

点刺、指针、点脊疗法

曲祖詒 編著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍属于针灸和推拿范围的三种民间疗法,一、点刺疗法;二、指针疗法;三、点脊疗法。

点刺疗法是用短针迅速地在皮肤上浅刺,也是由单针浅刺改进的一种疗法,一般适应于急性病,特别是属于神经性以及淋巴系统一类的病。指针疗法是以指代针,运用点掐的技巧,施于一定的经穴或适当部位上,可以治疗多种疾病。点脊疗法最适宜于儿童,在脊椎两旁点捏,主治伤奶、食积、腹胀、腹泻等消化系统疾病。

这三种疗法都经济有效,而简便易行,流传于民间已久。现经作者整理编写,通俗易晓,切合实用,可供农村、厂矿、医疗机构的医务人员及具有一般卫生常识的广大劳动人民和家庭妇女阅读参考。

点刺、指针、点脊疗法

曲祖诒 编著

上海科学技术出版社出版 (上海瑞金二路450号)

上海市书刊出版业营业许可证出093号

上海市印刷六厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张 24/32 排版字数 17,000

1959年11月第1版 1966年3月第3次印刷

印数 17,001—27,000

统一书号 14119·844 定价(科六) 0.09元

第 4 6 4 0

前 言

这本小册子介绍了“点刺”、“指针”与“点脊”三种民间疗法。这三种方法，除第一种是用短针外，余二种都是用指尖操作的。

民间疗法是在经济、方便、效验的基础上发展起来的。对于保健事业，影响很大。为了使这些民间习用的技术，在社会主义建设事业中发挥它应有的作用，因此，本书重点放在实用上，俾供农村、厂矿、医疗机构的医务人员或具有一般卫生常识的广大劳动人民和家庭妇女，作为一本通俗的民间疗法参考读物。

通过这本小册子，对于这三种疗法，可能获得一般使用常识。这对于辅助医疗方面会起到一些作用。但疾病原因是复杂的，在使用前如能得到医师的确诊，尤为妥当。

在全国庆祝建国十周年之际，家家欢腾，人人跃进。我也在激动之余，百忙中写了这本小册子，海内同好。

作者的技术和写作水平都有限，不妥之处可能较多，希望读者多予指正，以便再版时修订。

曲 祖 詒 写于首都1959年6月1日

32844

目 录

一、点刺疗法	1
1. 什么叫点刺	1
2. 浅刺与点刺	1
3. 点刺针的式样	2
4. 针前的检查	2
5. 点刺的运用	3
6. 弱刺与强刺	4
7. 点刺的作用	4
8. 点刺的部位	4
9. 点刺的适应症	7
10. 小结	7
二、指针疗法	8
1. 指针的起源及其运用	8
2. 指针的特点	9
3. 指针练习法	9
4. 指针的补和泻	11
5. 指针的常用部位	13
6. 指针经验方	14
7. 指针的八要	17
三、点脊疗法	18
1. 点脊疗法及其起源	18
2. 点脊疗法的治疗对象	19
3. 点脊的基本手法	19
4. 点脊的操作方法	20
5. 点脊为啥能治病	21

一、点刺疗法

1. 什么叫点刺

用很锋利的针，在人体皮肤表面、末梢敏感部位和关节周围地方轻轻一点一点的针刺，叫做“点刺”。

点刺是浅刺法的一种，但比浅刺法作起来又快又利落，往往三五分钟即可完成临床手术，因而又可叫作“快速浅刺法”。

2. 浅刺与点刺

民间流传的浅刺法，有多种多样，简单可分为两大类：一类是“单针浅刺”，另一类是“多针浅刺”。

单针浅刺：就是用一枝针进行浅刺。单针的形状纷杂，长短粗细亦不一致。有用粗毫针的，有用缝衣针的；有三棱的，有圆锥形的；有在针上缠龙头拐子的，也有缠小铜丝环头的。治疗上多半用于挑积、挑羊毛疔、挑红筋疔、放血等。

