

经穴叩击疗百病

李征宇 编著



上海中医药大学出版社

经穴叩击疗百病

李征宇编著

上海中医药大学出版社出版发行

新华书店上海发行所总经销

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

常州市照排中心排版

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本:787×1092 厘米

1/32

印张:9.25

字数:201 千字

1996 年 3 月第 1 版

1996 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-81010-321-0/R.309

定价:12.50 元

序

推拿治病,历史悠久,内涵丰富,方法众多。其临床操作系用手法对人体之经络、穴位进行刺激或对肢体进行被动活动,从而起到防治疾病、保健强身的目的。由于对经络和穴位刺激的方法不同,就形成了众多互异的推拿治病方法。经穴叩击法即是其中之一。其特点是以手或借某些特制的器具在人体的穴位和经络循行路线上进行叩击,以疗疾防病,延年益寿。经长期验证,经穴叩击法具有简便易行、安全可靠、疗效灵验等优点,所以一直为人民群众所乐意接受,并广为流传千百年之久。

李征宇医师,杏林新秀,长期从事推拿临床和教学工作,积累了丰富的临床经验,并具有相当的学术造诣,对经穴叩击方法颇有研究,独具心得。他在总结前人经验的基础上,博采众说,融会贯通,分门别类,编纂成《经穴叩击疗百病》一书。

此书既着重介绍了常用的经穴叩击手法、器具叩击法和气功叩穴法,还增加了常见病的经穴叩击法、自我保健叩穴法、丽肤美容叩穴法和运动经穴叩击法等内容,读之令人有清新之感。

此书文字简练,条理清晰,图文并茂,科学性和实用性较强。它的出版,对人们防病治病和保健强身将有所裨益,故掇管濡毫,乐为之序。

中国中医药学会推拿学会主任委员

曹仁发

一九九五年六月于上海岳阳医院

前 言

健康和长寿是人们的共同愿望。以往生病不是吃这个药，就是吃那个药，但是化学药物的毒副作用越来越使人担忧。是否能找到一种不吃药不打针就能治病强身的疗法呢？祖国医学中的经穴叩击法就是这样一种理想的方法。它以中医学的基本理论为指导，通过对人体体表的经络、穴位、反射区穴位进行叩击操作后，可以使人体内部的“元气”充足，脏腑功能协调，血脉通畅，气机条达，从而达到增强体质、治疗疾病、延年益寿的目的。

经穴叩击法是一种自然疗法，已历千年而不衰，在治疗上既有科学内容又有实用价值。其特点为操作时不需要复杂的设备，不受环境的限制，操作简便，易学易懂，经济安全，又无副作用，疗效显著，治病保健皆宜，故深受国内外人士的青睐，为世人开发利用人体内在潜力和自主功能防病治病提供了一种行之有效的方法。

为继承和发扬祖国医学的宝贵遗产，满足广大群众的需要，编者根据古典医籍记载和民间流传，并结合自己多年的临床体会，选择便于应用、行之有效的方法，予以收集、整理，编纂成《经穴叩击疗百病》一书。本书重点介绍了几十种常用的叩击方法、常用穴位以及手、足反射区穴位，内容涉及近七十种常见病症的经穴叩击治疗，以及自我保健、丽肤美容和运动保健，并附有手法及操作示范图和穴位示意图，图文并茂，明

了易学,实用性较强。

在编写过程中,承蒙上海中医药大学推拿系主任严隽陶教授、曹仁发教授和郑风胡教授的大力支持,并得到吴蔚林、朱向阳等同志的热情帮助,在此一并表示衷心感谢。由于编者水平有限,疏漏难免,还望同道斧正。

编 者
一九九五年二月

目 录

一、独具特色的经穴叩击法	1
(一) 经穴叩击法由来已久	2
(二) 经穴叩击法对身体机能有哪些影响	4
1. 疏导经络,行气活血	5
2. 平衡阴阳,调整脏腑	5
3. 解痉镇痛,祛瘀排毒	6
(三) 经穴叩击法的优点	7
1. 简便易行	7
2. 适应范围广	8
3. 效果可靠	8
4. 自我操作	8
5. 治病保健皆可	8
(四) 经穴叩击法的注意事项	9
二、经穴叩击方法	11
(一) 常用叩击手法	11
1. 中指单叩法	11
2. 中指夹持叩法	12
3. 三指叩法	13

