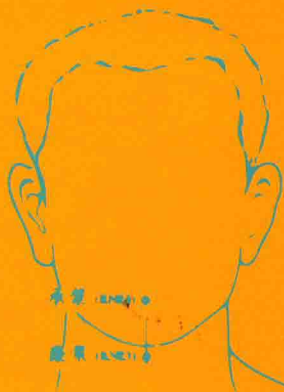


上海市健康产业发展促进协会 组编
上海人口和计划生育宣传教育中心



从头点到脚

——点穴疗法

CONGTOU DIANDAO JIAO

经络与穴位

名誉主编 胡锦涛

主 编 柳朝应

肖迪娜

杨颖华



上海交通大学出版社

上海市健康产业发展促进协会 组编
上海人口和计划生育宣传教育中心

从点到脚

——点穴疗法

CONGTOU DIANDAO JIAO

名誉主编

胡锦涛

主 编

柳朝应 肖迪娜 杨颖华



上海交通大学出版社

【内容提要】本书以中医点穴疗法为主题，即通过点穴刺激和经络传导感应来调节人体气血循环，达到调气血、理脏腑、除邪气、治病痛的功能。介绍了六种常见的点穴手法和技巧，从头点到脚，以部位列症及骨关节问题为互动重点，理论联系实际，临床辨证概述，用穴少，点按简单。同时，结合作者在临床和教学中的经典范例，解析病症点穴治疗的用法，还将古方今用，在实践中加入后人的经验配伍，通过点穴治疗快速缓解病痛。本书配以大量的穴位图和手法图，让读者一目了然，简单易学，方便实用。

图书在版编目（CIP）数据

从头点到脚：点穴治疗/上海市健康产业发展促进协会，上海人口和计划生育宣传教育中心组编. —上海：上海交通大学出版社，2016
ISBN 978-7-313-14948-0

I. ①从… II. ①上… ②上… III. ①穴位按压疗法—图解 IV.
① R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第101224号

从头点到脚 ——点穴治疗

组 编：上海市健康产业发展促进协会
上海人口和计划生育宣传教育中心

出版发行：上海交通大学出版社	地 址：上海市番禺路951号
邮政编码：200030	电 话：021-64071208
出 版 人：韩建民	
印 制：上海艾登印刷有限公司	经 销：全国新华书店
开 本：880mm×1230mm 1/32	印 张：6
字 数：97千字	
版 次：2016年7月第1版	印 次：2016年7月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-313-14948-0/R	
定 价：35.00元	

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话：021-64966233

绪 论

什么叫点穴，古人叫它指针。是以手指替代针灸流传于民间、山林的治病方法；虽然古未立论，但是生活实践中已证实了它巨大的治疗作用。点穴是针灸治疗学上的一大跃进，越来越被人们认可，它的特点是治疾祛痛最方便、最快捷，真正起到治未病的效果。由于这门学科具有治病范围广、疗效迅速、使用方便、不需要药物和器材、无不良反应等诸多优点，所以，越来越受到中老年朋友的信赖，并有不少学者从事这门学科的研究工作。现在电视里经常播送此类节目，使点穴疗法为大众所了解，点穴将会为人类的健康事业做出更大的贡献。

点穴与经络分不开。经络是人体运行气血的通道，通道内的血液载着各种营养到组织器官中，滋养机体并产生功能。所以人体的十二经脉，加上奇经八脉即是血液输送营养的“管道”，而且管道必须保持畅通。经络管道的运动，就是通过收缩和舒张进行气血循环，这一切都受到自主神经自主神经控制，而人的意识、行为对自主神经是无法控制的，只有通过穴位对其影响，穴位可以调节神经传导，特别是原穴、络穴、五输穴、背俞穴等特定穴位，起到通经活络的快捷作用。人体经络的通畅与健康呈正比，经络保健是实实在在的保健。经络能医治各种初期和中期的疾

病,而且见效快、超廉价。点穴就是经络保健中的一支奇葩,只要了解了就会喜欢,因为点穴与经络保健就在中老年人每天的生活中。如运动、敲打四肢(经络行四肢,起到点穴作用)、梳头、摩摩面、揉揉腹、泡泡脚等。