多针浅刺：又叫丛针，是用几枝针结扎在一起来治病的。象五星针、七星针、梅花针等。由于针数及式样之不同，而命名亦异。

多针浅刺，主要应用于骨关节周围，及部分靠近骨组织而不可深刺的地方，如肋骨间隙、腕关节、膝关节及颈椎上下部位。

浅刺法流传已久，祖国医籍第一部经典著作“黄帝内经”里所提到的“皮刺”及“毛刺”，就是介绍在人体浅层部位浅刺的一种疗法。以上提到的几种，是后来逐渐演变而成的。

这里谈的点刺，也是由单针浅刺改进的一种。用起来可

謂簡、便、驗。如果在技術上掌握熟練，對於某些急性病確有特效。不過今天精於點刺者，多分散於農村中，都市中並不多見。其主要原因，不外解放前在反動統治之下，整個祖國醫學受到摧殘，點刺當然不能例外；解放後，方才為黨和政府所重視而得發展。

3. 點刺針的式樣

點刺針的式樣，最好用小四棱或小三棱針的針體為標準。針體不宜過長，其最大長度應為 2.5 厘米，約當中指節同身寸的一寸五分。粗細要適可，以 0.12 厘米為宜。針的質料最好是用銀合金或不銹鋼，或用十五、十六號的鋼絲也可。針柄不要纏拐子和龍頭，最好從針頭到針尾光灼灼地渾為一體，這樣既可防止污物存積，而進行消毒時尤為方便。

4. 針前的檢查

針前檢查有三個重點：

(一)針尖是否鋒利：針尖鋒利，可以減輕皮膚一部分的抵抗力，稍微用力即進入真皮，因而也就可以減輕皮膚痛感及創傷。試驗是否鋒利的方法很簡單，用紙一張，當針尖接觸紙面時，如發生突……突……突的音響，即為不鋒利；如沒有聲音，即為鋒利。

(二)有無破折及銹漬：針的質料不良，或者平時對於針的修整不夠注意，都容易發生以上情況。最好按時檢查，常常用細紗布將針體磨光。如發現有破折地方，寧可作廢，不要勉強使用，以防造成折針事故，及消毒不嚴帶進污物而引起其他疾病。

(三)是否作好消毒工作：消毒工作，為三項中最重要的一項。大家都知道毫針消毒的重要，但點刺針的消毒尤為重

要。因为点刺的刺激点比毫针的刺激点多；其接触区域，又多在浅层毛细血管丰富区；稍为大意，容易带进疾病。因此，一定要作好消毒工作。还必须记住专针专用，刺完甲病人，不可再刺乙病人。同时病人的点刺部位，也须用酒精棉球进行消毒；而医生的手部特别是手指方面，更须用小毛刷蘸药皂刷洗干净，然后再用酒精棉球在手指部位擦洗。总之，消毒是件大事，为了保证疗效，必须重视。

5. 点刺的运用

点刺的运用，是以食指、中指、拇指三指紧握针体。以 15° 角度置针于应刺部位，迅速地一抬针，针体起至 45° 时轻轻用针尖一点刺即可。要精神集中，眼明手快，一点即起，再点再起，按照应刺的部位，连续不断地点刺下去，直到手术完毕。另外，在靠近大血管地方，可用左手指将皮肤捏起，然后右手食、拇二指持针微斜迅速地进行点刺。这种方法，叫做“挟持进针法”。（图1）

