

独特治病绝招丛书

点

点到病除

— 独特点穴治病绝招

李 延 主编



中国医药科技出版社

点到病除

——独特点穴治病绝招

主 编	李 延	
副主编	王若东	朱 军
编 者	李 延	王若东
	朱 军	张春燕
	苗大森	张巨明

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

全书分上、中、下三篇，上篇为基础篇，介绍点穴的发展沿革、作用机理、禁忌证、适应证、注意事项、配穴方法及取穴标准等，同时介绍 8 种常用的点穴手法及其补泻的操作。中篇为治疗篇，介绍了临床各科百余种病证的点穴治疗及自我保健方法。下篇为集粹篇，介绍了包括佛道秘传之点穴绝技以及早已散失于民间的点穴与解穴方法等点穴方法。全书内容丰富，通俗易懂，其所录点穴方法简便有效。适合于广大临床医务工作者及医药保健爱好者和一般群众参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

点到病除：独特点穴治病绝招/李延主编. —2 版.
—北京：中国医药科技出版社，1998.1

(独特治病绝招丛书)

ISBN 7-5067-1740-9

I. 点… II. 李… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23004 号

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100810)

本社 激光照排室 排版
河北香河县印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 9^{3/4}

字数 225 千字 印数 1—5000

1998 年 1 月第 2 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

定价：14.00 元

《独特治病绝招丛书》

编 辑 委 员 会

主 编 王 凡 卢世秀

副主编 杨 光 吴希进 赵东升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凡 王 荔 王若东

卢世秀 刘占国 李 延

李 崑 吴希进 杨 光

金字安 赵东升 赵亚平

张巨明 薛少敏

再版告读者

《独特治病绝招丛书》又和大家见面了，4年前这套丛书发行时便得到大家的厚爱，首印1万套很快售罄，使我们感受到了祖国传统医学的巨大魅力和广大中医爱好者的无比热情。在满足了我们为祖国医学的发展、为大众的健康尽些绵薄之力的愿望的同时，也肯定了我们当初策划编纂这套丛书的宗旨，即从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”。对此我们深感欣慰。

4年多来，祖国传统医学又有了新发展，医疗技术有了长足的进步，新方法层出不穷，令人目不暇给。为了将这些信息及时传递给大家，我们广泛收集，精心整理，在原书基础上删减增添，以使本丛书更切合临床实用，使大家掌握更多更新更好的治疗方法，这就是我们新的愿望，希望这套丛书能再度得到大家的厚爱。

丛书编委会

1997年6月

编者的话

具有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学蓬勃发展的今天，《独特治病绝招丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等8个方面介绍临床疗效卓著、简便易行、而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书中有所收益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

前 言

点穴疗法以其独特的理论、多样的手法及其神奇的疗效为世人所瞩目。它历史悠久、源远流长，是中医学宝库中熠熠闪光的瑰宝。

论述点穴治疗的文字，从古至今，多散见于武术、气功、推拿等类著作中，其数量之多真可谓车载舟装，但大都内容分散，概念含混，系统性差。我们这本书，是在总结了前人经验的基础上，结合具体的临床医疗实践，参考了大量的国内外文献资料编撰而成的。该书的特点是：内容系统丰富、语言简洁明快、实用性强、可读性强。一书在手，基本上可以应付日常生活中身体上的各种“麻烦”。

该书共分为上、中、下三篇。上篇为基础篇，包括对点穴发展史的概述、点穴作用机理的分析、适应证、禁忌证、注意事项、配穴方法、取穴标准的详尽介绍，同时还介绍了八种常用的点穴手法及其补泻的操作。中篇为治疗篇，包括有内科、骨科、妇产科、男科、儿科、五官科、急症、美容与保健的百余种常见疾病的点穴治疗。下篇为集粹篇，集古今点穴法之精华，其中包括有佛道秘传之点穴绝技，还有早已散失于民间的点穴与解穴方法，琳琅满目，异彩纷呈，集此道之大成，含英咀华。但由于我们作者学识水平有限，时间仓促，手头资料局限，经验不足，书中肯定会有缺点和不足之处，诚望各位老师、前辈批评指正。

编 者

目 录

上 篇 基 础 篇

一、概说点穴疗法	(3)
二、点穴疗法的作用机理	(3)
三、点穴疗法的适应症及禁忌症	(5)
四、点穴疗法的注意事项	(6)
五、点穴疗法的取穴标准	(7)
六、点穴疗法的取穴原则	(8)
七、点穴疗法的配穴方法	(8)
八、点穴疗法的手法与补泻	(11)
九、常用穴位	(17)
(一) 头面颈项部穴位	(17)
(二) 胸腹部穴位	(27)
(三) 肩背腰部穴位	(35)
(四) 上肢穴位	(41)
(五) 下肢穴位	(53)

