

# 指针疗法

赵振国  
编著

44.1  
P



# 指 针 疗 法

赵 振 国 编 著

金庭瑜 傅克英 整理

高仲山 李 延 校审

黑 龙 江 人 民 出 版 社

1981年·哈尔滨

封面设计：蒋 明

插 图：米 树 山

## 指 针 疗 法

赵 振 国 编著  
金庭瑜 傅克英 整理  
高仲山 李 延 校审

---

黑 龙 江 人 民 大 学 出 版  
(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江省教育局印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张26/16·字数40,000

1981年2月第1版 1981年2月第1次印刷

印数1—16,400

---

统一书号：14093·67 定价：0.20元

# 序

指针疗法是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结，是祖国医学宝库中的珍贵遗产之一。

在解放前，历代统治者不问人民疾苦，对祖国医学遗产采取歧视的政策，致使这种疗法长期被湮没。

解放后，在党的中医政策光辉照耀下，这种疗法才被发掘出来，经过许多医务工作者的努力，重又获得新生，并迅速地发展起来。

赵振国同志是我院老中医，他从事指针疗法的研究工作和临床操作已多年，积累了丰富的经验，成就颇为显著。他不仅批判地继承了指针的传统疗法，而且有所突破，在手法、取穴等方面提出了一些新的见解。为了这一古老的疗法能被更多人所掌握，更好地为广大群众防病治病，他在个人研究成果的基础上并参考古籍文献编写了《指针疗法》一书。这本书是用通俗的文字介绍了比较古旧难懂的指针技术，可算是一本通俗易学的医学书籍。它的出版对指针疗法的提高和普及将都是很有意义的。另外，赵振国同志的为人民服务的思想和努力搞科研的勤奋精神，也是令人钦佩的，故乐为序。

黑龙江中医学院副院长、教授 高仲山

一九八〇年七月

# 目 录

序

第一章 什么是指针疗法 .....	( 1 )
第二章 指针疗法的基本知识 .....	( 2 )
第一节 指针基本手法 .....	( 2 )
一 基本手法 .....	( 2 )
二 辅助手法 .....	( 9 )
第二节 指针手法练习 .....	( 16 )
第三节 指针操作与时间 .....	( 20 )
第四节 指针的注意事项和禁忌症 .....	( 21 )
第三章 指针常用穴位 .....	( 23 )
第一节 手太阴肺经 .....	( 23 )
中 府 .....	( 23 )
尺 泽 .....	( 23 )
少 商 .....	( 23 )
第二节 手少阴心经 .....	( 24 )
神 门 .....	( 24 )
第三节 手厥阴心包经 .....	( 25 )
内 关 .....	( 25 )
第四节 手太阳小肠经 .....	( 26 )
少 泽 .....	( 26 )

膻	俞	.....	( 27 )
第五节	手少阳三焦经	.....	( 27 )
关	冲	.....	( 27 )
医	风	.....	( 27 )
第六节	手阳明大肠经	.....	( 28 )
商	阳	.....	( 28 )
合	谷	.....	( 28 )
曲	池	.....	( 28 )
肩	髃	.....	( 28 )
迎	香	.....	( 29 )
第七节	足太阴脾经	.....	( 29 )
隐	白	.....	( 29 )
公	孙	.....	( 30 )
三阴	交	.....	( 30 )
血	海	.....	( 30 )
第八节	足少阴肾经	.....	( 31 )
涌	泉	.....	( 31 )
太	溪	.....	( 31 )
第九节	足厥阴肝经	.....	( 32 )
大	敦	.....	( 32 )
太	冲	.....	( 33 )
期	门	.....	( 33 )
第十节	足太阳膀胱经	.....	( 34 )
风	门	.....	( 34 )
肺	俞	.....	( 34 )

