



赠光盘

点穴 止痛绝招

Massage Unique Skill of Cure Pain

王 颖 主编

专家临床验证,点穴神奇疗效

按走疼痛不适,改善身体状况

调整亚健康、改善脏腑功能、疏通经络、强身健体

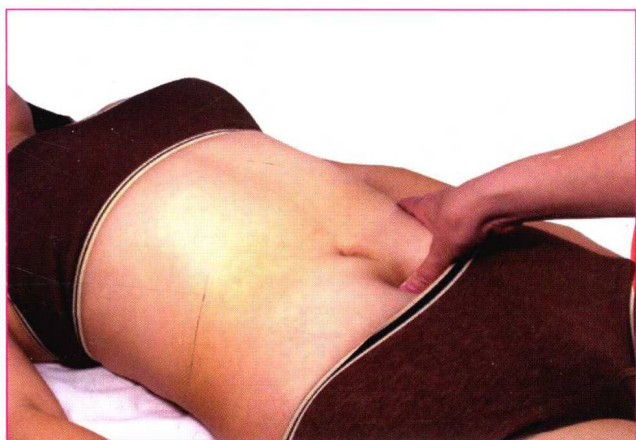
广泛用于内、外、妇、儿、皮肤、五官等各科病症



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

点穴止痛绝招

王 颖 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主 编 王 颖
副 主 编 李 迪 刘昱甫 卜祥伟 姜 辛 张晓露
编 委 王 颖 李 迪 刘昱甫 卜祥伟 姜 辛
 张晓露 张 敏 许亚涵 杨恩达 张政烨
图文编辑 张 宏 刘立克 刘美思 刘 实 张 冶
 林 玉 苏 涵 李 云 张婉春 秦国鹏

图书在版编目（CIP）数据

点穴止痛绝招 / 王颖主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5381-6050-5

I. ①点… II. ①王… III. ①穴位按压疗法—基本知识 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第227759号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

（地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003）

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 9.25

字 数: 100千字

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-6050-5

定 价: 40.00元（赠光盘）

联系电话: 024—23284370

邮购热线: 024—23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

丹东康而福刮痧按摩学校简介

(对全国下岗职工、失业青年、农民工、学习刮痧、按摩、足疗、拔罐免收培训费。教材费自行支付)

康而福刮痧按摩学校坐落在中国的边境城市——丹东市，与朝鲜民主主义人民共和国隔江相望。学校与国际交流医科大学、北京国际针灸培训中心、劳动部中国就业培训指导中心、北京中医药大学培训学校等单位合作，成立了第四医学培训基地，举办中医刮痧、按摩、足疗、面诊、舌诊、手诊、耳诊、修脚、针灸、小儿推拿、中医火疗、正骨、中医理疗、砭石疗法、美容、营养师、中医赤医针特色疗法等科目。颁发劳动部、中国中医学校、北京国际针灸培训中心、北京中医药大学培训学校，初级、中级、高级、技师等证书，颁发卫生行业特有工种《国家职业资格证书》。邮购教材教具，开办函授班。

2004年5月，学校参加了全国刮痧大赛，荣获集体第一名。2004年7月，学校被中国社会经济调查部授予“中国社会信赖学校”。2005年，学校成为CCTV《梦想中国》特邀嘉宾单位。2006年，学校成为工会下岗职工再就业培训基地。2008年，学校荣获“先进党支部”称号。2010年6月，被评为党建工作示范点。2011年，学校成为全国1+N复合型人才职业培训项目“刮痧理疗师”培训基地。2014年1月，成为振兴区“两新”服务型党组织，2014年8月，成为劳动部中国职工教育和职业培训协会PAT项目教学基地和劳动部中国就业促进会EPE项目教学基地。

本校培训学员分布在全国各地及美国、韩国、法国、英国、日本、荷兰、朝鲜、匈牙利、加拿大、意大利、俄罗斯、新加坡、西班牙、澳大利亚、马来西亚、塞浦路斯等40多个国家和地区。设立分支机构58处。现继续面向国内外招收学员，欢迎有识之士前来考察、加盟，共创第四医学未来。

