祖传

点穴解穴疗伤秘诀

洞庭武侠·陈郎中著述 黄玮整理

此秘本详细讲解了点穴、解穴技法和疗伤秘方，易学易懂，现查现用。

珍列点穴技法、解穴手法

CCTV10《走进科学[redacted]现场进行点穴试验：

（为显示点穴的威力，选择一只性情狂躁的野猪作为目标）

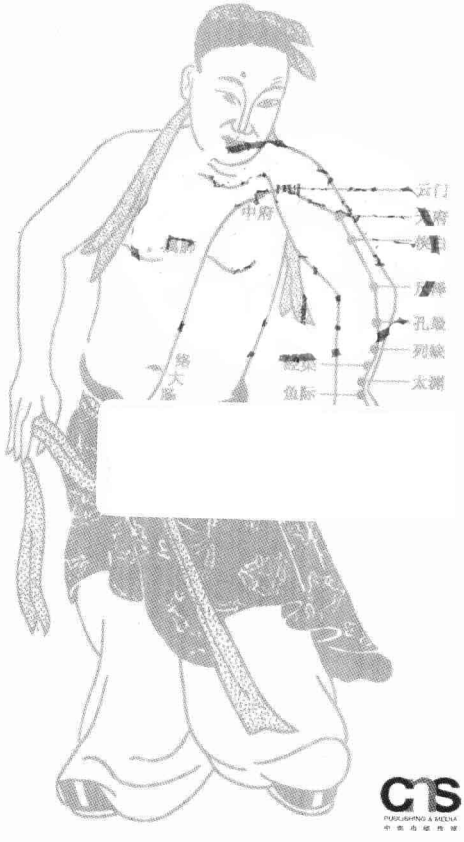
试验开始：大师点中了野猪背上的身柱穴。
五分钟后：野猪变得有些迟钝了。
十分钟后：粗暴的野性丧失，完全不动弹。
十五分钟后：野猪的左后腿已经明显地弯曲。

湖南科学技术出版社

祖传

点穴解穴疗伤秘诀

洞庭武侠·陈郎中著述 黄玮整理



湖南科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

祖传点穴解穴疗伤秘诀 / 洞庭武侠·陈郎中著述；黄玮整理. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社，2013.5
ISBN 978-7-5357-7636-5
Ⅰ. ①祖… Ⅱ. ①洞… ②黄… Ⅲ. ①点穴一穴位疗法 Ⅳ. ①R244.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 090649 号

祖传点穴解穴疗伤秘诀
著　　述：洞庭武侠·陈郎中
整　　理：黄　玮
责任编辑：杨　林
出版发行：湖南科学技术出版社
社　　址：长沙市湘雅路 276 号
　　http://www.hnstp.com
印　　刷：长沙市富洲印务有限责任公司
　　（印装质量问题请直接与本厂联系）
厂　　址：岳麓区银太俱乐部内
邮　　编：410013
出版日期：2013 年 5 月第 1 版第 1 次
开　　本：710mm×1020mm　1/16
印　　张：16.5
字　　数：176200
书　　号：ISBN 978-7-5357-7636-5
定　　价：37.00 元
（版权所有·翻印必究）

出版说明

点穴功夫，博大精深！各个朝代，凡掌握此技的高手，或隐于丛林，或被权贵用重金雇做保镖，但功夫决不外传。为使这一中华武功不被流失，出版社游说作者多年，终以情动。作者近古稀之年将祖上家传点穴秘本奉献出版，弥足珍贵！

湖南科学技术出版社

序　言

《黄帝内经》说过，穴道有井、荥、腧、经、合五者之别，即二十七气游行上下之会，气的交会之处谓之节。且《内经》明白指出："所言节者，神气之所游行出入也（谓之三百六十五会），非筋肉皮骨也。"中医学，非常重视这些穴道，实行针灸，几千年实践，形成了一套针灸专门的医学，而点穴治点穴的一套医术，实际上与针灸之理互相贯通，所以学点穴的人，先学针灸，对点穴之法是会更容易领悟的。但一般人的通俗的看法，认为学针灸，是王道，是善良的技术，学点穴就认为是霸道，是害人的行当。根据我的粗浅的经验，这种看法是片面的，是对医理缺乏细致的思考。因为上述片面的看法，把点穴法压抑太甚，想学点穴的，不禁裹足不前。我认为要大力提倡，理由有三：一是它是打击坏人的有效手段。相传张三丰先生一双空手击败了几百匪徒，就是用了点穴术，张三丰即此术的创始人，把穴分为麻穴、哑穴、死穴、昏眩穴、轻穴、重穴的等次。笔者幼年就由父亲指点，习练了陈郎中武术和点穴术，尤其是练了金针功之后指力大进，就是粗知的一点点穴手法都颇有威力。每逢必要时即点击歹人一二要害，其痛不可忍，小惩大戒，知情者一看见我，莫不礼貌有加。对我来说，小小手法，起了防身保命的作用。二是可以

