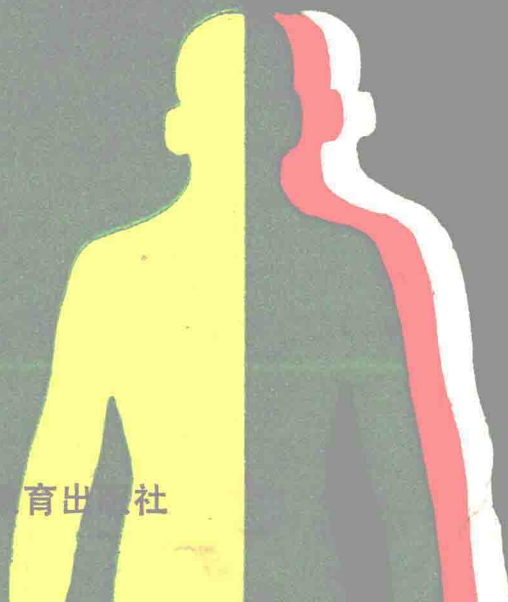


点穴按摩 急救自救法



高等教育出版社

点穴按摩急救自救法

张文进 编著

山西科学教育出版社

点穴按摩急救自救法

张文进 编著

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 黎城县印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.25 字数: 110千字
1991年8月第1版 1991年8月山西第1次印刷
印数: 1—9200册

ISBN 7—5377—0391—4

R·135 定价: 2.30元

叙

点穴按摩治疗某些急症，往往可以起到及时除病的效果。笔者积二十余年来点穴按摩之经验撰写了这本书，治疗病症达一百余种，论述有理、有法、有方，重在救急，易学易懂，便于学者掌握，故实用价值高，可以普及推广，更好地为人民健康服务。

王 岱

于北京针灸骨伤学院

1991年3月19日

序

点穴按摩治病之法，已有悠久历史。在现存的中医古籍《黄帝内经》中就已有记载，如写道：“病多痿厥、寒热，其治宜导引、按跷”。此后，点穴按摩疗法在我国历代均有所发展，特别是近三四十年来有了较大的发展，在医疗保健、解除病痛方面，发挥其独特的作用。

张文进医师从医20多年，在点穴按摩治病方面积累了丰富的经验。本书就是他在总结多年临床诊治经验的基础上编写成的。书中简明扼要地介绍了点穴按摩治疗晕厥、痧症、中暑、疼痛等123种急症的急救自救验方与具体施术方法，并配有大量插图，便于学习和应用。本书的出版，将为初级卫生保健工作者与家庭保健自救互救提供一本实用的读物。

王德深

1991年3月19日于

中国中医研究院针灸研究所

前 言

人人都可能突患急症，无论是在旅途的列车上、劳作的田野里或其它任何情况下，也不论是孤身一人或是与他人在一起……。而某些急症，可能在来不及见到医生、来不及得到药物治疗时，便会置患者于死地，或者使其深受其害、深受其苦……。

这本书是介绍一种不需要任何设备条件和药物便能使急症患者(他人或自己本人)摆脱险境，消除或减轻疾病痛苦的方法。这种方法，只需用手对人体某些穴位和部位施以一定的点、按手法，即可救急扶危。方法极其简单，即使对医学一无所知的人，看了本书之后，都可以在几分钟之内学会对一、两种病症的救急与自救，成为“救死扶伤”的“医生”。

点穴按摩治病，历史已很悠久。其治病机理大体与针灸相同。本书共介绍了123个急症的急救自救法，并突出了祖国医学“辨证论治”的原则，注意针对病因选穴、施术，因此奏效很快，疗效甚佳。书中所载各方，均为屡用屡效的灵验便方。

但需敬告读者：因为急症一般较为“危重”，所以在使
用本书所介绍的救急方法的同时或救急之后，不应忽略配用

其它治疗方法。必要时应送医院抢救，以免贻误病情。

北京针灸骨伤学院副院长王岱同志及中国中医研究院针灸研究所文献资料研究室主任、中国针灸学会理事王德深同志在百忙中热情为本书作序，在此，特向两位同志致以衷心感谢。

河南省云阳中医中药学校

张文进

1990年8月8日于云阳

目 录

概说	(1)
一、点穴疗法的优点	(1)
二、点穴疗法治病的机理	(1)
(一)疏通经络,调和气血	(1)
(二)扶助正气,祛除病邪	(2)
(三)调节阴阳,调理脏腑	(2)
三、本书所用的几种点穴按摩手法	(3)
(一)点法	(3)
(二)按揉法	(3)
(三)掐法	(3)
(四)捏提法与挤法	(4)
常见急症的急救自救法	(5)
晕厥	(5)
昏迷	(7)
痧症	(10)
产后血晕	(11)
突发抽搐	(12)

