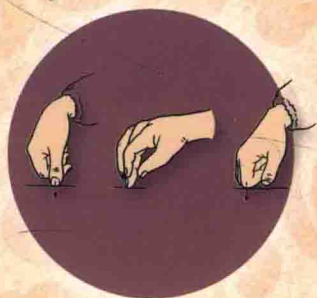


中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

点穴

点穴是凭借医生双手
在患者体表经络
穴位上，运用特定的
手法，通过调整人体
内气血的运行，治疗
疾病的一种方法。



主编 王玉壁



科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

点 穴

主编 王玉璧

编者 王玉秀 刘 宁



科学出版社

北京

内 容 简 介

点穴技术是中医独具特色的优势技术,具有简便易行、经济实用、方便及时、安全可靠的特点,既可治疗疾病,又可强身保健。本书力求重点突出,简便实用,主要介绍了点穴技术的基本知识、操作方法及在常见疾病中的具体运用。

本书图文并茂,深入浅出,适用于广大基层医生、中医传统疗法爱好者及家庭自疗者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

点穴 / 王玉壁主编. —北京: 科学出版社, 2014. 4

(中医优势治疗技术丛书/周 然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-040387-2

I. 点… II. 王… III. 点穴 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 070614 号

责任编辑: 鲍 燕 陈 伟 曹丽英 / 责任校对: 宋玲玲

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

绘图: 北京眺艺企业形象策划工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 4 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014 年 4 月第一次印刷 印张: 7 1/2

字数: 135 000

定价: 29.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《中医优势治疗技术丛书》 总编委会

总主编 周 然 张俊龙
副总主编 张 波 冀来喜 郭 蕾 施怀生 田岳凤
 赵建平 雷 鸣
成 员 (按姓氏笔画排序)
于晓强 王 军 王玉壁 王海军 韦 玲
毋桂花 成金枝 乔之龙 乔云英 任剑锋
刘 宁 闫川慧 关 芳 许凯霞 芦 玥
李 莉 李 蕾 李希贤 李建仲 李钦青
李晓亮 杨俊刚 吴秋玲 张卫东 张天生
张斌仁 陈筱云 武峻艳 金晓飞 孟立强
赵 琼 侯玉铎 贺文彬 贺振中 袁 叶
柴金苗 高海宁 曹玉霞 葛惠玲 韩国伟
程艳婷 焦黎明 窦志芳 樊凯芳

总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体分为两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

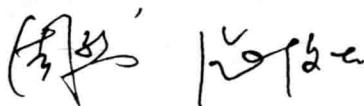


信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生身保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

目 录

上篇 点穴技术概论

1 点穴技术的学术源流	2
2 点穴技术的基本原理	4
3 点穴技术的功用	5
4 患者体位和取穴方法	6
5 点穴操作的前期准备	11
6 点穴技术的操作手法	16
7 点穴技术的适应证与禁忌证	25
8 点穴技术的优势与注意事项	26
9 十四经穴及常用经外奇穴的功效与主治	28

下篇 点穴技术的临床应用

1 感冒	72
2 头痛	74
3 痹证	76
4 漏肩风	78
5 眩晕	80
6 晕厥	82
7 呕吐	84
8 胃痛	86
9 呃逆	88
10 腹痛	90
11 心悸	92
12 腰痛	94
13 不寐	96
14 癱闭	98
15 小儿脑瘫	100
16 月经不调	102



目 录

17	痛经	104
18	落枕	106
19	颈椎病	108
20	近视	110

上

篇

点穴技术概论

基本理论

一、点穴的起源

二、点穴的生理基础

三、点穴的病理基础

四、点穴的辨证论治

五、点穴的施术要领

六、点穴的禁忌

七、点穴的疗效

八、点穴的展望

九、点穴的参考文献

十、点穴的附录

十一、点穴的参考文献

十二、点穴的参考文献

十三、点穴的参考文献

十四、点穴的参考文献

十五、点穴的参考文献

十六、点穴的参考文献

十七、点穴的参考文献

十八、点穴的参考文献

十九、点穴的参考文献

二十、点穴的参考文献

二十一、点穴的参考文献

1 点穴技术的学术源流

(1) 点穴的定义

点穴是以祖国医学的经络理论为基础，凭借医生双手在患者体表经络穴位上运用特定的手法调整人体内气血的运行，促使发生功能障碍的部位恢复正常，从而维持脏腑正常的生理作用，达到治疗疾病，恢复健康的一种治疗方法。因其以指代针点按穴位，故又称“指针疗法”或“指压疗法”。

