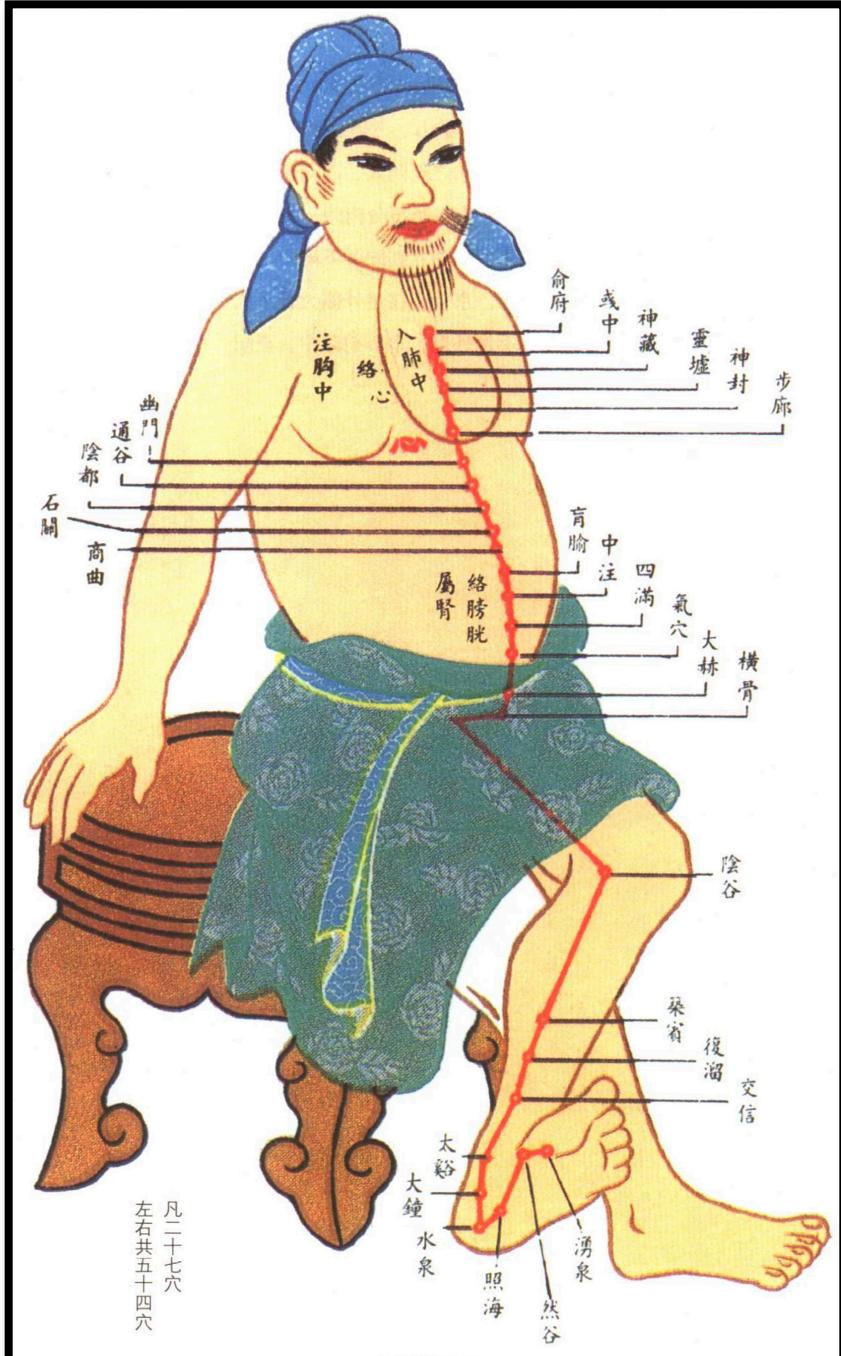




# 总述

---

足少阴肾经

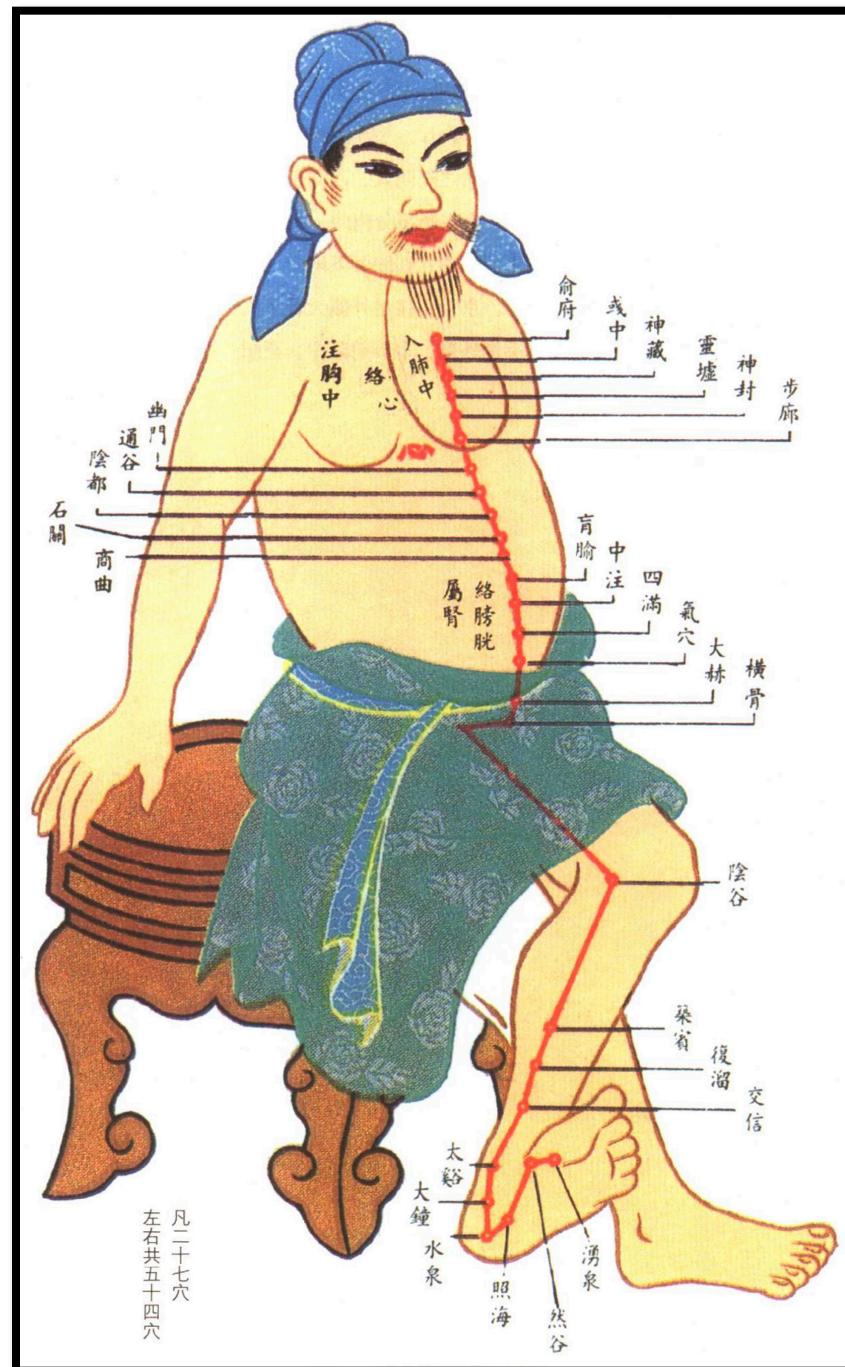


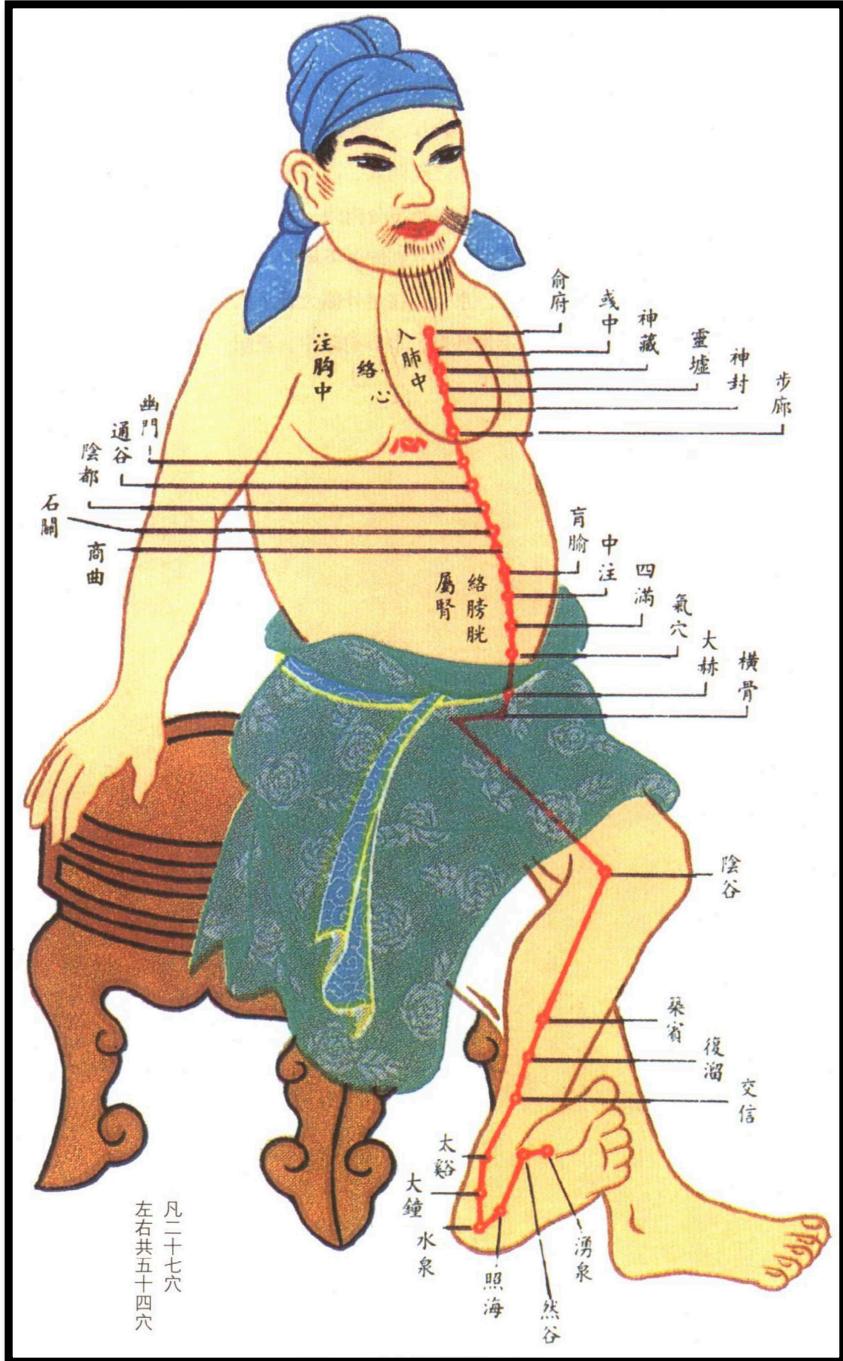
肾足少阴之脉，起于小指之下，斜走足心，出于然谷之下，循内踝之后，别入跟中，以上踹内，出腘内廉，上股内后廉，贯脊属肾，络膀胱。其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。其支者，从肺出络心，注胸中。

——《灵枢·经脉》篇

涌泉，然谷，太溪，  
大钟，水泉，照海，复溜，  
交信，筑宾，阴谷，横骨，  
大赫，气穴，四满，中注，  
肓俞，商曲，石关，阴都，  
腹通谷，幽门，步廊，神  
封，灵墟，神藏，或中，  
俞府。

凡二十七穴，左右共  
五十四穴。





主治概要：本经主要治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉病证。如月经不调、阴挺、遗精、小便不利、水肿、便秘、泄泻，以及经脉循行部位的病变。

# 肾足少阴之脉

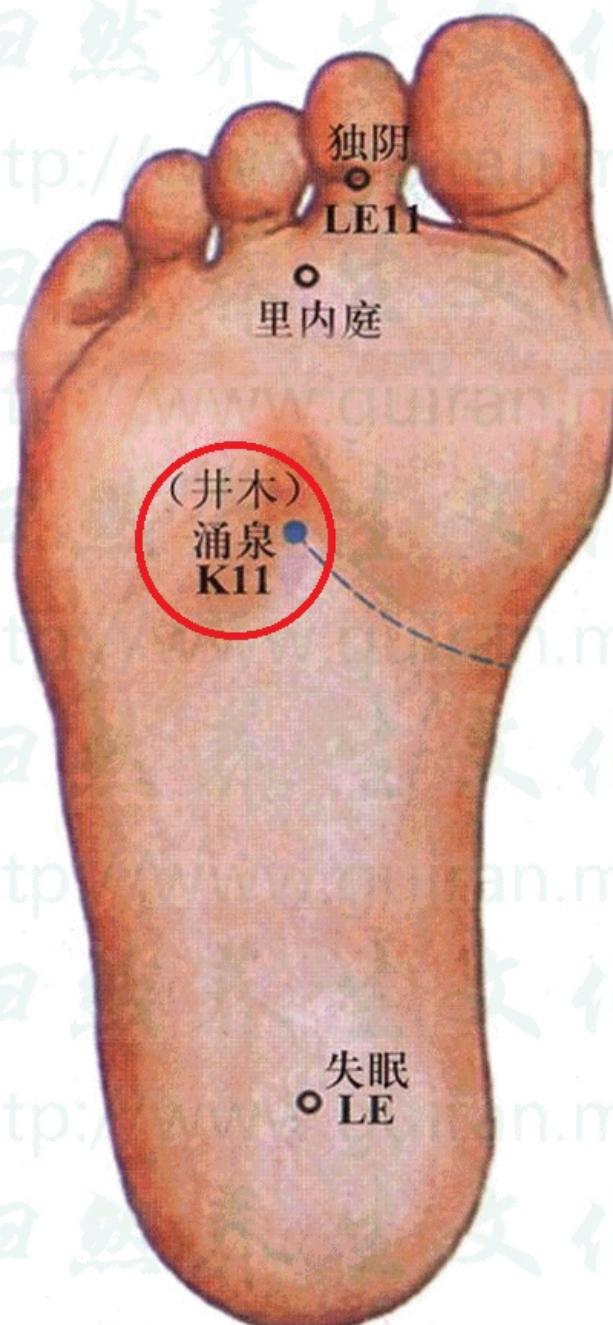
---

与“射雕三部曲”

起于小指之下，斜走足心

---

# 一、涌泉



## 1. 出处

肾出于涌泉，涌泉者足心也，  
为井木。

——《灵枢经·本输》

## 2. 部位

在足底部，当对第二跖骨间  
隙的中点凹陷处。

——《新编针灸学》

## 3. 主治病症

头顶痛，头晕，眼花，咽喉  
痛，舌干，失音，小便不利，大  
便难，小儿惊风，足心热，癫痫，  
霍乱转筋，昏厥。

张无忌见她如此硬挺，一时倒是束手无策，又僵持片刻，心下焦急，说道：“我为了救众人性命，只好动粗了，无礼莫怪。”抓起她左脚，扯脱了她的鞋袜。赵敏又惊又怒，叫道：“臭小子，你干甚么？”张无忌不答，又扯脱了她右脚鞋袜，伸双手食指点在她两足掌心的“涌泉穴”上，运起九阳神功，一股暖气便即在“涌泉穴”上来回游走。

“涌泉穴”在足心陷中，乃“足少阴肾经”的起端，感觉最是敏锐，张无忌精通医理，自是明晓。平时儿童嬉戏，以手指爬搔游伴足底，即令对方周身酸麻，此刻他以九阳神功的暖气擦动她“涌泉穴”，比之用羽毛丝发搔痒更加难当百倍。只擦动数下，赵敏忍不住格格娇笑，想要缩脚闪避，苦于穴道被点，怎动弹得半分？这份难受远甚于刀割鞭打，便如几千万只跳蚤同时在五脏六腑、骨髓血管中爬动咬啮一般，只笑了几声，便难过得哭了出来。



