

陳氏

点穴与解穴疗法

CHENSHI · · · · ·

DIANXUE YU JIEXUE LIAOFA

■ 陈鑫剑 著

点穴解穴疗法是陈氏祖传的一种针对各种疾病的特效疗法，其特点是无痛苦、无副作用、疗效好、立竿见影。其原理是根据中医十二经络、任督二脉，网络全身的血脉，在人体发生疾病时，在经络的某个部位发生阻滞，用点穴方法按准部位，用内力和外力的作用，将可解除经络的阻塞。可谓气血冲和，百病不生，气畅血通，疾病自愈。



山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

责任编辑: 赵志春

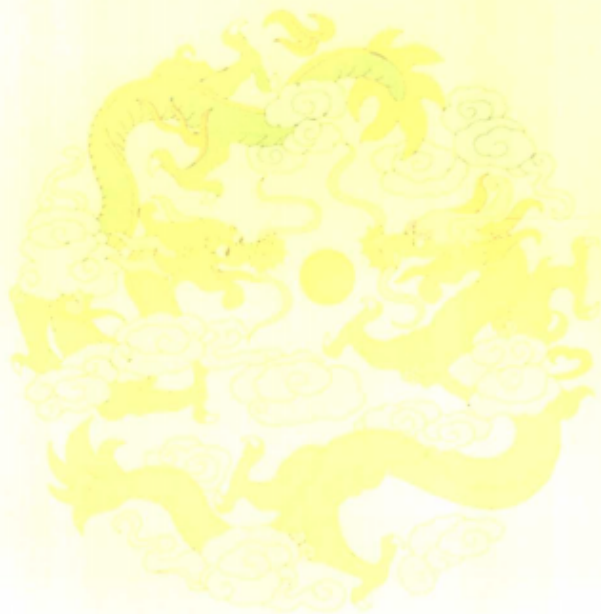
助理编辑: 郝志岗

封面设计: 吕雁军

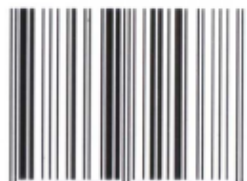


陳氏点穴与解穴疗法

CHENSHI DIANXUE YU JIEXUE LIAOFA



ISBN 7-5377-2537-3



9 787537 725378 >

ISBN 7-5377-2537-3

R·946 定价: 30.00元

陳氏

点穴与解穴疗法

CHENSHI
DIANXUE YU JIEXUE LIAOFA

■ 陈鑫剑 著



④ 山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

陈氏点穴与解穴疗法/陈鑫剑著. —太原:山西科学技术出版社, 2005. 10

ISBN 7-5377-2537-3

I. 陈... II. 陈... III. 点穴—穴位疗法
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081880 号

陈氏点穴与解穴疗法—(揭示经络实质及其生理)

作 者:陈鑫剑著
出版发行:山西科学技术出版社
社 址:太原市建设南路 15 号
编辑部电话:0351-4922073
发行部电话:0351-4922121
电子信箱:cbazzc2643@sina.com
印 刷:太原彩亿印业有限公司印刷
开 本:787×1092
字 数:365 千字
印 张:15
版 次:2006 年 1 月第一版
印 次:2006 年 1 月第一次印刷
书 号:ISBN 7-5377-2537-3/R·946
定 价:30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



前 言

作为中华武功内容中一支的陈氏点穴功夫,在热兵器治世社会中,该何去何从,这个问题经四代人百余年的反复思索,今日总算有了答案——终结点穴制人研究,向解穴祛病救人方面发展。于是我将先辈留传下来的“解穴恢复人体运动功能”的理论和方法,总结整理成文字,以飨读者。15年的实践论证结果,已得如下结论:

(1)对类风湿病有“可把握指日康复”的疗效,可使患者关节肿大消失,运动功能恢复;

(2)对腰椎间盘突出症引起的腰腿痛“有可把握当天疼痛减轻,5~20天内康复”的疗效,并可使患者继续从事体力劳动工作而复发几率极低;

(3)对肩周痛有“可把握在7~50天内康复”的疗效,可使患者痛苦顿减,可起到立竿见影的效果;

(4)对骨关节炎有“可把握立竿见影的镇痛疗效,并能防止畸形发展和起到恢复功能”的疗效,能使患者摆脱“老年腰腿痛”的困扰;

