

家庭真驗方

王启才 编著
金瑛 朱宇丹 郑崇勇 参编

一点就通的 救急穴位疗法



50年针灸临床
拍案惊奇

20个国家和地区传经送宝
走遍海内外的**名中医**

用一双手
化险为夷
转危为安

上海科学技术出版社

家庭真验方

王启才

编著

/

金瑛

朱宇丹

郑崇勇

参编

一点就通的 急救穴位疗法



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭真验方. 一点就通的救急穴位疗法 / 王启才编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5478-4033-7

I. ①家… II. ①王… III. ①穴位按压疗法—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 111782 号



家庭真验方

一点就通的救急穴位疗法

王启才 编著

金 瑛 朱宇丹 郑崇勇 参编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海 ***** 印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10

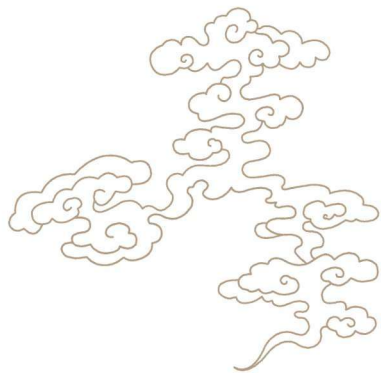
字数 160 千字

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4033-7/R·1632

定价: 39.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



【自序】

《西游记》中孙悟空大战红孩儿，被红孩儿用火烧得昏死过去。猪八戒见状，一番按摸揉擦，须臾间气透三关孙悟空大叫一声，顿时苏醒过来。这虽然是神话故事，却蕴藏着急救的科学道理。

高热、剧痛、休克、昏迷……这些日常生活中经常看到的突发病症，都属于急症的范围。人们常常会说，这些急性病症只能通过西医急救，中医对此束手无策，因为中医是“慢郎中”。

殊不知，早在春秋战国时期，名医扁鹊（秦越人）就以针灸之法成功地救治了虢太子的“尸厥”（类似重度休克或昏迷），在中医急救史上传为佳话。唐太医秦鸣鹤止唐高宗剧烈头痛于顷刻，也是我们华夏医学中的经典。然自近代西洋医学传入我国之后，大凡急症之事，皆由西医西药取代，中医、针灸用之甚少。

笔者在高等中医药院校从事中医针灸教学和临床工作近五十年，从武汉到南京，从国内到国外，曾运用针灸医术亲自救治过不少危急患者。解险情于片时，救危急于顷刻，真可谓“手到病除，针到痛止，效如桴鼓，立竿见影”。实践证明，针灸，包括点穴疗法对于部分急性病症，可以收到满意的救治效果，是可以信赖的。针灸疗法应用于急症，范围广、见效快，而且不受环境和条件的限制，值得进一步推广、应用。

本书所收录的急症病案，都是我们几位作者亲身经历的。为了能使广大读者学以致用，书中对这些急性病症的针灸点穴处理方法都很规范，而且有具体、详尽的操作指导。同时，考虑到家庭保健的特殊性，对操作中的注意事项也交代得非常清楚，以保证普通读者用得明白、用得安全、用得放心、用得有效。

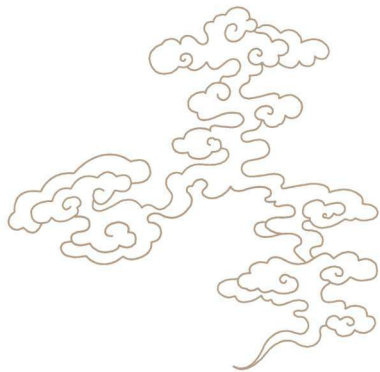
即使你不是中医师，如果能够掌握一些常见急性病症的指压点穴救治方法，今后不管何时何地，若有人突发急症，你便能紧急情况不慌神、“该出手时就出手”。助人于顷刻间，化险为夷，转危为安！

