

技击组合 点穴七十二法 真传

赵振忠 编著



技击组合点穴七十二法真传

赵振忠 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

技击组合点穴七十二法真传

赵振忠 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4.5

定价:2.70 元 (压膜装)

1992 年 6 月第 1 版

1992 年 6 月第 1 次印刷

印数:14000 册

ISBN7-81003-589-4/G·457

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

点穴术在中国武术宝库中占有极其重要的地位,是武术技击的重要内容之一。今天,我们研究点穴术一方面是为了弘扬中华武术,另一方面则是为了继承和挖掘整理祖国优秀文化遗产。因而,如何科学而准确地介绍点穴术是我们每个武术爱好者十分关心的一个重要课题。本书在编写过程中,力图不入俗套,从科学性、实用性、普及性方面入手阐述点穴的基本理论知识和基本技能,为读者提供一本较好的点穴科普读物。在编写中主要从以下三个方面入手:

一、在基础理论方面,尽量运用祖国医学理论和现代科学知识,把点穴术作用于人体脏腑、组织器官、经络以后产生的效应机理科学地解释出来,从而揭示出点穴的奥秘,对点穴与经络、点穴与脏腑、点穴与人体生物节律之间的相互关系及其作用进行客观地阐述。

二、把点穴手法融于具体的技击招法之中,使点穴手法与技击技巧有机地结合起来,以便在具体应用点穴手法时能建立在比较扎实的基础之上,使点穴方法成为有本之木,有水之源,应用起来更加得心应手,随心所欲。

三、在具体介绍每种点穴招法时,多选用实战中确有效果的招法,其中有些招法和手法是我国知名武术家从多年实战经验中总结出来的绝招、怪招。不仅如此,在每种点穴招法中

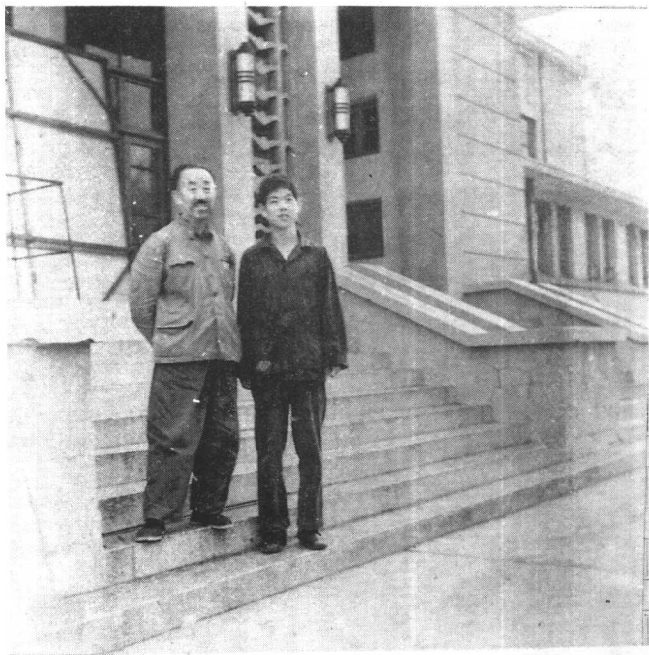
还包含一组小组组合动作,这些小组组合动作具有连续进攻,技击性强的特点,这也是本书的特色之一。

本书在编写过程,我们虽尽心竭力,穷极所学,极力突出上述三个特点,但由于水平所限,缺点和不足在所难免,敬请广大读者批评指正,不吝赐教。

本书在编写过程中得到了天津大学副主任医师陈连发和武术爱好者王玉明、张厚生的大力协助,并参与了部分内容的整理工作,同时还得到美术编辑刘洪麟、王众、李风雨、赵忠会、姜德君、王德隆、叶莱以及摄影爱好者王玉琴同志的大力帮助与支持,在此一并表示感谢。