(2) 点穴技术的历史沿革

点穴疗法是祖国医学的宝贵遗产，它流传于民间，简便经济，适应证广泛，疗效快且显著，特别是没有不良反应，是我国劳动人民在长期与疾病的斗争中发现、发展的一种民间疗法，赢得了广大民众的肯定。

点穴疗法已有几千年的悠久历史，源远流长。上古先民，生产力落后，生活艰苦，加之疾病流行，毒蛇猛兽不时侵袭，受伤患病随时可见。在缺医少药的环境下，为求得生存，先民们不得不使用割、击、点、捏、刮、摩、刺和自采百草口服、外治等进行防病治病。久而久之，人们逐渐发现了一些行之有效的简单内服、外用药物和相应的外治方法。中医特色的各种疗法便起源于此，点穴疗法也伴随其中逐渐产生和发展起来。

历史在向前发展，生产力水平也在不断地发展，中医特色疗法也得到了进一步的充实和发展，点穴疗法也在不断进步。早在《黄帝内经》中就已有“按之则热气至，热气至则痛止”的记载。晋代著名医学家葛洪在《肘后备急方》里也有“令爪其病人人中，取醒”以救昏迷不醒患者的记载。即便是今天当我们身体某个部位疼痛或不适时，人们首先还是会下意识地用手按压相应的部位，以解除不适。阴阳、五行、脏腑、经络学说的形成，针灸疗法的创立，进一步为点穴疗法奠定了理论的基础。所以说，点穴疗法历史悠久，源远流长，上自石器时代，源于砭石，以针灸疗法的发展为基础派生出的相对独立的一种民间疗法。故杨继洲在《针灸大成》中盛赞点穴疗法为“以手代针之神术也”。

点穴疗法在历代先民中广泛流传并沿用至今，可以说它始于针术，先于针术。早在2000年以前的《黄帝内经》（简称《内经》）集中医理论之大成，内容丰富，涉及知识广泛。该书所载治病诸法，多数尽为针术治疗而《灵枢》主要论述针灸疗法，偏重于针及经络与刺激部位。点穴与针术治疗属于同一范畴，都以经络为基础，只是以指代针。据《内经》之成书年代看，点穴疗法应在《内

经》成书之前，经过若干年代先贤的不断发展，始载入《内经》中，并经过历代医家发展演变而成为一种以指代针的医疗手段。

新中国成立后，特别是改革开放以来，中医事业遇到了前所未有的发展机遇，民间各种疗法都得到了蓬勃发展，其中也包括点穴疗法，如点穴和气功相配合，点穴和推拿手法配合等疗法，使点穴疗法不断改进、提高。

随着科学技术的不断发展，一代一代中医人的矢志努力，不断挖掘，反复实践，总结推广，点穴这一疗法的内容更加具体，理论体系更趋完善，临床应用不断创新，适应病种持续拓展，焕发出勃勃生机。名老中医程爵棠在其《点穴疗法治百病》中对点穴疗法做了较为详细的论述；蔡洪光、杨理存在《实用经络点穴疗法》和《脏腑经络点穴疗法》中也对点穴疗法做了大量详尽的阐述。经过了数千年的发展，点穴疗法将会有更广阔的前景。我们可以肯定，经过我们的努力，点穴疗法必将得到更大的发展与推广普及，并能更好地为祖国的医药卫生事业服务，造福于全人类。

