

点穴疗法

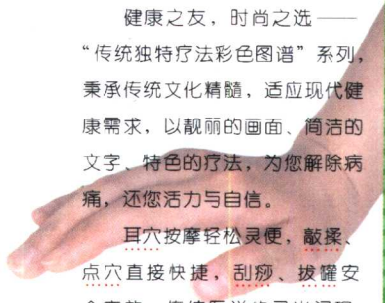
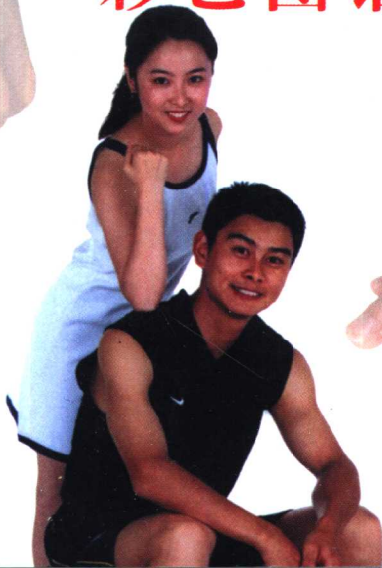
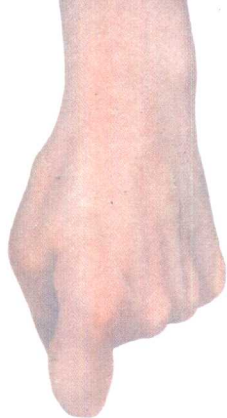
彩色图谱

王诗忠 陈水金 编著

福建科学技术出版社

健康之友，时尚之选——
“传统独特疗法彩色图谱”系列，
秉承传统文化精髓，适应现代健康需求，以靓丽的画面、简洁的文字、特色的疗法，为您解除病痛，还您活力与自信。

耳穴按摩轻松灵便，敲揉、
点穴直接快捷，刮痧、拔罐安全高效。传统医学的灵光闪现，让现代的您拥有享受健康人生的欢愉。



点穴疗法 彩色图谱

DIANXUE LIAOFA CAISE TUPU

王诗忠 陈水金 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

点穴疗法彩色图谱 / 王诗忠, 陈水金编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2002. 10
ISBN 7-5335-2029-7

I. 点... II. ①王...②陈... III. 点穴—按摩疗法 (中医)—图谱 IV. R244.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060868 号

书 名	点穴疗法彩色图谱
编 著	王诗忠 陈水金
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/64
印 张	3.5
字 数	60 千字
版 次	2002 年 10 月第 1 版
印 次	2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—6000
书 号	ISBN 7-5335-2029-7/R·438
定 价	18.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

点穴疗法是祖国传统医学的一部分。狭义的点穴疗法来源于我国民间,与武术、气功关系密切,有其独特的手法及经络、穴位系统。本书介绍的是广义的点穴疗法,即以中医经络、穴位理论为基础,以中医推拿中的点按手法为主,对一些常见的运动系统慢性劳损性疾病及部分内科杂症有着独特的疗效。本书择其精要,介绍了全身7个部位的强身点穴疗法和20种常见病、多发病的点穴治疗,各治疗步骤取穴少,操作简单,疗效确切,容易掌握,非常适合于家庭保健。至于治疗时的体位,一般以舒适、方便操作为原则,不必拘泥于书中所述。

限于篇幅及水平,本书不免失之肤浅,只是怀着救死扶伤、解除病痛的愿望,故不揣简陋,希望对人类的健康能有所帮助,恳请广大读者及有关专家不吝指正。

编著者

2002年6月

目 录

一、常用点穴手法

主要手法	1
辅助手法	3

二、强身点穴疗法

头面部保健	7
颈项部保健	19
腹部保健	26
腰部保健	31
背部保健	35

上肢保健	39
------------	----

下肢保健	47
------------	----

三、祛病点穴疗法

落枕	56
----------	----

颈椎病	62
-----------	----

1. 颈型	62
-------------	----

2. 神经根型	70
---------------	----

3. 椎动脉型	81
---------------	----

肩周炎	88
-----------	----

胸肋屏伤	96
------------	----

急性腰肌扭伤 103

慢性腰肌劳损 109

腰痛 114

1. 肾虚腰痛 114

2. 风湿腰痛 120

腰椎间盘突出症 ... 126

膝关节炎 133

腓肠肌痉挛 140

头痛 146

失眠 153

高血压 161

呃逆 168

胃脘痛 176

慢性腹泻 184

便秘 191

胆绞痛 196

痛经 201

近视 208

一、常用点穴手法

主要手法

(1) **按法**:用拇指指端或指腹着力于体表某一穴位或部位上用力下压,即按法。按压的方向要垂直向下,用力要由轻到重,稳而持续,切忌用迅猛的爆发力,以免产生不良反应。由于按法刺激性较强,故在实际操作时常与揉法结合使用,组成按中有揉的按揉法,使手法刚柔相济,既有力又柔和。



