

中華氣功灸穴療效精校

黃孝寬 編著

北京体育学院出版社



中华气功精粹——

气功点穴疗法

黄孝宽 曹其鉴 黄美光编著

北京体育学院出版社

内 容 提 要

本书以气功点穴疗法为主,其内容着重于临床治疗与保健。全书共分七章,前一、二、三章着重介绍气功点穴基本知识、练功方法、气功点穴的手法及手势等。第四章介绍了适应于气功点穴治疗的四十余种常见病症。第五章介绍了气功点穴常用经穴、部位与作用,并简述了气功点穴的验方。第六章介绍发放外气的功理功法训练。第七章介绍了气功点穴的辅助练功方法等强身保健知识。

该疗法能治疗五脏六腑的疾病,也治疗内外科方面的疾病,对五官科、妇科、小儿科也有很多适应症和较好的疗效。其技术操作简而易行,适合于乡村医院、保健站的医生和卫生人员使用,也适合于城市大医院、康复医院、体育运动和保健等方面使用。

中华气功精粹——

气功点穴疗法

黄孝宽 曹其鉴 黄美光 编著

北京体育学院出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
北京振华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本5.0625印张

1987年5月第一版 1988年5月第一次印刷

印数: 00001—150000册

定价: 1.35元

书号: ISBN7-81003-118-X/G71

探討氣功
運氣治病

孝寬同志

癸亥秋魏存瑞



序

气功是祖国医学的瑰宝，有悠久的历史。在健身强体的作用方面，具有民族特色。气功点穴疗法是祖国医学的重要组成部分，是中华民族的祖先在生活实践的过程中，逐渐积累和完善起来的一套防病治病，健体强身的方法。深受人民群众的喜爱和广大学者的推崇。

本书主编著名气功家黄孝宽同志是中华气功进修学院专家委员会委员，并被美国纽约气功针灸研究院聘为荣誉教授。他从青少年时期习炼少林内功，功底精深，又善于钻研和独创，在气功临床治疗上新创了“中华气功点穴疗法”，博得了国内外同道和专家们的赞赏。《健康报》、《中华气功》杂志，《北京晚报》，以及香港、新加坡、法国、日本、美国等有关报刊纷纷报导他的气功实践精粹。对此特将中华气功点穴疗法出版问世，以资传播并利后学，特为之序。

全国政协常委 魏传统

一九八七年十月一日

前 言

《中华气功点穴疗法精粹》问世了，它的问世为我国气功科普的百花园增添了一朵新芭。

气功点穴疗法是祖国医学的重要组成部分，是我们的祖先在长期的生活实践中摸索、积累、完善起来的一套防病治病、健身强体的方法。气功点穴疗法简便易行，无需特殊的医疗设备和药物，没有任何不良反应。气功点穴疗法能治疗多种疾病，特别对高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病、神经衰弱、肺纤维化及颈、肩、腰腿痛等常见病有较好的疗效，对一些疑难症如偏瘫、截瘫、癌症的治疗也有独到的效果。

本书是黄孝宽、曹其鉴、黄美光等多年来临床实践的结晶，是他们在祖国气功理论的指导下，通过对大量临床病历的科学分析、研究而取得的成果，内容通俗易懂，具有较强的实用性，适于气功临床工作人员和广大气功爱好者阅读。

《中华气功精粹》分三册出版。本册为：《气功点穴疗法》；随后将出《气功强身祛病疗法》和《气功防治癌症疗法》。三本书都在1988年出版。

气功点穴疗法博大精深，本书仅是作者就个人临床实践的一个初步精练通俗的介绍。相信作者在今后的临床实践中会获得更新的成果，为宏扬祖国医学，推动气功疗法的提高普及做出新的贡献。

中华气功进修学院副院长 郭五一

一九八七年十月三日

目 录

序

前 言

第一章	气功点穴的基本知识	(1)
第一节	气功点穴疗法的概述	(1)
第二节	气功点穴疗法的来源与进展	(1)
第三节	气功点穴疗法的特点	(2)
第四节	气功点穴疗法的治病机理	(3)
第五节	气功点穴疗法的适应症和禁忌症	(5)
第六节	气功点穴疗法的注意事项	(6)
第七节	气功点穴治疗的疗次与疗程	(7)
第八节	如何学习和掌握气功点穴疗法	(8)
第二章	气功点穴的练功方法〈简称点穴练功十势〉	(9)
第一势	少林站桩功	(10)
第二势	力士蹲起功	(11)
第三势	丹田拍打工	(12)
第四势	壮腰靠背功	(13)
第五势	朱砂掌击功	(14)
第六势	太极云球功	(15)
第七势	龙爪大力功	(16)
第八势	蓄劲推山功	(16)
第九势	童子拜佛功	(17)
第十势	养生修炼功	(18)

