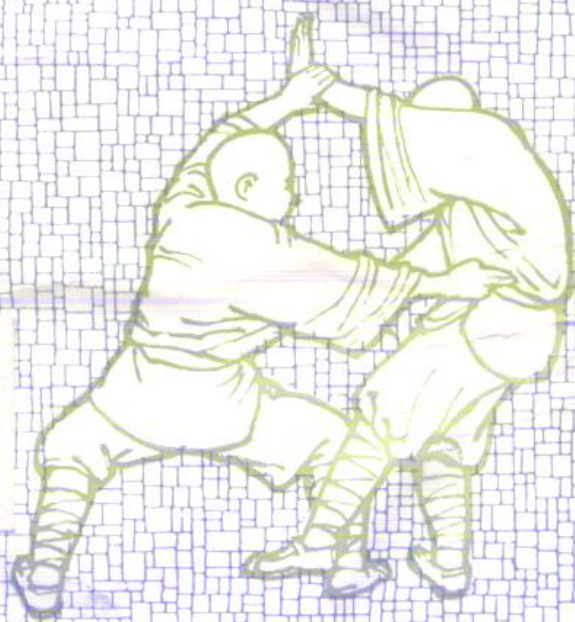


点穴与救活法



赖在文 陈劲修

赖桑宏 李志杰 编著

上海科学普及出版社

样 本 库

点 穴 与 救 治 法

赖燊宏 李志杰 编著
赖在文 陈劲佟



上海科学普及出版社

1214649

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 朱超凡

点穴与救治法

赖桑宏 李志杰 编著
赖在文 陈劲佟

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行

上海科学普及出版社电脑照排部排版

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 插页 1 字数 147000

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5427-0548-2/R·29 定价:3.15 元

前 言

当我们受到歹徒袭击时，用武功点穴来自卫，最为方便，只要在歹徒身上轻轻一点，歹徒就会晕倒在地。有些伤病用点穴来治疗，不用药，不用器械，全凭一双手，简单、方便、快速、疗效高。所以，我们有必要认真的学习和研究武功点穴。

点穴是武术、气功和中医三者高度的结合，它过去是秘传的。我们的先辈传下一些手抄本，但由于是口传手抄，失误颇多，加上门派的不统一，造成真假难分，杂乱无章，给学习、研究者带来很大的困难。我们把自己珍藏的手抄本和一些能搜集到的资料汇集起来，尽力去伪存真，进行初步的综合与分析，提供有兴趣者共同学习和研究，以便全面继承和发扬祖国宝贵文化遗产。这是我们的愿望。书中有武当、少林等门派的材料，练法上有的完全不同，对此，书中采取百花齐放的态度，让读者自我选择。但初练时只能以一种为主，不要混杂，到功成后可以博采众家。武术中的技击自卫与养生保健，两者既有矛盾，也能统一。关键在于要处理好两者的关系。学武者，如一味单纯追求技击功夫，不注意养生保健，很可能损伤自己的健康。在中国近代武术史上，有几位有名的武术大师，都未尽天年。历史的教训是不能忽视的。近代武术越来越多有目的地将技击与养生结合起来。比如太极拳，练习时自始至终以松、静、轻、慢、匀为主，既能技击，又可健身，受到广大武术爱好者的欢迎。又如某些武术在猛、狠、勇、疾的训练中加上内练一口气的气功，这些都值得我们深入的学习和研究。

历代武医在诊断、治疗跌打损伤方面，积累和总结了大量宝贵经验，我们应该把它继承并发扬光大。但是，如今的中国，现代医学（通常称西医）的医疗技术和条件已有相当的水平。比如诊断，手术治疗颅脑外伤、内脏破裂等方面，西医的及时抢救，能使不少伤病者免于死亡，这是肯定的现实。所以在诊治跌打损伤（包括点穴损伤）方面，应该吸取西医长处。基于上述观点，我们试图以现代医学来分析、评述传统中医跌打损伤辨生死诀，意在为中西医结合诊治跌打损伤提供一些见解，供同道参考，欢迎指正。