膈	俞	.....	( 34 )
肝	俞	.....	( 34 )
脾	俞	.....	( 35 )
胃	俞	.....	( 35 )
三焦	俞	.....	( 35 )
肾	俞	.....	( 36 )
大肠	俞	.....	( 36 )
膀胱	俞	.....	( 36 )
殷	门	.....	( 36 )
志	室	.....	( 37 )
承	山	.....	( 37 )
昆	仑	.....	( 37 )
至	阴	.....	( 37 )
第十一节 足阳明胃经 .....			( 38 )
地	仓	.....	( 38 )
大	迎	.....	( 38 )
颊	车	.....	( 39 )
头	维	.....	( 39 )
天	枢	.....	( 39 )
足	三里	.....	( 39 )
上	巨虚	.....	( 40 )
第十二节 足少阳胆经 .....			( 41 )
完	骨	.....	( 41 )
阳	白	.....	( 41 )
风	池	.....	( 41 )

肩井	(41)
带脉	(42)
阳陵泉	(43)
绝骨	(43)
第十三节 任脉	(43)
中极	(43)
关元	(43)
气海	(44)
神厥	(44)
中腕	(44)
臑中	(44)
第十四节 督脉	(45)
命门	(45)
大椎	(45)
百会	(46)
上星	(46)
人中(水沟)	(47)
第十五节 经外奇穴	(47)
太阳	(47)
印堂	(47)
鼻川	(47)
阑尾	(48)
健神穴	(48)
第四章 常见病治疗	(49)
第一节 感冒	(49)



第二节	咳嗽	( 49 )
第三节	头痛	( 50 )
第四节	偏头痛	( 50 )
第五节	鼻渊	( 50 )
第六节	鼻衄	( 52 )
第七节	喉炎	( 52 )
第八节	呕吐	( 52 )
第九节	腹痛	( 53 )
第十节	腹泻	( 53 )
第十一节	痢疾	( 53 )
第十二节	吐泻	( 53 )
第十三节	胃痛	( 54 )
第十四节	吐酸	( 54 )
第十五节	呃逆	( 54 )
第十六节	牙痛	( 54 )
第十七节	扭闪腰痛	( 55 )
第十八节	风寒腰痛	( 55 )
第十九节	胸胁痛	( 56 )
第二十节	肠痈 ( 阑尾炎 )	( 56 )
第二十一节	肩痛	( 56 )
第二十二节	臂痛	( 57 )
第二十三节	转筋	( 57 )
第二十四节	筋包 ( 腱鞘囊肿 )	( 57 )
第二十五节	落枕	( 57 )
第二十六节	不寐症	( 58 )

第二十七节	癩 症	( 61 )
第二十八节	痛 症	( 61 )
第二十九节	脏 躁	( 61 )
第三十节	眩晕症(高血压)	( 61 )
第三十一节	口眼喎斜	( 62 )
第三十二节	热 淋	( 62 )
第三十三节	阳 萎	( 62 )
第三十四节	遗 精	( 63 )
第三十五节	经后腹痛	( 63 )
第三十六节	经行腹泻	( 63 )
第三十七节	经崩经漏	( 63 )
第三十八节	带 下	( 64 )
第三十九节	恶 阻	( 65 )
第四十节	积 聚	( 65 )
第四十一节	滞 产	( 65 )
第四十二节	小儿夜尿症	( 65 )
第四十三节	小儿急惊风	( 66 )

## 第一章 什么是指针疗法

指针疗法就是用手指代针，在一定穴位或部位上，运用一定手法施以按压，达到治疗疾病之目的的一种传统的简便疗法。这种疗法，主要是用大拇指及中指指尖点刺，故又称“指尖点刺法”。

这种疗法具有安全可靠、操作简单、易于掌握、应用广泛的特点，故而各级医务人员皆可学习；成人、小儿均易接受；并且还可作为一般针刺晕针时的一种急救方法。同时，它不需用任何器械设备，适于战备需要；适于工矿、林区及广大农村应用。