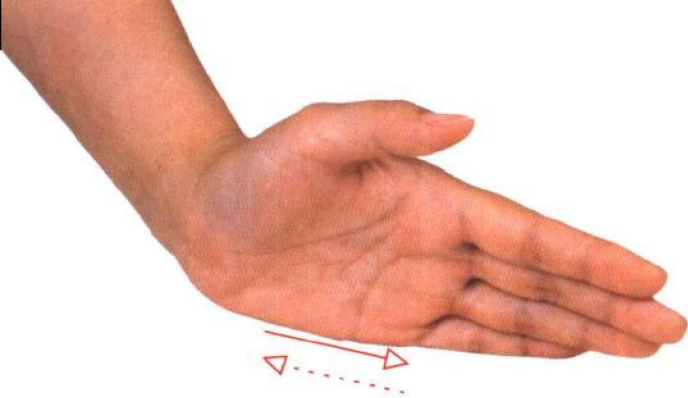


(2) 点法:用指端或屈曲的指间关节突出部位着力, 按压某一穴位或疼痛部位, 称为点法。点法是从按法衍化而来, 属于按法范畴, 故通常点按并称, 若与揉法结合使用, 即为点揉。

辅助手法

(1) 揉法：用手掌根或指腹着力吸定于一定部位或穴位上，腕部放松，做轻柔缓和的环转运动，并带动该处的皮下组织，称为揉法。

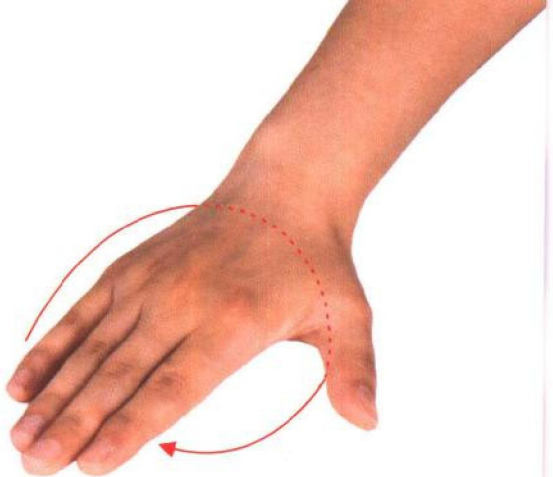




(2) 擦法:用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着于人体的一定部位,进行直线来回摩擦,使其产生的热量透入皮下组织,即为擦法。



(3) 摩法:用掌面附着于一定部位,以腕关节为中心,连同前臂做节律性的环转运动,称为摩法。



(4) 拿法：捏而提起谓之拿。用拇指和示指、中指三指，或用拇指和其余四指相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性的提捏。



二、强身点穴疗法

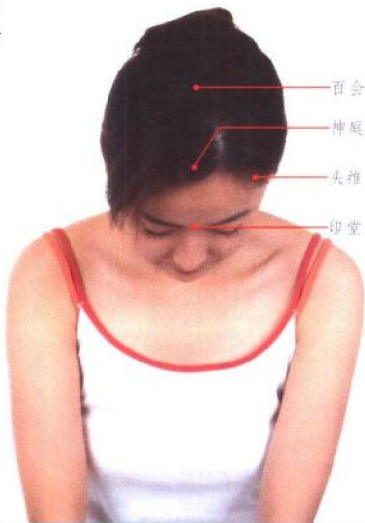
头面部保健

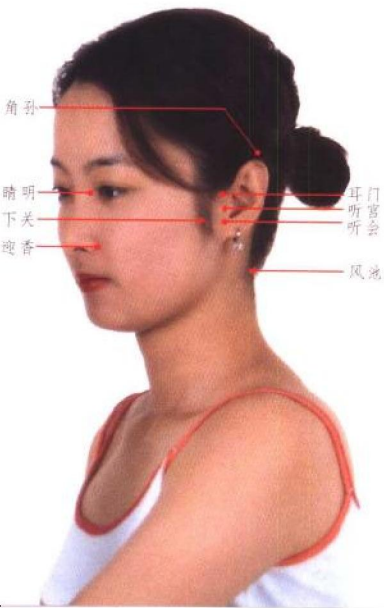
选择头面部穴位进行点穴，能改善脑部循环，增强智力，延缓衰老，适合于各年龄组的人群保健。