编者:赵振忠

1992年4月于天津



1969 年本书作者同中国著名武术家沙国政老师在昆明合影



本书作者 1969 年在昆明练功照

目 录

第一章 点穴的基本原理	(1)
第一节 气穴与经络.....	(2)
第二节 生物节律与点穴.....	(4)
第三节 点穴的伤害作用原理.....	(6)
第二章 点穴内外功法	(9)
第一节 点穴外功——铁沙掌.....	(9)
第二节 点穴内功——百把练手功和行意洗髓功	(15)
第三节 点穴手型与名称	(33)
第四节 点穴的基本方法	(36)
第三章 72 手组合点穴法	(37)
第一节 头点穴法	(37)
一、刘全进瓜.....	(37)
二、令公撞碑.....	(38)
三、跪地磕头.....	(39)
第二节 肩点穴法	(40)
四、吕布托戟.....	(40)
五、顺手牵羊.....	(41)
六、迎门撞肩.....	(42)
七、懒龙卧枕.....	(42)
八、睡卧牙床.....	(43)

第三节 肘点穴法	(44)
九、霸王捆肘	(44)
十、霸王叠肘	(45)
十一、霸王坠肘	(46)
十二、托枪打虎	(47)
十三、周仓扛刀	(47)
十四、进步挑肘	(48)
十五、关公脱袍	(49)
十六、缠臂横肘	(50)
十七、进步穿肘	(50)
第四节 手点穴法	(51)
十八、魁星点斗	(51)
十九、五魁探头	(52)
二十、捣眉掌	(53)
二十一、螳螂手	(54)
二十二、黄鹰掐嗦	(55)
二十三、迎风入袖	(56)
二十四、野马分鬃	(57)
二十五、猛虎拦路	(58)
二十六、推窗望月	(59)
二十七、腰缠玉带	(60)
二十八、老僧披衣	(62)
二十九、白马亮蹄	(62)
三十、黑虎掏心	(63)
三十一、龙滚身	(65)
三十二、燕子旋窝	(66)

三十三、燕子亮翅·····	(68)
三十四、脱身换影·····	(69)
三十五、脑后摘盔·····	(70)
三十六、玉女穿梭·····	(72)
三十七、黑熊反背·····	(73)
三十八、青龙探爪·····	(75)
三十九、指天摘地·····	(76)
四十、猿猴入洞·····	(77)
四十一、连珠炮·····	(78)
四十二、猿猴偷桃·····	(79)
四十三、黄鹰探爪·····	(80)
第五节 髓点穴法·····	(82)
四十四、凤凰旋窝·····	(82)
四十五、青龙转身·····	(83)
四十六、猛虎坐洞·····	(84)
四十七、黄狼拉鸡·····	(85)
第六节 膝点穴法·····	(86)
四十八、铁门门·····	(86)
四十九、将手撞膝·····	(87)
五十、迎门弹膝·····	(88)
五十一、乌龙缠身·····	(88)
五十二、掩肘横膝·····	(89)
五十三、顺势盘膝·····	(90)
五十四、膝点命门·····	(91)
五十五、跪膝插花·····	(93)
第七节 足点穴法·····	(94)

五十六、马踏青苗·····	(94)
五十七、狮子登山·····	(96)
五十八、狸猫上树·····	(97)
五十九、窝心腿·····	(98)
六十、白蛇吐信·····	(100)
六十一、蜻蜓点水·····	(101)
六十二、十字飞球腿·····	(103)
六十三、猿猴倒行·····	(104)
六十四、勾挂连环·····	(105)
六十五、前扫后跳·····	(107)
六十六、圈挂后蹬·····	(108)
六十七、鸳鸯腿·····	(109)
六十八、后背踢膝·····	(110)
六十九、凤凰归巢·····	(111)
七十、乌龙绞柱·····	(112)
七十一、仙人过桥·····	(113)
七十二、斜身跺子腿·····	(114)
第四章 点穴损伤的一般治疗方法与原则·····	(116)
第一节 气功治疗·····	(116)
第二节 按摩治疗·····	(118)
第三节 药物治疗·····	(119)
附录·····	(120)

第一章 点穴的基本原理

中国武术源远流长。武术在祖国优秀的文化艺术宝库中，以自己独特的艺术形式，发展形成了具有东方艺术魅力的武术明珠，并日益受到世界各国人民的高度重视。

在武术中占有极其重要地位的点穴术，据史料记载起源于中医的经络学说，首载于汉代。点穴术在祖国医学理论的指导下被广泛地应用于防病治病和武术技击以及祛病延年、健体强身等各个领域。