点穴是指对人体穴位进行刺激,通过经络传导感应的特点来调节人体气血循环;点穴具有调气血、理脏腑、除邪气、治病痛的功能。只要你对穴位进行有效刺激,达到疏泄气滞、通畅经络的作用,使营养到达缺失的部位,病症自然缓解。点穴=手法+经络穴位的特异性=气血平衡。因此,点穴疗法是传统中医养生保健中的新秀。

中医经络学认为:“痛则不通,通则不痛”。意思就是说,凡是伴有疼痛的疾病,在其经脉中必有闭塞不通的地方。源于这一规律,点穴可以改变气血运行秩序,怎样改变呢?是通过缪刺理论,“上病下治取穴,下病上治取穴,左病右治取穴,右病左治取穴,中间问题四边取穴”;还有利用经络根结理论,点按神经根,激发神经末梢,达到补虚泻实、止痛祛病的目的。点穴常用的手法有:指按法、拿法、掐法、捏法、拍打法、一指禅推法等,采用按而压之,戳而点之。点穴关键在于取穴,穴位不准、效果欠佳。所以点穴在经络学基础上,活用穴位的特异性,用经络理论来辨证论治,

这样才能得心应手。在实践中，要掌握全身是穴、全身非穴的观念，以少而精的穴位，最大限度地调动人体气血平衡，激发经气到达缺失的部位，快速地疏通经络、祛风湿散淤滞，是气血平衡的关键，也是点穴中的重点部分。初学者，依书中之法，一样见效。

本书共分五章。第一章，经络概述，叙述十二经络的循行规律、流注规律、生理功能及应用等。第二章，点穴的常见手法，叙述点穴中常用的六种手法和技巧。第三章，从头点到脚，分 11 个部分，对一些常见病、骨关节病的治疗，有些疼痛和疾病一穴治疗见效，如小腿肚抽筋用臂中穴、落枕用外关穴、肩胛骨内侧痛用足临泣穴等；作者将多年来实践经验全部写出，而且图文并茂，方便读者应用。第四章，病症点穴治疗，是作者在 10 年教学中的范例精选，多数能有立竿见影的效果，如全身抽搐、高热不退、肾区痉挛痛、腭窝痛等。第五章，古方今用点穴，作者学习古人的精华、经验，在实践中又加入了后人的经验配伍，古今参合，补泻相成，功效益彰。如喜寐、面肿、口面歪斜、心悸怔忡、全身骨痛等药物难以短期见效的病症，点穴可快速缓解。可以说《从头点到脚——点穴疗法》是一本真正实用的保健指导用书。

胡錦華

注：什么是缪刺论？

缪：即交错的意思，刺：就是针灸。《素问》缪刺篇中说：“络病者，其痛与经脉缪处（交错处）”，故命名曰“缪刺”。后人注释：“缪刺者，刺络脉也，右痛而刺左，左痛而刺右，此乃交经缪刺之理也”。如三阳之经，从头下足，故言头有病，必取足穴而点之。《缪刺篇》所用的刺络，多指刺肘、膝以下的穴位，特别是四肢末端的穴位，故赋文说：“泻络远刺”。如《灵枢·终始》篇中说：“病在头者取之足，病在腰者取之膕”。后人注释中还说：“缪刺法与经脉左右相交也”“身有痛处而经脉不病者，行缪刺法”。“左病刺右，右病刺左，胸腹病刺四肢，缪其处也，所以然者，络病而经不病故也，凡缪刺之法，皆是泻络，泻络者远病而针，如头有病而脚上针，乃其道也。”现在点穴、针灸均按其取穴成了规律的经验。

目 录

- 1/ 第一章 经络概述
- 13/ 第二章 点穴的常用手法
- 27/ 第三章 从头点到脚
- 139/ 第四章 病症点穴治疗
- 159/ 第五章 古方今用点穴
- 180/ 总 结

第一章 经络概述



经络概述

经络学说是中医学研究人体生理功能、病理变化和脏腑相互关系的学说,是中医理论的重要组成部分。它与阴阳、五行、脏象、卫气营血共同组成中医学的理论体系,并贯穿于病因、病机、诊断和防治等各个方面,对指导内、外、妇、儿各科临床实践,特别对针灸学科、点穴按摩,都起着重要的作用。《灵枢·经脉》认为:“经络者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”从而说明经络理论对于指导各科临床的重要意义。