中 篇 治 疗 篇

一、内 科

(一) 感冒	(69)
(二) 咳嗽	(70)

(三) 心悸	(72)	(十二) 慢性胆囊炎	(97)
(四) 冠心病	(7)	(十三) 胆道蛔虫症	(98)
(五) 头痛	(76)	(十四) 便秘	(100)
(六) 眩晕	(79)	(十五) 腹泻	(101)
(七) 高血压	(82)	(十六) 消渴	(103)
(八) 中风后遗症	(84)	(十七) 面瘫	(104)
(九) 失眠	(88)	(十八) 面肌痉挛	(106)
(十) 胃脘痛	(91)	(十九) 末梢神经炎	(108)
(十一) 胃下垂	(94)		

二、骨 伤 科

(一) 落枕	(109)	(十) 坐骨神经痛	(127)
(二) 颈椎病	(112)	(十一) 梨状肌损伤综合征	(128)
(三) 肩关节周围炎	(114)		
(四) 网球肘	(117)	(十二) 膝关节骨质增生	(130)
(五) 腕关节扭伤	(118)		
(六) 腱鞘炎	(119)	(十三) 腓肠肌痉挛	(131)
(七) 腰椎间盘突出症	(120)	(十四) 踝关节扭伤	(133)
(八) 急性腰扭伤	(121)	(十五) 足跟痛	(134)
(九) 腰肌劳损	(124)	(十六) 岔气	(135)

三、妇 产 科

(一) 月经失调	(137)	(八) 妊娠小便不利	(145)
(二) 痛经	(138)	(九) 缺乳	(146)
(三) 闭经	(141)	(十) 产后身痛	(147)
(四) 经前期紧张综合征	(142)	(十一) 产后腹痛	(148)
		(十二) 产后发热	(149)
(五) 妊娠恶阻	(143)	(十三) 产后排尿异常	(150)
(六) 妊娠失音	(144)	(十四) 乳痈	(152)
(七) 妊娠咳嗽	(145)	(十五) 更年期综合征	(153)

- (十六) 性冷感症 (154) (十九) 子宫下垂 (157)
 (十七) 不孕症 (155) (二十) 乳腺增生 (158)
 (十八) 阴痒 (156)

四、男 科

- (一) 阳痿 (159) (四) 不育症 (163)
 (二) 遗精 (160) (五) 前列腺肥大 (164)
 (三) 阳强不倒 (162)

五、儿 科

- (一) 小儿感冒 (165) (十) 小儿惊风 (177)
 (二) 小儿咳嗽 (166) (十一) 小儿脑瘫 (179)
 (三) 小儿流涕症 (169) (十二) 小儿斜颈 (180)
 (四) 小儿哮喘 (169) (十三) 小儿遗尿 (181)
 (五) 小儿呕吐 (170) (十四) 小儿夜啼 (184)
 (六) 小儿腹泻 (171) (十五) 小儿多动症 (185)
 (七) 小儿便秘 (173) (十六) 小儿麻痹后遗症 (186)
 (八) 小儿厌食 (174)
 (九) 疳积 (176)

六、五 官 科

- (一) 耳鸣 (188) 综合征 (192)
 (二) 老年性耳聋 (189) (六) 牙痛 (195)
 (三) 鼻窦炎 (190) (七) 迎风流泪 (197)
 (四) 咽喉肿痛 (191) (八) 暴盲 (198)
 (五) 颞下颌关节功能紊乱

七、急 症

- (一) 晕厥 (199) (五) 呃逆不止 (204)
 (二) 昏迷 (200) (六) 瘧病 (206)
 (三) 中暑 (202) (七) 鼻衄不止 (209)
 (四) 醉酒 (203) (八) 齿龈出血不止 (210)

- (九) 眼睑跳动不止 (211) (十) 突发抽搐 (212)

八、美容与保健

- (一) 润肤嫩肤 (213) (五) 轻身减肥 (219)
 (二) 消除痤疮 (214) (六) 洁牙齿固 (221)
 (三) 乌发防脱 (215) (七) 丰乳隆胸 (222)
 (四) 明目醒神 (217)

下篇 功法篇

- 一、点穴气功筑基法 (225)
 二、点穴“指功”练习法 (231)
 三、一指禅功法 (236)
 四、灵枢易筋经功法 (242)
 (一) 灵枢易筋功法 (243)
 (二) 灵枢易经功法 (246)
 五、武当派点穴秘法 (249)
 六、武当派点穴穴谱 (254)
 七、少林寺点穴秘传 (256)
 (一) 点穴传承 (256)
 (二) 少林点穴门道 (258)
 (三) 练指猫功 (259)
 (四) 十二经气血流注时辰歌解 (259)
 (五) 时辰、血行、穴道 (261)
 (六) 闭穴法 (262)
 (七) 点穴救治法 (263)
 八、武功点穴法和解法 (265)
 九、点穴救伤秘法 (274)