## 《倚天屠龙记》

出于然谷之下

---

## 二、然谷

### 1. 出处

肾出于涌泉，……溜于然谷，  
为荥（xíng）。

——《灵枢经·本输》

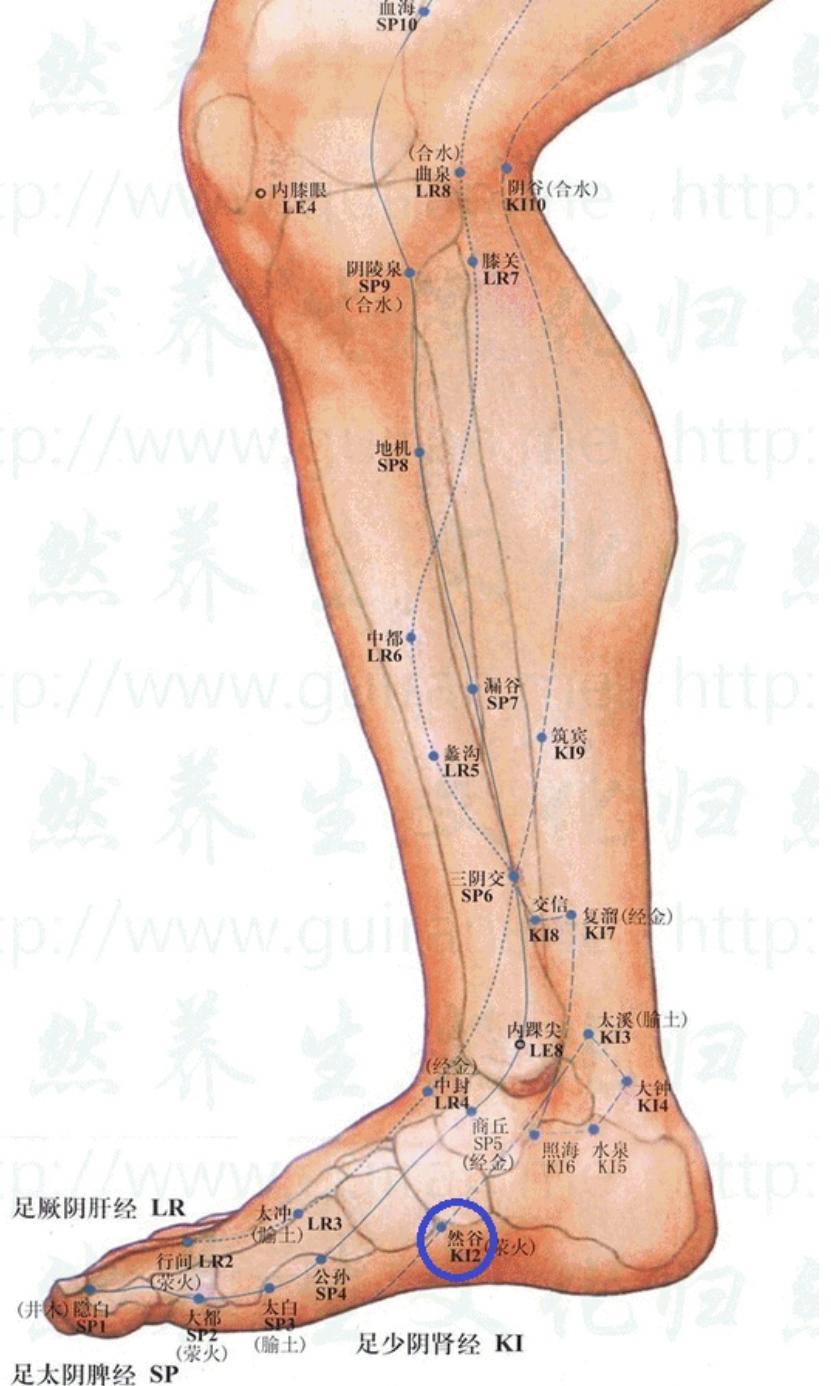
### 2. 部位

在足内侧缘，当舟骨结节下方的凹陷处。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，阴挺，阴痒，白浊，遗精，阳痿，小便不利，泄泻，胸胁胀痛，咳血，小儿脐风，口噤不开，消渴，黄疸（dǎn），下肢痿痹，足跗痛。



# 循内踝之后

---

# 三、太溪

## 1. 出处

阴中之太阴，肾也。其原出于太溪。

——《灵枢经·九针十二原》

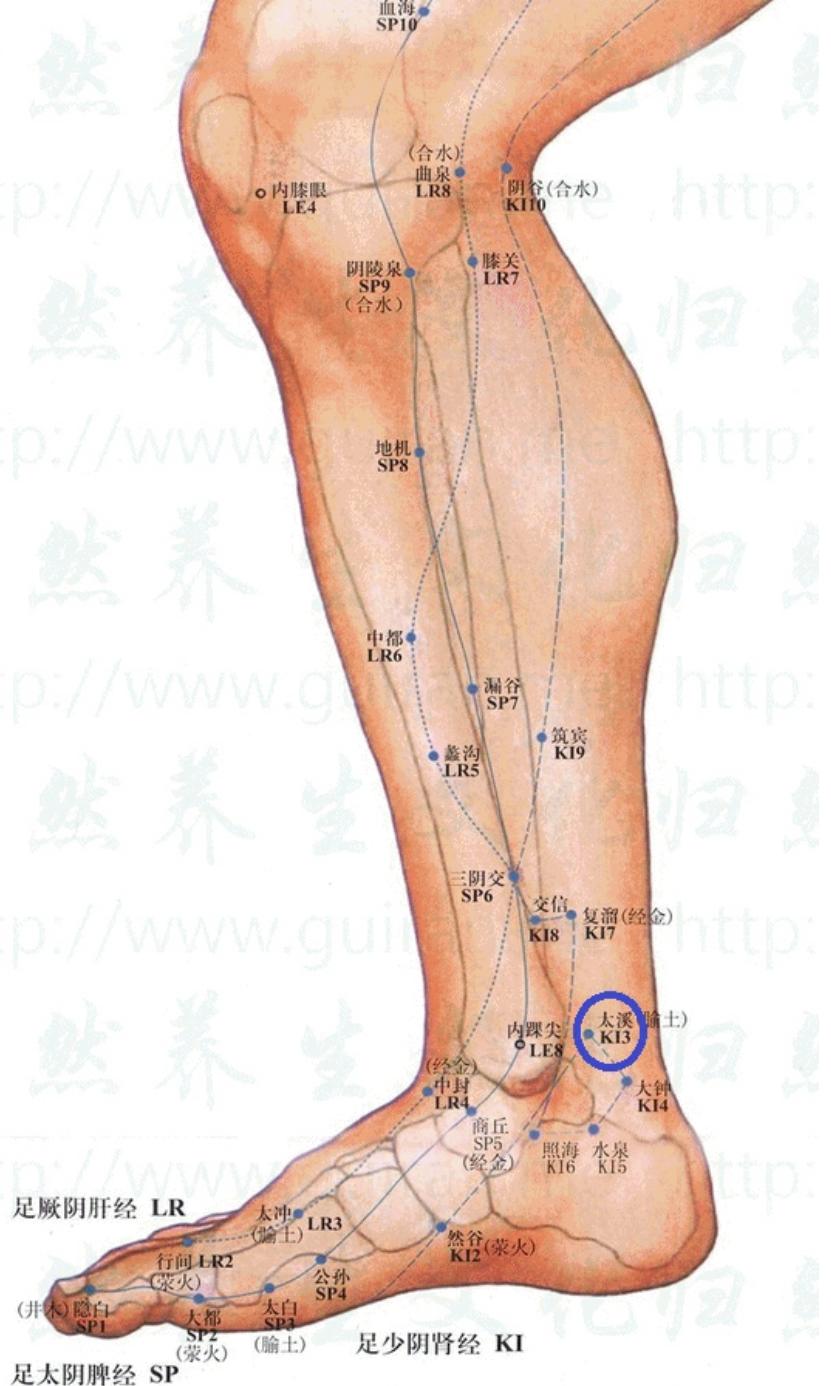
## 2. 部位

在内踝之后，跟骨之上陷者中。

——《针灸甲乙经》

## 3. 主治病症

头痛目眩，咽喉肿痛，齿痛，耳聋，耳鸣，咳嗽，气喘，胸痛，咳血，消渴，月经不调，失眠，健忘，遗精，阳痿，小便频数，腰脊痛，下肢厥冷，内踝肿痛。



# 《神雕侠侣》



这一着仍是赵志敬自行将手掌送到他手指上去给他点穴，杨过只是料敌机先，将手指放在准确的部位而已。赵志敬掌上穴道被点，登时手臂酸麻，知道中了诡计，狂怒之下，左足横扫而出，杨过大叫：“不得了！”左臂微曲，将肘尖置于左腰上二寸五分之处。赵志敬左脚踢到，足踝上“照海”、“太溪”二穴同时撞正杨过肘尖。他这一脚在大怒之中踢出，力道强劲已极，穴道受到的震荡便也十分厉害，左腿一麻，跪倒在地。

别入跟中

---

# 四、大钟

## 1. 出处

足少阴之别，名曰大钟。

——《灵枢经·经脉》

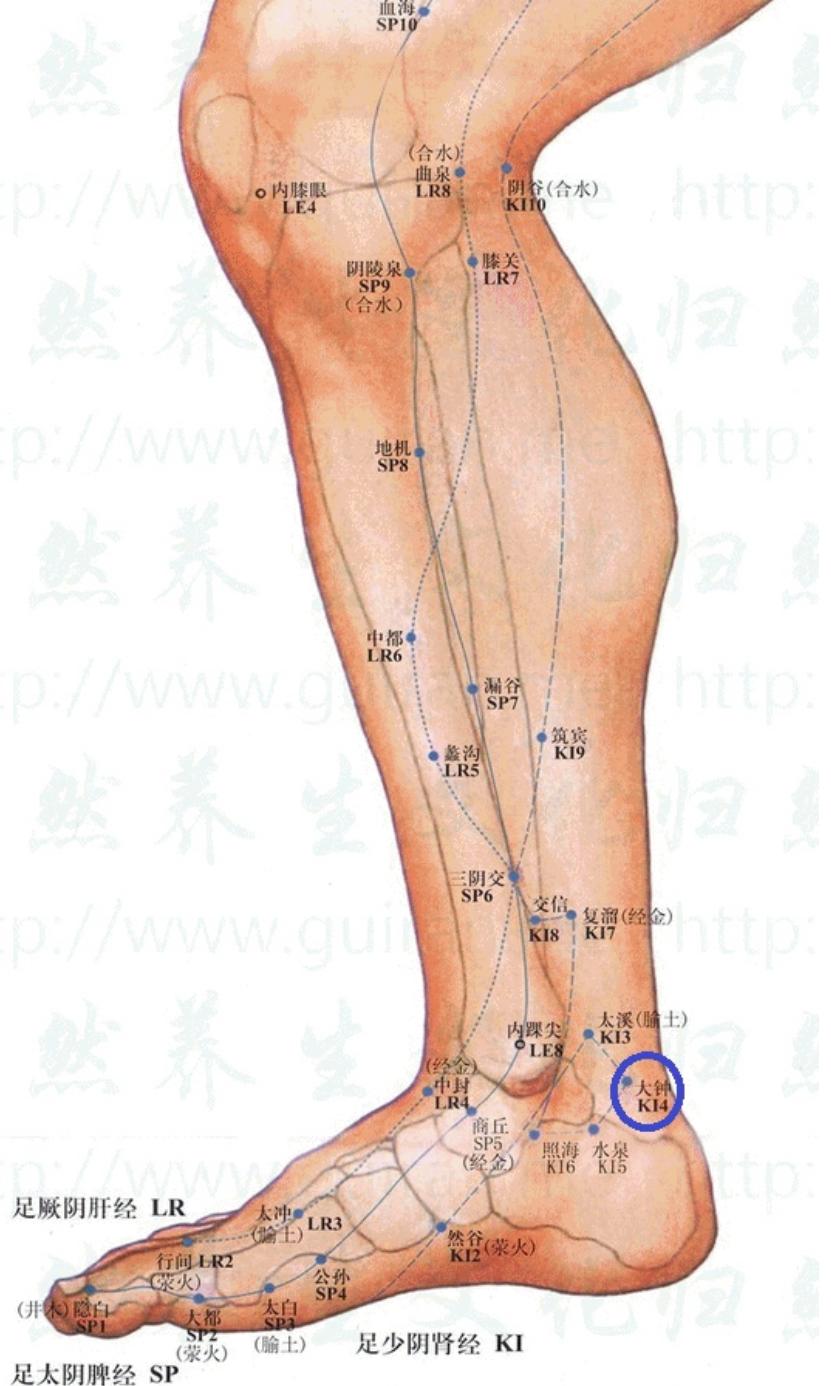
## 2. 部位

在足跟内侧面，当太溪穴与水泉穴之中点处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

咳血，气喘，腰脊强痛，痴呆，嗜卧，足跟痛，二便不利，月经不调。



# 五、水泉

## 1. 出处

水泉，足少阴郄（qiè），去太溪下一寸，在足内踝下，刺入四分，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

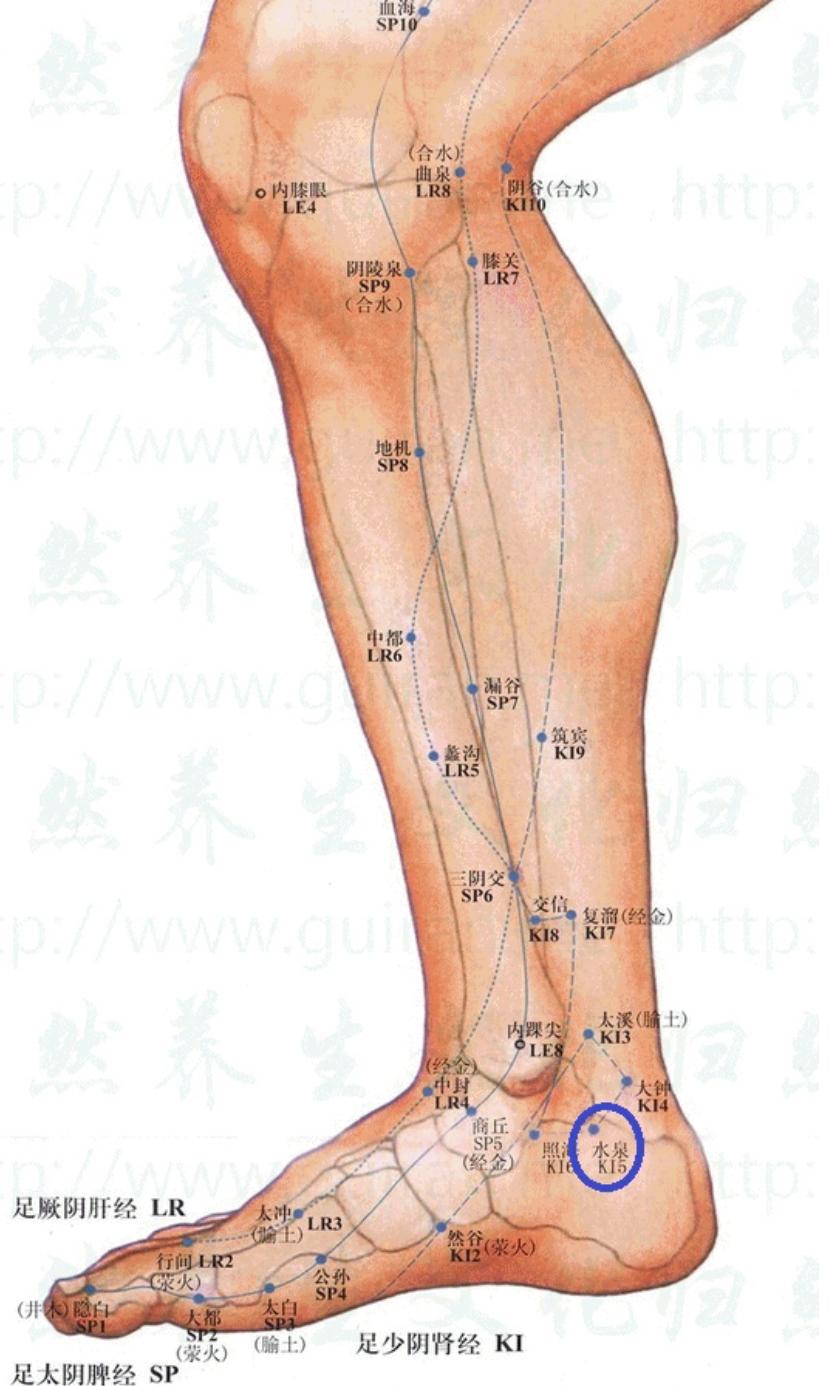
## 2. 部位

在足跟内侧面，太溪穴直下与照海穴直后的交点处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，痛经，阴挺，小便不利，目昏花，腹痛。



