



实用 经络点穴 疗法

蔡洪光 编著

广东科技出版社

实用经络点穴疗法

蔡洪光 编著



广东科技出版社

1229238

粤新登字04号

图书在版编目(CIP)数据

实用经络点穴疗法/蔡洪光编——广州：
广东科技出版社，1994. 7.

ISBN7—5359—1246—X/R·228

- I. 实…
- II. 蔡…
- III. 经络, 点穴
- IV. R224

实用经络点穴疗法

编著者：蔡洪光

责任编辑：邵水生

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销：广东省新华书店

印 刷：韶关新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 10.25印张 字数220千

版 次：1994年7月 第1版

1994年7月 第1次印刷

印 数：1—15 200册

ISBN7-5359-1246-X

R·228 定价：7.80元

序

中国医学历史悠久，其治病之法层出不穷，但不外“内治”与“外治”两大类，经络点穴疗法则归属外治法范畴。清代名医吴师机认为，治法虽有区分，而外治之理即内治之理。其意是外治与内治之法即使不同，然治病道理仍属一样。

经络点穴疗法由来已久，同是依赖于中国医学经络学说为指导。术者施用特殊手法，作用于人体经络和腧穴，用以疏通经脉、平衡阴阳，调摄脏腑功能，既可治病，又可防病，于人体健康很有好处，乃祖国医学精华之一部分。且该法不花分文，更无药源性副作用，颇受群众欢迎。

蔡洪光君对经络点穴疗法素有研究，现将其经验加以总结、整理、提高，使之理论化，系统化，撰写成书。书中理论联系实际，尤其重视实用性。这一特点必将为学习和从事经络点穴者，提供宝贵之资料，也为振兴中医事业作出积极贡献。

运用经络点穴来治病及自我保健，确是一个好方法，值得推荐，故乐为之序。

刘炳权

1993年8月

前 言

经络点穴疗法是中国医学的宝贵遗产。它流传于民间，简便经济，适应症广，疗效快而显著，特别是没有副作用。对一些疑难疾病的治疗也有意想不到的奇效。

当今现代文明社会，许多疾病过程复杂，往往不是靠一方一药、一朝一夕所能解决。经络点穴作为门诊治疗的一种方法，人力所为毕竟有限。但是，它作为是祖国医学的宝贵遗产，应如何继承和发扬这一宝贵遗产，特别是如何应用于广大人民群众，归于民间。在长期的临床实践中发现，许多早期疾病如能掌握一些简单的点穴方法，就可以得到防治。比如：防治伤风感冒的“喷嚏三动作”，简单易学，不用一分钟的时间，就可以收到奇效。笔者自1974年起传授该法至今，受益者已是成千上万，不管是3岁小孩，还是80岁的老大娘，只要掌握这个简单的手法，基本上都手到病除。这就是中国医学“治未病”的道理。

然而，“十二经脉者，粗之所易，上之所难也”。问题是如何把这传统的经络点穴法普及到广大人民群众中去，成为人们的日常保健方法，为医疗卫生事业的发展 and 人民的健康发挥其应有的作用。笔者从1987年开始，在广州中医学院针灸系主任靳瑞教授的直接指导和支持下，举办了“实用经络点穴疗法学习班”和“自我经络点穴保健讲座”以及后来的各种培训班学员至今成千上万，远自美国，近至香港，特别深受初学者及老弱病残者的欢迎，使他们在日常生活中就可以

得到诊断、预防、治疗和康复。广大群众都认为此法实用，可靠，简单易行，故本书名为《实用经络点穴疗法》。

本书初稿自1987年来一直作为讲学的教材，至今已易数稿。本着“继承传统不泥古，开拓创新不离源”的精神，以临床实用为目的，力求深入浅出，易懂易记，取穴简便、准确、快捷、实效。根据祖国医学的整体治疗原则，综合运用，不拘一法，只要找准穴位，给予适当的刺激，使全身经络畅顺，便能调和气血，平衡阴阳，祛除邪气，达到一定的疗效。根据笔者多年临床实践，治病是不可能完全照本宣科的，必须辨症施治，在整体的基础上灵活运用。所谓：“法无定法”即是此理。例如：治疗胃痛一症，四总穴诀讲：“肚腹三里留。”然而胃病是由许多复杂因素所致，拘泥于“肚腹三里留”，则很难应用于临床。但全面掌握经络穴位又非多数人所能及。如果运用整体点穴手法加以综合调整后，再运用“肚腹三里留”对症治疗，此时的效果不但是胃痛得到改善，而且是全身经脉得到调整，其疗效是不言而喻的。所以整体点穴手法即使运用到数十个穴位，表面上似乎是“渔翁撒网”，但正是通过众多穴位的共同作用来达到整体调节机体的阴阳平衡。这种不拘泥一招一式、一方一法的点穴方式，充分发挥了它的灵活性和实用性。