第三章	气功点穴的常用手法	(20)
第一节	点压法	(20)
第二节	振颤法	(22)
第三节	叩击法	(23)
第四节	拍打法	(24)
第五节	捏拿法	(25)
第六节	按揉法	(27)
第七节	推摩法	(28)
第八节	旋滚法	(31)
第四章	气功点穴的临床应用	(33)
第一节	气功点穴诊病概要	(33)
第二节	人体各部位气功点穴常规	(34)
	头部气功点穴常规	(34)
	颈部气功点穴常规	(35)
	胸腹部气功点穴常规	(36)
	腰背部气功点穴常规	(37)
	四肢关节气功点穴常规	(38)
第三节	常见病的气功点穴治疗	(39)
	头痛	(39)
	眩晕	(40)
	昏厥	(42)
	哮喘	(43)
	失眠	(44)
	呕吐	(45)
	呃逆	(46)
	牙痛	(47)
	近视	(47)

落枕	(48)
肩周炎	(49)
颈椎病	(50)
胸肋痛	(52)
胃痛	(53)
腹痛	(54)
便秘	(56)
中暑	(57)
痛经	(58)
痿症	(59)
遗精	(60)
阳痿	(61)
乳痛	(61)
肠梗阻	(62)
糖尿病	(63)
腰痛	(64)
类风湿性关节炎	(65)
坐臀风	(68)
小腿肌痉挛	(69)
膝关节风湿痛	(69)
踝关节损伤	(70)
上肢关节扭挫伤	(71)
下肢关节扭挫伤	(72)
脑炎后遗症	(73)
脑性瘫痪	(74)
偏瘫	(76)
外伤性截瘫	(77)

	面神经麻痹	(79)
	小儿遗尿	(80)
	小儿腹泻	(81)
	小儿肌性斜颈	(82)
第五章	常用经穴分布与治病及其临床验方	(84)
第一节	十四经循行及主治穴经	(84)
第二节	常用气功点穴的分布穴位图解	(86)
第三节	气功点穴治病验方	(93)
第六章	发放外气的功理与功法训练	(99)
第一节	外气功概述及物理效应	(99)
第二节	外气治病的作用机理	(100)
第三节	发放外气的练功方法	(102)
第四节	自我心身锻炼功法	(107)
第五节	如何发功治病	(110)
第六节	外气功治疗的适应症及禁忌症	(117)
第七节	外气功的自我保护及注意事项	(118)
第七章	气功点穴的辅助练功方法	(121)
第一节	减肥健美功	(121)
第二节	气功八段锦	(125)
第三节	运目功	(130)
附一	某些气功外气效应的测试	(135)
附二	气功点穴治疗神经衰弱的疗效观察	(140)
附三	气功能量点穴止痛疗效的观察.....	(143)
附四	外气功点穴治疗青少年近视眼的疗效观察	(148)

第一章 气功点穴的基本知识

第一节 气功点穴疗法的概述

气功点穴疗法，是祖国医学遗产的一部分，医者必须通过气功锻炼，并有一定的气功素养，方能达到运气治病。而根据不同病情和病种，在患者体表适当的穴位或特定的经络及部位，操作者运气于手（或其它部位）进行点压、震颤、叩击、拍打、捏拿、按揉、推摩、旋滚等常用手法，通过经络的作用，使体内的气血运行畅通，促使已经发生障碍的功能得到康复，从而形成治疗疾病的一种方法。因为这种方法，主要是人体的体表或经穴处运气后，用手指或手掌对患者进行点压等手法，所以称为气功点穴疗法。

第二节 气功点穴疗法的来源与进展

气功点穴是我国古代流传，为气功、武术练法之一。据记载有着悠久的历史，有气功点穴、打穴、拿穴、踢穴……之分，故此称为点穴术。据学者们认为，点穴术在我国武术传统中作为一种进攻防护手段，而我们从事研究和探讨则是用它治疗某些疾病。

我们根据气功点穴的原理，将气功点穴术较广泛地用于

临床治疗疾病。其方法简便，疗效甚好，深受患者和群众的欢迎。近年来我们医院开展气功点穴疗法，经过临床实践，对气功点穴疗法的适应症以及治疗效果等，都有进展和提高。目前，我们临床应用气功点穴治疗各种疾病万余例，其中有资料记载的如瘫痪病人，颈、肩、腰腿痛等，还有胃肠官能症、失眠、神经衰弱、糖尿病、以及癌症病人的镇痛效应等。例如：①气功点穴治疗偏（截）瘫68例，总有效率89%；②气功点穴治疗青少年近视31例，总有效率90.32%；③气功点穴治疗神经衰弱失眠病人30例，总有效率80%；④气功点穴治疗疼痛症40例，总有效率95%。为进一步发扬祖国医学这一宝贵遗产，今后将继续抓紧整理气功点穴疗法的经验及有关资料，为更好地解除患者疾病，为人民的医疗保健事业做出贡献。

