

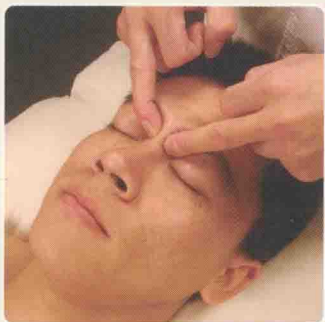
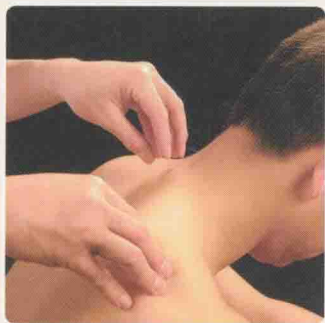
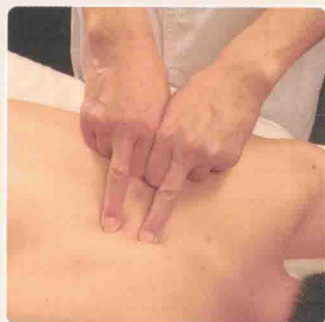
随书赠送DVD光盘



动态视频似亲临现场观摩专家手法
专家演示教您点穴按摩治疗常见病

·
第2版·

编 著 黄孝宽



DIANXUE ZHILIAO SHOUDAO BINGCHU

点穴治疗 手到病除



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

点穴治疗 手到病除

DIANXUE ZHILIAO SHOUDAO BINGCHU

(第2版)

黄孝宽 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

点穴治疗手到病除/黄孝宽编著.-2版.-北京:人民军医出版社,2014.1
ISBN978-7-5091-7152-3

I.①点… II.①黄… III.①穴位按压疗法 IV.①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308292号

策划编辑:马莉 文字编辑:刘胜勤 刘新瑞 责任审读:赵晶辉

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)51927300-8036

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12.25 字数:207千字

版、印次:2014年1月 第2版 第1次印刷

印数:0001-3000

定价(含光盘):48.00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

点穴、推拿、按摩是我国传统医学保健治疗中的一种“绿色医学”，简便易学、疗效显著。本书采用图示为主，辅以文字说明的方法，介绍常见病的点穴、推拿治疗，通俗易懂地阐述了常用穴位、取穴方法、主治疾病、点穴手法、功效、注意事项等。本书内容丰富，手法操作简便，为了便于读者阅读，在每种疾病治疗中增加了相应穴位图，使取穴一目了然，并配VCD光盘1张，用动态视频演示点穴、推拿手法的要领。本书适合康复和针灸医师及中医推拿、点穴爱好者阅读参考。



前言

点穴疗法是中国传统医学的重要组成部分，是我们的祖先在长期的生活实践中不断探索、积累、总结、完善的一套防病治病、强身健体的方法。点穴医学是医者根据患者的病情，采用各种不同的点穴手法，作用于患者体表穴位（或部位），进行辨证施治的方法。

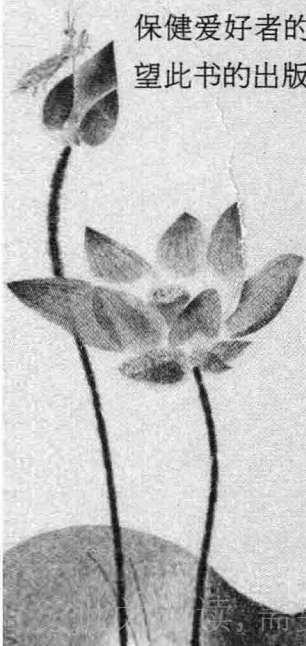
点穴手法是中国传统医学的精华，是医者通过内力训练，学习将内力运于手指、手掌直接点压患者的经络穴位或治疗部位，使患者治疗部位有温热感、麻胀感或不自主的躯体抖动、抬起活动等舒适感。它是循经点穴导引的科学创新方法；它可避免针灸时患者所感受的皮肉之痛。本书编者经过长期精心钻研和多年临床经验，推出《点穴治疗 手到病除》。本书介绍了点穴基本知识和常见病证治疗，特别重点介绍点穴治疗原则，如何正确选择穴位，主治病证（内、外、骨伤、神经、五官、皮肤、妇科、儿科及男性病科），点穴医学中的常用手法、常规手法等。采用图解详细说明经络穴位、手法及能够治疗哪些疾病。读者一看就清楚，一读就懂，一练就会，有助于从生理到心理、从局部到全身、从预防（中医主张治未病）到康复的整体系统健康保健。

