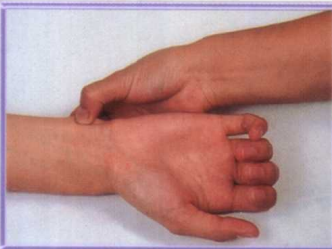


家庭自我保健治疗丛书

点穴保健

治疗图解

孙永显 单述刚 编著
徐永康 周庆华



青岛出版社

1-6x
ZHIJIAOYUE

点穴保健治疗图解

孙永显 单述刚 编著
徐永康 周庆华

江苏工业学院图书馆
藏书章

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

点穴保健治疗图解 / 孙永显, 单述刚, 徐永康, 周庆华编著. - 青岛:
青岛出版社, 2003.10

(家庭自我保健治疗丛书)

ISBN 7-5436-2994-1

I. 点

II. 孙

III. 点穴—穴位疗法(中医)—图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098213 号

书 名	点穴保健治疗图解
编 著	孙永显 单述刚 徐永康 周庆华
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8666
责任编辑	张化新 尹红侠
封面设计	曾庆茂
电脑制作	胡红红
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2003 年 11 月第 1 版, 2003 年 11 月第 1 次印刷
开 本	32 开(850 × 1168 毫米)
印 张	5
字 数	130 千字
印 数	1-10000
定 价	19.00 元

前 言

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强,安全有效、方便经济的传统疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。为了使广大群众能比较容易地学会使用传统的“自然疗法”,我们编写了这套以图为主、图文并茂的家庭自我保健治疗丛书——《点穴保健治疗图解》、《拔罐保健治疗图解》、《刮痧保健治疗图解》和《艾灸保健治疗图解》。

丛书以普通群众、一般家庭为读者对象,用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍传统疗法操作的每一步骤,使读者能按图操作,易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的适应病症,使读者在阅读该书后,就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍有关点穴操作,书上的照片有的使用了特定的角度和动作,在实际操作中,读者可在方便操作、持久有力的原则下灵活运用。如既可在一侧操作,也可双侧同时操作;既可用左手,也可用右手;既可用中指,也可用拇指或其他手指或部位,不必拘泥。