# 六、照海

## 1. 出处

照海，阴跷（qiāo）脉所生，在足内踝下一寸，刺入四分，留六呼，灸三壮。

——《针灸甲乙经》

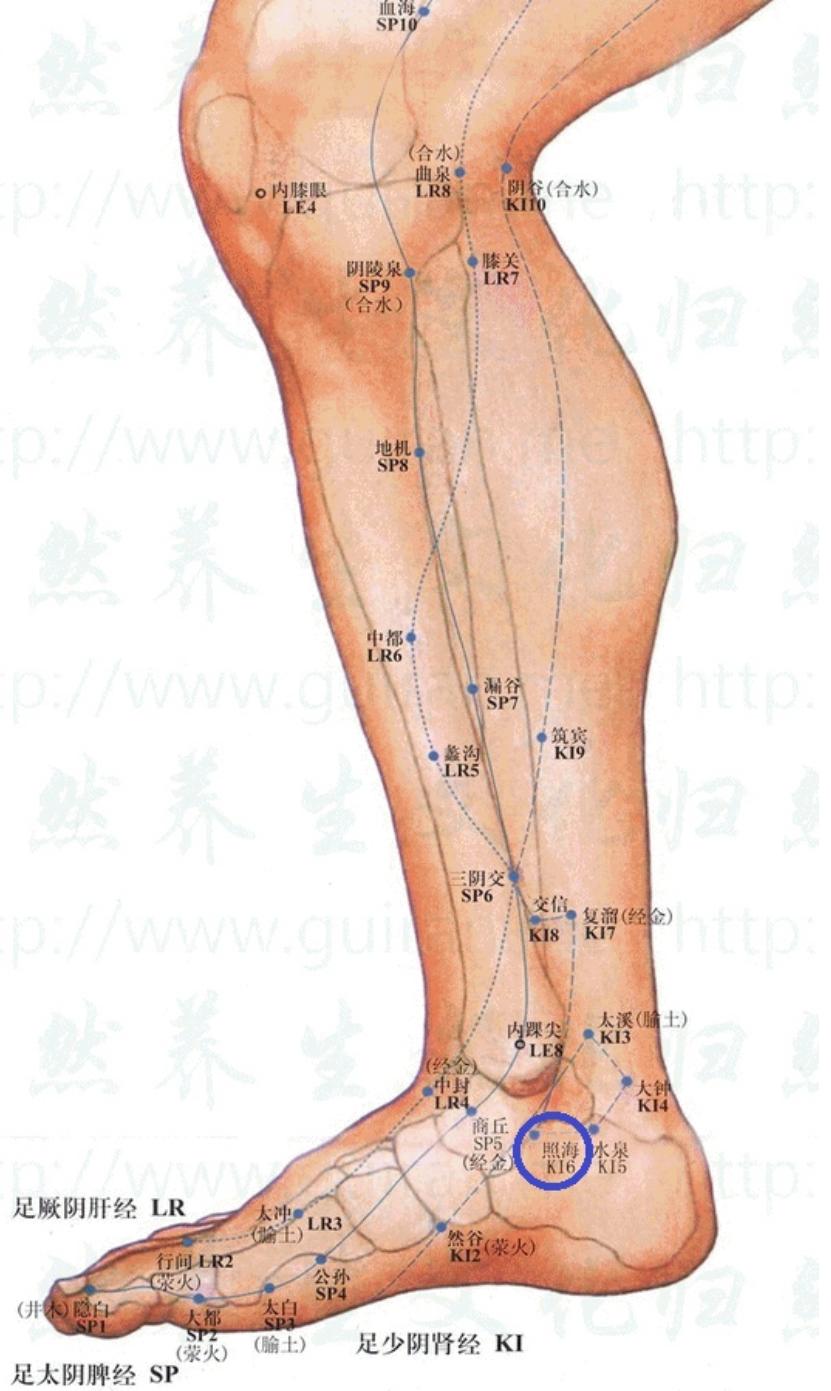
## 2. 部位

在足内侧面，内踝直下骨尽处的凹陷部。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

咽喉干燥，痫证，失眠，嗜卧，惊恐不宁，目赤肿痛，月经不调，痛经，赤白带下，阴挺，阴痒，疝气，小便频数，不寐，脚气。



以上端内

---

# 七、复溜

## 1. 出处

肾.....行于复溜，复溜上内踝二寸，动而不休，为经。

——《灵枢经·本输》

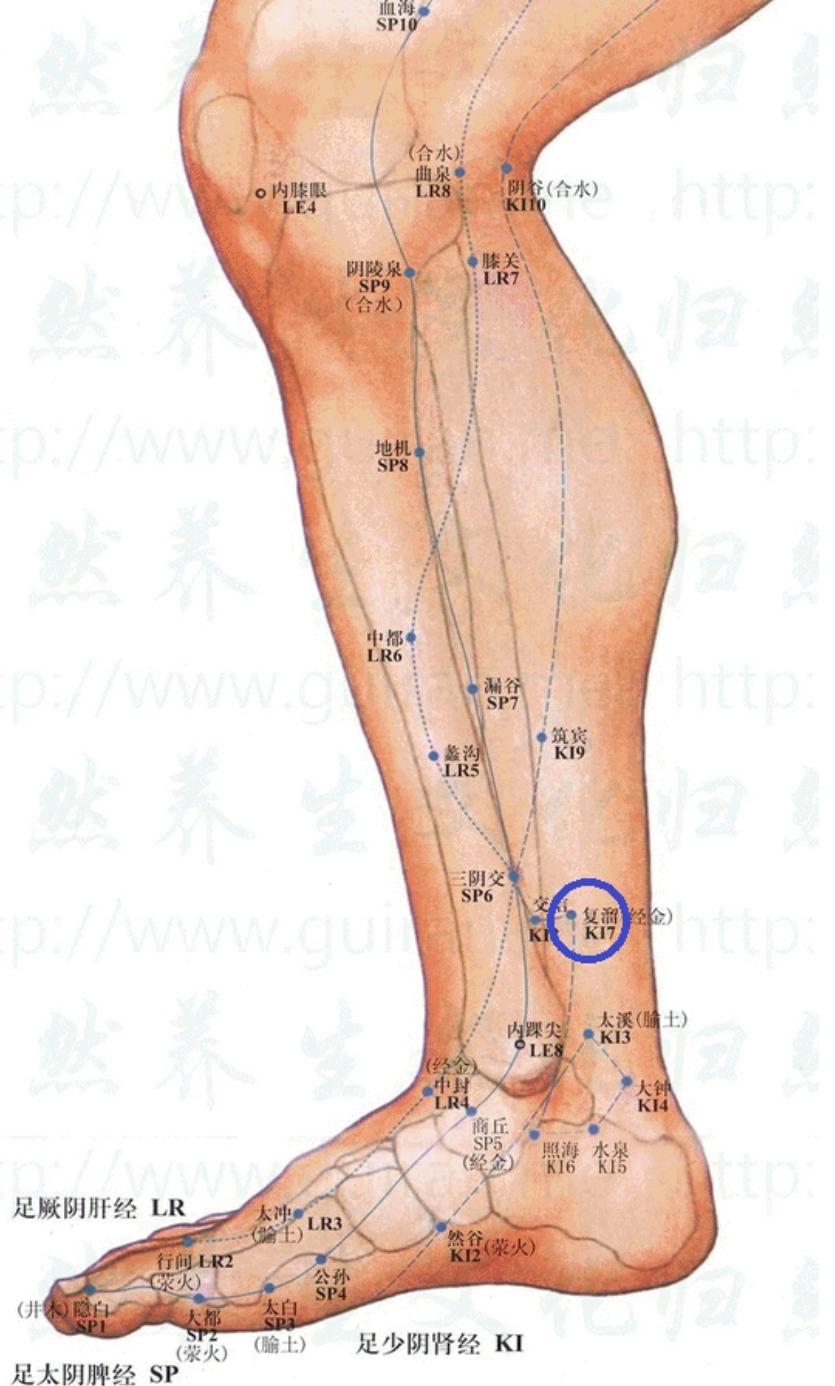
## 2. 部位

在小腿前内侧面的下部，平齐内踝上缘上二寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线连线之前中三分之一交点处，直对太溪穴。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

泄泻，肠鸣，水肿，腹胀，腿肿，足痿，盗汗，脉微细时无，身热无汗，腰脊强痛。



# 八、交信

## 1. 出处

交信，在足内踝上二寸，少阴前，太阴后，筋骨间，阴跷之郄，刺入四分，留三呼，灸三壮。

——《针灸甲乙经》

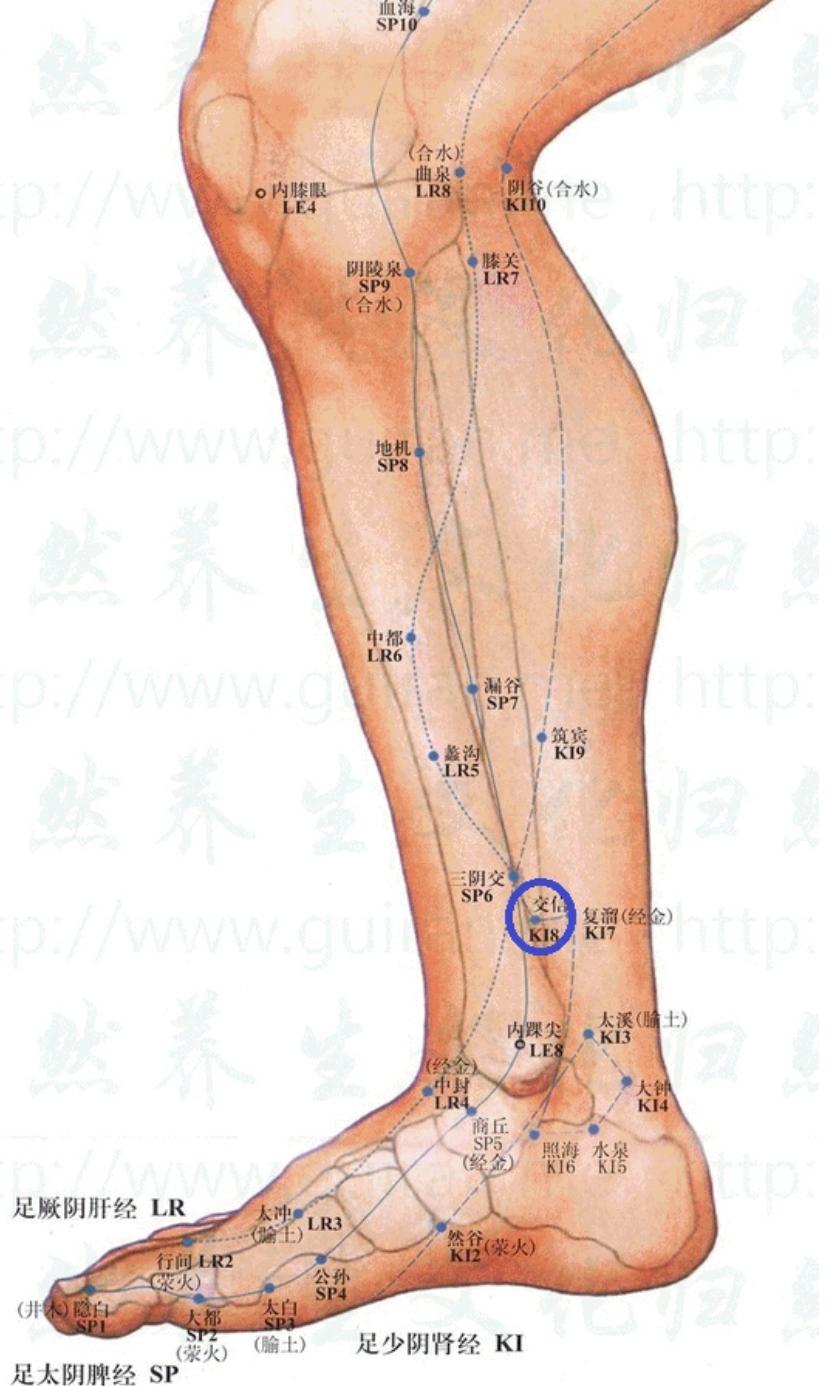
## 2. 部位

在小腿前内侧面的下部，内踝上缘二寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线间中后三分之一交点处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，崩漏，阴挺，泄泻，大便难，睾丸肿痛，五淋，疝气，阴痒，泻痢赤白，膝、股内廉痛。



# 九、筑宾

## 1. 出处

筑宾，阴维之郄，在足内踝上腨（shuàn）分中，刺入三分，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

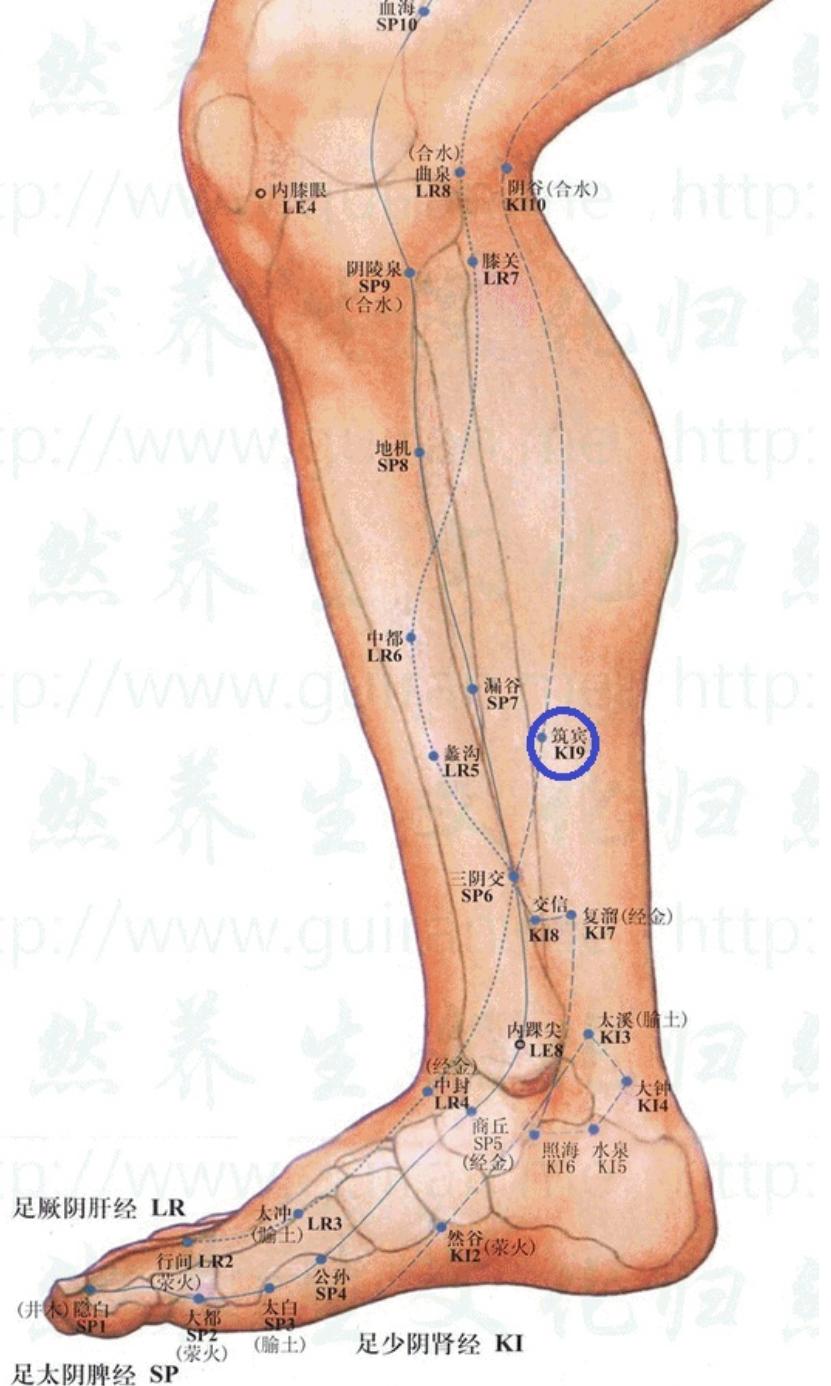
## 2. 部位

在小腿前内侧面的中部，内踝上缘上六寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线连线之中后三分之一交点处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

癫痫，痫证，呕吐涎沫，疝痛，小儿脐疝（shàn），小腿内侧痛。



# 圣火令

信物



两尺来长似透明非透明的黑牌，令中隐隐似有火焰飞腾，其质地非金非石，却极坚硬，相传由波斯人所铸，后流落于中原。

他明白了圣火令上的武功心法之后，未经练习，便遭逢强敌，当下面记忆思索，一面和常胜王搏斗。最初十余招间，仗着内力深厚、招数巧妙，保持个不胜不败之局，到得二十余招后，圣火令上的秘诀用在乾坤大挪移功夫上，越来越得心应手。常胜王号称“常胜”，生平从未遇过对手，此刻却被对方克制得缚手缚脚，那是从所未有之事，又是惊异，又是害怕。斗到三十余招，张无忌踏上一步，忽地在甲板上一坐，已抱住了常胜王小腿。这招怪异的法门原为圣火令上所记，但已是极高深的功夫，常胜王虽然知道，却从不敢用。张无忌一抱之下，十指扣住他小腿上的“中都”、“筑宾”两穴，都是中土武功的拿穴之法。常胜王只觉下半身酸麻难动，长叹一声，束手就擒。

