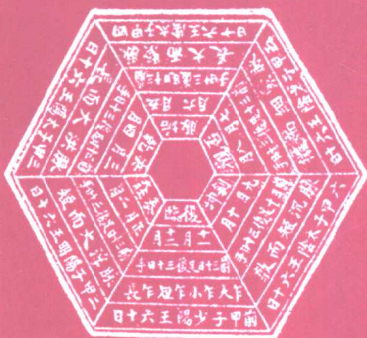
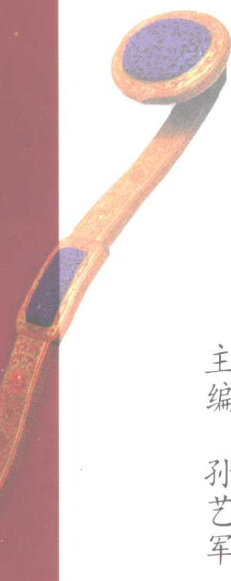


中国民间疗法丛书

点穴疗法

主编 孙艺军



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

点穴疗法

主编 孙艺军
编委 兰吉瑞 孙艺军
陈朝晖 张振宇

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

点穴疗法/孙艺军主编. —北京:中国中医药出版社,
2001.8

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-224-0

I. 点… II. 孙… III. 点穴—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041322 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168 毫米 32 开

字数:191 千字

印张:7.625

版次:2001 年 8 月第 1 版

印次:2001 年 8 月第 1 次印刷

册数:5000

书号:ISBN 7-80156-224-0/R·224

定价:10.00 元

目 录

基 础 篇

第一章 点穴疗法的起源和发展	(1)
第二章 点穴疗法的作用机理	(4)
第一节 点穴疗法的中医传统认识	(4)
一、平衡阴阳	(4)
二、疏通经络	(4)
三、调理气血	(4)
四、调整脏腑功能	(5)
第二节 点穴疗法的现代研究	(5)
一、对人体物质层次的调整	(5)
二、对人体能量系统的调节	(6)
三、对人体信息系统的调整	(7)
第三章 点穴疗法的适应症和禁忌症	(8)
第一节 点穴疗法的适应症	(8)
第二节 点穴疗法的禁忌症	(9)
第四章 点穴疗法常用穴位	(10)
第一节 穴位的定位方法	(10)
一、手摸心会	(10)
二、体表标志	(10)
三、骨度折量	(10)
四、手指同身寸	(12)
第二节 常用穴位	(12)
一、手太阴肺经穴	(12)

二、手阳明大肠经穴·····	(15)
三、足阳明胃经穴·····	(18)
四、足太阴脾经穴·····	(23)
五、手少阴心经穴·····	(26)
六、手太阳小肠经穴·····	(27)
七、足太阳膀胱经穴·····	(30)
八、足少阴肾经穴·····	(37)
九、手厥阴心包经穴·····	(40)
十、手少阳三焦经穴·····	(41)
十一、足少阳胆经穴·····	(43)
十二、足厥阴肝经穴·····	(48)
十三、督脉穴·····	(50)
十四、任脉穴·····	(53)
十五、经外奇穴·····	(56)
十六、小儿常用穴位·····	(59)
第三节 取穴和配穴方法 ·····	(67)
一、选穴方法·····	(67)
二、配穴方法·····	(70)
第五章 点穴手法及注意事项 ·····	(73)
第一节 点穴手法 ·····	(73)
一、点法·····	(73)
二、按法·····	(74)
三、揉法·····	(74)
四、掐法·····	(75)
五、推法·····	(75)
六、拿法·····	(76)
七、摩法·····	(76)
八、捏法·····	(77)

九、一指禅·····	(77)
十、拍打法·····	(78)
十一、擦法·····	(78)
十二、滚法·····	(79)
十三、拨法·····	(79)
第二节 点穴疗法的注意事项·····	(80)

实 践 篇

第六章 内科疾病 ·····	(81)
第一节 感冒·····	(81)
第二节 咳嗽·····	(84)
第三节 哮喘·····	(87)
第四节 胃脘痛·····	(90)
第五节 呃逆·····	(93)
第六节 呕吐·····	(96)
第七节 便秘·····	(99)
第八节 泄泻·····	(102)
第九节 心悸·····	(105)
第十节 失眠·····	(108)
第十一节 郁证·····	(111)
第十二节 头痛·····	(113)
第十三节 面瘫·····	(117)
第十四节 痹证·····	(118)
第十五节 癰闭·····	(121)
第十六节 遗精·····	(123)
第十七节 阳痿·····	(126)
第十八节 胆绞痛·····	(128)