点穴疗法历史悠久,流派纷呈。我们仅就自己所知,奉献给广大读者,以期强身健体,治病救人。面对博大精深的祖国传统医学,书中缺点不足在所难免,敬祈批评指教。

编 者

2003年6月

目 录



一、概 述 _____ 1



二、常用点穴手法 _____ 2



三、常用点穴体位 _____ 7



四、点穴疗法的补泻 _____ 9



五、点穴的注意事项和禁忌证 _____ 10



六、常用腧穴经脉 _____ 11



七、感 冒 _____ 42



八、咳 嗽 _____ 46



九、哮 喘 _____ 51



十、慢性胃炎 _____ 56



十一、呕 吐 _____ 60



十二、呃 逆 _____ 64



十三、泄 泻 _____ 68



十四、便 秘 _____ 70



十五、胃 下 垂 _____ 73



十六、高 血 压 _____ 76



十七、冠 心 病 _____ 79



十八、心 悸 _____ 83



十九、失 眠 _____ 86



二十、头 痛 _____ 89



二十一、中 风 _____ 92



二十二、面 瘫 _____ 100



二十三、落 枕 _____ 104



二十四、肩关节周围炎 _____ 107



二十五、坐骨神经痛 _____ 110



二十六、阳 痿 _____ 113



二十七、遗 精 _____ 118



二十八、急性乳腺炎 _____ 122



二十九、月经不调 _____ 125



三十、痛 经 _____ 130



三十一、闭 经 _____ 133



三十二、崩 漏 _____ 136



三十三、子宫脱垂 _____ 138



三十四、小儿痞积 _____ 140



三十五、慢性鼻炎 _____ 144



三十六、急性结膜炎 _____ 146



三十七、牙 痛 _____ 148



三十八、咽喉肿痛 _____ 151

一、概 述

点穴疗法起源于原始人类在躯体发生病痛时自然产生的用手捶击、敲打、按揉患处的本能，是最古老的外治方法。

随着社会生产力的提高、实践经验的总结和医学知识的积累，以及祖国传统中医理论，尤其是经络、腧穴理论的形成，这种原始的外治法逐步成为一种独立的传统疗法。

点穴疗法可以不借助于任何器具、药物或辅助设备，随时随地进行治疗和保健。因其简单易学，经济方便，安全有效，无副作用，数千年来深受人民群众的喜爱，在民间广为流行。

点穴疗法是在传统中医学阴阳五行、脏腑气血、经络腧穴、辨证施治等理论的指导下进行治疗的。通过辨证求因，审因论治，在有关的经络腧穴上施以不同的操作手法，把疏通经络，行气活血，调整阴阳，调和脏腑，扶正祛邪的治疗刺激信息，通过腧穴和经脉传送到有关的脏腑，从而起到治疗疾病和保健养生的作用。

点穴疗法有着非常广泛的适应证。凡是内、外、妇、儿、五官、伤科、神经等各科的许多疾病都可用点穴疗法治疗。尤其是各种痛症，如头痛、牙痛、胃痛、腰痛、风湿痹痛等，各种麻痹、痿痹，如面瘫、偏瘫、小儿麻痹后遗症等，如坚持使用点穴疗法都会取得很好的疗效。

随着人们回归自然、自我保健意识的不断增强和点穴疗法的发展，越来越多的疾病将会通过点穴疗法而被治愈。

二、常用点穴手法

手法是点穴治疗的主要手段,是指施术者用手或身体的其他部位,在人体体表的腧穴或部位上按照特定的技巧动作进行治疗操作的方法。手法的熟练程度与运用得当与否,直接影响治疗效果。所以,应根据患者年龄、老少、体质强弱、病证虚实、部位大小、肌肉厚薄等具体情况,在辩证施治原则的指导下,选取适当的治疗腧穴和部位,应用适宜的手法和力量,以取得较好的疗效。

点穴手法的种类很多,有的动作相似,名称不同;有的名称相同,却动作有别。在临床上也经常把两种或多种手法结合起来形成各种复合手法。不论手法如何繁多复杂,柔和、均匀、持久、有力是共同的要求。为方便学习和应用,现归纳以下几种常用基本手法。

(一) 按法

主要有指按法、掌按法、肘按法三种,是指用手指、掌根或肘部按压身体的腧穴或部位,逐渐用力深压的一种手法。



图1 指按法

1. 指按法:用拇指、食指或中指的指端或螺纹面垂直向下按压(图1)。

2. 掌按法:用手掌根部着力向下按压,可用单掌按或双掌按,也可双手重叠按压。

3. 肘按法:将肘关节屈曲,用突出的尺骨鹰嘴着力按压(图2)。



图2 肘按法

按法是一种刺激较强的手法。指按法适用于全身各部腧穴，掌按法常用于背腰、下肢，肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。按法常与揉法结合，组成“按揉”复合手法。按法具有安心宁神、镇静止痛、开闭通塞、放松肌肉、矫正畸形等作用。