一、经络系统的组成

经络是经脉和络脉的总称。经络系统是沟通人体内外,运行气血的通道,具有联络脏腑和肢体、营养全身、抗衡疾病的作用。经脉是主干,络脉是经脉的分支,从络脉再分出的小支叫孙络,经与络互相衔接,散布于全身,构成一个纵横交错的联络网,将人体内外、上下、左右各脏腑组织间联系成整体,以进行有规律的生理活动。

经络系统由十二经脉、奇经八脉、十五络脉和十二经别、

经筋、皮部及许多孙络、浮络等组成。其中以十二经脉为主体。

十二经脉都直属于某一脏或腑，因此，都以所属的脏腑来命名。属五脏的经脉有心经、肝经、肺经、脾经和肾经，另加心包经；属六腑的经脉有胃经、胆经、大肠经、小肠经、膀胱经和三焦经，共 12 条经脉，统称为十二经脉。由于十二经脉是经络系统的主体，又叫作“正经”。

奇经八脉是指十二经脉以外的八条经脉（任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉和阳跷脉），它们都无脏腑相连，除督脉（直行于人体的背部正中）和任脉（直行于人体的胸腹正中）各有其循行路线和穴位外，其余的 6 条奇经都依附于十二经脉之间，没有专穴。

奇经八脉的功能是协调十二经脉的气血。当正经气血充盈时，奇经则蓄纳，不足时则还流。其中督脉有总管督促全身阳经的作用，任脉有担任全身阴经调节的功能，这两条奇经虽无脏腑直属，但对脏腑气血有极其重要的作用。因此，古代医家主张把督脉和任脉与十二正经并论，合称为十四经脉。

十二经脉直属于五脏的称为阴经，循行于四肢内侧和胸部腹部；十二经脉直属于六腑的称为阳经，循行于四肢

外侧、身侧、背、胸和胁肋部。阴经和阳经之间通过支脉和络脉互相联络，构成脏与腑之间的“络属关系”（阴经属脏络腑，阳经属腑络脏）。由于脏与腑之间的经气互相连接，使之联系密切，有利于阴阳、气血保持相对的协调与平衡，这就形成了手、足太阴与阳明，少阴与太阳，厥阴与少阳经之间的六对表里关系（脏为阴，属里；腑为阳，属表）。即肺与大肠相表里，脾与胃相表里，心与小肠相表里，肾与膀胱相表里，心包与三焦相表里，肝与胆相表里。表里经在功能上互相沟通、协调，病变时则互相传递。例如，胃经病可以累及脾经，而脾虚引起的消化不良泄泻，点穴胃经足三里也能获效；这就是通过调和表里经的经气，使失调的阴阳恢复平衡。

二、十二经脉的循行规律

十二经脉的每一条经，都有其特定的循行路线。它的分布虽然错综复杂，但阴经与阳经都有一定的走向和交接规律。概括起来是：手三阴经从胸走手；手三阳经从手走头；足三阳经从头走足；足三阴经从足走腹胸。

（1）手三阴经，即手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。从胸外走手掌面指端，分别交会于手三阳经。

(2) 手三阳经，即手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。从手指沿上肢背面走向头，分别交会于足三阳经。

(3) 足三阳经，即足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。从头沿胸、背下走足前、后面，抵足趾，分别交会于足三阴经。

(4) 足三阴经，即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。从足趾沿下肢内侧面走腹胸，分别交会于手三阴经。

由于经脉有“传变疾病”的作用，不论脏腑或是体表病变，在有关的经脉循行部位上，可表现出相应的症候。因此，掌握经脉的循行规律，就为辨证论治提供了客观的依据。例如，手太阴肺经，从胸外走手掌面指端，如见咳嗽、胸满和上肢掌面前缘出现疼痛，查对肺经循行路线，则可知病与肺经有关，这就为进一步确诊和治疗提供了依据。

三、十二经脉的循环流注规律

经脉运行的气血，由手太阴肺经输注于手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经等，在脏腑之间按次序流注转输，最后至足厥阴肝经，复还注于肺经，这样就形成了十二经周而复始的循环流注。气血在经脉中循行不息，一方面维

