

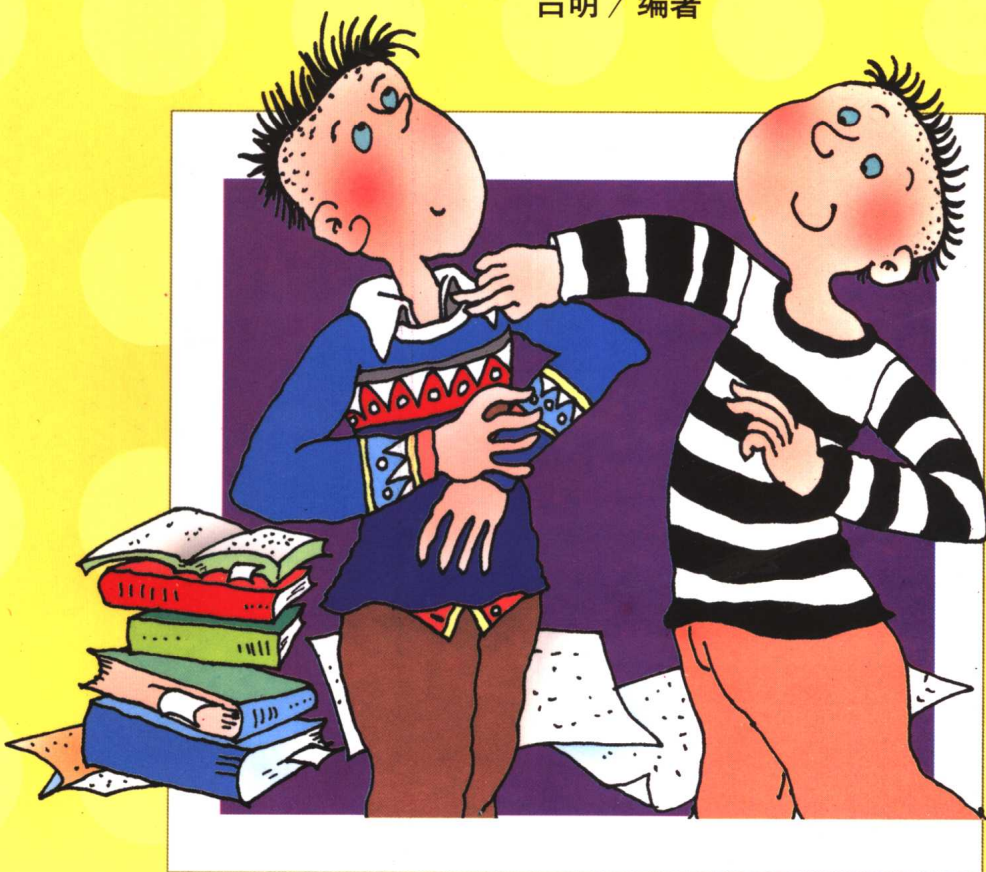
家庭医生系列

JIATINGYI SHENG XILIE



掀开**点穴**的面纱

吕明 / 编著



吉林科学技术出版社

家庭医生系列

JIA TING YI SHENG XIE LI

掀开点穴的面纱

编著 / 吕明



吉林科学技术出版社

家庭医生系列

掀开点穴的面纱

吕 明 编著

责任编辑：韩 捷 封面设计：吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 4.5 印张 132 000 字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

定价：全套定价：72.00 元 本册：8.00 元

ISBN 7-5384-2107-6/R·540

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn 传真 5635185

序

点穴可以治病,这在我国几千年前的古代医籍中就有记载,流传至今,以其功效独特而见称于世。

点穴,自古以来就给人一种神秘感,让人不可思议,人们最先知道点穴这一名称往往是从武侠小说、电影、电视剧中看到或听到的,那些点穴技击高手出神入化的点穴功夫,使人惊叹不已。

实际上,在医疗保健工作中,作为按摩疗法之一的点穴治疗,还常常用于防病治病、养生保健。很多疾病单独用点穴疗法治疗就可明显好转,甚至痊愈。即使无病,经常点按某些穴位也有助于健身长寿。

吕明副教授编著的《点穴图解》一书,图文并茂,通俗易懂,学而用之,终生受益。既是一般家庭保健的好读物,又可供专业人员参考。此书的出版,对我国点穴治疗技术的推广和普及有积极的推动作用。我谨向广大读者推荐此书,希望该书成为了解和学习点穴之技的“启蒙老师”,为自己和他人的健康和长寿服务。

《按摩与导引》杂志主编
中国康复医学会副会长

A large, stylized handwritten signature in black ink, reading '卓大宏' (Zhuo Dahong). The characters are fluid and connected, with the first character '卓' being particularly prominent.

