

第一章 針灸与按摩的原理

針灸与按摩，都是祖国医学遗产很宝贵的部分，早在“內經”上就讲解了針灸的理論体系、經絡学說和人軀体的营、卫、气、血、脏、腑所构成的关系。以十二經絡和奇經八脈，即包括了人的整体組織，营、卫、气、血，又是人的整体組織活动的产物，人的生命就依靠了这些产物来維持。古人說針灸治病，就是借以調理营、卫、气、血的。“灵樞”說：“人受气于谷，谷入于胃，以傳于肺，五脏六腑，皆以受气。其清者为营，浊者为卫，营在脈中，卫在脈外”（营卫生会篇）。

这段經文在“中国医学大辞典”上是这样解釋的：“清者为营，即人体发血管中之血，亦称动脈血，以其初經肺中之新空气滤过，經心房之排动而出，故澄彻鮮紅也。浊者为卫，即人体回血管中之血，亦称靜脈血，当其尚未回入于肺脏之前，浊质多存于血中，故其脈管亦青黯而不鮮明也。营在脈中，即发血管均在

人体血脈之里层。卫在脈外，即回血管均在人体血脈之外层”。这說明了营、卫和循环系統的关系。“灵樞”說：“中焦受气取汁，变化而赤是謂血”（决气篇）。又說：“营气者，泌其津液，注之于脈，化以为血，以营四末，內注五脏六腑”（邪客篇）。根据以上說法，血的来源是中焦吸收了飲食物的精微，通过气化作用成为营气，营气所分泌之津液入脈中，就成为血，而血又与营一起循环于血脈之中，內注五脏六腑，外养四肢百骸，全身无不受其营养。卫也同样是从飲食物中吸收其养分而成。“素問”說：“卫者，水谷之悍气也，其气慄疾滑利，不能入于脈也，故循皮肤之中，分肉之間，熏于盲膜，散于胸腹”（痺論）。根据这段經文，卫气是分布在脈道之外，和靜脈的路綫很有关系。“素問”說：“天气通于肺，地气通于咽”（阴阳应象大論）。这就是說，人身气的来源，一是天空之气，从呼吸而入肺；一是水谷之气，从飲食而入于咽。由此証明，人身体的气，即水谷之气与天空之气合并而成。按照古人的說法，营、卫、气、血的关

系，即包括了人体組織的經脈关系。

刺針就是調节营、卫使其正常化。按营行脈中，在經絡組織之略深部分。卫行脈外，在經絡組織之略淺部分。所以刺針就有刺卫、刺营之說，也就是有刺深、刺淺之分。以刺入穴位的深淺度，分为天部、人部、地部，即初入皮肤为天部，稍作刺入，适当于应达深度二分之一为人部，刺入应达之深度为地部，以其刺达地部和退达天部为調和营、卫。

經脈分布在整体，而整体又属于阴阳。刺針时左右捻轉，就是調理人体內的阴阳。

刺針除了依据經絡理論外，不論使用任何手法，离不开提插(調营卫)、捻轉(調阴阳)的。所以有些針家，不明补泻，仅会提插、捻轉，也能达到治疗作用。但左右捻轉也有补泻之意，所以也叫平补平泻，使阴阳平衡。

关于灸法，主要是久病寒症用之，由于它可以通过穴位增加热度，故称补阳。

按摩疗法虽然专书較少，古人却早有記載，“素問”說：“形數惊恐，經絡不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”（血气形志篇。醪药

即酒药)。又说：“摩之切之”（病能篇）、“摩之浴之”（至真要大论）。而按摩手法，分为按、摩、掐、推、揉、运、搓、摇八法。除按、掐二法为按而不动外，其余都是活动的手法。前者要使气血停留，后者却要使气血活动，其作用也是调理气血，以达到治病的目的。

