

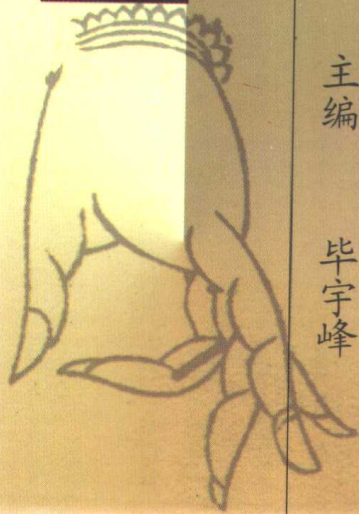
民间
简易
疗法

总主编 刘勤社 米烈汉

点
穴

主
编

毕
宇
峰



上海中医药大学出版社

民间简易疗法·点穴

毕宇峰 编著

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

点穴/毕宇峰编著. —上海: 上海中医药大学出版社,
2001. 1

(民间简易疗法)

ISBN 7-81010-538-8

I. 点... II. 毕... III. 点穴-按摩疗法(中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第57531号

责任编辑 / 王德良

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 冯佳祺

封面设计 / 王 磊

出 版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 上海港东印刷厂

版 次 / 2001 年 1 月第 1 版

印 次 / 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 84 千字

印 张 / 3.8

印 数 / 1-4 000 册

ISBN 7-81010-538-8

R·510 定价: 10.80 元

《民间简易疗法》

编委会

总 主 编	刘勤社	米烈汉	
副总主编	毕宇峰	黄丽萍	许建秦
总 编 委	刘森亭	张争昌	刘 敏
	秦有学	付永民	宋小亚
	党建军	韩祖成	乔博灵
	曹荣禄	苏同生	郝东岩

序

《民间简易疗法》是陕西中医界同仁向广大读者奉献的一套临床实用型丛书,全书共七本,几乎包括了民间外治法的全部内容。我们编著这套丛书时立足于简便、实用,资料力求全面、翔实,以期能对从事临床有关工作的医生及广大喜好医学的普通读者有所裨益。

本套丛书包括点穴、刺血、穴位敷贴、拔罐、刮痧、敷脐、药浴等,可谓集中医民间外治疗法之精华。每本书以内、外、妇、儿、皮肤科等多科的常见病、多发病为主线,选录临床上确有实效且简便易学的民间外治疗法汇集成册,其中不乏编者多年的临床心得和宝贵经验。

由于时间仓促,水平有限,本套丛书中不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

刘勤社

2000年8月

前 言

点穴疗法是我国劳动人民在防治疾病的医疗实践中长期的经验总结,是中医学的重要组成部分。几千年来,点穴疗法在保障国民身体健康方面起到了不容忽视的作用,对中华民族的繁衍与昌盛作出了伟大的贡献。

点穴疗法可以说是针灸疗法的补充与延伸,由于它适应范围广,不受时间、地点、材料的限制,可随时施治,收效快,经济简便,易学易用,因此受到了医务工作者和广大民众的喜爱,使其得以不断发展壮大。特别是近年来,随着我国国民经济持续稳定的向前发展,人民生活水平有了质的提高,民众对养生、保健和自然、无痛苦、无创伤性疗法的重视程度越来越高,点穴疗法正是具备了以上特点,故受到了广大民众的青睐。近年来各种点穴器具也不断推陈出新,现代化的点穴治疗用具正不断涌现,并在医院及家庭中广泛使用。

为了更好地为人民群众的健康服务,本着对点穴疗法发掘、整理、研究、充实提高的目的,在经过对其古今论述深入研究并集多年临床实践经验之总结基础上,我们采用通俗易懂的文字,对点穴疗法作了深入浅出的论述,以使更多的人能较好地掌握并应用它,使它在医疗保健中发挥更好的作用。

