

点穴治病

小窍门

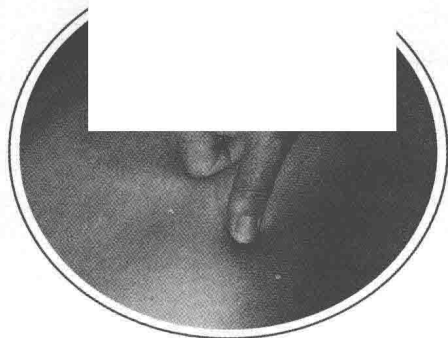


「DIANXUE ZHIBING
XIAOQIAOMEN」

• 健身·防病·治病小窍门丛书 •

点穴治病小窍门

主编 李明爱



中国医药科技出版社

内 容 提 要

全书分上、中、下三篇，上篇为基础篇，介绍点穴的发展沿革、作用机制、禁忌证、适应证、注意事项、配穴方法及取穴标准等，同时介绍了8种常用的点穴手法及其补泻的操作。中篇为治疗篇，介绍了临床各科百余种病证的点穴治疗及自我保健方法。下篇为功法篇，介绍了多种点穴练功方法。全书内容丰富，通俗易懂，其所录点穴方法简便有效。适合于广大临床医务工作者及医药保健爱好者和一般群众参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

点穴治病小窍门/李明爱主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(健身·防病·治病小窍门丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7544 - 1

I. ①点… II. ①李… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105861 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm^{1/16}

印张 14^{1/4}

字数 235 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7544 - 1

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 编 王 凡 卢世秀

副主编 杨 光 吴希进 赵东升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凡 王 荔 王若东 王明惠

卢世秀 刘占国 李 崑 李明爱

杨 光 杨 磊 吴希进 张巨明

金宇安 赵东升 赵亚平 贾小玉

鲍景龙 薛少敏



本书编委会

主 编 李明爱

副主编 刘环宇 吕晓耀

编 委 尹旭辉 曹 丽 雷贵平 严菁兴

具 有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学学术蓬勃发展的今天，《健身·防病·治病小窍门丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“健身”“防病”“治病”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等11个方面介绍临床疗效卓著、简便易行而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书中有受益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

2015年4月

编写说明

点穴疗法以其独特的理论、多样的手法及其神奇的疗效为世人所瞩目。它历史悠久、源远流长，是中医学宝库中熠熠闪光的瑰宝。

论述点穴疗法的文字，从古至今，多散见于武术、气功、推拿等类著作中，其数量之多真可谓车载舟装，但大都内容分散，概念含混，系统性差。我们这本书，是在总结了前人经验的基础上，结合具体的临床医疗实践，参考了大量的国内外文献资料编撰而成的。本书的特点是：内容系统丰富、语言简洁明快、实用性强、可读性强。一书在手，基本上可以应付日常生活中身体上的各种“麻烦”。

本书共分为上、中、下三篇。上篇为基础篇，包括对点穴发展史的概述、点穴作用机制的分析、适应证、禁忌证、注意事项、配穴方法、取穴标准的详尽介绍，同时还介绍了八种常用的点穴手法及其补泻的操作方法。中篇为治疗篇，包括内科、骨科、妇产科、男科、儿科、五官科、急症、美容与保健等百余种常见疾病的点穴治疗。下篇为功法篇，介绍了多种点穴练功方法，琳琅满目，异彩纷呈，集此道之大成，含英咀华。但由于我们作者学识水平有限，时间仓促，手头资料局限，经验不足，书中肯定会有缺点和不足之处，诚望各位老师、前辈批评指正。

编者

2015年3月

目 录

【基础篇】

一、概说点穴疗法	2
二、点穴疗法的作用机制	2
三、点穴疗法的适应证及禁忌证	3
四、点穴疗法的注意事项	4
五、点穴治疗法的取穴标准	4
六、点穴疗法的配穴方法	5
七、点穴疗法的手法与补泻	8
八、常用穴位	12
九、手穴点压法	56

【治疗篇】

一、内科疾病	63
感冒	63
咳嗽	64
心悸	66
冠心病	67
头痛	69
眩晕	72
高血压	74
中风后遗症	76
失眠	78

胃脘痛	81
胃下垂	84
慢性胆囊炎	85
胆道蛔虫症	86
便秘	88
腹泻	89
消渴	91
面瘫	93
面肌痉挛	94
末梢神经炎	96
二、骨伤科疾病	97
落枕	97
颈椎病	99
肩关节周围炎	101
网球肘	103
腕关节扭伤	104
腱鞘炎	105
腰椎间盘突出症	107
急性腰扭伤	108
腰肌劳损	110
坐骨神经痛	112
梨状肌损伤综合征	113
膝关节骨质增生	115
腓肠肌痉挛	117
踝关节扭伤	118
足跟痛	120
岔气	122
三、妇产科疾病	123
月经失调	123
痛经	125
闭经	126
经前期紧张综合征	127