十、手穴点压法	(275)
(一) 手部常用经络穴位	(277)
(二) 第二掌骨骨膜全息穴位	(278)
(三) 手部病理反射区穴位	(279)
(四) 手穴主治病证	(282)
(五) 点压按摩手穴健康法	(290)
(六) 点压手穴治病注意事项	(291)
十一、点穴诱导脊椎复位法	(292)
十二、点穴麻醉镇痛法	(294)

上 篇

基 础 篇



一、概说点穴疗法

随着科学技术的迅猛发展，人们生活的节奏正日益加快，这就使人们更加迫切地要求拥有一个健康的身体来完成工作和愉快地生活。而当今紧张的劳动、空气的污染、饮食习惯的改变又不断地给人的机体带来许多新的“麻烦”。现代社会中人们盼望一种更加省时、简便、安全和有效的治病手段，点穴疗法这一古老的瑰宝又再现了它的光彩。

点穴又称指压术，是用手指（掌）着力于人体的穴位之上，施以不同的手法，来达到通经活血、祛病健身的作用。

说到点穴的起源，它一支源于古代按摩术中的按法，另一支源于中国武术中的点穴术与解穴术。此法在欧美及东南亚各国都有它自成体系的发展。目前全世界正有越来越多的人学习和运用点穴疗法来强身健体，提高生活质量。同时，人们也正在逐渐发现它在美容、健美、长寿等方面的特殊功效，“点穴热潮”正在世界范围内蓬勃兴起，方兴未艾。

二、点穴疗法的作用机理

1. 调和阴阳

点穴疗法是在中医学理论的指导下进行治疗的。阴阳学说在中医学理论体系中占有重要的位置。从经络脏腑到病因病机乃至辨证施治，无一不包涵着阴阳对立统一的规律。

中医学认为，人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六淫以及跌仆损伤等因素使阴阳的平

衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热，阴盛则寒”的临床证候。治病的关键在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到痊愈的目的。

点穴调和阴阳的作用，基本上是通过经穴配伍和点穴手法补泻来完成的。例如：由肾阴虚、肝阳上亢而引起高血压头痛，治当育阴潜阳，取太溪穴用补法，配太冲穴用泻法，来调整阴阳的平衡。

2. 扶正祛邪

扶正，就是提高抗病能力；祛邪，就是祛除致病因素。疾病的发生、发展及其转归的过程，即正气与邪气相互斗争的过程。

“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。如果正气旺盛，邪气就不足以致病。假使正气虚弱，邪气就会乘虚侵入而致病。得病之后若正能胜邪，则邪退而病向愈；若正不敌邪，则邪进而病恶化。点穴能通过手法的补泻来补充正气和祛除邪气，从而达到扶正祛邪的功效。

3. 活血通络

经络有“内属于脏腑，外络于肢节”的特点。我们可以根据经络与脏腑在生理病理上相互影响的机理，在穴位上行手法以取得“通其经脉，调其血气”的作用，从而排除病理因素，治愈疾病。

三、点穴疗法的适应症及禁忌症

1. 适应症

(1) 神经系统疾病：大脑产伤后遗症、大脑外伤及手术后遗症、脊髓外伤合并不完全瘫痪症、脊髓灰质炎后遗症、多发性神经炎、蛛网膜粘连、各种原因所致之脑性瘫痪症、面神经麻痹、臂丛神经不完全麻痹、正中神经尺神经桡神经不完全损伤、坐骨神经及腓总神经不完全损伤等。

(2) 脊椎疾病：颈椎综合征、落枕、肌源性斜颈、腰椎后关节紊乱症、第三腰椎横突综合征、腰椎间盘突出症、腰骶及骶髂关节损伤等症。

(3) 上肢骨与关节疾病：肩关节周围组织炎、上下尺桡关节损伤、前臂缺血性疤痕挛缩、腕部腱鞘炎等。

(4) 下肢骨与关节疾病：股内收肌挛缩、膝关节挛缩、马蹄内翻足畸形。

(5) 杂病：头痛、牙痛、呃逆、癍病、小儿消化不良、感冒、急性咽喉炎、尿失禁、胃脘痛、失眠等。

2. 禁忌症

(1) 急性病：化脓性关节炎之急性期、急腹症、传染病等。

(2) 严重的心脏病、肺结核、恶性肿瘤等。

(3) 出血性疾病：血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等。

(4) 严重的皮肤病。