本书写作过程中，广州市武术协会武当拳研究会傅永辉会长、李礼操、曾国维副会长、陈正清常委。以及师景旺、黄麟锦、梁月婵、李杰和、邓信平、钟月晶、郭运平、陈良、朱松良、赖荣宏、刘惠忠、黄云生等拳师、医师提供了可贵的材料和意见，还得到何国彪、孙祺章、黄干洪、冯力等的协助，在此一并致谢。

尽管如此，由于编者水平有限，加上时间仓促，书中肯定有不足之处，热诚希望读者和武术、气功、医学等各界人士批评指正。

编著者

1991年6月

内 容 简 介

本书从介绍人体经络系统和如何认穴开始，详细叙述了点穴的基本功训练，点穴的手型、手法、肘法、肩臂功、指功、步型、步法、腿法、膝法，以及排打功、铁布衫、金钟罩，点穴自卫，并着重介绍了穴位损伤的救治方法。对过去一些认为是“不治之症”，提出了有说服力的否定意见。本书具有很强的实用性、知识性和科学性，除有大量已公开的材料外，还有不少秘传的内容，并修正了不少流传中的讹误，为中西医结合治疗穴位损伤提供了一些有益的新见解。

目 录

第一章 概述	1
第一节 何谓点穴.....	1
第二节 点穴的机理.....	1
第三节 点穴与武术、气功及中医的关系	3
第四节 道德修养.....	5
第五节 练习点穴须注意的事项.....	6
第二章 经络与穴位	8
第一节 武功点穴中的主穴.....	8
第二节 认穴与点穴练习	52
第三节 人体经络系统	54
第三章 武术基本功训练	79
第一节 手型、手法、肘法、肩臂功和指功.....	79
第二节 步型、步法、腿法和膝法.....	114
第三节 排打功、铁布衫、金钟罩及无极 内壮功.....	134
第四节 点穴自卫术.....	136
第四章 穴位损伤的救治	153
第一节 穴位损伤的病理现象.....	153
第二节 手法解穴治疗.....	154
第三节 药物解穴救治法.....	166
第四节 发放外气(功)治疗.....	174
第五节 精神治疗穴位损伤.....	182

第六节	以现代医学观点分析、评述《跌打 损伤辨生死诀》	184
第五章	附录	192
附录一	武林奇侠孙禄堂点穴二故事	192
附录二	中国点穴术折服洋院长	197
附录三	内家功夫点穴奇录	200

第一章 概 述

第一节 何 谓 点 穴

点穴可分为武功技击点穴和医疗治病养生点穴两类。

武功技击点穴,是以肘、脚、膝、身等或器械接触对方穴位,使对方轻则四肢萎疲、不能声息,重则不省人事,甚至立刻气绝身亡。

医疗治病养生点穴,简称点穴疗法。点穴疗法又以功法不同,分为气功点穴与按摩点穴,或两者兼而有之的气功按摩点穴,在武术中亦叫做解穴。解穴是以适当的手法(或发放外气),作用于受术者相应的穴位或部位,解开贯通经络,使体内气流畅,解除疾病、外伤(包括被点穴致伤)引起的经络闭塞。可以说,点穴与解穴是相对的两种作用。一般人都以为点穴用猛力,解穴用轻手法,其实不一定,有时解穴比点穴要花更大的力。

第二节 点 穴 的 机 理

武术点穴在武侠小说中,经过文学艺术的加工,给人感觉

到好像很神奇、而且描述的故事与人物大都虚构，自然使人不相信武术点穴能伤人。中国科学院生物物理研究所祝总驷、郝金凯两位教授经 10 多年的研究证实了经络的客观存在，有趣的是用现代科学证实的经络线路与 2000 多年前的“黄帝内经”描述的经络线路完全一致。而且还发现经络是不依赖神经系统和循环系统而存在的独立系统。所以用外力破坏经络系统(如点穴)可以使人致伤残，甚至致死，但也可以治病。某医学院一位教授，在医院做胃大部分切除手术，手术后 10 多天，肠麻痹、大便不通、腹胀不能吃东西，瘦骨如柴。经中、西药治疗及针灸治疗均无效果，后来经赖荣宏对他的足三里、气海穴进行 16 分钟的发功治疗，肠麻痹马上解除。究其原因病者在手术过程中破坏了经络系统平衡，使经络不通，只要给他有关穴位发功，打通经络，恢复了气血畅通，功能就恢复了。

