

民间灵验治病妙法

点穴取穴识

郭长青等编著



北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:董英双

责任校对:青山

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

识穴·取穴·点穴/民间灵验治病妙法/郭长青等编
著. —北京:北京体育大学出版社,1995
ISBN 7-81003-897-4

I. 识… II. 郭… III. 穴位—基本知识 IV. R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 01370 号

识穴·取穴·点穴—民间灵验治病妙法 郭长青等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:11.5 定价:11.00元
1995年3月第1版 1995年3月第1次印刷 印数:8000册

ISBN 7-81003-897-4/R·8

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

上 篇 识穴取穴法	(1)
第一章 简易识穴、取穴法	(3)
第一节 穴位、经络常识	(3)
第二节 经络、穴位图解	(14)
第二章 点穴手法	(76)
第一节 基本手法	(76)
第二节 常用手法	(85)
第三节 常见病的点穴疗法	(110)
第三章 常见病自我诊测法	(128)
第一节 面相诊病法	(128)
第二节 观眼识病法	(147)
第三节 观鼻识病法	(157)

下 篇 灵验治病法.....	(163)
第四章 耳穴疗法.....	(165)
第一节 耳廓表面解剖及耳穴定位.....	(165)
第二节 常见病的耳穴诊断.....	(186)
第三节 常见病的耳穴疗法.....	(212)
第五章 手穴疗法.....	(238)
第一节 手相诊病法.....	(240)
第二节 手穴保健治病法.....	(291)
第六章 足穴疗法.....	(327)
第一节 足区点穴按摩疗法.....	(327)
第二节 常见病的治疗选区.....	(356)

上 篇

识 穴 取 穴 法

第一章 简易识穴、取穴法

第一节 穴位、经络常识

在日常生活中，常会遇到这样的情形：当一个人突然昏厥，在慌乱中，必会有人大喊：“快按人中！”果然，经过点按人中和其它处理，病人很快复醒了。是偶然的巧合，还是有什么高明法术吗？其实，这便是点穴，一种中医常用的治疗方法。

相传，远在新石器时代，就已经有人使用砭石来砥刺放血，割刺脓疡；或用热熨、按摩、叩击体表；或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。这样，时间一久，便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。后来有人便命名了这些具有医疗作用的特殊部位，称之为“腧穴”、“穴位”、“穴道”等等。

穴位的发现，丰富了人类的医疗手段，针灸、艾灸、手法穴道按摩等也相继问世，于是常见病、疑难杂症频频被攻克。不仅如此，点打穴道，还成为武林一大绝技，威不可挡。今天这种几近原始的穴位疗法，不仅未被历史所湮没，反而更焕发了活力。

一、点穴疗法的机理

在中医认为,人体是由气、血、筋、脉、骨、髓、腑、脏等组成的。它们互相依赖,具有不可分割的阴阳关系。气和血、筋和脉、骨和髓、腑和脏,都是互相为用。气为血之帅,气行则血行,气止则血止。筋为脉之使,筋动则脉急,筋静则脉缓。骨为髓之舍,骨坚则髓实,骨软则髓虚。腑为脏之表,腑壮则脏盛,腑弱则脏衰。它们之间有经脉连贯,气血运行,构成了一个整体。其中脏腑起着主导作用,它配合五行(木、火、土、金、水),起着相互生克、相互制约、相互维持其平衡的作用,并影响着气、血、筋、脉、骨、髓等各方面的正常生理关系。

古医经《灵枢·本藏》载:“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也;经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨利关节者也。”说明气、血、精、神是奉养生命,保持正常生理活动的根本物质;经络则是通行气血,营运阴阳,以濡润筋骨而滑利关节。此外,《灵枢·经别》又讲:“十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道。”指出十二经脉能把人体内在的脏腑功能活动应于外在环境的变化。也就是说,在正常生理状况下,经络内联脏腑,外络肢节,网络全身,成为运行营卫气血的通路,使人身成为一个完整的统一体。在病理情况下,可以表症传里,里症达表,相互传递。所以,《灵枢·经别》说“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起……”指出了人体一旦受致病因素侵袭,脏腑经络功能失调时,就会出现各种症候而为病。

