

民间点穴治病 绝招



MINJIAN DIANXUE
ZHIBING JUEZHAO

- 王凡 杨光 主编
- 中国中医药出版社

(京)新登字 025 号

民间点穴治病绝招

王 凡 杨 光 主编

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

保定市满城兴华印刷厂印刷 全国各地新华书店经销

787×1092mm 32 开本 14 印张 303 千字

*

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—8800 册

ISBN7-80089-190-9/R·191 定价：8.60 元

前 言

点穴本来是古代武术家所用的一种技击方法，这种技击点穴是运用特殊功法给对方以强大的冲击力，致使被点者气血不能正常进行，产生剧烈疼痛，丧失活动能力。为了解救点穴对人体所造成的损伤，武术家又根据中医学说创立了解穴疗伤的方法，故武术解穴疗伤的方法与中医骨伤科有密切的关系，并且相互影响。在解穴疗伤的过程中，人们发现点穴不仅能损伤人体，当改变点穴的力度和方式时，点穴亦能治疗疾病，在针灸按摩手法的影响下，逐渐形成了点穴疗法。

一般所述的“点穴疗法”，是指术者用手指在患者体表的穴位上施行点、压、揉、掐、叩等手法来治疗疾病的方法，这种方法的代表人物是陕西的马秀堂和山东的贾立惠等。由于术者所用的手指相当于针灸疗法的针具，故有人称点穴疗法为“指针疗法”，如黑龙江的赵振国著有《指针疗法》。由于点穴疗法与一部分按摩方法类似，故有人称“点穴按摩”。有的运用一定的工具来点穴。点穴与气功相结合，则产生了“气功点穴法”。点穴疗法与子午流注等中医时辰学说相结合，则又有子午流注点穴法。如果根据点穴疗法选择的作用部位不同，又可分为多种流派，一般点穴疗法选用十四经穴，但有“胸穴指压疗法”、“点压手穴治病法”、“臂穴按摩”等不同手法。有的作用部位是刺激线（见王肇普的《临床实用点穴疗法》），有的是某些特殊穴位（如《杵针治疗学》的常用

特殊穴位)。由于点穴疗法从武术演变而来，故仍有许多点穴疗法与特定的武功密不可分，如少林点穴法、一指禅点穴法等。

由此可见，点穴疗法在民间的长期运用中形成了丰富多彩的流派。因为点穴疗法不受客观条件的限制，随时随地可用，故值得进一步推广。为此，我们广泛收集资料，撷精取华，以病为纲，分治疗方法、自我保健、临床报道等部分，各部均列方法数种，以供大家选用，如能对人们的治病保健有所裨益，则为编者之幸。编撰中所出现的错误，还望读者及时指正为盼。

编者

1993·6

目 录

上篇 基础篇

| | |
|---------------------------|--------|
| 第一章 概说 | (1) |
| 第一节 点穴疗法的起源与发展 | (1) |
| 第二节 点穴疗法的作用机理及现代研究 | (4) |
| 一、点穴疗法的作用机理 | (4) |
| 二、点穴疗法的现代研究 | (8) |
| 第三节 点穴疗法的适应症及禁忌症 | (11) |
| 一、适应症 | (11) |
| 二、禁忌症 | (12) |
| 第四节 点穴疗法的取穴原则及配穴方法 | (13) |
| 一、取穴原则 | (13) |
| 二、配穴方法 | (14) |
| 第五节 点穴疗法临床注意事项 | (15) |
| 第二章 点穴疗法常用穴位 | (18) |
| 第一节 十四经循行及主治病症 | (18) |
| 第二节 常用腧穴的定位及功能 | (19) |
| 一、头面颈项部 | (19) |
| 二、胸腹部 | (30) |
| 三、肩背腰臀部 | (41) |
| 四、上肢部 | (53) |

| | |
|--------------------------|--------|
| 五、下腿部····· | (70) |
| 第三章 点穴手法及补泻 ····· | (93) |
| 第一节 常用点穴手法 ····· | (95) |
| 一、武功点穴常用手法····· | (95) |
| 二、气功点穴常用手法····· | (102) |
| 三、推拿点穴常用手法····· | (120) |
| 四、其他点穴手法····· | (129) |
| 第二节 点穴手法的补泻 ····· | (134) |
| 一、迎随补泻····· | (135) |
| 二、呼吸补泻····· | (137) |
| 三、意念的补泻····· | (138) |
| 四、用力的轻重缓急补泻····· | (139) |

