

中国民间传统疗法丛书

点穴疗法

治百病

· 第4册

程爵棠 程功文◎编著



DIANXUE LIAOFA
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

点穴疗法治百病

DIANXUE LIAOFA ZHI BAIBING

(第 4 版)

程爵棠 程功文 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

点穴疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —4 版. —北京:人民军医出版社,2013. 3

ISBN 978-7-5091-6330-6

I. ①点… II. ①程…②程… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 027779 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:魏 新 陈 鹏 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.25 字数:287 千字

版、印次:2013 年 3 月第 4 版第 1 次印刷

印数:21 001—26 000

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第3版的基础上修订而成,分上、下两篇。上篇介绍点穴疗法的基本知识,包括作用原理与功用、治疗范围、经络与穴位、指法、功法、指力练习、操作方法等;下篇介绍内科、儿科、妇科、伤外科、五官科等140多种常见病和健美、强身的点穴配方治疗经验。本书是作者长期临床实践和四代家传师授经验的总结,并参考了大量文献资料,内容丰富,方法简明,实用性强,可供基层医务人员及城乡家庭自疗者阅读参考。

第4版前言

点穴疗法是民间常用而有效的非药物外治疗法，深受广大群众的欢迎。本书自1999年初版，2005年、2009年两次修订再版以来，因内容实用、操作简便、疗效确切而受到读者的厚爱，同时也接到一些读者来信或电话，既给予了鼓励、赞扬，也提出了一些改进意见与建议，希望修订再版。为此，我们在保持前3版特色的基础上，根据读者的建议，对本书进行了再次修订。此次修订，主要是改正了原书中的疏误，精简文字，充实内涵，并删除了少数不易操作、疗效欠佳或为辅助疗法的配穴方。新增经临床验证疗效确切的新配方20余首，使全书涉及疾病达140余种。在编排方面也做了改进，本版与第3版比较，内容更加精练丰富、更加实用。

在本书修订过程中，承蒙程美红、文力、刘一平、刘华、新苗、张大英、程文、程华、程铭、程平、李显平等协助，做了大量的资料收集整理校对工作，谨表谢意。但由于笔者学识浅薄，时间仓促，若有不妥之处，敬请读者批评指正。

程爵棠

2012年10月

第 1 版前言

点穴疗法为我国民间疗法中的精华之一,是两千余年来民间防病治病的经验总结,为人类健康事业作出了重要贡献,深受广大群众欢迎,因此总结和推广点穴疗法具有重要的意义。

点穴疗法操作简便,易学易懂,不受条件限制,随时随地可用,不花钱能治好病,而且见效快,疗效高,安全可靠。因此,它能够长期在民间广泛流传和应用,并越来越受到医界同仁的关注和重视。通过不断医疗实践,使其适应范围不断扩大,疗效越来越高。笔者自幼受家传影响,特别是 60 年代有幸在农村工作多年,面对条件艰苦、缺医少药的情况,运用民间疗法,收效颇著,又积累了许多经验。此后在临床中,尤其是工休或旅游时,常单用或配用点穴疗法及其他民间疗法治疗疾病,不仅方便了患者就诊,减轻病人的经济负担,而且取得了明显的临床效果。目前,有关点穴疗法的专著甚少,为了发展、提高、推广应用,使点穴疗法发扬光大,笔者根据 40 多年来临床实践,并广泛收集古今有关文献资料,总结四代家传秘本——《外治汇要》和师授经验,几经易稿,编著成《点穴疗法治百病》一书。

全书分上、下两篇。上篇主要介绍点穴疗法的历史、作用原理与功用、适应范围、经络与常用穴位、指法、功法、操作方法、优点与注意事项等。下篇重点介绍内科、儿科、妇科、伤外科、眼科、耳鼻咽喉科等 140 多种常见病和健美、强身的 640 多首配方临床治疗

经验。每一病分概述、病因、症状、疗法等；每一疗法介绍若干个穴位配方（刺激部位），每一穴位配方包括治法、主治、附记等内容。附记中主要是资料来源、配用疗法、治疗经验及注意事项等。应用时若能上、下篇互参，根据具体情况灵活选用，融会贯通，定可收到预想的效果。