本书分上、下两篇。上篇重点介绍了点穴疗法的起源、发展、作用机理及常用相关腧穴的应用;下篇重点介绍了各种常见病、多发病及部分疑难病的点穴治疗。全书内容力求理论

联系实际,重视临床实践,并有各病治疗要点附于每一病种之后,但由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,热切盼望读者批评指正,以利于点穴疗法的发扬光大。

编 者

2000年4月

目 录

上篇 总 论

第一章 点穴疗法的起源与发展	1
第二章 点穴疗法的作用机理与现代研究	4
第三章 点穴疗法的应用手法及相应器具的使用	5
第一节 点扣法	5
第二节 揉按法	7
第三节 捏掐法	8
第四节 循切法	9
第五节 扣打法	10
第六节 爪切法	11
第七节 点穴疗法的注意事项及禁忌证	12
第四章 常用穴位	13
第一节 手太阴肺经常用穴	13
第二节 手阳明大肠经常用穴	14
第三节 足阳明胃经常用穴	17
第四节 足太阴脾经常用穴	22
第五节 手少阴心经常用穴	24
第六节 手太阳小肠经常用穴	26
第七节 足太阳膀胱经常用穴	28
第八节 足少阴肾经常用穴	34

第九节 手厥阴心包经常用穴	36
第十节 手少阳三焦经常用穴	37
第十一节 足少阳胆经常用穴	39
第十二节 足厥阴肝经常用穴	43
第十三节 奇经八脉	44
第十四节 经外奇穴	50

下篇 各 论

第一章 内科疾病的治疗	55
第一节 外感病证	55
(一)感冒	55
(二)中暑	56
第二节 肺及其相关病证	57
(一)咳嗽	57
(二)鼻渊	59
第三节 脾胃病证	60
(一)呕吐	60
(二)胃痛	61
(三)呃逆	62
(四)腹痛	63
(五)泄泻	65
(六)便秘	66
第四节 心及其相关病证	67
(一)惊悸、怔忡	67
(二)不寐	69

(三)多寐	70
(四)胸痛	71
(五)脏躁	72
第五节 肾及其相关病证	74
(一)小便不禁	74
(二)腰痛	75
(三)癃闭	76
(四)阳痿	77
(五)遗精	79
第六节 肝胆病证	80
(一)眩晕	80
(二)中风	81
(三)胁痛	83
第七节 肢体经络病证	84
(一)头痛	84
(二)面风	86
(三)面痛	87
(四)落枕	88
(五)面瘫	89
(六)肩痹	90
(七)痿证	91
(八)痹证	93
第二章 妇科疾病的治疗	95
(一)痛经	95
(二)滞产	96
第三章 外科疾病的治疗	97

(一) 肠痛	97
(二) 疝气	98
第四章 儿科疾病的治疗	100
(一) 小儿遗尿	100
(二) 小儿疳积	101
第五章 五官科疾病的治疗	103
(一) 近视	103
(二) 鼻衄	104
(三) 目赤肿痛	105
(四) 牙痛	106
(五) 咽喉肿痛	108
(六) 口噤	109
(七) 斜视	110
(八) 耳鸣	111

上篇 总 论

第一章 点穴疗法的起源与发展

针灸疗法作为中医传统疗法的一个重要组成部分,早已被广大民众所熟知,而对于较针灸疗法起源更早的点穴疗法,却多少被人们所淡忘,只是人们在生活中因患病等不适当应用指压某一患处来减轻疼痛时,才在不知不觉中使用点穴疗法来治疗疾病。所以它又可以称得上是一种应用广泛且颇为有效的民间疗法。

点穴疗法的起源据考证,应较针灸疗法更早,有人认为它是针灸疗法的启蒙。早在远古时代,人们由于尚未形成系统的医疗手段与技术,每当身体受到疾病的侵害或意外受伤时,机体患部产生了疼痛等不适,人们就会本能地应用手指、木条、竹片或石块按压或敲击身体的某个部位,来缓解甚至解除疾苦。久而久之,形成了一定的认识,即每当某处疼痛或患有某种疾病时,就按压某一指定的部位以达到止痛疗疾的作用。通过长期的经验积累,逐步形成了应用各种不同器具(如砭石、骨针、木条、石针)点按身体不同的特定部位来治疗各种疾