南京中医药大学国际教育学院针灸学教授

2018年6月26日

王启才

【阅读说明书】



【主书名】一点就通的救急穴位疗法

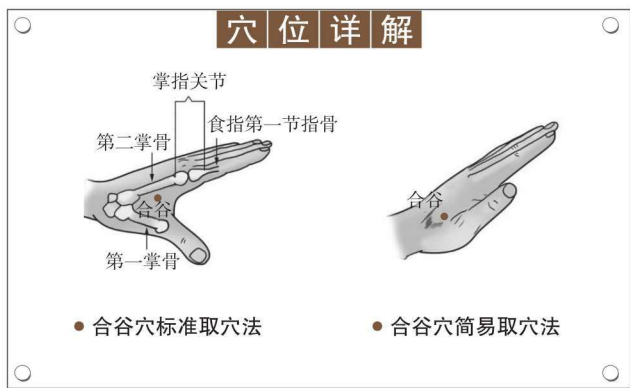
【副书名】家庭真验方

【适用人群】爱好中医保健的普通人及基层中医药工作者

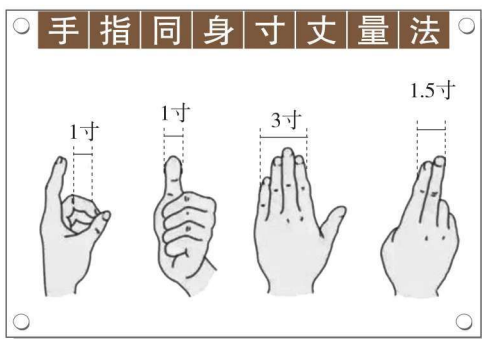
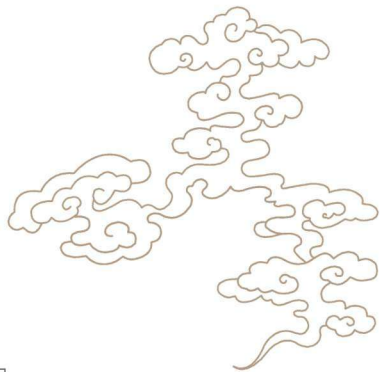
【主要内容】本书涉及 20 多种常见急性病症，这些突发症状以点穴、按摩、拔罐、灸法、针刺、刺血等疗法对症处理有独特疗效。书中具体介绍了这些急症的表现，以及相应特效疗法的实际应用。一旦学会，可在紧急或不方便立即就医的情况下做好应急处理，缓解病痛，并为规范化治疗赢得宝贵时机。

【真验案】本书中所有病例均为编著者亲身经历的真实医案，为保护隐私均隐去病人真实姓名。

【取穴法】本书中穴位均配标准取穴图，为帮助普通读者定位，另附简易取穴法。如合谷穴位于手背第 1、2 掌骨之间，略靠第 2 掌骨中点，简易取法可为：将手伸直、并拢，大拇指紧靠食指，在虎口部位突现的最高点处。



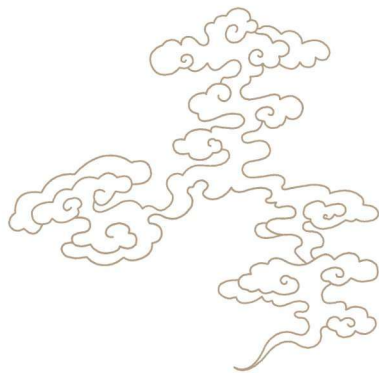
【同身寸】本书中所有的“寸”，为中医“同身寸”概念，指以病人本人（注意不是施术者）体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。如病人把食指、中指、无名指和小指并拢，以中指横纹为标准，这四指的宽度为 3 寸。1 寸 = 10 分。



【注意事项】本书中推荐读者自己操作的穴位疗法均为应急处理措施，急性发作缓解后，病人应赴医疗机构诊治，并注意日常调摄，做好预防工作。一旦应急处理无效，也应尽快就医。千万不可过分依赖应急疗法而忽视正规治疗或延误治疗时机。