4. 四指叩法	14
5. 五指爪形叩法	14
6. 五指梅花叩法	15
7. 拳叩法	16
8. 掌叩法	17
9. 掌侧叩法	18
10. 捣叩法	19
11. 捶叩法	20
12. 弹叩法	20
13. 拍叩法	21
(二) 器具叩法	22
1. 七星针	22
2. 皮榔头	23
3. 磁锤	23
4. 桑枝棒	24
5. 药鞭	25
(三) 气功叩穴法	25
1. 一指禅式	26
2. 二指禅式	27
3. 中指独五式	27
4. 五指梅花式	28
5. 劳宫叩穴式	29
6. 掌根叩穴式	29

(四) 常用辅助方法	31
1. 点法	31
2. 按法	33
3. 摩法	34
4. 揉法	35
5. 拿法	36
6. 捏法	37
7. 关节活动法	37
8. 其他方法	45
(1) 拔罐法	45
(2) 刺络拔罐法	45
(3) 走罐法	46
(4) 热敷法	46
三、经穴叩击法的施治部位	47
(一) 十四经脉循行路线	47
(二) 常用经穴	49
(三) 小儿特定穴位	86
(四) 手部反射区穴位	95
(五) 足部反射区穴位	106
四、人体各部位常规叩穴法	121
(一) 头面部	121
(二) 颈项部	123
(三) 肩臂部	124

(四) 胸腹部	126
(五) 腰背部	127
(六) 臀及下肢部	129
五、常见病症的经穴叩击治疗	132
落枕(132) 颈椎病(133) 肩关节周围炎(136) 肱骨 外上髁炎(138) 腕管综合征(139) 慢性腰劳损(141) 腰 椎间盘突出症(142) 坐骨神经痛(144) 跟痛症(145) 面 神经麻痹(147) 偏瘫(148) 感冒(151) 支气管哮喘(152) 慢性支气管炎(154) 心绞痛(156) 高血压病(158) 心肌 炎后遗症(161) 心脏神经官能症(162) 白细胞减少症 (164) 冻疮(165) 慢性胃炎(167) 消化性溃疡(168) 胃 肠神经官能症(170) 胃下垂(171) 胆绞痛(173) 结肠激 惹综合征(174) 便秘(176) 糖尿病(177) 类风湿性关节 炎(179) 强直性脊柱炎(182) 帕金森病(184) 痛经(186) 闭经(188) 经前期紧张症(189) 女性不孕症(191) 子宫 脱垂(193) 更年期综合征(195) 遗精(197) 阳痿(198) 前列腺肥大(200) 声音嘶哑(201) 咽异感症(203) 慢性 单纯性鼻炎(204) 过敏性鼻炎(206) 偏头痛(207) 老年 性痴呆(209) 紧张综合征(211) 焦虑症(213) 忧郁症 (215) 慢性疲劳综合征(216) 小儿发热(218) 小儿哮喘 (220) 小儿腹泻(222) 小儿呕吐(223) 小儿营养不良 (225) 小儿便秘(226) 小儿脱肛(227) 小儿夜啼(229) 小儿麻痹后遗症(230) 小儿流涎(233) 小儿遗尿(234)	

儿童多动综合征(235) 脑性瘫痪(237) 臀肌挛缩(239)
斜颈(240) 斜视(242) 假性近视(243)