由于笔者学识浅薄，经验不足，错误之处，恳请同仁和读者不吝指教。

程爵棠

1998年8月于景德镇

目 录

上篇 概 论

一、点穴疗法的源流与展望	(27)	(八)足少阴肾经	(35)
二、点穴疗法的作用原理与功用	(4)	(九)手厥阴心包经	(39)
(一)作用原理	(4)	(十)手少阳三焦经	(41)
(二)功用	(4)	(十一)足少阳胆经	(45)
三、点穴疗法的适应证和禁忌证	(7)	(十二)足厥阴肝经	(51)
(一)适应证	(7)	(十三)任脉	(54)
(二)禁忌证和禁用部位	(7)	(十四)督脉	(58)
四、常用穴位的功用与主治	(7)	(十五)经外奇穴	(62)
(一)手太阴肺经	(8)	五、患者体位与取穴方法	(65)
(二)手阳明大肠经	(10)	(一)患者体位	(65)
(三)足阳明胃经	(13)	(二)取穴方法	(67)
(四)足太阴脾经	(18)	六、指力练习与功法	(71)
(五)手少阴心经	(22)	(一)练指力法	(71)
(六)手太阳小肠经	(24)	(二)功法	(74)
(七)足太阳膀胱经		七、操作方法	(82)
		(一)制订治疗方案,选	

准应刺部位 …… (82)	的几个问题 … (106)
(二)术前准备 …… (83)	八、点穴疗法的优点与注
(三)点穴手法 …… (83)	意事项 …… (107)
(四)点穴的辅助与配合	(一)优点 …… (107)
…………… (103)	(二)注意事项 …… (110)
(五)点穴操作中应注意	

下篇 疾病的点穴疗法

一、内科疾病 …… (112)	胃炎(呕吐) …… (155)
感冒 …… (112)	胃脘痛 …… (156)
头痛 …… (114)	胃及十二指肠溃疡 …… (159)
偏头痛 …… (117)	胃神经官能症 …… (161)
三叉神经痛 …… (119)	胃下垂 …… (161)
支气管炎 …… (120)	膈肌痉挛(呃逆) …… (163)
支气管喘息 …… (122)	胃酸过多症 …… (165)
支气管哮喘 …… (124)	食管痉挛 …… (166)
坐骨神经痛 …… (125)	胃痉挛 …… (166)
肋间神经痛 …… (127)	肠痉挛 …… (168)
关节炎 …… (129)	腹痛 …… (170)
肩关节周围炎 …… (131)	腹胀 …… (171)
神经衰弱 …… (133)	噎气、矢气 …… (172)
眩晕 …… (136)	急慢性肠炎 …… (173)
高血压 …… (137)	痢疾 …… (175)
低血压 …… (139)	急性胃肠炎 …… (177)
神志不清 …… (140)	胆囊炎、胆石症 …… (177)
中暑 …… (142)	慢性肝炎 …… (181)
高热 …… (143)	胆道蛔虫症 …… (182)
疟疾 …… (144)	冠心病 …… (183)
肺炎 …… (145)	心动过速 …… (186)
颜面神经麻痹 …… (146)	糖尿病 …… (187)
中风(脑血管意外) …… (148)	腰痛 …… (189)

失眠	(190)	小儿麻疹	(234)
嗜睡	(193)	小儿惊风	(235)
瘰疬	(193)	小儿睾丸鞘膜积液	(237)
阑尾炎	(195)	流行性腮腺炎	(238)
癃闭	(197)	小儿麻痹后遗症	(239)
膀胱炎	(199)	癫痫	(242)
膀胱麻痹	(200)	蛔虫病	(244)
运动神经麻痹	(200)	小儿脱肛	(245)
颜面、颈项、腓肠肌痉挛	(203)	小儿遗尿	(245)
自汗、盗汗	(204)	小儿疝气	(247)
前列腺炎	(205)	小儿夜啼	(248)
前列腺肥大	(206)	小儿肌性斜颈	(249)
贫血	(208)	小儿脑瘫	(250)
泌尿系结石	(209)	鹅口疮	(252)
睾丸炎	(211)	三、妇科疾病	(252)
遗精	(212)	月经不调	(252)
早泄	(214)	痛经	(254)
阳痿	(215)	闭经	(256)
性感异常	(217)	崩漏	(258)
神经痛	(219)	更年期综合征	(259)
胸腹痛	(222)	带下	(261)
便秘	(222)	妊娠恶阻	(262)
晕车、晕船、晕机	(224)	女性不孕症	(263)
二、儿科疾病	(225)	盆腔炎	(264)
小儿积滞	(225)	外阴瘙痒	(265)
小儿厌食症	(226)	子宫脱垂	(266)
小儿腹泻	(228)	经前期紧张综合征	(267)
小儿腹痛	(229)	四、伤外科疾病	(268)
小儿疳积	(230)	落枕	(268)
小儿哮喘	(232)	颈椎病	(271)
百日咳	(232)	腰扭挫伤	(274)
		软组织损伤	(277)