（二）揉法

主要有指揉法和掌揉法两种，是指用手指、掌根或鱼际部紧贴于体表腧穴或部位上，做轻柔缓和的回旋揉转的一种手法。

1. 指揉法：用拇指、食指或中指的指端或螺纹面紧贴于施术部位做环旋揉动。可单指，也可双指、三指同时施术（图3）。



图3 指揉法

2. 掌揉法：用手掌大鱼际或掌根吸定于施术部位做轻柔缓和的揉动，也称为大鱼际揉法和掌根揉法（图4~5）。

揉法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛、祛风散寒、舒筋活络、缓解痉挛等作用。



图4 大鱼际揉法



图5 掌根揉法

（三）拿法

主要有三指拿、四指拿、五指拿等三种，是指用拇指和食、中两指或其他三、四指对称地用力，提拿一定部位或腧穴，进行一紧一松的拿捏的手法（图6）。

拿法操作一般与肌腹垂直,一紧一松,缓和有力,刚中有柔,由轻到重,均匀连贯。不可突然用力或提拿皮肤。

拿法刺激较强,多作用于较厚的肌肉筋腱,具有祛风散寒、通经活络、行气开窍、解痉止痛、祛瘀生新等作用。



图6 拿法

(四) 挤法

主要有指挤法、掌挤法等几种。是指用指端或掌心对合用力挤捏或挤压肌肤的手法。



图7 挤法

指挤法:用双手或单手的拇指与食指的指端对合用力,一松一紧地凑挤捏压,将局部肌肤挤捏至紫红色的手法(图7)。

指挤法常用于头颈部面积较小的部位,如太阳、大椎等,具有通经活血、解毒止痛、泻热散结、引邪外出等作用。

(五) 点法

主要有拇指点、中指点、屈指点等几种,是指用指端或指间关节、肘尖等突起部位按压施术部位,逐渐用力,使之得气的手法。



图8 拇指点



图9 屈指点

1. 拇指点:用拇指端按压体表(图8)。
2. 屈指点:包括屈拇指点和屈食指点法。即屈曲手指时,用拇指指间关节桡侧或食指近端指间关节压施术部位(图9)。

点法作用面积小，刺激量大，用于全身穴位，具有疏通经络、活血止痛、开通闭塞、调理脏腑等作用。

（六）击法

主要有拳击、掌击、小鱼际击、指击法等几种，是指用手的某一部位叩击体表的手法，又叫叩法、打法等。

1. 指击法：用手指末端着力击打，称为指击法（图10）。



图10 指击法



图11 拳击法

2. 拳击法：手握空拳，用拳背或小鱼际侧击打称为拳击法，又称捶打（图11）。

3. 小鱼际击法：又称侧击法。手掌伸直，用单手或双手小鱼际着力击打。

4. 掌击法：手指自然松开，用掌根部击打，称为掌击法。

指击法多用于头部，拳击法多用于腰背部，小鱼际击法、掌击法多用于腰背下肢。击法具有舒筋通络、调和气血、提神解乏等作用。

（七）拨法

主要有指拨法和肘拨法两种，是指用拇指端或肘尖着力于施术部位的肌肉、肌腱上，做垂直方向的左右来回拨动的手法（图12）。拨法属于强刺激手法，术后常配用顺着肌腱和肌纤维走向的推抹梳理。本法具有松解粘连、解痉止痛、行气活血、疏通狭窄等作用。



图12 拨法

(八) 掐法

掐法是用手指爪甲端用力掐按穴位的手法(图13)。常用于人中、十宣、井穴等肢端感觉敏锐的穴位,具有开窍醒脑、回阳救逆、调和阴阳、疏通经络、运行气血等作用。



图13 掐法

(九) 振法

主要有掌振法和指振法两种,是指手掌或手指着力于体表施术部位,用前臂和手部肌肉静止性收缩发力,产生振动的一种手法。可单手操作,也可双手同时操作(图14)。振法常用于全身各部穴位,具有理气和中、祛痰消积、调节肠胃、活血止痛等作用。

(十) 捏脊法

主要有拇指前位捏脊法、拇指后位捏脊法及横向捏脊法等三种,是指食指屈曲,用食指中节桡侧缘顶住骶尾部皮肤,拇指前按,两指同时用力提拿皮肤,双手交替捻动至大椎;或用拇指桡侧缘顶住皮肤,食、中指前按,与拇指相对用力将皮肤捏起,双手自下而上交替捻动至大椎的手法(图15)。



