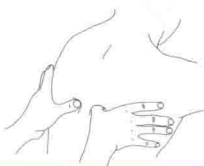
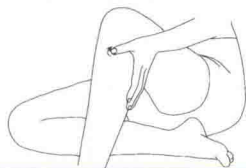
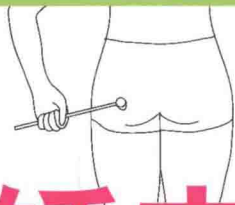


刁凤声 郭玉兰 ©主 编

图解

点穴压穴锤击 疗法



TUJIE DIANXUE YAXUE CHUIJI LIAOFA

通则不痛，痛则不通

图文并茂，简单实用

一按！唤出体内正能量！



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

图解点穴压穴捶击疗法

主 编	刁凤声	郭玉兰	
副主编	马骁驰	姜 平	
编著者	王丽虹	冯建江	刘 冰
	李久大	曲刚跃	陈凤春
	杨清旺	孟晓佩	鲁宗岳
	董 雪	谢汶娟	贾 平
	马丽梅		
主 审	曲长平		

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了点穴、压穴、捶击疗法的基础知识,详细介绍了点穴、压穴、捶击疗法的所需穴位、操作手法、注意事项,以及对成年人、儿童常见病、多发病的治疗方法 with 自我保健等。其内容科学实用、图文并茂,读者可按图索骥,适合患者和大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

图解点穴压穴捶击疗法/刁凤声,郭玉兰主编. -- 北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7852-0

I. ①图… II. ①刁…②郭… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 221867 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京画中画印刷有限公司

装订:北京画中画印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:135 千字

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

点穴疗法是应用中医学手法,对体表穴位进行刺激,通过经络传导到人体的内脏器官。压穴疗法是我国历代劳动人民和医家在长期的劳动、生产、生活和医疗实践中创造起来的,压穴疗法运用按、揉、点、拍、掐等不同手法,达到通经活络、祛病健身的目的。捶击疗法是一种较新颖的治疗方法,具有针灸、点穴和推拿、按摩的综合作用。

以上三种疗法不仅能满足人们追求健康的需求,同时能减少医药费用的开支及药物不良反应对人体的伤害。本疗法操作简便,好学易懂,施治安全,无不良反应,非常适合人们在家中使用。

点穴、压穴、捶击疗法的适应证非常广泛,对内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科的各种病症都有显著的疗效,对自我诊治和慢性病的康复都有益处。本书对每一种疾病均分别提供了三种不同的疗法进行施治,针对不同的穴位、不同的部位及不同的弹打线,提供独特有效的方法,从而为您减轻病痛。若长期坚持,不仅能祛除疾病促进血液循环、清除体内毒素、激发身体功能,更能强身健体,提高身体免疫力。

本书从实用的角度出发,注重操作的简便性和有效性,为此书中配有大量的穴位图及各种常见病治疗的操作步骤图,方便读者参考使用。由于编者的水平有限,不足之处在所难免,望广大读者指正。

作 者

目 录



第一章 点穴疗法

一、概述	(1)
(一)点穴疗法的起源与发展	(1)
(二)点穴疗法的特点	(2)
(三)点穴疗法的作用机制	(3)
(四)点穴疗法的适应证及禁忌证	(5)
(五)点穴疗法的注意事项及疗程	(6)
二、点穴疗法的基本操作	(8)
(一)基本手法	(8)
(二)辅助手法	(12)
(三)手法练习	(13)
(四)患者常用的点穴体位	(15)
(五)取穴方法	(17)

第二章 指压疗法

一、概述	(23)
------------	------

图解点穴压穴捶击疗法

(一)指压疗法的由来	(23)
(二)指压疗法的特点	(24)
(三)指压疗法的作用机制	(25)
(四)指压疗法的禁忌证	(28)
(五)指压疗法的注意事项	(28)
二、指压疗法的基本操作	(29)
(一)基本手法	(29)
(二)辅助手法	SS](32)
(三)取穴方法	(35)