校 址：辽宁省丹东市二纬路93-8号

免费电话：400 676 9391

网 址：www.dsiyx.com

电 话：0415-2124747 13941569006

前言

点穴疗法是古代劳动人民在长期的与疾病斗争的过程中逐渐发现并形成的一种简便易行、疗效显著的治疗疾病的方法。在中国古代，先人们在劳作过程中，在各种疾病没有更多药物治疗的情况下，而针具还不是很普及，不自觉或者有意识地通过一些简单的点按、揉摸等方法进行自我治疗或者相互治疗。以后这种原始的方法在延续的过程中，逐步与中医理论相结合，日趋完善，形成今天的点穴疗法。因为该法主要用手指点按治疗，所以亦称“指针疗法”。

点穴疗法通过手指的点压等方法对身体的穴位及其他部位进行刺激，可以促进患者身体的局部和整体的良性反应，从而激发穴位的良性双向调节作用，能达到通经活络，活血化瘀，调整阴阳，补益气血等目的，从而起到治疗的作用。

点穴疗法在临床施术过程中，主要对一些疼痛性疾病，能起到治疗和缓解的作用，同时也可以用于一些急性疾病的救治和慢性疾病的调理，更可以应用于亚健康状态，通过调整经络、脏腑功能，改善身体状况，取得相当满意的疗效。此外，点穴疗法还是一种经济实用的自我保健方法，患者可以通过自我穴位按压，达到强身延年的效果。因此，我们组织有关专家，编写了《点穴止痛绝招》。

本书系统介绍了点穴疗法的特点、手法、操作流程和取穴方法。重点介绍了点穴缓解身体各部位疼痛、点穴治疗常见病、点穴美容美体、点穴缓解各种症状的方法，包括头痛、胃痛、腰痛、落枕、感冒、慢性支气管炎、慢性胃炎、胆囊炎、心律失常、高血压、高血脂、青春痘、皱纹多、白发、脱发、大脑疲劳、睡眠不好、听力减退、手足冰冷、大便不畅等，对这些症状和疾病的取穴、操作方法、治疗时间、日常保健等进行了详细的介绍。配有光盘，光盘中介绍了点穴疗法的动态演示，包括各种点穴手法以及各种疾病的取穴定位、穴位图示等。全书内容实用，可操作性强。

点穴疗法缓解疼痛的作用特色与现代社会人群亚健康状态难于治疗实现了高度契合，刚好可以发挥点穴疗法的独特优势，愿所有的人都能通过点穴疗法，达到身体健康。

编著者

2014年9月

目 录

第一章 点穴止痛很有效

- 点穴疗法的功效与特点 / 2
- 点穴疗法的适应证与禁忌证 / 2
- 点穴疗法常用手法 / 3
- 点穴操作流程 / 5
- 如何提高点穴疗法的疗效 / 7

第二章 点穴缓解疼痛

- 牙痛 / 10
- 头痛 / 11
- 腰痛 / 12
- 落枕 / 14
- 颈肩综合征 / 16
- 颈椎病 / 18
- 颞下颌关节炎 / 20
- 肩关节周围炎 / 22
- 手腕、前臂疼痛 / 24
- 痛经 / 26
- 膝关节疼痛 / 28
- 背痛 / 30
- 小腿肚抽筋 / 31
- 咽喉肿痛 / 32
- 腹痛 / 34
- 网球肘 / 36
- 心痛 / 37
- 肋间神经痛 / 38
- 胆石症 / 40
- 踝关节扭伤 / 42
- 枕神经痛 / 44
- 三叉神经痛 / 46
- 胃痛 / 48

第三章 点穴治疗常见病

- 感冒 / 50
- 慢性支气管炎 / 52
- 支气管哮喘 / 53
- 胃下垂 / 54
- 胃、十二指肠溃疡 / 56
- 慢性胃炎 / 58
- 便秘 / 60
- 慢性胆囊炎 / 62
- 痔疮 / 64
- 神经衰弱 / 66
- 高血压 / 68
- 低血压 / 70

- 中风后遗症 / 72
- 面神经麻痹 / 74
- 遗精 / 76
- 阳痿 / 78
- 早泄 / 80
- 慢性前列腺炎 / 82
- 前列腺肥大 / 84
- 更年期综合征 / 86
- 糖尿病 / 88
- 冠心病 / 90
- 心律失常 / 92
- 心绞痛 / 94
- 小儿厌食 / 95
- 小儿腹泻 / 96
- 小儿遗尿 / 98
- 小儿肌性斜颈 / 100
- 小儿营养不良 / 102