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

教育可与为善的一类人。有些人染了坏习气，善良的劝导，必辅之以痛苦的惩罚。这类人好吃懒做，只要得便宜，渐渐倾向于流氓贼子的那一伙，趁他为非时，予以点穴轻重适宜的手法，他知道行恶就有“人人得而诛之”的危险，轻轻一点，就可以教你见“阎王”，因此，他就可以悔改，加入好人的行列。三是能够提高医术的疗效，据点穴者的研究，有些由于点穴致病的人，必须是点穴的老手，或点穴的原人用解此穴受伤的手法去治，才能痊愈。由此可以知道点穴的手法，可以治愈药物难于奏效的顽疾。深入研究，合针灸点穴两者于一炉，可以深入开辟不药而愈的新天地，岂不是大家称快的好事。

虽然点穴法应该提倡，是谁也难于否认的，但要学好这个点穴技术，学理很深，功力很苦，能够让点穴方法起改善风俗，治愈难病的作用，非下长期苦功，就不会得心应手的。

我们有见及此，特编辑此书，珍列点穴技法，解穴手法，特别是从武侠陈郎中所传下的拳法中抽选出来的，或领悟出来的，书中详细介绍了点穴、解穴的基本功，以及与点穴有关的手法、脚法、身法等的具体练法，并科学、系统地介绍了人身经络要穴的有关知识，清晰明白，通俗易懂，深入浅出，便于广大武术爱好者习练。

另外，本书还以较大篇幅向读者献出了解穴、疗伤的秘方，诚望习练点穴者一定要有像武侠陈郎中那样的良好武德，慈悲为怀，谅解别人，不开杀戒，坚持治病救人这个宗旨，则其大有贡献于人类，可断言矣。

作　者

2013年5月

目录

CONTENTS

第一章　点穴基本功 / 001

第一节　气功练眼法 / 002

第二节　指法 / 005

第三节　拳法 / 014

第四节　运气练腿法 / 019

第五节　陈郎中绝技基本步型与步法 / 025

第六节　练功要旨 / 031

第二章　穴位、经络详解 / 033

第一节　三十六大穴穴位图 / 034

第二节　经络及穴位 / 038

第三节　寻经认穴取穴法 / 053

第四节　穴位与时辰 / 056

第三章　点穴操作神技 / 063

第一节　一般技法 / 064

第二节　要穴点击技法举例 / 075

第三节　气功、武术点穴要点和禁忌 / 093
第四节　应对器械点穴的点穴技法 / 096

第四章　解穴神技 / 109

第一节　推拿技法及辨证 / 110
第二节　真气解穴法 / 115
第三节　点伤症状分类及救治 / 117
第四节　三十六大穴伤症及解法 / 131
第五节　十二时辰打伤用药 / 154

第五章　疗伤秘诀 / 163

武侠郎中传奇 / 249

第一章
点穴基本功

第一节　气功练眼法
第二节　指法
第三节　拳法
第四节　运气练腿法
第五节　陈郎中绝技基本步型与步法
第六节　练功要旨

在与敌格斗中，气力是在攻防动作中随机爆发出来的，而气力运行是否适时，爆发是否得当，则有赖于气功之基础，即所谓“养兵千日，用兵一时”，甚或可以说“用兵一刻”。而动作使用的准确性则是建立在扎实的武术基础上的。所以欲练出点穴神技，必须先按要求练好武术基本功。

穴位在人体的部位各不相同，深浅不一，如太阳穴、率谷穴在头部表皮层；而肾俞、期门等穴位则深入内脏；环跳、阴陵泉等都在肌肉深处。且对手也不一样，有的手持凶器，无恶不作，欲致人于死；有的仅仅是争一时之气，逞强好胜，情况不一。因而点击穴位时使用的方法和力度都不一样，有的用一指点击，有的要用剑指点击，有的用排指点击，有的用平拳打击，有的用肘拐顿击，有的用足尖踢击，还有的用膝锋冲击等。且欲点穴时，大部分情况正在格斗之中，穴位因人体的运动而不停地变换方位，故而为了点穴的准确性，必须配合身法、步法，进攻、退守都须快速、灵活多变。所以学者须练习一定的武术，武术功底越深，点穴解穴技能越高。

第一节　气功练眼法

江湖武术中有句俗语：“一打胆、二打眼、三打功夫四打闪”，还有“手到、眼到、身到，慢有破、快有破、整齐无破”等都说明眼功的重要性，若要点对手穴道，须在闪跳、腾挪的格斗