腧穴,又叫穴位、穴道,大多数都分布在经络循行的径路

上,即使不在其上,也与经络有着密切关系。点穴疗法便是运用恰当的手法,使“气”和“力”作用于一定的穴位,并将其产生的作用,沿着经络——内脏的相关路线,深透到患者体内,以激发经气,让气至病灶产生感应,来调整阴阳脏腑的功能和营卫气血的盛衰。也就是说,通过适当的点穴手法,可以疏通经络,行气活血,使营卫调合;也可以平衡阴阳,扶正祛邪,治愈疾病。

现代医学研究表明,经络、腧穴部位,其神经和血管比较丰富,刺激穴道会引起神经兴奋性的改变和血液循环的改善。从这个观点出发,点穴疗法的机理可能主要是调整神经系统的功能,反射性的改善病变部位的血液循环和新陈代谢,促进病变部位组织细胞的恢复或再生能力,从而产生治愈疾病的效果。

点穴疗法的治病机理,虽然还有待于进一步研究,但其治病效果却为大量事实所证明,是保健延寿的良方妙法。并且此种疗法简便易行,适合于任何环境下施治,也便于自我治疗。

二、经络简介

经络是经与络的总称。经包含有十二经脉、十二经别、十二经筋、奇经八脉。络包含有十五络脉、别络和孙络。其作用是形成人体气血往来循行的径路,是全身各部的联络网,内联五脏六腑,外通关节皮毛,使肌表和内脏直接发生关系,将脏腑和肢体连成一个有机整体。

《黄帝内经·灵枢》经脉篇云:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”喻嘉言也强调:“凡治病不明脏腑经

络，开口动手便错。”这说明了经络在中医学中的重要性。在施行点穴手法前，应至少知其梗概。

1. 十二经脉

十二经脉与十二脏腑（六脏：肝、心、肺、脾、肾、命门；六腑：胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）有直接的联系，所以名为正经，其它的经脉相对地称为奇经。十二经脉是经络的主要部分。

2. 十二经别

是十二经脉的支别，循行于身体的深部，由四肢走入内脏，复出头颈。它是随着阴经与阳经出入离合互为表里而中途联系的通路。六阳经别行后，仍能还合到本经；六阴经别行后，不再返回本经，而和其它表里配合的阳经相合。

3. 十二经筋

为十二经别以外的又一循行系统，不入脏腑。它起于四肢末端，行于关节部分，上至颈项头面，并贯串各部筋肉之间。而筋有刚柔之分，两者之间又有相互维系的作用。

4. 奇经八脉

指正经之外的八条经脉，与脏腑没有直接联系，也无表里关系，为了与十二正经相区别，故称为奇经八脉。其任督二脉，直行于入体的前后正中线上，其它六脉，则附属于十二经脉之间。

5. 络 脉

直行于分肉之间者为经。支而横行于皮下，由外面可以见到的为络。络的支别，叫孙络。十五络脉是人体较大的主要络脉，它是从经脉别出，故又称为别络。每一经络脉别行的起点，都由本经的腧穴而别行，与另一配偶经脉联络起来，这样十四经除脾经外，各有一络，唯脾经独有二络，以脾主为胃行其津液，灌溉于五脏和四旁，从大络而布于周身，因此有二络。

上述经络之间，以十二经脉为主，奇经八脉为十二经脉的统率，并起着一定的调节作用，而十五别络作为正经传注的纽带，它们相互结合联贯构成整体循环。

经络学说是中医的基础理论之一，内容很多，这里仅作简要介绍。

三、腧穴概览

腧穴的“腧”与“输”义通，有输注的含义，象水流的传输灌注；“穴”含有“孔”、“隙”的意思。在《内经》中称腧穴为“节”、“会”、“气穴”、“气府”、“骨空”等，《甲乙》称“孔穴”、《太平圣惠方》称“穴道”，还有称“穴位”的。

1. 腧穴的分类

腧穴根据其分布，又分经穴、奇穴和阿是穴三大类。一般将分布在十二经脉和任、督二脉的循行路线上，归属于这些经脉的腧穴，称作“经穴”。它不仅具有主治本经病症的作用，而且能反映十四经及其所属脏腑的病症。据清代医书《逢源》载，