(5)对偏瘫患者有肯定的康复功效,30天以上的长期治疗,可使患者思维智力、说话、运动和消化循环各项功能均见有明显恢复,使嘴歪流涎、肢体瘫软麻木等症均见明显缓解甚至消失;

(6)对糖尿病,可使患者多渴、多饮、多尿、体重下降、睡眠困难、足部溃角质化等症,在30天内均见明显缓解;

(7)对甲状腺癌转移两肺有“明显减除患者痛苦”的功效,可使患者吞咽、语音等功能在50天左右得以明显恢复,并且使癌灶体积在解穴治疗期间不见增大;

(8)对多数临床各科常见病,均有不同程度的疗效。

陈氏点穴功夫解穴疗法与传统的中医针灸有很多不同之处,在对陈氏点穴功夫解穴疗法进行整理、实践和论证的过程中,发现点穴功夫解穴疗法的经络穴位知识、祛病用穴配伍方法和疗效可靠性,都与中医针灸疗法有明显不同的特征。首先是在经络穴位知识体系上,陈氏点穴功夫的经穴,是人体内的实质性组织,并且具有其内部新陈代谢循环运动的生理活动;而中医针灸的经穴,则在人体内没有实质性组织,只是一个具有功能反应的理论体系名称。其



次是在用穴配伍方法上,陈氏解穴疗法是根据查找到的有病质反应的穴位,来用穴组方配伍;而中医针灸疗法则是根据死记硬背的理论,选取与病症有关系的穴位来组方配伍。因而在祛病疗效上,由于“同一病症在不同体质的患者身上,产生病质反应的穴位不同”的规律效应,使得陈氏解穴疗法在绝大多数患者身上都表现出“疗效立竿见影和可把握指日康复”的特征。而中医针灸疗法则是在绝大多数患者身上,都表现出“没有把握,只能试一试”的态度。这些论证结果足以说明:点穴功夫的健身和解穴疗法知识体系,在现代人类社会的祛病保健上,具有客观而独特的实用价值,是值得继承和推广的民族文化遗产中的一支瑰宝。

鉴于本人文字水平实在有限,连自己也常常能感到难以用文字把自己的见解表达明白,所以本书中难免存在不足不当之处,还望读者指正。

陈鑫剑于乙酉年春



目 录

第一章 概论	/1	陈氏点穴与解穴疗法
第一节 陈氏点穴功夫的定义	/1	
第二节 点穴功夫运动锻炼的目的	/2	
一、提高体能	/3	
二、促进健康长寿	/3	
三、手指治病功能	/3	
第三节 点穴功夫学习的内容及其价值	/4	
第四节 点穴功夫学习的方法和步骤	/6	
第二章 运动健身功法	/9	
第一节 练功八戒	/9	
一、戒怕吃苦,要知道苦中长功	/9	1
二、戒真我放纵,要知道两我斗争	/9	
三、戒胆小心虚,要知道“破证生死”	/10	
四、戒嫌脏心,要知道“本无不净”	/10	
五、戒过分恋色,要知道“色能伤命”	/11	
六、戒英雄论武,要知道“武无前途”	/11	
七、戒过量饮酒,要知道“酒能乱行”	/12	
八、戒财迷心窍,要知道“厚德载物”	/12	
第二节 休息操	/13	
一、站式	/13	
二、坐式	/13	
三、睡操	/13	
第三节 起床操	/15	
一、仰卧起坐操	/15	
二、头颈保健操	/17	



第四节 呼吸操	/18
第五节 指力操	/19
一、初级阶段	/20
二、中级阶段	/21
三、高级阶段	/22
第六节 感觉操	/22
一、小周天	/23
二、大周天	/23
三、地人天	/23
第七节 内力操	/24
第三章 经络的实质及其生理	/27
第一节 经络实质学的历史和现代医学背景	/27
第二节 现代医学中经络实质的概念	/28
第三节 人体经络、运动与被运动的三系统观	/31
第四节 人体热力生产	/34
一、饮食营养不能直接在人体内转化成热量	/34
二、本文器官和经络各是什么?	/34
三、人体生热机制及其产热规律	/35
四、人体生热机制的工作方式	/36
五、两生热机制各自的热子载体	/36
第五节 组织液运动	/38
一、组织液生源	/38
二、组织液运动形式	/39
三、组织液运动过程	/39
第六节 穴位生理活动	/42
一、穴位的日常工作	/42
二、穴位的生成过程	/43
三、穴位的结构	/47
四、穴位组织的热力反应	/48
第七节 经络与众器官的关系	/49
一、穴位与脏腑、脑髓的关系	/49
二、穴位与肌骨的关系	/49
三、穴位与血管的关系	/50
四、穴位与神经的关系	/51
五、穴位与皮肤的关系	/52