2 点穴技术的基本原理

(1) 中医学原理

点穴技术是以中医经络学说为依据的。经络为人体气血运行的通路，内属于脏腑，外络于肢节，将人体各个部分连成一个有机的整体。这样，穴-络-经-腑-脏，成为疾病传变的层次，脏腑、经络的病变也能反映到穴位上。

从上可见，穴位与其相对应的十二经脉、络脉间有着密切的联系。因此，在治疗中，我们可以通过手法刺激穴位，使感应可随着刺激部位的不同而驱动和促使相应区域的经脉之气循行，传至希望达到的脏腑、筋肉、关节等人体特定部位，从而获得定向性的调节经络气血以及内脏功能等的治疗调节作用，从而达到治病防病的作用。

同时，经络学说中的气街理论也为点穴疗法防病治病提供了理论依据。《灵枢·卫气》云：“胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街。”《灵枢·动输》又云：“四街者，气之径路也。”说明经气的集中与流行的部位，即头部、胸部、腹部（包括背部）与胫部四街，是经脉之气循行的共同通道。所以点按身体各部位穴位都与气街理论密切相关，也是传感的必经通道，因此，具有较好的治疗作用。

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。所不同的是针刺入皮内，点穴则点压皮上，但所达到的刺激效应是基本一致的。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，达到治疗目的。

(2) 现代医学原理

巴甫洛夫学说认为，人体中的一切器官和组织是在中枢神经系统的领导和指挥下发挥其功能，并保持其完整和统一性的。神经中枢功能损害或紊乱时，便会引起其支配部位的病变。同时，在其神经支配区内进行刺激，亦可通过一系列反射回路传入中枢神经。其后，经过中枢的反馈整合，将信息传至相应的支配部位。这便是由“感受器-传入神经-中枢-传出神经-效应器”形成的反射弧。

点穴疗法正是通过点按穴位使外周和中枢神经系统产生兴奋或抑制的调节反应，进而影响体液、内分泌、免疫等系统也产生相应反应，使人体产生局部或整体的良性调节效应，从而治疗疾病。

3 点穴技术的功用

(1) 强身健体，增强免疫

点穴疗法可以调整脏腑器官的生理功能，促进机体新陈代谢，改善人体血液循环，恢复人体的整体阴阳平衡，保持人体内精、气、神的充足，不断提高人的整体体质和抗病康复能力，从而达到强身健体、提高免疫力的目的。

(2) 扶正祛邪，防病治病

点穴疗法，通过运用正确的手法作用于人体脏腑组织器官和病变部位，进而改善和提高脏腑生理功能、消除人体内滞留的各种病邪，起到了扶正祛邪、平衡阴阳的治疗作用，从而达到防病治病的最终目的。

(3) 降脂减肥，瘦身回春

点穴疗法对人体消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等具有双向调节作用，既可以减少皮下脂肪的堆积，加快脂肪的代谢和吸收，又可以促进肠胃蠕动，增加排便次数，减少肠道对各类营养物质的吸收，使多余的食物营养从肠道排出，有利于消除脂肪，同时排出肠道毒素。通过手法可使多余的脂肪转化为热量。点穴手法内外兼调，标本兼顾，疗效显著而无不良反应，是一种安全有效的纯物理绿色美容美体方法，使人体有重拾青春之感，越来越受到广大群众的青睐。

(4) 排毒养颜，靓发美容

点穴疗法标本兼治，安全舒适、效果显著而且无不良反应。通过特殊手法达到排毒养颜、美容保健的功效。通过手法可以调节脏腑，调节内分泌，消除体内疾病和毒素，生化气血，条畅气机，保障人体气血津液的旺盛和运行代谢的畅通，从而保障人体皮肤肌肉的营养和代谢的旺盛，有效消除滞留在表皮血管末梢的废物，到达美容靓发之效。