六、防病保健经穴叩击法 245

(一) 老年保健叩穴术 245

(二) 小儿保健叩穴术 250

(三) 中青年保健叩穴术 253

七、丽肤美容法 258

(一) 面部皱纹 258

(二) 雀斑 260

(三) 皮肤晦暗 261

(四) 痤疮 262

(五) 肥胖症 264

(六) 妇女多毛症 265

(七) 女子乳房发育不良 267

(八) 斑秃 268

八、运动前后经穴叩击法 270

(一) 训练或赛前经穴叩击术 270

(二) 赛后恢复经穴叩击术 274

(三) 运动损伤经穴叩击治疗法 276

(四) 运动员自我保健叩拍法 278

一、独具特色的经穴叩击法

经穴叩击法是一种防治疾病、保健强身的综合方法。它以中医学的阴阳、脏腑、经络等学说为指导,用手或某些特制的器具在人体的穴位、反应点、部位或经络循行路线上施行以叩击方法为主,辅以按、点、揉、摩等手法,达到平衡阴阳,调整脏腑,疏导经络,行气活血,解痉镇痛,祛瘀排毒的目的,使人体的机能一直保持在较佳的状态,从而消除百病,延年益寿。其起源和发展有着悠久的历史,千百年来人们一直在应用它来防治疾病。正因为该方法具有简便易行、安全可靠、疗效灵验等特点,所以历来为我国人民所乐意接受,并广为流传。目前,经穴叩击法仍是理想的治疗和保健手段,特别是它对现代社会的一些文明病具有很好的疗效,譬如对一些工作紧张的办公室职员,在其太阳、风池、内关以及头部进行叩击后,可以振奋精神,清醒头脑,消除紧张,提高工作效率;经常在面部的穴位如太阳、印堂、阳白、四白、攒竹等穴位进行叩击后,可以消除皱纹,美丽姿容,永葆青春。总之,经穴叩击法在治疗疾病时,没有药物的毒副作用,而且在治疗过程中可给病人带来舒适的感受,同时它对许多疾病都具有独特的不可替代的疗效,因此,越来越受到人们的青睐。

（一）经穴叩击法由来已久

经穴叩击法起源于人类的日常生活和劳动。它与针灸、按摩同出一辙。远古时期，人们为了生存，不断从事着繁重的体力劳动，与大自然的各种不利因素作斗争。艰苦的劳动使得损伤和疾病成了威胁人类生活的主要因素之一。当人们从事了一天的体力劳动后，自然就会有腰酸背痛。偶然的机会，人们用手在这些疼痛不适部位进行叩击敲打后，觉得腰酸背痛消失了。由于原始人居住的环境较差，寒冷和潮湿经常困扰他们，时间久了便浑身酸痛，尤其是关节处。当他们用手或树枝在这些部位叩击敲打后，疼痛就会减轻。此外，人们在不断的实践中发现身体上的某一个部位或小区域在接受了叩、打、按、点、揉后，可以使疼痛或某一疾病的症状减轻或消失。因此，随着人类医疗经验的积累，人们就把某些特殊的“按之快然”、“驱病迅捷”的部位称之为“穴”，而且把具有相关的“穴”联系起来，就形成了“经络”。有了“穴”和“经络”后，那些通过对“穴”进行叩击敲打点按揉摩等来治疗疾病的方法就逐渐发展起来了。随着社会生产力的发展，人们在医疗活动中除了用自己的手来对“穴”进行叩击敲打外，而且有时为了弥补人类手的不足，而创制了一些简单的医疗器具，借助它们来对人体的“穴”或“经络”进行叩击敲打，从而起到治疗疾病的目的。

对穴位进行叩击敲打按点揉摩治疗疾病，在我国古代文献中早有记载。据《周礼疏案》记载：扁鹊过虢境，见虢太子尸厥，就使其弟子子明炊汤，子仪脉神，子游按摩，数法并下，成功地治愈了虢太子的病。约在战国时期成书的中医名著《黄帝

内经》中多篇记载了对穴位进行叩击敲打按点揉摩后,可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜、胃痛、高热、谵妄等病症。此外,《黄帝内经》中还记载了对经络穴位进行叩击点按的工具——圆针和鍉针。随着社会的发展,医疗实践的积累,在历代的医学文献中不但记载了很多不同的对经络穴位进行叩击敲打按点揉摩的手法,以及其他一些辅助手法,而且还记载了不少用器具来对经络穴位进行叩击的方法,如对人体表面风寒湿痹较为严重的穴位和部位用七星针进行叩刺后可以疏通局部经络,行气活血,祛瘀排毒;对偏废不用的肢体采用棒击法或棒点法以求疏经通络,活血化瘀,恢复功能等。另外,随着我国武术和武功的流传,就有了以武术为基础,对经络穴位进行点叩按掐为主并结合武术点穴特点而发展起来的点穴疗法。点穴疗法在我国明代和清代的民间广为流行。此外,明清时期经穴叩击法还被用于保健和美容,如那些富绅老爷们常让家中的丫鬟用手或一个小木杵轻轻地捶击腰背和双腿,用于放松身体,解除疲劳,西太后在化妆前常用两头镶金的“玉尺”搓滚叩摩面部,所以当 she 到了年高权极之时,仍能使其容貌不衰。由此可见,在明清时期对经络穴位进行叩击的手法是多种多样的,而且还出现了许多对穴位进行叩击的专用器具。经穴叩击法防治疾病的妙处,正如《穴位数伤秘方》中所说:“在于选中穴位,击中要害,……力之雄,无不妙也。”