本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂，将为相关专业的医师和广大自我保健爱好者的学习提供一个很好的窗口。我信奉严谨从医，诚实为人。我希望此书的出版将为传承和展示中国医学遗产做出有益的贡献。

解放军总医院健康医学中心特需专家门诊科

黄孝宽

2013年8月



目 录

第1章 点穴基本知识	1
一、定义及发展	2
二、点穴特点	2
三、机制与作用	3
四、常用穴位与手法	3
五、适应证与禁忌证	4
六、疗程	5
第2章 点穴与中医基础理论的关系	7
一、点穴与经络	8
二、点穴与脏腑	8
三、经络和脏腑	8
四、点穴推拿与营、卫、气、血	9
第3章 常用诊疗技术及穴位功效	11
第一节 中医诊病方法	12
一、症状诊断	12
二、病因诊断	12
三、四诊方法	13
四、八纲辨证	13
第二节 点穴治疗原则	14
一、治疗原则	14
二、选穴原则	14
三、点穴原则	15
第三节 选择经穴及主治病证	15
一、常用经穴及主治病证	15
二、常用骨度分寸与取穴方法	16
第四节 常用点穴部位及功效	18
一、头面颈项部	18
二、肩背臂腰部	22

三、胸腹部	27
四、上肢部	29
五、下肢部	31
第五节 点穴治病验方	34
一、神经系统有关病证运力点穴验方	34
二、呼吸系统有关病证运力点穴验方	34
三、消化系统有关病证运力点穴验方	34
四、运动系统有关病证运力点穴验方	35
五、肾及泌尿系统有关病证运力点穴验方	35
六、五官科有关病证运力点穴验方	36
七、妇科有关病证运力点穴验方	36
第六节 点穴医学常用方法	36
一、点法	37
二、推法	38
三、拿法	39
四、按法	39
五、摩法	40
六、揉法	41
七、捏法	42
八、擦法	43
九、搓法	43
十、颤法	44
十一、提法	45
十二、拍法	46
十三、叩法	46
十四、弹法	47
十五、拨法	48
十六、抖法	49
十七、摇法	49
十八、掐法	50
十九、牵引法	50
二十、扳法	51
二十一、滚法	52
二十二、脚踩疗法	52

第七节 点穴医学疗法中常规手法	55
一、头颈面部点穴常规手法	55
二、胸腹部点穴常规手法——点推法	58
三、腰背部点穴常规手法——点捏法	58
四、四肢及腕踝部点穴常规手法	59
第八节 点穴医学疗法中的保健手法	60
 第4章 内科病证治疗	 65
一、感冒	66
二、咳嗽	67
三、支气管炎	69
四、肺气肿	70
五、哮喘	71
六、眩晕	72
七、中暑	73
八、膈肌痉挛	75
九、失眠	76
十、急性胃肠炎	77
十一、慢性胃炎	79
十二、呕吐	80
十三、胃下垂	81
十四、腹痛	82
十五、便秘	83
十六、高血压	84
十七、冠心病	86
十八、贫血	87
十九、泌尿系统感染	89
二十、泌尿系统结石	90
二十一、慢性肾炎	91
二十二、糖尿病	93
 第5章 神经科病证治疗	 95
一、头痛	96
二、神经衰弱	97

三、肋间神经痛	98
四、面神经麻痹	100
五、面肌痉挛症	101
六、健忘症(亚健康)	102
七、偏瘫	103
八、截瘫	105
九、脑炎后遗症	108
十、肌无力	110
 第6章 骨伤科病证治疗	 113
一、落枕	114
二、颈椎病	114
三、肩周炎	116
四、肋软骨炎	117
五、肱骨外上髁炎	118
六、腰痛	120
七、腰椎间盘突出症	121
八、坐骨神经痛	123
九、类风湿关节炎	124
十、膝关节痛	125
十一、腓肠肌痉挛	126
十二、踝关节扭伤	128
十三、跟痛症	129
 第7章 五官科病证治疗	 131
一、近视	132
二、青光眼	133
三、耳鸣	134
四、耳聋	135
五、晕动病	136
六、慢性鼻炎	137
七、过敏性鼻炎	139
八、慢性咽炎	140
九、牙痛	142

第8章 妇产科病证治疗	145
一、月经不调	146
二、痛经	147
三、闭经	148
四、绝经期综合征	150
五、乳腺炎	151
六、乳腺增生	153
七、产后缺乳	154
八、产后腹痛	156
第9章 儿科病证治疗	159
一、小儿支气管炎	160
二、小儿营养不良	161
三、小儿腹泻	162
四、小儿遗尿	164
五、小儿便秘	165
第10章 皮肤科病证治疗	169
一、带状疱疹	170
二、神经性皮炎	171
三、湿疹	173
四、荨麻疹	174
五、痤疮	175
第11章 男性病科病证治疗	179
一、前列腺炎	180
二、遗精	181
三、阳痿	183
四、早泄	184



