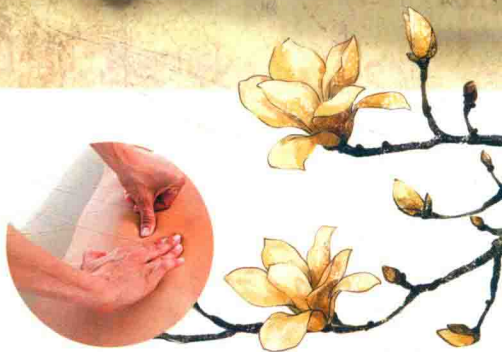


自然疗法系列

点穴按压

王建◎主编




金盾出版社

自然疗法系列

点穴按压

主 编

王 建

编著者

王 建	王伟艳	王显卓	丛日旭
由翠青	白雅君	仲集秦	刘志伟
张 颖	张忠伟	李 东	范淑波
胡 宏	赵志宏	徐 娜	谢丹丹

金盾出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了点穴疗法、按压疗法的入门知识,详细介绍了点穴按压与经络穴位,以及内科、外科、妇产科、儿科、泌尿及生殖系统、五官科常见病的点穴按压疗法,点穴按压及自我保健等。这些方法操作简单实用、便于推广、疗效可靠,适合全科医师、中医爱好者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

点穴按压/王建主编. —北京:金盾出版社, 2017.3

(自然疗法系列)

ISBN 978-7-5186-0927-7

I. ①点… II. ①王… III. ①穴位按压疗法
IV. ①245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第
097393 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:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:787×10921/32(小) 印张:12.75 字数:230千字

2017年3月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:38.00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)



点穴按压疗法起源于原始人类在躯体发生病痛时自然产生的用手敲打、按揉患处的本能,是最古老的外治方法。随着社会生产力的提高、实践经验的总结和医学知识的积累,以及祖国传统中医理论,尤其是经络、腧穴理论的形成,这种原始的外治法逐渐成为一种独立的传统疗法。

点穴按压疗法以中医学的经络理论为依据,凭双手在被操作者体表经络穴位上,运用一定的手法,通过调整体内气血的运行,促使发生障碍的机体功能恢复正常,从而维持脏腑器官的正常生理作用,达到治疗疾病和保健养生的作用。

点穴按压疗法可以不借助于任何器具、药物或辅助设备,随时随地进行治疗和保健,不仅能满足人们追求健康的需求,同时能减少医药费用开支及药物不良反应对人体的伤害。因其操作简便,经济方便,安全

有效,无不良反应而受到越来越多人的追捧。

点穴按压疗法有着非常广泛的适应证,内、外、妇产、儿、五官等科的许多疾病都可应用点穴按压疗法治疗。本书对每种疾病分别提供了点穴和按压两种方法进行施治,针对不同的穴位、不同的部位进行操作,可以减轻病痛,为身体健康保驾护航。长期坚持点穴按压,不仅能祛除疾病,促进血液循环,排除体内毒素,更能激发身体潜能,提高身体免疫力。

本书详细介绍了点穴按压的基础知识、具体操作方法和注意事项。书中配有大量清晰准确的插图,分步骤指导读者操作,具有很强的实用性和操作性,使读者一看就懂,一学就会。

由于本书涉及内容广泛,虽经全体编者反复修改,仍难免有不妥之处,恳请广大读者多提宝贵意见。

作 者

第一章 点穴疗法入门知识	(1)
一、初识点穴疗法	(1)
(一)点穴疗法的起源与发展	(1)
(二)点穴疗法的特点	(2)
(三)点穴疗法的作用原理	(4)
(四)点穴疗法的适应证与禁忌证	(7)
(五)点穴疗法的治疗工具	(8)
(六)点穴疗法的补泻	(9)
(七)点穴疗法的注意事项	(10)
二、点穴手法	(11)
(一)基本手法	(11)
(二)辅助手法	(21)
三、点穴手法的练习	(26)
(一)抓空练习	(26)
(二)实物练习	(26)
(三)自身练习	(27)
四、点穴时常用的体位	(27)
(一)仰靠坐位	(27)
(二)俯伏坐位	(27)
(三)卧位	(29)
第二章 按压疗法入门知识	(31)
一、初识按压疗法	(31)
(一)按压疗法的起源与发展	(31)