中医认为气是人体生命活动动力的来源，“有气则生，无气则死”，耳可以收听到声音，眼可以看到东西，四肢、身躯可以运动，头脑可以思想，全依赖气。中医认为存在于人体中的气并不是静止不动的，正是由于它的不断运动，构成了人体的生命。气的运行通道是分布于全身的经络系统，它内通五脏六腑，外达四肢百骸，给人体的各组织、器官供应充分的养料及能量。通过气的运行，带走各器官的代谢产物及病气，调节阴阳，使人的身体健康。《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”武功点穴正是封闭了对方的穴道，阻塞了气在经络中的正常运行。

附录中有孙禄堂点穴故事，可看出孙老前辈精湛的武艺，一个人与 200 多人对打，只能用点穴术，如快刀斩乱麻，干脆利落。孙禄堂穴位记忆得非常准确，使用武术器械——白腊杆子的技术非常高超。

人体除经穴外,尚有许多要害部位,这些部位受到外力的打击,极易造成伤残、昏迷或死亡。所谓要害部位,从人体解剖生理角度来说,有的是该部位之内,为重要脏器,而该器官或者接近于体表,或者该部内的脏器极易破裂,或者兼而有之。有的要害部位则是神经末梢最丰富的地方,如裆部,如受到外力的顶撞,抓踢或打击,轻者会感到疼痛难忍,重者可引起休克,再重者会造成死亡。

清末民初,云南省胡某练一指之功,费 50 年之力,遍访名师虚心求教。后与人搏,铁矛击至,以指敲之,纷纷落地,钢铁尚如此,何况人体血肉之躯,平常之人缺少练功怎能抵挡?

第三节 点穴与武术、气功及中医的关系

点穴是在武术和气功的基础上加以高度的发展,故此,可以说是武术与气功的结合,熟练准确掌握人体的穴位(主要穴位 36 个)和每天 12 个时辰的走经部位,对技击师于技击和气功师于医疗都有重要作用。当然懂技击的人不一定懂气功,懂气功的人也不一定懂点穴。要练好点穴就一定要有武功和气功的功底。

点穴这一奇妙的功法在技击上能以少胜多,迅速解决问题。对治病来说,这个既快捷而又不需通过仪器或不需要服用多少药物就能见效的方法,是非常受欢迎的。因为它能帮助病人节省金钱、时间,减除了服药或手术等的麻烦和痛苦,所以它的发展前景也是很广阔的。

但这个功法的掌握一定要经过多年持续刻苦的修炼,既要在武术的基本功上下大苦功,练就扎实的功底(尤其是在指

力方面),更要进一步练好气功,使练功者在体内能形成一股强劲的内气。内气形成后,能随时随地运用,意到气到,同时结合掌握人体每天 12 个时辰的走经部位,则功夫可成。

经过上述的努力,用于技击能使对方经络不通或血脉阻滞、运转失调,使肢体引起反应,或麻木而呆钝,这对于制服罪犯,是很有效的。因此点穴在保障社会治安和国防上都有重要的价值。而用于医疗方面能以内气推动体内血脉的运行,使血液充分地供给五脏六腑以营养。内气充足,气血旺盛,身体强壮。在进一步熟悉人体穴位的作用和准确的位置基础上,即可结合中医的基本理论和一般的生理解剖知识,为病人治病,解活误为别人点穴而受伤害者。对于武功、气功和点穴三者来说,武功是点穴的初步入门必经阶段,而气功则是进一步提高阶段,通过两个阶段,有了一定基础,然后进一步来练点穴功,则可练成。