4 患者体位和取穴方法

4.1 患者体位

患者正确的选择体位，有利于术者准确的取穴，施术，因此患者应采用最为舒适的体位，便于术者长时间操作。临床常采用的体位含如下几种。

仰卧位：适宜于头、面、胸、腹部和上、下肢等部位或穴位（图1）。

俯卧位：适宜于头、项、背部、腰骶、上肢部分和下肢后面及足底部等部位或穴位（图2）。



图1 仰卧位

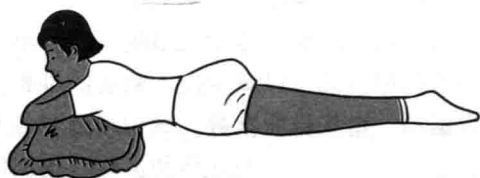


图2 俯卧位

侧卧位：适宜于刺激一侧少阳经经穴和一侧上下肢部位或穴位（图3）。

仰靠位：适宜于刺激头顶、颜面、颈前等部位或穴位（图4）。

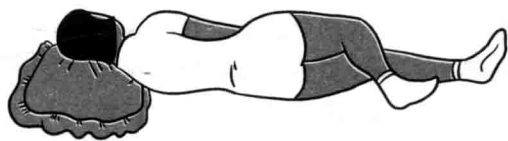


图3 侧卧位



图4 仰靠位

侧伏位：适宜于刺激头部一侧、面颊、耳前后部位及颈侧部、四肢的外侧等部位或穴位（图5）。

屈肘拱手位：适宜于刺激上肢外侧面等部位或穴位（图6）。



图5 侧伏位



图6 屈肘拱手位

屈肘俯掌位：适宜于刺激上肢手背面等部位或穴位（图7）。

屈肘仰掌位：适宜于刺激上肢手掌面等部位或穴位（图8）。



图7 屈肘俯掌位



图8 屈肘仰掌位

俯伏位：适宜于刺激脊柱两侧、后头、项背部、腰骶部以及臀部等部位或穴位（图9）。

正坐位：适宜于刺激胸部、肋间的前面、腹部的外侧等部位或穴位（图10）。

站立位：适宜于刺激脐腹上部、头、面、颈项、上肢。在某些特殊情况下，如条件限制等因素，可采用站立位（图11）。



图9 俯伏位



图10 正坐位

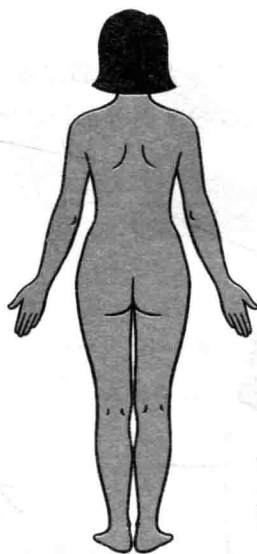


图11 站立位

4.2 取穴方法

寻找腧穴的位置，称为取穴。取穴是否准确直接影响点穴疗法效果的好坏。准确定位穴位，必须掌握好穴位的定位方法。常用的穴位定位方法有4种。

(1) 骨度分寸取穴法

本法以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置。此法不论男女、老幼、高矮、胖瘦均可按一定的骨度分寸在其自身测量。

这种取穴法，头面四肢都适用。(表1)

表1 常用骨度分寸表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12寸	直	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)→前发际正中	3寸	直	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	第7颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3寸	直	
	眉间(印堂)→后发际正中→第7颈椎棘突下(大椎)	18寸	直	
	前额两发角(头维)之间	9寸	横	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9寸	横	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9寸	直	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8寸	直	用于确定上腹经穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5寸	直	用于确定下腹经穴的纵向距离
	两乳头之间	8寸	横	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第11肋游离端(章门)	12寸	直	用于确定肋部经穴的纵向距离
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3寸	横	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘→后正中线	8寸	横	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9寸	直	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)侧横纹	12寸	直	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18寸	直	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧面下方→内踝尖	13寸	直	
	股骨大转子→腓横纹	19寸	直	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离(臀沟→腓横纹,相当14寸)
	腓横纹→外踝尖	16寸	直	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离

(2) 手指同身寸取穴法

1) 中指同身寸：是以患者的中指中节桡侧两端纹头之间距离折作一同身寸(图12)。