总之，针灸与按摩，虽操作不同，其目的都是通过外界对身体组织的刺激，使机体发挥生理上的抗病作用，以期达到治疗效能。而针灸与按摩，实际上是属于理疗性质的。

第二章 点穴疗法是針灸、按摩的結合和發揮

第一节 点穴疗法对針灸理論的应用

点穴疗法的理論基础，主要是根据針灸的十四經穴和它的理論体系，以便在临床上辨症施治。刺針的主要作用，正如前边所說的，要掌握刺入的深、淺度，和手法的提插、捻轉度。而点穴疗法的手法，就是在刺針的原理指导下，仿照刺針的捻轉法，創立了第一种手法“平揉法”，这一手法含有捻轉之意，其不同处，刺針捻轉为左右式，而平揉却是揉向一側。第二种手法“压放法”，是仿照刺針的提插法而創立的，指端压向穴位，如針之插，压力放松，如針之提。由平揉到压放的作用和刺針捻轉提插，以調理阴阳、营卫的功能相类似。点穴疗法在选穴、配穴等方面，都是依照針灸的治疗原理。配穴一般要比針灸的穴位多一些，因此处理的时间上，也較針灸长一些。

灸的作用是通过穴位对人体內增加温度，

因此古今針灸文獻的記載，一致認為熱性病和虛熱患者，都應禁灸。“傷寒論”說：“微數之脈，慎不可灸”。脈象微數，即指陰虛，陰虛之病灸之于病不利，故不宜灸。

點穴的第三種手法，“皮膚點打法”。就有增熱的作用，因為指端點打在皮膚的穴位上，由於點打的次數多，和指端與穴位皮膚接觸的時間長，就使點打過的皮膚局部微紅和微熱。因而點穴後的患者，往往有如新浴之感。而點打與艾灸不同之點是：艾灸熱，為外來之熱，決不能施於高熱患者；點打熱，是自產熱，有些發熱的病，仍可施用，但手法須要注意（詳細用法，參看第三章第三節“皮膚點打法”）。針灸治療蕁麻疹，臨床上認為針後必須灸，並以多灸為宜。如用點穴療法，僅用皮膚點打法，就可達到針灸所起的作用。所以點穴不僅是有些地方可以代替針，同時有些地方也可以代替灸。

第二節 點穴療法對按摩理論的應用

點穴的平揉法，與按摩中的揉法有共同之

处，也有不同之处。共同处是理論，不同处是操作。按摩的揉法，很多是以手或拇指操作。点穴的平揉，主要是以中指操作，在理論上具有刺針捻轉調和阴阳之意。“灵樞”說：阴阳和調，而血气淖澤滑利”（行針篇）。說明平揉即可活血，以加強循环功能。“厘正按摩术揉法”中周于蕃說：“揉以和之，揉法以手宛轉回环，宜輕宜緩，绕于其上边，是从摩法生出者，可以和气血，可以活筋絡”。这也是說揉法，可以加強組織的循环功能。点穴与按摩的揉法，操作虽異，理論則同。

、点穴的压放法，压以指端，如按如掐。按摩中的按，是以掌心按或拇指按，掐以指甲切。点穴的压既含按掐二意，又可避免指甲切伤皮肤之弊。

按摩的按法，以按之不动，具有收敛之意。掐法从按法中出，其理相同。按之不动，是使被按的部位循环机能，因按而呈停顿現象。“厘正按摩要术”說：“按法者多，其中有不可按者，按則增病；有不可不按者，按則疗病”。根据以上說法，按法有适应症，有非

适应症。而点穴的压放法，虽然也有一定的适应症，但不至按则增病，这是由于当压即放，以放制压，是压放结合的动作，是富有收敛与促进具备的功能。因此，压放手法可以调节组织机能的过与不及，这是压放法优于按摩之按法处。

第三节 点穴疗法对其他几种治疗方法的综合应用

点穴疗法的手法有四种，平揉与压放是结合针灸与按摩的理论和方法而创立的。皮肤点打法是采取民间的一种自打法。这种打法是用手自打，没有一定的打法和手法，更没有穴位和理论的指导，因此流弊多，益处少，没有普遍推广。但是自打法也有它一定的疗效和作用，因此点穴疗法即仿照这种自打法在穴位上以中指作皮肤点打，以补前两种手法之不足。唯恐以上三种手法，对一些麻木疼痛和瘫痪等症，不能发挥应有作用，后又采取“针灸传真”的“循按法”，列为点穴疗法的第四种手法。但“针灸传真”的循按，没有具体的方

法；而点穴的循按，是在經絡学說的指导下，作揉、压、点的經絡綫循按，以后又把按摩中的搓捻、压按、摩擦列入循按法之內。

点穴疗法除上述四种手法外，在临床上还有其他几种辅助手法。如“头部推运”，“背部循压”、“腹部振颤”、“四肢摇运”等法，都属于按摩之法。而辅助手法的“压穴法”，却属于指針之类。綜合以上各种手法，以便临床对症分別应用。