## 《倚天屠龙记》

出胴 (guó) 内廉

---

# 十、阴谷

## 1. 出处

肾.....，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，足少阴经也。

——《针灸甲乙经》

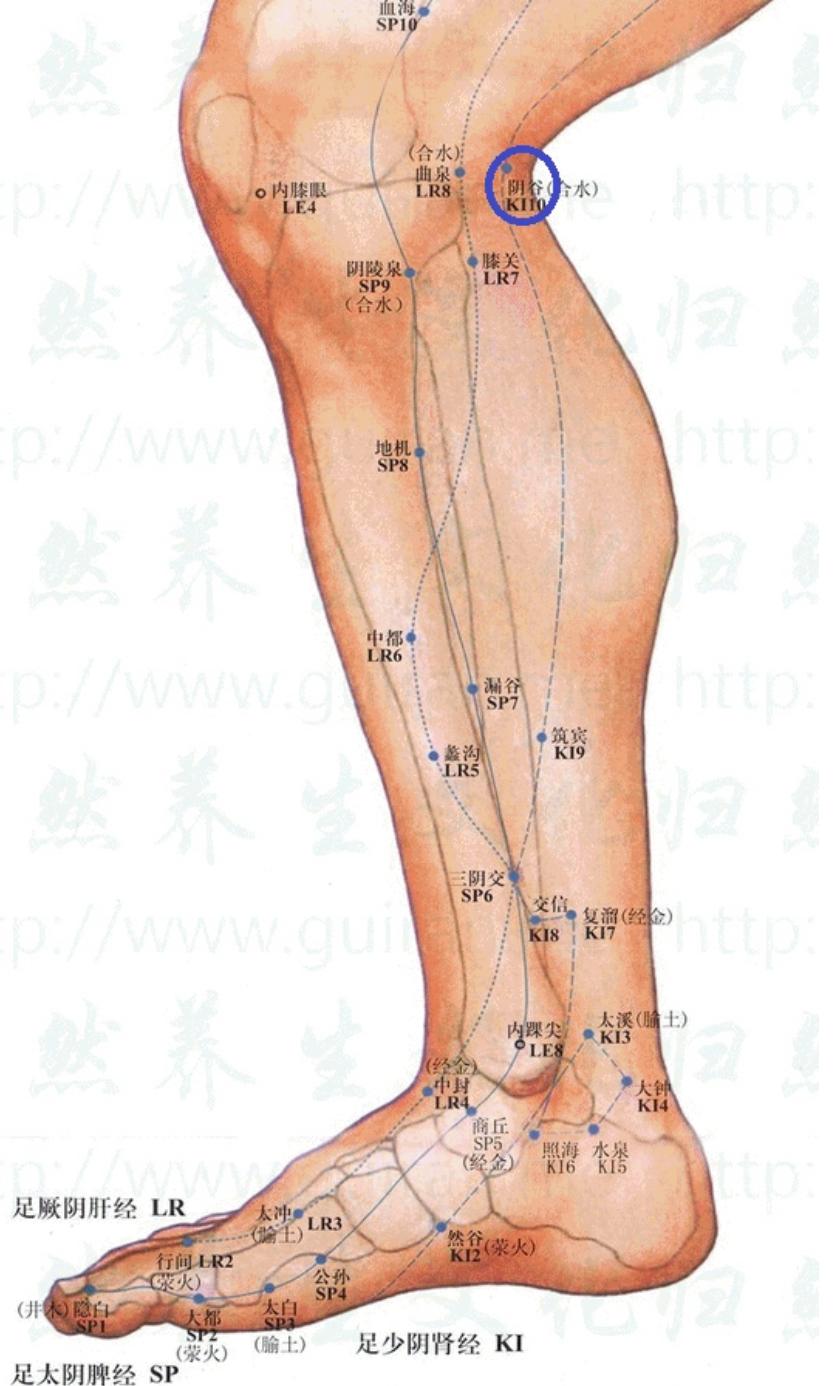
## 2. 部位

在膝部内侧面后份，腘（guó）横纹内侧端，两筋之间的凹陷处，在肝经曲泉学之后方。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

阳痿，疝痛，月经不调，崩漏，小便难，阴中痛，癫痫，膝股内侧痛。



杨过听了小龙女这几句话，宛似死中复活，当真是勇气百倍，就算眼前是刀山油锅，他也不放在眼里，当即戴上了刀枪不损的金丝掌套，右手绸带抖动，玲玲声响，绸带就如一条白蛇般伸了出去。

绸带末端是个发声的金铃，绸带一伸一缩，金铃已击中南边一名弟子的“阴谷穴”，回过来时击中了东边一名弟子的“曲泽穴”。那阴谷穴正当膝弯里侧，那人立足不牢，屈膝跪下；曲泽穴位处臂弯，被点中的手臂酸软，渔网脱手。

这两下先声夺人，金铃索一出手，渔网阵立现破绽，西边持网的四名弟子一惊之下，攻上时稍形迟缓，杨过金铃索倒将过来，玎玲玲声响，又将两名弟子点倒。但就在此时，北边那张渔网已当头罩下，网上刀钩距他头顶不到半尺，以金铃索应敌已然不及。杨过左掌翻起，一把抓住渔网，借力甩出，他手上戴着掌套，掌中虽然抓住匕首利钩，却是丝毫不损。渔网被他抓住了一抖，斗然向四名绿衫弟子反罩过去。



上股内后廉，贯脊属肾，络膀胱

---

# 十一、横骨

## 1. 出处

尺脉数，恶寒，脐下热痛，  
小便赤黄，……针横骨泻之。

——《脉经》

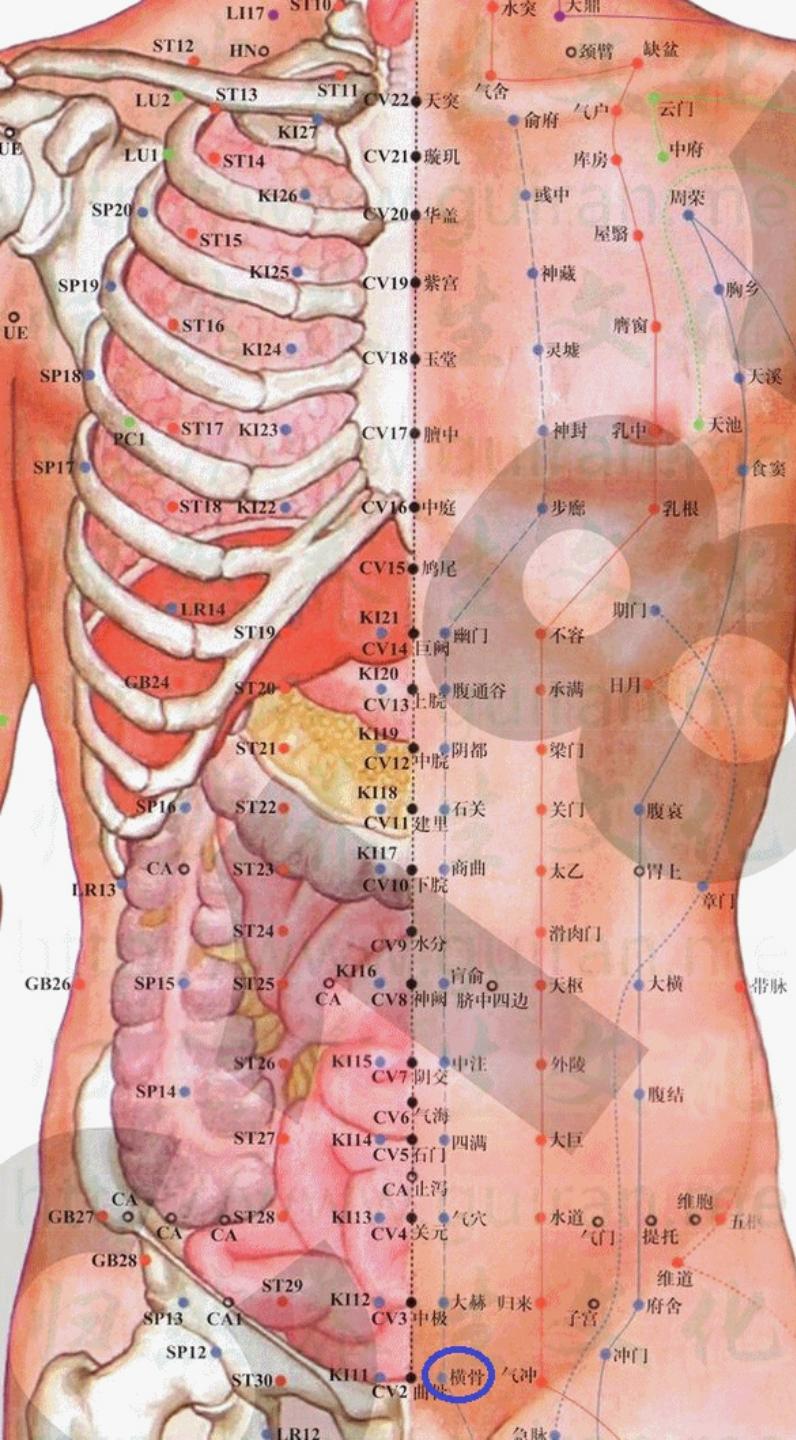
## 2. 部位

在腹下部，耻骨结节的外方，  
当任脉曲骨穴的外侧五分处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

阴部痛，少腹痛，遗精，阳  
痿，遗尿，小便不通，疝气。





# 《神雕侠侣》

## 一阳指

“弹指神通”与“一阳指”齐名数十年，原是各擅胜场，但杨过功力既浅，所学为时极暂，学后又未尽心钻研苦练，哪及得上武三通数十年的专心一致？两指相触，杨过只觉右臂一震，全身发热，腾腾腾退出五六步，才勉强拿住桩子，不致摔倒。

武三通“咦”的一声，道：“小子果然在桃花岛住过。”一来碍着黄药师的面子，二来见他小小年纪，居然挡住了自己生平绝技，心起爱才之意，喝道：“第二指又来了，挡不住便不用挡，莫要震坏内脏，我不伤你性命便是。”说着抢上数步，又是一指点出，这次却是指向杨过小腹。

这一指所盖罩的要穴更广，肚腹间冲脉十二大穴，自幽门、通谷，下至中注、四满，直抵横骨、会阴，尽处于这一指威力之下。……

# 十二、大赫

## 1. 出处

大赫，一名阴维，一名阴关，在气穴下一寸，冲脉、足少阴之会。

——《针灸甲乙经》

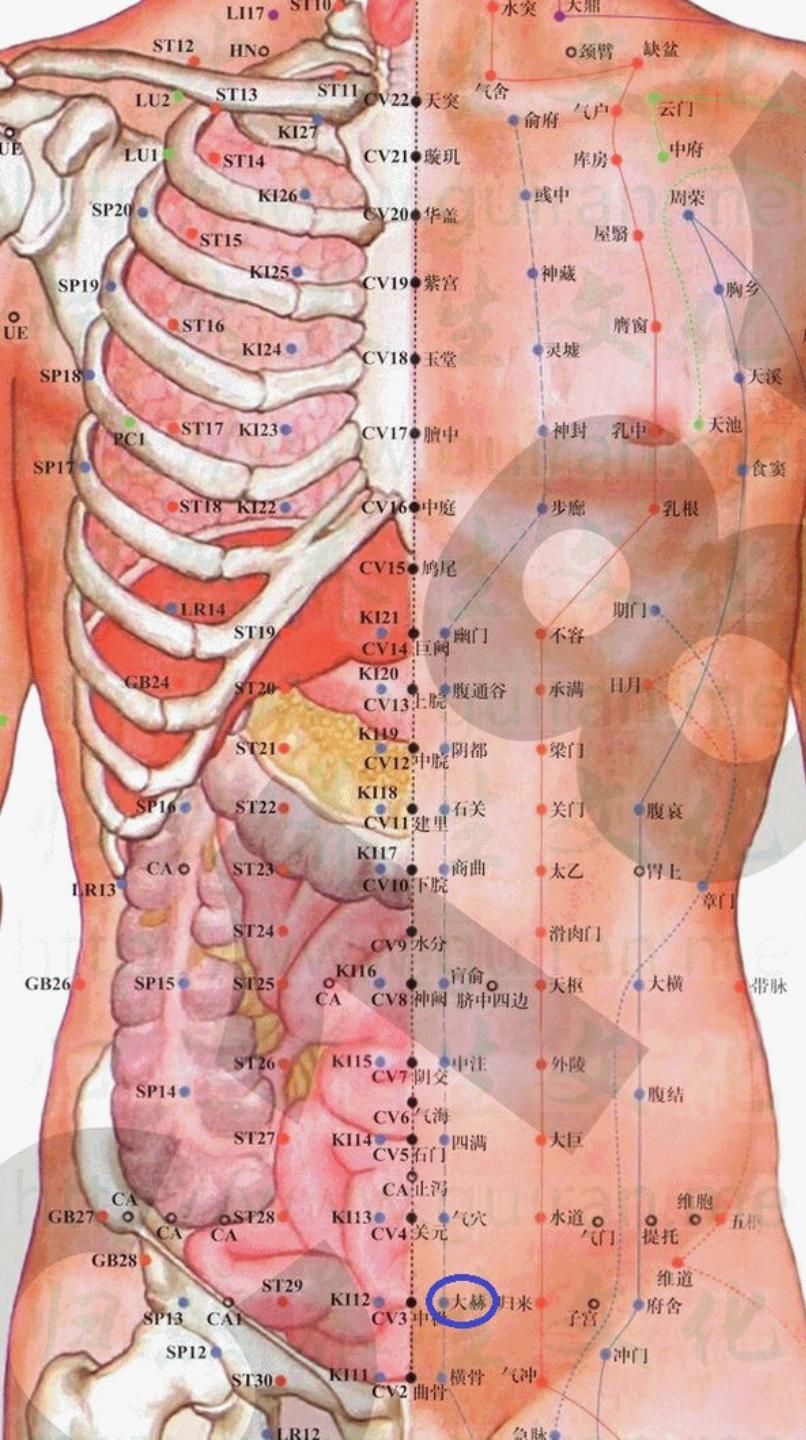
## 2. 部位

在腹下部，当任脉中极穴的外侧五分处，亦即在大横穴上一寸或气穴下一寸处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