第三节 气功点穴疗法的特点

气功点穴疗法是一种运用各种不同手法作用于体表某经络、关节、神经、血管等部位进行运气放热能的点穴疗法。以此调节机体的神经或体液，调节阴阳平衡，达到防治疾病的目的。气功点穴疗法具有如下特点：

1. **适应症多。**气功点穴适用临床各科的许多疾病，尤其对一些慢性功能性疾病或恢复期治疗康复的病人更加适用。有些长期瘫痪病人，施用气功点穴治疗可收到显著疗效。

2. **易学易懂。**凡学习气功点穴者，只要勤于实践，一般3—5个月即可进行操作治疗。

3. **安全有效。**气功点穴是比较安全而且又比较舒适的一种内外兼治法，无副作用。只要掌握手到气到，以及手法的

压力和强度适宜。气功点穴时既无痛苦，又安全有效。

4.经济简便。只用一身功，一双手即可防治疾病。只需辨证明确，对症选穴，穴位手法适宜，气功医师手法熟练掌握，不需要特殊设备，随时随地都可以进行治疗，是一种经济简便而又奇效的治疗方法。所以，很受健身者与患者的欢迎和接受。

5.防病保健。只要学会运用某些手法，能自我与别人互相操作，持之以恒，既能防治疾病，又能强健身体。

此外，我们在临床治疗时发现，对某些久病体弱（年老体弱）的患者，通过气功点穴治疗后，饮食增加，睡眠改善。更可观的是有些患者的面部颜色变红润，说话声音洪亮，步履较前稳健，情绪舒畅。这说明用气功点穴治疗具有增强机体抗病能力，抗衰老能力，促进人体正常代谢，具有更好地促使身体健康长寿的作用。

第四节 气功点穴疗法治病机理

1.气功点穴疗法是根据祖国传统医学的观点，结合现代医学理论，进行有机结合和辨证施治的方法。根据黄帝内经《灵枢·本藏》中说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也，经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨利关节者也”，它阐述了人体的气、血、精、神是奉养生命，维持活动功能的根本物质，而经络的作用则是通行气血，营运阴阳，以濡润筋骨而滑利关节。故此进一步断论，气功点穴疗法在治疗上所用的经穴与人体内代谢有密切的关系，同时治疗学上有着重要意义。据《灵枢经别》说：“十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道”，它的意思是说明十二经脉能把人

体内的脏腑功能活动与外界周围环境的变化是相适应的，因此，经络在正常生理情况下，是运行营卫气血的通路，它内联五脏六腑，外络肢节，网络周身，使人身成为一个完整的统一体，在病理上也是表里关系，表证传里，里证达表，相互传递的通路，相互影响，相互作用，构成统一关系。人体如果表里不相适应，阴阳不平衡，脏腑经络功能失调，就会出现某些疾病。气功点穴疗法就是针对人体产生疾病因素，选择适当的经穴恰当地运用气功点穴，按照点压、振颤、叩击、拍打、捏拿、按揉、推摩、旋滚等不同手法。使运气点穴作用于经络和内脏相似的路线，渗透到患者体内，以激发经气，有气至病除的治疗效应，从而达到调整体内阴阳脏腑功能和营卫气血的平衡。故气功点穴疗法有疏通经络，行气活血的作用。

如前所述，经络是运行营卫气血的道路，如人体发生疾病时，阴阳失调，造成经络气血随之紊乱，而营卫气血的运行被阻，则可发生痿痹等病，据历史资料《点穴术·点穴与血篇》中所简述，“若能开其门户，使气血复其流行，则经脉既舒，其病自除，治法当从其穴之前导之，或在对位之穴启之，使所闭之穴感受震激，渐渐开放，则所阻滞之气血，亦得缓慢通过其穴，以复其流行矣”。这说明采用适当的方法和穴位进行气功点穴，方可起到流通经络、行气活血、营卫调和的作用。故此能治疗疾病。

2. 把握阴阳，扶正祛邪，在正常情况下，人体内各种组织脏器的功能活动，都保持着有机的协调，即阴阳处于相对平衡协调的状态。对于这种协调关系，如果因某种因素受到损害时，阴阳就会失去相对的平衡，然后就会发生某些不同疾病。在临床上小儿外感发烧，多因气候失宜，正气虚惫，卫阳不固，风热外邪，乘虚侵入所致，即所谓邪之所凑，其气必虚。此时，

