

QIAOCHAQIAOZHI CONGSU

巧查巧治丛书

主编 查炜

江苏科学技术出版社

巧点穴道

Qiaodian
xue dao

巧 查 巧 治 丛 书 QIAOCHAQIAOZHI CONGSHU

巧点

穴道

*Qiaodian
xuedao*

主编：查炜

副主编：邵永红

编委：（按姓氏笔画为序）

丁志刚 邵永红

张炎 查炜

赵凌杰 窦健

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧点穴道/查炜主编. —南京:江苏科学技术出版社,
2002.12

(巧查巧治丛书)

ISBN 7-5345-3742-8

I. 巧... II. 查... III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第 078669 号

巧点穴道

主 编 查 炜

责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 江苏苏中印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 9.75

字 数 240 000

版 次 2003 年 1 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3742—8/R·683

定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

点穴道,又称“点穴疗法”,是中国传统推拿疗法的一个重要组成部分。几千年来,点穴道为人类的卫生保健事业发挥了极其重要的作用。今天在重新认识天然药物疗法和非药物疗法的优越性时,点穴道这一传统的不药而愈的治疗方法越来越为人们所重视。

点穴道是以中医理论为指导,操作者运用点穴手法或借助于点穴工具在人体体表的特定部位或穴位进行点按来治疗疾病的一种治疗方法,属于中医外治法范畴。点穴道是中医学的重要组成部分。点穴道具有悠久的历史,早在2 000多年前,名医扁鹊就运用针灸、汤药结合点穴道成功救治了魏太子“尸厥”。先秦两汉时期成书的两部中医学巨著《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩》(已佚)也反映当时点穴道这一独特疗法已经被广泛运用。《内经》说:“按之则热气至,热气至则痛止。”说明点按穴道可以温通经络、活血化瘀,从而达到止痛的目的。21世纪的今天,点穴道已被广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科的常见疾病,具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备的限制等优点,深受人民群众的喜爱。

点穴道操作简单易学,大多数读者只要大致了解点穴道的基础知识,掌握点穴常用的手法、穴位和常见病症的点穴方法,就可以自我点穴来防治疾病了。家庭成员之间、亲戚朋友之间也可相互点穴,对被点穴者来说,可防病治病;对点穴者来说,可起到锻炼身体的作用,可谓一举两得。随着人民生活水平的提高,广大群众对点穴道这一既简单易学又行之有效的集保健与治疗一身的自然疗法产生了浓厚的兴趣。许多外国友人也不远万里,远渡重洋,来中国学习这一中国所特有的传统疗法。

为了满足广大读者的需要,我们广泛参阅了国内各种点穴专著、杂志及相关著作,并结合多年的临床经验,编写了这本《巧点穴道》。全书分巧点穴道入门篇、手法篇、经穴篇、临证篇和保健篇五大部分。入门篇简要介绍了点穴道的概念、作用、特点、基本要求、适应证和禁忌证等点穴的基础知识;手法篇着重介绍点穴道的主要手法、辅助手法、手法练习和点穴技巧;经穴篇介绍了经络穴位的常识及 144 个常用穴位的位置、取穴方法和主治;临证篇在全书分量最大,以简练的文字详细介绍了 81 种常见病症的点穴方法;保健篇分两部分介绍了防病点穴的常用方法,即对证点穴和按部点穴。本书内容丰富、深入浅出、通俗易懂、图文并茂、实用性强,适合广大读者自我保健、养生防病。同时,也可作为各级临床医生和医学院校的学生学习点穴疗法的参考读物。

正所谓:妙法在手,开卷有益;

按图索穴,易如反掌。

健康是福,保健有方;

巧点穴道,祝您健康!

编 者

目 录

入 门 篇

一、什么是点穴道	1
二、点穴道有什么作用	2
三、点穴道的特点	5
四、穴道与脏腑经络的关系	7
五、穴道与气血的关系	8
六、穴道与神经血管的关系	9
七、穴位的特异性	10
八、点穴道的基本要求	11
九、适应证	12
十、禁忌证	12

手 法 篇

一、主要手法	14
(一) 点法	14
(二) 按法	17
(三) 压法	17
二、辅助手法	19
(一) 推法	19
(二) 拿法	19

(三) 掐法	19
(四) 捏法	20
(五) 揉法	20
(六) 摩法	20
(七) 擦法	21
(八) 扫散法	21
(九) 刮法	22
(十) 搓法	22
(十一) 抹法	22
(十二) 抖法	22
(十三) 振法	22
(十四) 捻法	23
(十五) 拍法	23
(十六) 击法	23
(十七) 摇法	24
(十八) 弹拨法	24
(十九) 扳法	25
(二十) 拔伸法	26
三、手法练习	27
(一) 米袋练习法	27
(二) 人体练习法	28
四、点穴技巧	31
(一) 点穴手法的基本要求	31
(二) 点穴的方向	32
(三) 点穴的顺序	32
(四) 点穴的力度	33
(五) 辅助工具	33
(六) 点穴的速度	34