中篇 治疗篇

| | |
|-----------------------|-------|
| 第一章 内科疾病 ····· | (141) |
| 感冒····· | (141) |
| 咳嗽····· | (145) |
| 哮喘····· | (148) |
| 心悸····· | (152) |
| 胸痹····· | (155) |
| 胃脘痛····· | (160) |
| 胃下垂····· | (167) |
| 呕吐····· | (170) |
| 腹痛····· | (174) |
| 泄泻····· | (178) |

| | |
|------------------|-------|
| 便秘 | (183) |
| 胁痛 | (188) |
| 头痛 | (191) |
| 眩晕 | (200) |
| 不寐 | (203) |
| 郁证 | (208) |
| 中风 | (209) |
| 消渴 | (217) |
| 自汗、盗汗 | (221) |
| 虚劳 | (222) |
| 第二章 骨伤科疾病 | (224) |
| 颈椎病 | (224) |
| 落枕 | (231) |
| 肩关节周围炎 | (237) |
| 网球肘 | (243) |
| 急性腰扭伤 | (245) |
| 腰肌劳损 | (250) |
| 腰椎间盘突出 | (254) |
| 第三腰椎横突综合征 | (259) |
| 梨状肌综合征 | (260) |
| 坐骨神经痛 | (263) |
| 膝关节骨质增生 | (268) |
| 腓肠肌痉挛 | (272) |
| 踝关节扭伤 | (275) |
| 足跟痛 | (279) |
| 岔气 | (283) |

| | |
|------------------------|-------|
| 第三章 外科疾病 | (286) |
| 急、慢性胆囊炎..... | (286) |
| 胆石症..... | (288) |
| 胆道蛔虫症..... | (290) |
| 泌尿系结石..... | (292) |
| 阑尾炎..... | (293) |
| 第四章 妇产科疾病 | (296) |
| 月经不调..... | (296) |
| 痛经..... | (299) |
| 闭经..... | (302) |
| 崩漏..... | (305) |
| 妊娠恶阻..... | (308) |
| 产后腹痛..... | (311) |
| 产后腰痛..... | (313) |
| 恶露不绝..... | (314) |
| 乳少..... | (315) |
| 不孕症..... | (317) |
| 经前期紧张综合征..... | (320) |
| 更年期综合征..... | (322) |
| 第五章 男科疾病 | (326) |
| 阳萎..... | (326) |
| 遗精..... | (329) |
| 早泄..... | (332) |
| 前列腺炎..... | (334) |
| 第六章 儿科疾病 | (337) |
| 小儿发热..... | (337) |

| | |
|------------------|--------------|
| 小儿咳嗽 | (340) |
| 小儿腹泻 | (343) |
| 小儿遗尿 | (346) |
| 小儿夜啼 | (347) |
| 小儿惊风 | (350) |
| 小儿麻痹 | (353) |
| 小儿营养不良 | (355) |
| 小儿脱肛 | (358) |
| 五软症 | (360) |
| 第七章 五官科疾病 | (362) |
| 迎风流泪 | (362) |
| 近视 | (363) |
| 耳鸣、耳聋 | (366) |
| 鼻渊 | (369) |
| 鼻衄 | (372) |
| 牙痛 | (375) |
| 咽喉肿痛 | (378) |
| 颞颌关节功能紊乱症 | (380) |
| 面神经麻痹 | (383) |