【读者圈】希望探讨更多家庭穴位保健知识，并得到编著者针对性指导的读者，可扫描扉页前二维码，申请加入读者圈。





【目 录】

高热

HIGH FEVER

- 高成哪样算“高热” 2
- 不会刺就掐：四大主穴 3

真验案：大椎穴和曲池穴救了
女公安 5

- 退儿童高热特色手法 6

真验案：我为小侄孙清天河水 ... 7

- 家庭退高热要注意 7

晕厥

SYNCOPE

- “起死回生”第一要穴——人中 ... 10

真验案：我在火车上救人 10

- 八戒紧急按摩救悟空 11

真验案：摩洛哥好汉该出手时
就出手 12

- 人中急救法你也行 12

- 顽固昏厥再加辅助穴 13

头痛

HEADACHE

- 史说：曹操为头痛杀华佗 16
- 虚痛轻点、实痛重压 16
- 首选要穴百会，你会找吗 17
- 初级指压法和晋级皮肤针法 18
- 史说：太医敢放皇帝的血 18
- 治头痛第二要穴——风池穴 19
- 别忘了还有印堂穴和太阳穴 20
- 来自《千金方》的“阿是穴” 20
- 治小儿头痛特色手法 21
- 治头痛的注意事项 22

哮喘

ASTHMA

- 哮喘发作，难治又危险 24

真验案：“奶奶出不了气了！” ... 24

- 终止发作的特效穴——孔最穴 25
- 缓解哮喘的常用穴 1——天突穴 ... 25
- 缓解哮喘的常用穴 2——膻中穴 ... 26
- 其他常用穴——定喘穴和肺俞穴 ... 27
- 点穴法的延伸——穴位敷贴 28

心动过速

TACHYCARDIA

真验案：夜半列车“心动惊魂”

