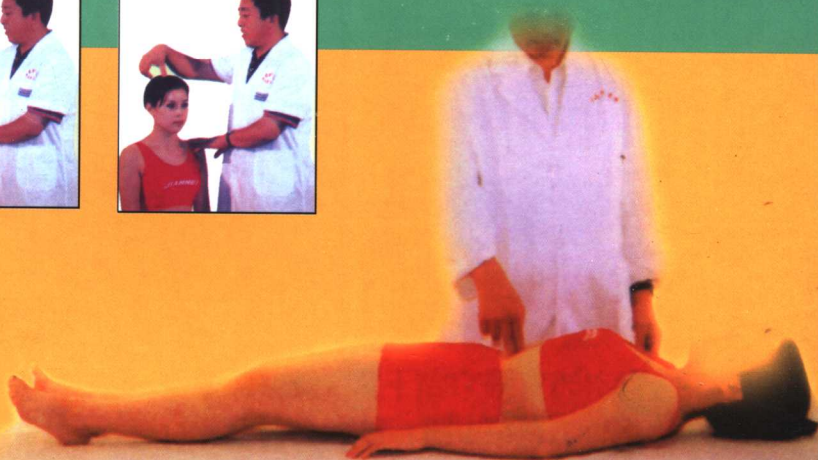
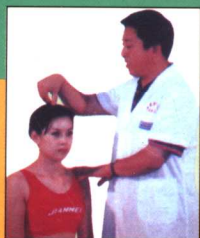


实用图示外治疗法丛书



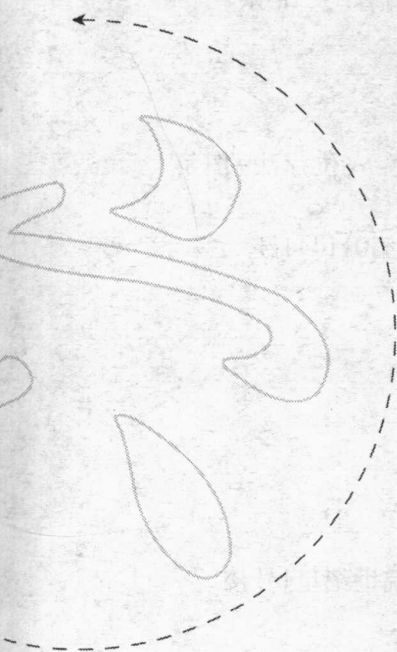
实用图示

编著 ◎ 胡玉玲 齐强
最新点穴疗法随身工具书

点穴疗法

学苑出版社

实用图示外治疗法丛书



实用图示 点穴疗法

胡玉玲 齐强 编著

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用图示点穴疗法/胡玉玲 齐强 编著. - 北京:学苑出版社,2006.2

(实用图示外治疗法丛书)

ISBN 7-5077-2643-6

I.实… II.①胡…②齐… III.点穴-穴位疗法-图解
IV.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第011444号

责任编辑:陈 辉 邓达仁

封面设计:丁小华

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665515、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:880×1230 1/32

印 张:9.5

字 数:22.3千字

版 次:2006年1月北京第1版

印 次:2006年8月北京第2次印刷

印 数:4001—7000册

定 价:16.00元

实用图示外治疗法丛书

总 策 划：陈 辉

执行主编：齐 强

编委会成员

马立侠 朱晓芳 刘 硕

张英明 张瑞贤 漆 浩

周 荣 林伟康 侯大勇

郑治清 霍雨佳

总序

实用图示外治疗法丛书

《实用图示外治疗法丛书》包括《实用图示艾灸疗法》、《实用图示刺络疗法》、《实用图示点穴疗法》、《实用图示揉腹疗法》、《实用图示捏脊疗法》、《实用图示推背疗法》、《实用图示蜂蚁疗法》、《实用图示拔罐疗法》、《实用图示刮痧疗法》、《实用图示耳穴疗法》、《实用图示手穴疗法》、《实用图示头穴疗法》、《实用图示踝跖疗法》、《实用图示针刺疗法》、《实用图示按摩疗法》共15本。本丛书中介绍的“外治疗法”吸收了传统医疗宝库中外治法及按摩术的精华，采取内病外治、外病外治的原理，立足于局部，调整于整体，以外治内的纯自然疗法，属于中医学“自然医学”的一部分。实践证明，“外治疗法”从男女老少不同的体质出发，从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手，整体外治与局部按摩配套结合，在临床实践中有明显疗效。