1999年11月于广州

前 言

点穴自古以来就给人们一种神奇的感觉,只要一提到点穴,人们首先会想到电影、电视剧中那些武功高强的人用点穴来制服对手的场景,并深感疑惑。那么,点穴为什么这么神秘呢?这主要是由于点穴从古至今大都靠口授单传的形式来传授,而且无论在技击制敌还是在治病强身方面都有奇特效果的缘故。

什么是点穴呢?点穴,就是在人身的穴位处运用各种点穴手法来达到制敌和治病的目的。点穴是以中医理论为指导,以经络学说、腧穴理论为基础的一门科学。

全书主要从五个篇章给大家作以介绍,这五个篇章是理论篇、治疗篇、健身篇、美容篇、技击篇。本书示意图与文字相结合,图文并茂;图像清晰,形象直观;文字精练,通俗易懂;点穴方法,易学易做;实用性强,适用面广;是医院、武警部队、家庭等治病健身、技击防身的很好的参考书,值得读者一读。我们希望本书的问世能给广大读者带来福音。

由于时间仓促,会有许多不足之处,敬请广大同仁和读者给予指正,并多谢赐教。

编者

1999年8月

目 录

理 论 篇

究竟什么是点穴疗法	(3)
点穴疗法有哪些特点	(3)
点穴疗法是如何产生的	(4)
点穴疗法为什么能治病	(4)
点穴疗法常用哪些手法	(6)
点穴时该如何用力	(9)
点穴疗法的疗程是如何规定的	(10)
点穴时医者和病人应处于什么体位	(10)
点穴时应怎样定穴	(10)
点穴时常需要注意些什么	(12)
哪些疾病不能用点穴疗法	(12)
点穴者应怎样练功	(13)

治 疗 篇

头痛	(19)	肺气肿	(47)
失眠	(26)	膈肌痉挛	(49)
高血压	(28)	胃痛	(49)
低血压	(31)	胃下垂	(51)
昏厥	(33)	便秘	(53)
晕动症	(35)	消化不良	(55)
面神经麻痹	(36)	肠炎	(56)
冠心病	(39)	胆绞痛	(58)
心悸	(42)	糖尿病	(60)
感冒	(42)	肾虚腰痛	(62)
慢性支气管炎	(43)	遗精	(63)

阳痿	(65)	慢性鼻炎	(78)
慢性前列腺炎	(66)	耳鸣耳聋	(79)
痛经	(68)	近视眼	(82)
闭经	(69)	颈椎病	(83)
慢性盆腔炎	(71)	肩周炎	(87)
带下	(72)	腰肌劳损	(89)
妇女尿失禁	(73)	腰椎骨质增生	(90)
牙痛	(75)	腰椎间盘突出症	(92)
慢性咽炎	(76)		

保 健 篇

头部健脑的点穴方法	(97)	健脾益胃的点穴方法	(101)
明目的点穴方法	(98)	壮腰健肾的点穴方法	(101)
聪耳的点穴方法	(100)		

美 容 篇

面部美容的点穴方法	(105)	臂部美容的点穴方法	(107)
腹部减肥的点穴方法	(106)	腿部美容的点穴方法	(109)
臀部减肥的点穴方法	(106)		

技 击 篇

武功点穴的奥妙何在	(115)	武功点穴后如何解穴	(124)
武功点穴的常用手法	(115)	武功点穴有哪些救治秘方	(127)
武功点穴应注意些什么	(117)	武功点穴的图解示范	(133)
武功点穴的致命穴	(118)		

理 论 篇

究竟什么是点穴疗法

在祖国传统医学中有一种奇特的疗法，这就是点穴疗法。自古以来，点穴疗法就给人一种神奇的感觉，和武功中的点穴术有着密不可分的关系。那么，什么是点穴疗法呢？点穴疗法就是点穴者在病人体表一定的穴位或部位上，灵活地运用各种不同的点穴手法，通过经络的作用，使体内气血运行通畅，从而达到预防疾病、治疗疾病、健身美容的目的。因为这种疗法主要在人体穴位上应用，所以叫做“点穴疗法”。