妊娠恶阻	128
妊娠失音	129
妊娠咳嗽	130
妊娠小便不利	130
缺乳	131
产后身痛	132
产后腹痛	133
产后发热	134
产后排尿异常	135
乳痈	137
围绝经期综合征	138
性冷感症	140
不孕症	141
阴痒	141
子宫下垂	142
乳腺增生	143
四、男科疾病	144
阳痿	144
遗精	146
阳强不倒	147
不育症	148
前列腺肥大	149
五、儿科疾病	150
小儿咳嗽	150
小儿流涕症	152
小儿哮喘	152
小儿呕吐	153
小儿腹泻	154
小儿便秘	156
小儿厌食	157
疳积	158
小儿惊风	158

小儿脑瘫	160
小儿斜颈	162
小儿遗尿	163
小儿夜啼	165
小儿多动症	166
小儿麻痹后遗症	167
六、五官科疾病	169
耳鸣	169
老年性耳聋	170
鼻窦炎	171
咽喉肿痛	172
颞下颌关节功能紊乱综合征	173
牙痛	174
迎风流泪	176
暴盲	177
七、急症	177
晕厥	177
昏迷	179
中暑	180
醉酒	181
呃逆不止	181
癍症	183
鼻衄不止	185
齿龈出血	186
眼睑跳动不止(眼跳)	187
突发抽搐	188
八、美容与保健	188
润肤嫩肤	188
消除痤疮	189
乌发防脱	190
明目醒神	191
轻身减肥	194

洁牙固齿	196
九、点穴麻醉镇痛法	196

【功法篇】

一、点穴气功筑基法	199
二、点穴“指功”练习法	203
三、一指禅功法	206
四、灵枢易筋经功法	209



基础篇

一、概说点穴疗法

随着科学技术的迅猛发展，人们生活的节奏正日益加快，这就使人们更加迫切地要求拥有一个健康的身体来完成工作和愉快地生活。而当今紧张的劳动、空气的污染、饮食习惯的改变又不断地给人的机体带来许多新的“麻烦”。现代社会中人们盼望一种更加省时、简便、安全和有效的治病手段，点穴疗法这一古老的瑰宝又再现了它的光彩。

点穴疗法又称指压术，是一种用手指（掌）着力于人体的穴位之上，施以不同的手法，来达到通经活血、祛病健身目的的治疗保健方法。

点穴疗法的起源有二，一支源于古代按摩术中的按法；另一支源于中国武术中的点穴术与解穴术。此法在欧美及东南亚各国都有它自成体系的发展。目前全世界正有越来越多的人学习和运用点穴疗法来强身健体，提高生活质量。同时，人们也正在逐渐发现它在美容、健美、长寿等方面的特殊功效，“点穴热潮”正在世界范围内蓬勃兴起，方兴未艾。

二、点穴疗法的作用机制

1. 调和阴阳

点穴疗法是在中医学理论的指导下施行的。阴阳学说在中医理论体系中占有重要的位置，从经络脏腑到病因病机乃至辨证施治，无一不包含着阴阳对立统一的规律。

中医学认为，人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六淫以及跌仆损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，从而产生“阳盛则热，阴盛则寒”的临床证候。治病的关键在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到痊愈的目的。

点穴调和阴阳的作用，基本上是通过经穴配伍和点穴手法补泻来完成的。例如：由肾阴虚肝阳上亢引起高血压头痛，治当育阴潜阳，取太溪用补法，配太冲用泻法，以此调整阴阳的平衡。

2. 扶正祛邪

扶正，就是提高机体的抗病能力；祛邪，就是祛除致病的因素。疾病的发

生、发展及其转归的过程，即是正气与邪气相互斗争的过程。

“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。如果正气旺盛，邪气就不足以致病。而正气虚弱，邪气就会乘虚侵入机体而致病。得病之后若正能胜邪，则邪退而病向愈；若正不敌邪，则邪进而病恶化。点穴能通过手法的补泻来补充正气和祛除邪气，通过扶正祛邪来达到治愈疾病的目的。

3. 活血通络

经络有“内属于脏腑，外络于肢节”的特点。经脉通畅，血循正常，机体才会健康。如果经脉痹阻，气血不通，就会产生各种各样的临床症状，临床上常说的“不通则痛”“痛则不通”就是对这种病理状态的总结。因此疏通经脉，活血行气就是常用的治疗方法。点穴疗法可以根据经络与脏腑在生理病理上相互影响的机制，在穴位上行不同手法以取得“通其经脉，调其血气”的作用，从而排除病理因素，治愈疾病。

三、点穴疗法的适应证及禁忌证

(一) 适应证

1. 神经系统疾病

大脑产伤后遗症、大脑外伤及手术后遗症、脊髓外伤合并不完全瘫痪症、脊髓灰质炎后遗症、多发性神经炎、蛛网膜粘连、各种原因所致的脑性瘫痪症、面神经麻痹、臂丛神经不完全麻痹、正中神经、尺神经、桡神经不完全损伤、坐骨神经及腓总神经不完全损伤等。

