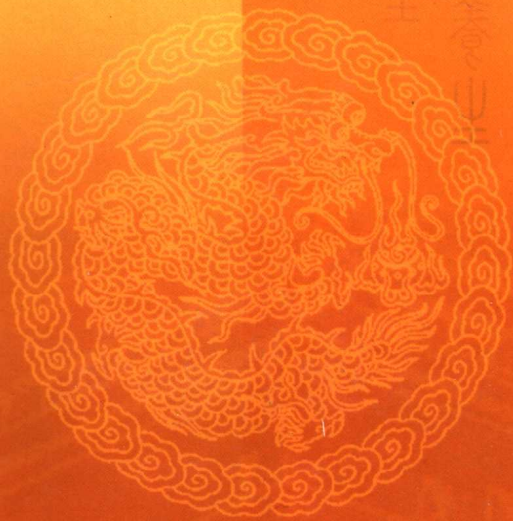


宫廷养生

点穴疗法

许连发 著



北京体育大学出版社

R244.1

1016

宫廷养生

点穴疗法

许连发 著



0177156

0177156

北京体育大学出版社

0177156-160

策划编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:许惠琴

责任编辑:秦德斌

责任校对:黄 强 梁 园

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

宫廷养生点穴疗法/许连发著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002. 7

ISBN 7 - 81051 - 738 - 4

I . 宫… II . 许… III . 常见病 - 穴位疗法
IV . R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037775 号

宫廷养生点穴疗法

许连发 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850 × 1168 毫米 1/32

印张:8.25

定价:16.00 元

2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7 - 81051 - 738 - 4/G · 618

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内 容 提 要

点穴治病，简便易行，加之内功，疗效更佳。本书重点介绍儒家之宫廷养生内功，以心带身，以意带力，扬褒抑贬，扶正祛邪，寓内力于指掌之中，集针灸、按摩之效于一体，以指代针治病健身的方法。

书中还介绍了经络腧穴常识，常用腧穴的定位、功用及主治病症，50种常见病的病因病理、临床表现及治疗方法，美容健身、减脂增胖、形体修饰之方法，以及宫廷养生内功的功法练习。

本书内容翔实，图文比照，所述各种疗法科学实用，易于掌握，疗效奇佳，适用于家庭和医务工作者。

序

许连发先生毕业于中国人民解放军体育学院，是中国人体科学学会会员，举重运动健将，资深健美教练，国家级裁判员，运动医疗专家，北京市京英健美艺术学校校长。

他自幼师从前清宫庶务师马梦麟先生研习宫廷养生内功，后经张海生先生教诲及家人身教言传，习练本功法几十年，积累了较丰富的经验。今奉献于世，造福人民，很值得庆贺。

宫廷养生内功以礼、义为先，以诚、善、美、友、爱、谦为本，扬褒抑贬，扶正祛邪。寓内力于导引、按摩、点穴、手针之中，可达补益身心，悦情怡神，治身健体之效。现面示于社会，我以求学之心表示祝贺。

朱治帮

• 2002年元月

作者的话

年少时我常闹肚子痛，有时疼得在地上打滚。有一年夏天，比邻而居的一位老先生看到我发病的情景，就在我的肚脐周围用手点揉了几下，只片刻功夫，不仅疼痛顿消，而且不大一会儿还便下十来条蛔虫。当时我除了感激之情，更多的是惊异。后来我便怀着好奇心和诸多不解之谜常常求教于这位老先生。他见我诚实好学，且兴趣甚浓，于是收在门下，阐医理，授功法，倾囊教授。这就是我的启蒙恩师、前清宫庶务师马梦麟先生。

马老先生通晓经史，博学广识，专修儒学，尤其擅长点穴、指针疗法。他不仅将独门医术用于宫内，更乐于为庶民诊病祛疾。当时，常有四九城乃至远郊外埠的百姓慕名前来求治。最令我敬佩的是，马老先生以治病救人为乐，分文不取。在追随恩师的几年时间里，我不仅学得秘传功法，更学会了如何做人。岁月如流，年华飞逝，而今我已六旬开外，但马老先生仍是我人生的楷模。

上中学时，我常去外祖母家，也因此时常得到舅姥爷（外祖母之胞弟）张海生的殷殷教诲。老人家前半生效力清宫，解放后任故宫博物院馆员，对儒学颇有研究。时时聆听他老人家由浅而深的谆谆训导，使我多得启迪并受益终生。