应选用适当的气功点穴手法，以增补人体正气，驱祛邪气，故能达到治病健身的作用。

3.用现代医学科学的观点看，气功点穴疗法的治病作用机理，可能主要是调节神经系统的功能，反射性地改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促进病变部位组织细胞的恢复和再生能力，从而达到疾病的痊愈的目的。

综上所述，气功点穴疗法，对人体的作用是很多方面的，它既有疏通经络、行气活血的作用，又有平衡阴阳，扶正祛邪，抵抗衰老，延年益寿。

第五节 气功点穴疗法的适应症和禁忌症

一、适应症

〈一〉常见病。1.外科疾病：有肩关节疾病，肘关节疾病，腕关节、指关节疾病，颈椎病，落枕，腰部疾病，腰肌损伤，腰椎间盘突出，坐骨神经痛，臀部软组织损伤，骶髂关节损伤等。2.内科疾病：头痛、腹痛、神经衰弱、神经呕吐、呃逆、脑积水、癔病、小儿消化不良、小儿遗尿、阳痿、遗精、近视眼、痛经、急性胃肠炎、中暑、昏厥等。

〈二〉疑难病症，有脑偏瘫、截瘫、脑炎后遗症、多发性神经炎、面神经麻痹、脑挫伤及坐骨神经损伤等。

〈三〉其他，脑瘤、肠癌、肺纤维化、气功纠编等。

二、禁忌症

〈一〉急性病，包括急腹症、炎症急性期、热性病及传染病等。

〈二〉严重的高血压、心脏病、癌症晚期。

〈三〉容易引起出血之疾病，如血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜。

〈四〉严重的皮肤病。

第六节 气功点穴疗法的注意事项

一、临床运用气功点穴疗法时，必须采用现代医学知识与中医基础理论，进行辨证施治。也就是要根据患者临床症状，运用四诊，将诊察所得到的各种病情、体征，加以综合分析、归纳，确定病变的所在部位及病情的变化，要做到一看病情认真，二问清病史，三细心摸诊，健侧与患侧对照不疏忽，治疗部位要定准。总之要明确诊断，确定治则，拟定治疗方案。真正做到取穴有据，施术有方，方能达到发挥气功点穴疗病的预期效果。

二、辨证施治中，应选择好相应的手法与穴位，手法的轻重缓急要适宜，才能取得较好的治疗效果。

三、在进行气功点穴后，患者往往感到施术部位有热、酸、麻、胀、抽动以及皮肤红润。重则皮下瘀血或全身出汗、发热等不良反应，对此不需要处理，可很快自行恢复，皮下瘀血一般一周内会慢慢消失。如治疗中反应较重者，可出现头晕、恶心、面色苍白或出现昏厥现象。对此应及时处理，一般按压鼻隔，快手法掐手指足趾的甲根，即可迅速恢复。

四、施术前，医者应先将指甲剪短，以防止指甲刺破患者皮肤，其次在施用手法时必须由轻至重，由缓到急，循序渐进。总之，要以轻手法予以缓解，特别是对久病体虚或

过饥、过饱，对不同疾病应采用不同手法进行。如妇女经期、妊娠期等都应注意禁止用气功点穴疗法，如患者极度疲劳、醉酒时可暂不予以气功点穴疗法。对畸形患者治疗中不宜过急，以免使矫形手法过重引起骨折。

五、医者要牢固树立为伤病员服务的思想。在运用气功点穴治疗疾病时，对病人要做细致的思想工作，消除顾虑，帮助患者树立战胜疾病的信心。

六、对症处理。①若重刺激上背部时，患者有时可出现暂时性呼吸停止。处理方法：可采取运气拍打患者的颈、肩、背部，运气点按腰眼，抓拿腹斜肌等即可缓解。②重刺激肩胛时，患者易出现肢体瘫软无力。处理方法：运气拍打肩、肘、腕部。③重刺激臀部外侧时，患者易出现肢体瘫软无力。处理方法：可运气拍打腰腿、臀、腘窝等处，一般很快恢复。

七、消除顾虑及影响。在治疗上，一般患者经气功点穴之后，都可以增加食欲，睡眠好，体重增加，全身轻松舒适，症状减轻，但也有些患者感到症状有时加重，一般2-3天后加重症状即可消失，病情也就随之好转。因此，必须告诉患者，以免产生不必要的思想影响和顾虑。

第七节 气功点穴治疗的疗次与疗程

一般病症均以每日治疗1次。一个疗程为6-18次；对于发病时间短，病情较轻的病症为6-24次；慢性病患为1~3个月为一疗程；截瘫患者以3-6个月为一疗程。根据病情可以暂停气功点穴治疗，要训练患者自己进行气功锻炼，还可以配合体疗，加强巩固疗效。