下篇 保健篇

| | |
|-----------------|--------------|
| 第一章 美容点穴 | (388) |
| 雀斑 | (389) |
| 黄褐斑 | (390) |
| 面部皱纹 | (391) |

| | |
|-------------------|--------------|
| 痤疮 | (393) |
| 消瘦 | (395) |
| 肥胖症 | (397) |
| 斑秃 | (399) |
| 皮肤衰老 | (401) |
| 白癜风 | (403) |
| 眼睑下垂 | (404) |
| 冻疮 | (406) |
| 癣 | (407) |
| 牙龈萎缩 | (408) |
| 手的保养 | (409) |
| 神经性皮炎 | (409) |
| 扁平疣 | (411) |
| 第二章 保健点穴 | (412) |
| 消除疲劳 | (412) |
| 乌发防脱 | (413) |
| 宁心安神 | (415) |
| 疏肝解郁 | (415) |
| 健脾和胃 | (416) |
| 宣通肺气 | (417) |
| 补肾养精 | (418) |
| 附：点穴疗法书目提要 | (420) |

上篇 基础篇

第一章 概 说

点穴疗法，是祖国医学遗产的一部分，是在祖国医学理论的指导下，医者用一定的部位或借助一定的工具，在患者相应部位施力，以达到治疗目的一种方法。其起源和发展有着悠久的历史，千百年来人们一直在自觉或不自觉地应用它来防病治病。正因为它的简单、易行、经济，所以历来为我国劳动人民所乐意接受，并长期流传于民间。现在，点穴疗法仍是理想的保健和治疗手段。例如眼保健操就是在眼周的穴位进行点揉，每天早晚做一次就可以减轻视物过久致眼肌疲劳、视力减退以及老人眼花等不适。再如用火柴棒点按眼针穴的肝区，可使高血压患者的血压迅速下降；点压内关穴可缓解心绞痛、心悸、胃痛等。总之用点穴的方法来治疗一些适应症，既减少皮肉的痛苦，又没有服药的困难，确实是既经济又安全的一种理想的疗法。

第一节 点穴疗法的起源与发展

点穴疗法是一种古老的医治疾病的方法。它与针灸、按

摩同出一脉，从远古开始，人们为了生存，不断地从事劳动，并与大自然的各种不利因素作斗争。艰巨的劳动使损伤和疾病成了人类生活的主要威胁之一。在实践中人们逐渐发现在体表点、按、扣、打能使疼痛减轻或消失，随着医疗经验的积累，人们便把某些特殊的“按之快然”、“驱病迅捷”的部位称之为“穴”。于是通过对“穴”进行点、按等来进行疾病治疗的方法也就日益发展，逐步发展为点穴疗法。事实上这时的点穴疗法与按摩疗法是分不开的，在某种意义上可以说点穴属于按摩。

也有人认为点穴疗法是从中国武术演变而来，始于武术点穴，武功点穴在中国民间流传亦有二千多年之久，但有确切文字记载的是在《明史》上。《少林拳术秘诀》云：“盖以三丰，绰号张腊邈，为明技击术之泰斗，……能融贯少林宗法，而著力于气功神化之学，晚年发明七十二穴点按术，为北派中之神功巨子，……惟此中，手法有两指点、一指、斫点、拍点、掌段点、膝盖撞点、手拐点等法……。”这种点穴的方法在明代盛行于世。在实践中人们发现点穴不仅能致伤而且能疗伤，于是便有点穴疗伤的出现，到了清代点穴疗法有了更为广泛的应用，虽然没有专著问世，但在很多书中都牵涉到了这方面的知识。如熊应雄的《小儿推拿广意》中说：“指涌泉，治痰壅上……”、“三里：揉之治麻木顽痹。”“三里属胃，久揉止肚病……”、“五指甲伦为十王穴。”“十王穴：掐之则能退热。”《幼科推拿秘书》：“揉涌泉：久揉亦能治眼病……左揉止吐，右揉止泻。”《厘正按摩要术》：“按肩井：肩井在缺盆上，大骨前寸半。以三指按，当中指下陷中是。用右手大指按之，治呕吐发汗。”《保赤推拿法》：“掐中指甲法：

将儿中指甲上面轻轻掐之，止儿泻。”《穴位数伤秘方》曰：“点穴之妙，在于选中穴位，击中要害，灵在眼疾手快，视其准、点其速，力之雄，无不妙也。……”所有这些对点穴疗法都是极大的丰富和发展。