第八节 经络膜的百寿生理	/53
一、进一步分化成熟阶段	/53
二、受骨骼张力支撑期	/54
三、受骨质耗散鼓荡期	/54
四、换力临界期	/54
五、主动收缩期	/56
六、向依靠外力过渡阶段	/57
七、靠外力运动阶段	/57
第四章 论病理	/58
第一节 跌打封穴病理	/58
一、封穴引发的无名吐血	/59
二、封穴引发的心绞痛	/60
第二节 拉伤损伤	/61
一、扭伤	/61
二、拉伤	/62
第三节 腰椎间盘突出症	/63
一、椎间盘关节与结缔组织生理功能的关系	/63
二、病穴形态及其作用	/64
三、内科疾病引起的椎间盘突出	/65
第四节 中老年骨关节炎	/66
第五节 偏瘫	/67
一、颈肩病	/67
二、心脑血管病	/68
三、偏瘫病	/71
第六节 类风湿	/73
一、浅筋膜病变	/74
二、组织液运动态病变	/74
三、深筋膜病变	/75
四、滑膜囊病变	/75
五、骨肌病变	/76
六、风湿病的年循环生长	/76
第五章 论解穴疗法	/78



第一节 机理	/78
一、手指力量及其作用机理	/78
二、艾条热能及其作用机理	/79
三、手指力量与艾条热能结合的作用机理	/80
第二节 方法	/81
一、内推力	/81
二、掐揉力	/82
三、外推力	/82
四、拿捏力	/82
五、破皮力	/82
六、搥化力	/82
七、顿振力	/82
八、提拔力	/82
九、叩拍力	/83
第三节 外围条件三审	/89
一、乱输液造成治病失败的实例	/89
二、流离颠簸运动造成治病暂时失败的实例	/90
第六章 解穴祛病实践及其验证结果	/92
第一节 解穴疗法是老幼皆适宜的方法	/92
一、80岁患者的疗效验证	/92
二、幼儿患者的疗效验证	/95
第二节 偏瘫和糖尿病的验证结果	/98
一、脑血管病后遗症和偏瘫的验证	/98
二、康复效果的具体表现	/103
三、脑水肿偏瘫的验证	/104
四、糖尿病的实践验证	/109
第三节 风湿类风湿病的实践结果	/113
一、类风湿患者的验证	/113
二、腰椎间盘突出症的实践验证	/123
三、老年功能退化性关节炎的实践验证	/127
四、肩周痛的实践验证	/129
五、髋关节病拐腿症的实践验证	/131
第四节 杂症治疗上的实践验证	/133
一、眩晕症	/133
二、刀口久不愈合	/134



三、肠胃病	/135
四、感冒后遗症头痛	/137
五、突发性癫狂	/139
六、支气管哮喘	/141
七、吓我一跳的非典时期发烧头疼	/142
八、论噎膈病防治及其与更年期关系	/146
第五节 肿瘤患者的实践验证结果	/148
一、治疗囊瘤的实践	/148
二、癌症晚期的疗效验证及过程	/150
第七章 患者自我康复运动	/160
第一节 概论	/160
一、康复运动适宜哪些疾病的治疗	/160
二、康复运动有哪些方式方法	/160
三、康复运动的治病机理	/161
四、如何合理的运用好康复运动	/161
第二节 类风湿	/162
一、鸡爪风 4 节	/162
二、鹤膝风	/163
三、历节风	/164
第三节 偏瘫	/165
一、脖颈病阶段	/165
二、脑血管意外阶段	/165
三、偏瘫阶段	/165
第四节 风湿肩腰腿痛	/169
一、坐骨神经痛	/169
二、肩周痛	/170
三、腰痛	/171
四、膝关节痛	/172
第八章 如何取穴	/174
第一节 总论	/174
第二节 取穴量度法	/175