持体内阴阳平衡，补充脏腑、肢体的能量消耗；另一方面又为人体防御疾病提供物质基础，这就是经脉的“营卫”功能，从而保证机体生命活动的统一与协调。十二经脉大循环时间：手太阴肺经出于中焦旺盛在早晨 3:00 ~ 5:00，手阳明大肠经早晨 5:00 ~ 7:00，足阳明胃经上午 7:00 ~ 9:00，足太阴脾经上午 9:00 ~ 11:00，手少阴心经中午 11:00 ~ 13:00，手太阳小肠经下午 13:00 ~ 15:00，足太阳膀胱经下午 15:00 ~ 17:00，足少阴肾经傍晚 17:00 ~ 19:00 时，手厥阴心包经晚上 19:00 ~ 21:00，手少阳三焦经夜里 21:00 ~ 23:00，足少阳胆经子夜 23:00 ~ 1:00，足厥阴肝经凌晨 1:00 ~ 3:00。周身一圈，复出肺经，这种二时一经的气血旺盛，说明人体气血循环依赖于自然，又受制于自然的磁场规律。

四、经络的生理功能和病理反应

经络的主要生理功能表现在运行气血、协调阴阳、联系脏腑和肢体，在机体中起到营内卫外的作用。《灵枢·本藏》篇说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节也。”由于经络能“行气血而营阴阳”，营气运行于脉内，卫气行于脉外，营卫之气密布周身，就能加强肌体各脏腑

组织器官的温养濡润和防御外邪的作用。

如果由于某种因素使经络的营卫功能失调，病邪（致病因素）便容易乘虚由外侵入，或病由内生。病邪可沿着经路由表向里发展，或由里向表扩散。这些症状，可以从病变的脏腑及所属的经络循行路线上、穴位上反映出来。《灵枢·经脉》篇对不同病因引起的脏腑经络病候，分经做了系统阐述。如症见咳嗽、气喘、肺胀满、锁骨上窝痛、肩背及上肢内侧前缘痛等症状，归纳为手太阴肺经病候；如症见心痛、胁痛、眼睛发黄、咽干、上肢内侧后缘痛等症状，归纳为手少阴心经病候。

由于经络具有上述功能，而当经络气血失调出现病理反应时，就可通过诊察脏腑经络的病候，施用补虚泻实的点穴按摩手法，使之恢复平和。

五、经络在诊断和治疗上的应用

《灵枢·海论》篇记述：“夫十二经脉者，内属脏腑，外络于肢节。”当人体正气虚弱，受病邪侵袭而致病时，其病候可以从病变的脏腑及所属的经络循行路线上反映出来。由于病的性质、侵犯部位的深浅和机体气血盛衰不同，所以在临床上表现出来的症状各异，故脏腑经络的病候也有

“是动”（指多由外因侵犯本经之经气而发生病症）“所生病”（指多由内因发生的病变影响经络而出现的病症）“有余”（指邪气盛）和“不足”（指正气虚）等的区别。点穴按摩诊治是在经络学说指导下，根据脏腑经络反应的病候，通过辨证，在明确病位和病的属性前提下，选取有关经络的穴位，采用相对应的手法进行治疗。

辨证分经取穴。经络和穴位都有特异性，它的特异性反应既是所属脏腑经络的病症，又是我们取穴的依据，如阳性反应有经络、穴位上摸到明显的压痛或结节、条索状等；疼痛度分为：痛（+）、比较痛（++）、很痛（+++）和不可忍受的痛（++++）。临床上可根据疾病所出现的症状，结合经络循行分布的部位及所属脏腑，启用穴位调节气血秩序。如头痛在前额的多与阳明经有关，在头侧的多与少阳经有关，在后头的多与太阳经有关，在头顶部的多与少阴经有关，这是分经；取穴就是按照不同的病情，适当配伍有关脏腑经络穴位，施用虚补、实泻的点穴手法，以达到疏通经络气血、扶正祛邪、调和阴阳的治疗目的。

六、十二经脉与任脉、督脉病症概述

经络内属脏腑，外络于肢节，将人体脏腑组织器官连