点穴疗法在我国二千多年前的医书中就有记载，如《黄帝内经》中说：“按之则气散，故按之痛止。”直到今天，点穴疗法仍在民间广泛流传。点穴疗法可以单独应用，也可以和其他治疗方法配合应用；可以用来治病，也可以用来预防疾病、健身美容。所以，越来越受到人们的欢迎。

点穴疗法有哪些特点

前面我们知道了什么叫点穴疗法，点穴疗法为什么会这么受到人们欢迎呢？看完了以下内容，你就会对点穴疗法有一个初步的了解。

①简单易学，节省经济

点穴疗法，比较简单，容易学习和掌握应用。只要诊断明确、定穴准确、选穴恰当、手法适宜、坚持治疗，就能取得一定的治疗效果，甚至达到治愈的目的。而且经济节俭，不需要花钱购买医疗器械和特殊的治疗设备。

②治疗广泛，疗效可观

点穴疗法，除对一般的常见病效果可观外，而且对于一些疑难病症，如腰椎管狭窄、腰椎间盘突出症、糖尿病、高血压、低血压、胃下垂、阳痿、早泄等也可收到较好的效果。尤其是功能性的慢性疾病或长期服药效果不明显的疾病，只要坚持点穴治疗，就可以收到很好的治疗效果。

③安全稳妥，易于接受

点穴疗法不受场所的限制，随时随地均可应用，而且无药物的毒副作用，可长期治疗，比较安全，男女老幼、有病无病者均能接受。尤其是在当今化学药物所致药源性疾病和药源性死亡有增无减的情况下，点穴疗法更加显示出他的魅力。

点穴疗法是如何产生的

点穴疗法是中医常用的外治法之一，在我国具有悠久的历史。最初，当人们某些部位感到疼痛不适时，会自觉不自觉地用手指按压这些部位，如头痛时用手指按压头部、腹痛时用手指按压腹部、精神紧张时也按压头部、胳膊和腿疼痛时用手点按疼痛的部位。另外，婴儿啼哭时，母亲轻拍婴儿的背部，以及动物为了减轻疼痛用舌头互相舐弄疼痛的部位等等，这些都是点穴疗法的雏形。

战国时代的医书《黄帝内经》中就记载有点穴的工具，如圆针、铍针，这是我国现在所发现的最早的点穴用具，书中还有点穴方面的其他论述。晋代的医书《肘后备急方》中也明确记载了用点穴疗法治疗急症，如《肘后备急方·救卒中恶方》中说：“救卒中恶死……令爪其病人人中，取醒。”这里的“爪其病人人中”，就是用点穴疗法中的掐法在人中穴处的应用。书中整段原文的意思是：人突然昏迷不醒人事的时候，可以赶紧用掐法掐人中以急救。

总之，点穴疗法是由浅到深、由易到难、由简到繁、逐步发展和完善起来的。到目前为止，我国已形成了一支独具特色的点穴治疗流派。

点穴疗法为什么能治病

为什么点穴疗法能治病呢？这是许多人不可思议的问题，也是初学点穴疗法的人首先要问的问题。点穴疗法之所以能治病，主要取决于以下两个方面。

①调整脏腑功能，增强人体抵抗力

中国传统医学认为，经络是人体气血循行的通道，具有沟通上下内外、联络脏腑肢节的作用。穴位是经络在人体表面的反应点。通过经络的联系，脏腑的病理变化可以反映到人体的体表，外邪侵袭体表时也可以通过经络传入内脏，而人体体表的各种刺激也可传导到内部的脏腑。应用点穴疗法按压一定穴位，就是通过经络的作用，调整脏腑的机能，激发人体内在的抵抗力，起到治疗和保健的作用。

②疏通经络，行气活血

经络是由经脉和络脉共同组成的。其中经脉又是由十二正经和奇经八脉构成的。十二经脉分别是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。它们都按一定的走向、交接规律分布循行于人体的头面、躯干、四肢及体内的脏器，是经络系统的主要部分。奇经八脉中的督脉和任脉分别起着统管阳经和阴经的作用，此二经合于十二经又总称十四经。