2. 脊椎疾病

颈椎综合征、落枕、肌源性斜颈、腰椎后关节紊乱、第三腰椎横突综合征、腰椎间盘突出症、腰骶及骶髂关节损伤等。

3. 上肢骨与关节疾病

肩关节周围组织炎，上、下尺桡关节损伤，前臂缺血性疤痕挛缩，腕部腱鞘炎等。

4. 下肢骨与关节疾病

股内收肌挛缩、膝关节挛缩、马蹄内翻足畸形。

5. 杂病

头痛、牙痛、呃逆、癍症、小儿消化不良、感冒、急性咽喉炎、尿失禁、胃痛、失眠等。

（二）禁忌证

- （1）急性病：化脓性关节炎之急性期、急腹症、传染病等。
- （2）严重的心脏病、肺结核、恶性肿瘤等。
- （3）出血性疾病：血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等。
- （4）严重的皮肤病。

四、点穴疗法的注意事项

（1）对接受点穴治疗的患者，应书写较为完整的病历记录，记录其主诉、现病史及体征，必要时还应进行心电图、体感诱发电位、脑电图等检查，以明确诊断、辨证、分析，从而制订治法、取穴、选择刺激线等。要做到取穴有据，施术有方。

（2）治疗前应向患者及其家属说明病情、治疗措施、疗程、治疗过程中可能出现的问题以及预后等。

（3）治疗时应由轻到重，由缓到急，循序渐进，最后再以轻柔手法缓解。对小儿或久病体虚、过饥、过饱、初诊患者、经期妇人等尤应如此。如患者极度疲劳、醉酒时，暂不予点穴治疗。对畸形的矫正不宜操之过急，以免造成损伤。

（4）施术时手法要轻重适宜，重病轻治固然无效，而轻病重治亦非所宜。

（5）点穴治疗后施术部位常有酸、麻、热、胀、抽动等感觉，有的还有皮肤红润，甚至皮下瘀血、全身出汗、发热等反应，对此无须处理，可自行恢复，皮下瘀血1周内也会逐渐消失。对反应较重者，如出现头晕、恶心、面色苍白或休克表现，按压人中穴，快手法掐手指、足趾甲根即可缓解。如因重刺激背部而出现呼吸困难或停止者，须立即拍打肩、背、头部或按压腰眼，抓腰三角、腹壁肌等以缓解反应。

（6）有些患者接受点穴治疗后可能出现症状加重，一般3~5天后可好转。对此应于治疗前告知患者，以免其产生顾虑。

（7）疗程与疗期。一般病症每日治疗1次，反应重者隔日1次。发病时间短、病情较轻者10天为1个疗程；慢性病患者1~2个月为1个疗程。有些患者治疗到一定程度时，进展缓慢，可以暂停一段时间，然后再继续治疗。

五、点穴治疗法的取穴标准

点穴疗法的取穴，可用针灸的取穴方法，分述如下。

1. 头面部

前发际至后发际长 12 寸，眉心至前发际为 3 寸，大椎穴至后发际为 3 寸，为头部直寸的标准。耳后两完骨（乳突）间为 9 寸，为头部横寸的标准。

2. 胸部

天突至膻中为 7.4 寸，为胸部直寸的标准。两乳间距离折作 8 寸，为胸部横寸的标准。

3. 上腹部

胸剑联合至肚脐中心折作 8 寸，为上腹部直寸的标准。

4. 下腹部

肚脐中心至横骨上沿毛际部分折作 5 寸，为下腹部直寸的量取标准。

5. 背部

以脊椎棘突为直量标准，大椎至尾骶作 21 寸。两肩胛骨脊柱缘之间作 6 寸，为背部横量标准。

6. 四肢

本人中指屈曲，取其中节桡侧两端横纹头间，相去作 1 寸计算，为四肢直寸的标准。

以上所列取穴的量度方法，临床应根据患者的体形胖瘦、身材高矮而灵活运用，既不要离开量法的原则，也不要死守教条，方能取穴准确。

六、点穴疗法的选穴原则与配穴方法

点穴疗法的选穴与配穴方法同针灸的选穴与配穴原则大抵相同，是在中医学基本理论指导下，根据点穴的特点和腧穴的特异性，严密组合，以发挥更好的治疗作用。

（一）选穴原则

选穴原则是临证选取穴位应遵守的基本法则，包括近部选穴、远部选穴、辨证选穴和对症选穴。近部选穴、远部选穴是主要针对病变部位而确立的选穴原则，辨证选穴、对症选穴是针对疾病表现出的证候或症状而确立的选穴原则。

五脏六腑的俞穴，在足太阳经背部脊柱中线两旁各 1.5 寸处，即肺俞、心俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞。五脏六腑的募穴为：肺募中府，心募巨阙，肝募期门，脾募章门，肾募京门，大肠募天枢，小肠募关元，胆募日月，胃募中脘，膀胱募中极，三焦募石门。

1. 近部选穴

近部选穴是指选取病痛的所在部位或邻近部位腧穴。这一原则是根据腧穴普