家父许德山读经习武，亦精通医道。父亲的言传身教，使我在耳濡目染中又学得家传功技。

集诸多前辈尤其是马梦麟先生之所学，我悟得宫廷养生点穴疗法之精要，致使身怀一技之长。随齿长阅丰，我本着“中学为体，西学为用”的原则，结合现代医学和运动医学，在多年的业余治疗实践中不断丰富和提高，终获建树。经我治愈的各类患者数以千计，包括不少国际友人，其中不乏疑难杂症者。

历代宫廷医术“史官不载，实录不收，御医禁泄，民间难求”，仅限于大内。它融古今正统医学及民间医术之精华于一体，是中华民族不可多得的宝贵遗产。本人愿将所得之凤毛麟角归纳整理，并结合个人的实践体会，奉献给世人，以期有益于社会。

在本书编写过程中，得到原中国人民解放军第 262 医院院长朱治帮先生的热情支持，并为本书作序；得到健美专家舒培华先生的厘正；得到著名按摩师杨树文先生、烧伤整容专家张洪福先生的鼎力支持；《家用电器》杂志社美编任志刚女士为本书绘制插图；张学勤先生为本书提供了宝贵资料；许惠琴女士为拙作校阅。在此，一并表示衷心感谢。

囿于本人水平所限，错谬之处，诚请大家不吝赐教。

许连发

2002 年元月



上篇 概 论

第一章 宫廷养生与点穴疗法	(2)
第一节 宫廷养生功理特点	(2)
一、以礼、义为先	(2)
二、以诚、善、美、友、爱、谦为本	(2)
三、扬褒抑贬，扶正祛邪	(3)
第二节 点穴疗法的特点	(3)
一、寓内力于指掌之中	(4)
二、以手代言，心意交流	(4)
三、以心带身，以意带力	(4)
第二章 宫廷养生点穴疗法的原理	(5)
一、扬褒抑贬，通则不痛	(5)
二、以传统医学基本理论为指导	(5)
三、宫廷内功强调“心”的主导作用	(8)
四、治、养并重	(9)
五、气血合一，集中濡煦	(10)
第三章 养生点穴疗法的基本手法	(11)
一、点 法	(11)
二、按 法	(13)
三、抚 法	(14)

四、压 法	(16)
五、拿 法	(17)
六、推 法	(18)
七、走 法	(19)
八、理 法	(21)
九、揉 法	(22)
十、抓 法	(23)
十一、施术持续时间及重复次数	(23)

中篇 经络与腧穴

第一章 经络与腧穴概论	(26)
第一节 经络系统的组成	(26)
第二节 十二经脉体表分布	(27)
第三节 腧 穴	(29)
一、腧穴的分类	(29)
二、腧穴的治疗作用	(30)
三、特定穴	(30)
四、腧穴的定位	(33)
第二章 经络腧穴各论	(35)
第一节 十二经络	(35)
一、手太阴肺经	(35)
二、手阳明大肠经	(39)
三、足阳明胃经	(46)
四、足太阴脾经	(57)
五、手少阴心经	(63)
六、手太阳小肠经	(66)

目 录

七、足太阳膀胱经	(72)
八、足少阴肾经	(89)
九、手厥阴心包经	(95)
十、手少阳三焦经	(98)
十一、足少阳胆经	(104)
十二、足厥阴肝经	(114)
第二节 奇经八脉	(119)
一、任 脉	(119)
二、督 脉	(126)
三、冲 脉	(133)
四、带 脉	(135)
五、阴跷脉	(135)
六、阳跷穴	(135)
七、阴维脉	(139)
八、阳维脉	(139)
第三节 经外奇穴	(142)
一、头部腧穴	(142)
二、躯干部腧穴	(143)
三、四肢部腧穴	(145)

下 篇 治 疗

第一章 治疗总论	(150)
第一节 症证诊断	(150)
一、内外审察	(150)
二、四诊合参	(150)
三、辨证求因	(151)
第二节 辨证论治	(151)