全身共有经穴 361 穴。

奇穴，指不归属于十四经的腧穴，因其有奇效，故称“奇穴”。还因其在十四经之外，所以又叫“经外奇穴”。这些腧穴大都有明确位置，但一部分尚未命名，故分为“有名奇穴”和“无名奇穴”。这些穴位主治范围比较单纯，多数只对某些病症有疗效。《针灸集成》汇集这类腧穴较多，有 144 穴。

阿是穴，《汉书·东方朔传》颜师古注，“阿”是“痛”的意思，由于按压痛处，病人会“阿”的一声，故名“阿是”。阿是之称见于唐代《千金方》中：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏（掐）其上，若里（果）当其处，不问孔穴，即得便快成（或）痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也”。早在《内经》就言“以痛为腧”，这便是阿是穴的渊源。

阿是穴没有固定位置，故有的书里称之为“不定穴”、“天应穴”，但皆以痛为穴，其意相同。如直接在这些穴位上进行针刺、艾灸、点按，有的往往比固定位置的穴位疗效显著。

2. 腧穴的识取方法

识取穴位的方法，通行的有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法。

（1）骨度分寸法 以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并根据尺寸比例折算，作为定穴的标准。一般分部折寸的尺度应以患者本人的身体为依据。常用的人体骨度分寸有：肘至腕为 12 寸；两乳之间横寸为 8 寸；天枢以下至横骨为 5 寸；季肋以下至髀枢为 9 寸；前额两发角之间为 9 寸。以上骨度分寸，不论男女老幼和形体的高矮胖瘦，都折算成同样的长度和宽度，作为量取腧穴的标准。各部位具体的骨度尺寸可

由解剖图直观地获得(图1),具体见(表1)。

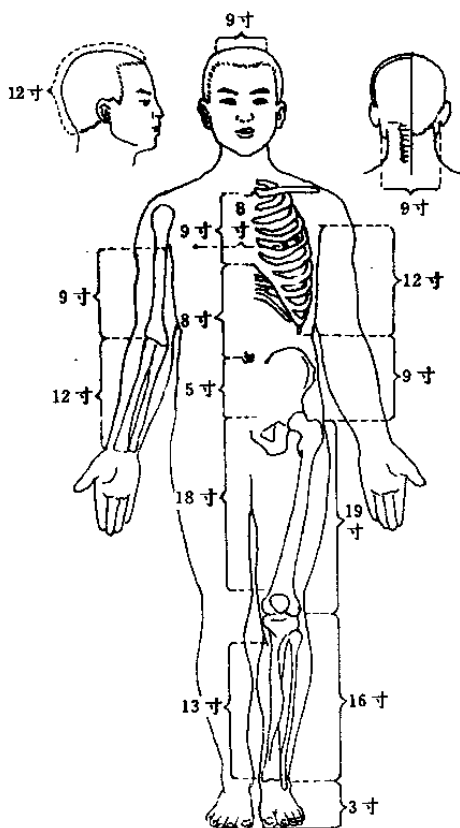


图1 常用骨度分寸示意图

表 1

常用骨度分寸表

项 部 位	起 止 处	分 寸 (单位寸)	横直 标准	说 明
头	前发际至后发际	12	直	此为头部、前额及项部的直寸骨度标准。若前发际不明者,可自眉心上量至后发际,以 15 寸折算;后发际不明者,可自大椎量至前发际,以 15 寸折算;前后发际均不明者,可自大椎量至眉心,以 18 寸折算
	前发际至眉心	3	直	
	后发际至大椎	3	直	
颈	两完骨之间	9	横	此为头部的横寸标准。取穴时一般均用两头维穴之间横寸作准;若发角不明者,可用两完骨间分寸代替
	两头维穴之间	9	横	
部	眉心至颐部	7	直	此为面部直量的标准
	两颧之间	7	横	此为面部横量的标准
	两口角之间(口寸)	2.5	横	若干经外奇穴取穴的标准
	两眼角之间(目寸)	—	横	若干经外奇穴取穴的标准
	结喉至天突穴	4	直	此为颈部直量的标准
	两人迎穴之间	3	横	此为颈部横量的标准
胸	天突穴至膻中穴	6.8	直	此为胸部直量的标准(每隔一肋骨作 1.6 寸)
	岐骨至脐	8	直	此为上腹部直量的标准(鸠尾骨折作 0.5 寸)
腹	脐至横骨上廉	5	直	此为少腹部直量标准
	两乳之间	8	横	此为胸腹部横量的标准,妇女以两缺盆穴之间作 8 寸折算
	横内之两端	6.5	横	此为少腹毛际部横量的标准

