

# 实用点穴疗法

郭宽逊 编著

福建科学技术出版社

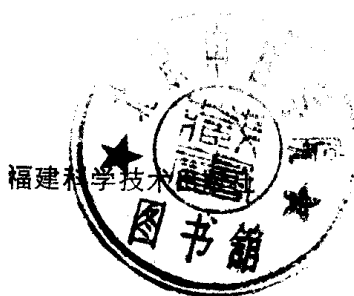
SHIYONGDIANXUELIAOFA



样 本 库

# 实用点穴疗法

郭宽逊 编著



1211545

(闽)新登字03号

# 实用点穴疗法

郭宽逊 编著

\*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

莆田市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 2.777印张 2插页 48千字

1987年12月第1版

1992年1月第4次印刷

印数: 140 271—150 770

ISBN 7-5335-0072-5/R·12

定价: 1.85元

## 序

郭宽逊老医师，早年（一九三三年至一九三五年）就读于上海圣约翰大学医学院预科。后转读于北平辅仁大学生物物理系，一九三七年毕业。自一九三八年起，以西医业务悬壶于世，于今已近半个世纪。解放后，先后在龙溪地区中西医院任医务领导工作多年。郭先生出生武术世家，因是之故，虽主攻西医，也兼治岐黄、中西汇通；于经络穴位按摩之学，揣摩日久，研习尤深，所治多验。本书之作，乃其数十治验之结晶也。凡所记叙，皆基于事实，本自经验，不夸饰，不虚美，一以治病健身为准的，秉笔直书，质朴无华。是书之梓行，于医家及病者，将兼受其益。医家执此，可为治病救人之资；病者习作，亦能作防病健身之助。深入浅出，雅俗共赏。

考“经络穴位按摩”之学，源远流长，内容广博，貌似浅显，实易学而难精也。浅尝辄止者众，精益求精者寡。向被视为“雕虫小技”，饱学之士或不屑为之，或为之而不为世重。郭先生执现代科学之具，用治传统医学之技，锲而不舍，学而有

2J86/14

成，亦难能可贵也。堪称笃学而有识之士！故乐为之序。

黄春源

一九八七年元月二十七日

# 目 录

## 一、概 述

- (一) 点穴疗法的由来.....( 1 )
- (二) 点穴疗法与经络学说.....( 2 )
- (三) 点穴常用手法.....( 5 )
- (四) 取穴原则.....( 6 )
- (五) 点穴疗程.....( 7 )
- (六) 注意事项.....( 8 )

## 二、点穴常用穴位

- (一) 手太阴肺经.....( 12 )
  - 中府 [ 12 ]      尺泽 [ 12 ]      列缺 [ 13 ]
  - 太渊 [ 13 ]      少商 [ 13 ]
- (二) 手阳明大肠经.....( 14 )
  - 商阳 [ 14 ]      合谷 [ 14 ]      阳溪 [ 14 ]
  - 曲池 [ 15 ]      臂臑 [ 15 ]      迎香 [ 15 ]
- (三) 足阳明胃经.....( 15 )
  - 下关 [ 15 ]      颊车 [ 16 ]      四白 [ 16 ]
  - 地仓 [ 16 ]      人迎 [ 16 ]      缺盆 [ 17 ]
  - 足三里 [ 17 ]      内庭 [ 17 ]

(四) 足太阴脾经……………( 17 )

隐白〔17〕 三阴交〔18〕 阴陵泉〔18〕

血海〔18〕

(五) 手少阴心经……………( 18 )

少海〔18〕 神门〔19〕 少冲〔19〕

(六) 手太阳小肠经……………( 19 )

后溪〔19〕 阳谷〔19〕 小海〔20〕

天宗〔20〕 听宫〔20〕

(七) 足太阳膀胱经……………( 21 )

睛明〔21〕 攒竹〔21〕 十八经〔21〕

连排点〔21〕 承扶〔22〕 殷门〔22〕

委中〔22〕 承山〔22〕 昆仑〔23〕

(八) 足少阴肾经……………( 23 )

涌泉〔23〕 太溪〔23〕 水泉〔23〕

阴谷〔24〕

(九) 手厥阴心包经……………( 24 )

郄门〔24〕 间使〔24〕 内关〔25〕

大陵〔25〕

(十) 手少阳三焦经……………( 25 )

阳池〔25〕 外关〔25〕 翳风〔26〕

和髻〔26〕 丝竹空〔26〕

(十一) 足少阳胆经……………( 26 )

瞳子髻〔26〕 天冲〔27〕 脑空〔27〕

风池〔27〕 肩井〔27〕 环跳〔28〕

风市〔28〕 阳陵泉〔28〕 丘墟〔28〕

(十二) 足厥阴肝经.....(29)

太冲〔29〕      中封〔29〕      章门〔29〕

期门〔29〕

(十三) 督脉.....(30)

长强〔30〕      命门〔30〕      哑门〔30〕

风府〔30〕      百会〔31〕      人中〔31〕

(十四) 任脉.....(31)