本套丛书均采用手法示意图与文字相结合的体裁，文字简练，图示明晰，方法简便，

总序
Preface

形象直观,通俗易懂,易学易做,无论是各类专业医护人员、医学院校学生,还是一般的读者均可选择学习,掌握要领后使用。

本套丛书从实用的角度出发,介绍了包括人体八大系统常见的三百余种疾病的常用外治疗法,强调将局部按摩治疗与全身外治法结合运用,把临床效验的人体传统穴位与临床实践证明行之有效的现代神经反射区域相结合,注重操作的简便性和有效性。但要说明的是:有些治疗手法可以在家庭中使用,如:揉腹疗法、刮痧疗法、按摩疗法、捏脊疗法、推背疗法等;而有些疗法则必须在专业人员的指导下使用或必须去医院由医生来施治,如:艾灸疗法、刺络疗法、拔罐疗法、头穴疗法、手穴疗法、耳穴疗法、点穴疗法、踩跷疗法、蜂蚁疗法、针刺疗法等,以免发生误治,造成不必要的伤害。

陈 辉

前言

点穴疗法应用中医学手法,对体表穴位进行刺激,通过经络传导到人体的内脏器官,具有调气血、理脏腑、除邪气、治病痛的功能。这种方法简单易行,无毒无害。

我们知道,在人体病变中有急病也有缓病。急病是说来就来,说重就重,应该采取紧急的处理方法。因此,我们在本书中对人体出现的各种急性病症提供了一系列简单有效的点穴疗法,从而为病人治疗疾病争取时间。书中所介绍的止痛法都来自于专家介绍和专业杂志,或是民间有效的验方。这些方法都是被实践证明行之有效的。

书中配有300多幅插图及治疗各类病变的点穴疗法以便于读者参考使用。

另外,必须向广大读者说明的是,由于中医按摩学采取的是同身寸制,故书中所说的“寸”即患者自身中指第二关节的长度,一分为1/10同身寸。

作者

目录

上篇 按摩点穴的原理和方法

一、病痛的原理及补泻原则 /2

二、寻找按摩穴位的基本方法 /2

(一)取穴方法 /2

(二)反应点 /3

三、点穴按摩治疗疼痛的手法 /5

(一)一指禅推法 /5

(二)揉法 /6

(三)摩法 /6

(四)擦法 /6

(五)搓法 /7

(六)抹法 /7

(七)抖法 /7

(八)提拿法 /7

(九)点法 /8

(十)推法 /8

(十一)揉法 /9

(十二)扇打法 /9

(十三)劈法 /9

(十四)叩法 /10

四、如何辨证选用治疗穴位 /10

- (一)人体有哪些强壮穴? 如何应用? /10
- (二)人体有哪些补气穴? 如何应用? /11
- (三)人体有哪些补血穴? 如何应用? /11
- (四)人体有哪些安神穴? 如何操作? /12
- (五)人体有哪些急救穴? 如何应用? /12
- (六)人体有哪些升压穴? 如何应用? /12
- (七)人体有哪些降压穴? 如何应用? /13
- (八)人体有哪些祛风穴? 如何应用? /13
- (九)人体有哪些止痒穴? 如何应用? /14
- (十)人体有哪些退烧穴? 如何应用? /14
- (十一)人体有哪些除寒穴? 如何应用? /15
- (十二)人体有哪些发汗、止汗穴? 如何应用? /15
- (十三)人体有哪些止咳平喘穴? 如何应用? /15
- (十四)人体有哪些化痰穴? 如何应用? /16
- (十五)人体有哪些止呕、催吐穴? 如何应用? /16
- (十六)人体有哪些消食穴? 如何应用? /16
- (十七)人体有哪些止泄、通便穴? 如何应用? /17
- (十八)人体有哪些利尿、消肿穴? 如何应用? /17
- (十九)人体有哪些调经穴? 如何应用? /17
- (二十)人体有哪些止血穴? 如何应用? /18
- (二十一)人体有哪些止痉穴? 如何应用? /18
- (二十二)人体有哪些止疼穴? 如何应用? /19

下篇 各科疾病点穴疗法

一、呼吸系统疾病 /22

- (一)感冒 /22
- (二)咳嗽胸痛 /27
- (三)支气管炎 /29
- (四)矽肺 /31
- (五)肺癌疼痛 /32
- (六)胸痛喘息 /33
- (七)胸膜炎 /34