第 1 章

点穴基本知识



一、定义及发展

点穴疗法是中医学的一部分，是中医学常用的外治方法之一。医者在患者体表适当的穴位或特定的经络及部位，采用手（或其他部位）进行点压、按摩、推拿、捏揉、振颤、拍打、导引（内气外运）、牵伸等手法，通过经络的作用，使体内的气血运行畅通，促使已经发生障碍的机体功能得到康复，从而缓解患者的疼痛、紧张、疲劳以及由疾病引起的其他症状。此方法主要是医者在患者体表或经穴处运力后，用手指或手掌对患者进行点压等方法，所以称为点穴疗法。

点穴疗法在中国具有悠久的历史。点穴医学有点穴、打穴、拿穴、踢穴……之分，故此称为点穴术。临床应用也有上千年的历史。当人们感到疼痛不适时，很自然地会把手掌按压在疼痛的部位，或用手指按在痛点或疲劳处，如额头痛时或紧张疲劳时，就点按额头部及两侧太阳穴，腹痛时就揉摩腹部等，这些动作就是点穴医学疗法的自然形成。点穴与针灸、推拿、按摩紧密相关，取穴方法及施治原则基本一致，运用该方法时手法要科学、熟练、灵活，患者无痛苦、易接受。

目前，临床应用点穴疗法治疗的疾病有颈、肩、腰、腿部骨关节病及软组织损伤，偏瘫、不完性截瘫，胃肠病，失眠、神经衰弱，糖尿病，耳鸣，近视，前列腺肥大以及癌症患者的镇痛和改善症状等。

二、点穴特点

点穴疗法是一种医者运用各种不同手法作用于患者体表某经络、关节、神经、血管等部位，进行运力放热能的点穴医学疗法。以此调节机体的神经或体液，调节阴阳平衡，达到防治疾病的目的。点穴医学疗法具有如下特点。

1. 适应证多 点穴医学适用于临床各科的许多疾病，尤其对一些慢性功能性疾病或恢复期康复的患者更加适用。

2. 易学易懂 凡学习点穴者，要掌握一定的医学知识，勤于实践，一般6个月至1年即可进行操作。

3. 安全有效 点穴医学是比较安全而且比较舒适的一种内外兼治疗法，无不良作用。只要掌握手到、力到以及手法的压力和强度适宜，点穴时既无痛苦，又安全有效。

4. 经济简便 医者只用一身功、一双手即可防治疾病。医者只须辨证诊治明确，对症选穴，手法熟练，不需要特殊设备，随时随地都可以进行治疗，是一种经济、简便的治疗方法，所以深受健身者与患者的欢迎。

5. 防病保健 只要学会运用某些手法，能自我或与别人互相操作，持之以恒，既能防治疾病，又能强健身体。

此外，某些久病体弱或年老体弱的患者，通过点穴治疗，饮食增加，睡眠改善，甚至有些患者的面部颜色变红润，说话声音变洪亮，步履较前稳健，心情舒畅。这说明点穴治疗可增强机体抗病能力和抗衰老能力，能够促进人体正常代谢，促进身体健康，起到延年益寿的作用。

三、机制与作用

根据中医理论，点穴疗法之所以能治疗疾病，是因为通过点穴、推拿手法的作用，能够起到调整阴阳、疏通经络、活血化瘀、理筋整复的作用。

1. 调整阴阳、达到平衡 人体在正常情况下，保持阴阳平衡是健康的保证。无论内伤还是外感风寒，人体阴阳都会失去相对平衡，就会发生某些疾病，所以产生疾病的根本原因是阴阳失衡，点穴推拿是根据患者阴阳的偏盛或偏衰及不同的证候，采用辨证施治的不同手法，通过疏通经络、调和气血，达到阴阳平衡。如腹胀积食或者便秘，在患者腹部和背部以及相关的经穴上进行运力点推手法可以调整肠胃功能，使其恢复正常。点穴推拿疗法，可调整阴阳平衡状态，一般为阴虚则补阴、阳虚则补阳，使阴阳达到平衡。

2. 疏通经络、调和气血 经络遍布人体全身，是气血在人体内的通道。在脏腑功能失调时，通过经络反映在体表，脏腑与体表病理变化是相通的，因此人体内经络不通则产生疾病，身体局部出现不同症状，如身体某些部位的麻木疼痛感。经络不通还可引起肌肉紧张、痉挛，长期的紧张可引起实质性改变，如纤维化、瘢痕化。点穴推拿能疏通经络，调节肌肉神经，消除肌肉组织痉挛，从而达到消除疾病的目的。