第十九节	中风后遗症	(130)
第二十节	心绞痛	(135)
第二十一节	厥证	(138)
第七章	骨伤科疾病	(142)
第一节	颞颌关节功能紊乱症	(142)
第二节	落枕	(143)
第三节	颈椎病	(144)
第四节	肩关节周围炎	(148)
第五节	网球肘	(150)
第六节	腕关节扭伤	(151)
第七节	胸椎小关节错缝	(152)
第八节	背部肌筋膜炎	(154)
第九节	急性腰扭伤	(155)
第十节	慢性腰肌劳损	(156)
第十一节	腰椎间盘突出症	(157)
第十二节	骶髂关节扭伤	(160)
第十三节	梨状肌综合征	(161)
第十四节	坐骨神经痛	(162)
第十五节	髌下脂肪垫劳损	(164)
第十六节	踝关节扭伤	(165)
第十七节	跟痛症	(166)
第八章	妇科疾病	(168)
第一节	痛经	(168)
第二节	闭经	(171)
第三节	月经不调	(175)
第四节	崩漏	(180)
第五节	带下病	(183)
第六节	经前期紧张综合征	(185)

第七节	更年期综合征	(187)
第八节	子宫脱垂	(189)
第九节	妊娠呕吐	(191)
第九章	儿科疾病	(194)
第一节	小儿发热	(194)
第二节	小儿咳嗽	(196)
第三节	小儿哮喘	(197)
第四节	小儿厌食	(199)
第五节	小儿便秘	(201)
第六节	小儿疳积	(203)
第七节	小儿夜啼	(205)
第八节	小儿遗尿	(207)
第九节	小儿麻痹后遗症	(209)
第十节	小儿肌性斜颈	(211)
第十章	五官科疾病	(213)
第一节	咽喉肿痛	(213)
第二节	耳鸣、耳聋	(215)
第三节	近视	(219)
第四节	鼻渊	(221)
第五节	牙痛	(223)
第十一章	美容保健	(226)
第一节	痤疮	(226)
第二节	雀斑	(227)
第三节	黄褐斑	(229)
第四节	面部皱纹	(230)
第五节	斑秃	(232)
第六节	肥胖	(234)
第七节	乳房健美	(235)

基 础 篇

第一章 点穴疗法的起源和发展

点穴疗法是我国古代劳动人民和医家在长期与疾病作斗争中创造和发展起来的一种古老的医治疾病方法。它与针灸按摩同出一脉，有悠久的历史，属于中医学瑰宝的一部分。

点穴疗法的起源可追溯到“茹毛饮血而衣皮韦”的远古年代，那时我们的祖先为了生存，顽强地与自然界的各种灾害和猛兽的侵袭进行抗争，在此过程中不可避免地受到各种伤害，引发各种疾病，从而严重地威胁着人类的生存。在这生与死的搏斗中，人类逐渐发现直接用手或用石头、木棒按压人体的某些部位，可使疼痛减轻，疾病得以缓解，甚至治愈。随着医疗经验的积累，人们便把某些特殊的“按之快然”的部位称之为“穴”。可以说点穴疗法和针刺疗法的起源同出一辙，又与推拿密不可分。它们都是通过对人体体表的特殊部位进行某种刺激，以达到调整人体组织器官和治疗疾病的作用。《针灸大成》就指出点穴疗法乃“以手代针之神术也”。

有关点穴疗法的记载散见于历代医著中，早在两千多年前的秦汉时期我国最早的医学著作《内经》中对经络腧穴理论早已有详尽的论述，并指明点按人体特定部位具有“按之气血散，故按之痛止”的作用。

东晋著名医家葛洪在《肘后救卒方》中记载有许多点穴治疗急症的方法。如“治卒中恶死方：令爪其病人人中，取醒”；“治卒腹痛方：令人抓其脐上三寸便愈”。以上这些点穴方法，因其简便有效至今仍被广泛应用。