一、身体分寸折量法	/175
二、指寸法	/176
三、体表器官方位法	/176
四、特殊姿势显穴法	/176
第三节 任脉经穴	/176
第四节 督脉经穴	/180
第五节 手太阴肺经穴	/183
第六节 手阳明大肠经穴	/186
第七节 足阳明胃经穴	/188
第八节 足太阴脾经穴	/193
第九节 手少阴心经穴	/195
第十节 手太阳小肠经穴	/197
第十一节 足太阳膀胱经穴	/200
第十二节 足少阴肾经穴	/206
第十三节 手厥阴心包络经穴	/208
第十四节 手少阳三焦经穴	/210
第十五节 足少阳胆经穴	/213
第十六节 足厥阴肝经穴	/218
第十七节 经内奇穴	/220
第十八节 经外奇穴	/222
后记	/227
参考文献	/228



第一章 概论

本书的出版,向人们吹响了“陈氏点穴功夫向健身和解穴祛病领域转移”的号声。它标志着陈氏点穴功夫自热兵器社会以来,为何去何从而徘徊时期的结束,也标志着陈氏点穴功夫称豪于武林之意识形态的消灭!从此它将不再是秘不外传的家传武学,而将成为大众广泛应用的健身与解穴祛病学问,并将用“运动康复镖局”的产业形式,现身人间。

历史上的点穴功夫和中医,都是研究和应用人体经络穴位的学问。但这两门学问各自针对的对象不同:点穴功夫针对的是“拼你死我活”的强人;中医针对的则是“顺从而亏虚”的弱人。所以双方在对人体经络穴位的研究上,分别运用的是双向研究和单向研究的方法。而且双方在对人体经络穴位的认识上,也各自得出了“实质与非实质”的不同结论。

点穴功夫是既研究如何抑制人体运动功能,又研究如何解救人体运动功能的一门学问。因而称其研究方法为双向研究方法。中医只是研究如何解救人体运动功能,来对人体经络穴位进行运用性实验观察和总结,因而称其研究方法为单向研究方法。由于双方所持的认识方法不同,因而在研究结果上也不同:陈氏点穴功夫认为,人体经络穴位具有为人体内各个组织器官(包括血管、神经)起连接并固定空间、收发分泌液和维护生存环境的作用,是一个被现代医学称之为固有结缔组织的实体组织系统,并认为人体经络穴位本身具有使组织液川流整个人体内外的内部生理活动;中医则认为人体经络穴位是一个隐没在人体内各个组织器官(包括血管、神经)里,没有自身实体的功能系统,并仅用来作为一个理论体系而应用和对待。但事实上,陈氏的人体经络实质假说是对中医经络学的发展。双方的人体经络穴位框架一样,所不同的只是认识方法上:陈氏点穴功夫的经络没有与组织器官化合为一体;中医的经络与组织器官化合为一体了。

不论是点穴功夫的实质性人体经络穴位知识体系,还是中医的隐性组织人体经络理论体系,都只有凭其解决实际问题的功效,来决定其正确程度和实用价值。陈氏点穴功夫的学员们,将在自身健身、自我康复和镇祛顽症三个领域中,本着为人们解决实际问题的目的,来证明自家知识体系的先进性和实用价值。所谓镇祛顽症的具体表现,是指为人解除腰椎间盘突出症、类风湿病、功能退化性骨关节炎和偏瘫等顽症。

第一节 陈氏点穴功夫的定义

我岂敢给华夏民族的点穴功夫下定义,只是为其中的陈氏点穴功夫下定义。这一点还请读者知道,往后所讲的点穴功夫,即简称了的陈氏点穴功夫。



从字面上讲,点穴功夫是由点穴和功夫两个词合成的词组。点穴是人们对一种特定动作系列的概括。这种“特定动作系列”是人们用手指向人体穴位进行力的作用的过程。其过程可产生两种结果:一种是将人体运动功能限制,甚至将人致死;另一种是将人体被封穴位解开,使人运动功能得到恢复或者祛病康复。产生前一种结果的点穴过程,即俗称的“武术”内容;产生后一种结果的点穴过程,被现代人称“按摩推拿”。但实际上,解穴治病毕竟不是俗称的按摩推拿,其在操作方式和疗效方面均表现出与按摩推拿的截然不同。