当人体发生疾病时，经络之气也随之逆乱，气血的运行被阻，则发生各种疾病。《点穴术·点穴与气血篇》指出：“……若能开其门户，使气血复其流行，则经脉既舒，其病自除……治法当从其穴之前导之，或在对位之穴启之，使所闭之穴感受震激，渐渐开放，则所阻滞之气血，亦得缓缓通过其穴，以复其流行矣。”这说明采用适当的方法和穴位点穴可起到疏通经络、行气活血的作用，故病可获痊愈或好转。

由于点穴疗法的理论基础是经络学说，因此我们可以明白和理解为什么点穴的穴位和病人的病变部位相距较远却能达到治疗目的。如对头痛的点穴治疗常采用手和足的穴位，腹部的疾病常用下肢的穴位治疗。

现代医学认为，点穴疗法的作用，主要是穴位所在部位的神经感受器或神经受到刺激，并传导到中枢神经，通过中枢神经的调节作用，调整神经系统功能，改善血液循环和新陈代谢，促使病变部位组织细胞的恢复和再生能力加强，使机体发生障碍的功能恢复正常。

点穴疗法常用哪些手法

点穴疗法的手法比较丰富，本书只介绍给大家一些最常用而且最实用的点穴手法。

●拇指按法

①什么是拇指按法？拇指伸直，用拇指指面着力于病人体表治疗部位上或经络穴位上，垂直向下按压，这种点穴方法就叫做拇指按法（见图1）。

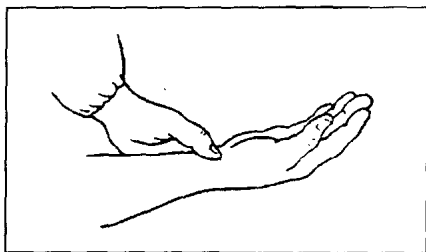


图1

②拇指按法的注意事项：首先按压的方向一定要垂直向下，用力要由轻到重、稳而持续，使点穴的刺激充分达到身体组织的深部。其次是在拇指按法结束时，不要突然放松，要慢慢地减轻压力。

●拇指端点法

①什么是拇指端点法？拇指端点法就是点穴者手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指端点压病人体表治疗部位（见图2）。该点穴法具有着力点小、刺激强、操作省力的特点。

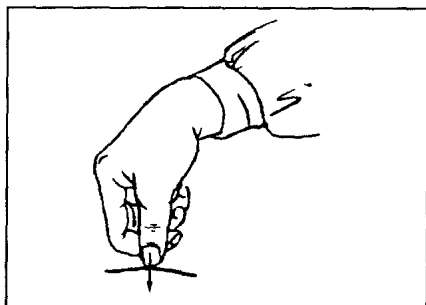


图2

②拇指端点法的注意事项：应用拇指端点法向下点压时，拇指的指肚要紧贴住食指中节的外侧，以免用劲扭伤拇指指间关节。

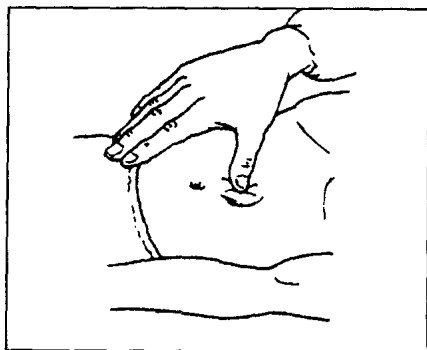


图3

●拇指按揉法

①什么是拇指按揉法？拇指按揉法就是在拇指按法达到一定深度，病人感觉被点穴的部位有痠胀感时，

再做小幅度的缓缓揉动，频率 120 ~ 160 次/分(见图 3)。该点穴法的特点是既有力又柔和。

②拇指按揉法的注意事项：该手法在应用时力量要由轻到重、稳而持续，千万不要用迅猛的暴力。另外，在按揉法结束时，也不要突然放松，要逐渐减小压力。

●屈拇指点法

①什么是屈拇指点法？屈拇指点法就是点穴者屈曲拇指，用拇指指间关节桡侧点压病人的体表治疗部位(见图 4)。

②屈拇指点法的注意事项：应用该法时点穴者可用拇指指端抵在食指中节外侧缘以帮助用力。

●中指按揉法

①什么是中指按揉法？中指按揉法就是点穴者用中指的指肚按于病人体表的治疗部位，腕部放松，依靠腕部做主动的环形摆动，使指肚在体表治疗部位上做柔和的、小幅度的环旋揉动，频率 120 ~ 160 次/分(见图 5)。