## 第二章 指针疗法的基本知识

### 第一节 指针基本手法

#### 一 基本手法

指针的基本手法可分为揉、扞、捏、切四种。

##### (一) 揉法

揉法是用手指的尖端，轻按选定的穴位，作环形平揉的一种缓慢手法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤，手指连同皮肤及皮下组织作一小圆形转动，勿使手指与皮肤呈摩擦状态，否则便成了按摩中的摩法。揉法含有揉按之意。

每平揉一小圆周一为1次，每穴位一般以80~120次为标准，约2~3分钟。但次数多少以病情轻重而定。更主要的是对主穴和配穴的时间，应有显著不同。

用拇指作揉法时，首先将其他四指作握空拳状。四指尖微屈向掌心，指掌空虚，腕微屈和内收。拇指伸直，盖住拳眼。也可将其余四指伸直，使拇指端轻放在欲揉的穴位上。

用中指作揉法时，中指伸直，以指尖端抵穴位上，食指和无名指的尖端附在中指的远侧指间关节两侧。拇指端抵止在中指远侧指间关节的掌面，以辅助中指。

关于揉的面积，一方面取决于俞穴的部位，另外还要根据疾病的情况而定。但主要的是在俞穴的周围约1分远近作

为揉动的范围。揉动范围的大小，虽然可以酌量增减，但手指尖端不能离开穴位中心，否则就失去手法的作用。所以，整个手指的运动范围，恰如画一个圆锥形，即手指尖端为圆锥尖，而指的上端则为较大的圆周范围。

揉法在指针中应用较广。施术时需要根据病人体质强弱、病情轻重而施以轻重不同的指力。病重者指力需强，病轻者指力需弱。但体弱病重者宜用轻手法，病轻体壮者宜用重手法。反之亦然。否则不易收效。本法若与打法配合使用则疗效尤佳。

## （二） 打 法

打法是用手指扣按俞穴或身体一定部位的手法。将手指端深深按压皮肤及皮下组织深部，同时根据病人体质强弱，施以轻重指力，以感到酸麻胀痛为止，略同于针刺的得气。打法在临床上应用极为广泛，用于组织深部或脏器疾患。扣按的时间较其他手法稍长，一般一个穴位3分钟左右。此法有通经络、消积破结之功。

此法当指端按入时，必须逐渐施加压力，不可突然用力。在得气后，亦应逐渐减轻指力，最后停止。本法亦可配合其他手法，如在打法后可配合揉法，以缓和刺激后的反应，若在打法前配合揉法，可使打法较易达到组织深部。但在头部、手指及足趾等处，就宜单独使用。打法可分为单指法和双指法两种。