(七) 点穴的时间	34
(八) 点穴的频度	34
(九) 点穴与呼吸	34
(十) 介质的运用	34
(十一) 点穴与穴位疲劳	35

经 穴 篇

一、经络基本知识	37
(一) 经络的概念	37
(二) 经络的组成	37
(三) 经络分布规律	38
(四) 经络的表里关系	42
(五) 经络的走向与交接	42
(六) 经络的流注次序	43
(七) 经络的作用	43
二、穴位基本知识	46
(一) 穴位的概念	46
(二) 穴位的分类	46
(三) 穴位的作用	47
(四) 特定穴的意义	48
(五) 穴位的反应特点	52
(六) 穴位的定位方法	54
(七) 基本选穴法	58
(八) 常用配穴法	49
三、常用穴位	61
(一) 头面部	61
(二) 项背部	66

(三) 腰骶部	71
(四) 胸腹部	76
(五) 上部	80
(六) 下部	86

临 证 篇

一、发热	95
二、晕厥	97
三、中暑	99
四、惊风	101
五、头痛	103
六、眩晕	106
七、失眠	108
八、盗汗	110
九、耳鸣	112
十、牙痛	114
十一、鼻出血	115
十二、咳嗽	117
十三、哮喘	118
十四、呕吐	120
十五、呃逆	122
十六、胃脘痛	124
十七、腹泻	125
十八、便秘	127
十九、脱肛	129
二十、荨麻疹	131
二十一、黄褐斑	133

二十二、痤疮	136
二十三、斑秃	138
二十四、感冒	140
二十五、三叉神经痛	143
二十六、面瘫	145
二十七、颞颌关节功能紊乱	147
二十八、慢性鼻炎	148
二十九、近视	150
三十、慢性单纯性青光眼	152
三十一、麦粒肿	154
三十二、慢性咽炎	156
三十三、高血压	158
三十四、低血压	160
三十五、短暂性脑缺血发作	162
三十六、癫痫	165
三十七、神经衰弱	167
三十八、冠心病	169
三十九、贫血	171
四十、慢性支气管炎	173
四十一、肺气肿	175
四十二、慢性胃炎	177
四十三、胃下垂	180
四十四、胆囊炎	181
四十五、胆石症	184
四十六、肠道易激综合征	186
四十七、痔疮	188
四十八、尿石症	191
四十九、尿潴留	193

五十、慢性前列腺炎·····	194
五十一、前列腺增生症·····	197
五十二、遗精·····	199
五十三、阳痿·····	201
五十四、乳腺增生·····	204
五十五、月经不调·····	205
五十六、痛经·····	207
五十七、带下·····	209
五十八、子宫脱垂·····	211
五十九、盆腔炎·····	212
六十、更年期综合征·····	214
六十一、震颤麻痹·····	216
六十二、中风后遗症·····	218
六十三、坐骨神经痛·····	221
六十四、肩关节周围炎·····	222
六十五、网球肘·····	224
六十六、腕管综合征·····	226
六十七、落枕·····	228
六十八、颈椎病·····	229
六十九、腰椎间盘突出症·····	232
七十、急性腰扭伤·····	234
七十一、慢性腰肌劳损·····	236
七十二、增生性膝关节炎·····	238
七十三、踝关节扭伤·····	239
七十四、类风湿性关节炎·····	241
七十五、小儿厌食·····	243
七十六、疳积·····	245
七十七、小儿遗尿·····	247

七十八、小儿肌性斜颈	249
七十九、小儿脑性瘫痪	251
八十、肥胖症	253
八十一、美容	256

保 健 篇

一、对证保健点穴道	260
(一) 益肾固精法	260
(二) 健脾和胃法	262
(三) 疏肝利胆法	264
(四) 宣肺通气法	266
(五) 宁心安神法	267
(六) 镇静催眠法	269
(七) 消除疲劳法	271
(八) 振奋精神法	273
(九) 温润护发法	275
(十) 养血荣目法	276
(十一) 开窍益聪法	277
(十二) 疏通鼻窍法	279
(十三) 润喉开音法	280
二、分部保健点穴道	281
(一) 头面颈项部	282
(二) 上部	285
(三) 胸腹部	288
(四) 腰背部	291
(五) 下部	295