新中国成立后,广大医务工作者为了继承和发扬我们祖先的宝贵遗产,对经穴叩击法进行了更深一步的挖掘、整理和研究。还和工程技术人员合作,对穴位的叩击器具进行了广泛的研究。起先人们根据仿生学原理,仿造人的手指功能,制成了橡皮榔头,用它来对一些穴位和部位进行叩击敲打,收到了

疏经活血的功效；后来随着磁生物医疗学的发展，人们就把具有医疗作用的磁场与祖国医学的经络腧穴理论相结合，研制成了磁锤。用它对经络穴位进行叩击后，不仅有一个机械的刺激作用，而且还有一个生物磁场的效应，使这两种作用互相融合，在预防和治疗疾病以及保健方面相得益彰。

近年来，经穴叩击法得到了较广泛的应用，它的方法也不断增加，譬如它与气功相结合形成了气功叩击法，而且穴位也从针灸穴位、推拿特定穴、武术穴位，扩展到了足底反射区穴位、手部反射区穴位和生物全息疗法穴位。从而使本法的临床诊断以及治疗日臻完善，理论也有了发展。

经穴叩击法属于自然疗法的范畴，它作为一门古老而又年轻的学科在现代医学中的地位正在不断加强。它在治病时没有药物治疗的毒副、致癌、致畸、致变作用，且在治疗过程中可以给病人带来舒适的感受，同时它对许多疾病都具有独特的不可替代的疗效，社会需求越来越大。

（二）经穴叩击法对身体机能有哪些影响

经穴叩击法为什么能治病？祖国医学认为，人之所以能生存，全赖气与血，气与血是人生命之源泉，气血调畅则生机蓬勃，欣欣向荣；气血失调，则死机潜伏，危殆欲绝。经穴叩击法以中医辨证论治为宗旨，在人体体表的经络、穴位和特定部位进行刺激，其应力的直接作用发挥了疏导经络、活血化瘀的局部作用；另一方面，力转化为能，并渗透到体内，改变了相关的系统内能，这种能可作为信息载体，通过穴位 $\leftrightarrow$ 经络 $\leftrightarrow$ 脏腑的传导途径，反射性地影响人体的生理活动和病理状态，从而起

到全身性的调治作用。经穴叩击法对人体的影响有以下几方面：

1. 疏导经络，行气活血

经络是人体内经脉和络脉的总称。它是运行全身气血，联系脏腑肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路。通过经络系统的联系，气血循行周身，使人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨得到充分营养，发挥各自的生理功能，并相互协调，形成一个有机的整体。如果机体受损，则经络气血凝滞，不得宣通，或循行不畅，从而出现皮、肉、筋、脉及关节失养而萎缩、不用，或五脏不荣，六腑不运。另外，体表有病可以通过经络影响于相应的内脏，内脏有病又可以借助经络反映于相应的体表部位。譬如胆囊炎患者，在其背部肝、胆俞处常可触及条索状物，并有压痛，这就是内脏疾病在体表的反映。经穴叩击法具有明显的疏导经络、行气活血的功能。一方面，叩击方法直接作用在经络、穴位上，可使局部产生酸、麻、胀、痛感，促进了血液的循环，从而可将局部壅滞的代谢产物运走，使局部的瘀血、麻木以及内脏疾患经过局部的治疗而缓解；另一方面，由于局部的刺激可以激发经穴乃至整个经络系统的特异功能，使全身的气血运行通畅，使经气所至之处的内脏及组织得到充分的濡养，从而恢复这些脏腑组织的正常生理功能。