病的方法。

随着时代的发展,人们逐步认识了经络及由机体特定部位组成具有特殊作用的腧穴,点穴疗法才渐渐成型与确定下来。随着冶金术的发明与发展,各种金属针具的出现,铜针、铁针、银针、金针等金属制针,逐渐替代了砭石、骨针点按穴位,而形成了针刺疗法,使其成为中医学中的一个重要的组成部分。但是针刺疗法的出现,并未使点穴疗法退出医疗舞台,人们仍在不断地使用与发展它,各种点穴器具的出现与发展,使它的治疗病种不断扩大,这些均可从古今文献的记载中窥见一斑。如我国现存最早的医学文献《黄帝内经》可见到多处有关点穴疗法的记载,在《素问·举痛论》中记有“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”,指出了寒凝中焦脾胃,致使气血运行不畅,脉络拘急而发生疼痛,应用点穴疗法,使气血运行畅通,通则不痛,所以可治愈痛证。在《内经》中也记载了专门用于点穴按压经脉的器具——镊针,其为“九针”中的一种,长三寸五分,针头如粟粒,圆而钝,使用时循经点穴,不刺破皮肤,在《灵枢·官针》中记有“凡刺之要,官针最妙。九针之宜,各有所为……病在脉,气少当补之者,取以镊针于井荣分输”,指出了“九针”中镊针(穴位按摩)点穴,具有通经脉,利营卫之气,调整经络气血之功。随着社会的发展和各种医疗经验的不断总结及点穴器具的不断改良,人们逐步认识到无论手指、镊针、点穴锥、杵针等,均可作为一种点穴外治的工具,它们均是通过点按人体的不同腧穴,来起到相应的治疗作用,而作为点穴的工具来讲,可因时间、地点、环境以及治病时的需要而选择,不必强求。救急时,可如晋代葛洪《肘后备急方》所言,“令爪其病人

人中,取醒”,即用手指切按人中穴,以及时苏厥救逆,挽救患者生命。而对于因生性怕针,惧怕针刺疼痛的患者,也不可强求必以针刺治疗,可如《针灸大成》医案中所言:“性畏针,遂以手指于肾腧穴行补泻之法”,这些均可取得与针刺同样的效果。进而,许多医家因指压穴位的力度及部位不易掌握,虽然手指点按穴位较为方便,但如要长时间并不断变换穴位和力度,则易使医家疲惫,故后世医家以手指按压及镊针疗法为基础,制备了许多特殊的点穴治疗器具,如骨锥、陶片、竹针、杵针、铜圆针等,以减轻医生的劳动强度,更好地适应点穴疗法的需要,但所有的指法、器具点穴,均是建立在辨证论治取穴的基础上,均是在刺激人体的相应腧穴后,通过腧穴经络的调整作用,祛风散寒,补虚泻实,调整阴阳而起到祛病疗疾的作用。

随着科学技术的不断发展,点穴器具也不断发展、改进,近些年来发展形成的磁性点穴针、电热性点穴针(电镊针)等,是将磁疗、热疗与点穴疗法相结合,提高了疗效,为点穴疗法增添了新的活力。

第二章 点穴疗法的作用机理与现代研究

随着点穴疗法在临床及民间的广泛应用,逐步形成了较为完整的独立治疗方法。人们通过不断地深入研究探讨,证明了点穴疗法与针刺疗法一样,具有疏通经络,调整阴阳,补虚泻实,活血祛瘀,调整脏腑功能等作用,从而使患病的机体恢复其正常功能,达到了治疗疾病的目的。现代研究证明,点穴疗法与针刺疗法在某些方面具有相同的作用机制,它可以通过点按人体的穴位,产生调整脏腑器官功能,促进机体血液循环(增强机体免疫力),加快新陈代谢,调节神经功能,缓解肌肉紧张状态等。亦有研究表明,针刺或点穴是在刺激人体的某些特定穴后,可能通过神经—体液等相关途径,激活了机体内源性镇痛系统,使体内 5-羟色胺、内啡肽等物质的含量增加,而起到良好的镇痛作用。