(二) 按压疗法的特点	(32)
(三) 按压疗法的作用原理	(34)
(四) 按压疗法的适应证与禁忌证	(36)
(五) 按压疗法的补泻	(37)
(六) 按压疗法的注意事项	(38)
(七) 按压不良反应的处理方法	(39)
二、按压手法	(40)
(一) 基本手法	(41)
(二) 辅助手法	(48)
三、按压疗法的基本操作方法	(59)
(一) 拇指按压法	(59)
(二) 其他手指按压法	(61)
(三) 手指重叠按压法	(62)
(四) 手掌按压法	(63)
(五) 肘按压法	(63)
(六) 代指按压法	(63)
四、身体各部位的基本按压方法	(65)
(一) 头面部	(65)
(二) 颈肩部	(69)
(三) 上肢手部	(73)
(四) 腰背臀部	(78)
(五) 胸腹部	(80)
(六) 下肢脚部	(82)
第三章 点穴按压与经络穴位	(86)
一、经络	(86)
(一) 经络的概念	(86)



(二) 经络系统的组成	(87)
(三) 经络的作用	(89)
二、腧穴	(91)
(一) 腧穴的概念	(91)
(二) 腧穴的分类	(92)
(三) 腧穴的作用	(93)
(四) 腧穴的取穴方法	(94)
三、点穴按压的常用穴位	(105)
(一) 手太阴肺经常用穴位	(105)
(二) 手阳明大肠经常用穴位	(108)
(三) 手少阴心经常用穴位	(113)
(四) 手太阳小肠经常用穴位	(116)
(五) 手厥阴心包经常用穴位	(121)
(六) 手少阳三焦经常用穴位	(124)
(七) 足阳明胃经常用穴位	(130)
(八) 足太阴脾经常用穴位	(140)
(九) 足太阳膀胱经常用穴位	(146)
(十) 足少阴肾经常用穴位	(160)
(十一) 足少阳胆经常用穴位	(167)
(十二) 足厥阴肝经常用穴位	(177)
(十三) 督脉常用穴位	(181)
(十四) 任脉常用穴位	(187)
(十五) 经外奇穴常用穴位	(193)
第四章 内科常见病的点穴按压疗法 ..	(199)
一、感冒	(199)
二、咳嗽	(203)



三、支气管炎	(208)
四、哮喘	(211)
五、胃痛	(216)
六、慢性胃炎	(219)
七、腹胀	(224)
八、腹痛	(226)
九、呕吐	(228)
十、呃逆	(231)
十一、腹泻	(235)
十二、便秘	(238)
十三、中暑	(242)
十四、神经衰弱	(244)
十五、头痛	(247)
十六、失眠	(250)
十七、三叉神经痛	(253)
十八、肋间神经痛	(255)
十九、眩晕	(257)
二十、冠心病	(261)

第五章 外科常见病的点穴按压疗法 ... (264)

一、颈椎病	(264)
二、肩周炎	(268)
三、落枕	(272)
四、腰肌劳损	(274)
五、腰椎间盘突出症	(280)
六、腕部疼痛	(284)
七、膝关节痛	(286)



八、足跟痛	(288)
九、踝关节扭挫伤	(290)
十、坐骨神经痛	(293)
第六章 妇产科常见病的点穴按压疗法	
.....	(297)
一、痛经	(297)
二、月经不调	(299)
三、闭经	(302)
四、子宫脱垂	(305)
五、乳腺炎	(308)
六、妊娠呕吐	(311)
七、产后腹痛	(314)
第七章 儿科常见病的点穴按压疗法 ...	(316)
一、小儿感冒	(316)
二、小儿发热	(320)
三、小儿咳嗽	(322)
四、小儿遗尿	(324)
五、小儿夜啼	(327)
六、小儿厌食	(329)
七、小儿消化不良	(331)
第八章 泌尿及生殖系统常见病的点 穴按压疗法	(335)
一、泌尿系感染	(335)
二、前列腺炎	(338)
三、遗精	(340)
四、阳痿	(343)



第九章 五官科常见病的点穴按 压疗法.....	(350)
一、近视	(350)
二、耳鸣	(353)
三、慢性鼻炎	(356)
四、牙痛	(359)
五、慢性咽炎	(362)
六、扁桃体炎	(365)
第十章 点穴按压自我保健	(368)
一、头面部保健法	(368)
(一)面部保健法	(368)
(二)眼部保健法	(372)
(三)耳部保健法	(375)
(四)咽部保健法	(379)
二、身体保健法	(382)
(一)颈肩保健法	(382)
(二)胸部保健法	(386)
(三)腹部保健法	(387)
(四)腰部保健法	(390)
(五)上肢部保健法	(393)
(六)下肢部保健法	(394)



第一章 点穴疗法入门知识

一、初识点穴疗法

(一)点穴疗法的起源与发展

点穴疗法起源于原始人类在躯体发生病痛时自然产生的用手捶击、敲打、按揉患处的本能,是最古老的外治方法。

早在几千年前的《黄帝内经》中已提及:“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“令爪其患者人中,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,人们首先就有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。随着社会生产力的提高、实践经验的总结和医学知识的积累,以及传统中医理论,尤其是经络、腧穴理论的形成,这种原始的外治法逐步成为一种独立的传统疗法。