建国以后，广大医务工作者为了继承发扬祖先的宝贵遗产，对这一古老的医疗方法进行了更深一步的挖掘和研究。1950年在北京成立了“刺激神经疗法治疗所”；继而中医研究院领导组织医务工作者，对孙惠卿先生的医疗经验进行总结，其以点穴的方法做为诊断依据，并提出了肢体诸条刺激线的理论，临床疗效明显；1963年香港出版了《点穴疗法》一书，集许多伤科方药，以穴配者，此书曾轰动一时；近几年来，香港人萨般若编辑了《跌打点穴残伤治疗法》一书，广泛收集了流传于民间的武术界治伤验方；1965年以来山东贾立惠氏总结继承点穴治病的经验，应用点穴疗法治疗一些疑难病症，取得明显疗效，并将他们的临床经验加以系统的整理，于1977年著成《点穴疗法》一书。黑龙江赵振国的《指针疗法》的问世也是对点穴疗法的一个丰富和发展，中国中医研究院骨伤科研究所王肇普等学习并应用点穴疗法治疗各种疾病，取得满意疗效。从1983年起，设立科研课题，选择临床常见病种——大脑产伤后遗症患者，从临床疗效及实验两方面进行研究工作，以肯定临床疗效与点穴疗法疗效机理。1985年2月通过了与贾立惠等医师共同完成的课题为“陈旧性大脑及颈髓不完全损伤后遗症伴有肢体功能障碍患者点穴治疗之临床研究——附300例病案报告”成果鉴定。1987年12月通过了王氏独立完成的题为“大脑产伤后遗症点穴为主治疗之疗效与机理研究——附300例病案报告”成果鉴定。与此

同时点穴诊查疾病也有了新的发展，由原来单纯的经穴点压诊查疾病，发展为耳穴点压法、第二掌骨点压诊查法以及手穴、足穴点压诊查法等，为协助诊断增添了新内容。综上所述，点穴疗法经过几年来的发展，尤其是通过近代一些医务工作者的努力，使其临床诊断及治疗等方法日臻完善，理论研究亦步入正轨。

其作为一门古老而新兴的学科在现代医学中占有了一席之地。点穴具有独特的医疗作用，目前已引起国际医务界的重视，许多国家都已开展对这方面的研究工作，古老的点穴疗法必将以更新的面貌展现在人类的面前，为人类的医疗保健事业作出新的贡献。

第二节 点穴疗法的作用机理 及现代研究

一、点穴疗法的作用机理

点穴疗法为什么能治病？中医理论认为，人之所以能生存，全赖气与血，气与血为人生养命之源，气血调和则生机蓬勃、欣欣向荣；气血失调，则死机潜伏，危危欲绝。点穴是根据不同病人，不同年龄及病情等，辨证施治，以阴阳补泻诸法，指力直达要害，来推动气血到达病所，使患者气行血活，经络疏通，粘连松解，肌肉痉挛缓解。从而使机体阴阳平衡，功能改善或完全恢复。

1. 调整阴阳

阴阳是八纲辨证的总纲。阴阳调和则人体健康，阴阳失调则发生疾病。大凡疾病的发生、发展，变化与患病机体的

体质强弱和致病因素的性质有极为密切的关系。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，从而产生了一系列的病理变化。

《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均可以用阴阳概括，如脏腑、经络有阴阳，气血、营卫、表里、升降等部分属阴阳。所以脏腑经络的关系失常，气血不和，营卫失调等病理变化，均属于阴阳失调的范畴。总之阴阳失调是疾病的内在根据，它贯串于一切疾病发生发展的始终，所以《景岳全书·传忠录》说：“医道虽繁，可一言以蔽之，曰阴阳而已。”

