



点穴疗法治百病

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



点穴疗法治百病

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

“新农村新农民丛书”编委会

主 编：杨鹏飞 白京兆

副主编：林义杰 马国林 陈永共 蒋达德 赵文淦

编 委：李洪荣 宋国林 许惠霖 林万泉 林为建

特邀编辑：李国荣 陈 斌

本书编写人员：熊永强

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

点穴疗法治百病/熊永强编著. —福州:福建科学技术出版社, 2006. 9

(新农村新农民丛书)

ISBN 7-5335-2863-8

I. 点… II. 熊… III. 点穴—穴位疗法
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088237 号

书 名	点穴疗法治百病 新农村新农民丛书
编 著	熊永强
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4. 75
字 数	108 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2863-8
定 价	8. 00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，这是贯彻科学发展观、统筹城乡经济社会协调发展的必然要求，也是确保国民经济又快又好发展和实现全面建设小康社会宏伟目标的迫切需要。建设社会主义新农村，必须按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求，全面推进农村的经济、政治、文化、社会 and 党的建设。

建设社会主义新农村，关键在人。广大农民是社会主义新农村建设的主体，也是新农村建设最活跃、最具创造力的主力军。农民的思想观念、科技文化素质、职业技能以及伦理道德水平，不仅关系到农业、农村的发展以及农民的富裕和文明程度，而且关系到全面建设小康社会和现代化宏伟目标的如期实现。加快发展农村教育、技能培训和文化事业，培养造就一大批有文化、懂技术、会经营的新型农民，已经成为当前和今后一段时期农业农村工作的一项重要任务。

为加速提升我省广大农民的整体素质，更好地服务海峡西岸社会主义新农村建设，中共福建省委农村工作领导小组办公室、福建省新闻出版局共同组织了省内有

关专家精心撰写了“新农村新农民丛书”。丛书涵盖农村种养技术、医疗保健、农村文化、农村新风尚等各个方面，包含“无公害种养技术”、“种养一本通”、“新优特种养技术”、“文明新风尚”、“一根针一把草一双手”、“农家医保”等六个系列 50 个专题。内容新颖实用、文字简练、通俗易懂。

我们希望通过这套丛书的出版发行，能够对提高我省广大农民的综合素质、培养海峡西岸社会主义新农村建设人才发挥积极的推动作用。

中共福建省委农村工作领导小组办公室

福 建 省 新 闻 出 版 局

2006 年 8 月

目 录

点穴疗法概述

一、点穴疗法的作用机制·····	(3)
二、点穴疗法的操作手法·····	(5)
三、点穴疗法的适应证和禁忌证·····	(8)
四、点穴疗法注意事项·····	(8)

常见病点穴疗法

中暑·····	(12)
上呼吸道感染·····	(14)
慢性支气管炎·····	(16)
反流性食管炎·····	(18)
慢性胃炎·····	(20)
胃下垂·····	(22)
便秘·····	(24)
慢性腹泻·····	(26)
胃肠神经官能症·····	(28)
溃疡性结肠炎·····	(30)
高血压·····	(32)
冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(34)
心脏神经官能症·····	(36)
闭塞性脉管炎·····	(38)
慢性肾小球肾炎·····	(40)
肾下垂·····	(42)

慢性前列腺炎	(44)
阳痿	(46)
早泄	(48)
遗精	(50)
尿潴留	(52)
头痛	(54)
面神经炎	(56)
三叉神经痛	(58)
肋间神经痛	(60)
多发性神经炎	(62)
脑卒中后遗症	(65)
神经衰弱	(68)
落枕	(70)
颈椎病	(72)
胸肋屏伤	(74)
前斜角肌综合征	(76)
胸椎后关节紊乱	(78)
肩关节周围炎	(80)
腰椎间盘突出症	(82)
急性腰扭伤	(84)
第3腰椎横突综合征	(86)
腰椎肥大性脊柱炎	(88)
臀上皮神经损伤	(90)
梨状肌综合征	(92)
膝关节创伤性滑膜炎	(94)
髌下脂肪垫损伤	(96)