曲骨〔31〕      关元〔31〕      气海〔32〕

膻中〔32〕

(十五) 经外奇穴.....(32)

四神聪〔32〕      椎点〔33〕      乳面点〔33〕

欧海氏点〔33〕      百劳〔33〕

华佗夹脊〔34〕      前心〔34〕      肋点〔34〕

后心〔34〕      肋尖〔34〕      脊点〔35〕

环点〔35〕      肾筋〔35〕      髌点〔35〕

血筋〔36〕      抬肩〔36〕      臂水沟〔36〕

十宣〔36〕      八风〔36〕      胫中点〔37〕

### 三、常见病症的点穴治疗

(一) 头颈部病症.....(38)

头痛〔38〕      落枕〔39〕      牙痛〔40〕

秃发症〔40〕      眩晕〔40〕      耳鸣〔41〕

鼻塞〔41〕      喉痛〔41〕      吞咽困难〔42〕

鼻衄〔42〕

(二) 胸腹部病症.....(42)

胸闷〔44〕      肋间神经痛〔44〕      腹胀〔45〕



胃痛〔45〕 肠痉挛〔46〕 尿潴留〔46〕

便秘〔46〕 腹瀉〔47〕

(三) 腰背部病症……………(47)

肩胛底酸痛〔48〕 急慢性腰扭伤〔48〕

腰骶关节痛〔49〕 骶髂关节痛〔49〕

尾骨部疼痛〔49〕

(四) 上肢病症……………(49)

肩关节周围炎〔50〕 肘关节疼痛〔50〕

前臂疼痛〔51〕

(五) 下肢病症……………(51)

臀部疼痛〔51〕 膝关节疼痛〔51〕

腘窝疼痛〔52〕 腓肠肌疼痛〔52〕

踝关节扭伤〔52〕

(六) 全身性病症……………(52)

遗尿症〔52〕 感冒〔53〕 糖尿病〔53〕

呃逆〔54〕 高血压〔54〕 阳萎〔54〕

失眠〔55〕 更年期综合征〔55〕

痛经〔55〕 坐骨神经痛〔56〕

性衰〔57〕

## 四、自我锻炼

(一) 点穴自我锻炼……………(58)

(二) 对症练功法……………(60)

心脏病〔60〕 肺结核〔61〕 肾病〔61〕

胃、十二指肠溃疡〔62〕 肝病〔62〕

高血压病〔62〕 糖尿病〔63〕 哮喘〔63〕

神经官能症〔63〕 关节炎〔64〕  
腰腿痛〔64〕 肿瘤病〔64〕  
附：常用手法与穴位图……………(65)



# 一、概 述

---

## (一) 点穴疗法的由来

点穴疗法是中医常用的治病方法之一。操作时，术者以手指在病人体表适当的穴位上，施用点按等手法引起刺激，从而迅速解除病人的病痛、紧张、疲劳以及由疾病引起的其它症状。由于它操作简便、疗效显著、副作用少，故深受广大患者的欢迎。

点穴疗法在我国具有悠久的历史，临床上应用也有上千年的时间。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，或用手指头按压痛点，如腹痛时就揉压腹部，头额痛时就挤压鼻子，紧张时就按摩头部，婴儿啼哭时，母亲抚摸或轻拍婴儿的背部，动物为了减轻疼痛用舌头互相舔弄疼痛的部位，等等，这些动作就是点穴疗法的雏形。只不过后世形成的点穴疗法更明确、更复杂、

更细致而已。它与针灸、按摩等疗法一样，也是由浅到深、由简到繁、由零散到系统逐步发展起来的。

## （二）点穴疗法与经络学说

古人在同疾病作斗争的过程中，发现刺激体表的某些点，能减轻或消除内在病症，这些点就是穴位。进而发现刺激按一定顺序排列的穴位能改善一定脏腑的病症，把一系列的穴位和相应的脏腑联系起来成为系统，这就形成“经络”。中国传统医学认为，经络是人体气血循行的通道，具有沟通上下内外、联络脏腑肢节的作用。穴位是经络在人体表面的反应点，通过经络的联系，脏腑的病理变化可以反映到人体表面，而人体表面的各种刺激也可传导到内部的脏腑。应用点穴疗法按压一定穴位，通过经络的作用，能调整脏腑的机能，促进气血循环，因而激发人体内在抵抗力，起到治疗的效用。

经络学说是针灸、点穴、按摩、拔罐的理论基础。中国传统医学认为，经络分布人体全身形成网络系统，它外达肌表，内连脏腑，起着运行全身气血、调整内脏功能的作用。经是主干，纵行上下；络是经的分支，横络全身。经脉和络脉共同组成经

络系统。其中经脉又是由十二正经和奇经八脉构成的。十二经分别为：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。它们都按一定的走向、交接规律分布循行于人体的头面、躯干、四肢及体内的脏器，是经络系统的主要部分。奇经八脉中的督脉和任脉分别起着统管阳经和阴经的作用，此二经合于十二正经又总称十四经。