跌打损伤	(280)	耳鸣、耳聋	(316)
腰腿痛	(283)	梅尼埃综合征	(318)
腱鞘囊肿	(284)	乳蛾	(319)
腰椎间盘突出症	(286)	慢性咽炎	(320)
骨赘病	(289)	咽喉肿痛	(321)
网球肘	(292)	喉暗	(323)
腕关节扭伤	(293)	梅核气	(325)
踝关节扭伤	(294)	声门痉挛	(326)
痔	(295)	口疮	(326)
颞下颌关节功能紊乱		牙痛	(328)
综合征	(296)	七、健美强身	(329)
湿疹	(298)	(一)美容	(329)
皮肤瘙痒症	(299)	痤疮	(330)
荨麻疹	(300)	黄褐斑	(331)
急性乳腺炎	(300)	雀斑	(333)
五、眼科疾病	(301)	色斑	(334)
睑腺炎	(301)	颜面皱纹	(335)
结膜炎	(302)	(二)美发	(337)
眼睑痉挛	(303)	脱发	(337)
外伤性眼外肌麻痹	(304)	白发	(338)
泪囊炎	(304)	(三)健美	(339)
暴盲	(305)	肥胖症	(339)
近视	(305)	大腿脂肪堆积	(341)
远视	(307)	腹大腰粗	(341)
青光眼	(308)	手指粗硬	(342)
六、耳鼻咽喉科疾病	(310)	健胸	(343)
鼻炎	(310)	消瘦	(343)
过敏性鼻炎	(311)	乳房健美	(344)
鼻窦炎	(312)	(四)强身防病	(344)
酒渣鼻	(313)	(五)心脑血管保健	(348)
鼻出血	(314)		
化脓性中耳炎	(315)		

上篇 概 论

点穴疗法是一种在患者体表一定部位或相应的穴位上,运用手指的指力,选择相应的点穴手法,点压刺激,达到防病治病的一种治疗方法,又因用指代针刺刺激穴位,故又称“指针疗法”,或称“指压疗法”。此疗法若与气功结合起来,即气功师将气运到手指上,用手法操作治病,则称为“气功点穴疗法”,或称“气功指针疗法”。

中医学认为,点穴疗法是以中医针灸学理论为基础,以经络学说为依据的一种治疗方法。点穴疗法具有以下特点:一是在手法操作上,主要是以手指为主,要求指力强、功力深、刺激面积小,因此,在同等作用力下,点穴的手法刺激强度大;二是从手法作用的时间分析,点穴的时间虽短,但针感持续时间长;三是点穴疗法的治疗范围广,能治的病种甚多,凡内科、儿科、妇科、伤外科、眼科和耳鼻喉喉科诸多疾病均可用点穴疗法治疗,由于手法以点穴为主,所以治疗的效果比普通按摩疗法的疗效高、见效快;四是比其他针刺法好学易懂,病人痛苦少,而且可避免病源性交叉感染,容易推广,尤其对那些惧怕针刺的患者,应用点穴更易接受;五是与其他药物疗法比较,无毒性及不良反应。由此说明,点穴疗法是一种简便有效的疗法。因为它具有不用药物、不用器械、不花钱、不受条件限制和无疼痛、无出血、无毒性及不良反应、无病源性交叉感染、无耐药性、患者乐于接受、便于群众掌握与使用的优点,因此,长期在民间流传与应用,是一种值得研究和大力推广的防治疾病的方法。

一、点穴疗法的源流与展望

点穴疗法,与其他民间疗法一样,内容十分丰富,是中医学的重要组成部分。它来源于民间,运用于民间,是我国劳动人民长期同疾病的斗争中发现、发展并逐步完善的简便有效的防治疾病的经验总结。因此,它能长期在民间广泛流传和使用,深受广大群众和患者的欢迎。

点穴疗法历史悠久,源远流长。《百病中医民间疗法》云:“在原始社会,由于科学知识缺乏,生产力落后,生活十分艰苦。与此同时,各种疾病流行猖獗,又不时被毒蛇猛兽所伤,或受时气侵袭、受伤或患病,限于无医无药,为了自身的生存与健康,不得不在搏斗中利用割(割治)、击(棒击)、刺(刺血)、点(指针)、捏(捏治)、刮(刮痧)、摩(按摩)和自采百草口服、外治等进行防病治病。如在采食和生产中,发现被物刺伤和割破,反而治好了其他伤痛之疾;用手掌或手指点击某些部位上而产生了效应;或只好用泥土、树叶、草茎等捣烂涂敷伤口或内服等。久而久之,人们便发现一些行之有效的简单外用品和相应的外治方法,这便是民间疗法的起源。”说明点穴疗法也是伴随其他民间疗法的产生和形成,并逐步发展起来的一种民间疗法。