3. 活血化瘀、理筋整复 对骨伤、筋伤的整复可采用运力点穴推拿手法，有直接的作用。局部软组织、韧带、肌肉、肌腱拉伤均可采用综合手法整复，骨质增生引起疼痛也可采用运力点推手法。

通过活血化瘀、疏通筋络、通利关节、理筋整复可治疗疾病。如气滞血瘀引起的脏腑或机体的病理变化，可采用点穴推拿手法以促进局部的血液循环，活血化瘀，祛病健身。

总之，点穴推拿疗法对于人体的作用是多方面的，它既有调整阴阳、疏通经络、活血化瘀、理筋整复的作用，又有扶正祛邪、抗衰老、保健延年的作用。

四、常用穴位与手法

点穴疗法所选择的穴位和针灸的选穴基本上是相同的。穴位分布在全身经

络系统中，但常用的穴位只有90多个，加上经外奇穴不超过110个穴位，只是有些点压的穴位与针灸的穴位名称不同而已。其中有一个很重要的穴位“后心”穴，它能推动全身气血的运行，尚为经络的中心，气通过“后心”分布到前心、腰点、血筋、椎点、乳面点而后分布到十二经脉。

经络学说是临床点穴疗法中的理论基础，中医辨证论治，辨证取穴中也强调“病在上取其下，病在背取其后”的原则。因此点穴在临床应用时，如头部疾病的患者采用取手和足部的穴位，腹部用足部穴位治疗等，这些是循经辨证取穴的道理。

经络学中气血在经络中的盈亏盛衰随不同的时间而异，所以在不同时间里要采取不同的点穴手法。各经气集中时间为：

手太阴肺经在晨间3—5时；手阳明大肠经在上午5—7时；足阳明胃经在上午7—9时；足太阴脾经在上午9—11时；手少阴心经在上午11时—下午1时；手太阳小肠经在下午1—3时；足太阳膀胱经在下午3—5时；足少阴肾经在下午5—7时；手厥阴心包经在晚上7—9时；手少阳三焦经在晚上9—11时；足少阳胆经在晚上11时—午夜1时；足厥阴肝经在午夜1—3时。

如在相应时间内经穴受阻，反应就会异常。在采用补泻时要根据患者年龄的大小、体质的强弱、病情的虚实及脏腑功能的盛衰状况来决定。在临床上，虚证或年老体弱者，在点穴手法上应用补法，采用运力轻揉、轻按法等。实证或年轻体壮者，在点穴手法上应用泻法，采用运力点压、按揉法等。对骨伤疾病与脏腑虚实关系较小者，在点穴手法上可采用平补平泻的手法。

此外点穴疗法中补泻还应注意以下要点。

1. 经络的循行 顺经络循环方向进行手法为补，逆经络循环方向施手法为泻。

2. 血流方向 采用向心性施手法为补，离心性施手法为泻。

3. 手法的方向 采用顺时针方向施手法为补，逆时针方向施手法为泻。

4. 手法的力度 采用轻刺激施手法为补，重刺激施手法为泻。

5. 手法与时间 操作手法时间短者为补，操作时间长者为泻。

五、适应证与禁忌证

1. 适应证

(1) 外科疾病有肩、肘、腕、指关节，颈椎、落枕病。腰骶、臀部软组织损伤，腰椎间盘突出症，坐骨神经痛。

(2) 内科疾病有头痛、腹痛，神经衰弱、癔症，神经性呕吐、呃逆，急性胃肠炎，中暑，昏厥等。

(3) 其他科有小儿消化不良、小儿遗尿、阳痿、遗精、近视、痛经等。

(4) 疑难病证有偏瘫、截瘫、面神经麻痹，多发性神经炎，脑炎后遗症、脑挫伤及坐骨神经损伤，肠癌、肺纤维化症等。

2. 禁忌证

(1) 急性病包括急腹症、炎症急性期、热性病及传染病等。

(2) 严重的高血压、心脏病、癌症晚期。

(3) 容易引起出血的疾病，如血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等。

(4) 严重的皮肤病。

六、疗程

一般病证均可每日治疗1次。1个疗程为6~18次。发病时间短、病情较轻的病证需6~24次，慢性病患者1~3个月为1个疗程，偏瘫、截瘫患者以3~6个月为1个疗程。根据病情可以暂停点穴治疗，要求患者自己进行合理康复运动训练，巩固治疗效果。





第 2 章

点穴与中医基础理论的关系