中暑.....	(13)
溺水.....	(15)
触电.....	(16)
煤气中毒.....	(17)
误食毒物催吐.....	(18)
呼吸衰竭及骤停.....	(18)
心搏骤停.....	(21)
晕针及晕车晕船.....	(23)
脚气冲心.....	(24)
小儿急惊风.....	(25)
酒醉重症.....	(26)
头痛.....	(27)
胸痛、胸闷.....	(29)
胁痛.....	(30)
胃脘疼痛.....	(31)
绕脐疼痛.....	(33)
下腹疼痛.....	(33)
腰痛.....	(34)
肾绞痛.....	(35)
面部剧痛.....	(36)
牙痛.....	(37)
下颌关节疼痛.....	(38)
颈项疼痛.....	(39)
脊背痛.....	(40)
骶部痛.....	(40)
尾骨尖痛.....	(41)

腕部痛	(41)
膝痛	(42)
踝关节疼痛	(43)
足跟疼痛	(43)
足底疼痛	(44)
足背及足趾疼痛	(44)
坐骨神经痛	(45)
肩痛	(46)
肘痛	(47)
腕痛	(47)
手背及手指疼痛	(48)
眼部疼痛	(48)
耳痛	(49)
鼻部疼痛	(50)
咽喉疼痛、不适	(51)
舌咽神经痛	(52)
口舌生疮疼痛	(53)
乳房疼痛	(54)
肠痛疼痛	(55)
蛔虫痛	(56)
肛裂及痔疮痛	(57)
疝痛	(58)
阴痛	(59)
小便频急疼痛	(59)
痛经	(60)
产后少腹痛甚	(61)

产后身痛剧烈·····	(62)
无痛分娩·····	(63)
蜂蝎等毒虫螫咬伤疼痛·····	(63)
鼻衄不止·····	(65)
齿龈出血不止·····	(66)
咳血、咯血·····	(66)
吐血·····	(67)
大便下血·····	(68)
小便下血·····	(69)
血崩如注·····	(70)
突觉恶寒·····	(71)
恶寒发热·····	(72)
寒热往来·····	(73)
高热不恶寒·····	(74)
突发眩晕·····	(74)
突然失明·····	(76)
眼睑跳动不止·····	(77)
突然目闭不开·····	(77)
面肌痉挛不停·····	(78)
突然鼻塞如窒·····	(79)
喷嚏频作不止·····	(80)
突然失音·····	(80)
突发舌强不语·····	(81)
吐舌不收·····	(82)
突然牙关紧闭·····	(83)
流涎不止·····	(84)

突觉吞咽不利·····	(85)
突发呃逆不止·····	(87)
呕吐不止·····	(88)
胸脘痞满难忍·····	(89)
突然厌食恶食·····	(90)
突发奔豚气·····	(91)
喘哮突发·····	(92)
咳嗽不止·····	(94)
便秘·····	(95)
泄泻不止·····	(96)
下痢不止里急后重·····	(97)
脱肛不收·····	(98)
突然小便不出·····	(99)
突发关格·····	(100)
小便量多·····	(101)
阳强不倒·····	(102)
自汗不止·····	(103)
盗汗·····	(104)
皮肤瘙痒·····	(105)
难产·····	(106)
产后胞衣不下·····	(107)
血压急剧上升·····	(108)
血压急剧下降·····	(109)
癫狂突发·····	(110)
痫证突发·····	(111)
脏躁病突发·····	(112)

“强迫症”突发	(113)
狂喜难以自制	(114)
突然烦躁不安	(115)
突发心慌心跳	(116)
突然惊恐不安	(117)
暴怒难以自制	(119)
失眠	(119)
发作性多睡病	(120)
突发癔病性躯体机能障碍	(121)
突发共济失调	(123)
突发震颤	(124)
突发肢体麻木	(125)
突发手足拘急	(127)
腿肚转筋	(128)
点穴重掐挤血时疼痛	(128)

从而发生“不通则痛”等病变。点穴疗法则可激发、疏通和调节经气，促使气血运行，因此可使病变得以消除。

（二）扶助正气，祛除病邪。

疾病的发生和发展变化与正邪的盛衰、消长有关，而点穴疗法选取某些相关腧穴采用较轻刺激手法，类似毫针的“补法”，有兴奋机体的作用，可扶助正气，“补其不足”，使低下的机体功能恢复正常；而选取某些相关腧穴采用较强刺激手法，则类似毫针的“泻法”，可疏泄和祛除病邪，“泻其有余”，使亢进的机体功能恢复正常。