二、消化系统疾病 /35

- (一)食道梗阻 /35
- (二)胃炎 /35
- (三)胃肠神经官能症 /41
- (四)胃溃疡 /42
- (五)胃下垂 /45
- (六)急性胃痛 /46
- (七)腹胀 /48
- (八)腹痛 /50
- (九)食欲不振 /55
- (十)呕吐 /56
- (十一)呕血 /56
- (十二)胆道结石 /57
- (十三)黄疸 /58
- (十四)肝癌疼痛 /58
- (十五)肝硬化门脉高压 /59

00、 肱骨骨折(六十)

80、 臂丛(七十)

80、 臂丛(八十)

40、 肱骨(九十)

20、 肱骨骨折(一)

60、 肱骨(二)

17、 扭伤(三)

27、 扭伤(四)

37、 扭伤(五)

47、 扭伤(六)

57、 扭伤(七)

67、 扭伤(八)

08、 扭伤(九)

18、 扭伤(十)

28、 扭伤(十一)

38、 扭伤(十二)

78、 扭伤(十三)

78、 扭伤(十四)

88、 扭伤(十五)

40、 扭伤(十六)

10、 扭伤(十七)

20、 扭伤(十八)

30、 扭伤(十九)

40、 扭伤(二十)

50、 扭伤(二十一)

60、 扭伤(二十二)

70、 扭伤(二十三)

(十六)肝区疼痛 /60

(十七)腹泻 /63

(十八)便秘 /63

(十九)痢疾 /64

三、神经系统及内分泌系统疾病 /65

(一)神经性头痛 /65

(二)偏头痛 /66

(三)甲状腺功能亢进 /71

(四)系统性红斑狼疮 /72

(五)枕神经痛 /73

(六)三叉神经痛 /74

(七)坐骨神经炎 /77

(八)肋间神经痛 /78

(九)语言障碍 /80

(十)颈椎病急性根性疼痛 /81

(十一)纤维性肌痛症候群 /83

(十二)拘挛 /86

四、骨伤科及运动系统疾病 /87

(一)颈椎综合征 /87

(二)颈椎小关节错位及颈椎失稳 /90

(三)落枕 /94

(四)肩背痛 /101

(五)肩周炎 /105

(六)冈下肌肌腱炎 /112

(七)腰肋痛 /113

(八)腰痛 /114

(九)腰肌劳损 /119

(十)腰腿痛 /124

- (十一)项背强直 /130
- (十二)工作紧张引起的腰酸背痛 /131
- (十三)腕管综合征 /134
- (十四)腕部疼痛 /136
- (十五)下肢疼痛 /138
- (十六)膝关节痛 /141
- (十七)足跟痛 /150
- (十八)踝关节扭伤 /153
- (十九)退行性关节炎 /159
- (二十)风湿性关节炎 /160
- (二十一)类风湿性关节炎 /161
- (二十二)痛风 /164
- (二十三)骨结核 /165
- (二十四)肌筋膜疼痛症候群 /165
- (二十五)骨质增生症 /167

五、循环系统疾病 /168

- (一)冠心病心绞痛 /168
- (二)心肌梗死 /171
- (三)高血压 /178
- (四)脑缺血 /179
- (五)脑卒中痰涎 /180
- (六)肺心病 /181
- (七)脉管炎 /182
- (八)心房纤颤 /183
- (九)过敏性紫癜 /184

六、五官科疾病 /185

- (一)颜面红肿 /185
- (二)青光眼 /185

- (三)眼赤痛 /187
- (四)慢性鼻炎 /190
- (五)牙痛 /193
- (六)口腔炎 /196
- (七)咽喉痛 /197
- (八)扁桃体炎 /202
- (九)中耳炎 /204

七、妇科及儿科疾病 /206

- (一)痛经 /206
- (二)子宫癌 /216
- (三)子宫脱垂 /217
- (四)盆腔炎 /218
- (五)乳腺癌 /218
- (六)不孕症 /219
- (七)产后腹痛 /220
- (八)产后腰痛 /223
- (九)女子性冷淡 /225
- (十)小儿感冒 /226
- (十一)小儿头痛 /227
- (十二)小儿发热 /228
- (十三)小儿咳嗽 /229
- (十四)小儿呕吐 /231
- (十五)小儿腹痛 /232
- (十六)小儿遗尿 /233
- (十七)小儿腹泻 /234
- (十八)小儿泻泄 /235
- (十九)小儿便秘 /236
- (二十)小儿脱肛 /238
- (二十一)小儿惊风 /240