点刺在技术上惟一的要求，是刺得准，刺得快，刺得并不感觉过分的痛。为了掌握好上述一系列的技术，及保证熟悉点刺的运用规律，最好先作一个

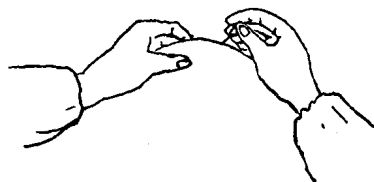


图1 挟持进针法

初步的点刺练习。即以植物叶子或以动物的皮，作为练习工具，一开始先要求能练到时间准、排列匀，直到手腕运用灵巧，技术纯熟，深浅准确，要求在针刺时经常能保持0.05或0.1厘米左右的深浅度即可。人的皮肤由于劳动时间的长短，劳动轻重的不同，而厚薄各有差异，因此，在刺的深浅上应灵活掌握。

6. 弱刺与强刺

“弱刺”系点刺最輕微的一种刺法。对于人体生理机能减弱时，用弱刺可发生促进作用，也就是所謂“兴奋作用”。

“强刺”系点刺中超过輕微刺激用比較强的周圍頻刺法。由于連續强刺，可以緩解机能之亢进，达到所謂“抑制作用”。

特別要注意的，就是不論强刺和弱刺，都必須有充分熟練的技术，及适宜于施术的环境，方为妥当；不然，由于外界嘈杂的声音及一时精神上的刺激，往往易使兴奋轉为抑制，抑制轉为兴奋。

7. 点刺的作用

点刺針与毫針，在針的形状和用法虽略有出入，但对于机体的作用大致是没有什么不同的。因此它也是根据經絡学和腧穴学来施术的針灸疗法的一种。譬如牙痛，可点刺局部頰車穴，同时也可点刺食指甲根的商阳穴。嗓子痛，扁桃体紅肿，可点刺唇下承浆穴，同时也可点刺拇指甲根的少商穴。耳腔发炎而痛，可点刺耳旁的耳門穴，同时也可点刺无名指甲旁的关冲穴。以上所說就是循經取穴，依法运用，效果显著。

8. 点刺的部位

点刺常用的部位，多在末梢，特別是末梢的敏感区。下面我们分段談一談。

(一)头面部：攢竹(眉头陷中)、太阳(目外眦凹陷中)、人中(鼻下正中)、承浆(下唇下)、兌端(上唇邊緣)、頰車(下頷角)、百会(顛頂两耳尖直上旋毛中)、风府(后头骨下)。

(二)胸部：第一、二肋骨間，自胸骨正中綫旁开二寸、四

寸、六寸，左右两侧各取三个常用点刺部位。(正中綫到乳头直綫为四寸，依此折量排勻即可)第二、三肋骨間及第三、四肋骨間亦同样左右各取三个点刺部位。合計胸部左右各九个，兩側共十八个点刺部位。(图2)

(三)腹部：正中綫：巨關(臍上六寸)、中脘(臍上四寸)、下脘(臍上二寸)。

第一側綫：幽門(正中綫巨關旁开五分)、阴都(中脘旁开五分)、育俞(肚臍旁开五分)。

第二側綫：不容(巨關旁开二寸)、梁門(中脘旁开二寸)、太乙(下脘旁开二寸)、天樞(肚臍旁开二寸)。

(四)頸椎部：大椎(第七頸椎下方)。

大椎周圍半厘米，上下左右皆为常用的点刺部位。

(五)胸椎部：第一、二胸椎間，三、四胸椎間，五、六及七、八胸椎間，自脊椎骨正中綫旁开二寸、四寸、六寸，各取三个点刺部位。左右各十二个，兩側共二十四個。

(六)腰椎部：第一、二腰椎間，二、三腰椎間，三、四腰椎間，自腰椎骨正中綫旁开一寸五分、三寸，各取二个常用点刺部位。左右各六个，兩側共十二个。(图3)