点穴术按其作用和特点的不同一般可分为医学点穴术和技击点穴术两类。医学点穴术又依点穴手法的不同，形成风格迥异的经络点穴术、气功点穴术、一指禅点穴术、循经点穴术、金钢指点穴术及天罡指点穴术等诸法；技击点穴术自明代北派武林巨子张三丰得道家冯一元三十六点穴术后，深居武当草庐系统创编 72 手点穴术，以后又经武林各派武术大师们的精心研练与总结，熔祖国医学理论和点穴术为一炉，在经络学说的指导下，衍变发展成为具有完整理论体系和实战技能的 36 点穴法、72 点穴法和 108 手点穴法等诸法。在旧中国，点穴术之所以受到武林人士和武术爱好者的高度重视，是因为此

法在徒手搏斗中常常会收到意想不到的效果。当今,我们研究和发展点穴术,对于挖掘整理祖国优秀的文化遗产,弘扬武术文化,促进武术事业的进一步发展都有着十分重要的意义。

第一节 气穴与经络

祖国医学《黄帝内经·素问·气穴论篇》和《黄帝内经·素问·气府论篇》首次提出了穴就是气穴的观点,指出了分布在经络干线上的气穴是人体气血聚集的部位。气穴不但是经气所注的穴位,而且也是传导外邪的途径,气穴与经络共同组成经络系统,共同维持着人体的正常生理活动。据我国科学工作者运用现代科学知识对经络系统进行探讨,惊奇地发现经络系统既不同于人体的神经系统,也不同于体液调节系统,经络是具有低电阻,高电位,能传导气血津液,沟通表里内外,维持人体正常生理功能的独立系统。英国学者对经络系统的测定,也证实了经络系统的这种传导特性。这些研究成果说明了经络系统在生理上不但具有运行气血,滋养身体,调节阴阳的功能;而且还有司皮肤开阖,启闭汗孔,润泽皮肤,管理汗腺分泌的功能。在病理上有传导疾病,反映疾病变化的作用。

经络系统主要包括:十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二皮部、十二经筋、以及孙络、浮络、血络等。

一、十二经脉

十二经脉是经络系统的主要部分。它运行于肌肉间和组织深层,同五脏、六腑、三焦有着直接的隶属关系。

十二经脉有的属脏络腑,有的属腑络脏,经络与脏腑共同

构成了阴阳相互配伍的协调关系,共同调节五脏六腑的生理活动。

二、奇经八脉

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跻脉、阳跻脉。

奇经八脉错综于十二经脉之间,它同脏腑之间不发生直接的联系,也无配伍关系。主要是调节蓄溢十二经脉中的过盛之气,以进一步加强五脏六腑的生理功能。

三、十二经别

十二经别是从十二经脉中别出的分支部分,十二经别的阴经与阳经主要是辅佐十二正经在内循环的不足,沟通脏腑表里之间的关系。

四、十五络脉

十五络脉包括十二经脉、任脉、督脉的络脉和脾之大络。除脾之大络外,其余络脉或行于上,或行于下,或横行,或行于四肢,由表入里,由里入表,如同网络一样遍布全身,共同将气血渗濡灌注到全身各个部位,密切了十二经脉同体表的联系。

五、十二经筋

十二经筋是经络系统的连属部分。它多行于人体的四肢体表、胸廓、腹壁,而不入脏腑,具有连缀四肢百骸和筋骨的作用,是十二经脉所属的筋肉体系。

六、十二皮部

十二皮部是经络系统的体表部分。它是人体卫外的第一道防线,也是脏腑功能活动和病理变化在体表反应的部位。

第二节 生物节律与点穴

在祖国医学理论体系中,中医古典名著《黄帝内经》“上穷天文、下极地理,远取诸物、近取诸身”,创立了具有朴素唯物主义观点的辨证法思想。这一思想说明了在宇宙间任何事物无时无刻不存在着阴阳消长,升降出入,迟速往复的变化。正是事物的这种生息演变才构成了事物间相互依存、相互依赖的关系,形成了具有不同属性的各种事物。《素问·六微旨大论》中说:“升降出入,无器不有。”深刻揭示出事物的升降出入,阴阳消长的运动是宇宙间一切物质的永恒主题。老子曰:有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立而不改,周行而不始,可以为天下母,吾不知其名,字之曰“道”。道就是指天地变化之道,就是自然界的运动属性。