阴部痛，子宫脱垂，遗精，带下，月经不调，痛经，不孕，泄泻，痢疾。



# 十三、气穴

## 1. 出处

气穴，一名胞门，一名子户。  
在四满下一寸，冲脉足少阴之会。

——《针灸甲乙经》

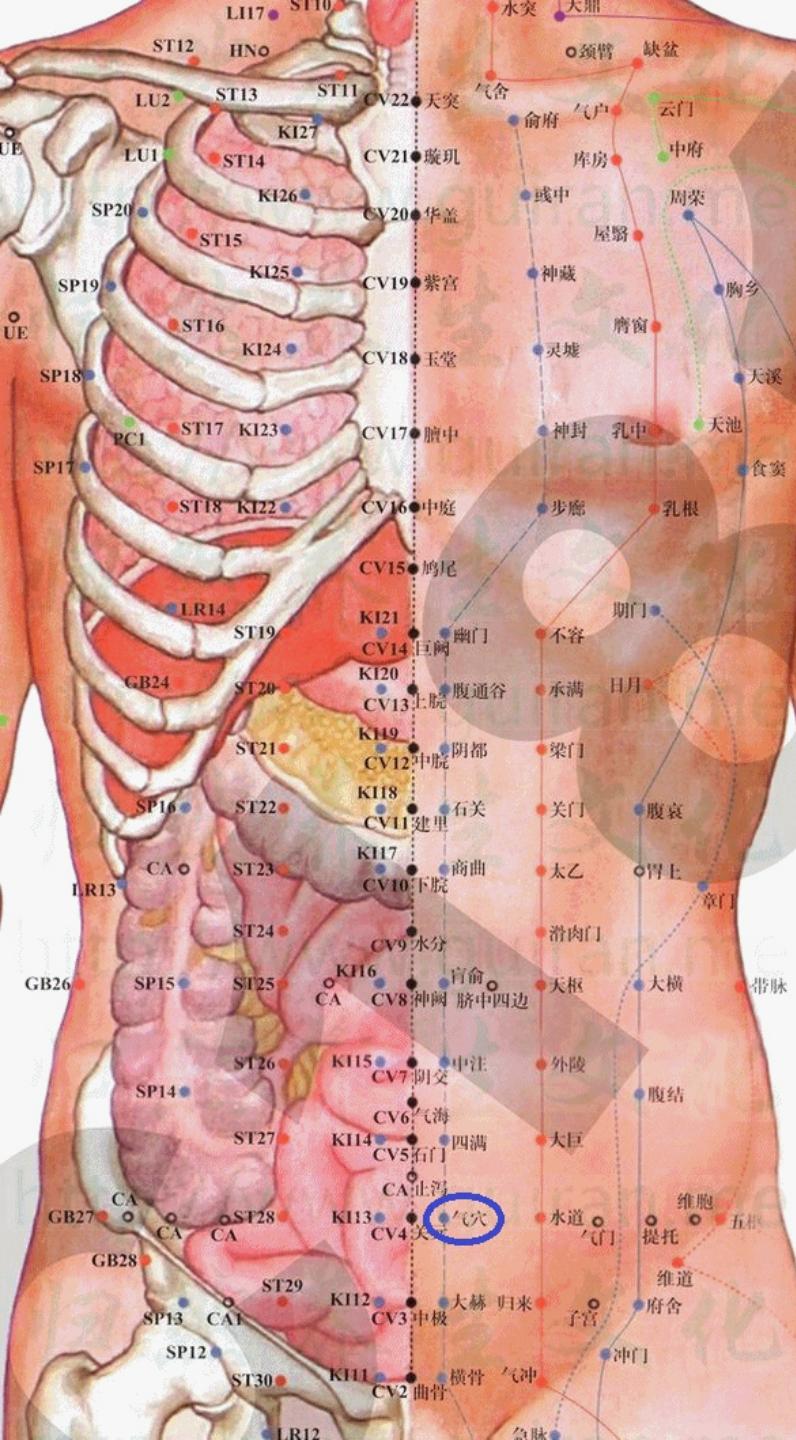
## 2. 部位

在腹下部，当任脉关元穴的外侧五分处；亦即大赫穴上一寸或四满穴下一寸。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，白带，小便不通，  
泄泻，痢疾，腰脊痛，阳痿。



此时郭靖七昼夜功行已满，隔室虽然打  
得天翻地覆，他却心静神闲，闭目内视，将  
体内一团热烘烘的内息运至尾闾，然后从尾  
闾升至肾关，从夹脊、双关升至天柱、玉枕，  
最后升到了顶心的泥丸宫，稍停片刻，舌抵  
上颚，内息从正面下降，自神庭下降鹊桥、  
重楼，再落至黄庭、气穴，缓缓降至丹田。

《射雕英雄传》



靖哥哥，沉著氣

黄蓉见他脸色红润，神光灿然，心中甚喜，再凑眼到小孔中瞧时，不觉吃了一惊。只见父亲缓步而行，脚下踏着八卦方位，一掌掌的慢慢发出。她知这是爹爹轻易决不肯用的最上乘武功，到了此时已是胜负即判、生死立决的关头。全真七子也是全力施为，互相吆喝招呼，七人头上冒出腾腾热气，身上道袍尽被大汗浸透，迥非合战梅超风时那么安闲。



我忍不住了

# 十四、四满

## 1. 出处

四满，一名髓府，在中注下一寸，冲脉足少阴之会。

——《针灸甲乙经》

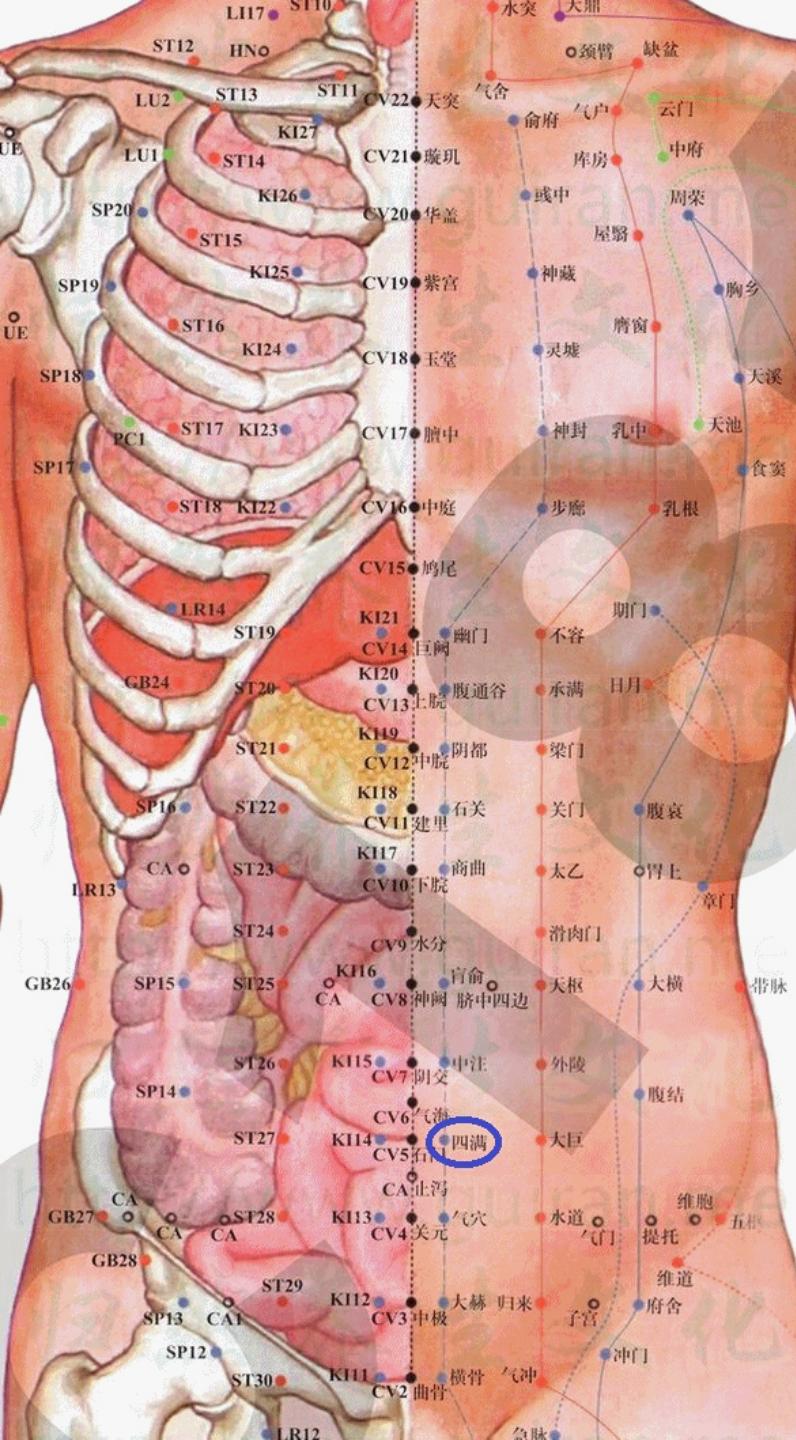
## 2. 部位

在腹下部，当任脉石门穴的外侧五分处；即气穴上一寸或中注穴下一寸。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，崩漏，带下，不孕，产后恶露不净，小腹痛，遗精，遗尿，疝气，便秘，水肿。



# 十五、中注

## 1. 出处

中注，在肓俞下五分处，冲脉足少阴之会，刺入一寸，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

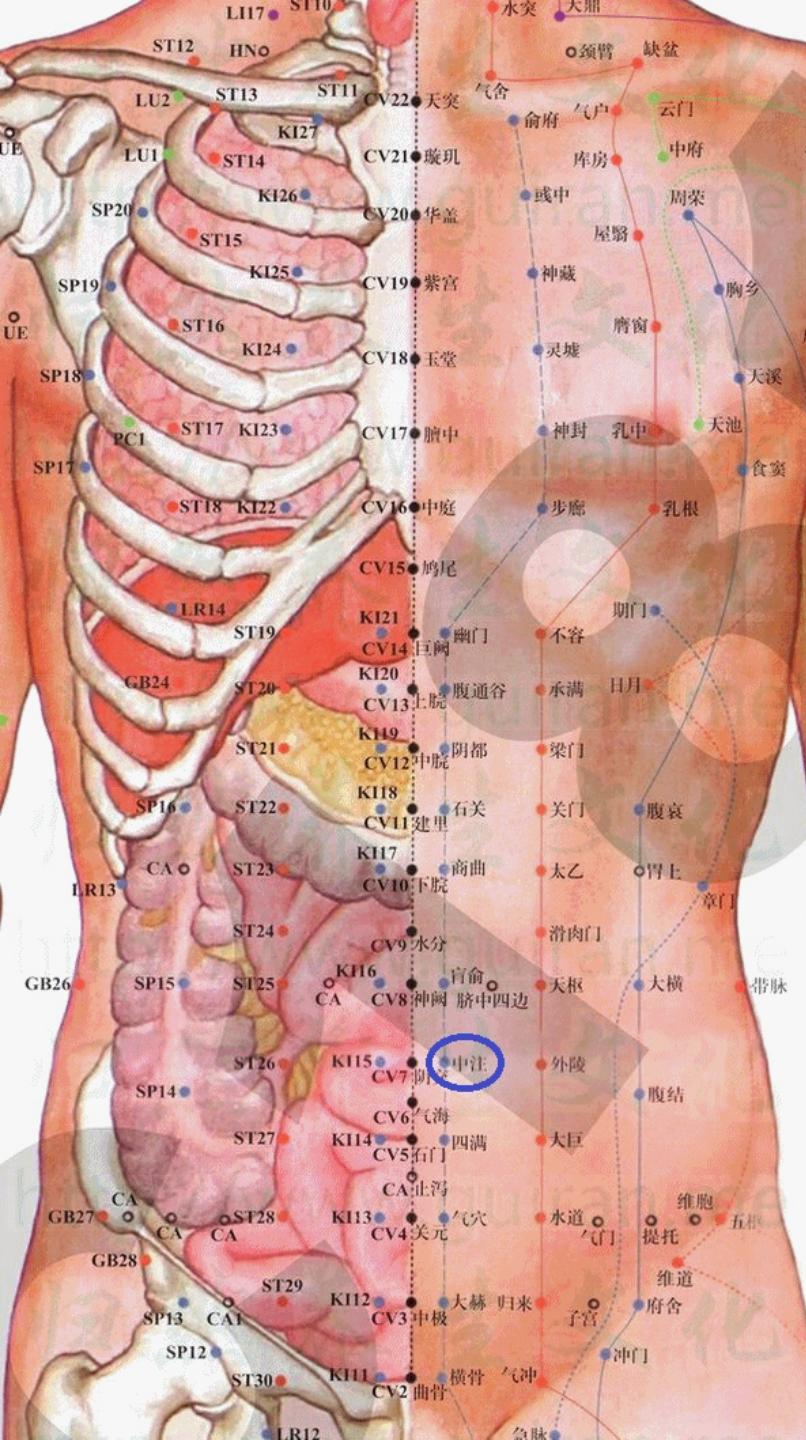
## 2. 部位

在腹中部，当任脉阴交穴的外侧五分处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



# 十六、育俞

## 1. 出处

育俞（shū），在商曲下一寸，直脐旁五分，冲脉足少阴之会，刺入一寸，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

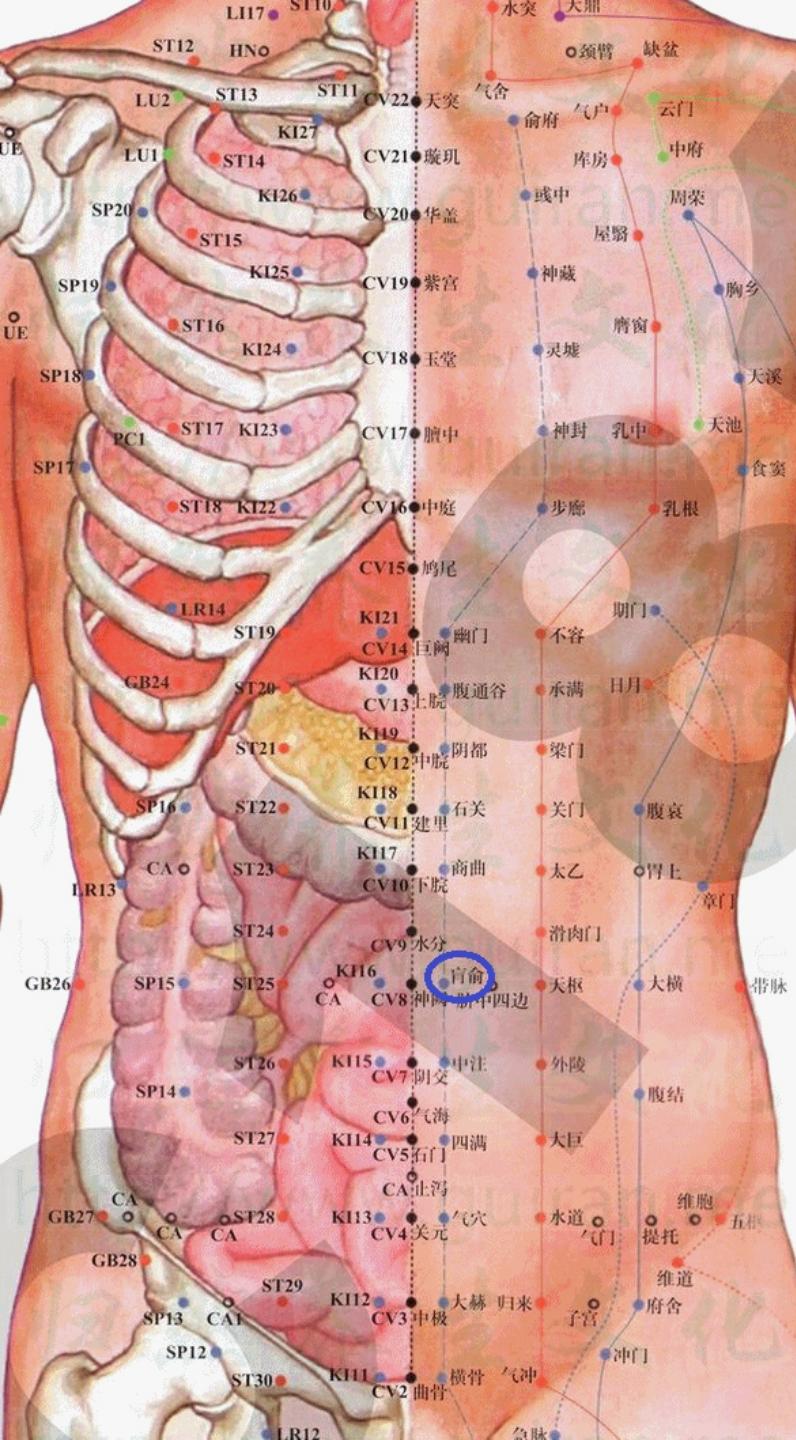
## 2. 部位

在腹中部，当任脉神阙穴的外侧五分处。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



其直行者，从肾上

---

# 十七、商曲

## 1. 出处

商曲，在石关下一寸，冲脉足少阴之会，刺入一寸，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

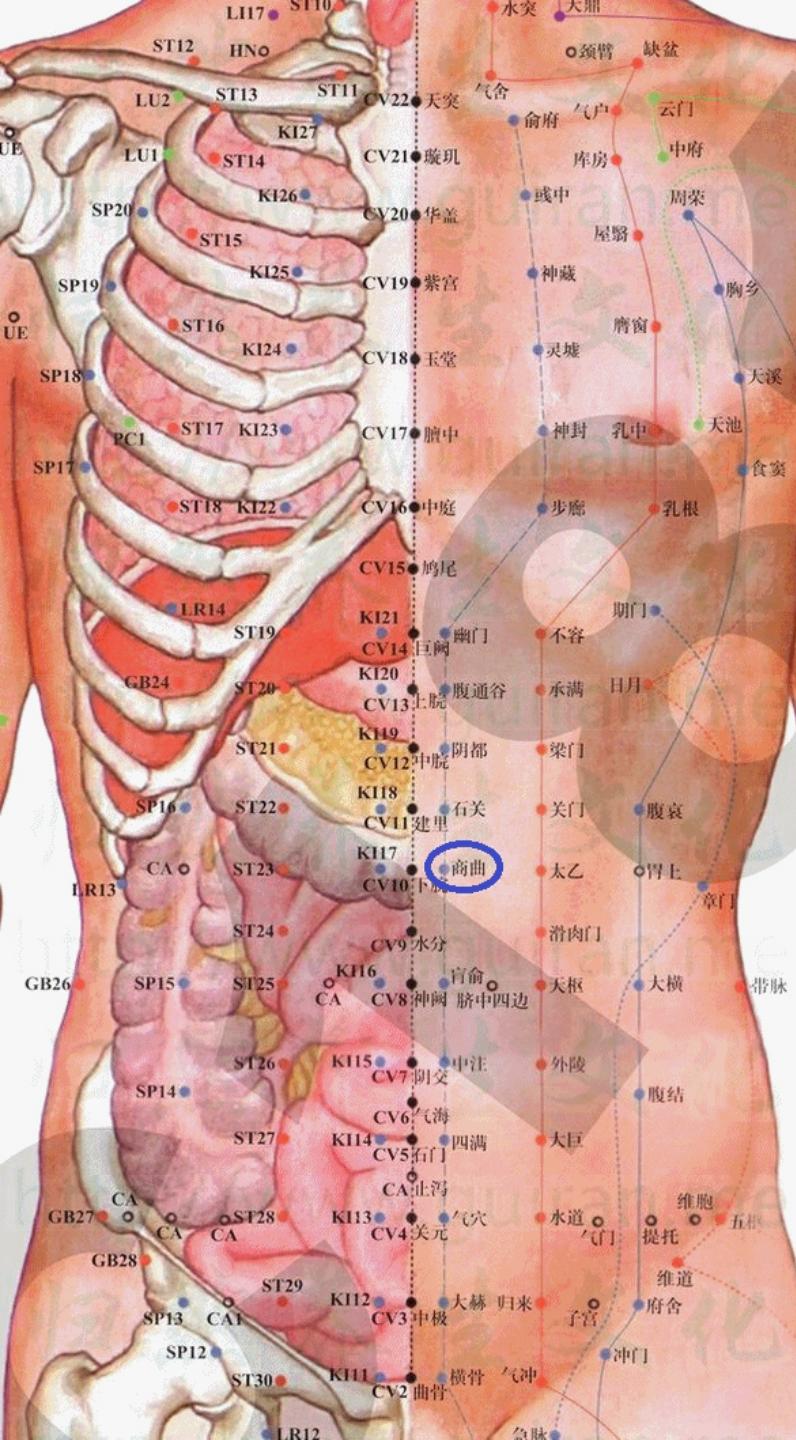
## 2. 部位

在腹中部，当任脉下脘（wǎn）穴的外侧五分处，即肓俞穴上二寸。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