(七)上肢部：

肩关节：肩髃(肩端內側)、肩髃(肩端偏中部)、肩貞(肩端后側部)。

肘关节：尺泽(前外側綫肘窩部)、曲泽(前正中綫肘內

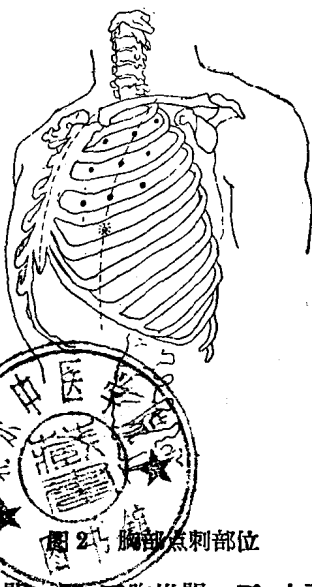


图2：胸部点刺部位

側)、少海(肘內側橫紋端)、曲池(屈肘橫紋頭的外端)。

腕關節：列缺(前外側綫腕關節後約一寸半)、通里(前內側綫腕關節後約一寸)、大陵(前正中綫腕關節橫紋正中)、陽池(后外側綫手背腕上凹陷中)、腕骨(后內側綫小指節下方腕豆骨的旁邊)、后谿(后內側綫小指外側本節後陷中)、合谷(大指、食指歧骨之間)。

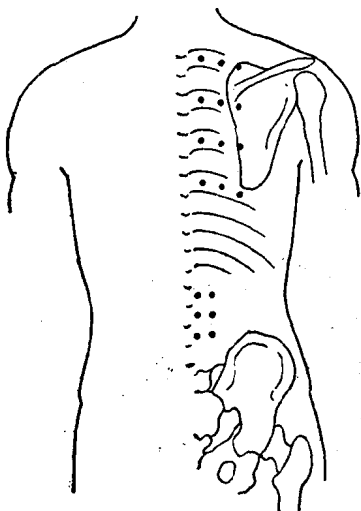


图3 背部点刺部位

手指腹、背：拇指指腹二節，食指、中指、无名指、小指各三節；手指背節數同上。

十指末梢：少商、商陽、中沖、關沖、少澤、少沖，左右共十二穴，分布在手指甲根及手指端。

(八) 下肢部：

膝關節周圍：犢鼻(膝蓋下內外兩個膝眼)、陽陵泉(前外側綫腓骨小頭前下方)、陰陵泉(前內側綫脛骨頭的關節窩)、足三里(前外側綫膝眼下約

三寸)、委中(后中外綫膝彎中央)、承山(后中外綫小腿肚下)、梁丘(膝蓋骨外緣上約二寸)、血海(膝蓋骨內緣上約二寸)、陰谷(膝彎橫紋之內側陷中)。

足關節：解谿(第二趾直上足腕正中)、中封(內踝前下方約一寸陷中)、丘墟(第四趾直上外踝前下方)、崑崙(跟腱外側外踝後約五分)、太谿(跟腱內側內踝後約五分)、申脈(外踝直下約五分陷中)、照海(內踝直下約五分陷中)、大鍾(內踝之後

下方,后跟筋腱之内侧)、涌泉(足心)。

9. 点刺的适应症

点刺一般适应于急性病,特别是属于神经性以及淋巴系统一类的病。兹将点刺对于常见疾病的一般的适应症,简要介绍如下:(一)淋巴結炎、急性淋巴管炎,(二)下颌淋巴結炎,(三)急性腸胃炎,(四)急性結合膜炎、急性卡他性結合膜炎,(五)扁桃體炎,(六)神经性胃痛,(七)神经性头痛,(八)偏头痛,(九)三叉神经痛,(十)顏面神经麻痹,(十一)腓腸肌痙攣,(十二)局部肌肉痙攣,(十三)急性风湿性关节炎,(十四)齿齦炎、牙痛,(十五)衄血。

10. 小 結

根据上述各节,我們初步有如下的結論:

(一)“点刺疗法”是祖国針灸疗法中单針淺刺演进的一种。

(二)点刺与其他淺刺不同,因为它是一种快速的淺刺法,同时不予留針。

(三)消毒对于点刺,非常重要。必須作好針前各种檢查。

(四)点刺对于生理作用与毫針大致相同,同样可以达到“兴奋”及“抑制”。

(五)点刺主要部分,多在关节周圍及末梢部。

(六)点刺适应于循环系統、消化系統、神經系統、运动器官,以及眼耳鼻喉等科一些常見的急性炎症。

(七)針灸医师,不仅要善于使用毫針,并应掌握点刺。临床上,当用点刺則点刺,当用毫針則用毫針,功效自更为显著。

(八)許多急性病,如急性腸胃炎、急性淋巴結炎、急性淋巴管炎等等疾患,都是爭取及时早治,愈早愈好,自应重視点

刺。但有些慢性病,或其他不适宜点刺的患者,同样应该重视毫针。或者点刺与毫针配合使用,当更趋完善。

(九)点刺在针灸疗法中占有一定的地位,今后从发展来看,这一宝贵的医学遗产,将会有更新的成就。

二、指 针 疗 法

1. 指针的起源及其运用

用手指代针,在一定经穴或适当之部位上,运用点掐的技巧,达到治疗之目的,叫做“指针疗法”。这种方法,主要是运用大拇指尖来点刺,所以又叫做“指尖点刺法”。

指针疗法,在我国流传已久。晋葛洪肘后备急方里,有“令爪其病人人中,取醒”以救卒死;又有用手指掐虎口(合谷)来治疗嗓子痛的记载。明代杨继洲的针灸大成卷十儿科部有“掐揉按穴”之法,介绍指针更为清楚:“如急惊,天吊惊,掐手上青筋。……慢惊不省人事,亦掐总心穴。急惊如死,掐两手筋。……以上数法,乃以手代针之神术也。”杨氏为中国历史上有名的针灸家,他不仅了解指针,并且称为“神术”,不是没有根据的。因为指针在多少年来,不仅用于成人而有卓效,对于小儿疾患,也被广泛地应用起来了。

又近代针灸书针灸传真(孙祥麟、赵辑菴、王郁文合著)里,关于指针的运用,曾下面一段话:“指针无疏于金针,金针补泻,不外上下迎随;指针补泻,亦不外上下迎随。金针之进退补泻法,则为指针之进退补泻法。不过金针刺入也深,指针之按下也浅。……针芒有向上向下之分,指头亦有向上向下之别;针头有左右搓转之殊,指头亦有左右推掐之异;行针有提插捣臼之法,用指亦有起落紧缓之势。知用针之诀者,即

知用指之訣焉。”这一段对指针的描述，是很具体的。惟指针疗法，运用不同，授受各异。因此，阅读本文后，应深入体会而灵活掌握。

2. 指针的特点

指针有许多特点。第一方便，操作简单，便于学习。第二经济，不须器械和装备，没有消耗。第三效验，指针对于某些疾病效果很好，例如神经衰弱症、神经性疼痛，以及久病虚弱，或神经过敏不适于针灸者，用之都很相宜。此外，指针还有种种优点。首先是指针不痛，不仅大人，即小儿亦易于接受；并且还可作为一般针刺时晕针的一种急救方法。

3. 指针练习法

指针比针灸的运用，虽为简便，但它的一套操作手法，也是比较细致的。譬如同样的病，同样用指针治疗，可能甲病人见效较快，乙病人见效较慢。这就要求我们虚心学习，并熟练地掌握它的一套应用的规律。下面让我们先谈谈怎样来练习指针。

练指针第一步讲究锻炼力量，即练腕力和指力。

(一)练腕力：指针疗法全部力量在腕子上，腕力足，指力也足，力量才能达到。腕子灵活，指力也才能够活跃。因此，一开始要先练习腕子，把两只腕子练得又软、又活、又稳、又有劲，就算得法。练腕子第一步要练习抓空，姿势是：先伸左手一探掌向空间一抓，随即回收，握拳紧贴左侧腰部。左手抓完，紧接将右手一伸一探掌向空间一抓，随即回收，握拳紧贴右侧腰部。这样两手一左一右轮流各抓三十下，时间以每秒钟三下为合适。