点穴疗法的穴位和针灸的穴位基本上是一致的，分布于全身经络系统中。但常用的穴位只有90多个，加上经外奇穴不超过110个穴位，只是有些点穴的穴位和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（经外奇穴），它能推动全身“气”的运行，是经络的中心，气通过“后心”分布到前心、腰点、血筋、抬肩、椎点、乳面点而后分布到十二经脉。

由于点穴疗法的理论基础是经络学说，因此就可以解释为什么点按的穴位和病人主诉痛点相去甚远却能达到治疗目的。如对头部疾患采用手和足的穴位，腹部用足的穴位治疗等等，这就是循经取穴的道理。又由于“气”在经络中的盈亏盛衰随不同的时间而异，因而为了增加疗效和减少副作用，在

不同的时间里必须采取不同的手法。例如：手太阴肺经在上午3—5时经气集中；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时一下午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；手厥阴心包经在下午7—9时；手少阳三焦经在下午9—11时；足少阳胆经在下午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，反应是比较大的。有人主张在气最集中的时间点按该经比较容易疏通。但实践告诉我们，在气血流注偏盛的时间点按不宜用力过猛，否则会发生不良后果。为了避免不良反应，施行点穴一般必须顺气的走向，而不要逆向点按。

总之，经络系统虽然不能用肉眼观察到，但实践证明它的存在是肯定的。病人常常在点穴或针灸的过程中有电击样的麻木感，且沿经络循行，这些事实都客观说明经络的存在。人们应用现代科学对经络现象及其实质进行广泛的探索，发现刺激不同穴位能引起人体不同的生理功能变化，主要的作用有抑制疼痛，调整人体生理功能，增强人体抵抗力，从而达到防治疾病的目的。现已初步认识到经络和人体的神经、血管、体液均有密切的关系，但其中的奥妙还有待今后进一步探索。

### (三) 点穴常用手法

由于点穴一般不需要器械，因而不大受时间、地点的限制，在山区、沙漠地都可以进行。根据笔者的实践经验，比较理想的地方是把地板当做操作台或在低的固定床上，术者便于使用全身的重量与力量进行按压。当术者要点按病人的背部时，令病人取俯卧位，头向侧位，不必用枕头垫头部，以免在按压时出现肌肉紧张；点按颈部和肩部时，病人平卧，双手自然放在两侧，以枕垫头，口微开，微闭双眼，全身放松。治疗室要求清静、安静、温暖，使病人感到舒适，以免影响治疗。点穴操作的常用手法如下：

1. 点按法：一般用大拇指、食指两指或中指的指端掌侧在选定的穴位上朝一定方向按压。（图1）

2. 提拔法：用拇指和食指紧靠肌群或肌腱的两旁，迅速向上牵动，称为提拔法。此法常用于颈筋、背筋、三叉筋等处。（图2、3）

3. 揉括法：用食指尖端掌侧面在皮肤上做波浪形点括，称为揉括法。其方法是自剑突旁沿肋弓下缘括至腰部及剑突括向脐部。主治呕吐、腹胀、恶

心、腹痛等。（图4）

4. 推动法：用双手的拇指分别在脊柱两旁2厘米处作往返推移，称为推动法。用于治疗腰腿痛和下肢疾患。（图5）

5. 按压法：病人取俯卧位，紧握床端，助手牵拉患者的下肢，术者两手的食指和中指分别在脊柱压痛点的两旁同时按压，称为按压法。主治椎间盘突出症。（图6）

6. 叩穴法：用空拳或环形手或手掌的刃部叩打上下背部、肩胛、头部、颈部，手法宜轻而快（时间约1—2分钟）。主治腰背颈部酸痛。（图7、8、9）

7. 抓捏法：用五个手指头抓捏病人背部的有关穴位，往上提拔，加按压，称为抓捏法。治腰脊酸痛。（图10）

8. 旋转法：病人两下肢自然伸直，术者用拇食二指握住髌骨，行旋转滑动，称为旋转法。主治膝关节疾患。（图11）

#### （四）取穴原则

1. 循经取穴：如面部疾患用合谷（大肠经），前额头痛用外关（三焦经），头顶痛用后溪（小肠



经)、委中(膀胱经)、昆仑(膀胱经);上腹部痛用足三里(胃经)等。

2. 在病变部位或周围取穴:如牙痛及下颌痛用颊车(胃经)、下关(胃经);眼疾用睛明(膀胱经)、太阳(奇穴);胃痛用中脘(任脉)和梁门(胃经)。

3. 依症状取穴:如失眠用神门(心经)、三阴交(脾经)、太溪(肾经)、神庭(督脉);休克用人中、神阙(任脉)、关元(任脉)、内关(心包经)、中冲(心包经);心前区痛用膻中(任脉)、内关(心包经);呕吐用内关、足三里(胃经)。

4. 按神经分布取穴:如头、躯干、四肢、内脏的病变,可按脊椎神经分布,选择十八经相应一段取穴。

### (五) 点穴疗程

1. 急性病一般每日2—3次,3—5天为一疗程。

2. 恢复期一般每日一次,7—10日为一疗程,必要时连续点按直至症状消失。