70年代，联合国卫生组织(WHO)提出“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标，并认为经络穴位疗法是第三世界各国达到这一目标的可靠方法之一。希望本书在推广应用此疗法的实践中，为爱好者提供入门的捷径，同时为医护人员进行经络点穴疗法提供参考。

笔者在编著本书的过程中，曾得到许多中医界、针灸界、气功界著名的前辈、学者的帮助，一方面根据临床和教

学的经验体会，另方面学习了许多前贤、老师、同道的著作，得益良多，启示很大。同时，靳瑞教授、刘炳权主任、刘汉杰医师等曾提出了宝贵的意见，张湘老师绘制了全部的经络穴位图，广东科技出版社予以大力支持，在此一并致谢。

此外，还要感谢每一期经络点穴学习班的学员，他们学完之后，立即身体力行，成为宣传和推广这一健康疗法的积极分子。他们用自己的双手和汗水共同浇灌着这个历史悠久的祖国医学遗产，使之发扬光大，灼灼生辉。

蔡洪光

1993年夏于羊城

目 录

一、 经络点穴疗法的概况	1
(一) 经络点穴疗法的概念	4
(二) 经络点穴疗法的作用	5
(三) 经络点穴疗法的原理	5
1. 点穴与脏腑的关系	6
2. 点穴与经络的关系	6
3. 点穴与气血的关系	6
4. 点穴与神经系统的关系	7
5. 点穴与时间的关系	7
(四) 经络点穴疗法的特点	8
1. 适应症广, 疗效显著	8
2. 易于掌握, 经济简便	8
3. 施治安全, 无副作用	8
(五) 经络点穴疗法应注意的问题	8
1. 术者	8
2. 疗程	9
3. 善后处理	9
4. 禁忌症	9
二、 经络腧穴的内容	11
(一) 经络的基本知识	11
1. 经络的概念	11
2. 经络的组成	11

3. 经络的表里和五行关系	12
4. 经络的流注次序	13
5. 经络的走向、交接和分布规律	13
6. 经络的作用	15
(二) 腧穴的基本知识	17
1. 腧穴的概念	17
2. 腧穴的分类	18
3. 腧穴的作用	18
4. 腧穴的反应特点	19
5. 腧穴的定位方法	23
(三) 经络与腧穴	25
1. 十二经穴	25
(1) 手太阴肺经(中府 尺泽 孔最 列缺 太渊 少商)	25
(2) 手阳明大肠经(商阳 合谷 阳溪 偏历 手三里 曲池 臂臑 肩髃 迎香)	35
(3) 足阳明胃经(承泣 四白 颊车 下关 缺盆 天枢 归来 气冲 梁丘 足三里 上巨虚 下巨虚 丰隆 解溪 厉兑)	45
(4) 足太阴脾经(隐白 太白 公孙 三阴交 地机 阴陵泉 血海 大包)	62
(5) 手少阴心经(极泉 少海 神门 少冲)	75
(6) 手太阳小肠经(少泽 后溪 腕骨 养老 天宗 听宫)	81
(7) 足太阳膀胱经(睛明 肺俞 心俞 膈俞 肝俞 脾俞 胃俞 肾俞 大肠俞 膀胱俞 上髎 委中 飞扬 昆仑 申脉 至阴)	89
(8) 足少阴肾经(涌泉 太溪 照海 复溜 阴谷 俞府)	108
(9) 手厥阴心包经(曲泽 内关 大陵 劳宫 中冲)	116

(10) 手少阳三焦经(关冲 中渚 阳池 外关 翳风 丝竹空)	123
(11) 足少阳胆经(瞳子髎 阳白 风池 肩井 日月 带脉 环跳 风市 阳陵泉 光明 悬钟(绝骨) 丘墟 足临泣 足窍阴)	131
(12) 足厥阴肝经(大敦 行间 太冲 中封 蠡沟 曲泉 章门 期门)	148
2. 奇经八脉	159
(1) 任脉(中极 关元 神厥 中脘 膻中 天突 廉泉 承浆)	160
(2) 督脉(长强 腰阳关 命门 至阳 大椎 风府 百会 上星 素髎 人中(水沟))	170
(3) 冲脉	182
(4) 带脉	183
(5) 阳维脉	184
(6) 阴维脉	184
(7) 阳跷脉	186
(8) 阴跷脉	187
三、 经络点穴手法	188
(一) 爪切法	189
(二) 点打法	190
(三) 压放法	191
(四) 循按法	192
(五) 平揉法	193
(六) 拍打法	195
(七) 推法	196
(八) 拿捏法	197