..... 30

想不到比异搏定更有效..... 30

认识常用的心反射区穴位..... 31

点穴抗心律失常为什么有速效..... 32

心绞痛

ANGINA

典型发作：捂着胸口倒下..... 34

心绞痛急救的首选穴——膻中穴... 34

心血管病第一要穴——内关穴..... 35

真验案：业余学生不业余 35

真验案：“函授”穴位保健方... 36

心绞痛急救怎可少了它——“郄”穴
..... 37

别忘间歇期的保健——背俞穴..... 37

胃痛

STOMACHACHE

吃撑的、气饱的、着凉的..... 40

胃痛的首选穴位——中脘穴..... 41

胃痛也有寒热之分..... 41

不可不知的名句：“肚腹三里留”... 42

虚寒型胃痛要加这两个穴..... 43

肝气犯胃型胃痛的两个特效穴..... 44

急性胃痛，指到病除..... 45

真验案：胃痛揉背见速效 45

真验案：胃痛扎腿显奇效 46

经验之谈：急救“三选一”就够了

..... 47

呕吐

VOMITING

再记名句：“面口合谷收、心胸内

关谋” 49

善于利用自身的“晕车药” 50

真验案：夏令营女生晕车频吐... 50

轻按内关穴止吐，按得太重反

催吐..... 51

真验案：文印室小老板慢病急发

..... 51

很重要：对孕妇不能按合谷止吐... 51

真验案：耳穴也能治呕吐 52

呃逆

HICCUP

各种稀奇古怪的打嗝…………… 54

制呃“双枪手”——天突穴和

膻中穴…………… 54

制呃“后备梯队”——内关穴、

中脘穴…………… 55

制呃“特种兵”——翳风穴…………… 56

真验案：还没上楼，就听见

二楼的呃逆声…………… 56

经验之谈：治疗呃逆的民间妙法… 57

胆绞痛

CHOLECYSTALGIA

电针、指针出奇制胜…………… 60

真验案：蛔虫入胆道，痛到要

手术…………… 61

真验案：1分钟让杜冷丁退场… 62

“软肚子”痛

“SOFT BELLY” PAIN

学会“摸肚子”…………… 65

治腹痛“三剑客”…………… 65

肚痛医腿——足三里穴…………… 66

真验案：暴饮暴食，半夜剧痛… 67

治不如防，传些小经验…………… 68

腹泻

DIARRHEA

“泄”和“泻”的不同…………… 70

治腹泻常用穴——中脘穴、

天枢穴、足三里穴…………… 70

治“五更泄”的主穴——关元穴、

气海穴…………… 72

捏脊治疗小儿腹泻…………… 73

真验案：贪吃成“泄”的炊事员

…………… 74

真验案：不该逝去的生命…………… 74

尿路感染

URINARY TRACT INFECTION

尿路感染有哪些表现…………… 77

针灸治疗常规方法…………… 77

真验案：5分钟一次小便十余年

…………… 78

真验案：针刺治急性尿感也有效

…………… 79

经验之谈：疗效评价和注意事项… 79

小便不通

URINARY OBSTRUCTION

- 小便不通的临床表现····· 81
- 穴通小便有讲究····· 81
- 敷脐疗法的妙用····· 82

真验案：3天不尿，贴脐尿出

3升多····· 82

真验案：结扎后的小便不通··· 83

- 经验之谈：注意事项····· 83

尿结石绞痛

UROLITHIASIS

- 尿结石绞痛的临床表现····· 86
- 针灸如何显神通····· 86

真验案：急诊室里，电针“完胜”

杜冷丁····· 87

- 经验之谈：针灸疗法注意事项····· 88
- 摄食有道 预防发作····· 89

痛经

DYSMENORRHEA

- 分辨实证痛经和虚证痛经····· 91

真验案：虚痛误当实痛治···· 92

治疗痛经的基本主穴

——关元穴和三阴交穴····· 92

真验案：埋针给生产队长看··· 93

真验案：路见痛经急解救···· 93

治疗痛经的配穴——天枢穴和

地机穴····· 94

经验之谈：注意时间的把握····· 94

关节肌肉疼痛

JOINT AND MUSCLE PAIN

- 穴位治疗肘关节疼痛····· 97
- 穴位治疗腕关节疼痛····· 98
- 穴位治疗指关节疼痛····· 98
- 穴位治疗膝关节疼痛····· 99
- 穴位治疗踝关节疼痛····· 100
- 穴位治疗脚趾关节疼痛····· 100
- 穴位治疗脚后跟疼痛····· 101

真验案：在异国他乡针治

类风关····· 102

落枕

STIFF NECK

排名第一的特效穴——落枕穴···· 104

真验案：“师傅”到底是师父·· 104

其他特效穴——后溪穴和悬钟穴·· 105

局部处理效果更显著·····	106
经验之谈：预防发展成颈椎病·····	106

肩周炎

FROZEN SHOULDER

肩周炎的病名有学问·····	109
局部选穴有最佳组合·····	109
肩痛膝治的远端特效穴·····	110
治好肩周炎，恒心更重要·····	111

真验案：车轱辘轧上了“五十肩”
····· 112

扭挫伤

SPRAIN AND CONTUSION

处理扭伤的基本程序·····	115
治疗扭伤的基本穴——阳陵泉穴 ·····	115
各种扭伤的配穴方法·····	116
刺血加拔罐——治疗扭伤的独特 方法·····	117