入门篇

(一) 什么是点穴道

点穴道,是民间对点穴疗法的简称。穴道,就是指的穴位;点,是指运用点按等手法。点穴道,就是双手采用点按为主的手法按摩一定穴位来治疗疾病和预防保健的一种方法。

常用的穴位中,大多数是经穴,也就是分布在经络上的穴位,它们与经络的关系极为密切,而经络又联系到一定的脏腑器官,所以,点按一定的穴位,就能起到防病治病的作用。

严格地说,点穴道应包含在中医推拿疗法之中。中医推拿疗法是中医学的一个重要组成部分,并且具有极其悠久的历史。远在两千多年前的春秋战国时期,点穴疗法就在民间广泛运用了。相传名医扁鹊曾运用点穴结合中药、针灸成功地抢救了尸厥患者。现存的中医经典著作《黄帝内经》中就有许多有关点穴的记载。其中记载点穴治疗的病症有痹症、痿证、口眼歪斜、胃痛等,提到的穴位有近300个,对经络的分布已有较为完整的描述,并且还记载了用于点按或按压的点穴工具,即“九针”中的“圆针”和“鍉针”。由此可见,点穴疗法在2000多年前就已经为人们广泛运用了,并且与中医学密不可分。

其后,随着中医学和推拿疗法的不断发展和完善,点穴疗法的内容也不断丰富。运用的穴位大量增加,并逐步弄清多数穴位的特殊作用。手法也从单纯的点按手法发展为以点按手法为主的多手法综合运用,治疗范围不断扩大,并且对点穴道治病的机制有了较

为全面的认识。

(二) 点穴道有什么作用

大量的临床实践和实验研究证明点穴道具有广泛的全身性治疗作用。点穴道具有补虚泻实、调整阴阳、活血化瘀、舒筋通络和解痉镇痛等作用,可用于预防和治疗全身各不同系统的许多病症。

1. 补虚泻实

简单地说,人体物质之不足或脏腑、组织、器官某一功能低下为虚,邪气有余或脏腑、组织、器官某一功能亢进为实。临床实践证明,点穴疗法通过手法作用于人体某一部位,使人体气血津液、脏腑、经络起到相应的变化,补虚泻实,达到治疗的目的。轻手法能活跃、兴奋某一脏器的生理功能,重手法则能抑制其生理功能。所以,轻手法具有补的作用,重手法具有泻的作用。例如,治疗脾胃虚寒的患者,在脾俞、胃俞、中脘、气海等穴用轻柔的按揉法进行较长时间的刺激,可取得好的疗效;而对于胃肠痉挛患者,则在其背部相应的背俞穴,用较强刺激的点按手法作短时间刺激,痉挛即可缓解。这时,点按或按揉治疗虽无直接补、泻物质进入体内,但从本质上看,手法在体表一定的部位刺激,可起到促进机体功能或抑制其亢进的作用,仍然属于中医补泻的范畴。点穴疗法的补虚泻实作用还表现在通过治疗能提高机体的免疫功能,增强机体的抗病能力。点穴道能起到明显的镇静止痛作用,能加速局部致痛物质清除,从而起到良好的镇痛效果。

2. 调整阴阳

中医认为,人体疾病的发生,主要由于体内阴阳平衡的失调所导致。点穴疗法,根据疾病证候的性质来调节阴阳的偏盛或偏衰,使机体转归于“阴平阳秘”,恢复其正常的生理功能,从而达到治愈疾病的目的。点穴道调整阴阳的作用,主要是通过经络、气血而起作用的。因为经络遍布全身,内属脏腑,外络肢节,沟通和联系人体

所有的脏腑、器官、孔窍皮毛、筋肉、骨骼等组织，再通过气血在经络中运行，组成了整体的联系，手法作用于局部穴位，在局部通经络、行气血、濡筋骨，并通过气血、经络影响到脏器及其他部位。如对肠蠕动亢进者，点按腹部和背部的某些穴位，就可使亢进受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，亦可通过手法加强其蠕动，恢复正常。我们观察过点按两侧脾俞、胃俞、足三里等穴位对胃运动的影响。在胃运动增强时点按，往往使胃的运动减弱；而在胃运动减弱时点按，往往使胃的运动增强。这说明点穴道调整阴阳的作用与身体的机能状态也有密切的关系。

3. 活血化瘀

瘀血可由局部受压、局部受伤、血流变化等原因引起，而局部的瘀血又会成为某些疾病的致病因素。人体的许多疾病都与血瘀有关。点穴疗法能促进血液循环，促进微循环的建立，被治疗部位的毛细血管数，较治疗前可增加五十多倍。手法对躯体外表的压力和手法操作时产生的摩擦力，可大量地消耗和去除血管壁上的脂类物质，从而恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性，降低血流阻力。通过手法挤压的作用，还可以提高流速，改善血液的流变。点穴之后，健康人白细胞总数增加，淋巴细胞比例升高，白细胞的噬菌能力有较大幅度的增强。可使贫血患者的红细胞数量增加，血红蛋白含量增加。点穴道还能降低血流阻力，手法的直接作用，可以松弛血管的平滑肌，扩大管径。点穴疗法能改善心脏功能。如点按内关、心俞两穴后，心率减慢，心肌舒张期延长，血液灌注也随之增多，提高了心肌的氧供，左心室舒张末压降低，左心室收缩功能明显增强。同时，点穴也改善了淋巴循环。所有这些，都能有效的改善血液循环，从而消除瘀血。