图14 振法

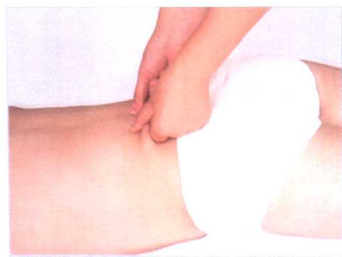


图15 捏脊法

本法用于脊柱两侧,具有通经活血、调和阴阳、消积化瘀、健运脾胃等作用。

三、常用点穴体位

和针灸、拔罐等疗法一样，点穴也需要安排好病人治疗时的体位，以便使病人在治疗过程中舒适、安全，同时便于术者操作，提高治疗效果。点穴常用体位有以下五种：

1. 仰靠坐位：病人仰首靠坐于椅子上（图16）。适用于前头、颜面、胸腹部的治疗。



图 16 仰靠坐位



图 17 俯伏坐位

2. 俯伏坐位：病人俯首而坐，头部枕于交叉放置的手臂或软枕上（图17）。适用于后头、颈项、背腰部的治疗。

3. 仰卧位：病人自然平躺于床上，双上肢或平摆于体侧，或屈曲搭于腹侧，下肢自然分开，膝下可垫以软枕（图18）。适用于头面、颈前、胸腹、上肢内（外）侧和下肢内（前、外）侧部位的治疗。

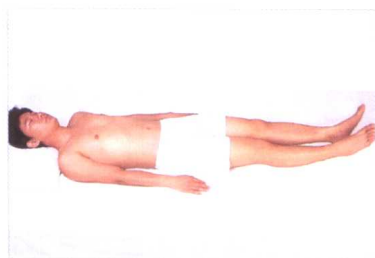


图 18 仰卧位

4. 俯卧位：病人自然俯卧于床上，双上肢自然顺放于体侧或双臂交叉垫于额下，踝关节下可垫以软枕（图19）。适用于项、背、腰、臀及双下肢后侧的治疗。

5. 侧卧位：病人自然侧卧于床上，双下肢屈曲，上面的前臂下可垫以软枕（图20）。适用于颈、肩、胁肋、髋、膝

及下肢外侧的治疗。

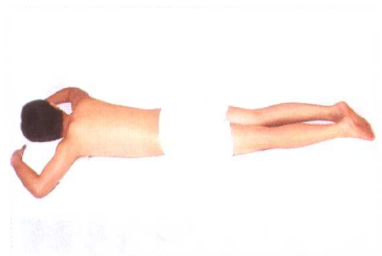


图 19 俯卧位

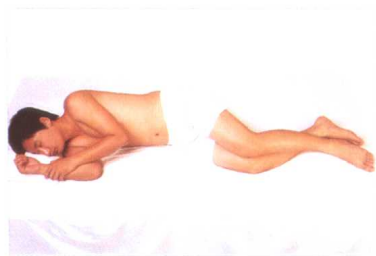


图 20 侧卧位

点穴治疗体位的选择除应能充分暴露治疗部位，使患者能舒适、持久，方便术者操作外，还应根据患者的年龄、体质等情况综合考虑。一般老年人、体弱久病者、小儿、妇女等或初次接受点穴治疗者，应首先选用卧位治疗。

四、点穴疗法的补泻

和所有的疗法一样,点穴疗法也要在辨清病证的正邪虚实之后,有针对性地采用补法、泻法或平补平泻手法来补虚泻实,才能达到平衡阴阳、协调脏腑、疏通气血的治疗目的。

一般来讲,点穴疗法中的补法是指术者在施术治疗时,使用的力量较为轻柔和缓,频率较慢,操作时间较短,大都顺着经脉循行的方向或朝向心方向的操作手法。补法可起到扶正补虚、兴奋的作用,适用于久病体弱、妇女产后或外伤、失血等气血阴阳皆虚的不足之证。

泻法是指术者在施术治疗时,使用的力量较重,力度较强,频率较快,操作时间较长,大都逆着经脉循行的方向或朝离心方向的操作手法。泻法可起到祛邪泻实、抑制的作用,适用于新病邪实、年青体壮、阳热亢盛等急重实证。

平补平泻是指术者在施术操作时,使用的力量不轻不重,频率不急不缓,操作时间不长不短,介于补法和泻法之间的操作手法。平补平泻可起到协调脏腑阴阳、疏通经络气血的作用,适用于病证正邪虚实不甚明显、气机不调的一般病证。

补虚泻实和调气是中医治病的原则。“补泻反则病益笃。”所以应当重视补泻手法的应用,以求得更好的疗效。