第四章 点穴美容美体

- 面部色斑 / 104
- 肌肤暗沉 / 106
- 眼神无光 / 108
- 青春痘 / 110
- 皱纹多 / 112
- 黑眼圈 / 114
- 鱼尾纹 / 115
- 皮肤粗糙 / 116
- 脱发 / 118
- 白发 / 120
- 乳房瘪小 / 122
- 腹部肥硕 / 124
- 大腿粗 / 126
- 小腿粗 / 127
- 肥胖 / 128
- 腰粗 / 130

第五章 点穴缓解症状

- 晕车、晕船 / 132
- 大便不畅 / 133
- 大脑疲劳 / 134
- 睡眠不好 / 136
- 食欲不振 / 138
- 退休综合征 / 140
- 空调综合征 / 142
- 听力下降 / 144

第一章



点穴止痛很有效



“点穴”作为武侠小说里的一招制胜的功夫，为大众所津津乐道。武侠小说里面的描述往往是点到特定的穴位后，被点穴者保持一个姿势不能活动，甚者连话都不能讲；或者大笑不止，直到点穴者再点几个穴方能解除。这种情况在中医针灸经络学说里是否真的存在呢？应该说武侠小说里面的描述基本是虚构的，虽然某些特殊穴位非常敏感，用力敲点或击打可能产生短时间的疼痛，以致影响活动（比如说肩胛骨正中的天宗穴），但绝不会使人保持一个姿势不动，也不会大笑不止。

澄清了武侠小说里的虚构点穴功夫，那么所谓“点穴”的本来面目是什么？点穴就是用手指或者指关节，以不同力度作用于人体某些穴位，产生相应的治疗作用的一种方法。

点穴疗法是古代劳动人民在长期的与疾病斗争过程逐渐发现并形成的一种简便易行、疗效显著的治疗疾病的方法。在中国古代，先人们劳作过程中，在各种疾病没有更多药物治疗的情况下，而针具还不是很普及，不自觉或者有意识地通过一些简单的点按、揉摸等方法进行自我治疗或者相互治疗。以后这种原始的方法在延续的过程中，逐步与中医理论相结合，日趋完善，形成今天的点穴疗法。因为主要用手指点按治疗，所以亦称“指针疗法”。

早在中国最早的中医典籍《内经》中就有关于点穴疗法的雏形，比如《灵枢·癫狂》：“厥逆腹胀满，肠鸣，胸满不得息，取之下胸二胁咳而动手者，与背俞以手按之立快者是也。”《素问·举痛论》中也说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止。”晋代葛洪《肘后备急方》中说：“令爪病人人中，取醒。”论述了点穴急救昏厥的方法。明代杨继洲在《针灸大成》的医案中，有给许敬斋治腰痛的记述中说：“性畏针，遂以手指于肾俞穴行补泻之法。”

总之，尽管点穴疗法的历史很久远，但由于其技法经常混淆于按摩中，所以很难形成独立的一门学科。随着科学的不断发展进步和现代人生活需求的观念改变，点穴疗法正在不断地被挖掘整理，已经不再仅仅是“民间秘法”，而成为一种很有研究价值和临床应用价值的简便易行且伤害极小的医疗方法。

点穴疗法的功效与特点

点穴疗法的应用范围相当广泛，从内、外、妇、儿、五官疾病，到亚健康状态，其治疗范围几乎囊括了所有的针灸有效病证，其主要功效如下：

①疏经活络，决凝开滞。②活血化瘀，消肿止痛。③消食导滞，和胃健脾。④开窍醒神，息风止痉。⑤调经止痛，温润气血。⑥发散表邪，调和营卫。⑦培补元气，强身健体。

点穴疗法具有以下特点：

①简单易学。②便于推广。③节约成本。④适应证多。⑤安全高效。

点穴疗法的适应证与禁忌证

1. 适应证

(1) 头面身体病症：头痛、面痛、落枕、肩周炎、肘劳、腰痛、痹证等。

(2) 内科病症：眩晕、面瘫、痿证、不寐、郁证、心悸、感冒、咳嗽、哮喘、胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、便秘、癃闭、阳痿、遗精、消渴等。

(3) 妇儿科病症：月经不调、痛经、经闭、崩漏、绝经期前后诸症、带下病、不孕症、胎位不正、滞产、缺乳、阴挺、遗尿、惊风、疳证、积滞、小儿脑性瘫痪、注意力缺乏多动症等。