4. 舒筋活络

点穴治疗能升高局部组织温度，使肌紧张、痉挛得到缓解。《内经》有“按之热气至”的记载，点穴前后，局部温度有明显的提高，而

其他相关部位温度也明显升高。同时点穴的镇静、镇痛作用,有利于缓解疼痛导致的肌紧张、痉挛,达到舒筋通络的作用。点穴疗法,结合按揉局部软组织、充分拉长痉挛的肌肉等,将会起到更明显的效果。当然,治疗后,局部血液循环的改善,对局部组织损伤的恢复,也起到非常重要的作用。

在组织损伤后,损伤部位可以发出疼痛刺激,通过人体正常的反射作用,该刺激可以使机体有关组织处于警觉状态,肌肉收缩、紧张直至痉挛是这一状态的表现,其目的是为了减少肢体的活动,防止过度的运动而牵拉受损处,从而减轻疼痛或再损伤。此时如不及时治疗或治疗不彻底,肌肉紧张、痉挛不能得到有效的缓解,痉挛的肌肉压迫穿行于其间的血管,致使肌肉的供血量明显减少,而痉挛状态的肌肉所需的血量远较松弛状态的肌肉为高,因此,代谢产物大量堆积,引起炎性疼痛;肌肉的长期的、慢性的缺血、缺氧,使损伤组织形成不同程度的结缔组织增生,以至粘连,甚至纤维化或疤痕化,长期发出有害刺激,从而加重疼痛和肌肉的紧张、痉挛,形成恶性循环,点穴疗法能打破这一恶性循环,加速损伤组织的修复和恢复。

生理研究表明,调节肌肉张力的神经组织有位于肌腹的肌梭感受器和位于肌腱的腱梭感受器,前者兴奋时可使肌肉加强收缩,后者兴奋时可抑制肌肉收缩。运动生理研究证实,受累的肌肉充分拉长后可使腱梭感受器兴奋。点穴可通过运动关节类手法拉长受损的肌肉,从而消除肌紧张、痉挛。

5. 解痉镇痛

点穴疗法的镇静、镇痛作用,有利于缓解疼痛导致的肌紧张、痉挛,达到舒筋通络的作用。实验发现,在头面部和颈部进行节律性的柔和的手法刺激,可使脑电频率变低,出现 α 波形,表明大脑皮质的抑制过程加强。进一步研究表明有时点穴的镇静作用,一方面手法刺激对大脑皮质电活动的诱导作用,由于手法的刺激是

周期性的变化,因此,使人大脑皮质的冲动也发生周期性的变化,诱导大脑皮质电活动同步化;另一方面是内啡肽的作用。内啡肽比较集中地分布在与痛觉有关的部位,特别是与慢痛有关的部位及痛的情绪反应中枢,如丘脑下部、边缘系统等。点穴疗法可以提高下丘脑内啡肽的浓度。研究表明:在点穴前血清中内啡肽含量比正常人低,点穴后明显增高,疼痛明显缓解,点穴治疗的时间越长,点穴治疗的次数越多,血清中内啡肽的含量越接近于正常水平。

点穴疗法极有效的镇痛作用目前在临床上已得到公认。疼痛是一种较为复杂的特殊感觉,对机体来说任何刺激只要超过了其痛阈就会产生疼痛感觉。点穴可以通过提高机体痛阈和减低疼痛刺激,从而达到止痛作用。

(三) 点穴道的特点

点穴疗法,是一种非药物疗法,是一种自然疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此,点穴疗法有其广泛的应用价值和光明的前景。到目前为止,点穴疗法无论是理论上,还是运用上都有了较大的发展。而且它也非常鲜明地显示了自身的卓越特点。

1. 经济方便

运用点穴疗法治疗疾病,不需要特殊的医疗设备,仅凭操作者的双手或身体的其他部位和一些简单的点穴工具在身体的一些穴位或部位上点按、按揉,就可以治疗许多常见病症,因而可以不受设备条件和场所的限制,非常方便。目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条件尚不完善,甚至缺医少药,这就造成了看病难的问题。患者到医院看病,手续繁琐,耗时更多;而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家,还是发展中国家,医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。点穴既不必服用药物,也不必备有医疗器械,只要一双手就可以防病治病了。因此,运用