点穴疗法可以不借助于任何器具、药物或辅助设备,随时随地进行治疗和保健。因其简单易学,经济方便,安全有效,无不良反应,数千年来深受人民



群众的喜爱，在民间广为流行。

随着时代的发展，当前临床上面临的主要问题，首先是一大批常见的、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，这些并不是找出一方一药就能够治疗的。故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。点穴疗法正是根据中医经络理论，应用“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，它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,在患者体表适当的穴位或经络线上,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还是针药所达不到的,因此深受人们的欢迎。其特点归纳如下:

1. 适应证广,疗效较好

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与辅助治疗。除对一般的常见病有较好的疗效外,对有些所谓的疑难杂症,如脑炎后遗症、脑性瘫痪、椎间盘突出等,运用点穴治疗均可收到较好的疗效。此外,有些久病体弱的患者用点穴治疗,也能起到增强机体抗病能力,促使身体恢复健康的作用。

2. 经济简便,易于掌握

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,不需花钱购置医疗器械或特殊设备,不论在任何场所均可随时施术治疗。

3. 施治安全,易于接受

点穴疗法是一种比较安全可靠的治疗方法,无痛苦、无副作用,实际操作中只要注意手法,穴位选用适当,施术认真细致,随时注意患者反应,一般不会发生不良反应,因而男女老幼都能接受点穴疗法。



(三)点穴疗法的作用原理

《黄帝内经·生气通天论》指出的“阴平阳秘，精神乃治”，就是说人体阴阳平衡就不会发病。人体在正常的情况下，各种组织、脏腑、器官、功能、经络保持着有机的生理协调，处于相对平衡状态，如果平衡失调就会发病。点穴疗法正是根据人的体质强弱，阴阳盛衰，病情轻重，选取恰当的穴位，运用适宜的手法对经络穴位进行刺激，通过经络、血管、神经来影响脏腑功能，调节经络气血，改善血液循环和新陈代谢，从而达到扶正祛邪、祛病延年的目的。

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·海论》篇说：“……经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”《素问·调经论》载有：“五脏之道皆出于米髓，以行血气。”《灵枢·本藏》亦说：“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。故经络畅通则气血调和，营卫御，脏腑协调，肢体矫健。反之，若经络阻塞则气滞血瘀，营枯卫弱，脏腑失调，躯体羸弱。

经络是营卫气血在人体运行的通路，而经穴则是营卫气血运行通路中显示的交会点，亦称经络点，



其包含于经络系统之中。点穴疗法虽然重点是在穴位上施行手法,但实际上是根据经络在人体内分布和循行的关系来进行的。临床上了解经络体系、认识疾病所在,是点穴疗法中辨证施治的依据。当人体某一部位的筋骨、肌肉、血脉及脏腑发生病变、功能失调时,通过在与其相关联的经络线和穴位上,恰当地运用点、按、推、刮、揉等点穴手法,使“力”与“气”的作用沿着相关的经络路线渗透到患者体内,以激发经气,使气至病所产生感应,而调节内在的不平衡达到协调一致。

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,通过经络使脏与脏、脏与腑、腑与腑密切联系,外连五官九窍、四肢百骸,构成一个有机的整体。脏腑相合,配以五行,起着相互依存、相互生克、相互制约、相互维持其生理平衡的作用,同时影响着气、血、筋、脉、骨、髓等各个方面的正常生理关系。人体不论哪一部分发生病变,均与脏腑的生克、制约有关。

根据中医学“有诸内,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,称之为反应点。在反应点上进行点穴治疗,就能够直接地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反映进行调理,反过来,通过体表部位所属经络脏腑,运用手法,补其不足,泻其有余,促进脏腑维持其正常



的生理功能,达到治疗脏腑疾病的作用。另外,以经络学说的理论分析,点穴对脏腑的影响是通过经络、气血而起作用的。经络遍布全身,内通五脏六腑,外连四肢百骸,按照经络分布的关系,以经络统属脏腑,可见脏腑与经穴有着相当密切的关系。因而,在人的体表施行点穴手法后所起的刺激作用通过气血、经络影响到内脏及其他部位,直接调节五脏六腑之间的有余或不足,使之相互间的生克制化恢复平衡状态,从而达到治疗的目的,使人体这一有机的整体组织继续维持其正常的生理功能。

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行变化的结果。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姿势,或久站久坐,或劳倦过度,或腰、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,或西医的膝跳反射检查,即可表现出神经本能的反射现象,并感受到如触电样的刺激感,其反应之

