

徐裕才 黄为民 编著

疏通经络点穴法

疏通经络点穴法

科

44.1
01

版

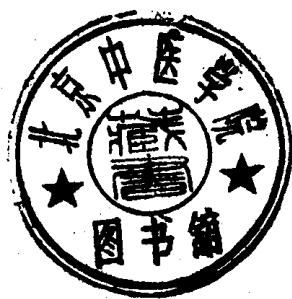
社



样 本 库

疏通经络点穴法

徐裕才 黄为民 编著



科 学 出 版 社

1989

1189547

BJ 36/20

内 容 简 介

疏通经络点穴法是我国传统按摩手法之一，其特点是注重整体治疗，疏通人体经络，激发和调动人体内在的抗病防病能力，对治疗内、外、妇、五官等科疾病均有较好疗效。

著者根据经络与穴位的原理，并结合自己30余年的治疗经验写成此书。书中论述了按摩治病原理、经络与穴位以及取穴配穴方法等基础知识，还附有百余幅常用的穴位和手法图，并列出30余种常见病的对症治疗和保健按摩方法。读者可对照书中文图学会和研究治病健身按摩，它既是一本学习自我保健和治疗按摩的好书，也是按摩专业人员的参考读物。



疏通经络点穴法

黄裕才 黄为民 编著

责任编辑 李崇惠 姚平录

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1989年10月第一版 开本：787×1092 1/32

1989年10月第一次印刷 印张：5 3/8

印数：0001-9,010 字数：119,000

ISBN7-03-001245-3/R·54

定价：2.50元

序

徐裕才同志自幼酷爱武术运动，早年曾从师号称“京都风尘三侠”的韩其昌、刘志刚、李剑秋等先辈，分别学习“梅拳”、“八卦掌”和“太极拳”，在武术方面造诣颇深。同时在工作之余，追随中国中医研究院刘道信先生之高足崔萃贤学习按摩30余载，业余时间经常为人按摩治疗，积累了一定的临床经验。自从在中国人民警官大学任教后，除教练武术之外，尚为武警讲授按摩技术，利用课余时间为首长、公安干警、教师、工人、学生按摩治病，成绩显著，效果甚佳，并在治疗实践基础上，总结数十年临床经验写出此书——《疏通经络点穴法》。

本书学说颇合经旨，论述简明，操作手法简单易学，是一本很值得向广大按摩爱好者推荐的好书。

古人云：“为人需知医，一是以保父母之安危，二是济世救人之用。”若能掌握此门技术，不但能自我保健，而且还能为广大患者服务。根据公安干警的工作特点，如能学习此医疗技术，既能强身健体，并为广大公安干警服务，解除痛苦，又能密切联系群众便于开展工作。

本书文字简练深入浅出，通俗易懂，对于广大按摩爱好者必将大有裨益。

北京宣武中医院主任医师

刘钟奇

1988年3月

前 言

按摩疗法,是我国传统医学中的重要组成部分,因其诊治便捷,疗效显著而深受广大群众喜爱。

我自幼习武,从师韩其昌先生学习梅花桩拳(梅拳),后又拜师刘志刚、曹幼甫等先生学习八卦掌、形意拳和太极拳。在习武中,常遇到跌打损伤等疾病,于是我又潜心向崇文医院正骨按摩主任医师崔萃贤、按摩医师肖亮庵等先生学习按摩疗法。

通过长期的医疗实践和研究,逐步形成了经络点穴法。它注重疏通经络、整体治疗。

在30多年的体育和武术教学工作中,我运用这套疏通经络点穴法为首长、公安干警、教师、学生、运动员及其他工作岗位上的同志诊治伤病,取得了较满意的效果,受到患者的欢迎。

为了普及按摩技术,推动按摩事业的发展与提高,使我中华医学在世界医林发扬光大,为了增进人民群众的健康,使能更好地进行社会主义建设,特地将自己多年的诊治方法和经验体会编写成册,供同志们参考。

作为一名公安干部,特别希望公安干警同志们学点按摩疗法,一旦在工作中突患伤病,可以当即进行自我或相互按摩,以使伤病得以及时救治。掌握此项医疗技术还可密切联系群众,加强军民鱼水关系,对工作和身体都是有益处的。