铁琴先生何太冲

这一着大出何太冲意料之外，微一沉吟，低声道：“小兄弟，我这三圣堂虽非龙潭虎穴，但凭你两个孩子，却也闯不出去。”张无忌知他此言不虚，冷冷的道：“但五夫人所服的这颗‘鸠砒丸’的毒性，眼前除我之外，却也无人能解。”何太冲道：“好，你解我的穴道，我亲自送你出去。”何太冲被点的是“风池”和“京门”两穴，张无忌在他“天柱”、“环跳”、“大椎”、“商曲”诸穴推拿片刻，也是毫不见效。

## 《倚天屠龙记》



# 十八、石关

## 1. 出处

石关，在阴都下一寸，冲脉足少阴之会。刺入一寸，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

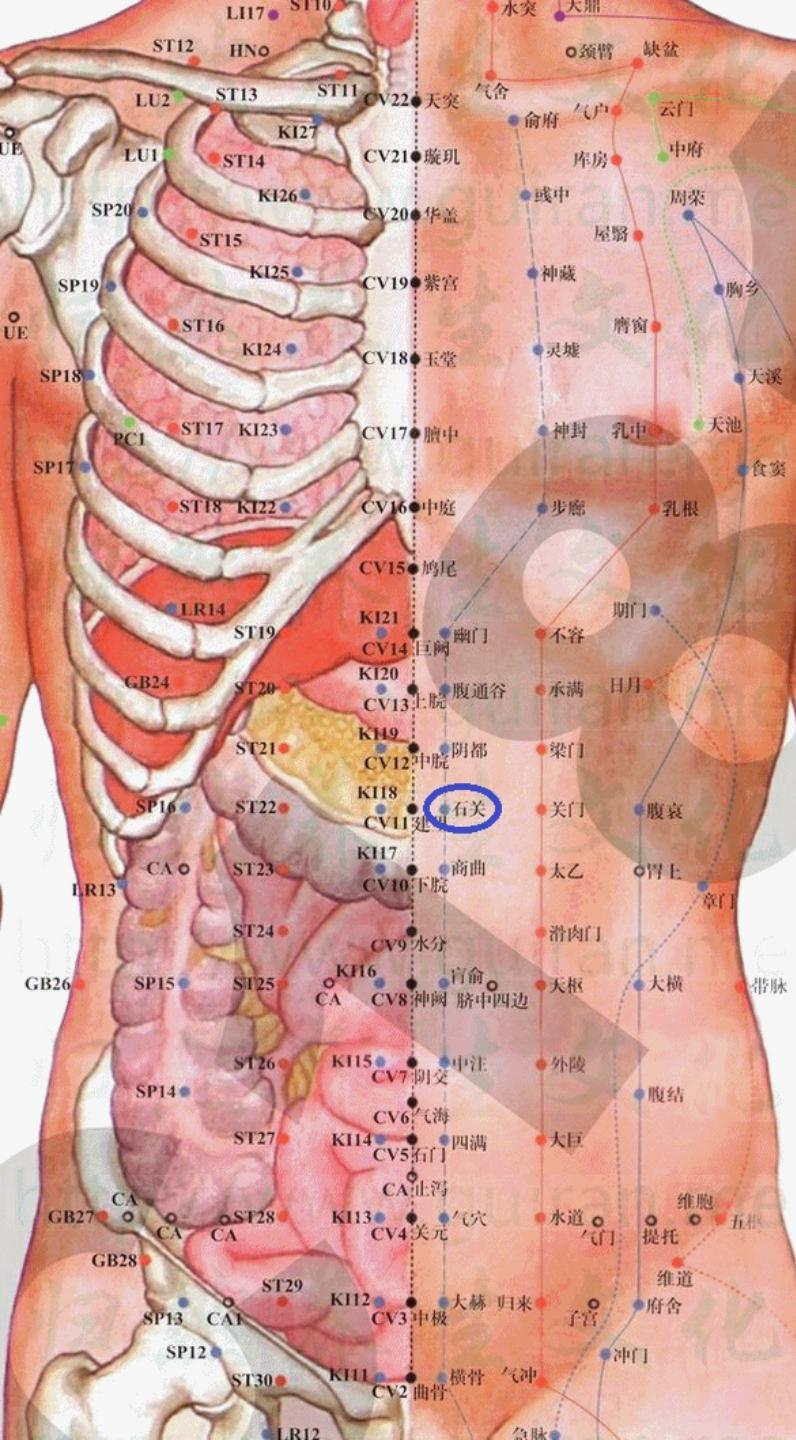
## 2. 部位

在腹上部，当任脉建里穴的外侧五分处，亦即商曲穴上一寸或阴都穴下一寸。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



## 十九、阴都

## 1. 出处

阴都，一名食宫，在通谷下  
寸。

——《针灸甲乙经》

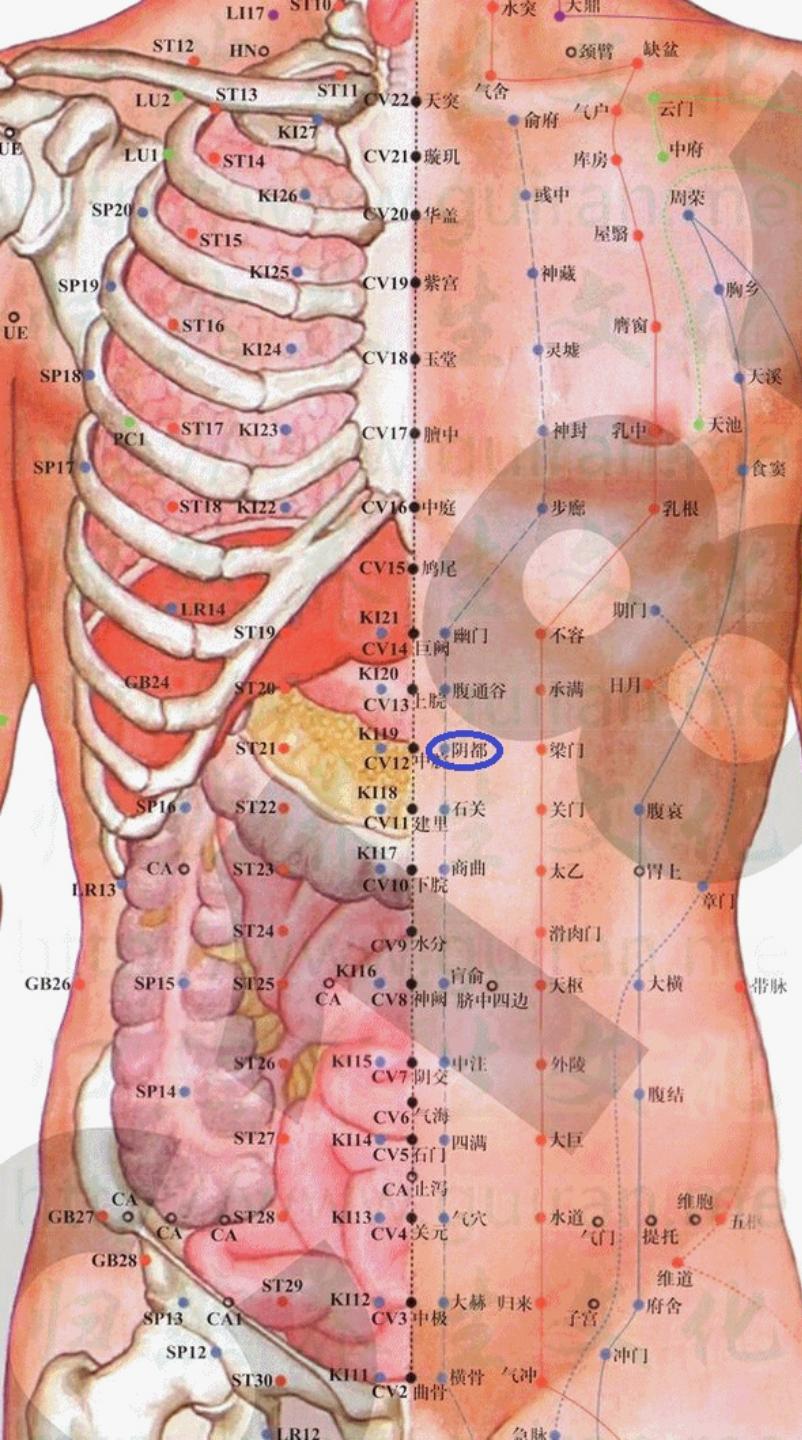
## 2. 部位

在腹上部，当中脘穴的外侧五分处；即石关穴上一寸或通谷穴下一寸。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



裘千仞用力挣扎，却哪里挣得出他的掌握？他不挣也还罢了，这一挣更显露了他武功浅薄。郭靖再无怀疑，两手一放一拉，待裘千仞被这一拉之势牵动，跌跌撞撞的冲将过来，顺手便点了他胸口的“**阴都穴**”。裘千仞瘫软在地，动弹不得，说道：“我的小爷，这当口性命交关，你何苦和我闹着玩儿？”



黄蓉微微一笑，道：“傻哥哥，你急甚么？给老头儿解了穴道罢。”郭靖这才觉醒，过去解开了他的“天突穴”。裘千丈身上麻痺渐止，可是“阴都穴”仍被闭住，躺在地下只有吹胡子突眼珠的份儿。

## 《射雕英雄传》

# 二十、腹通谷

## 1. 出处

通谷，在幽门下一寸陷者中。  
冲脉足少阴之会。刺入五分，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

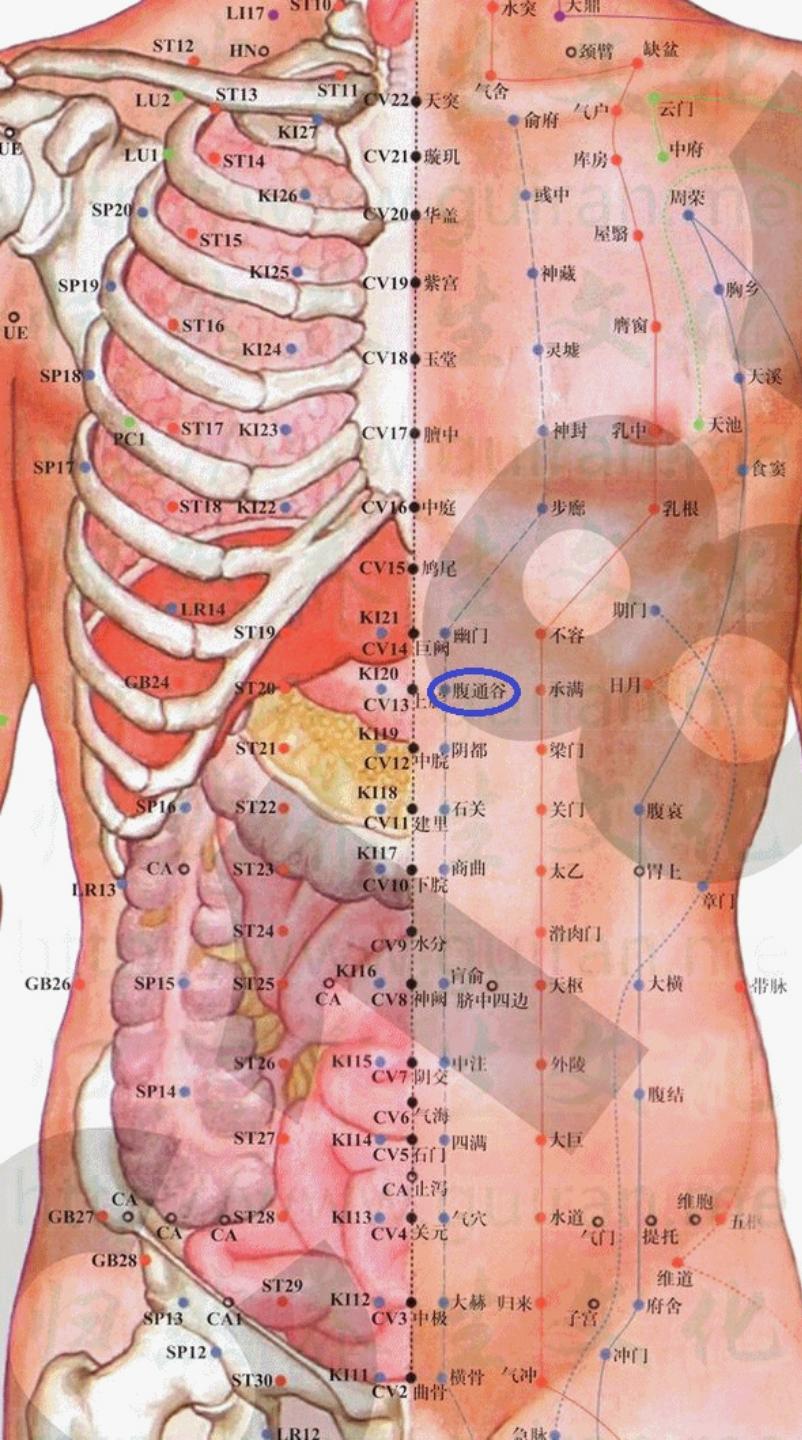
## 2. 部位

在腹上部，当上脘穴的外侧五分处；即阴都穴上一寸或幽门穴下一寸。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



# 贯肝膈

---

# 二十一、幽门

## 1. 出处

幽门，一名上门，在巨阙两旁各五分陷者中。冲脉足少阴之会。刺入五分，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