足跟痛	(98)
风湿性关节炎	(100)
类风湿关节炎	(102)
强直性脊柱炎	(104)
经前期紧张综合征	(106)
痛经	(108)
月经不调	(110)
子宫脱垂	(112)
闭经	(114)
产后少乳	(116)
乳腺增生症	(118)
更年期综合征	(120)
小儿支气管炎	(122)
小儿腹泻	(124)
小儿厌食症	(126)
小儿遗尿	(128)
耳鸣、耳聋	(130)
过敏性鼻炎	(132)
咽喉痛	(134)
近视	(136)
颞下颌关节功能紊乱	(137)
牙痛	(138)

瘰癧..... (140)

面部色斑..... (142)

点穴疗法概述





点穴疗法，又叫指针疗法或称指压术，是医生在患者的体表穴位和刺激点上，施行不同的手法，通过经络的作用，使体内气血运行通畅，以达到治疗疾病和保健的目的。因其主要是在人体穴位上用手指点、按，故名。点穴疗法是我国劳动人民在长期劳动、生活和同疾病作斗争的过程中，逐步创立和发展起来的一种防病治病方法。

点穴疗法的起源，主要是从推拿疗法中的按压法进一步发展和完善起来的。点穴疗法是祖国医学的重要组成部分，它的内容散见于历代按摩、推拿专著中。《素问·举痛论》载：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”这段文字，说明按压穴位有温通经脉、散寒止痛的作用。在近代的实验研究中，点按足三里穴，具有调节胃肠蠕动，从而起到缓解胃痛和止泻的作用。点按内关穴，对缺血性心绞痛病人可增加冠状动脉的血液供给，迅速缓解症状。

中国传统武术中的点穴术与解穴术，又进一步丰富和充实了点穴疗法的内容。如名闻世界的我国河南省登封市的少林寺，其少林伤科以经络气血传输为理论基础，以经络、穴道、脏腑、部位为辨伤依据。少林点穴为少林武术的重要组成部分，其致伤的机制为知某时气达何宫，血注何穴，就其穴而点之，其穴既闭，则气血因之壅积，不能流行。少林点穴疗法，按同一机制，将中、示二指相并，以指尖点刺有关穴位，进行震激和抚摩，松解被封闭之穴道，使瘀滞的气血得以流畅，从而恢复正常的血液运行，同时尚可缓解肌肉痉挛，或兴奋瘫痪的肢体。武当派点穴疗法，因受道家易学的影响，以阴阳、太极、八卦为其思想核心，在治疗上十分重视八卦与部位、与脏腑在致伤和治伤上的密切关系。



多少年来，点穴疗法在祖国医学的经络、阴阳、五行等理论指导下，通过不断的临床实践，证明它不仅疗效好，而且治疗范围广，对某些疾病的疗效，则为药物所不及。目前，全世界正有越来越多的人学习和运用点穴疗法来强身健体，提高生活质量。同时人们也正在逐步发现它在美容、健美、长寿等方面的特殊功效。总之，点穴疗法操作简便，易学易懂，安全无痛，适应性强，便于普及和推广。患者如能坚持自我按摩，在许多慢性病的治疗和控制上，确能取得独特的疗效。

一、点穴疗法的作用机制

点穴疗法不用药物和工具，仅靠双手在患者的体表穴位和刺激点上施行点、按、揉、捏、叩等手法，通过刺激经络、激发经气的运行，来达到调节脏腑气血、平衡阴阳，从而起到治疗疾病和保健的目的。