金元四大家之一的张从正指出：“无药处，可用两手指相交，紧扣脑后风府穴，向前礼拜百余，汗出自解。”说明按摩风府穴直至汗出可治疗风寒表证。

明清时期，点穴疗法得到了极大的发展，并在民间被广泛地应用。此间有不少小儿推拿专著问世，许多医籍中都涉及到点穴疗法。如熊应雄的《小儿推拿广意》中提到：“腹胀，推大肠，不止，掐承山穴”；“三里属胃，久揉止肚病”；“按涌泉治痰壅上”等。《厘正按摩要术》：“按肩井：肩井在缺盆上，大骨前寸半。以三指按，当中指下陷中是。用右手大指按之，治呕吐，发汗。”《幼科推拿秘术》：“揉涌泉：久揉亦能治眼病”。《保赤推拿法》：“掐中指甲法：将儿中指甲上面轻轻掐之，止儿泻。”《幼科铁镜》中指出对穴位的推拿手法“性与药同”，如“推上三关，代却麻黄、肉桂；退下六腑，替来滑石、羚羊。”

点穴疗法的发展除了与医疗实践有关外，还与中国武术家的治伤经验有关，并在明代盛行于世。在实践中人们发现点穴不仅是一种攻击对手的手段，又可以作为治病疗伤的方法。其主要著作有《跌损妙方》、《江氏伤科方书》、《救伤秘旨》等。

晚清出现“脏腑点穴”流派，提出以点穴为手段调畅人体脏腑气血。代表著作有《按摩疗法》、《脏腑图点穴法》。民国时期点穴疗法被视为邪门歪术，饱受摧残。但因其行之有效，而深深扎根于民间之中，并有所发展，证明了这种疗法所具有的顽强生命力。

新中国成立后，在国家中医政策的指引下，中医学进入了一个蓬勃发展的新时期。在总结前人经验基础上，点穴疗法在普及

推广以及临床应用研究等方面取得了很大发展。古老的点穴疗法以其独特的医疗作用，正在为人类的医疗保健事业做出新的贡献。

第二章 点穴疗法的作用机理

第一节 点穴疗法的中医传统认识

一、平衡阴阳

中医学将人体视为一个对立统一的有机体，认为人体的正常生命活动，是由阴阳两个方面保持对立统一，相互协调的结果。点穴疗法有调整阴阳、补其不足、泻其有余的功能，从而纠正病变中的阴阳失衡，重新恢复人体“阴平阳秘”的健康状态。

二、疏通经络

经络在人体是运行全身气血，联系脏腑肢节，沟通上下内外的通路，经络不通是导致疾病发生的重要因素。点穴疗法能激发和调整经气，并通过经络影响所连属的脏腑、组织的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，达到防病治病效果。

三、调理气血

气血是构成人体的基本物质，循环不息地流转于身体各部，维持正常的生理机能，气血与人体生命休戚与共。人体的健康，有赖于正气强盛，气血充盈。如果人体气血发生了偏盛、偏衰或循行发生障碍，就会产生疾病。点穴疗法能调和气血，使气血循行通畅，使气血的偏盛或偏衰得到纠正。

四、调整脏腑功能

脏腑是化生气血、贮藏精气、传化水谷和主持人体活动的重要器官。点穴疗法对脏腑的不同状态可起双向调节作用，可通过手法刺激体表直接影响功能，或依据经络脏腑的联系，通过手法刺激经络系统调整脏腑功能。

第二节 点穴疗法的现代研究

一、对人体物质层次的调整

1. 对循环系统的调节

点穴疗法能使血流速度加快，加速血液循环，增加血流量，扩张毛细血管，改善微循环，恢复毛细血管壁的弹性，并能改变血液高粘状态，同时还能改善心、脑等组织供血及供氧状况。

2. 对呼吸系统的调节

点穴疗法能改善呼吸道的通气和换气功能，增加肺活量，改善肺功能。

3. 对消化系统的调节

点穴疗法对消化系统具有双向调节作用，能调整胃肠道的蠕动，调整胃液分泌，可使胃肠道蠕动加快或减慢，胃液的分泌增多或减少；能促进腹腔血液循环，增加消化和吸收功能，并能促进溃疡修复和愈合；能提高小肠的吸收功能，促进肠粘膜的修复；还能影响胆囊的舒缩功能，可促进慢性胆囊炎患者胆囊的排空，抑制胆道平滑肌痉挛。

4. 对内分泌系统的调节

点穴手法刺激体表，通过感觉神经纤维传至下丘脑，其冲动引起下丘脑分泌和释放各种激素调节内分泌系统。点穴疗法对甲

状腺机能亢进及糖尿病等内分泌疾病有不同程度的治疗作用。

5. 对免疫系统的调节

点穴疗法通过神经-体液机制对免疫系统具有调节作用。有实验表明，点穴疗法可使血液中白细胞总数增加，白细胞吞噬机能增强，血清中补体效价相应增加，淋巴细胞转化率明显提高。另有动物实验表明，点穴疗法通过对免疫系统的调节还能抑制肿瘤细胞的生长。