2. 平衡阴阳，调整脏腑

祖国医学认为，人体是由两种既对立、又统一的物质与功能，即阴与阳所构成。就人体部位而言，背部为阳，腹部为阴；体表为阳，体内为阴；就脏腑而言，六腑为阳，五脏为阴；就功能状态而言，兴奋、活动为阳，抑制、静止为阴。阴阳平衡则人

体健康,阴阳失调则发生疾病。大凡疾病的发生、发展、变化与患者机体的体质强弱和致病因素的性质有着极为密切的关系。病邪作用于人体,正气奋起抗邪,正邪斗争,破坏了人体的阴阳相对平衡,使脏腑气机升降失常,气血功能紊乱,从而产生一系列的病理变化。《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也。万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”人体内部的一切矛盾斗争与变化都可以用阴阳来概括。因此脏腑经络的关系失常,气血不和、营卫失调等病理变化均属于阴阳不平衡的范畴。所以,阴阳失调是疾病的内在根据,它贯穿于一切疾病发生、发展的始终,正如《景岳全书·传出录》所说:“医道虽繁,可一言以蔽之,曰阴阳而已。”在经络和穴位上施以叩击方法具有明显的平衡阴阳、调整脏腑的作用,它可以激发机体本身的功能,通过经络系统,达到泻其有余,补其不足,最终使人体处于“阴平阳秘”的正常状态。如对急性胃脘痛的患者,可在其背部脾俞、胃俞穴采用重刺激的叩击点按手法,从而缓解疼痛;而对胃下垂患者,可在其气海、中脘、足三里穴施用气功叩穴法,以求补中益气,升提胃府,减轻患者的症状。由此可见,经穴叩击法可以平衡人体阴阳,改善和调整脏腑功能,从而使人们身体强壮,健康长寿。

3. 解痉镇痛,祛瘀排毒

当肌肉、韧带、关节囊等软组织受到直接或间接的损伤后,它们就会发出疼痛信息,通过传入神经至低级和高级中枢,发出保护性指令,使受伤局部肌肉紧张甚至痉挛,其目的是告诫病员减少肢体活动,避免受伤部位的牵拉刺激,从而减轻疼痛,这是人体的自然保护反应。但是,如果不对该受伤的部位进行及时的治疗,缓解其肌痉挛,则会导致受伤部位的肌

肉、韧带等组织发生不同程度的粘连、纤维化、疤痕化,以致疼痛信息不断加强,则肌肉会更紧张地收缩,从而导致疼痛部位更加广泛,形成恶性循环。临床实践证明,疼痛与肌肉紧张有着密切的关系,即疼痛则肌肉紧张,而肌紧张又势必疼痛,这就是祖国医学“不通则痛”的原理。经穴叩击法在这些损伤部位以及相关经穴处进行治疗后,可以消除肌紧张,即打断了痛循环,从而达到祛散血肿、加快组织对瘀血的吸收、加快局部致痛物质的运输和排泄、缓解疼痛的功效。特别值得一提的是,经穴叩击法可以刺激人体深部组织的感受器和神经纤维,使粗神经纤维兴奋,从而抑制了细神经纤维传导的痛觉信号,进而起到镇痛的效果。另外,对某些损伤部位或痹痛部位采用器具叩击后,可以直接祛除局部瘀血,帮助组织排出毒邪,从而消除肌痉挛,缓解疼痛。

(三) 经穴叩击法的优点

千百年来经穴叩击法一直被人们自觉地或不自觉地用于防治疾病和强身保健,并在民间广为流传,经久不衰。为什么经穴叩击法有如此强大的生命力呢?这是因为它有以下的优点。

1. 简便易行

经穴叩击法在防治疾病时主要是依靠医师的一双手,在一定的穴位或部位以及经络上进行各种不同刺激量的操作,从而疏通经络,开通闭塞,活血化瘀,收到治疗疾病的效用。因此,经穴叩击法在操作时一般不需要药物和特殊的设备,也不需要固定的场所,操作较为简便,容易学习和掌握。即使运用