②中指按揉法的注意事项：和拇指按揉法相同。另外，操作时常将食指搭于中指的指背上，其余手指屈曲相握，中指掌指关节和指间关节伸直。

●掐法

①什么是掐法？掐法就是点穴者用拇指指甲缘重按病人体表的穴位，而不刺破皮肤的方法。又叫“切法”、“爪法”“指针疗法”(见图 6)。

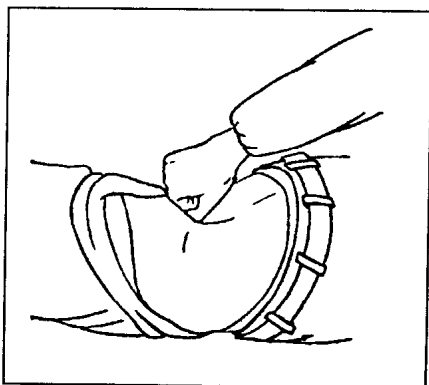


图 4

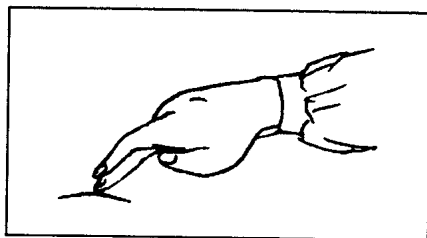


图 5

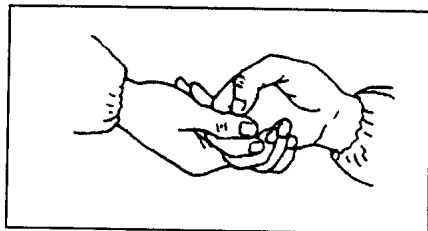


图 6

②招法的注意事项：招法在应用时要垂直用力，不能抠动，以免抠破皮肤。另外，招后可以在被招的部位用按揉法(拇指按揉法或中指按揉法均可以)，以缓解疼痛。

●肘压法

①什么是肘压法?肘压法就是点穴者肘关节屈曲，用肘尖着力于病人体表治疗部位上，垂直用力向下按压(见图 7)。

②肘压法的注意事项：该点穴手法在应用时多用于人体肌肉特别丰厚的部位，如臀部和腿部后部。而且由于该点穴手法刺激性强、压力大，所以应间歇性按压，按压的力量要稳而缓，不要用暴力。

●屈食指点法

①什么是屈食指点法?屈食指点法就是点穴者屈曲食指，其他手指相握，用食指第一指间关节突起部分着力点压病人体表治疗部位(见图 8)。

②屈食指点法的注意事项：应用该点穴手法时常常用拇指末节内侧紧压食指指甲部，以帮助用力。

●叩点法

①什么是叩点法?叩点法分为单指叩点法(又叫一指叩点法)和五指叩点法。单指叩点法的手形是中指的指间关节和掌指关节微屈，食指按于中指背面，拇指腹抵于中指远端指间关节，无名指、小指握紧(见图 9)。