### 1 单指法

一般用拇指或中指指端，按压在穴位上。用中指时，中指伸直，食指和无名指的指端抵止在中指远端指间关节的两

側。拇指尖端抵止在中指远端指间关节的掌側面。此法常适用于胸腹部的穴位，如气海、中脘等。亦可用于头颈部的俞穴。

用拇指时，指端按在俞穴上，拇指指间关节伸直（根据穴位不同或微屈），其他四指的近端指间关节屈曲，拇食二指分开约45度（图1），可将其余四指伸直（图2）。

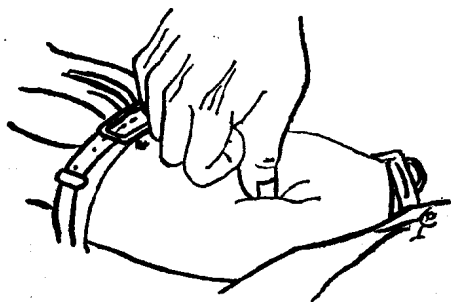


图1 拇指扣中脘穴一

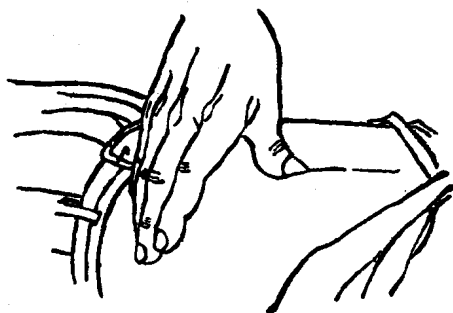


图2 拇指扣中脘穴二

此法常用于四肢部位，取合谷、足三里、内关等穴。手的姿势根据俞穴的部位，使扞按即方便而又有力的情况下，可以改变。

## 2 双指法

即两个手指共同扞按两个穴位的疗法。此时可用两拇指、两中指、一侧拇指及中指或一侧拇指及食指等。用两手作扞按时，操作方法与前述单指法相同。但手指的指势，则因穴位而略有不同。如扞按风池、阳白等穴时，则两指尖略向内斜，其他四指伸直放在颞部（图3、4）。双指法多用于风池、天枢等穴位（图5）。

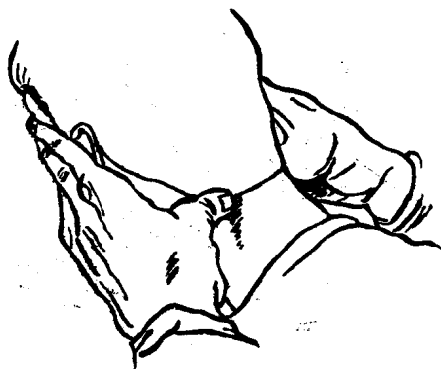


图3 扞风池穴

## （三）捏法

是用两个手指对称捏压穴位的手法。可用拇、食二指及拇、中二指，或者拇指与其他各指，在上下方或左右方对称的相向用力，捏压在两个穴位或一个穴位上，另一指或其他各

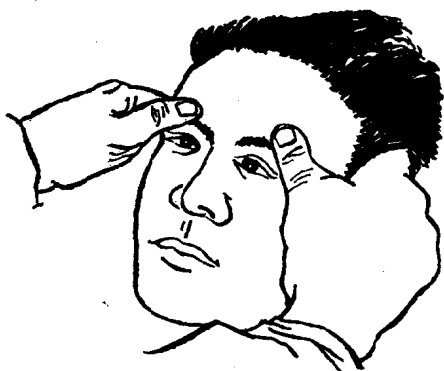


图 4 扞阳白穴

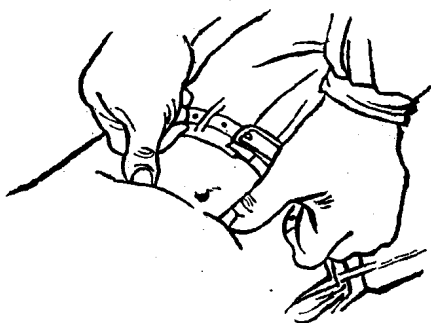


图 5 扞天枢穴

指则在对称的地方。例如：捏合谷（图 6、7）、曲池（图 8、9）等穴。此外，治疗鼻炎时所用的捏项法亦属此类。

#### （四）切法

切法即是爪刺之法，属于单指法。用拇指指甲切按俞穴。操作时用脱脂棉少许，覆以指甲上，防止切伤皮肤。指切时





图6 捏合谷穴一



图7 捏合谷穴二

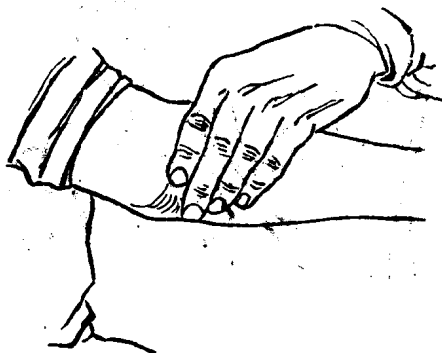


图8 捏曲池穴一