

穴位点打拳术



王建斌

河北人民出版社

穴位点打拳术

王建斌 著

河北人民出版社

穴 位 点 打 拳 术

王 建 斌 著

河北人民出版社出版发行（石家庄市北马路45号）
河北省邢台市印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 4 印张 82,000字 1988年7月第1版
1988年7月第1次印刷 印数：1—20,000 定价：1.35元

I S B N 7—2 0 2—0 0 1 8 3—7 / G · 3 5

序 言

武术是我国劳动人民在长期的生产、生活和斗争中创造并发展起来的，它在我国有着悠久的历史。其中穴位点打拳是我国传统武术运动的重要组成部分，但流传至今已不多见。可喜的是本书作者经其父口授身传，将穴位点打拳一、二、三路及练功方法等继承了下来，并整理成此书。作者目的有二，一为发掘祖国传统武术贡献力量；二为公安检察等部门培养训练人材，提供行之有效的参考资料。

《穴位点打拳术》一书内容丰富，编排合理。其中一、二、三路拳术的套路结构严谨、造型刚健、动作勇猛。经常练习此拳不仅使大脑中枢神经和身体各部肌肉、关节、骨骼得到锻炼，增强体质，提高抗病能力，而且能培养攻防意识和防卫能力。

书中散打招数最大的特点是招招有明确的击打穴位，实效性很强。所涉及到的穴位都是人体最敏感的部位。这些部位受到击打后会产生强烈麻疼之感。因此把这些招数练习娴熟后，在擒拿格斗中能收到很好的擒敌效果。书中的招数和练功方法，简单易行，全书并没有高难度动作，只要按照书中要求去做，自学完全可以掌握。

由于此书中的动作具有易学易掌握，实效性强的特点，所以此书在各级公安院校、武警部队的军体训练中有较高的

参考价值。

周志新

一九八八年六月十日

目 录

序言	周志新
一、人体要害穴位	(1)
二、穴位正面图	(3)
三、穴位侧面图	(4)
四、手形	(5)
五、步形	(8)
六、手脚进攻动作及击打穴位	(11)
七、交手实战五要点	(16)
八、实战散打中穴位点打的应用	(16)
一路实战散打招术	(16)
二路实战散打招术	(26)
三路实战散打招术	(33)
九、被敌所擒，破解脱身中	
穴位点打的应用	(40)
(一) 破单抓手	
(二) 破单抓腕	
(三) 破双手抓腕	
(四) 破采腕抓肩	
(五) 破抓腕擒肘	
(六) 破擒腿	

(七) 破踹脚

(八) 破抱腿

(九) 破抓发

(十) 破抓胸

(十一) 破双手卡喉

(十二) 破身后抱胸

(十三) 破身后抱腰

(十四) 破抓双臂

十、匕首的四种用法.....	(59)
十一、反匕首中穴位点打的应用.....	(59)
十二、躲闪匕首正刺的四种步法.....	(65)
十三、怎样练习眼上功夫.....	(70)
十四、怎样练习拳脚功夫.....	(71)
十五、套路.....	(74)
一路拳套路.....	(74)
二路拳套路.....	(88)
三路拳套路.....	(103)
十六、拳歌.....	(119)
后记.....	(121)

一、人体要害穴位

在武术中点打穴位以三十六穴为主，一被点打，轻则麻木瘫痪，重则有生命危险。点打时主要在于穴道和穴位。用拳、掌、点、指，均可有效。在本套拳路中共整理出点打穴位十八处。穴名是：

