

赵武荣 编著

# 指针点穴疗法

人民卫生出版社



# 指针点穴疗法

赵武荣 编著

人民卫生出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

指针点穴疗法/赵武荣编著. -北京:人民卫生出版社,  
1997

ISBN 7-117-02747-9

I. 指… II. 赵… III. 穴位按压疗法 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 13317 号

**指针点穴疗法**

赵武荣<sup>①</sup> 编著

人民卫生出版社出版发行  
(100050 北京市崇文区天坛西里 10 号)

河北省遵化市物资印刷厂印刷

新华书店经销

787 × 1092 32 开本 3  $\frac{7}{8}$  印张 70 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 80 000 - 50 000

ISBN 7-117-02747-9/R·2748 定价: 5.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# || 前 言

中医药学源远流长，博大精深。它凝结着几千年来华夏儿女的聪明智慧，为华夏民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

随着现代化科学的飞跃发展，人们正在回过头来重新认识发掘这些传统医学宝藏，它不仅是历史的宝贵文化遗产，而且有着曾被人们忽视了的超越时间、空间和认识局限的生命力。

指针点穴疗法，即是我国劳动人民在长期的生活实践中逐步总结积累的一种具有民族医学特色的医疗方法。同时它又是一种颇具现代世界医学“非介入性自然疗法”特点的古老医术。

目前，人类正越来越多的认识到现代化学合成药物、手术、放射等疗法在治疗疾病的同时，也不同程度地造成了某些毒副作用及人为的创伤性痛苦。因此，未来医学的发展，将向着无毒副作用、无创伤痛苦性治疗的方向发展。而我国传统医、药学在此方面可谓得天独厚。那么，“指针点穴疗法”即是这百花园中的一朵奇葩。

本书根据传统指针、点穴疗法的特点和临床实用性，根据去粗取精以达至简至易的原则，将指针、点穴、按摩等手法混淆、繁简不一的状态进行了“指针”、“点穴”二者合一

的归纳整理, 从而使之更具有特色性、系统性、新颖性, 更便于学习者掌握使用。

**赵 武 荣**

# 目 录

- 一、指针点穴疗法的起源与发展…………… ( 1 )
- 二、指针点穴疗法的特点…………… ( 3 )
- 三、指针点穴疗法的适应证与禁忌症…………… ( 5 )
- 四、指针点穴疗法的施术原则…………… ( 6 )
- 五、指针点穴常用手法…………… ( 7 )
- 六、气功指针点穴疗法 …………… ( 20 )
- 七、常见病症的治疗方法 …………… ( 22 )
- 八、常用人体经络穴位分寸、主治歌括 …………… ( 36 )
- 九、指针点穴特用选穴与刺激线 …………… ( 49 )
- 十、十二时辰气血走注取穴歌 …………… ( 70 )
- 十一、十二时辰气血走注脏腑歌 …………… ( 77 )
- 十二、十二时辰血头行走歌 …………… ( 77 )
- 十三、指针点穴基本手法练习 …………… ( 78 )
- 十四、气功指针点穴练功四式 …………… ( 81 )
- 十五、点穴练功歌…………… ( 115 )
- 十六、武林致命三十六穴歌…………… ( 116 )
- 十七、点穴救伤秘法歌…………… ( 117 )





## 一、指针点穴疗法的 起源与发展

指针点穴疗法起源于何时，这似乎难以确定，它是随着人类生活经验的积累和生产力的提高而逐渐从一些偶然的、一般的感性经验认识基础上，逐渐发展提高到理性上的认识，并不断发展完善成的一门独具传统医学特色的非介入性自然疗法。