点穴对内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用，利用适当的手法，以适当的穴位，进行适量的刺激，以激发机体本身的功能，可达到“泻其有余，补其不足，阴阳平复”的作用。如脾胃虚弱者，在脾俞、胃俞、中脘、足三里等穴用轻柔的一指禅推法进行较长时间的节律性刺激，可收到振奋脾胃之阳气的作用；胃肠痉挛者，在背部相应的俞穴用点、按等较强烈的手法作较短时间的刺激，则可使痉挛缓解。这说明点穴可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。再如大脑外伤后遗症患者，因肌肉痉挛产生屈指，腕下垂，屈肘，股内收，足下垂等现象，可以视为阴盛阳衰，而当点穴治疗时，对上下肢内（阴）侧的刺激及部分穴位采用点按压、按拔等较重手法泻其有余；对上下肢外侧（阳）刺激线及部分穴位，一般采取中等手法及以较轻手法，掐手足指（趾）甲根部，补其不足，从而使肌肉痉挛缓解。上述症状好转或消

失，是调整了阴阳，使其本衡，而使关节活动度增加，手能持物，足能踏平行走，肢体功能得以恢复。

综上所述，点穴在调整人体阴阳方面有很好的作用。

2. 疏通经络

机体受损，则经络气血凝滞，不得宣通，或循行不畅，因而肢体麻木拘紧，活动不灵，肿胀作痛，甚至影响到脏腑不和。即所谓“不通则痛。”点穴疗法的作用在于“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿”，从而使经络通畅，痉挛缓解或消失，肌肉、肌腱伸缩弹力恢复，达到消肿止痛的目的，即所谓“通则不痛”。

3. 调和气血

气血是构成人体的基本物质，是正常生命活动的基础，人的生命活动是气、血运动变化的结果。

人体中最基本的气是元气，它的生成有赖于肾中的精气，水谷精气和自然清气的结合，其生理功能的发挥有赖于气机的调畅。

血是由脾胃运化的水谷精气化生而成，血与营气共行脉中，在心、肝、脾的作用下流注全身，起濡养全身肢体脏腑的作用。

脾肾虚弱，则气血生化无源，脉道失充，筋脉失养，临床出现面色萎黄，皮肤干燥，肌肉萎缩，筋脉拘挛等现象，肝失疏泄，则气机失调，临床上有时出现眩晕、头痛、胁肋胀痛等症状。肺失宣降，则会有咳嗽、喘息、胸肋胀满等症状出现。点穴是通过对穴位的适当刺激而健运脾胃，从而促使人体气、血的生成，同时通过疏通经络加强肝的疏泄功能来促进气机的调畅，这样又加强了气生血、行血、摄血的功能，

促进或改善人体生理循环，使人体气血充盈而调畅。

4. 理筋整复、松解粘连

点穴疗法辅以矫形手法，对于肩关节、肘关节、髋关节、膝关节、踝关节以及手指足趾关节粘连、功能活动受限的治疗作用较好。在软组织损伤部位，通过手指细心触摸、拈捺幅度，从摸得的形态、位置变化等，可以帮助我们了解损伤的性质。《医宗金鉴》手法总论中说：“以手摸之，自悉其情”，并记载了筋歪、筋断、筋翻、筋转、筋走等各种病理变化，说明古人对检查的重视，并积累了丰富的诊断经验。虽在X线已经普遍应用的现代，可以清楚地看到骨骼的形态，但对许多软组织却难以观察。因此，触诊在临床上仍不失其极为重要的意义。对于在触诊中发现的不同组织、不同形式的错位道乱，要及时回纳纠正，使筋络顺接，才能气血运行流畅，通则不痛。

肌肉、肌腱、韧带完全破裂者，须用手术缝合才能重建，但部分断裂者则可使用适当的手法理筋，使断裂的组织抚顺理直，然后加以固定，这可使疼痛减轻和有利于断端生长吻合。

肌腱滑脱者，在疼痛部位能触摸到条索样隆起，关节活动严重障碍，若治疗不当，可转化为肌腱炎，产生粘连，为此须及早施用弹拔等点穴手法或推扳手法使其回纳。

腰椎间盘突出者，每见腰病与下肢窜痛，腰部活动受限，行走不便。应用适当的手法，可促使突出的髓核回纳或移位，解除髓核对神经根的压迫或改善髓核与神经根的压迫关系，而使疼痛减轻或消除。

脊柱后关节错位者，其棘突向一边偏歪，关节囊及邻近