本书第二作者黄为民,系北京市工商银行干部、我的学生,他幼年随我习武后又学针灸和按摩,业余时间行医至今已

近20年,积累了较多的临床经验。另外,徐英、王跃武、王怀强等同志在编写整理本书中,也做了不少工作。鲁鸿跃同志还为书中绘制了插图。在此一并表示感谢。

宣武区中医院主任医师刘钟奇先生为本书主审并给予评价。原阜外医院中医副主任医师马云龙同志为本书在文字上进行润色。北京体育学院武术系主任门惠丰副教授和北京市武协委员吴式太极拳研究会副主席李秉慈同志也给予了帮助,特此深表谢意。

徐裕才

1988年元月于北京

目 录

序

前言

一、按摩的起源与简史	1
二、按摩治病原理	3
三、经络与穴位	4
四、按摩常用穴位介绍	30
五、取穴方法	49
六、配穴方法	51
七、按摩常用的基本手法	53
八、疏通经络点穴手法	62
九、诊治原则与范围	99
十、诊治各论	104
1. 头痛	104
2. 感冒	105
3. 牙痛	107
4. 鼻炎	108
5. 急性咽喉炎、扁桃体炎	109
6. 假性近视眼	110
7. 支气管炎及支气管哮喘	111
8. 心绞痛	112
9. 高血压	113
10. 神经失调症	115
11. 消化不良	116
12. 胃及十二指肠溃疡	117

13. 急性胃肠炎	118
14. 胃肠痉挛性腹痛	119
15. 呃逆	121
16. 习惯性便秘	121
17. 中暑	123
18. 昏厥	124
19. 下颌关节炎	125
20. 盆腔炎	125
21. 急性乳腺炎	126
22. 痛经	127
23. 泌尿系统感染	128
24. 更年期综合症	129
25. 落枕	131
26. 肩关节周围炎	132
27. 书写性手痉挛	133
28. 腱鞘囊肿	134
29. 腱鞘炎	134
30. 岔气	135
31. 腰背疼痛症	136
32. 四肢关节伤痛症	140
33. 手足冻疮	144
34. 闭塞性血栓性脉管炎	145
35. 旅游疲劳症	146
36. 增寿保健按摩	148
病例选	153
参考书目	164

一、按摩的起源与简史

按摩，亦称推拿。是中国医学的一个重要组成部分，有着数千年的历史。它是中国起源最早、流传久远、简便易行、深受患者信赖的一种医疗方法。

按摩的起源，要追溯到远古时代。在原始社会里，生活条件十分恶劣。白天，人们要到处追捕野兽或采摘各类果实；黑夜，只能栖身野外或居息洞穴。无论是在追捕兽类、采摘食物而跌打磕摔时；还是在久居野外、洞穴而身受潮寒燥暑时，便本能地去用手抚按揉搓，或捶击拍打，使伤痛或疾病得以缓解甚至消失。在长时期反复的实践中，人们便认识了用手抚按揉搓捶击拍打的作用。久而久之，经过世代代的实践，总结、丰富、充实、提高，就形成了按摩疗法。

按摩疗法对中国医学的发展和劳动人民的健康，起了重要的作用。历史上，有很多名著对按摩治疗各种疾病，有详尽的记载。

如《庄子》、《史记》、《管子》、《礼记》、《孟子》等书中都有关于按摩的记载。在古代文献中，按摩亦称为按拊、导引、膏摩、矫摩等等。

远在两千多年前的春秋战国时期，按摩就在医疗中被广泛地应用。战国时期名医扁鹊曾运用按摩“治赵太子暴疾尸厥之病”。

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部较系统的理论性著作。《内经·素问》“血气形志篇”上曾有关于按摩的记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”

由于历史的原因,汉朝以后,按摩疗法停滞不前。到了隋唐时期,按摩疗法才有所进展,医疗机构设有按摩专科和专职医生。到了宋朝按摩疗法有了新的发展,治疗疾病的范围也更加广泛了。

北宋太医院编写的《圣济总录》是现存较早的按摩文献。该书对按摩作了概括性的论述,认为“按”和“摩”有区别,“按”可单独使用,“摩”则兼以用药。并且还指出,按摩的治疗作用在于“开达”“壅蔽者”和“抑遏”“慄悍者”,使“百节通利,邪气得泄”。同时,还分析了按摩的适应症。

金元以后,按摩在手法和应用上又有了进一步的发展,明朝时,按摩发展很快,并且在应用上趋向专业化,如伤科和儿科。明清两代按摩的发展较为集中在儿科方面,关于儿科按摩的专著甚丰,如明代周于蕃的《小儿推拿秘诀》、四明陈氏的《小儿按摩经》,清朝熊应雄的《推拿广义》等等。