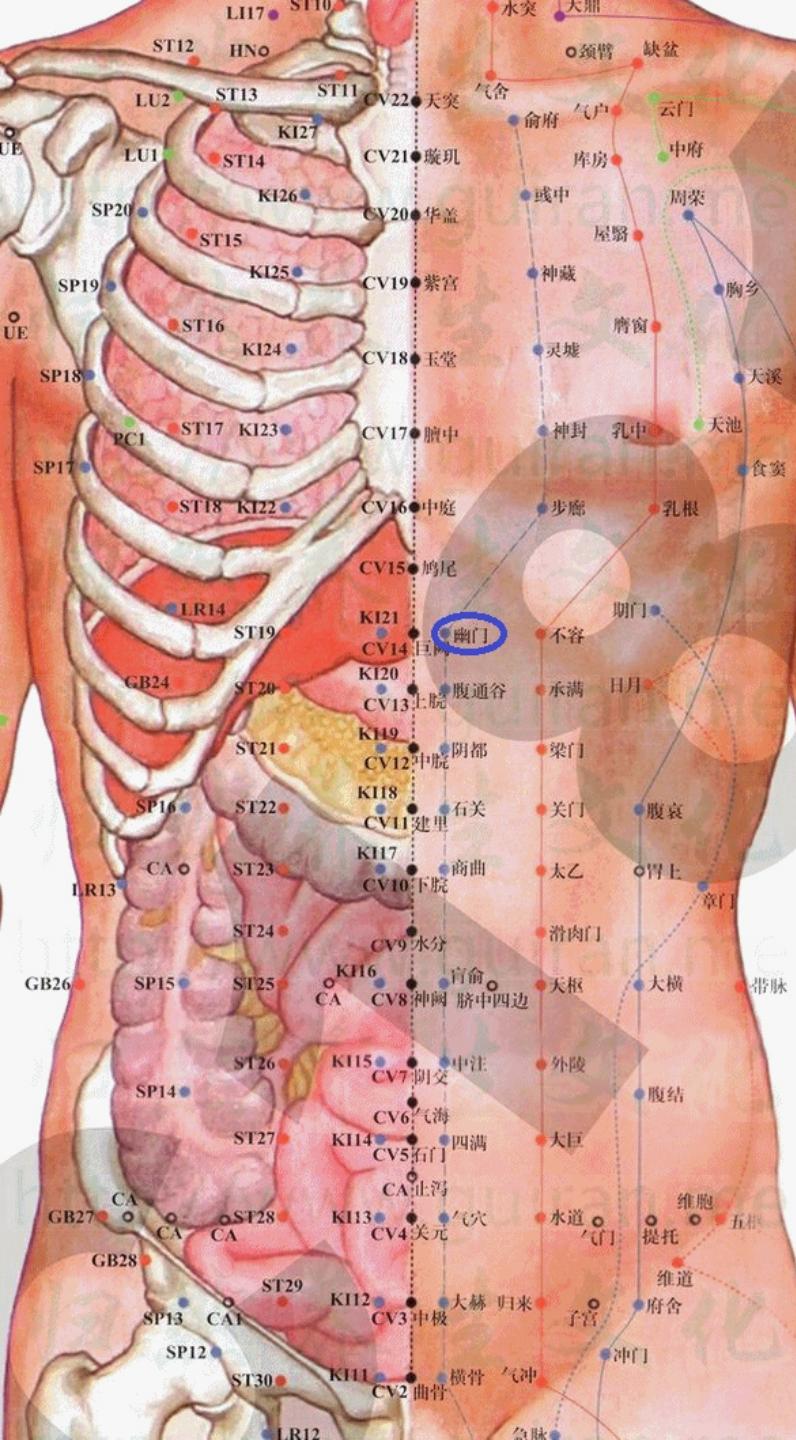
## 2. 部位

在腹上部，巨阙穴的外侧五分处，即腹通谷穴上一寸。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



# 二十二、步廊

## 1. 出处

步廊，在神封下一寸六分陷者中。足少阴脉气所发，仰面取之。刺入四分，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

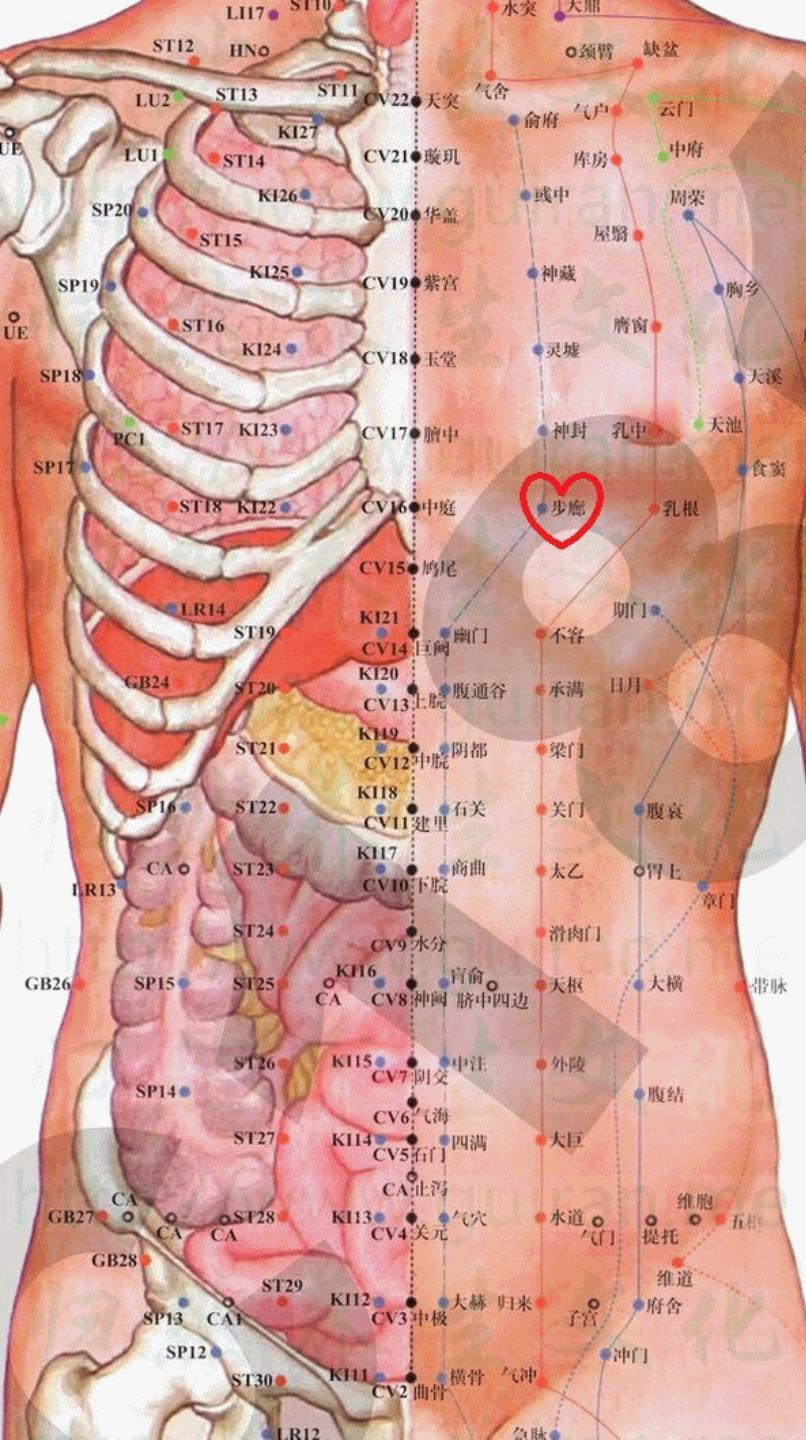
## 2. 部位

在胸下部，第五肋间隙内，中庭穴的外侧二寸处，神封下一寸六分。

——《针灸学简编》

## 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



倚天屠龍記 金毛獅王謝遜



李志清繪

张无忌大骇，飞身而起，半空中接住金花婆婆发来的两朵金花，一落地便将殷离抱在怀中。殷离神智尚未迷糊，见一个小胡子男子抱住自己，急忙伸手撑拒，只一用力，嘴里便连喷了几口鲜血。张无忌登时醒悟，伸手在自己脸上用力擦了几下，抹去脸上黏着的胡子和化装，露出本来面目。殷离一呆，叫道：“阿牛哥哥，是你？”张无忌微笑道：“是我！”

殷离心中一宽，登时便晕了过去。张无忌见她伤重，不敢便替她取出身上所中金花，当即点了她**神封、灵墟、步廊、通谷**诸处穴道，护住她人脉。

只听得谢逊朗声道：“阁下两次出手相援，谢逊多承大德。”

张无忌哽咽道：“义……义……你何必……”

入肺中，循喉咙

---

二十三、神封

## 1. 出处

神封，在灵墟下一寸六分陷者中，足少阴脉气所发。

——《针灸甲乙经》

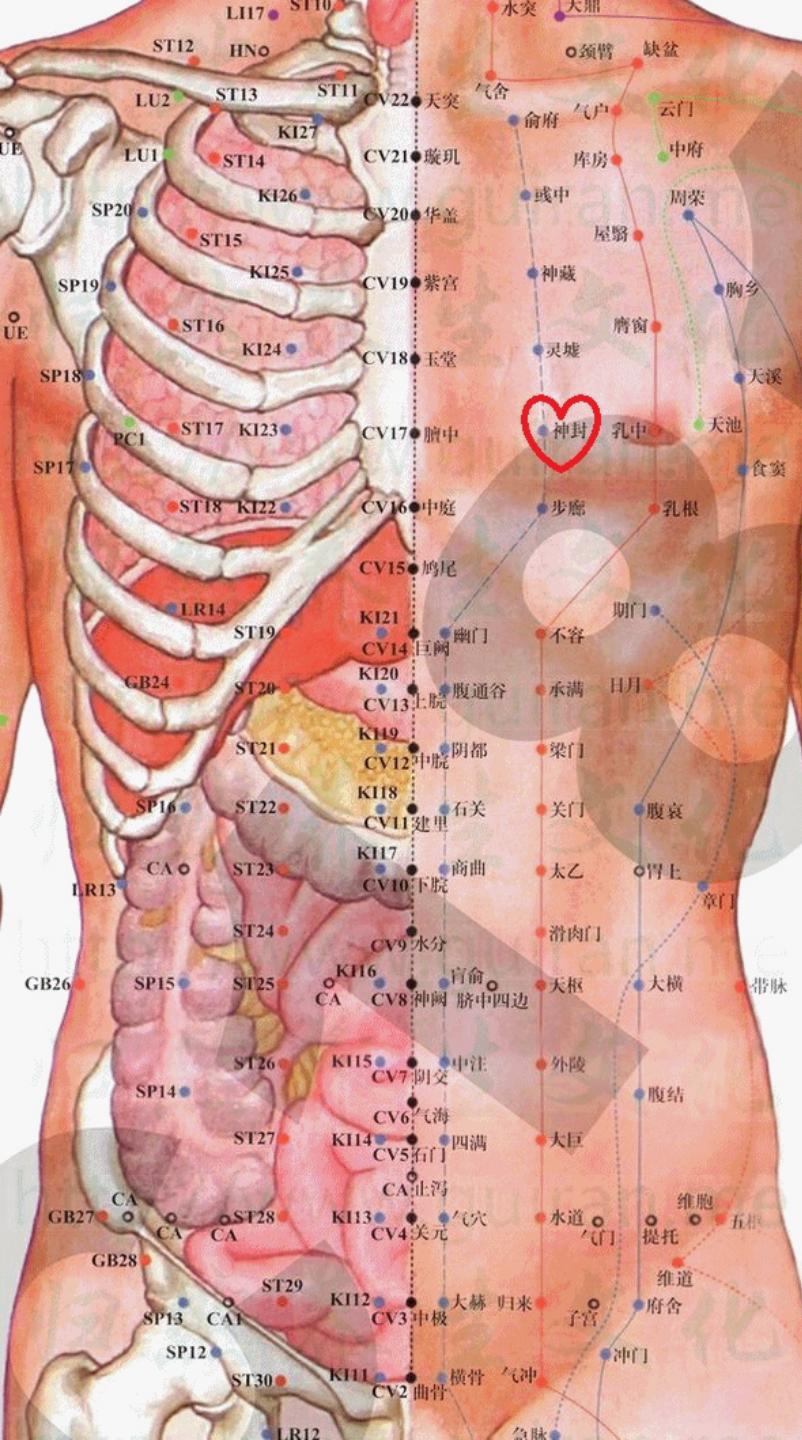
## 2. 部位

在胸部，第四肋间隙内，任脉膻（dàn）中穴与胃经乳中穴连线的中点处。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



二十四、灵墟

## 1. 出处

灵墟在神藏下一寸六分陷者中，足少阴脉气所发。

——《针灸甲乙经》

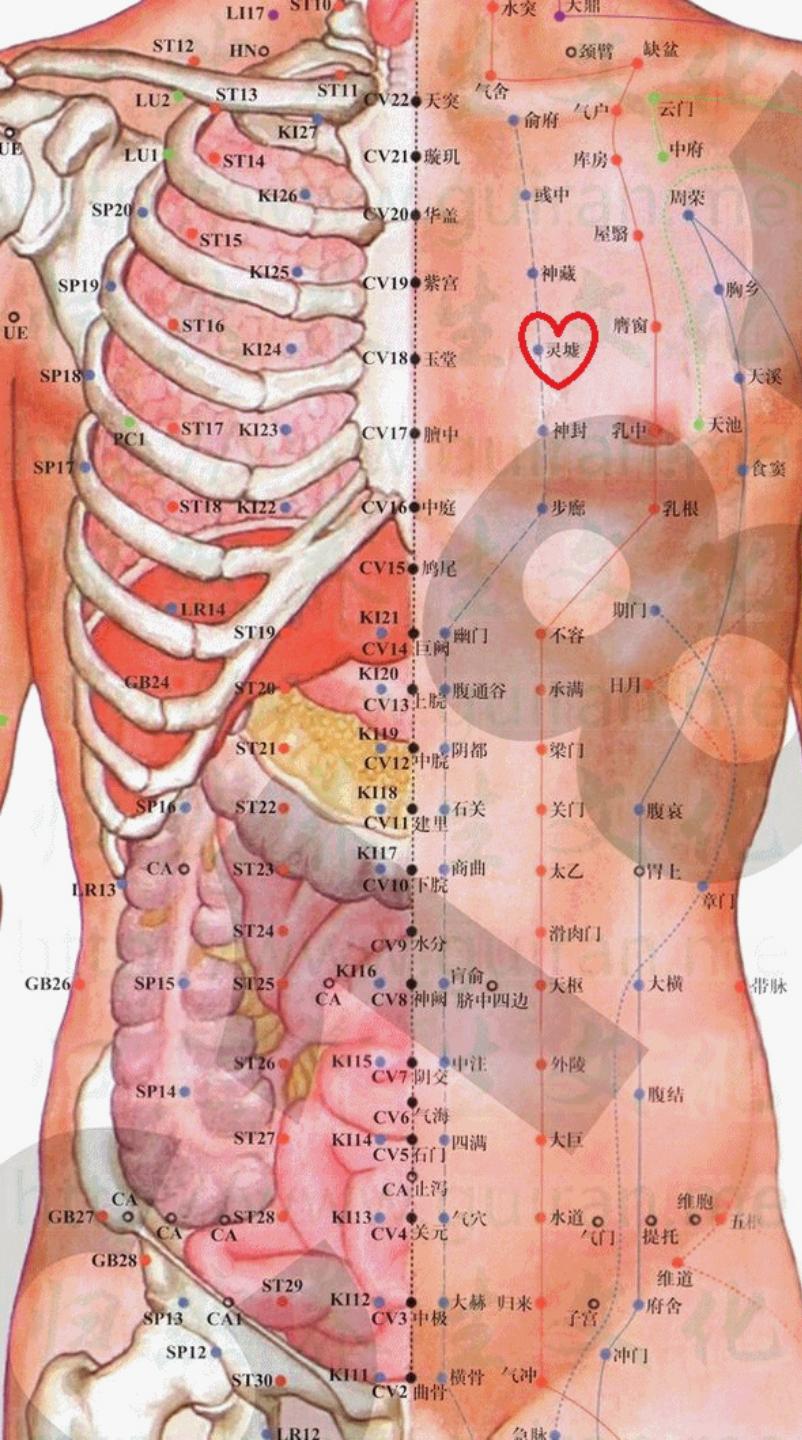
## 2. 部位

在胸部，第三肋间，去任脉二寸处；亦即神藏穴下一寸六分或神封穴上一寸六分。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