在远古时代，古代先人们在渔猎劳作过程中，对所致种种病痛还没有更多的医疗卫生知识情况下，便首先想到和可以做到的是通过一些简单的按抚、揉摸方法来进行自我的或相互的救治及安慰，而这种初步的、非正规的方法一直延续至今，而且人类的不同种族均有这一类似的行为。例如：由于跌仆而致的伤肿疼痛，通过自我的或相互的抚摸后，发现伤痛症状能够减轻。头痛时通过对局部的点压按抚后得到了不同程度的缓解。如此则不断的发展认识，从一些极为简单的方法中认识到了其中的医疗价值，并在此基础上不断的总结积累，随着人类文明的进化逐渐发展成为一种正式的医疗方法。

早在两千多年前成书的《素问·举痛论》中说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止。”这也可谓对指针点穴疗法的较早记

述。在晋代葛洪《肘后备急方》中说：“令爪病人人中，取醒。”可谓论述了指针点穴急救昏厥的取穴方法。明代杨继洲《针灸大成》的医案中，有给许敬菴治腰痛的记述说：“性畏针，遂以手指于肾俞穴行补泻之法。”

在中国医学发展史中，指针点穴法除被医家所应用外，还被武术家、气功家所掌握运用，而各具特色。隋唐时期，可以认为是指针点穴法正趋成熟的时候。但由于此时正值战争纷起，武术之风甚为盛行，当时指针点穴之术除了被作为一种医疗方法外，还被应用于武术之中。并被认为是一种较高超的武术攻防技法。如唐代著名武术家许宣平、李道子二人即可运用指针点穴之术使人经络、气血闭滞，又可以施用解化之穴使中穴者恢复如常。并总结出人身有 36 死穴、72 活穴及点、打、拿、闭等不同手法，流传于后世。而气功家则根据气功修为理论、方法，赋予指针点穴之术以更加神秘莫测之“气”的概念，从而使之更具中国传统文化特色。

总之，尽管指针点穴之术由来已久，但由于其技法历来流传繁简不一，又大多混淆于按摩中而难以自立。随着科学的不断发展进步和人类生活需求的观念改变，指针点穴疗法已不断被挖掘整理，再也不是曾被少数人秘而不宣的私有财产和不登大雅之堂的雕虫小技了，而成为一种很有研究应用价值的医疗方法。

## 二、指针点穴疗法的特点

习惯上多将指针点穴疗法分为“指针疗法”与“点穴疗法”两种不同的传统医疗手段。本书所以将二者合为一谈，名之为“指针点穴疗法”是因为二者在传统医学疗法中，在方法内容上多有相同之处，而难分彼此，故实属名异而实同。为了执简去繁、精练而实用地将这一传统医疗技法介绍给广大读者，因此将指针与点穴二法合二为一，名“指针点穴疗法”。

指针点穴疗法，是以中医脏腑、经络、气血等理论为基础，以阴、阳、表、里、虚、实、寒、热为八纲辨证方法，以点、按、揉、切等手法为治疗手段的。以传统选穴和专用选穴等方法，通过施术者不同指法，不同力度与节律施术于患者体表经络、穴位，从而达到调和脏腑、疏通经络、行气活血、醒神开窍、消除疲劳、祛止伤痛等调治目的。

指针点穴疗法，是无创伤性非介入性疗法，其特点可归结为三个方面。

### （一）方法简单，易于掌握

指针点穴疗法，不同于针灸和药物治疗，它是以医者的掌指作为治疗工具，施术于患者肌肤外表而不进入人体。它可以不受诸多条件的限制，可随时随地灵活施用的一种简易

传统医疗技法。只要具有一定的医学理论基础，进行有关指法、手法、指力的学练，即可掌握运用于临床实践。所以说，指针点穴疗法是一种方法简单，易于掌握的实用医疗技法。

## **(二) 施用灵活，安全性强**

指针点穴疗法相对于针灸、药物等疗法安全得多，因为它是一种非介入人体的自然疗法。一般讲，它没有服药时所产生的毒副作用，以及针灸治疗时产生的一些痛苦与创伤等副作用。因此，施术者只要熟练掌握治疗方法、辨证施治正确无误，可以说是不会出现什么副反应的。