历史上,凡真正的武功家,同时又是保健治病的行家。尤其是在解毒、用毒和治外伤创口方面,各家的家传秘方更是各有千秋。点穴功夫家则表现得更为出色些,一般都是要先学好解穴救治,后再传授封穴制人。并把“未学得解穴救治、只学会封穴制人”的人称之为“死手”,并尽量杜绝其产生。

功夫的实质,主要是指通过长时期合理的运动锻炼后,得到了提高的体能。这种体能是常人未具有的超常体能,可以在武术和解穴治病中产生常人不可及的功效。就像自古留传下来的“练功不练武,等于白受苦,练武不练功,竹篮打水一场空”,讲的就是这个意思。它告示人们,若只单纯练“提高自身体能”的功法,即使练得再高水平的体能,也只能是不会运用的盲能蛮力;反之,若单纯只练武(包括如何解穴治病的花拳绣腿空架子),即使练得了多么熟练的操演水平,也只能是中看不中用的花拳绣腿空架子。

点穴与功夫合为一个词组后,含有文化和体能两方面的内容。作为文化,其是教人如何通过提高手指功能的运动锻炼,获得自身健康和保人益寿延年的双重人生价值的运动方法体系和知识体系;在人体能要求方面,只有掌握了这门文化知识,并长期用来修炼,使自己健康不病并能为别人解穴祛病、保寿益生,这才能称得上是一个点穴功夫人。

第二节 点穴功夫运动锻炼的目的

运动锻炼按其所追求的目的不同,分健身、竞技和康复等三个类型运动。你想投入运动锻炼的话,要根据你想投入时的自身状况,根据你所追求的目标,来选择适合你起步锻炼的内容。比如你想投入运动时,身体被某种疾病所困扰,就先选择康复运动中对你病情有治疗作用的内容来做。假如你的身体处于无病困状态,并且年龄小又爱好竞技时,可选取竞技运动中某些内容来做(解穴祛病也可认为是一项竞技运动)。年龄大于35岁者,则应在健身运动中选内容来做。这三种类型运动锻炼可实现各自不同的效果:健身运动实现的效果是促进健康长寿不病;竞技运动实现的效果是争当冠、亚军,使身体的功能不断提高;康复运动实现的效果是祛病补虚、平衡阴阳。可见,运动锻炼内容决定了你期待实现什么样的效果。陈氏点穴功夫运动锻炼的目的,是追求手指治病功能的不断提高(身体健康的基础)。

我们需要先将对这三个概念名词的认识统一一下,即提高体能、促进健康长寿和手指治病功能。



一、提高体能

从目前社会上竞技运动的区域里分析,提高体能的运动锻炼,很少能使人长寿不病!我见到的那些搞武术竞技运动锻炼的人们,他们虽然在竞技中得到了好名次,但活过 60 岁的很少。这个区域里的提高体能,似乎与促进健康长寿之间存在着相互替换的反比例关系。通俗地讲,这个区域里的提高体能,带有拼命(减少健康长寿)为代价来换取的性质。如在上世纪八九十年代,我们霍州体委有 2 个武术教练员,他们的武术技击功能是超常人的水平,可是其中一位在 50 余岁时死于脑瘤,另一位在 50 余岁时得脑出血而偏瘫。这位偏瘫患者悲哀地说:“我成了体育运动降低体质的反面教材!”当然,这只是竞技运动区域里的个别现象,不能概括为体育运动的全面。

二、促进健康长寿

目前,社会上参与健身运动锻炼的人们,大多数是中老年人。他(她)们多以不争名利的放松方法,向促进健康长寿方面踏实地迈进。因而这个层面上的运动锻炼的锻炼,似乎是与为争名利而提高体能之间,有着明显的不同。有很多老人高寿不病,一生始终保持着日日锻炼的生活习惯,但在运动体能上表现出的水平比常人还低。我们霍州民间流传着“踢踢腾腾熬不过嘘嘘哼哼”,意思是说,平时运动体能高的人们,往往不如平时运动体能低的人们活的寿命长。各位读者不妨做一下社会调查,看结果是否如此。

三、手指治病功能

人们的手指具有五花八门的功能,如写字功能、绣花功能等,只是人们习惯上没有把这些功能概括为手指某项功能。我所以建立手指治病功能这个概念名词,为的是启发人们对治病能源的新认识。人们传统认识中的治病能源唯有药,但如今早已发展成含有声、光、电等多谱内容了。而手指治病功能,则是手指力量从制人转移到治病后新治病能源——体育运动性质的治病能源。