按摩疗法虽然起始于远古,兴于秦汉,盛于唐宋,分专业于明清,但是,在贫穷和屈辱的近代旧中国,按摩疗法却也受尽摧残,没有得到应有的重视。

解放以后,在党的中医政策指引下,按摩疗法这一古老的医术,焕发了青春,形成了一门独立的医学学科。许多地方还成立了按摩专科学校,培养了大批的按摩人才。特别是在党的十一届三中全会以后,按摩事业有了突飞猛进的发展与提高。按摩疗法除医治人民群众的疾病,保障人民群众的健康外,还在体育运动等部门发挥了巨大的作用。同时,按摩疗法还日益受到国外医学界的重视。

实践证明,按摩疗法不但可以治疗慢性疾病、常见病和多发病,而且对于某些急性病、疑难病,也有较好的疗效。

我们相信,在现代化的建设中,按摩疗法必将会对人民身体健康、对整个人类的保健事业做出新的更大的贡献。

二、按摩治病原理

按摩仅是以术者的双手在人体患病部位推拿揉摩，为什么这样的推拿揉摩会使许多疾病被治愈或减轻症状呢？这要从中医理论和现代医学理论分别来阐述。

从中医理论来讲，按摩的治病原理，在于它能疏通经络、调和气血、平衡阴阳、调整腑脏。归纳起来，按摩的作用就是通达、平衡。

经络是人体气血运行的通路，它内连脏腑、外络肢节。当外邪侵犯人体时，会通过经络传入腑脏；而腑脏有病，也会沿着经络达于体表。若经络不通，运行失常，人体就会产生病变。通过按摩手法施于各经络的穴位上，就使经络通达，气血流畅，则其病自愈。

阴阳学说、脏腑理论是我国中医的理论基础。阴阳失调，无论阴盛阳衰，还是阴衰阳盛都会引起疾病。按摩能调节阴阳平衡，使脏腑各器官相互关系协调，营卫气血合宜，则人体内部生理机能趋于正常，百病自除。

从现代医学理论来看，按摩属理疗一类。通过术者双手的物理刺激，可以使患者血液循环加快，加速新陈代谢。按摩通过对神经末梢的良好刺激，可以起到镇静或兴奋的作用。按摩还可以消除疲劳，提高机体的抗病免疫能力。另外，按摩还可以通过各种手法，直接刺激内脏，对呼吸、循环、消化等系统都有良好的刺激作用，使这些系统的机能得到改善。按摩还通过被动手法，活动患肢，使关节活动灵活，筋强骨壮，以减轻或消除运动系统的功能障碍。

三、经络与穴位

中医认为,人体有一个经络系统,它是内连脏腑,外络肢节,沟通内外的通路。经,有“途经,路经”的意思,所有纵行的主要干线都称为经;络,有“网络”的意思,从经分出来的纵横相错,网络全身的大小支脉都称为络。

穴位是经络气血所输注的部位,也是经络接受体内或外界刺激的反应点。

《灵枢·经脉篇》云:“经脉者,所以能决生死,处百病,调虚实,不可不通。”经络学说是中医基本理论之一,是按摩、针灸疗法的理论基础,它对按摩医疗实践具有指导意义。

经络的主要内容为十二正经、奇经八脉和十五经脉,其中以十二正经与奇经八脉中的任脉、督脉尤为重要,通称为十四经。现将十四经的循行部位、起止、穴位及主治分述如下:

1. 手太阴肺经

手太阴肺经起于中焦,下络大肠,返循胃口,上膈属肺,横出腋,首穴为胸部上外侧的中府穴,沿上肢内面桡侧下行,八寸口,循鱼际,止于大拇指桡侧端的少商穴。支脉自腕后分走食指桡侧端,它和手阳明大肠经交接。共计11个穴位。