近 30 年来,点穴法治疗各种疾病的临床报道也不时在各类医学杂志上发表,其治疗病种可涉及内科、妇科、儿科、五官科等各科,从上呼吸道感染、病毒性感冒、高血压病、心脏病到痛经、小儿遗尿、阑尾炎、鼻炎、牙痛等,证明了点穴疗法治疗范围之广泛,且与针刺具有相同的功效。在越来越提倡和重视自然疗法的今天,点穴疗法以其独具的无创伤,不会有交叉感染,少晕针以及方法简单,应用方便,效果显著等优势,必将取得更加长足的发展。

第三章 点穴疗法的应用手法 及相应器具的使用

点穴疗法经几千年的发展,除即时应用手指点穴治疗(多称“指针”)外,还有许多可应用的器具,它们大多是受“九针”中鍤针的影响发展成形的,有杵针、竹针、鍤针以及到现代应用的磁鍤针、电热针等。无论应用指针还是其他器具点穴治疗,医家们均总结出了一系列的应用手法。他们根据人体的不同部位、穴位及所用器具的不同,选择了不同的手法,以使各种点穴治疗发挥最佳的效果。

一般基本手法可分为:点扞、揉按、捏掐、循切、扣打、爪切等。

第一节 点 扞 法

点扞法是用手指或器具点按身体的不同腧穴,并根据患者身体不同部位及不同体质状况,施以轻重不同的压力。一般重刺激量适应于实证患者,轻刺激量适用于虚证患者。通过点扞穴位,使患者产生与针刺相同的感受,即点扞穴位后产生酸、麻、胀、困的感,以通过经络的调整作用,达到防治疾病的目的(需注意的是点扞压力是由小到大,使患者逐步适应,切忌一下用力过大,使患者无法接受)。点扞法应用时,根

据病情的不同,可选用不同的器具,点扣不同的穴位,既可点扣一穴治疾,也可点扣多穴同时起效,以达到治疗疾病的目的。手指点穴,可分为单指法和双指法,器具应用,又可分为单穴和双穴共点。

(一) 单指法

即用医者的拇指或中指对穴位施以一定的压力,是在体表进行的具有防病治病作用的一种点穴手法。如图 3-1 所示。

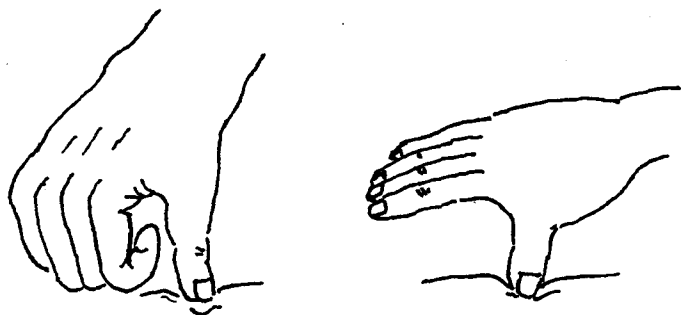


图 3-1 单指法

(二) 双指法

即同时用医者的双手拇指或中指点扣相近的两个穴位,如迎香、太阳、风池、天枢等,以达到同时起效目的的一种点穴手法。而对于器具点扣穴位,亦同上法,只不过是应用器具点扣一个穴位或两个穴位而已。

(三) 施术时间及注意事项

点扣法一般每穴的施术时间以 2~3 分钟为限,到时有更更换其他穴位施治,但一般以患者感受舒适为准,不可按压过久使患者感到不适。

施术要求主要是在点扣法应用时,给予穴位的压力应由