真验案：刺血拔罐立竿见影····· 117

上下对应、左右交叉治扭伤·····	118
-------------------	-----

腰痛

LOW BACK PAIN

常见腰痛有三型·····	120
--------------	-----

治腰痛的局部取穴及操作·····	121
治腰痛的远端取穴及操作·····	121
治肾虚腰痛的配穴及操作·····	123

真验案：腰痛怎么灸肚子····· 123

气滞血瘀型腰痛的加穴及操作·····	124
--------------------	-----

真验案：不能动的腰立刻不痛了
····· 124

真验案：明天要讲课，今天把腰
扭了····· 125

真验案：歪打正着，一次而愈
老腰痛····· 125

牙痛

TOOTHACHE

中医所说的三种牙痛·····	128
针刺治牙痛的局部取穴·····	129
治牙痛的远端取穴·····	130

真验案：顺着经脉走向按压才
有效····· 131

真验案：两例“火牙”都是
一次消····· 131

治肾虚牙痛需“团队合作”·····	132
-------------------	-----

经验之谈：注意事项····· 132

咽喉疼痛

SORE THROAT

咽喉疼痛的分类····· 135

急性咽喉炎的穴位疗法····· 135

慢性咽炎的治法····· 136

梅核气的穴位疗法····· 137

真验案：咳不出、吞不进的

“那个东西”没有了····· 138

经验之谈：保健验方····· 138

实热痛闭

EXCESS HOT PAIN AND BLOCKING SYNDROME

刺血疗法的简易操作····· 141

刺血疗法的客观治疗效果····· 142

真验案：穴注红花消退眼内血块

····· 143

摇大针孔出瘀血····· 143

真验案：浮刺的威力····· 143

经验之谈：刺血疗法的注意事项····· 144

高热

不会针灸退高热，
掐也行

HIGH FEVER

高热在许多疾病过程中都可出现，常见于急性感染性疾病、急性传染病、风湿病、胶原性疾病、中暑、严重烧灼伤、部分恶性肿瘤、药物中毒等。

视频实操

书评有奖

处方速查



高成哪样算“高热”

人的体温，通常以口腔温度 37°C 左右为基本标准。根据这一标准，医学上规定：凡口腔温度超过 37°C 即为发热，其中， $37\sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低热， 39°C （腋下 39.5°C 、肛门 38.5°C ）以上即为高热，属于临床常见急症之一。

给小孩测量体温，因为担心他会把体温表咬破、吞下水银，出现意外，所以通常采取的是在腋下或者肛门测量。腋下的温度比实际体温低 0.5°C ，所以在腋下量得的体温需要加上 0.5°C ；更小的婴幼儿是从肛门测体温，这时体温比实际温度要高出 0.5°C ，所以从肛门量出来的温度要减去 0.5°C 。

发热其实是人体的一种抗御外邪的免疫防卫反应，如果这个人对于疾病没有任何抵抗能力，他还烧不起来。

所以说发热从某种意义上讲，它是一种好现象，是免疫防卫功能正常和旺盛的表现。如果小孩子发热并不是很高，症状表现不重，他不是很难受、很痛苦，在身体可以耐受的情况下，一般可以不做任何治疗，让孩子注意休息、多饮温开水即可。对于症状较重、难以耐受者，我们就要通过一定的治疗方法清热泻火、镇静安神。

本病以口温在 39°C （或腋温 39.5°C 、肛温 38.5°C ）以上为主症，具有发病急、病程短、口干渴、小便黄、脉洪大而数的特点。白细胞计数能反映人体对致病因素特别是感染的反应状态，临床上根据白细胞总数和中性粒细胞的增减可协助诊断。

高热属于中医热病范畴，古代文献中有壮热、实热、灼热、身大热等名称。外感病邪是引起高热的主要原因，其中以风寒、风热、温热之邪和疫疠（传染病）之气为主，也有内伤发热者。