手指治病功能指的是,通过手指力量及其运用艾条热能的相结合,可产生为患者解穴祛病的能力。它告诉人们这样一个真理,点穴功夫的手指力量可以给人治病!因为点穴功夫的手指力量,是经过长期专项运动锻炼后的超常人所能。这也和画家、书法家的手指力量要经过长期认真刻苦锻炼后,才能得到超常人的画、书功能一样。

为什么点穴功夫手指力量能超常人所能呢?

我可以毫不夸张地说:“因为经过点穴功夫运动锻炼后,能够使常期修炼者的常人手指力量得到质的持续提高!常人手指力量得到质的持续提高后,自然是要体现出超常人所能来。就拿我本人来说,1967 年我在小学四年级接受学校体育测验时,我们班 40 多个同学挨个做俯卧撑运动,一般的都一气做 30 来个或 20 来个,或有的做 50 来个,而我却一气只能做五六个,还做得不标准。说明那时候我的体能水平是较常人低的。隔了 30 年后的现在,我只用食指支撑或中指支撑做俯卧撑,都达到了一气做四五十个的水平——这是否算是有了超常人所能的手指力量了呢?这是我长期坚持点穴功夫锻炼后,得到的由低于常人水平的体能,升华成了高于常人体能的手指功能。当这种超常人所能的手指力量,通过患者体表有关穴位向病灶进行力作用时,有非常丰富的实例证明,其会在病灶的消除上,表现出实实在在的优美功效。这就是产生手指治病功能这个概念名词的基础。

毫无疑问,这个基础很实在,是众多的事实证明。手指治病功能的疗效不但不比药疗



逊色,反而在治疗风湿、类风湿、各种腰腿痛的疗效上,比医药疗效明显好的多。谁不信也不行,但这是客观事实。

这手指治病功能,是在促进健康不病长寿的基础上体现着。仍拿我本人来讲,我在童年时期里,常常受到病困的侵扰。记得我 13 岁时还因急性腹痛,被母亲背着去县人民医院医治——实在是多病的少年。自从得恩师垂怜,携入点穴功夫运动锻炼中后,才渐转安康。30 余年来,我几乎没再受过疾病侵害,因而更没有打过针、输过液。

手指治病功能的健康基础是非常重要的。没有健康基础的手指力量与患者的病力进行相互作用时,要么是把自己的非健康传染给了人家,要么被患者的疾病力量传染了自己身体,哪里能谈得上有治病的功能呢?因为手指力量治病的过程,本身就是你与患者相互交流体能体力的过程——在现代医学中称“相互传染”。能不能实现治病功效,取决于你的健康力量能不能把病力战胜和俘获。

当读者对这三个概念名词有了上述了解后,就不难看出,陈氏点穴功夫的运动锻炼,是集健身运动和竞技运动为一体的运动方法体系。陈氏点穴功夫,是一门既能维护自身健康长寿,又能不断提高自身功能的学问。

第三节 点穴功夫学习的内容及其价值

点穴功夫的学习内容,分理论和实践两方面。其理论是以人体经络穴位实质学、人的运动与营养学为基础,在此基础上综合发展成的生理、病理及治则。其实践上,既要能完成自身锻炼方面的体质不断提高,又要能完成给人治病方面的保寿益生。在自身锻炼上,要能懂得环境决定自己的锻炼方法;在给人治病上,要能清楚病质论定治法。自我强身和为人祛病,都是上述理论基础与操作方法双方面的实际运用。理论与操作是相互贯穿、密切联系而不可分割的。

陈氏点穴功夫是研究自我强身和治病的基础知识,是人体经络穴位实质学。这与中医所讲的经络学,存在着实质组织与隐性组织的不同。中医的经络学是一个理论体系的名称,被学术界一些学者定论为“隐藏在人体内的一套功能反应”。而陈氏点穴功夫的经络穴位,则是解剖学方法下的实质性组织,也可说是中医经络学精炼后的升华和返本归真的落实。因为两者的经络穴位在结构上是一样的。