(4) 皮外骨伤科病症：瘾疹、腮腺炎、乳痈、乳癖、肠痈、脱肛、痔疮、疝气、各种扭伤等。

(5) 五官科病症：目赤肿痛、麦粒肿、近视、耳鸣耳聋、鼻渊、牙痛、咽喉肿痛等。

(6) 急症：晕厥、虚脱、高热、抽搐、胆绞痛、肾绞痛、心绞痛、各种出血症等。

(7) 其他病症：慢性疲劳综合征、戒断综合征、肥胖等。

2. 禁忌证

(1) 新生儿头部囟门部位禁忌点穴。

(2) 急性传染病，如白喉、猩红热、麻疹、皮肤病、肿瘤等皆禁止点穴。

(3) 过饥、过饱、酒醉、惊怒、劳累过度时不宜点穴。《素问·刺禁论》曾记载：“无刺大醉，令人气乱。无刺大怒，令人气逆。无刺大劳人，无刺新饱人，无刺大饥人，无刺大渴人，无刺大惊人。”此说亦适于点穴疗法。

(4) 妊娠妇女禁忌指压合谷、三阴交及下腹部穴位。

3. 注意事项

(1) 施术前首先辨明适应证与禁忌证，切勿草率施术。

(2) 施术者应经常修剪指甲，不使过长，以免施术时损伤患者皮肤。但也不必剪得过短，因切法时需用。

(3) 如果治疗是在冬季进行，那么医者一定要在治疗前将两手搓热再对患者进行治疗，以免手凉引起患者反感。

(4) 点穴同针灸一样，也可能发生晕针。病人虚弱或疲劳过度、初次点穴精神过度紧张、施术者手法较重等原因均可发生晕针。其表现为面色苍白、头晕目眩、心烦或呕吐、汗出，严重时有晕厥、四肢厥冷等。此时宜停止点穴治疗，安慰病人，解除顾虑，使病人静卧，然后少饮温开水，即可恢复。严重者可指切人中、内关、足三里等穴。

点穴疗法常用手法

1. 基本手法

(1) 点按法：是用手指点按腧穴或身体一定部位的手法。将手指端按压至皮下组织深部，此手法较重，比较适合病情较重者，一般以患处感到酸麻胀重为度，其感觉略同于针刺的得气。点按的时间较其他手法稍长，一般每个穴位3分钟左右。此法有通经活络、舒筋活血之功效。

运用点按法时，当指端按入皮肤深部，逐渐施加压力，不可突然用力。本法一般都配合其他手法，如在点法后可配合揉法，以缓和强烈刺激后的反应，若在点按法前配合揉法，可使患者有逐渐加力的感觉，这样可使点按之力较轻易达到组织深部。但在头部、手指及足趾等皮肉浅薄处，就宜单独使用。

点按法可分为单指法和双指法两种。

① 单指法：用中指时，中指伸直，食指和无名指的指端抵止在中指远端两侧，拇指指尖抵止在中指远端指间关节的掌侧面。此法常适用于胸腹部的穴位，如气海、中脘等。亦可用于头颈部，如点印堂、太阳等。

用拇指时，指端按在腧穴上，拇指指间关节伸直，其他四指的近端指间关节屈曲，拇食二指分开约45°，可将其余四指伸直。

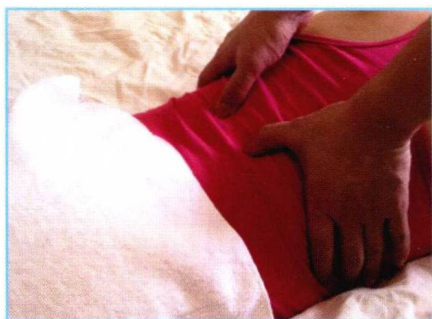
还可以将中指屈曲，以中指的指指关节处点按，此法施力最大，适合肌肉丰厚处穴位，或者需要强烈得气感时。