五指叩点法的手形是五指微屈掌指与指间关节，指端靠拢呈梅花状(见图 10)。通过伸屈腕关节，或通过肩、肘、腕关节的活动，将一身之气与力达于指端反复叩点穴位的方法。

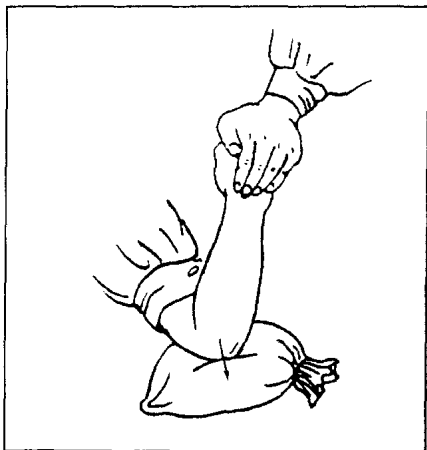


图 7

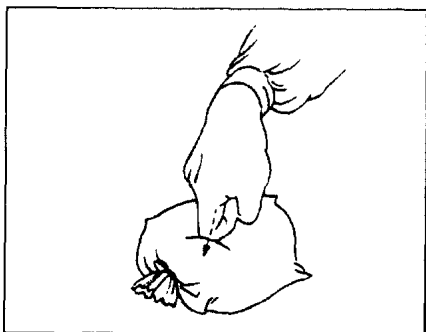


图 8

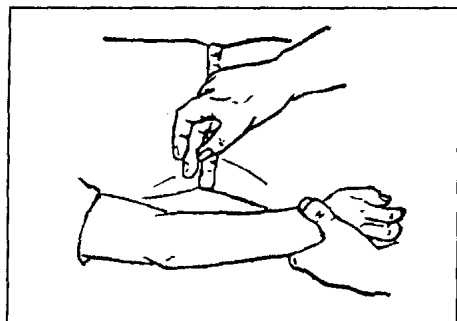


图 9

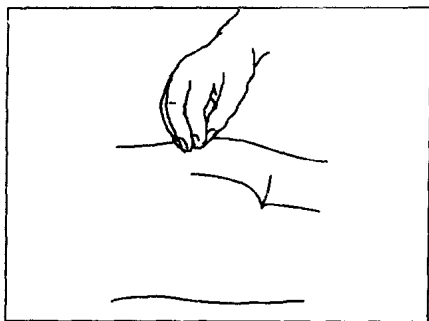


图 10

②叩点法的注意事项：叩点时要求灵活，既要有弹力，又要有坚实的指力和充分的臂力，刚中有柔，柔中有刚。

点穴时该如何用力

应用点穴疗法时该如何用力？许多初学者对此手足无措。力用小了担心不起作用，力用大了又害怕使病情加重。一般来说，损伤或炎症的早期点穴手法的用力应轻些，损伤或炎症的晚期点穴手法的用力应重些。在一般的部位和穴位，用力可重些，在敏感的穴位或压痛点，用力宜轻些。对年老者、年幼者、体弱者，以及劳累、空腹、精神紧张、大汗后、大泻后、长期的慢性病病人，点穴治疗时手法宜轻，如果手法过重，刺激强烈，反而会引起不良感觉，最常见的是头晕眼花、心慌、胸闷欲吐、出虚汗、四肢发凉等。而对于体质强壮者，以及病症反应急（如腹部剧烈绞痛、昏扑等）的病人，点穴的手法应适当重一些，但还要掌握以病人能够忍受的程度为宜。

点穴治疗时，当病人感到治疗的部位痠、麻、胀、重（痛）时是正常的感觉，也可以说达到了有效的感觉，中医叫做“得气”，这样往往能取得良好的治疗效果。

另外，点穴者的每一种点穴手法在每一次治疗过程中，强度都要由小到大，使病人有个适应的过程，结束前强度再慢慢减弱，以轻手法予以缓解。

点穴疗法的疗程是如何规定的

“点穴治疗每天治疗几次好呢?”“治疗多少天合适呢?”这是在治疗过程中,病人首先要问我们的问题。一般的疾病,每天点穴治疗一次即可。但是,个别的急性病可以每天点穴治疗2次。如果治疗后病人身体反应重者,可以隔日治疗一次。得病时间较短、病情较轻的疾病,以治疗10次为一个疗程。得病时间较长的慢性病,以治疗1~2个月为一个疗程。截瘫的病人以治疗6个月为一个疗程。有些疾病的治疗,疗程之间可以不间隔。有些疾病的治疗,疗程之间可以间隔半个月到一个月,然后再继续治疗。总之,要因人而异、因病而异,必要时点穴治疗一直到疾病的症状表现消失为止。

点穴时医者和病人应处于什么体位

应用点穴疗法时,病人和医生处于什么体位为好呢?首先,用点穴疗法治疗疾病时,要把病人安置在舒适的体位上,这样才能保证点穴的顺利进行。在病人躯干正面点穴治疗时,病人要仰卧位或半卧位。在腰背部点穴治疗时,病人要俯卧位或伏案位。在其他部位点穴治疗时,病人要取坐位或卧位。一般来说,病人不可取站立位。对于年老体弱或劳累后或大汗后或大泻后或精神紧张或初次治疗的病人,以卧位或半卧位为好。

同样,点穴者也要选择一个合适的体位,这样有利于点穴者的发力和持久治疗。一般来说,点穴时点穴者常采用站立位,站在被点穴者身体的侧面、后面或对面。

点穴时应怎样定穴

为了便于大家找穴,本书介绍的定穴方法是比较简单的定穴法。

●手指同身寸取穴法

以病人的手指为标准来定取穴位的方法叫“手指同身寸取穴法”。