(二)练指力：两臂半伸屈肘，两手掌十指伸开如抱圆球

式。全神貫注兩手指，用兩大拇指一點一點地點下去。要不快不慢，亦以每秒钟點三下為合適。練時不可說話，要平心靜氣，動動懸懸地練下去。

練腕與練指，這里面包括動靜練習的一段功夫。練腕力屬動，所以一抓即將手掣回；練指力屬靜，屈肘原位不動。前者練習時，要一左一右地抓下去；后者則兩手同時并點。一個是抓空，一個是點空，一動一靜，動靜和諧，所謂動以練氣，靜以練神。這一段練習功夫，至少要練二十天，每天早午晚三次，共計六十次，然後接練下一段。

(三)練實物：主要練習雙手點刺、單手點刺、輕刺激、重刺激等手法。練習前，先將兩手拇指甲修整圓滑，指甲約如指頂高。然後平坐凳子上或床上，兩小腿垂直，開始練習雙手點刺法：把膝蓋上劃為三條直綫，膝蓋內緣為內綫，膝蓋正中為中綫，膝蓋外緣為外綫。依此路綫，兩拇指在膝蓋的每條綫上各點二十下，每點一下，往上移半寸的距離，二十下約點一尺來長。三綫點完，左右共得 120 下。再練習單手點刺法：用左拇指點掐自己右手的合谷穴、手心、手腕橫紋中心、十指頂和十指節紋。右手點完，再用右拇指依式點左手。左右兩拇指交替練習點刺，均按一秒钟點三下的速度進行。每日最好抽出一定時間，一次練它三五分鐘；快慢練勻後，接練輕重刺激法。

輕刺激，就是輕微的刺激，拇指稍為用力以取之。重刺激，就是用力重重刺激，拇指尖用力於筋骨肌肉深處沉以取之。凡是肌肉厚處，皆可實習。但每處不要刺激時間太長，這樣容易使肌肉一時產生麻痺，應該注意。

(四)找感覺：指針最常用的部位，是手指、足趾和主要關節周圍的筋骨間隙。初練習時，可先在這幾個地方找感覺，即拇指與食指、食指與中指、中指與無名指、無名指與小指各本

节后約一寸左右的岐骨之間；还有两足足趾的八个岐骨間。这些地方，神經淺，稍为点触，容易有感觉，作輕刺激练习，比較方便。此外，两膝下的內外兩側，脛骨前后緣处，神經較深，可作重刺激找感觉的练习。以上無論是輕重刺激，以痠麻应手而指甲不伤及皮肤为合适。

上面所介紹的几点，系练习指針的基础功夫，练习愈熟也愈巧。以自身作实物练习，比借助別人可能体会得更深。循序渐进，自能得心应手，可以应用于临床了。

4. 指針的补和泻

針灸有补泻，指針也有补泻。在理論方面：虛症当补，实症当泻；久病当补，新病当泻；寒盛則补，热盛則泻；不盛不虛，平补平泻之。这是指針补泻上的基本法則。

在具体运用上，可分为手法补泻和因經补泻。先談前者。

(一) 手法补泻：

(1) 补法：随患者一呼眞阳下潜之时，用拇指尖随之两点，連点五下，稍歇一秒钟，再依法連点五下叫做补。

(2) 泻法：随患者一吸眞阳上升之际，用拇指尖随之点住穴位不动，約留十秒钟，抬手，再点留十秒钟，連做五六次叫做泻。或随患者一吸，用拇指尖連續揉动十二下，也叫做泻。