八、泌尿生殖系统疾病 /241

- (一) 肾炎 /241
- (二) 肾绞痛 /242
- (三) 肾虚阳痿 /245
- (四) 腹股沟斜疝气 /248
- (五) 睾丸引痛 /249
- (六) 小便热痛症 /250
- (七) 小儿水肿 /251
- (八) 小便不利 /252

九、皮肤及外科疾病 /253

- (一) 阑尾炎 /253
- (二) 疔疮 /254
- (三) 银屑病 /254
- (四) 狐臭 /255
- (五) 丹毒 /256

附一: 人体常见止痛穴位定位 /257

附二: 人体常见止痛穴位主治 /267

附三: 部分解剖学名词 /282

附四: 骨骼和肌肉示意图 /285

目
录

C
o
n
t
e
n
t
s

上篇

按摩点穴的原理和方法

实践图示

示意图



图 1 基本点穴姿势

图 2 点穴姿势

图 3 点穴姿势

一 病痛的原理及补泻原则

中医学认为,“通则不痛,痛则不通”。意思就是说,凡是伴有疼痛病证的疾病,在其经脉中必有闭塞不通的地方。针对这一原理,中医点穴疗法采取对局部穴位进行有效刺激的方法直接迫邪外出,疏泄瘀滞,畅通经脉,故疼痛可以立即停止。实践证明,临床上有很多急性病痛,如咽喉痛、偏头痛、胃痛等,都可以运用点穴疗法收到满意的效果。

应用点穴疗法时,应根据患者的体质状态、气质特点及神气盛衰情况,确立相应的治疗原则,进而根据人体正气的有余、不足,来确定点穴疗法的适应范围和方法。对于身体强壮的患者,中医点穴疗法采取泻法进行治疗,而对身体虚弱的患者,则采取补法进行治疗。所谓泻法,就是对病变穴位采取离心方向的操作方法,而补法则是采取向心方向的操作方法。这也就是中医按摩所说的补泻各有不同。当然,患者的体质也很重要。如果患者体质较好,穴位所处位置的皮肤厚,则可以采取重手法;反之,则采取轻手法。

二 寻找穴位的基本方法

(一)取穴方法

应用点穴疗法治疗病症有3种取穴方法。

第一种是循经取穴法。中医认为,人体存在着十二经脉和任督

两脉。前者称为正经,后者称为奇经。这十四经穴中有相当一部分穴位对于人体气血的流通起着重要作用,所以在治疗痛症时常常使用如足三里、合谷、风池等穴,还有一部分为经脉特定穴,如五输穴、郄穴、络穴、俞穴、募穴及交会穴等。这些穴位与脏腑经脉紧密相连,有特殊的功用,故为点穴疗法所常用。

第二种方法是经验取穴法。千百年来,历代医家通过实践,发现了一些对某些病痛有特殊疗效的穴位。这些穴位及取穴治疗方法仍被现代医家所沿用。

第三种方法是取人体的疼痛病理反应点法。中医认为,气血循行的经络有一定的循行部位和脏腑络属,它可以反映所属脏腑的病证。临床应用也表明,在某些疼痛发生的过程中常发现在经络循行的通路上,或在经气聚集的某些穴位上,有明显的压痛、结节,这就是反应点。有效地寻找和利用这些疼痛反应点也能够迅速起到止痛的效果。

(二)反应点

1.反应点的特征:反应点的全称为皮肤异常感觉点,是指病人体表某个部位,对外来刺激表现得特别敏感(痛),或者过于迟钝(麻木)的现象。

反应点有两种:一种是自发性痛点,多是近病灶的阿是点;另一种是加压后才发觉的压痛点或麻木点,多是远离病灶的反应点。

反应点与皮肤异点有所不同。前者是一种自身的感觉,后者是一种颜色、形态上的改变;前者别人看不见,感觉不到,而后者则有形迹可见。反应点出现时,往往同时、同位出现皮肤异点;而有皮肤异点的地方则不一定存在反应点。

2.反应点的好发部位:反应点的好发部位除了发生在病变部位之外,还有一种远离病灶的放射性痛点和压痛点。它们的好发部位是:

(1)心病者,多在背部的心俞、身柱,心前区的虚里(心尖搏动处)、鸠尾、巨阙、乳根、膻中等穴附近出现。如果是心绞痛者,常使