此外，指针点穴疗法另一优点是施术时痛苦小，患者易于接受。而且对环境条件要求不高，具有较大的灵活性，这都是其他疗法所不及的。

## **(三) 适用范围广**

指针点穴疗法除上述特点外，还具有适用范围广的特点。在临床施术中，它既可以用于突发性疾病的救治，也可用于一些慢性疾病的调治；既可用于外科疾病的施治，又可用于内科、外科、妇科、儿科等多种急、慢性疾病的治疗。此外，它还是一种经济实用的自我保健方法。

## 三、指针点穴疗法的适应证与禁忌症

### (一) 适应证

1. 外科疾病 对急、慢性软组织损伤、呼吸肌痉挛(岔气)、四肢关节病、颈椎病、落枕、腰肌病、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛等病症疗效较为迅速。

2. 内科疾病 可用于慢性胃炎、胃痉挛、呃逆、呕吐、消化不良、腹泻、头痛、神经衰弱、失眠、眩晕、高血压、低血压、心动过缓、心动过速、心律不齐、脑血管疾病后遗症、哮喘、气管炎等病症。

3. 妇、儿科疾病 可用于痛经、月经不调、小儿消化不良、遗尿、近视等。

4. 疑难病症 可用于截瘫、神经麻痹、半身不遂、神经性耳鸣、耳聋、阳痿、不孕、气功偏差等。

5. 急症 可用于昏厥、癫痫、瘧病发作、中暑等。

### (二) 禁忌症

急腹症、传染病(肝炎、肺结核、脑炎等),严重高血压、严重心脏病、出血性疾病(血友病、外伤性出血、血小板减少症等)、过度疲劳、过饥、过饱、醉酒、妇女妊娠期

和新生儿头部均属禁忌施术范围。

### (三) 注意事项

1. 施术前首先辨明适应证与禁忌症，切勿草率施术。
2. 施术者应经常修剪指甲，不使过长，以免施术时损伤患者皮肤（施术时也可将指甲用绢布包缠）。
3. 施术前后宜洗手消毒。
4. 在施术过程中，要注意患者反应，警惕个别晕针现象的发生，了解掌握晕针的防止和处理方法。
5. 在施术时，患者多有酸、麻、热、胀等不同的刺激反应，或局部常见轻度的抽动现象和皮下轻度瘀血、出汗等反应，一般均属正常的刺激反应，无需特殊处理。但如出现头晕、恶心、呕吐、面色苍白及昏厥时，应该立即停止施术，选取“人中”穴施切法，或取甲根、指关节施切法令其苏醒，同时让患者平卧保温休息片刻即可。

## 四、指针点穴疗法的 施术原则

1. 应了解和熟悉人体生理解剖和有关中医基础理论知识。
2. 应熟练掌握指针点穴疗法的基本手法并具备一定的指力功夫。

3. 临床施术要辨证明确，选穴要准确精练，手法要得当，施术要安全。

4. 临证施术时，应首先做到一问、二摸、三观察。即首先问病史、现状及施术过程中的感觉反应；其次，细心触摸（触诊）以感觉病患局部之特点类型；最后，审视观察患者神态反应，及时调整手法、力度。

5. 施术方法的运用，应由简至繁，力度由轻渐重，节律有序而不乱，灵活而自然，应用要恰到好处。

6. 疗程应根据不同病症而定，如一般慢性病症，可每日治疗1次，个别急病，可每日治疗2次。反应较重者，可2日治疗1次。发病时间短，病情较轻者，可10天为1疗程。发病时间久的慢性疾病，一般可定为1~2月为1疗程。

## || 五、指针点穴常用手法

指针点穴手法，经历代流传而繁简不一，并多与按摩之法融为一体，且约有10余种之多。本书根据指针与点穴手法的特点，以执简去繁、精练实用为原则，根据临床施术常用手法，总结归纳为6种基本手法，便于学习掌握以求实用。