在攻防实战中,如何发挥点穴的最大作用,取得更大的成果,则必需作更深入一点的研究。武术不讲攻防,则失去武术的本来意义,而对于武功点穴,也是同一道理。首先要正义大胆,与敌交手,不可畏惧,要有一招制服对方的信心,俗语说,两军对阵,勇者胜。胆大是建立在正义的思想基础上的行动。只有行善斗恶,才能勇于献身。当然,胆大来源于平日的勤学苦练,学就高超技艺,这就是所谓“艺高胆大”。当然胆大并不是狂妄自大,应该是战略上藐视敌人,在战术上重视敌人。其次,在双方交手中,进招解招,瞬息万变,欲求制胜,除需有扎实的基本功底(熟练地运动技术和高超的运动技能)外,还需要有一套合理的战略技术,如采取主动的抢攻,先发制人;或以静制动,后发制人;如何去灵活运用落实相生,伺机出击,以假乱真,诱敌伏击等,都应在实战中根据临场的实际情况而行。

之。在任何情况下都必须审时度势，掌握主动，胆大而心细，熟练运用指、掌、拳、肘、腿以及冲、勾、掬、反、抓、挑、扫、踹等进攻的手段，使对方处于防不胜防的境地。即是说：踢、打是有目的地对着对方的穴位进攻，也可以先用踢、打、摔使对方倒地之后施行点穴术。也可以在对方进攻时，连防带攻，点打对方。其中，如因对方正面进攻与防守均严，所以不易取胜，就应趋避其正面进攻，用八卦步绕到对方的侧方或背后，袭敌之弱点，制而胜之。

然而招有往来，双方都会各有所长，所以同时亦要善于审彼量己，扬己之长，克彼之短，虚实巧用，攻中有防，防中有攻，刚柔并济，要勇谋俱备。当然，进攻是争取胜利的主要战略，但也不能忽视过程中必需的防御，如果没有吞、解、引、化的能力，而光凭一股莽劲去发动进攻，就很容易使对方有机可乘而招致失败。在交手中如能善于防卫，就能使自己立于不败之地。在防守时要注意三个地方，就是手不离心，肘不离肋，腿不离裆，尤其要注意对方眼睛中的表情，随其变化的神态而加以应变，从而做到招招落实，劲无虚发，最后夺取胜利。

第四节 道德修养

《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”广义的道，适用于宇宙间的一切事物，“道”既是客观存在的物质，又是整个宇宙万物平衡之要素，也是引起万物变化的根本原因。老子把顺从道称之为“立德”。

人是自然之产物，生存于宇宙万物之中。人的生命与

“道”息息相关，所谓“顺之则生，逆之则死”，就是说，人要高度适应大自然。练功的高级境界，就是天、人、地合一，把自己完全和天地融合在大自然中。

人同时也是社会的一分子，存在于社会之中，道德又作为处理人与人之间的关系的准则，约束人的行为、思想。

中国的先贤与伟人，对道德修养提出了很多精辟的理论。战国时晋臣师旷提出“清静无为，务在博爱”。孙中山主张：“天下为公。”毛泽东号召“全心全意为人民服务。”使自己成为“高尚的人，纯粹的人，有道德的人，脱离低级趣味的人，有益于人民的人。”

练武中道德修养包括两方面，首先是在日常生活中，培养自己高尚的道德，把练功学艺，为人民服务作为自己事业的一部分，奋斗终生，既不是为了沽名钓誉，也不是为争权夺利，要经常保持心境的清静，处世少烦恼，人生中不管风吹浪打，胜似闲庭信步。人有七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情太多会干扰意静神宁的心境，直接影响练功。三国时的孔明（诸葛亮）把“宁静而致远，淡泊以明志”作为自己的座右铭，是值得我们学习的。其次，是重视养育与领悟自身中与自然界相联系的根本道德。顺其自然，首先要认识自然，掌握它的规律，然后依照自然规律来约束自己的行为、思想。