此法可用于腹部，如天枢、中脘等；亦可用于背部，如肾俞、腰眼等；也可用于四肢部位，如足三里、绝骨等穴。手的姿势根据腧穴的部位，在点按法既方便而又有

力的情况下，可以适当调整。



单指点按法



双指点按法

②**双指法**：即用两个手指同时点按两个穴位的疗法。此时可用两拇指、一侧拇指及中指或一侧拇指及食指等。用两手做点按时，操作方法与前述单指法相同。但手指的指势，则因穴位的不同而略有不同，如点按风池、阳白等穴时，则两指尖略向内斜，其他四指伸直放在颞部。双指法多用于风池、肩井等穴位。

(2) **揉法**：是用手指的尖端，轻按选定的穴位，做环形平揉的一种缓慢手法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤，手指连同皮肤及皮下组织做一小圆形转动，勿使手指与皮肤呈摩擦状态，否则便成了按摩中的摩法。

手指每转动1周为1次，一般揉法以80~120次/分为佳，每穴揉2~3分钟。但时间长短以病情轻重而定。更主要的是针对主穴和配穴的治疗时间，应有显著不同。

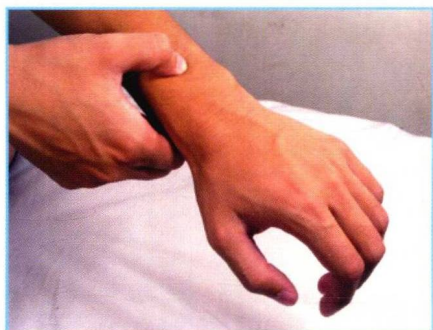
揉法在点穴中应用较广。一般适合用于体质虚弱者。病重体壮者，一般揉法与点按法相结合应用。

(3) **捏法**：是用两个手指对称捏压穴位的手法。可用拇、食二指及拇、中二指，或者拇指与其他各指，在上下方或左右方对称相向用力，捏压在两个穴位或一个穴位上，另一指或其他各指则在对称的地方。例如捏合谷、曲池等穴。此外，治疗鼻炎时所用的捏项法亦属此类。

(4) **切法**：属于单指法。用拇指指甲切按腧穴。指切时用力需要轻而缓慢，特别在压痛处更应该注意尽量避免切处剧烈疼痛。本法多用于狭窄部位的穴位。如切迎香、少商等穴。



揉法



捏法



切法

2. 辅助手法

(1) 摩法：点穴的摩法，主要以食、中、无名指的指腹面，附着于体表所摩的部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。运用摩法要注意腕关节的放松，四指伸直，着力部位要随着腕关节连同前臂做环形运动，用力自然，不急不缓，不轻不重，每分钟100次左右。本法刺激轻柔和缓，既可作为上述几种方法后的局部放松，也可作为在胸、腹、胁肋部的手法。常用于腹部冷痛、纳呆、胀痛、气滞及胸胁外伤等症，有行气活血、消积导滞、散瘀消肿等作用。如摩膻中穴治疗胸痛、胸闷；摩章门穴治胁痛。

(2) 推法：点穴推法是以大拇指、中指或食、中、无名指三指并拢进行单方向的直线推动。运用推法时，应注意推力要稳，速度缓慢，着力部分要紧贴皮肤。运用本法时，要注意上肢肌肉放松，肘关节微屈，腕关节自然悬屈，推动次数每分钟80次左右。本法接触面积较小，但深透力度较大，适用于全身各部位，多用于几个穴位或一条经络上，有通经活络、散瘀消肿、健脾和胃的作用。常用于头痛、胃痛、腹痛及关节筋骨酸痛等症。如推上肢手阳明大肠经。

(3) 工具法：在点穴过程中，大家不难发现，有时候我们仅仅靠手指刺激量是不够的，或者说个别位置手指是不方便达到的。比如在点穴肾俞的过程中，往往需要很大的力刺激患者才会感觉到舒服，而在这个时候很多医生尤其是初学者可能就会力不从心了。如果有一个工具帮助可能会起到事半功倍的效果。工具以医生使着顺手、用得上力就可以，最好是水牛角尖，也可以是木质的，甚至是金属制品乃至水性笔。在微小的局部比如耳朵，也可以用火柴头代替手指。