主治:①内脏症候:肺(咳喘,咯血,气促,咽喉肿痛),心(心烦),肾(尿赤频少),大肠(腹泄)。②外经症候:胸满,锁骨上窝、肩背上肢内面桡侧冷痛,手心灼热。

附:手太阴肺经腧穴歌

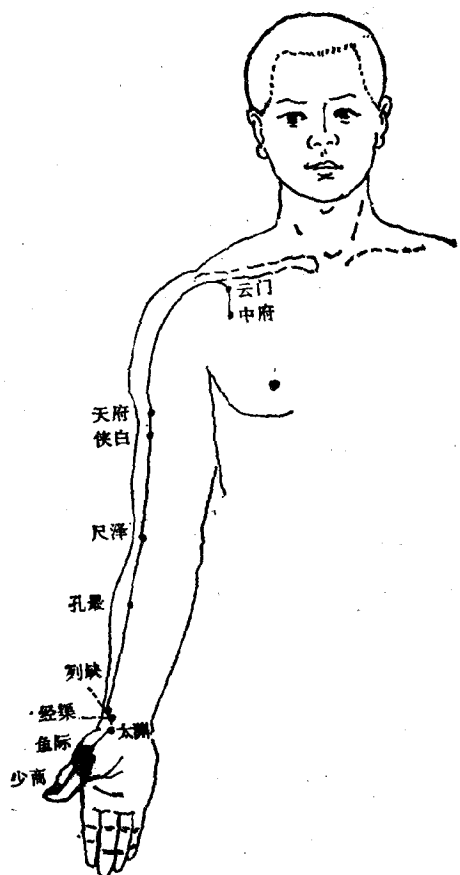


图3-1 手太阴肺经循行穴位图

手太阴肺中府起，止于少商有十一，
中府乳线一肋间，云门直上一寸许，
天府先寻腋下纹，前纹头下三寸取，

侠白天府下一寸，尺泽肘窝横纹里，
孔最内腕上七寸，列缺交叉食指端，
经渠寸口陷中寻，太渊掌后纹头记，
鱼际第一掌骨中，少商拇指内甲根。

2. 手阳明大肠经

手阳明大肠经起于食指桡侧端的商阳穴，沿食指桡侧端上行经虎口，走上肢外面桡侧上行经肩峰至第七颈椎后，再前下锁骨上窝，络肺穿膈归属大肠。另支自锁骨上窝上行颈，串面进下齿，出后挟口于人中交叉，止于鼻旁，和足阳明胃经相交接，共计20个穴位。

主治：①内脏症候：大肠（腹泄，便秘）。②外经症候：面部、眼及鼻喉疾病，目黄，口干，牙痛，咽痛，溃涕，鼻衄，颈肿，肩臂前面疼痛，灼肿或僵冷。

附：手阳明大肠经腧穴歌：

手阳明是大肠经，起于商阳止迎香，
此经计有二十穴，食指桡端是商阳，
本节之前二间取，三间节后陷中央，
虎口正中寻合谷，阳溪外腕筋间藏，
偏历阳溪二三寸，温溜肘下七寸量，
肘下四寸下廉穴，肘下三寸上廉乡，
肘下二寸手三里，曲池曲肘纹头尽，
肘髁池上斜一寸，肘上三寸五里详，
臂臑曲池上七寸，肩髃肩端举有腔，
巨骨肩端锁骨交，天鼎扶下一寸当，
扶突结喉旁三寸，禾髁五分水沟旁，
鼻旁五分是迎香。

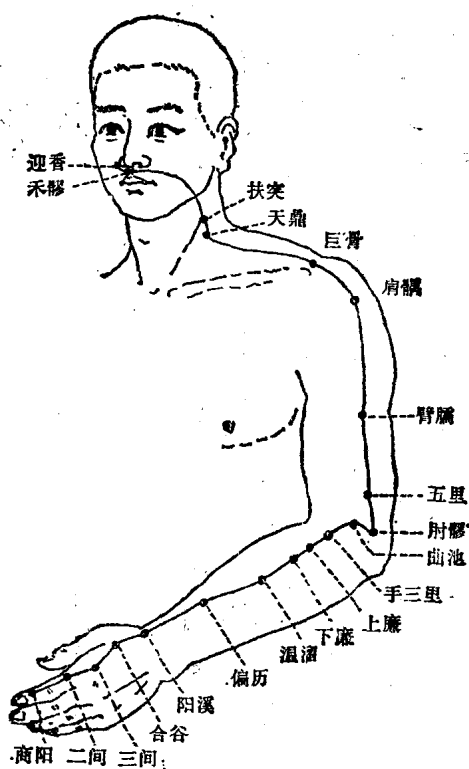


图3-2 手阳明大肠经循行穴位图

3. 足阳明胃经

足阳明胃经起于鼻旁，旁纳足太阳经脉，上行于鼻根相交后延鼻柱外下行，首穴为眼睛下方的承泣穴，经过颧部，环绕口唇，沿下颌骨向后至下颌角分成两支：一支经耳前沿发际至额角走鬓前至颌前；另一支沿喉入锁骨上窝，穿膈归胃络