点穴就必须认识穴位,否则何以谈点穴。而点穴功夫必须深通人体经络穴位的组织特性及其生理。不然的话,即使你能够像“海灯法师”那样做得二指倒立,也不算是点穴功夫,只能算是武术运动员。当然光精通人体经络穴位,而没有练得和会运用的超常人手指功能,也不能算点穴功夫,只能算是中医针灸按摩师。所以点穴功夫学习的内容,首先是人体经络穴位实质学和提高手指功能的运动锻炼学。

不论点穴功夫是用于解穴治病还是用于封穴制人,都必须有超常人的手指功能,才能实现理想效果。若是用常人水平的手指去点别人的穴位,不但不能实现封穴制人的效果,反而会造成自己手指的损伤。而要炼取超常人水平的手指功能,单纯靠能吃苦的盲炼是



不行的,还必须懂得应该怎样练!在历史上,投入练点穴功夫的人们中,只有很少一部分可以练成,起码是80%以上的练不成,甚至还有一部分因练坏了手指而得了残疾。那么这“应该怎样练”本身就是一门很深挺广的学问,必须遵守人体生命运动规律和自然运动规律。

再就是点穴功夫的应用学——解穴治病。

解穴治病既要能识别患者饮食结构的合理与否,又要能掌握好自己的心理状态的平衡。众所周知,发生饮食内容营养成分的偏差,能使人生病和加重病情的。而所含营养成分偏差过大的饮食,则能如毒药一样的致人死命。因而解穴治病者要掌握一定的饮食营养学知识,并尽量掌握中西药物在饮食营养中的作用,调节和控制患者的饮食营养内容。

由于解穴治病的手指力量离不开心理活动的支配。所以解穴治病的效果如何,也在某种程度上取决于其心态如何。一个心猿意马的人,怎么能在解穴治病中得到好的疗效?而如何收管自己的心念,如何使自己心态达到解穴治病所需要的状态,又是一门必须学习的思想修养学。

不难看出,上述的思想修养学、营养学、运动锻炼学和经络实质学,是点穴功夫必须学习和实践的4个内容。

说到价值,点穴功夫对自己和别人都有益处。对自己而言,可以实现强身健体、免疫力提高、不受病困的无苦人生;对别人而言,可以实施救助以解穴治病,实现保寿益生。这两方面价值,皆是通过理顺人体生命运动规律的途径,在改善机体本身结构状态的形式中产生的!这是中医药所无法替代的,因而就更使其显得对人类十分重要。

点穴功夫解穴治病,不但是效果快且而无副作用,并且还携带运用上方便(自己的手指头不存在忘不忘带。艾条虽有轻微的携带问题,但既是忘了带艾条也可用那随处可见的香烟卷代替)。这也是中西医家皆难具备的。

也许会有人说,点穴功夫运用携带虽方便,但治病效果上不如中西医家,这就大错了!我可以用参加擂台赛的形式证明自己,来为有这种想法的人纠正认识上的偏差。像治风湿、类风湿、产后风、老年功能退化等原因引起的腰腿痛以及心脑血管病遗留的偏瘫,我会用所摆出的康复工程擂台赛来证明点穴功夫的疗效。

关于练点穴功夫对本人的强身健体功效,我仍用自身的实际变化来论证一下。

我不是生来就会点穴功夫,就能身体强健不受疾病困扰的!我在12岁之前是一个体弱多病的状态。那时,在学校搞的体质测验中,同学们做手掌俯卧撑连续一下完成的次数一般是20个左右,最多的达五六十个,而我居然连五六个都做不成;13岁从练点穴功夫后,才逐渐脱离了疾病的困扰,身体渐渐强健起来;36岁达到“双食指(或双中指)俯卧撑一下连续完成30个和单臂三指倒立”的点穴功夫水平,并开始逢缘解救被疾病困扰的人。今已整整50岁了,成功治疗了很多的病人。归纳起来看,我这50年来的体质变化,是分了3个阶段期:第1阶段是从1岁到12岁的没有点穴功夫的弱体质期;第2阶段是从13岁到36岁的练点穴功夫的常人期;第3阶段是从36岁到50岁的用点穴功夫给人解穴治病的强身期。

近些年来,多次有人问我:你这点穴功夫是否和电视剧里那种“用手指噙、噙一两下,就把人点得当即呆立原地不会动弹了,或者是就把人穴位解开让人如醒了一样会动弹了”