点穴操作流程

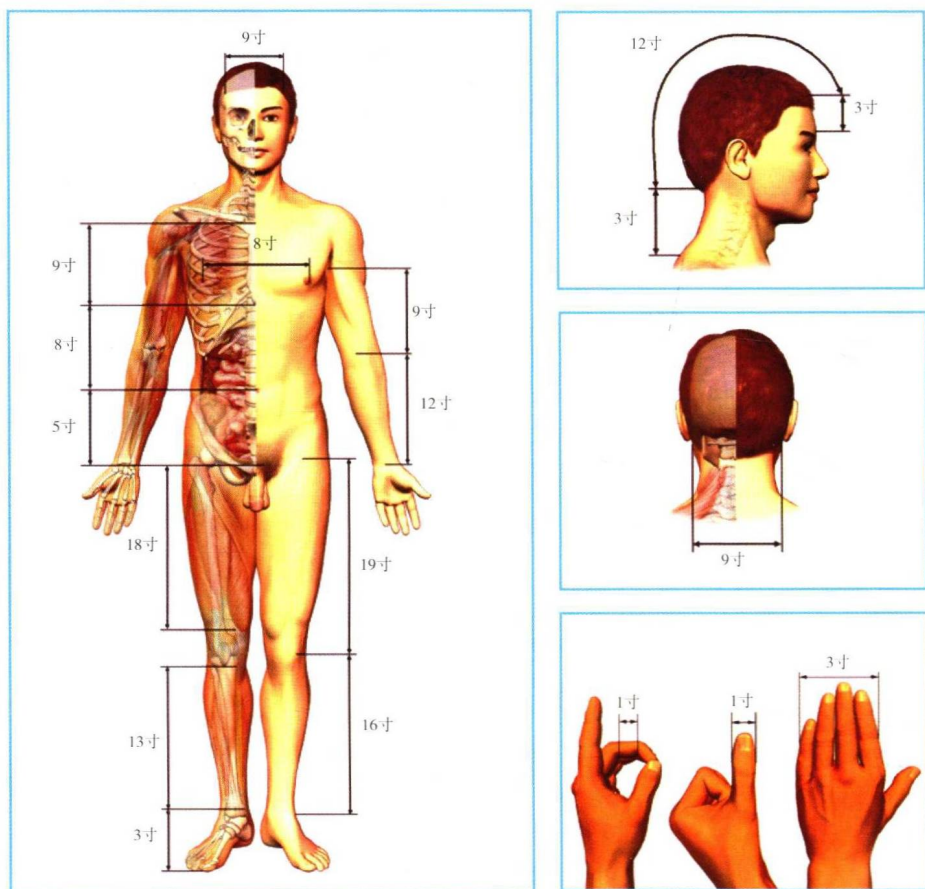
1. 准备工作

(1) 体位的选择

- ① 仰卧位：适用于腹部的腧穴。
- ② 俯卧位：适用于背部的腧穴。
- ③ 侧卧位：适用于体侧部的腧穴。
- ④ 仰靠坐位：适用于前头、颜面、颈前、上胸部以及肩部与上、下肢前面、侧面的腧穴。
- ⑤ 俯伏坐位：适用于头顶、后头、项背、肩部的腧穴。
- ⑥ 侧伏坐位：适用于侧头、面颊、颈侧、耳部的腧穴。

(2) 定穴和揣穴：定穴主要根据骨度法，结合其他定位方法进行。医生以手指在穴位处揣、摸、按、循，找出感觉强烈的穴位，叫揣穴。临床上定穴与揣穴相辅相成，不可分割。通过定穴与揣穴，将腧穴位置定准，是点穴获得疗效的基础。

①骨度分寸定位法：是指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家创用的折量分寸而确定的。



骨度分寸图

②体表解剖标志定位法：是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，俗称自然标志定位法。可分为固定的标志和活动的标志两种。

a. 固定的标志。指各部位由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志。可以借助这些标志确定腧穴的位置，如腓骨小头前下方1寸定阳陵泉；足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交；眉头定攒竹；脐中旁开2寸定天枢等。

b. 活动的标志。指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹

陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志。据此亦可确定腧穴的位置。如在耳屏与下颌关节之间微张口呈凹陷处取听宫；下颌角前上方约一横指当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处取颊车等。

③手指同身寸定位法：是指依据患者本人手指所规定的分寸来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。常用的手指同身寸有以下3种。

a.中指同身寸。以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。

b.拇指同身寸。以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

c.横指同身寸。令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。四指相并名曰“一夫”；用横指同身寸量取腧穴，又名“一夫法”。