第五节 练习点穴须注意的事项

一、要根据个人条件，尽量选择空气新鲜，光线适宜的环境，防止曝晒。《拳经》云：“避风如避箭”，练武功必须避风雨，防止着凉。

二、练拳不遛腿，终是冒失鬼。练武功前不做准备活动，猛然发劲易使肌腱受伤。所以练功前一定要做准备活动，练功后一定要做放松活动。

三、练功要循序渐进，运动量要适当，特别是排打功。急功近利，操之过急，不但武功不能长进，反而可能伤害自己的身体。

四、武术中的弹震劲(如震脚)，抖劲，暴发劲，震动内脏与脑部，不注意掌握，易引起内伤。

五、不能死练，要悟明拳理。实践与理论结合，处理好基本功、套路、对练的关系。光打套路，不实践，成不了武林高手。

六、最好要有名师真传。需要真正懂技击、有实战经验的老师指导。

七、要内外兼修。外练筋骨皮，内练一口气，要刚柔相济，有刚无柔，太脆；有柔无刚，太软。

八、社交事务要适当，房事要适宜，不抽烟，不喝酒、无不良嗜好。要注意劳逸结合，保持旺盛精力，还需注意营养平衡，蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、纤维素比例要合理。

第二章 经络与穴位

第一节 武功点穴中的主穴

一、各门派之主穴

(一)武当点穴法的 36 主穴

1. 顶心, 2—3. 额角, 4. 眉心, 5—6. 太阳, 7—8. 耳窍, 9. 咽喉, 10. 气噪, 11. 胸腔, 12. 心坎, 13. 大腹, 14. 肚脉, 15. 膀胱, 16. 肾囊, 17—18. 乳中, 19—20. 肋, 21—22. 肘。

23. 脑后, 24—25. 耳根, 26. 脊背, 27. 背心, 28. 命门, 29—30. 背肋, 31—32. 脊膂, 33—34. 后肋, 35—36. 腰眼。

参照(图 2—1, 2)。

编者按:引自古图。此 36 主穴的名称大部分指人体部位或器官的体表位置。有的器官的位置值得商榷, 如咽喉与气噪的位置均应在颈前正中线上; 咽喉在上, 气噪在下。

主穴正面图

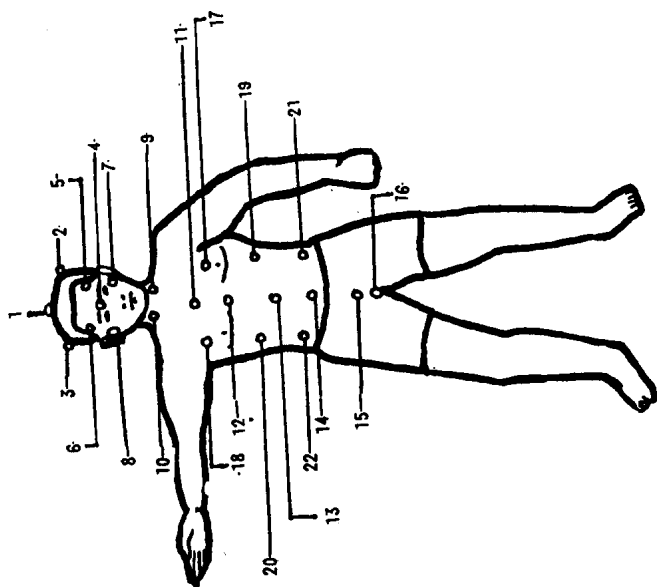


图 2-1

主穴背面图

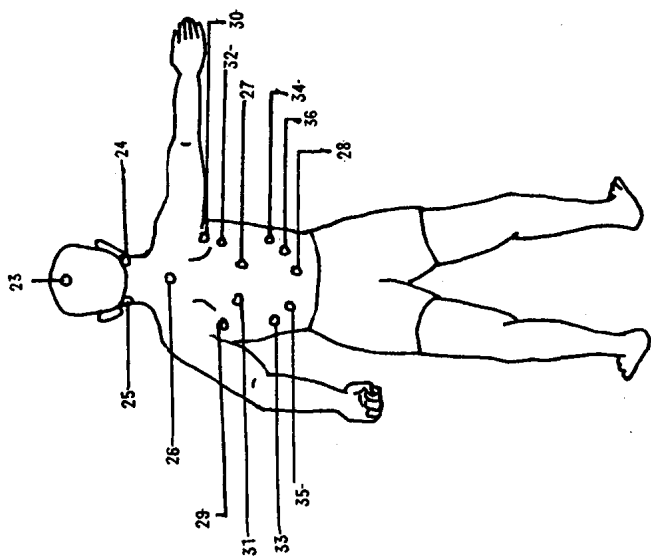


图 2-2