1. 平衡阴阳 祖国医学认为任何疾病的发生都是因为阴阳失调所致。在正常生理状态下，机体阴阳是在动态下取得相对平衡的，此时脏腑功能、气机升降出入协调有序，气血营卫运行平和。一旦这种相对的平衡遭到破坏，出现阴阳偏盛、偏衰，导致阴不制阳、阳不制阴的病理变化，从而使机体发生疾病。经络系统上下纵横，输布全身。穴位是经络在人体表面的反应点，通过经络的联系，脏腑的病理变化可以反映到人体表面，而对人体表面的各种刺激也可传导到内部的脏腑。医者通过不同的手法刺激一定的穴位，通过经络的作用，或泻其有余，或补其不足，纠正病变中的阴阳偏颇，恢复人体的“阴平阳秘”状态，从而起到平衡阴阳、调整脏腑功能的作用。如肠蠕动亢进者，在足三里和天枢穴进行点按治疗，可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，同样在足三里和天枢穴进行点穴治疗。则可促



4 进其蠕动恢复正常。这说明点穴治疗可改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到相对平衡。

2. 舒筋通络 经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外，调节机体各部分的通路，使人体各组织器官构成一个协调统一的整体。当人体外感六淫、内伤七情、饮食不节或因不慎而跌仆闪挫、劳累过度、经久积劳等因素所伤，均可导致人体经脉受阻，气血流行不畅，从而出现疼痛、肿胀、功能障碍等临床症状和体征。点穴疗法就是在穴位上以手法的直接作用来改变气血循行的状态，即通过手法使气血的系统内能增大，加速了气血的循行，从而起到舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛的功效，解除因气滞血瘀引起的各种病症。例如，我们在临床实践中经常见到，人体一旦发生病变，则与病变有关的经脉区域范围内的腧穴，就会出现如麻木、酸胀、疼痛、硬结等变化和反应。这些正是气血失调，运行不畅所出现的病理现象，而通过点穴治疗，可以消除腧穴及周围的这些现象，从而证实了点穴疗法对气血运行的调节作用。

3. 扶正祛邪 人体疾病的发生、发展、变化与患病机体的强弱和致病因素的性质有着极为密切的关系。疾病的发生、发展及基本转归过程，即是正气与邪气相互斗争的过程。病邪作用于人体，正气奋起抗邪。“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。如果正气旺盛，邪气就不足以致病。假使正气虚弱，邪气就会乘虚侵入而致病。得病之后若正能胜邪，则邪退而病愈；若正不敌邪，则邪进而病恶化。点穴治疗可通过手法的补泻或选穴的不同，调整脏腑的功能，促进气血循环，激发人体内在的抵抗力，从而达到扶正祛邪的功效。现代医学研究发现，采用补法点按中脘、关元、足三里穴后，能明显提高机体的免疫力。国外学者通过临床实验证实，点按、推拿贫血病人的腹部穴



位后，其红细胞数量及血红蛋白值均有增加和提高。

从现代医学的观点来看，皮肤有触觉、痛觉、温觉等感觉功能，而这些感觉功能与机体管理内脏器官活动的自主神经系统关系密切，点按体表这些穴位就可刺激自主神经，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，从而达到疾病痊愈的目的；同时，点按本身的直接压力以及对体液的影响，亦可波及内脏，从而调节内脏器官的功能。

二、点穴疗法的操作手法

1. 点法 点法包括屈拇指关节点法、屈示指关节点法、屈肘关节点法及拇指端点法、示指端点法和中指端点法计 6 种。其中拇指端点法最为常用。

屈拇指关节点法是用拇指关节桡侧点按体表，而屈示指关节点法是用示指近侧指间关节点按体表（图 1）。此两法作用面积小、刺激量大，使用时要根据病人的具体情况和操作部位酌情用力。常用在肌肉较薄的骨缝处。

屈肘关节点法是屈曲的肘关节尖端点按体表（图 2），多用于局部肌肉丰厚的穴位和痛点，如腰部、臀部及大腿等部位。此



图 1



图 2

手法刺激量大，应根据病人体质及承受程度酌情用力，以免造成局部软组织损伤。

拇指端点法是用拇指尖点按体表（图3），它适用于全部可以用点穴治疗的病症和不同穴位。

食指端点法和中指端点法操作方法和适应病症与拇指端点法相同。由于它们与体表接触的点比拇指端小，因此它更实用于小儿疾病和体弱女性以及老年患者。对那些穴位范围小、刺激量不需太大的穴位常选用这种方法点按。