④简便定位法：是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺等。此法是一种辅助取穴方法。

2.点穴的方法

(1) 方向：不论病人体位怎样，指压的方向都是医者的手指正对着患者的所取穴位的中心部位。

(2) 轻重：根据病人体质的强弱，病势虚实以及年龄、性别来区分手法轻或重。简而言之就是体质强的人手法稍重些，而体质弱的人力度要轻些；实证要力度大些，虚证要力度小些；成年人力度稍微大些，老年人和未成年入力度要小些；男性一般力度要大于女性。

(3) 时间：点穴的揉法、按法、捏法、切法施术的时间，以1~3分钟为标准。由于选穴的主次不同，主穴时间稍长，配穴时间稍短。为了使皮肤局部不受到伤害，整个点穴的过程不要超过30分钟。

(4) 补泻：指压手法有补泻之分，根据“补虚泻实”的原则，可以采用不同的手法，手法的补泻一般可分为以下几方面：

①顺经络循行方向进行指压属于补法，逆经络循行方向进行的指压属于泻法。

②根据指压经穴的力度，重手法，用力相对较大属于泻法，轻手法，用力相对较小，属于补法，而用力适中则属于平补平泻。

③根据血液流动的方向，按血液流入心脏方向由远及近指压经穴的方法为补法；指压穴位顺序同心脏流出血液方向相同为泻法。

④根据手法的旋转方向，逆时针旋转按压为补，顺时针旋动按压经穴为泻。顺时针方向和逆时针方向旋动按压经穴同时进行则属于平补平泻法。

如何提高点穴疗法的疗效

1.掌握扎实的医学相关理论

要想做一名好医生，应该掌握扎实的理论基础，如此才能准确辨证，在临床过程中才能找到最适宜的治疗方法。像点穴疗法，因为是以经络腧穴学为理论基础的，所以要想熟练地应用点穴疗法，必须明确经络的功能与主治、各经络的病候及治疗方法等，腧穴的主治规律及每个常用腧穴的功效等；还要掌握常见疾病的鉴别与诊断等。总之，医者掌握的理论知识越多，在临症过程中就越有“底”，医生就会更加的自信。

2.准确取穴

因为所有的点穴疗法都是在穴位上进行的，无论诊断得多么准确，辨证得多么贴切，如果取穴不准的话，一切都是没有意义的。所以医者必须要熟练掌握常用腧穴的

定位及常用点穴方法。

3. 指力相关练习

有了准确的辨证和取穴，在进行点穴治疗的时候，医生必须有熟练的手法。虽然点穴手法的运用需要一个全身的整体力量的协调配合，比如要有稳定的根基，扎实的马步基础，灵活的腰部，但是最基本的是要具备一定的指力和臂力。

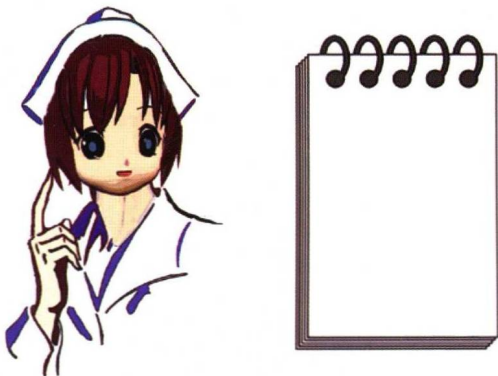
指力的提高可以分为两部分，首先进行单纯的指力的练习。为医者可以进行握力器练习以增加指力；也可以进行指插练习，即找一盛器（如盆、缸之类）放入大米、小米或者细沙等物，将手指反复插入进行练习，每次练习10~15分钟，长期坚持必然会使手指的力量和灵活性大大增强。其次也可以进行一些单双杠、俯卧撑等练习，以增强臂力和身体的耐力。

4. 传统功法的练习

在临床实践中我们发现，医者的身体状态、精神状态与治疗效果存在着一个正比的关系，所以医生本身保持充足的精力，良好的心理状态至关重要。中国一些传统的健身方法对保证医者身体健康，精气充足具有莫大的作用，比如太极拳、八段锦、五禽戏、站桩及气功等，医者如果能坚持长期练习其中一种，久之在临床中必会起到事半功倍的效果。

