，腹部发凉，少气懒言，纳呆，舌质淡，苔薄白。常用手法加

　　①补肺经300次。

　　②捏脊5～10遍。

　　③按揉双侧脾俞穴各1分钟。

　　④按揉百会穴1分钟。

　　⑤横擦腰背部1分钟。

　　（2）阴虚型

　　症见小便频数，或不能自禁，尿色深，夜热口干，手足心热，两颧发红，舌质红，苔少。常用手法加

　　①按揉百会穴1～3分钟。

　　②揉二人上马50次。

　　③补肾经加至500次。

　　④掐阴陵泉3～5次。

　　按摩方法二

　　1、常用手法

　　（1）患者坐位或仰卧，以大拇指按揉百会穴1～3分钟。

　　（2）揉二人上马30～50次。

　　（3）患者仰卧，以小鱼际贴于小腹，以丹田穴为中心顺时针揉摩2～5分钟。

　　（4）按揉肾俞穴3分钟，并配合局部横擦法，以热为度。

　　（5）横擦胸上部，直擦背部至腰骶部，均以热为度。

　　（6）按揉足三里，三阴交穴各1分钟。

　　（7）搓涌泉20次。

　　按摩方法三

　　1、常用手法

　　（1）患者仰卧，以中指指腹顺时针按揉气海穴20次，按揉中极穴1分钟。

　　（2）患者俯卧，捏脊10～15遍。

　　（3）以掌根按揉并搓擦尾骶部，以热为度。

　　（4）以指按揉阴陵泉、三阴交穴各1分钟。

**针灸疗法治疗尿频**

　　中医理论认为，肾主水，司开阖，膀胱贮藏尿液，故夜间尿多尿频多责之于肾与膀胱，实为阳气虚衰所致。素体阳虚或年高久病致肾阳不足，封藏失职，膀胱失约，摄纳无权；或命门火衰不能温煦脾阳；或脾阳虚衰不能充养肾阳致脾肾两虚，下元温摄不固，均会导致夜尿增多。采用灸法治疗，收效满意。

　　以脾肾双补、温阳固涩为治疗原则，穴取关元、气海、神阙。施术时令患者取舒适体位，仰卧于治疗床上，充分暴露穴位处。术者右手如持笔写字状，使艾条与局部皮肤成45°角，将艾条点燃端对准穴位处，点燃端的艾头与皮肤的距离约一寸左右，以局部温热、泛红但不致烫伤皮肤为度。

　　施温和灸，顺序是关元、气海、神阙，由下向上，依次每穴15分钟。每日一次，15次一个疗程。注意神阙穴施灸结束后，一定要用手掌心按捂10余分钟，防止受凉。

**中医按摩法治疗尿频**

　　每天躺下以后，身体放松，呈大字形仰卧，两脚伸直，找准关元穴（脐下3寸）和中极穴（脐下4寸），然后闭上眼睛深呼吸5分钟，随后摩擦至双手发热，将双手的食指、中指合拢，右手按在关元穴上，左手按在中极穴上进行按摩。顺时针和逆时针方向都可以，最好将两种方向都按上几分钟。如果天气寒冷，可以直接将热水袋放在关元穴和肚脐眼正下方的气海穴上热敷，效果也不错。

　　另外，还有一种方法是揉搓腰眼，也就是中医经络上的肾俞穴，它位于环绕腰的经脉之中，也是肾脏所在的位置，大概在第2根腰椎部位。肾俞穴喜暖畏寒，所以用手掌搓腰之前，要将手部温度升高，这样不仅温暖了腰眼，治疗了尿频，还可以增强肾脏功能，疏通经脉，如果持之以恒按下去，对于肾虚引起的腰痛也很有帮助。

　　如果尿频症状严重，请及时就医。