1. 风寒束表：恶寒发热，无汗，头痛身痛，鼻塞、流清涕，舌苔薄白，脉浮于表而紧。

2. 风热壅盛：发热汗出，微恶风寒，头痛鼻塞，咽喉肿痛，咳嗽痰稠，渴喜冷饮，小便黄赤，舌红、苔黄，脉浮于表而快。

3. 热在气分：高热汗出，烦渴引饮，小便黄赤，大便秘结，腹痛拒按，舌红、苔黄，脉洪大而快。

4. 热入营血：高热夜甚，烦躁不安，甚则神昏谵语（说胡话），或斑疹隐隐，或吐血、衄血、便血，舌红绛而干，脉细数。

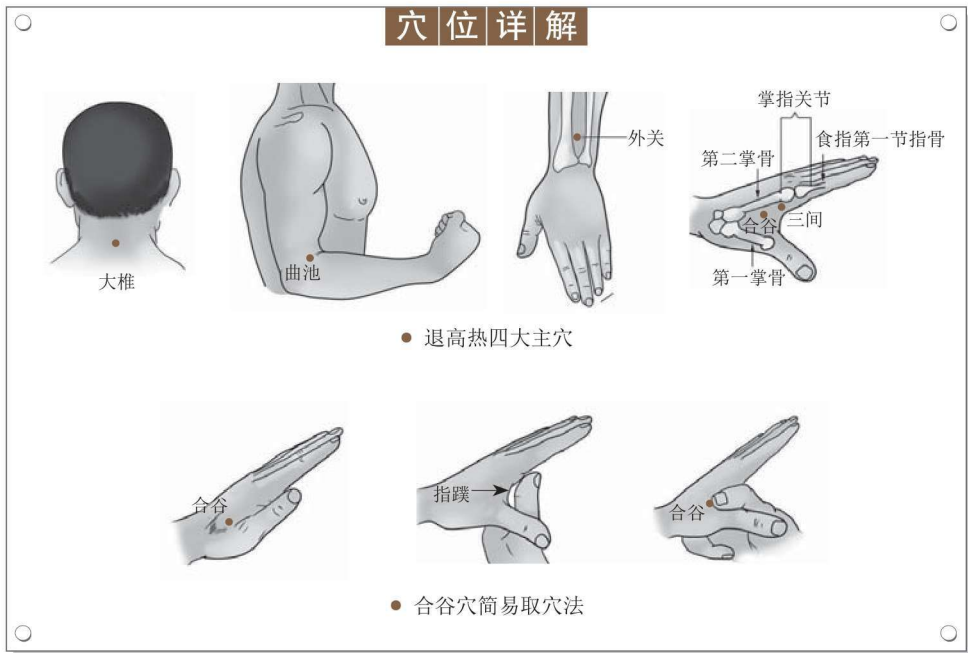
5. 疫毒熏蒸：壮热烦躁，甚则神昏谵语，头面红、肿、热、痛，咽喉肿痛甚至糜烂，或丹痧密布，舌红、苔黄，脉洪大而快。

如果是半夜高热，或者是刮风下雨的天气，上医院不方便，我们在家就可以用下述这些方法做应急处理。家人的体温十有八九都能退下来，其他伴随症状也会好转。

不会刺就掐：四大主穴

对于高热，中医总体的处理原则是：清热泻火。针刺疗法有四大退热主穴：大椎穴、曲池穴、合谷穴、外关穴。

大椎穴在肩背正中，第7颈椎棘突下。曲池穴的取穴法是：曲肘90°，肘横纹拇指侧凹陷中（如果屈肘后有2个以上的纹头出现，则以直对肘尖的一条为准）。合谷穴位于手背第1、2掌骨之间，略靠第2掌骨中点，临床有几种简易取法：①将手伸直、并拢，大拇指紧靠食指，在虎口部位突现的最高点处；②手伸直，虎口张开呈90°，另一只手的大拇指横纹紧压在张开虎口的指蹼上，将拇指端压向食指中点，能感觉到酸胀处即是。外关穴在手背腕横纹中点上2寸（同身寸，全书同）。



其中，大椎穴、曲池穴主要用于退 39℃ 以上的高热，合谷穴、外关穴则退 39℃ 以下的发热。

大椎穴属于身背后督脉的穴位，人体所有阳经经脉都在此聚会，又称“诸阳之会”穴，发热是阳气过盛的反应，刺激本穴能宣散一身火热之气；肺与大肠相表里，曲池穴为手阳明经要穴，宣肺解表、清泻实热；合谷穴、外关穴清热解表、疏散风热。

若伴有高热惊厥或神昏谵语（说胡话），则加人中穴（鼻中隔与上嘴唇之间）、百会穴（头顶正中前发际上 5 寸）、筋缩穴（脊柱正中第 9 胸椎棘突下）、中冲穴（中指顶端）、太冲穴（足背第 1、2 跖骨间凹陷中）、阳陵泉穴（膝关节外侧腓骨小头前方凹陷中）等穴，能清泻心火、平肝熄风、安神定志、开窍醒脑。

至于操作方法，首先要注意的问题是：热病忌灸，以免“火上浇油”，加重病情。最理想的方法是：会针刺技术者急救、强刺泻法，或者点刺出血并加拔罐，使之出血量多；不会的可用按法，哪怕掐破皮或掐出血来也没有多大关系。