第四节 点穴疗法与針灸、按摩的比較

針灸疗法的适应症很多，疗效也显著迅速。但在临床針刺方面，往往遇到怕針的患者，即便勉予就針，也不愿多針；有的患者虽然不怕針刺，却錯誤地認為針刺可能泻气，而不愿針刺的；有的患者宜于針刺，也不怕針，而由于体质虛弱，却不能进行針刺。象这些情况的患者，如果給予点穴疗法时，不仅他們乐于接受，就是在实际治疗效果上，也能得到意外的收获。

点穴疗法在治疗上，現在还没有达到針灸

那样的广泛，但有些病同样能收到显著的效果。例如治疗小儿单纯性腹泻，针灸或者可能不及点穴的作用。本来腹泻为针灸适应症，但小儿接受扎针时，不仅怕疼和乱动，并且不能回答行针时有何感觉，因此也就不容易达到治疗目的，这是很显然的。而点穴是由摸着穴位的指端进行手法，容易接触到穴位组织的感应点，因此收效上较有把握。根据以上情况来看，点穴不仅对许多疾病很有疗效，并且可以补救针灸之不足。

点穴的手法和操作过程，既简单，又机械（图一、图二），易于学，也易于行。它的取穴，主要着重在针灸的穴位上。按摩是着重循



图一 单手点穴图



图二 双手点穴图

按各法，采用的穴位較少，而且多用两手两臂的穴位。近有按摩加入指針手法的，其取穴也就比較全面了。

点穴疗法不仅是会針灸的人易于掌握，就是广大的羣众也都可以学习。同时学习点穴疗法也不一定要懂得多么深奥的理論才能操作，只要学会一种手法，就可以治疗某种病症。只要会点穴的人，走到那里，随身的两只手，就是医疗工具，就可以治病救人了。当然点穴疗法才是萌芽时期，不能治的病还是很多，只有在現有的基础上繼續研究，以期获得新的发展。

第三章 点穴疗法的手法

点穴的手法分为“平揉法”、“压放法”、“皮肤点打法”、“经络循按法”四种手法。此外还有“头部推运法”、“背部循压法”、“腹部振颤法”、“四肢摇运法”、“压穴法”等辅助手法。

临床上对于手法的运用，应根据疾病的情况来选择，可以单一手法用，也可配合其他手法用，各有其治疗作用。

一般内脏疾患，以平揉与压放法最为适宜，因其揉压的作用，在经穴组织之深层。但由于配合手法的不同，和操作时的轻重差别，仍可改变其原来的治疗作用。因此属于对里疾患的手法，如果配合对表的手法，还可以起到治表的作用。如治疗感冒，虽然用三种手法，但因配合的关系和经穴的性质，所以就能治表。如果系荨麻疹，完全为皮肤病，仅用皮肤点打一法，就可以达到治疗目的。此外几种辅助手法，为局部性手法，以补救点穴中之不足。

手法的操作，有重有輕、可緩可快，臨症應變。新病宜于快，久病宜于緩，虛症宜手輕，實症宜手重。雖然如此，但每種手法的操作次數，為治療中的各個手法的重要關鍵。平揉、壓放、點打這三種手法，為穴位操作，一般的標準是每穴每法為一百次，循按和其他輔助手法，都屬於輔助性質，因此操作次數僅做數次或十數次即可，詳細過程分述於各法之中。

第一節 平 揉 法

平揉法的名稱，是由於“平而揉之”而來。在選穴以後，術者的中指端，點在患者的穴位上，繼以拇指端抵中指第一關節部，再以食指與無名指，緊壓中指第一關節的外側前後，以作輔助中指之勢，便於中指的操作。然後用中指端在穴位上，作圓圈形的平揉，含有揉按之意，因而揉的指端面，應陷入穴位皮膚之下，這樣揉動就可以不離開皮膚（如果指端與皮膚成平綫的揉，而指端便與皮膚成為摩擦狀態，这样就形成了按摩中之摩法，須加注意）。平揉一個圓圈為一次，一般以一百次為標