二十五、神藏

## 1. 出处

神藏，在或中下一寸六分陷者中，足少阴脉气所发。

——《针灸甲乙经》

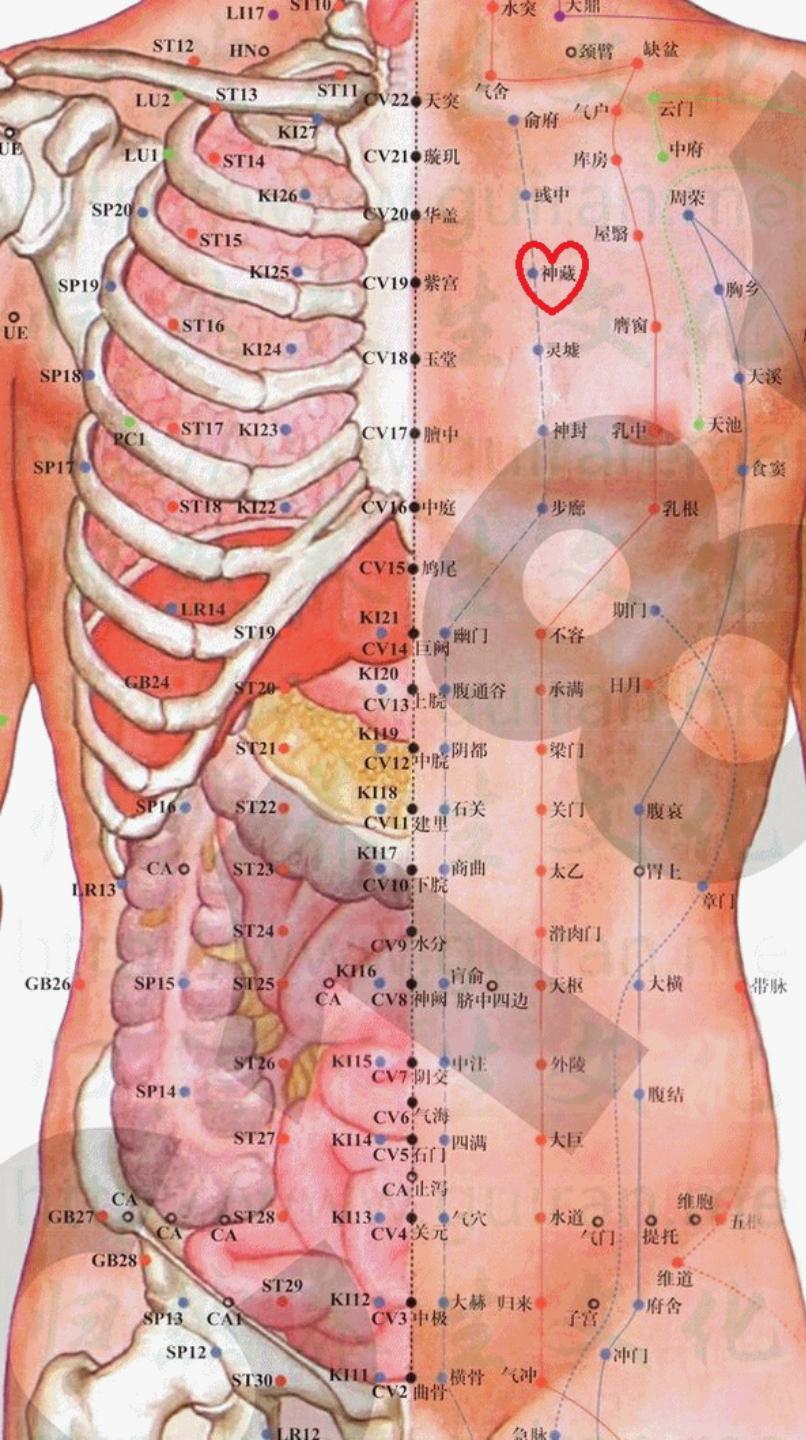
## 2. 部位

在胸部，第二肋间，去任脉二寸处，当神封穴与俞府连线的中点处；亦即或中下一寸六分或灵墟上一寸六分。深部对肺脏。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



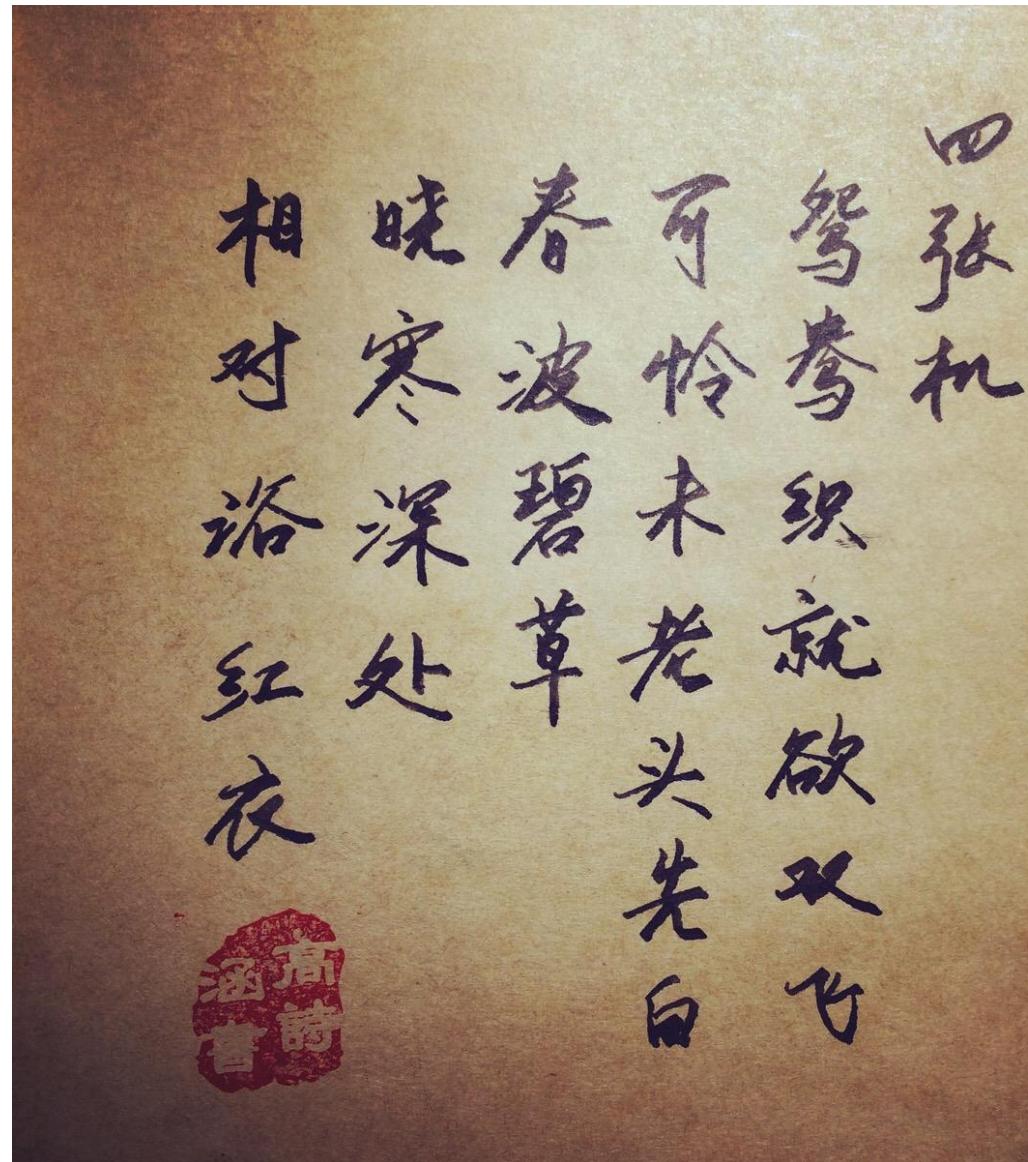
其支者，从肺出络心，注胸中

---

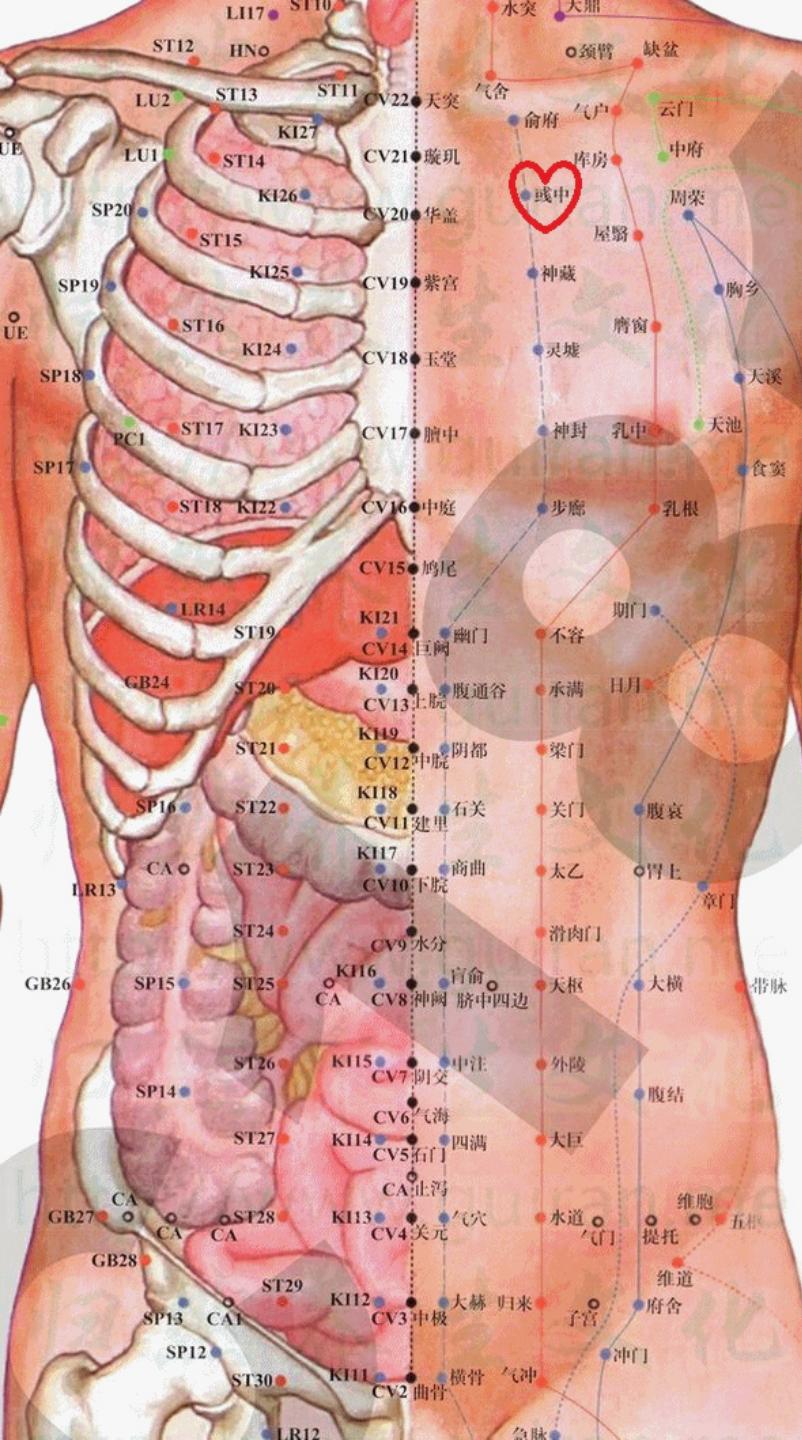
自神藏别出绕心，注胸之膻中，以交于手厥阴也

瑛姑已把黄蓉逼得气喘吁  
吁，额头见汗，正感快意，突然  
间听到笑声，不由得心头大震，  
脸色剧变，左手竹筹发出了竟忘  
记撤回。黄蓉见此空隙，正是良  
机难逢，竹棒急转，点向她的前  
胸，棒端正要戳中她胸口“神藏  
穴”，蓦见瑛姑身子颤动，如中  
风邪，大叫一声：“原来是你！”  
势若疯虎般直扑裘千仞。

裘千仞见她双臂猛张，这一扑直已把性命置之度外，口中恶狠狠的露出一口白牙，似要牢牢将自己抱住，再咬下几口肉来，他虽武功高强，见了这般拚命的狠劲，也不由得吃惊，急忙旁跃避开，叫道：“你干甚么？”



二十六、或中



## 1. 出处

或(yù)中，在俞府下一寸六分陷者中，足少阴脉气所发。

——《针灸甲乙经》

## 2. 部位

在胸上部，第一肋间，去任脉二寸处，即神藏穴上一寸六分或俞府穴下一寸六分。深部适对肺脏。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。

二十七、俞府

## 1. 出处

俞府，在足骨下，去璇玑旁各二寸陷者中。足少阴脉气所发，仰而去之，刺入四分，灸五壮。

——《针灸甲乙经》

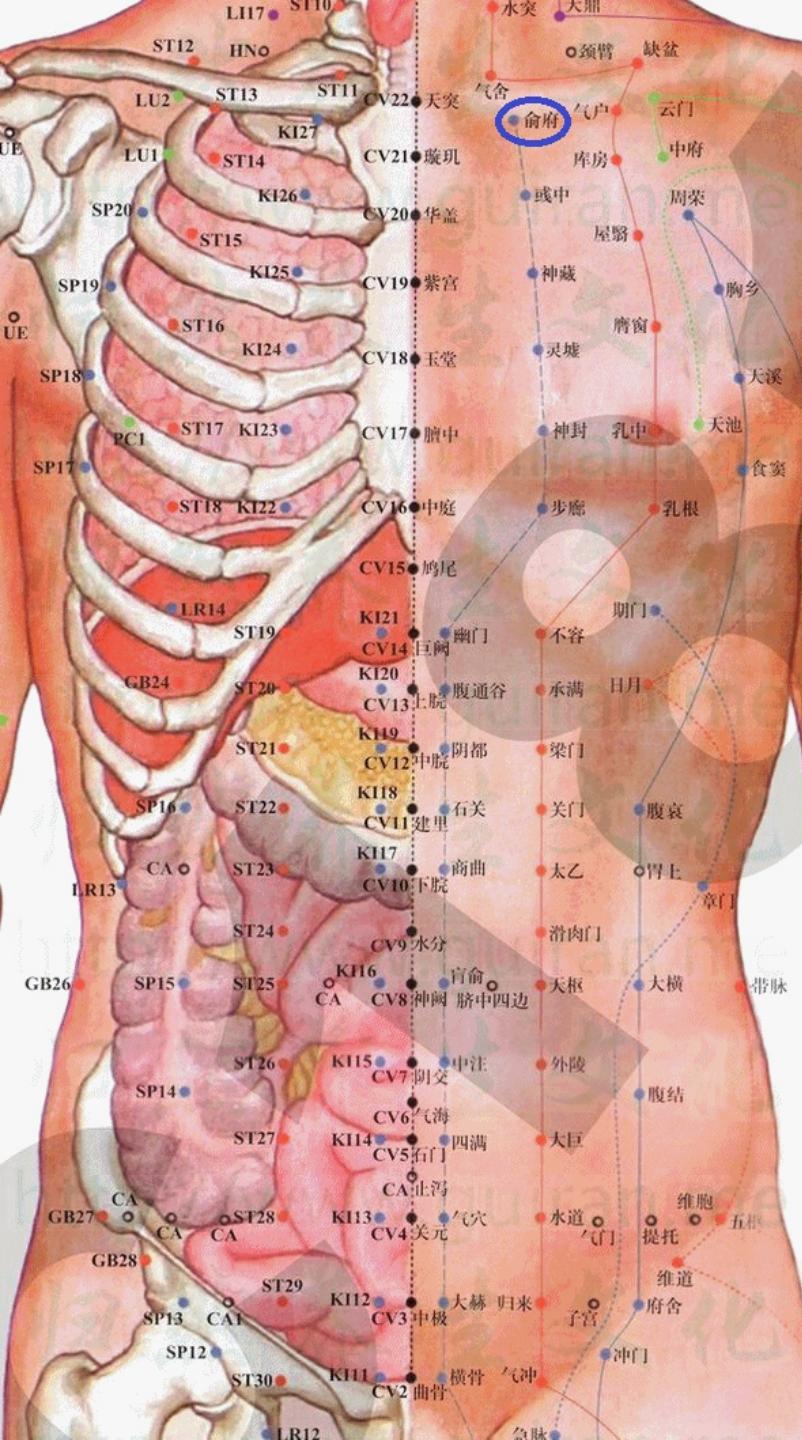
## 2. 部位

在胸上部，锁骨下方，适当锁骨与第一肋之间的凹陷处，去任脉二寸。深部适对肺尖。

——《针灸学简编》

### 3. 主治病症

月经不调，腰腹疼痛，大便燥结，泄泻，痢疾。



# 《倚天屠龙记》



但俞岱岩喉头肌肉僵硬，丹药虽入咽喉，却不至腹。张松溪便伸手按摩他喉头肌肉。张三丰随即伸指闭了俞岱岩肩头“缺盆”、“俞府”诸穴，尾脊的“阳关”、“命门”诸穴，让他醒转之后，不致因四肢剧痛而重又昏迷。

宋远桥和俞莲舟平素见师父无论遇到甚么疑难惊险大事，始终泰然自若，但这一次双手竟然微微发颤，眼神中流露出惶惑之色，两人均知三师弟之伤，实是非同小可。

过不多时，张翠山悠悠醒转，叫道：“师父，三哥还能救么？”张三丰不答，只道：“翠山，世上谁人不死？”

挟舌本（而终）

---

# 谢谢

---