### （一）点法

点法是指指针点穴疗法中的常用手法。这一手法的特点

是：着力面小，刺激性强，具有救醒、提神、止痛、消肿化痰、调和气血、疏通经络之功效。点法一般以轻点为补，重点为泻。其变化手法为：

1. 单指点法 单指点法是以拇指或食指、中指在选定穴位区域进行不同节律、不同力度的点压性施术手法。如拇指点法：即是用拇指指腹接触患者皮肤，其余指似握空拳，力达拇指。中指法为：全手掌指关节微屈，食指按于中指背侧，拇指腹抵住中指第三指节处，其余二指似握拳，形成拇指与食指夹固于中指前后的手式。（图1、2）

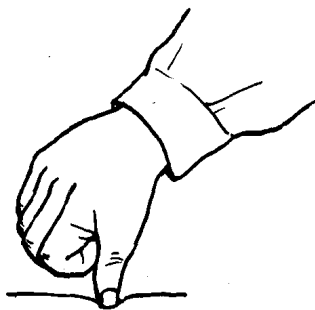


图1 单指点法

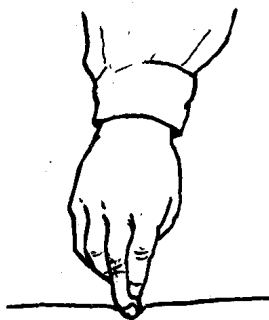


图2 中指点法

2. 剑指点法 剑指点法常与单指法相伍而用。方法是：食指与中指紧并伸直，拇指指腹搭在无名指和小指上，形似剑状而称为剑指。施术时剑指对准所选区域穴位，以不同节律、不同力度运用点击或点压滑行等变化手法施用。（图3）



图3 剑指点法

3. 拳立点法 常用于下肢及肌肉较为丰厚区域。方法是：手握空拳，拇指抵压在食指与中指指尖处，中指屈指高于其



他各指，形成锥形。施术时以中指尖端接触选定穴位区域，进行点压、按、滑、揉等不同的配合手法。（图4）

4. 梅花指点法 常用于大面积区域及肌肉丰厚之处。方法是：五指并拢微屈，各指尖平齐似梅花形。施术时将五指尖在选定穴位或区域施以不同节律与不同力度的点击、点压、旋转等手法。（图5）

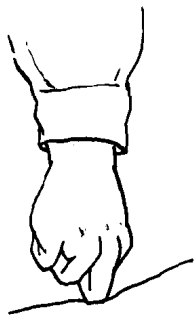


图4 拳立点法

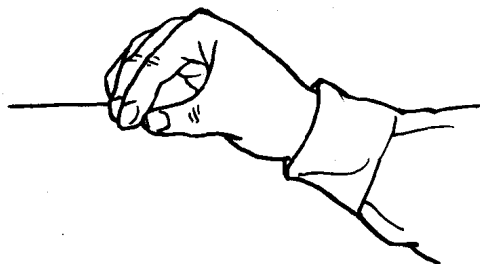


图5 梅花指点法

5. 肘立点法 一般治疗时多在臀部肌肉丰厚之处施术。施术方法是：医者屈肘，以肘尖部对准施术部位，进行点压、点揉等手法。（图6）

6. 点法施术要点 施术要领为指端与患者肌肤夹角应大于 $60^\circ$ 。点击速度一般每秒约2~3次或4~6次。并可分为一虚二实、二虚二实、三虚三实或五虚二实的不同节律加以运用。所谓“虚”，是指施力度而言，也即虚者力轻，实者力重，实者速快，虚者速缓。施术宜快、慢、轻、重、刚、柔相济。同时还要求意、力、气三者相随，手法灵活而流畅。

在施术力度方面，临床施术时可分为轻点、中点、重点