第三章 捶击疗法

一、概述	(36)
(一)橡胶锤疗法的由来	(36)
(二)捶击疗法的特点	(37)
(三)捶击疗法的治病原理	(37)
(四)捶击疗法的禁忌证	(39)
(五)捶击疗法的注意事项	(39)
(六)治疗间隔与疗程	(40)
二、捶击工具介绍	(40)
(一)橡胶锤的结构	(40)
(二)其他捶击工具	(41)
三、橡胶锤的基本操作	(42)

目 录

(一)持锤方法	(42)
(二)手法训练	(44)
(三)手法运用	(44)
(四)临床应用	(46)
(五)各部位的弹打线	(47)
(六)取穴方法	(56)

第四章 常见病的点穴、压穴、捶击疗法

一、感冒	(57)
二、咳嗽	(61)
三、支气管炎	(64)
四、哮喘	(67)
五、腹泻	(70)
六、腹痛	(73)
七、腹胀	(75)
八、呕吐	(77)
九、呃逆	(80)
十、便秘	(82)
十一、胃痛	(85)
十二、慢性胃炎	(88)
十三、头痛	(90)
十四、眩晕	(92)

图解点穴压穴捶击疗法

十五、失眠	(95)
十六、神经衰弱	(98)
十七、三叉神经痛	(101)
十八、肋间神经痛	(104)
十九、单纯性肥胖症	(107)
二十、落枕	(110)
二十一、肩周炎	(113)
二十二、腰痛	(116)
二十三、腕部疼痛	(119)
二十四、膝关节痛	(121)
二十五、足跟痛	(122)
二十六、月经不调	(124)
二十七、痛经	(126)
二十八、闭经	(129)
二十九、妊娠呕吐	(130)
三十、产后腹痛	(132)
三十一、乳腺炎	(133)
三十二、更年期综合征	(135)
三十三、泌尿系感染	(137)
三十四、前列腺炎	(139)
三十五、遗精	(142)
三十六、阳痿	(145)
三十七、小儿感冒	(147)

目 录

三十八、小儿发热	(150)
三十九、小儿咳嗽	(152)
四十、小儿腹泻	(154)
四十一、小儿遗尿	(157)
四十二、小儿夜啼	(159)
四十三、小儿厌食	(160)
四十四、小儿消化不良	(163)
四十五、耳鸣	(165)
四十六、近视眼	(168)
四十七、慢性鼻炎	(170)
四十八、牙痛	(173)
四十九、咽喉肿痛	(175)
五十、慢性咽炎	(177)
五十一、扁桃体炎	(179)
五十二、中暑	(182)

第五章 自我保健

一、自我保健点穴法	(184)
(一)头面部保健点穴法	(184)
(二)眼部保健点穴法	(185)
(三)耳部保健点穴法	(186)
(四)咽部保健点穴法	(188)

图解点穴压穴捶击疗法

二、自我保健压穴法	(189)
(一)颈项保健压穴法	(189)
(二)胸腹保健压穴法	(190)
(三)腰部保健压穴法	(191)
三、自我保健捶击法	(192)
(一)臀部保健捶击法	(192)
(二)上肢保健捶击法	(193)
(三)下肢保健捶击法	(193)
参考文献	(196)

第一章 点穴疗法

一、概 述

(一)点穴疗法的起源与发展

经络点穴疗法,简称点穴疗法。点穴疗法在我国流传了几千年,是我国医学遗产的一部分,也是一门研究防治人体疾病的科学。它与中医学的其他学科一样,历史悠久,具有丰富的内涵,同样对中华民族的繁衍昌盛有着重要的影响。

在我国传统武术中,点穴作为一种攻击对方的手段,同时又可作为一种疗伤治病的方法,主要是用于缓解肌肉紧张痉挛,疏通经脉,调节机体阴阳平衡,从而达到防病治病目的。故《灵枢·五乱》篇讲:“徐入徐出,命曰治乱也。”

早在几千年前的《黄帝内经》已提及:“按之则热气至,热气至则痛止。”晋朝医学家葛洪《肘后备急方》里也有“令爪其病人人中,取醒”以救猝死的记载。即使是今时今日,由于某种原因损伤或气候变化,使机体或机体局部发生疼痛,人们首先就下意识地用手按压疼痛或不适的部位,而产生满意的疗效。长此以往,人们便积累了在不同部位用手点按,可以解除不同部位病症的经验。随着经络学说的发展,点穴疗法