(九) 搓法	197
(十) 摇法	198
(十一) 手法练习	199
1. 抓空练习	200
2. 实物练习	200
3. 自身练习	200
四、经络点穴治疗法	201
(一) 治疗手法原则	201
(二) 治疗工具	201
(三) 治疗手法	202
1. 补泻手法	202
(1) 迎随补泻法	202
(2) 旋转补泻法	202
(3) 散合补泻法	202
(4) 轻重补泻法	203
(5) 疾徐补泻法	203
(6) 五输穴补泻法	203
(7) 时辰补泻法	203
(8) 烧山火法	203
(9) 透天凉法	204
(10) 导气法	204
(11) 眩晕治疗法	204
2. 经络治疗法	206
(1) 经络终始穴法	206
(2) 经络对应法	207
(3) 人体对应法	207
(4) 返本还原法	210

3. 腧穴治疗法	211
(1) 选穴法	211
(2) 配穴法	216
(3) 特定穴法	217
4. 血脉治疗法	231
(1) 血脉的反应部位	233
(2) 血脉的反应特点	234
(3) 血脉的治疗手法	235
5. 时间治疗法	236
(1) 开穴的概念	237
(2) 经脉流注的生理特点	237
(3) 子午流注开穴治疗法	238
(4) 灵龟八法开穴治疗法	239
6. 临床手法的整体运用	241
(1) 四肢关节部手法	241
(2) 头部手法	244
(3) 胸腹部手法	245
(4) 腰背部手法	245
五、 临床治疗	248
(一) 头部	248
1. 头部疾患	248
2. 面部疾患	249
3. 口腔疾患	250
4. 咽喉疾患	251
5. 鼻部疾患	251
6. 耳部疾患	252
7. 眼部疾患	253

(二) 胸腹部	255
1. 心脏疾患	255
2. 肝胆疾患	257
3. 胃肠疾患	258
4. 肺部疾患	259
5. 肾、膀胱疾患	260
6. 生殖器疾患	261
(三) 腰背部疾患	263
(四) 四肢部疾患	264
(五) 其它疾患	265
1. 高血压	265
2. 眩晕	266
3. 偏瘫	267
4. 更年期综合征	267
5. 糖尿病	268
6. 呃逆	269
六、日常保健	270
(一) 日常三步点穴保健	270
(二) 防治伤风感冒及过敏性鼻炎的“喷嚏三动作”	272
1. 治疗手法	273
2. 注意事项	276
(三) 心绞痛的自我急救三穴	277
1. 取穴手法	277
2. 注意事项	277
(四) 心脏病的日常保健三穴	279
1. 手法	279

2. 注意事项.....	279
(五) 弱智儿童的经穴启智功.....	280
1. 手法.....	281
2. 注意事项.....	284
(六) 自我经穴按摩健身18法.....	284
1. 松静调息.....	284
2. 推头擦风府.....	285
3. 耳功.....	285
4. 浴面.....	286
5. 目功.....	286
6. 擦鼻.....	286
7. 项功.....	287
8. 肩功.....	287
9. 托天.....	287
10. 左右开弓.....	287
11. 擦腰背.....	287
12. 揉胁肋.....	288
13. 摩小腹.....	288
14. 摩膝.....	288
15. 伸腿弯腰.....	288
16. 四肢关节功.....	289
17. 摩脚心.....	289
18. 叩齿搅海吞津.....	289
附： 临床经验录.....	291

一、经络点穴疗法的概况

经络点穴疗法(以下统称点穴疗法),在中国流传了几千年,但并不象电影、小说讲得那么神奇。当然,如果以足够的力量,一定的手法,突然点击人体某些重要穴位,是可以令人受伤致命的。由于骤然采取伤害性重刺激敏感穴位部位,容易引起难以解除的神经症状,以致被传为点中穴道。一般来说,这种手法只是用于与敌对方面搏击,实际上,临床治疗手法则恰恰相反,主要是用于缓解肌肉紧张痉挛,疏通经脉,调节机体阴阳平衡,达到治病目的。故《灵枢·五乱》篇讲:“徐入徐出,命曰治乱也。”