中，认准穴位，方能克敌制胜。

步骤：运气至眼

1. 眼睛气功口诀。双手叉腰、双目轻闭，身正头正，保持气功态，念口诀：左为阴，右为阳，日为父，月为母，怀胎天地元神。

右眼想着太阳，左眼想着月亮。念口诀：右眼：天灯明，地灯亮，明明朗朗闪金光，双目射神光，日光菩萨神力大，华法金轮生妙法，南五金轮日光菩萨摩诃萨。左眼：天灯明，地灯亮，明明朗朗闪金光，双目射神光，月光菩萨神力大，月光宝轮生妙法，南无月轮，月光菩萨摩诃声。

2. 将气运至双眼，完成上述练习后，转眼球向左36圈，向右36圈，左右横扫36次，上下竖扫36次。

3. 气贯双眼后，在身体自然直立的情况下，目平视，大约离身体3米远处选择一个目标，大约蚕豆大小，双眼盯视目标，不眨眼，持续7分钟，略停片刻，再照前法反复练习。经过一段时间的练习后，选择更小的目标练习。目标越练越小，但在练者眼中目标大小如常，功夫才算练到。

举例：相传古时候有一位叫甘蝇的射箭神手，他有一个弟子叫飞卫，由于勤学苦练，射箭技术远远超过了他的师傅甘蝇。他将虱子悬挂在窗前，双眼盯着虱子不眨眼，10天之后，他眼里的虱子慢慢变大了。如此练习了3年，细小的虱子在他眼里如同车轮般大，再看其他的东西，都大如山丘。飞卫用燕角做成的弓，朔蓬（细而坚硬之物）做成的箭来射悬挂在窗前的虱子，箭从虱子中心穿过，但虱子仍然悬挂在原处。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

4. 上下左右看。目力练好后，再练动态住视。身体自然站立，面向东方，含胸拔背，顶头悬，眼睛微闭，然后睁眼向上看出2米以远，约1分钟；再向下1分钟，如此反复，不少于36次。

练完上下看，再练左右看。从右眼外侧1米处起，眼光逐渐放远，然后收回再向右，如此反复36次。

反复练习上述方法，眼球活动经久不衰，目力敏锐，认穴准确。

5. 前后定点练目。上下左右练好后，再练前方与后方的定点注目。先在正前方5～6米处选择一个目标，大小不超过一片树叶，同时在身后5～6米处也选择同样大小的一个目标，身体直立，含胸拔背，头颈要正，两眼先看前方目标，3分钟后马上回头看身后的目标，目光转换方向时要求快，练习的目的在于要能够在一瞬间认准目标。

6. 目标移动练目。将一个弹子球大小的物体用细线穿起来，吊在窗格上，将其前后左右摆动，练习者睁双眼跟踪注视球体，不能眨眼。反复练习多次，就能逐渐达到对于动态物体一点即中的目的。

7. 喷水定眼练目。练习者或坐或站，含胸拔背，双眼平视前方，另一人距练习者2米远，口含清水，对准练习者双眼喷水，练习者不能眨眼，两人距离应逐渐靠近。反复练习多次，就能达到定眼的目的。也可用扇风的方法练习。

第二节 指法

一、金刚指

气功点穴法是针对人体要害穴位（主穴道），按十二经所经穴道的兴奋时辰进行点击，只要穴位准确，指力到功，就可随心所欲，制敌轻重，或疾或残或死。

历代武术家点穴功效最大莫过于用金刚指（也叫一指禅、一支枪），即中指点穴。中指距离最长，在点穴技中，“失之毫厘，差之千里”，有时仅仅因距离上的一点差异，而达不到预期的效果。所以点穴常用中指。

右臂前伸，右掌心向左，中指伸直，其他四指弯曲（图1）

图1

此种手法主要用来点击位于皮肤表层及暴露于头面部的穴位，如太阳、天突、印堂等。

如果在紧急情况下，且练者自己的指力极强，点技熟练，则可用来点击位置较深的致命穴，如哑门、肾俞等。

习练方法一：（指破铁壁）

1. 预备：身体面墙而立，离墙约1米的距离。两脚分开与肩平，身体正直，含胸拔背，两臂自然下垂于大腿两侧，沉肩，手变一指禅（中指伸直，余四指收回）。

2. 吸气：舌抵上腭，提肛收腹，虚领顶劲，将气从会阴引至丹田，略停片刻，气分两支，一支从丹田至膻中过天突、迎香，经太阳直达百会；另一支从丹田上升至腰围（即带脉处），横经腰眼到脊椎两边命门，上行于大椎，经大椎从后脑达百会，与前面分支之气会合后往左往右各旋9次，在行气过程中，两臂缓缓朝前平举与肩平，注意坠肘（图2）。