（三）调节阴阳，调理脏腑。

阴阳失调是一切疾病发生的根本原因：“阳盛则阴病”，“阴盛则阳病”，“阳盛则热”，“阴盛则寒”。脏腑功能失常是导致阴阳失调的重要原因之一；而阴阳失调，又反过来可影响脏腑的功能。选用相关腧穴，采用相应点穴手法并恰当确定刺激时间，象毫针疗法一样，可调节阴阳的偏盛偏衰，可调节脏腑的功能活动，使其恢复至正常状态。一般来说，点穴刺激手法重、时间长，有毫针用泻法久留针的作用，适宜于治疗阴盛（寒实）证（“实则泻之”、“寒则留之”）；刺激手法轻、时间长，有毫针用补法久留针的作用，适宜于治疗阳虚（虚寒）证（“虚则补之”、“寒则留之”）；刺激手法重、时间短，有毫针用泻法短时间留针的作用，适宜于治疗阳盛（实热）证（“实则泻之”、“热则疾之”）；刺激手法轻、时间短，有毫针用补法短时间留针的作用，适宜于治疗阴虚（虚热）证（“虚则补之”、“热则疾之”）。正是由于不同的点穴方法消除了阴阳、脏腑的偏盛偏衰、偏虚偏实的病理状态，因此，疾病也就随之痊愈。

了。

当然，点穴的上述作用也都是互相联系、相互作用的，疏通经络、调和气血、扶正祛邪便可达调节阴阳、调理脏腑之目的；反之亦然，调节阴阳、调理脏腑亦可达扶正祛邪、疏通经络、调和气血之目的。

从现代医学角度上讲，点穴疗法有调节神经系统、心血管系统以及其它各系统的功能的作用，有镇痛、增强机体的免疫和防御机能等作用，因而能治疗疾病。

三、本书所用的几种点穴按摩手法

（一）点法：一般以中指叩点为主。操作时将食指紧并于中指桡侧，拇指指腹紧抵在中指近端指关节处，通过肩、肘、腕关节的活动，将气力通过中指尖端作用于患者相关的穴位上（见图1）。一般每秒钟可点2~3次，反复叩点。临床上依据病证的不同，点法又有轻刺激、重刺激、中等刺激之分：轻刺激主要用腕部的力量，点时用力轻而富有弹性，有兴奋机体的作用，适宜于治疗虚证；重刺激主要依靠上臂的力量，肘关节协同运动，点时用力重，作用偏重于“泻”，适宜于治疗实证；中等刺激点时用力介于轻、重两种刺激强度之间，有毫针“平补平泻”的作用，适宜于虚实不甚明显的病证。

（二）按揉法：一般用拇指，操作时将拇指按压于施术部位，不离开皮肤，反复作上下运动、左右拨动或旋转活动（见图2）。临床上依据病证的不同，亦有轻刺激、重刺激、中等刺激之分，其作用及适应证同点法。

（三）掐法：一般用拇指指甲掐切患者的有关穴位（见

图3)。每秒钟可掐2~3次，反复掐切数分钟。一般不掐破皮肤，但有时为了泄热，对肢端的某些腧穴如少商、厉兑等，也可掐破，并尽可能挤出血少许。掐法多用于治疗实证。

(四)捏提法与挤法：捏提法一般是用拇、食指紧捏并提起施术部位的皮肤后随即放下，再紧捏、提起后再放下（见图4），节律每秒钟1~2次，反复进行。挤法一般是用两手的拇食指从穴位或施术部位的周围向中央挤（见图5）。捏提法与挤法，有时单用，有时配合使用，均操作至施术部位皮肤潮红或出现红紫斑为止。这两种方法，一般都有“泻”的作用，尤其是泄热作用较好，故适宜于实证，特别是实热证。

常见急症的急救自救法

晕厥

晕厥是以突然昏倒、不省人事、四肢厥冷为主症的一种疾患。晕厥发生后，轻者常在短时间内苏醒，醒后无偏瘫、失语等后遗症；重者若昏厥时间太长，亦有一厥不复而导致死亡者。祖国医学认为，本病发生原因甚多，凡感受六淫之邪或秽浊之气、内伤七情、饮食劳倦、剧烈疼痛、瘀血阻滞、痰饮内伏以及亡血失精等，皆能使气机逆乱，使阴阳二气不相接续，从而导致本病。本病常见于现代医学所称的休克、癔病、高血压脑血管痉挛、低血糖、直立性低血压、出血性疾病以及心原性疾病等。

点穴验方

选穴：人中（见图6—1）、涌泉（见图6—2）

由于肝气郁结，在精神刺激后气机逆乱，突然晕厥，牙关紧闭，呼吸气粗，脉弦者加太冲（见图6—3）、阳陵泉（见图6—4）；瘀血阻滞所致而舌质紫黯或有紫斑者加膈俞（见图6—5）；气血不足所致而症见面唇无华，气短自