取穴

- (1) **百会**：位于头顶部，前发际正中直上5寸*，两耳尖连线中点处。
- (2) **神庭**：位于前额正中线上入发际0.5寸处。
- (3) **印堂**：位于额部，两眉头连线的中点处。
- (4) **头维**：位于头侧部，额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸处。

* 本书所用的寸均为中医同身寸，1寸约等于患者自身拇指指节的宽。





(5) **角孙**:位于头侧部,耳尖直上入发际处。

(6) **风池**:位于项部,枕骨下胸锁乳突肌与斜方肌上端的凹陷处。

(7) **下关**:位于面部,耳前方颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

(8) **耳门**:位于面部,耳屏切迹前方,下颌骨髁状突后缘,张口时的凹陷处。

(9) **听宫**:位于面部,耳屏前下颌骨髁状突后方张口时的凹陷处。

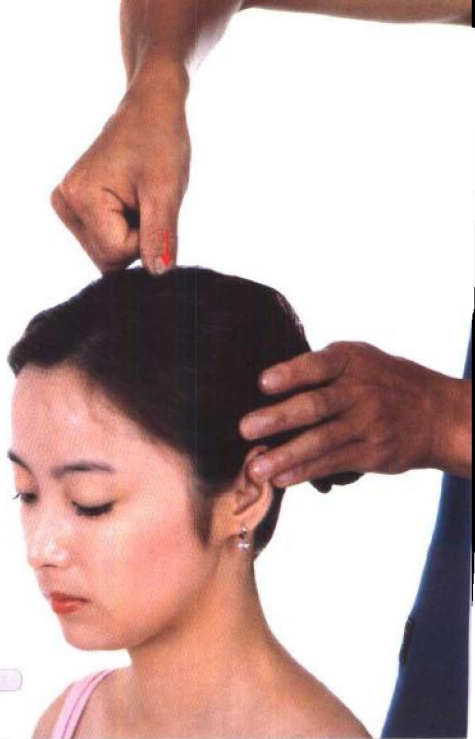
(10) **听会**:位于面部,耳屏间切迹前方下颌骨髁状突后方张口时的凹陷处。

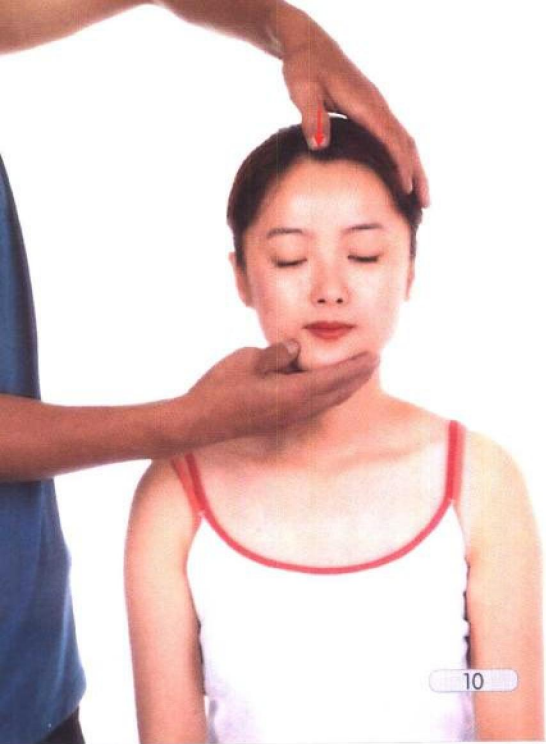
(11) **睛明**:位于面部,目内眦角稍上方凹陷处。

(12) **迎香**:位于面部,鼻翼外缘中点旁鼻唇沟中。

手法操作

(1) 一方坐位。另一方立于其身后,以右手拇指点按其百会穴半分钟。





(2) 一方坐位。另一方立于其身侧,以一手托住其下颏部,用另一手拇指点按其神庭穴半分钟。

(3) 一方坐位。另一方立于其身后,以双手示指指腹点按对方两侧头维穴半分钟。