(1) 站桩法。两脚分开，保持双脚平行，宽度与肩同宽，两脚着地平均用力，全身力量放于脚掌稍后处。两膝微屈，最大限度不过脚尖（如果体弱者可以稍屈或不屈）。上体保持正直，臂半圆，腋半虚，肩稍后张，使心胸开阔，呈虚灵挺拔之势。双手手指自然张开，相隔三拳左右，与胸部同高，掌心相对，有如抱一大气球，头正，双目自然睁开，舌抵上腭，全身放松，但松而不懈，保持似笑非笑，似尿非尿的放松状态。此种方法属于静功的一种，医者在练习静功的同时如果能配合一种动功练习效果会更佳。

(2) 背诵经脉循行原文法。背诵《灵枢·经脉》中经脉循行原文，并以意念随所背诵经脉走行，久而久之，可使体内经脉畅通，气血充沛，精力旺盛。也可以在点穴治疗时，提高疗效。



第二章



点穴缓解疼痛



牙 痛

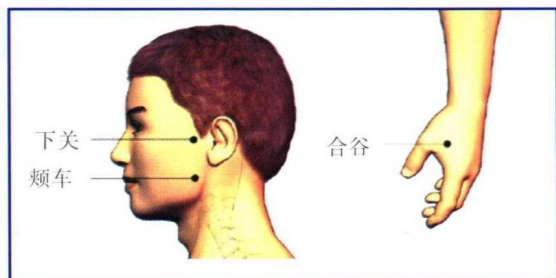
牙痛是指牙齿因各种原因引起的疼痛，为口腔疾患中常见的症状之一，可见于西医学的龋齿、牙髓炎、根尖周围炎和牙本质过敏等疾病。中医认为，手、足阳明经脉分别入下齿、上齿，而大肠、胃腑积热，或风邪外袭经络，郁于阳明而化火，火邪循经上炎而发牙痛，另外肾主骨，齿为骨之余，肾阴不足，虚火上炎亦可引起牙痛。亦有多食甘酸之物，口齿不洁，垢秽蚀齿而作痛者。

【取穴】

合谷：位于手背，于第1掌骨与第2掌骨间，当第2掌骨桡侧中点处。

颊车：下颌角前上方约1横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起高点处，按之凹陷处。

下关：面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中，闭口取穴。



【按语】

1. 点穴治疗牙痛除龋齿为暂时止痛外，对一般牙痛效果良好。

2. 牙痛应与三叉神经痛相鉴别。

3. 平时注意口腔卫生，饭后刷牙，如无条件亦应漱口。有牙周病的患者应选择软毛牙刷，刷牙时间适当延长。睡前可用手指蘸细盐，按摩牙龈15分钟。

【操作】

以点、揉、捏为主，患者仰卧位或坐位，点揉合谷、下关、颊车各3分钟左右，整个过程不超过30分钟。

疗程：牙痛时点按。



按合谷

头痛

头痛是指患者自觉眉毛以上至枕下部范围内的疼痛，可见于西医学的血管性头痛、紧张性头痛、偏头痛等疾病。中医认为，起居不慎，感受风、寒、湿等外邪，扰及清窍，发为外感头痛；情志不遂、饮食劳倦、体虚久病、跌仆损伤、房劳过度等内伤因素，使肝、脾、肾功能失调，亦可导致头痛。

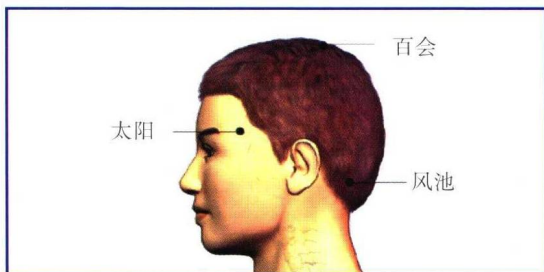
【取穴】

风池：在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。

百会：头部正中，两耳尖连线的交点处取穴，入前发际5寸。

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约1横指的凹陷处。

阿是穴：疼痛点。



【操作】

以点、揉、按为主，患者坐位，身体放松，点按风池、百会、太阳各3分钟左右，力度均以患者耐受为度，整个过程约30分钟。

疗程：每日1次，5次为1个疗程，2个疗程之间休息1天。

【按语】

1. 点穴治疗头痛效果好。

2. 突发头痛者或点穴效果不佳者，应及时去医院进行检查，与颅内肿瘤等疾病进行鉴别，以免耽误病情。

3. 平时注意调整自己的心态，保持良好心情，有助于预防头痛。



按风池