人作为存在于天地之间的万物之灵,在自然界的支配和制约下,无时无刻不存在着升降出入,阴阳消长的变化。《素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成。”说明了人的经脉、气血的运行,性绪的高涨与低落,体质强弱的变化,以及脏腑之气的升降出入,脏腑功能的盛衰常常随着自然界变化而发生周期性的节律性变化。《灵枢·岁露》篇说:“人与天地相参也,与日月相应也。”老子曰:“天地有呼吸,所以万物化养,人身有呼吸所以通百脉。天人相应,节律也。”正是在宇宙

间物质的节律性运动变化,直接和间接地影响和作用于人体,使人体在自然界的制约下,按照其自身的发展规律进行着生长壮老已的生息演变过程中,人的气血发生着升降出入,阴阳消长的变化。人们把存在于人体的这种周期性变化规律称为生物钟或称生物节律。

现代科学研究证实,存在于人体内的生物钟节律约有100余种。从平衡医学理论到稳态学说的发展也清楚地认识到人体脏腑、气血、经络的生理功能都是在一定范围内波动,并发生着节律性变化。例如,人在一天中,白天则表现为兴奋性增强,人的气血充盈,精力充沛,神志聪慧,容光焕发,生理活动旺盛;夜晚则表现为兴奋性降低,肌肉组织处于松弛状态,脑供血量减少,生物节律放慢。我们知道人体的组织器官是由细胞组成的,细胞是人体的基本结构单位,在人体细胞内,也同样存在这种节律性变化。科学实验证实细胞膜上的一类受体受到刺激时,细胞内的cAMP(3',5'——环化腺苷酸)增高,与之相拮抗的另一类受体(3',5'——环化鸟苷酸)cGMP则降低。cAMP增强时心肌收缩力加强,心输出量增加,肌细胞糖元合成。cGMP作用增强时则心肌收缩力减弱,心输出量减少,肌细胞糖元分解。细胞的这种兴奋与抑制的过程,各种离子的出胞与入胞都是在一定范围内进行着规律性的变化。由此,我们可以清楚地看出,人体的正常生理功能在自然界的支配和制约下其内环境无时无刻不在生物钟的控制下发生着盛与衰,兴奋与抑制的周期性变化过程中。

在点穴中,祖国医学早就清楚地认识到点穴与生物节律的关系,详细介绍点穴与经络、点穴与十二经脉、点穴与一年四季、点穴与十二时辰的相互关系。但是,这种古老的点穴理

论对生物节律认识还停留在朴素唯物主义阶段,在某些方面还存在着机械唯物主义的缺欠,远远不能满足我们的需要。在科学技术飞速发展的今天,我们运用已掌握的科学知识深入探讨生物节律与点穴术的辨证关系及其作用原理就更清楚地认识到点穴的奥秘,揭示出点穴对于人体生物节律的影响。在点穴术中如循其经络的运行规律,按生物节律的变化规律,补其不足,泻其有余,实则泻其子,虚则补其母,就可以达到防病治病,健体强身的作用。在技击搏斗中,我们逆其经络循行,干扰和破坏人体生物节律施用点穴术,闭其气血,就能影响和干扰人体的正常生物节律,进而影响人体正常的生理功能,造成人体脏腑组织机能的紊乱,甚至产生严重后果。这就是生物钟或生物节律与点穴术的辨证关系。

第三节 点穴的伤害作用原理

从气穴与经络、点穴与生物节律的论述中我们已清楚地认识到点穴与经络和生物钟的相互关系,当施用点穴手法,其作用力超过气穴、经络所能承受的正常生理阈值范围时都可以造成人体生物节律的紊乱,进而影响人体脏腑、经络、气血的正常生理功能。中医理论认为:“通则不痛,不通则痛。”点穴伤害的作用机理主要表现在以下三个方面。

一、颅脑损伤

中医理论认为,脑为神之府,五脏六腑之精皆上注于面,十二经脉皆走空窍。因此,脑部的穴位均同人体的精神意识活动以及五脏六腑的功能活动有密切的关系,所以当运用点穴