6. 对神经系统的调节

点穴疗法对中枢神经系统、周围神经系统及植物神经系统有一定的调整作用。如轻柔的手法可降低交感神经的兴奋性，使大脑皮层电活动趋向同步化，具有镇静、抑制作用；重手法则有兴奋作用。点穴疗法还具有较好的镇痛作用。

7. 对运动系统的调节

点穴疗法能改善肌肉的营养代谢，缓解肌肉的痉挛，纠正解剖位置异常，松解组织粘连，增加关节滑液分泌，改善软骨营养；可促进血液、淋巴液回流，促进炎症物质的吸收和排泄，有利于局部创伤性炎症的消退，促进组织修复，恢复运动功能。

8. 对皮肤、皮下组织的调节

点穴疗法可以消除衰老的上皮细胞，改善皮肤的呼吸，利于汗腺的分泌，增加皮肤的光泽和弹性。同时也能使局部组织氧需要量增加、氮和二氧化碳排泄量增加，促进皮下脂肪的消耗和肌肉运动，改善局部皮肤的新陈代谢，增加局部皮肤的营养供应，具有美容、润泽皮肤的作用。

二、对人体能量系统的调节

人体存在着自身的能量循环系统，人体内的能量循环有一定的通道和规律。当外界或内在因素影响人体自身能量大小的变化，或能量循环通道阻塞及规律失常，就会产生疾病。点穴疗法

一方面能补充人体内不足的能量，另一方面能打开闭塞的能量通道，或重新调整全身失衡的能量分配，使其处于均衡状态，恢复其正常运动规律。

三、对人体信息系统的调整

在病理状态下，机体机能失常，产生病理信息。点穴疗法一方面通过干扰、破坏、消除病理信息来消除病源；另一方面通过建立、巩固、壮大人体正常信息系统，达到抵御外邪，增强人体活力，维护健康的目的。

第三章 点穴疗法的适应症和禁忌症

第一节 点穴疗法的适应症

1. 骨伤科疾病

颞颌关节功能紊乱、腕管综合征、腕关节扭伤、网球肘、踝关节扭伤、肩关节周围炎、颈椎病、落枕、胸椎后关节紊乱、腰椎后关节紊乱、第三腰椎横突综合征、腰椎间盘突出症、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等。

2. 内科疾病

感冒、急慢性支气管炎、支气管哮喘、心律失常、冠心病、风湿性心脏病、高血压、低血压、胃和十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃炎、胃肠神经官能症、便秘、神经衰弱、脑梗塞、脑出血、面神经麻痹等。

3. 男科及泌尿科疾病

泌尿系结石、慢性肾炎、遗精、阳痿、前列腺炎等。

4. 妇科疾病

月经不调、痛经、慢性盆腔炎、不孕症、妊娠呕吐、子宫脱垂等。

5. 儿科疾病

小儿营养不良、消化不良、小儿腹泻、百日咳、小儿惊厥、小儿遗尿、小儿肌性斜颈、夜啼、小儿麻痹后遗症等。

6. 耳鼻喉及口腔科疾病

近视、急慢性咽喉炎、急慢性鼻炎、牙痛、耳鸣耳聋等。

7. 美容保健

雀斑、黄褐斑、斑秃、痤疮、乳房保健、肥胖等。

第二节 点穴疗法的禁忌症

有下列疾病的患者不宜施行点穴治疗：

1. 内科急危重患者：如急性类风湿、胃十二指肠急性穿孔、急腹症、严重的心脏病、肺结核、恶性肿瘤等。

2. 血液病及出血性疾病：恶性贫血、血友病、血小板减少性紫癜等点穴后易引起出血的疾病。

3. 严重的皮肤病患者：湿疹、癣、疱疹、疮疡、脓肿、丹毒、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、疥疮、水火烫伤、开放性创伤。

4. 感染性疾病：如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、急性传染病。

5. 孕妇、月经期、产后恶露未净者均不宜作腹部点穴。

6. 饥饿及饭后半小时以内不宜作点穴治疗。

7. 久病、年老体弱及幼儿体质娇弱而经不起手法作用者均禁用点穴治疗。