随着社会生产力的发展,防治疾病的医疗方法也得到了进一步的充实和发展,而且医疗方法多样化,点穴疗法便是其中的一种。早在晋代成书的《肘后备急方》就有指尖掐在“水沟(人中)穴”救治昏迷不醒的病人的经验记载。加之阴阳、五行、脏腑、经络学说的形成,逐渐确立了中医民间疗法的医疗体系,尤其是经络学说的形成和发展,针灸疗法的创立,更加奠定了点穴疗法的理论基础,所以说点穴疗法的发展,与中医其他疗法一样,源远流长,绝非一人一时之发明。溯自我国石器时代,源于砭石,伴随针术治病经验的汇集,派生于针术而始成为后来独立的点穴疗法。故《针灸大

成》就指出点穴疗法乃“以手代针之神术也。”

古代医家在临床应用汤剂治病的同时,有的医家也配用点穴疗法,如《肘后备急方》等医籍中就有不少点穴疗法治病经验的记载,更能提高汤剂临床治疗效果。早在2 000多年前成书的经典著作《黄帝内经》,集中医学理论经验之大成,内容丰富,涉及范围广泛。该书所载疗病诸法中,而十之八九为针术治疗,而《灵枢》九卷,则偏重针及经络与刺激部位(穴位)。点穴同属针术范畴,只是以指代针,故点穴疗法与针灸疗法同属一源,亦是以经络学说为基础的。但《内经》的成书年代是在集当时之先哲的经验或传述整理而成,故点穴疗法必在《内经》成书之前,亦是由砭石改进而成可无疑义。其间又不知经过几多岁月,若干先贤之不断改进而成,又经若干岁月始入《内经》之记录,并指明点按人体特定部位具有“按之气血散,故按之痛止”的作用的理论而流传至今,并经一再演变而成为一种以指代针的医疗方法。所以说,点穴疗法是一种先于针术又始于针术的一种医疗方法。点穴疗法在历代劳动人民中长期广泛流传和使用并沿用至今,成为人民群众自我防治疾病的方法,特别在边远穷苦山区更为普遍。

新中国成立后,遵照毛泽东主席“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力挖掘,加以提高”的指示,特别是改革开放以来,中医事业得到了大力发展,属外治法中的民间疗法的点穴疗法,亦不断得到改进与提高,如在临床应用时与气功配合,与圆头针配合等,使点穴疗法应用范围不断扩大,疗效也得到不断提高。

随着医学科学技术发展,有着数千年历史的点穴疗法,将显示越来越广阔的前景。“良医不废外治”。我们深信,点穴疗法在挖掘、整理和提高过程中,通过医界同仁和民间的共同努力,结合和借鉴现代科学技术,必将得到更大的发展与推广普及,并能更好地为人民的卫生保健事业服务,造福于人民。

二、点穴疗法的作用原理与功用

点穴疗法与针灸疗法一样,亦是以中医经络学说理论为基础的,它是针灸疗法中一种最简便的治病方法。

(一)作用原理

点穴疗法的治病原理与针灸相同,刺激部位也与针灸基本一致。所不同的是针术刺入皮内,点穴点压皮上,但所达到的刺激效应则是基本一致的。运用点穴手法,可以引起患者的局部和全身反应,从而调整机体功能、疏通经络、活血化瘀、平衡阴阳、消除病理因素,达到治疗的目的。正如《百病中医民间疗法》所说:“指针疗法与针刺疗法的作用原理基本一致,亦是以中医经络学说为指导,以针灸取穴原则为依据,以指代针,通过点压相应穴位能产生与针刺相同的刺激效果,以达到调和气血、疏通经络、补虚泻实、散邪解积、驱邪祛病的治疗目的。”

(二)功用

点穴疗法的作用(功用)是多方面的。根据古今医家经验和笔者 40 多年来临床体会,归纳起来主要有以下的功用。

1. 散邪解表,调和营卫 中医认为外邪袭表,营卫失和,因而发病。而以指点压在相应部位或穴位上,运用相应的点穴手法,产生的良性刺激,使局部毛细血管充血、扩张;又因刺激而致神经反射作用,开泄汗腺,达到发汗、驱除外邪,使外入之病邪仍从外而解,从而达到散邪解表、调和营卫之功效。

2. 平衡阴阳,调节功能 中医认为:“阴阳失调,百病丛生。”说明一切疾病是由于阴阳失调、脏腑功能紊乱所引起的。“阴胜则阳病,阳胜则阴病。阳胜则热,阴胜则寒”。点穴疗法具有平衡阴阳的作用,即具有调节某些器官功能的作用,使之达到“阴平阳秘,