早在几千年前的《黄帝内经》已提及:“按之则热气至,热气至则痛止。”晋朝医学家葛洪《肘后备急方》里也有“令爪其病人人中,取醒”以救卒死的记载。即使是时至今日,由于某种原因损伤或气候变化,使机体或机体局部发生疼痛,人们首先就有意识地用手按压某个部位,而产生满意的疗效。长此以往,人们便积累了在不同部位用手点按,可以解除不同部位病症的经验。于是随着经络学说的发展,点穴疗法便自然而然地成为祖国医学遗产的一部分。

疾病,简言之即是人体正常代谢紊乱或缺损,表现在有一些疾患属于正常生理功能的失调;而另一些则由于细菌、病毒或其它微生物的侵入,干扰了机体正常的代谢程序而发病,包括肿瘤、艾滋病也是一种功能失调性的疾患,机体丧

失了对个别生长无限的细胞的控制能力。

对疾病的治疗，西医是去研究病灶，看疾病的起因是不是受了细菌、病毒等的感染。用药也是针对病灶。而中医的理论是辨证论治，证是指病人的整个功能状态，辨证后确定治疗方案。中医的治疗并不是直接去作用于病灶，而是从整体治疗出发，把人体功能调整到正常的功能状态，或者把人体潜在的功能调动出来，病态的问题也就随之解决了。因为，人体天然就有抵抗外邪的功能，问题是在于我们用什么方法去把人体的这种抵抗功能调动出来。

点穴疗法的目的就是激发和调动人体的这种抵抗功能，使人从不正常的病态调整到正常的功能态，恢复其正常的生理而达到治疗的作用，中医学称之为“阴阳平衡”。

随着时代的发展，“当前临床上面临的主要问题，首先是一大批常见的、难治的、逐年增多的慢性疾病，这些疾病属于多因素、多层次、多属性的综合性的疾病。在发病及其传变、转归中，人体内因起着主导作用，所以人体差异很大。特别是现在的职业病、放射病、化学中毒等，古书上根本没有记载。事实证明，不是找出一方一药能够治疗的。”故此“特别要发挥中医的专科特长，发展非药物治疗方法和非损伤疗法。”（摘自《中国医药学报》，1987年4期2卷）而现代一些药物和针械的副作用，更加促使人们迫切需要一种能消除这种副作用的治疗方法。因此，点穴疗法根据中医经络理论，应用“子午流注”和“灵龟八法”的时辰开穴法，运用整体点穴手法，使功力直达经络穴位，激发人体的内在潜能，引起机体机能的极大反应，从而调节经络系统的功能，改善血液循环和新陈代谢，维持体内阴阳平衡，促进病变部位组织细胞的恢复和再生能力，使发生障碍的功能活动恢复

正常，并能迅速消除疲劳，解除痛苦，增强人体抵抗能力，是非药物性和非损伤性的一种疗法。所以，点穴疗法在临床治疗和保健方面都有特别显著的效果和实用意义。

目前，在美国的医院也正在兴起一种与按摩、点穴相类似的新疗法——简单触摸疗法。如对躁动不安的精神病患者，医生按住他的手，很多病人会很快地安静下来；深度昏迷的病人，当他的手被医生、护士或亲属握住的时候，他的心电图常常会得到改善；医务人员握住疼痛难忍病人的手，病人的痛苦会减轻；医生抚摸发热病人的额头，病人的感觉会好受一点。所有这些都说明：简单的抚爱不但能增加病人的精神力量，也间接地提高了病人的防御能力。所以触摸疗法既有安慰作用，也有治疗作用及给病人减轻痛苦之效。故美国一些学者认为：不久的将来，医生的处方中药品将会减少，取而代之的是对病人体贴温柔的抚摸和照顾。

经络点穴疗法，顾名思义是以经络穴位为主，又区别于针灸的一种治疗方法。《针灸传真》记载：“指针无疏于金针，金针补泻，不外上下迎随，指针亦不外上下迎随，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。”这个论述阐明了点穴与金针的异同。

1987年第三期《中国医药学报》在“试论中医学学术发展的总体战略问题”一文中说：“一门学科倘若在理论上始终没有本质上的突破，它的活力必将日趋衰弱。”因而，经络点穴疗法不只是流传于民间，而是以中医学理论为基础，经络理论为依据，运用人体经脉时间流注的规律，结合传统按摩手法的精华，加以利用并不断改进和完善，形成自身独特的治疗方法，不但可以治疗外伤疾病，而且可以调整脏腑经络，治