续表

项 部 位	起 止 处	分 寸 (单位寸)	横直 标准	说 明
侧胸 腹部	腋窝以下至季肋	12	直	此为侧胸部直量标准
	季肋以下至髂嵴	9	直	
上 肢 部	腋前或后横纹头至肘横纹或肘尖	9	直	此为上肢取穴时直量的标准
	肘横纹或肘尖至腕横纹或阳池穴	12	直	
	腕横纹或阳池穴至中指本节	4	直	
	中指本节至中指端	4.5	直	
	中指节两横头之间(中指同身寸)	1	横直	此多用作背部取穴时横量的标准,在四肢及腹部也可用作直寸
	食、中、环、小四指相并的阔度(一夫)	3	直横	用在小腿、下腹作为直寸,背部作为横寸
下 肢 部	横骨上廉至内辅骨上廉	18	直	此为大腿内侧直量的标准
	内辅骨上廉至下廉	3.5	直	此为膝内侧直量的标准
	内辅骨下廉至内踝	13	直	此为小腿内侧直量的标准
	髌骨至膝中(或膕中)	19	直	此为大腿前、外、后侧直量的标准
	膝中(或膕中)至外踝	16	直	此为小腿、前、外、后侧直量的标准
	跗以下至地	3	直	此为足厚的标准
	足踵至趾端	12	直	此为足的长度标准

(2)体表标志法 以身体表面特定标志为取穴依据,分为固定标志法和活动标志法。

固定标志法:是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝,以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志。比较常用的有以下几种:鼻尖取素髻;两眉中间取印堂;两乳中间取膻中;脐旁2寸取天枢;腓骨小头前下缘取阳陵泉;俯首显示最高的第七颈椎棘突下取大椎穴;锁骨肩峰端与肩胛冈分歧处取巨骨;胸骨下端与肋软骨分歧处取中庭等。

活动标志:是利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志。比如取耳门、听宫、听会等应张口;取下关应闭口。又如曲池必屈肘于横纹头处取;取肩髃时应将上臂外展至水平位,当肩峰与肱骨粗隆间出现二个凹陷,在前方小凹陷中是穴;取阳溪穴时应将拇指翘起,当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中是穴;取养老穴时,正坐屈肘掌心向胸,当尺骨茎突之桡侧骨缝中是穴等。

(3)手指比量法 手指比量法是在分部折寸的基础上,医者用手指比量取穴的方法,又称“指寸法”。采用这一方法时,医者要根据患者身材的高矮情况增减比例。

中指同身寸:以患者的中指屈曲时,中节内侧两端纹头之间作为1寸。(图2)这种方法适用于四肢及脊背作横寸折算。

拇指同身寸:以拇指指关节的横度为1寸。(图3)

横指同身寸:四指相并,以其中指第二节为准,量取四指之横度作为3寸。(图4)此法多用于下肢、下腹部和背部的横寸。



图2

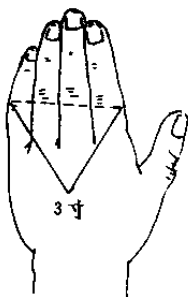


图3



图4

手指比量法必须在骨度规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则长短失度。骨度分寸与指寸在临床应用中应该互相结合。

(4)简便取穴法 此法是在临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺，以病人左右两手之虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方，当食指尖处有一凹陷就是本穴。又如劳宫，半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第一横纹上，就是本穴。又如风市，患者两手臂自然下垂，于股外侧中指尖到达之处就是本穴。此外，如垂肩屈肘取章门，两耳角直上连线中点取百会等等，都是在长期临床实践中总结出来的方法。