精神乃治”，因而能够治好病。

3. 行气活血，散瘀消积 寒则气凝，气滞则血瘀；气郁则痰生，痰郁则气滞。由于寒、痰、气、血互为因果，从而形成气滞痰瘀壅滞之病理变化，或壅、或阻、或积，因而变生种种病变。而点穴的良性刺激以及神经的反射作用，能振奋经气，促进血液循环的加速，使人体气血畅通。气行则血行，气行则痰消，从而达到行气活血、散瘀消积、治愈疾病的目的。

4. 疏通经络，消肿止痛 邪阻经络，形伤则肿，气伤则痛；不通则痛，壅阻则肿，而点穴疗法，通过点压局部的相应穴位可振奋经气，疏通经络，加强血液和淋巴液的流通，使之邪祛正复，气血畅通，提高患部的新陈代谢。通则不痛，可达到疏通经络、消肿止痛的作用。

5. 活血化瘀，软坚散结 由于痰瘀气互结，壅遏局部，凝而成积，变生诸疾，如痰核、骨刺等。而以指点、压、击局部（患部）和相应穴位，所产生的良性刺激及神经反射作用，能振奋经气，疏通经络，促进血液循环，因而能达到活血化瘀，软坚散结之功。瘀散气行，其结自消。

6. 健脾和胃，消食导滞 中医学认为，饮食内伤，百病丛生。由于脾胃受伤，而导致运化功能障碍，升降失常，因而致生种种病变，故又有“脾胃为百病之源”之说。而点穴通过点压脾胃脏腑经脉之有关穴位，或辅之其他相应经穴，能健脾和胃，消食导滞，使之脾胃功能能正常发挥。

7. 宣通气血，理气止痛 中医学认为，气血运行于全身，健康者气血畅通，周流不息，有了疾病时，则气血失和，壅滞不通。通则不痛，不通则痛。因此其治疗原则是疏通气血，舒筋活络。而点穴疗法，则能使局部血管扩张，组织充血，加强血液循环，因而有疏通气血和经络的作用，而达到理气止痛之目的。

8. 理筋正骨，整形复位 由于外伤闪挫跌扭伤筋，关节脱臼，肿胀疼痛，活动受限。而点穴通过分筋、顺筋、点压按揉等操作手

法,能使偏者顺,离者复,关节脱位者及肌腱滑脱者复位,使神经、肌纤维、韧带微细错位者理正,因而可达到理筋正骨,整形复位之作用。

9. 疏通狭窄,剥离粘连 患者因局部瘀血、机化,而产生的硬结、粘连,引起患部长期疼痛和关节活动障碍,如肩周炎等。用点穴手法可使粘连的组织分离,有止痛和恢复关节活动功能的作用。

10. 缓解痉挛,减轻疼痛 点穴疗法可以有效缓解局部的血管痉挛和反射的肌肉痉挛,并能使周围神经的高度兴奋降低,从而减轻患者的疼痛。

11. 开闭通窍,醒神复苏 凡遇危急病人神志不清,人事不省,若不急救,则导致危候。而点穴疗法,在人体某一部位或穴位,以掐法操作手法,多可转危为安,醒神复苏。如指掐“人中穴”,救治昏迷患者,多可立见其功。由此证明,点穴具有开闭通窍,醒神复苏之效,点穴是临床救急之良法。

12. 滑利关节,恢复功能 凡关节功能活动障碍,屈伸不利,疼痛的患者,用点穴并辅以活动关节手法,可以收到滑利关节、恢复功能的作用。

13. 增强免疫,强身健体 由于点穴疗法有增强血液循环,调节脏腑功能,促进机体代谢旺盛,恢复机体阴阳的相对平衡,提高机体的整体素质和抗病力,从而能增强自身免疫功能,达到强身健体之效用。

14. 美容美发,减肥复春 爱美之心人皆有之。由于颜面色斑、雀斑、皱纹、脱发、白发而影响人的容貌美;肥胖、腹大、腿瘦易影响人体的线条美。用点穴疗法,有调和气血、平衡阴阳、增强血液循环、促进新陈代谢的作用。故而能达到美容美发,减肥复春之功效,能使人保持青春,延缓衰老。

以上所述 14 种功能作用,仅是大概而言。点穴疗法的功用是多方面的,而且较为复杂。如所取部位或穴位不同,点穴手法之异,刺激强度不同,因而功用也不同,同一穴位,用不同的点穴手