图3

点法操作时着力部位要紧贴体表，不可移动（静点法），如有些病情或穴位刺激需要时，也可在点按中加以小弧度的揉动，注意揉动的弧度及范围不可过大。点按的力量应由轻而重，不可使用暴力，点按的力度应以穴位区有较强的酸、胀、麻、重感为佳。每个穴位点按的时间不可少于30秒，需要时有些穴位可点按2~3分钟，一般以每穴1分钟为宜。

点法力度有轻、中、重之分。轻点属弱刺激，作用偏于补；中点属中刺激，作用平补平泻；重点属强刺激，作用偏于泻。故操作时，补法多采用轻手法而点穴时间较长，泻法多采用重手法而点穴时间较短。

2. 捏法 用拇指与示、中两指相对夹住肌肉穴位处，相对用力挤压（图4）。本法多用于位于颈、肩及四肢的穴位。

3. 掐法 以拇指或示指的指甲，在穴位上进行爪切。操作时，一手握紧患者应掐部位的腕、踝关节，以防止肢体移动，另一手捏起肢端，对准穴位进行爪切（图5）。掐法的轻重、频率应视患者的病情而定。爪切时力量不宜过重，避免掐伤皮肤。此法适用于手指、足趾甲根和指、趾关节部位。



图 4

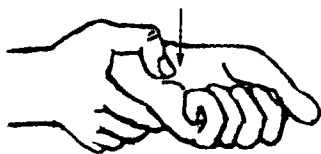


图 5

4. 叩法 五指微屈并齐，指尖靠拢，操作时以手腕带动肩、肘部，叩击选定的经络、穴位（图 6）。此法要求用劲要快速而短暂，富有弹性，垂直叩击体表，在叩击体表时不能有拖抽动作，速度要均匀而有节奏，可用于全身各部位。



图 6

5. 揉法 揉法分掌揉法和指揉法两种。

(1) 掌揉法：是用手掌大鱼际或掌根吸定于一定部位或穴位上，腕部放松，以肘部为支点，作腕关节连动前臂的回旋动作。（图 7）

(2) 指揉法：是用手指罗纹面吸定于一定的部位或穴位上，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕和指作柔和的旋转回环的连续动作。（图 8）



图 7



图 8



本法操作时应根据不同病情、部位控制好压力的轻重，动作要协调而有节律。一般速度每分钟 100~120 次。本法适用于全身各部。

三、点穴疗法的适应证和禁忌证

1. 适应证

(1) 神经系统疾病，如脑卒中后遗症、面神经炎、三叉神经痛、各种周围神经的损伤等病症。

(2) 脊柱源性疾病，如颈椎病、腰椎间盘突出症、椎体小关节紊乱症、强直性脊柱炎、肥大性脊柱炎等病症。

(3) 四肢骨关节退行性疾病及软组织损伤、劳损等疾病，如肩关节周围炎、腰扭伤、肌肉劳损、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等病症。

(4) 内科及各科杂病，如感冒、胃下垂、腹泻、便秘、神经衰弱、痛经、过敏性鼻炎等病症。

2. 禁忌证

(1) 化脓性关节炎、传染病、急腹症等。

(2) 严重的心、脑、肺、肾疾病及结核病、恶性肿瘤等。

(3) 白血病、血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等。

(4) 严重的皮肤病。

(5) 妇女怀孕期、醉酒神志不清、剧烈运动后、过饥或过饱状态、极度劳累或虚弱的患者慎用。

四、点穴疗法注意事项

(1) 对接受点穴治疗的病人，应先明确诊断，辨证论治，依法选穴，施术有方，手法正确。在治疗前，应向病人及其家属说明病情、治疗措施、疗程、治疗过程中可能出现的问题以及预