图解点穴压穴捶击疗法

便自然而然地流传下来,成为老少皆宜的强身健体、养生保健、防病治病的方式。

随着时代的发展,当前临床上面临的主要问题是,一些常见的、难治的、逐年增多的慢性疾病,这些疾病属于多因素、多层次、多属性的综合性疾病。在发病及其转变、转归中,人体的内因起着主导作用,所以人体差异很大。特别是现在的职业病、放射病、化学中毒等,古书上根本没有记载。事实证明,这些疾病并不是找出一方一药就能够治疗的。因此,特别要发挥中医的专科特长,发展非药物治疗方法和非损伤治疗方法。而现代一些药物和针械的不良反应,更加促使人们迫切需要一种能消除这种不良反应的治疗方法。因此,点穴疗法根据中医学经络理论,根据“子午流注”和“灵龟八法”的时辰开穴法,运用整体点穴手法,使功力直达经络穴位,激发人体的内在潜能,引起机体功能的极大反应,从而调节经络系统的功能,改善血液循环和新陈代谢,维持体内阴阳平衡,促进病变部位组织细胞的恢复和再生能力,使发生障碍的功能活动恢复正常,并能迅速消除疲劳,解除痛苦,增强人体抵抗力,是非药物性和非损伤性的一种疗法。所以,点穴疗法在临床治疗和保健方面都有特别显著的效果和实用意义。

(二)点穴疗法的特点

点穴疗法可以说是从中国武术演变而来的一种医疗方法,是将武术点穴作为进攻或防御的强刺激手法改变为人体所能接受的治疗手法。医者根据不同病种和病情,在患者体

第一章 点穴疗法

表适当的穴位或经络上,用手指进行点、按、推、打、转、揉等不同手法的刺激,通过经络的传导作用,使体内的气血畅通,促使已经发生功能障碍的肢体或器官恢复正常功能,从而达到治愈疾病的目的。点穴疗法的优点在于不仅可以治疗多种疾病,使患者免受针药之苦,而且对某些疾病的疗效,又是针药所达不到的,因此深受人们的欢迎。其特点归纳如下:

1. 适应证广,疗效显著 一般而言,点穴疗法很适用于内伤性疾病、慢性疾病和功能失调性疾病的治疗和辅助治疗。除对一般的常见病有较好的疗效外,对一些所谓的疑难杂症也可收到较好的疗效。

2. 经济简便,好学易懂 点穴疗法操作简便,容易掌握,便于学习。只要辨证明确,选穴得当,手法适宜、操作熟练,就能在治疗中收到较好的疗效。同时,不需药品和特殊的设备,不论在任何场所,均可随时施术治疗。因此,特别适合于老弱病残者的治疗、自我康复和保健。

3. 施治安全,无不良反应 点穴疗法是一种比较安全可靠的治疗方法,无痛苦、无不良反应,实际操作中只要注意一些特殊穴位的手法操作,施术认真细致,随时注意患者的反应,一般不会发生不良反应,因而男女老幼均能接受点穴疗法。

(三)点穴疗法的作用机制

点穴疗法是中医学的一个重要组成部分,是以中医学的经络学说、脏腑学说作为理论基础的。由于点穴对人体经络的刺激轻则有酸、麻、胀反应,重则有软、痹、痛反应。这些都

图解点穴压穴捶击疗法

是点穴时同时作用于经络、血管、神经的综合反应，正是这种特有的综合反应形成了经络点穴的独特治疗手段。

1. 点穴与经络的关系 经络系统是中医学认识人体、治疗疾病的独特理论。《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨利关节者也。”说明了经络是运行营卫气血的通路，它内联脏腑，外络肢节，网络全身，沟通表里上下，使人身成为一个完整的统一体。人体通过经络的经气运行，一方面传输气血津液，一方面相互协调平衡，以维持正常的生理功能。