百会穴、太阳穴、鼻梁穴、人中穴、牙腮穴、肩井穴、天井穴、曲池穴、廉泉穴、天突穴、期门穴、中庭穴、气门穴、章门穴、丹田穴、下阴穴、三阴交穴、太溪穴。

一、两耳上，头顶正中为百会穴。

二、眉梢和眼角中线向后一寸部为太阳穴。

三、嘴唇上，人中沟中间为人中穴。

四、人中上一寸，鼻梁正中为鼻梁穴。

五、嘴角向后二寸，耳根下一寸部为牙腮穴。

六、曲池穴，大小臂弯处横纹外至肱骨中部处。

七、脚上三寸，胫骨后部为三阴交穴。

八、天井穴，在肘部尺骨鹰嘴上方一寸处。

九、肩井穴，在肩峰连线之中点，肩部最高处。

十、腋下中线第十一根浮肋，游离端前下缘为章门穴。

十一、期门穴，在乳下两肋第六肋间。

十二、中庭穴，在前中线，胸骨下一寸六寸。

十三、天突穴，在前中线，胸骨上中间五寸，下巴中下五寸。

十四、廉泉穴，前中线喉结上方，下巴内。

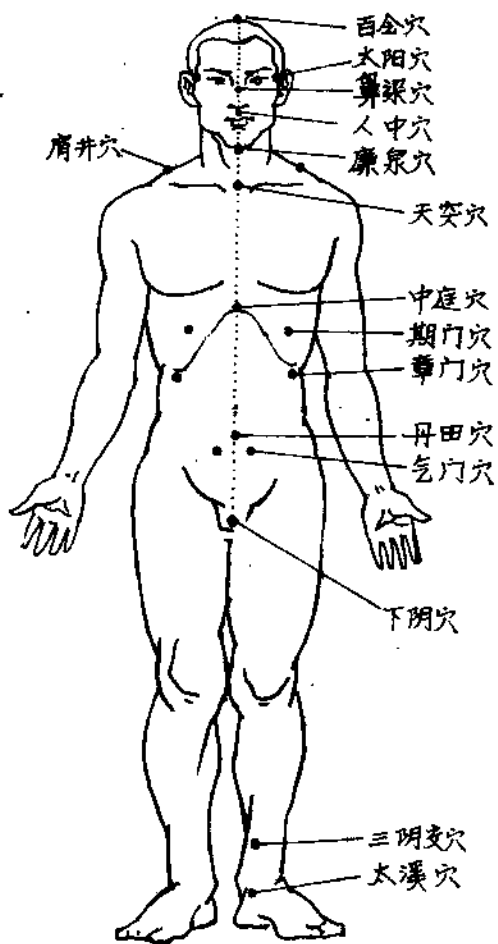
十五、气门穴，在前中线，下腹部，气眼两侧三寸处。

十六、丹田穴，在前中线，肚脐眼下三寸。

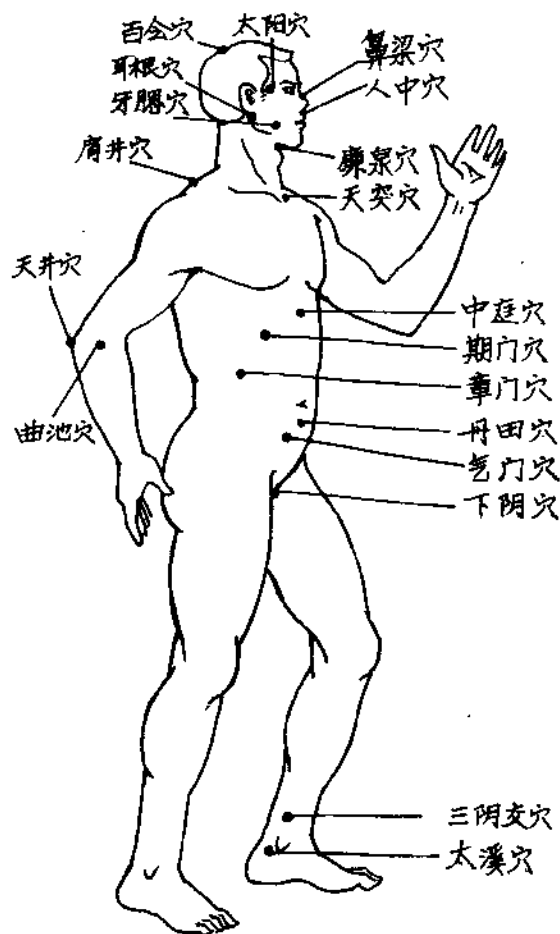
十七、下阴穴，在前中线，裆部。

十八、太溪穴，在后脚根上一寸，向内半寸处。

二、穴位正面图



三、穴位侧面图



四、手 形

一、空心拳：四指攥紧，中指凸起，拇指紧扣中指指甲部。（图一）

二、立拳：五指攥紧，拇指压住食指和中指中间节部，拳眼向上，拳心向内。（图二）

三、圆形掌：五指张开，手指向上、指尖向前。（图三）

四、横掌：四指并拢伸直，拇指向内扣虎口处，手腕内收。（图四）

五、立掌：四指并拢伸直，拇指向内扣虎口处，手掌立起与小臂成直角。（图五）

六、剑指掌：食指、中指、拇指伸出，二小指蹙回，虎口向前。（图六）



一、空心拳



二、立拳



三、圆形掌



四、横 掌



五、立 掌



六、剑指掌

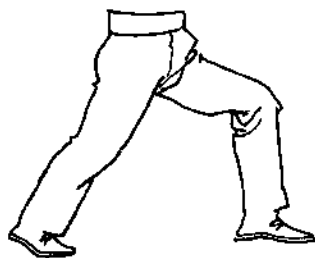
五、步 形

一、弓步：双腿形成前弓后直，此步属于进攻型。前腿脚下生根，后腿用力前蹬，脚下生根，注意身体重心不要前倾。（图一）

二、马步：双脚分开与肩宽相等。身体下蹲，大腿部与膝部相平，腰部挺直，双肩相平，脖子伸直，头部要正，面向前方。（图二）

三、败步：右腿在后，稳步生根，左腿虚步在前，两膝微向内裹，防护裆部。（图三）

四、闪步：右腿在前，左腿在后，身体重心在两腿之间，左右前后，闪转变化灵活。（图四）



一、弓 步



二、马 步



三、败 步



四、闪 步