(3) 平补平泻：重点一下不动，待五次呼吸之時間，抬手，再点动五下，依法連續用之，叫做平补平泻。

手法补泻，除着重呼吸外，手力輕重，大有关系。一般讲来，輕刺激曰补，重刺激曰泻。譬如因感冒而引起偏头痛，症属实，实症应泻。即在局部痛处或两太阳穴处用重刺激法点之不动，約待十秒钟，抬手，再点約十秒钟，即可得到止痛。假如是阴虛头痛，一方面在局部用拇指尖进退揉动六下，再来远距离取穴，在足趾末梢部連点五下，歇一秒钟，再点五下，这样

連續用补法点之，也可得到止痛。虛症当补，实症当泻，这是大家知道的。如果一时认不清，还可采取一个簡便办法：就是那里发现痛，就在那里用强刺激数秒钟以泻之；如果身体某处发现痠麻，就用輕刺激法輕点五下以补之。

(二)因經补泻：依据症状虛实，在人体經絡上运用补泻的方法，叫做“因經补泻”。因經补泻，又可分为两种：一种是在本經应用补泻；另一种是补他經泻本經，或补本經泻他經。前者用起来比較簡單，后者用起来比較复杂。下面举例来談談：

(1) 本經补泻：譬如患者因虛得心悸症，依法应取手厥阴心包絡經。先輕輕点刺本經的井穴即中指頂的中冲穴；再輕輕点刺手腕正中本經的俞穴大陵穴以补之。凡是手足三阴經，症属虛者，皆当补之，并且都是先点其指、趾端的井穴，再点刺井穴上面第三个穴俞穴；症属实者，同上取穴一律泻之。手足三阳經，除同样取井穴外，再取井穴上第四个穴原穴。阴經和阳經，都有一个代表本經的原穴，阴經的俞穴就是原穴，因为阴經以俞代原。至于虛实补泻的方法已如上述，即虛症补本經之原穴和井穴，而实症泻本經之原穴和井穴。

(2) 他經补泻：譬如患者因怒而得气厥症，病在肝經，症属实，法宜泻。那么除泻肝經本經的俞穴太冲穴和井穴大敦穴外，还应泻心經的俞穴神門穴和其井穴少冲穴。虛症除依补法仍用太冲、大敦二穴外，还应补肾經的俞穴太谿穴和其井穴涌泉穴。

这种补虛泻实的方法，实际上就是“虛則补其母，实則泻其子”的他經补泻方法。上面所介紹的第二个例子說明：肝經属木，木生火，心經属其子經，故泻心經之本穴。又虛症当补，水生木，腎經属其母經，故补肾經之本穴。余經的虛实补泻取穴，依此类推。

5. 指針的常用部位

人体感觉最灵敏的地方,是手足的十指趾尖端、指趾甲根的内外两侧。此外为口唇上下、手心、脚心及腕关节周围等地区。这些地方,正是指针点刺的重要地方。当然还有些敏感地区,象舌头、口唇颊内等地,那就不便于用指针了。下面仅按照指针应用在人体上的几个主要部位,简要介绍一下:

(一)手部:十指顶,指甲根内外侧,两手十指的二十八个节纹,手心、手背的四个岐骨间,手腕内面横纹的内、外、中三处,手腕背面横纹的内、外、中三处。(图4,5)

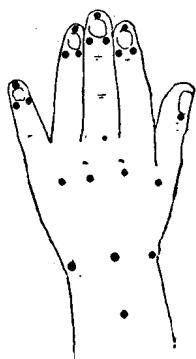


图4 手背部点刺部位



图5 手掌部点刺部位

(二)足部:十趾顶,趾甲根内外侧,足趾的节纹,足心、足背的四个岐骨间,足腕内、外、中三处(系鞋带处),内外踝后,内外踝下。(图6)

(三)面部:两太阳,两眉头,两眉梢,两眉腰,两眉头正中,眉头正中上一寸,鼻梁两旁,两耳尖,口唇上下左右处。

(四)头部:头顶旋毛中,前正中綫入发际五分、一寸,两额角入发际五分,后正中綫入发际五分,后头两侧綫大筋外入