所谓“不通则痛，痛则不通”，正是经络病理的反应特点。从古至今，不论在药物归经、循经取穴、针灸按摩、诊断治疗、预防疾病，甚至气功锻炼，其关键都在于经络。而经穴则是气血运行通道中的显示交汇点，如大椎穴为六阳经及督脉之会，关元穴为足三阴与任脉之会等，这都说明了经穴与经络的关系。人体一旦发生病变，与病变有关经脉区内的经穴，就会发生一定的病理反应，如红、肿、热、痛、酸、麻、胀等他觉和自觉的不同现象，这些现象直接妨碍了经脉气血的正常运行，而点穴疗法可以消除经穴及其范围内的这些病理现象，调整经络之间的表里变化，起到通经活络的作用。

2. 点穴与脏腑的关系 人体是以五脏为中心，以气、血、精、津液为物质基础，根据中医学“有诸于内，必形于诸外”的理论，经络内属于脏腑，那么五脏六腑一旦发生病变，就会在脏腑经络循行的一定体表位置上反映出来，我们称之为反应点。在反应点上进行点穴治疗，就能够直接的调整五脏六腑之间的有余或不足，恢复其生理平衡和功能。点穴疗法正是根据这种表现出来的病理症状，通过体表部位所属经

第一章 点穴疗法

络脏腑,运用手法,补其不足,泻其有余,促进脏腑维持正常的生理功能,达到治疗脏腑疾病的目的。

3. 点穴与气血的关系 气血是构成人体的基本物质,是正常生命活动的基础,人的生命活动是气血运动变化的结果。点穴之所以能够治病,其中主要的因素之一,就是能够调整气血的关系,对气血的循行有调节和促进作用。

人们在日常生活中,由于不正确的体位和动作,或久站久坐,或劳倦过度,或腰椎、颈椎增生压迫神经、血管等,往往会引起肢体的麻痹,这大多都与气血运行不畅有关。点穴疗法对一些血脉的穴位如气冲穴(在大腿内侧),运用压放法,会感到一股热流直至趾端,这是手法作用于血管的效果。可见,点穴能促进改善机体局部血液循环和新陈代谢,达到行气活血的作用。

4. 点穴与神经系统的关系 平时,在无意间触及一些神经敏感的位置,如肘关节,或西医的膝反射检查,即可表现出神经本能的反射现象,并感受到如触电那样的刺激感,其反应之快,显然是刺激了神经系统。

点穴疗法在治疗时,往往出现酸、麻的反应,这种反应,实际上是点穴时通过穴位上一部分神经反射,调整人体一系列的综合反应而起到治疗作用。点穴疗法既可以引起神经的兴奋,又可以引起神经的抑制以达到调整人体平衡的作用。以神经系统而言,点穴疗法在临床上可以起到镇静、兴奋、止痛、消肿、促进软组织的修复,恢复神经传导的作用,调整脏腑功能和增强身体抵抗力等主要治疗作用。

(四)点穴疗法的适应证及禁忌证

点穴疗法广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾

图解点穴压穴捶击疗法

病,以及其他病症。由于病情千变万化,故术者在治疗时应慎重考虑点穴疗法的适应证或禁忌证,以提高治疗效果,避免造成失治或误治。

1. 适应证

(1)外科疾病:颈椎病、落枕、肩周炎、肱二头肌腱鞘炎、肱骨外上髁炎、腰痛、膝关节炎等。

(2)神经系统疾病:偏瘫、多发性神经炎、面神经麻痹、三叉神经痛、坐骨神经痛等。

(3)其他病症:头痛、眩晕、耳鸣、耳聋、神经性呕吐、发热、牙痛、呃逆、咳嗽、哮喘、感冒、胃病、便秘、小儿消化不良、小儿遗尿、遗精、阳痿、前列腺炎、痛经、闭经等。

2. 禁忌证

- (1)急性传染病。
- (2)严重的皮肤病。
- (3)各种恶性肿瘤的患部。
- (4)精神病。
- (5)骨折、骨裂等骨伤病。
- (6)各种烫伤、烧伤的患处。
- (7)病情危重者。
- (8)孕妇。

(五)点穴疗法的注意事项及疗程

1. 注意事项

(1)术者运用点穴疗法治疗疾病时,要充分发挥病人的主观能动性,消除病人顾虑,树立战胜疾病的信心,取得病人