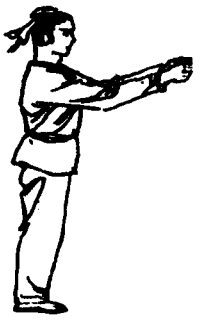


图2

3. 呼气：真气从百会穴分两支缓缓下行，前支沿胸腹下行至丹田；后支经风池过大椎，而后向两侧分开，由肩髃、为民、曲池、外关、外劳宫达中指尖（图3）。

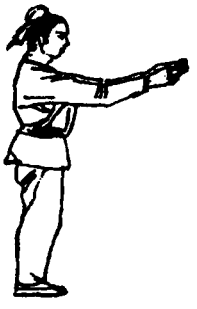


图3

4. 两臂平举，中指抵物（或墙壁），意沉丹田，气血力达中指尖，上身朝前倾斜，重量压于两指尖，自然呼吸36次。

5. 身体直立，气回丹田，收归会阴，揉指尖。反复练习上述过程，日久天长，中指自具神力。

习练方法二：（一指点桩）

1. 预备式、吸气法、呼气法同习练方法一。

2. 预先在一块5米见方的平地上埋下一根直径约30厘米，1人高的木桩，或找一棵合适的树也可以，用来进行指头点击训练。将气、血、力凝聚于指尖，然后用手指对桩进行定点打击，使手指受到冲击力锻炼，久而久之，手指微微发热、发胀，则气力聚

于指尖，胸、腹部亦觉气感充实。此时可以运气发力，把握得当，点穴准确，无往而不胜。

3. 制作一个木头人，大小和人体一样，身上标上经络穴位，然后运气，按进攻招数向木头人点打，反复练习，虽费一日之功，却得一日之成效。日积月累，水到渠成。

二、剑指（又名二指标）

1. 右臂前伸，右掌掌心向左，中指、无名指并拢前伸，其他三指屈（图4）。

2. 右臂前伸，右掌掌心向左，中指、食指并拢前伸，其他三指屈（图5）。

图4

图5

这种手法适宜于点击人体躯干处穴道，如期门穴、中脘穴等，剑指取法根据练者手指长度的不同而定，以两指并拢的长度越接近越好，气力训练方法同一指禅。

三、排插指

大拇指向掌心收拢，其余四指向前伸直，掌心向下，腕关节

图6

向右侧成45°（图6）。

这种手法适宜于点击躯干部即胸背穴位。

习练方法：

1. 运气插豆：

①准备：用绿豆（或其他豆种）放在容器内，深度至少须超过一立掌长度，即从中指尖没至手腕关节横纹处，置于桌上，桌子高度最好齐练者腰部。

②预备式：身体自然站立，两脚分开与肩平，沉肩坠肘，两手臂自然下垂于大腿外侧，目视容器中的绿豆（图7）。

③提掌吸气：虚领顶劲，两腿微屈，练右手时，左手叉腰（练左手时，右手叉腰），右掌慢慢上提，至膻中穴高度，掌内缘向下，掌心向左，肘部靠近右肋（图8）。

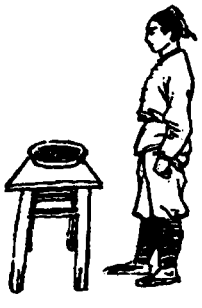


图7

图8

同时慢慢吸气，气由会阴至丹田上行至膻中，运气至右肩井，由右肩井过曲池，直达四指。

④猛呼气并发力：开始习练时呼气要慢，随着次数的增多、气感的增强，逐渐加快呼气的速度，当手指感到有气感时，右手掌发力指尖朝下，猛插入绿豆中（图9）。

图9

一呼一吸反复练习，当练到手指插入豆中没及腕部时，方可放心御敌。

⑤练准：从吸气提掌到呼气插入，要求快准狠，练者在绿豆中选一固定小圈，每一次都要求准确插入固定的小圈中。

2. 运气插米：米的密度大于绿豆，当然阻力也大于绿豆，为了加深功力，可以将绿豆换成米继续练习。

3. 药练：

①药物：红花30克　生地黄30克　当归30克　骨碎补50克。

②练法：将上面4味药物煎成药汁，药量以浸没腕部为度。在练指前将双手浸泡药汁中30分钟，可起到疏通经络，鼓动气血的作用。

指法运气歌：运气丹田出，意念守膻中，真气指尖转，发劲显神功。

四、内功练指法（又名隔山打锣）

打铜锣练指法，即运用内功内气练指功，动静结合。目的是外气内收，真气外发，能使全身内气在当节部位如手、指、掌、腕、肘等关键当力部位流动自如，并能由意念随意指挥定于某一

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com