刺血应优选大椎穴，以医用采血针、缝衣针、三棱针严格消毒后刺血（或皮肤针消毒后重叩出血），然后拔罐，使之出血较多。或可在耳垂下端刺血：先把耳垂反复地捏揉，让更多的血液集中到这个地方，然后用碘酒棉球消毒，把耳垂捏紧，用一次性采血针或缝衣针、小号三棱针浅刺 1~3 下，等有血出来就趁势挤压耳垂，少则出血三五滴，多则十数滴甚至更多。

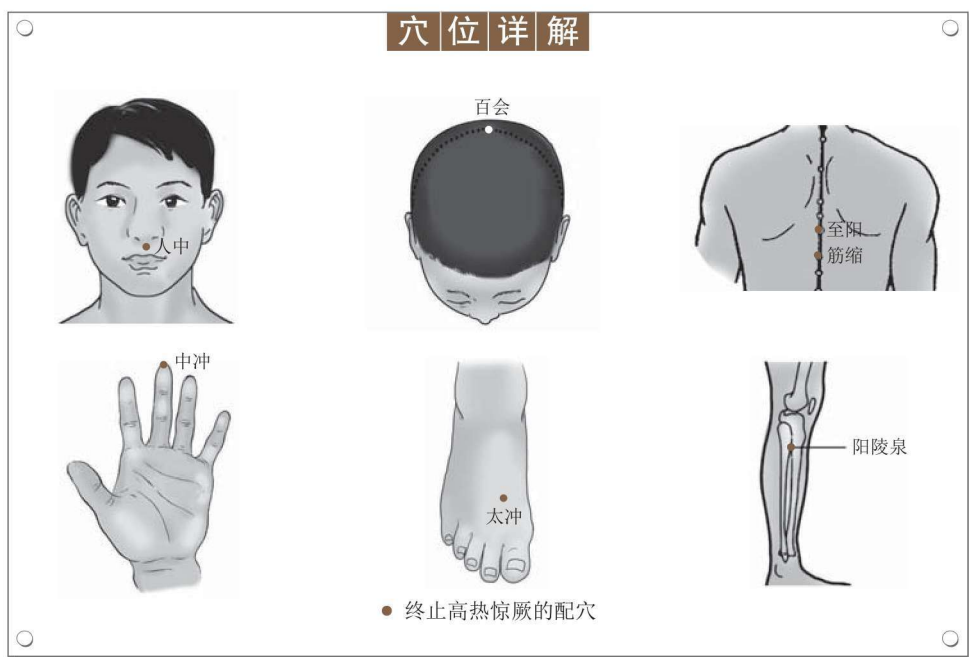
刺血拔罐，使用气罐比较好，因为不需要借助火力，仅仅发挥它的负压吸拔作用，所以没有必要拔火罐。当罐具里面的血液由紫黑变成鲜红时，即可取罐止血了。一般刺血后，体温即可开始下降。

延伸阅读

同身寸取穴法

本书中所有的“寸”，为中医“同身寸”概念，指以病人本人（注意不是施术者）体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。如病人把食指、中指、无名指和小指并拢，以中指横纹为标准，这四指的宽度为 3 寸。





真 验 案

大椎穴和曲池穴救了女公安

蒋××，女，26岁，南京市公安局干警。2005年10月，全国第十届运动会在南京举行，某国家主要领导人和夫人将亲自参加这次盛会的开幕式，这位年轻的女公安干警荣幸地被公安局领导安排负责领导人及夫人的生活。接受了这一光荣使命后，这个大女孩别提有多兴奋了！

谁知节外生枝，第二天就要上岗的女公安在前一天深夜突然发起了高热，体温近40℃，急得直哭。情急之中，当时正在南京中医药大学跟我学习针灸的女孩她妈妈，用已经学到的穴位知识——掐大椎穴、曲池穴给女儿治疗。通过轮番掐按这两个穴位，1小时后女孩的体温下降到38.2℃。初战告捷，女儿要求妈妈隔1小时后再接再厉。两次掐按下来，天亮时女孩的体温已经恢复正常，没有影响她执行任务。

事后她妈妈向我报告此事时感慨地说：真没想到这么简单的方法，却能解决这么大的问题！