准，而次數的增減，應隨着病情來決定。

關於揉的面积，一方面決定于穴的部位，另一方面還要根據疾病的情況。因此在揉的操作上，必須全面的照顧，但主要的是在揉指的外側周圍約一分遠近，為揉動圓圈的範圍。在這樣的標準下，可作大小的增減，但不得離開穴位的中心。不然就要失去手法的作用。

平揉手法的捻轉，雖然是在穴外操作，但由於連續平揉的刺激，在穴位組織中，也引起痠麻或痠困等的感覺。所以能使穴位組織感覺變化，引起生理上的機能調節而發生抵抗疾病的作用。同時，在揉的動作上，不論速度的快慢，都會直接地促進血液的循環。根據血液循環在人體組織的生理關係，這一手法，在整個點穴中是非常重要的，因此在臨床應用上極為廣泛。對於重病重揉，輕病輕揉，但必須注意患者的體質；體弱病重的患者，不一定要使重手法；病輕體壯的患者，輕手法未必能收效，所以術者必須於臨床時掌握情況處理，才能達到預期的療效。

此外，中指的指甲經常要剪禿，以免操作

时切伤患者的皮肤。不然稍不小心，就会发生切伤皮肤的流弊。虽然切伤皮肤是点小事，而最低限度不能使患者感到满意，应该注意。

第二节 压 放 法

压放法是在平揉法操作完毕，仍旧以中指端在原来的穴位上，对着穴位的深部下压，使指端在穴位的皮肤水平以下，等于刺针刺入皮肤之内的所谓天部的阶段。一压一放为一次，一般以一百次为标准，其次数增减情况，仍须结合病情决定。手法的快慢与轻重，可参攷第一手法。

这个手法主要是配合平揉法的，如果穴位是头部或手指、足趾等处时，就可不用平揉法，单用压放法就行了。例如在手指部的井穴进行手法，由于面积小，就不便于使用平揉法，只有使用压放法较为便利，并且指部的神经组织较为敏感，更不需要以百次为限。

压放法的作用，虽然有压迫之意，但由于压放的结合，局部组织就呈现收缩与扩张的情况，对生理机能兴奋和抑制的作用，所以这

个手法的应用也很广泛。

第三节 皮肤点打法

皮肤点打法仍是以中指端进行操作，先把中指提起，离开皮肤约二、三寸之远，再将中指端对准穴位中心，向下点打。在打的时候，要把劲提住，似有弹性，这样把点打的指力，加于皮肤表层，且不致使打的重量不平衡。一打一提为一次，点打的次数，仍以一百次为标准。而点打的快慢和轻重，同样要依据病情来决定。

点打过的皮肤表层，由于毛细血管的扩张，即发生微红微热的情况。因此，这个手法，再配合前两手法，对于感冒病症，点合谷、足三里等穴后数小时，就会起到发汗、退热的作用。由于点打使皮肤组织的扩张和自然的收缩作用，即促进皮肤肌层机能的加强，因而皮肤点打法对于皮肤疾病最为有效；其次，皮肤点打配合前二手法，对小儿腹泻疗效也很重要。某小儿腹泻急剧的时候，皮肤组织突呈干燥脱水现象，经点穴一次后，患儿即由日泻二十

多次，減为十次以下，这証明皮肤点打法还有促进汗腺的作用，因而影响腸机能吸收水分，从而达到止泻目的。点打法既能增热，对热性病就不可乱用，如果属于表热可以采用；属于里热时，就不宜用。因而退感冒发热，就可用点打法配合；退内伤热，就不可以用点打法。对于大便干燥或秘結的患者，也不可用此法，不然大便更容易秘結；要是把点打法和压放法合为点压法，就不会引起便秘，并且可施用于炎症。

第四节 經絡循按法

循按法是以中指或拇指，在点过的經穴和它的經絡綫上或压或点。例如合谷为大腸經穴，为了本經的作用加强，就在合谷至肩髃之間，选择數穴，往返的压或点，并繼以拇指在經絡的綫上揉。但压、点、揉仅返往數次即可。这个方法在某些情况下，可以輔助前边手法的补泻方面。假如泻大腸經，就先由肩髃做起循按（即压、点、揉，或压揉）而达合谷穴，这是按照經絡起止的办法以逆其經，即为泻。相反即为补法。其他經絡都可按此操作。但这