脾,内行干通达腹股沟,外行干从锁骨下行胸腹,经腹股沟走下肢外侧前缘,经胫骨前外缘,过足背进二趾内侧,此干第一分支由膝下三寸走至二趾外侧(厉兑穴),第二分支由足背至大趾内侧端,交足太阴脾经。计有45个穴位。

主治:①内脏症候:脾胃(善饥,腹胀,肠鸣,胃痛,呕

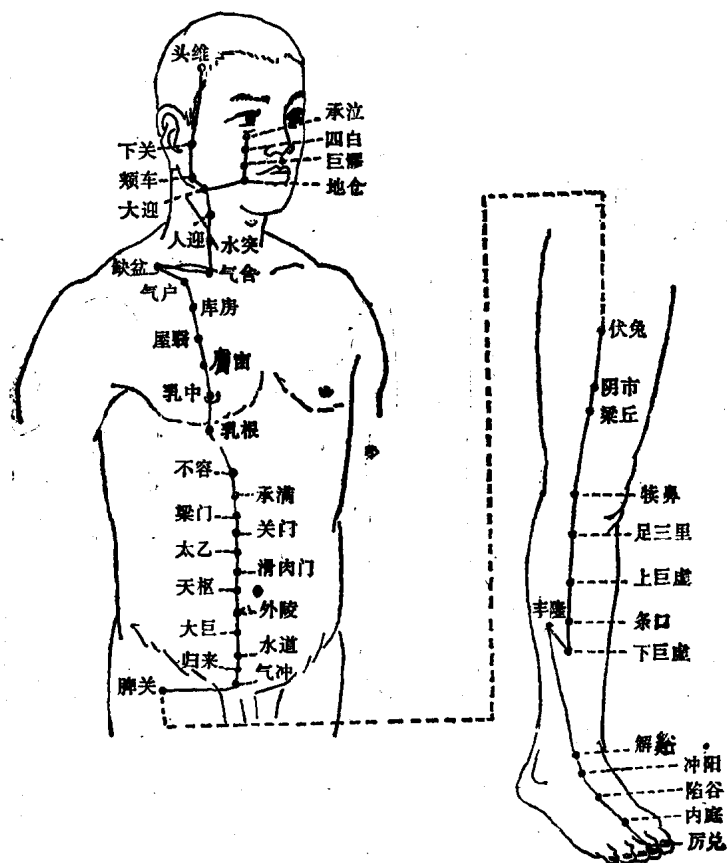


图3-3 足阳明胃经循行穴位图

吐)、心(惊悸、癫狂)、肾(呻吟、哈欠)。②外经症候：高热汗出，寒战，口角歪邪，鼻衄，喉痛，颈肿，胸腹冷热，腹水，胸腹及腹股沟、大腿前侧、小腿前外侧疼痛，足趾不能运用。

附：足阳明胃经腧穴歌：

足阳明胃四十五，起于承泣历兑停，
承泣目下七分是，四白目下一寸量，
鼻旁八分巨髃穴，地仓口角旁四分，
大迎颌前一寸三，颊车耳下八分正，
下关耳前动脉旁，头维四五傍神庭，
人迎结喉旁寸五，水突迎下筋前凭，
水下气舍平天突，突旁四寸是缺盆，
气户盆下一肋上，再下库房一肋中，
屋翳降至二肋间，膺窗又下三肋中，
乳中正在乳头心，再下寸六至乳根，
下行不容至气冲，俱旁二寸靠正中，
承满不容下一寸，梁门下至二寸终，
关门梁门下一寸，太乙再降一寸平，
滑肉不容降五寸，降至六寸是天枢，
天枢平对神厥穴，枢下一寸是外陵，
枢下二寸大巨穴，枢下三寸水道分，
枢下四寸是归来，枢下五寸名气冲，
髀关髂棘下四寸，伏兔膝上六寸寻，
膝上三寸是阴市，梁丘膝上二寸中，
犊鼻膝腠外陷取，膝下三寸寻三里，
膝下六寸上巨虚，膝下八寸条口迎，
膝下九寸下巨虚，丰隆条口外一寸，
解溪跗上系鞋处，冲阳解下寸五生，