一、八纲辨证	(152)
二、脏腑辨证	(154)
第三节 治疗原则	(160)
一、心身并治	(160)
二、治病求本	(160)
三、局部与整体	(161)
五、“打铁必须自身硬”	(162)
 第二章 治疗各论	(163)
一、头 痛	(163)
二、感 冒	(166)
三、咳 嗽	(167)
四、胃 痛	(169)
五、呕 吐	(172)
六、腹 痛	(173)
七、泄 泻	(175)
八、痢 疾	(177)
九、便 秘	(178)
十、脱 肛	(180)
十一、胁 痛	(181)
十二、心悸心慌	(183)
十三、失 眠	(185)
十四、痛 症	(186)
十五、厥 症	(187)
十六、癃 闭	(189)
十七、遗 精	(192)
十八、阳 痿	(193)
十九、痛 经	(194)

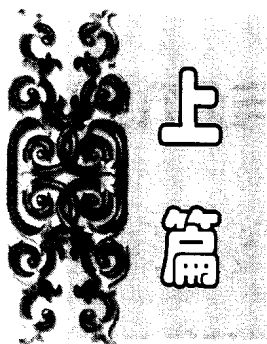
二十、闭 经	(196)
二十一、崩 漏	(198)
二十二、带 下	(199)
二十三、阴 挺	(201)
二十四、乳 痛	(203)
二十五、乳 癖	(204)
二十六、痔 疮	(205)
二十七、慢性鼻炎	(206)
二十八、眼睑下垂	(207)
二十九、近 视	(208)
三十、落 枕	(209)
三十一、腰 痛	(210)
三十二、肩周炎	(211)
三十三、腕关节扭伤	(212)
三十四、指关节扭伤	(213)
三十五、手臂麻痹	(214)
三十六、膝关节炎	(215)
三十七、膝副韧带损伤	(215)
三十八、踝关节扭伤	(216)
三十九、足跟痛	(217)
四十、中 风	(218)
四十一、消渴症	(220)
四十二、高血压病	(222)
四十三、不孕症	(223)
四十四、坐骨神经痛	(224)
四十五、岔 气	(225)
四十六、牙 痛	(226)
四十七、咽喉肿痛	(227)

四十八、耳鸣耳聋·····	(229)
四十九、鼻 纽·····	(230)
五 十、脱 发·····	(231)

第三章 美容与形体修饰·····	(232)
一、瘰 疮·····	(232)
二、黄褐斑·····	(233)
三、面部减皱·····	(234)
四、双下颏·····	(236)
五、溜肩膀·····	(237)
六、水蛇腰·····	(238)
七、减 脂·····	(239)
八、增 胖·····	(241)
九、乳房健美·····	(242)

附篇 功法练习

一、补心功·····	(247)
二、托天功·····	(248)
三、固肾功·····	(249)
四、健腿功·····	(251)



概 论

宫廷养生点穴疗法，是运用医疗气功进行点穴治病的一种方法。气功疗法是我国传统医学的一种独特的医疗形式，是我国古代劳动人民创造的一种治疗疾病的方法。

两千多年以来，经过历代社会沿革，出现的气功流派繁多，但归结起来，可分为儒、道、佛、武、医五大家。各家又派生许多功法。宫廷养生内功属儒家功法。

儒家功法，以孔子为代表。以“正心”、“修身”为基础，把社会、伦理、心理、医理等结合为一体，强调身心与社会进步的一致性，提倡先“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，主张“知止而后有定，定而后能静。静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”之浩然正气，以“齐家”、“治国”、“平天下”。

宫廷养生内功以礼、义为先，以诚、善、美、友、爱、谦为本，寓内力于指掌，以心带身，以意带力，以指代针，扬褒抑贬，扶正祛邪。

第一章 宫廷养生与点穴疗法

第一节 宫廷养生功理特点

一、以礼、义为先

礼即礼节、礼貌、礼遇。清王相如是说：“齐庄中正，逊顺谦恭，是之谓礼。”懂礼可养心安神，濡育髓海，开发智力；义即公正合宜，忠厚果敢。明义可舒肝宣肺，增益气血，强筋壮骨，疏调全身。

练功应先习礼、义，以达正心守敬，忠厚公正。治病亦应先明礼、义，以便培正祛邪，强身健体。诸事宜先行礼、义，可得道而多助。

二、以诚、善、美、友、爱、谦为本

诚挚、善良、美好、友谊、谦和，是人的内在气质的表现，是宫廷养生内功的核心。人之七情六欲皆出于脏腑。例如怒易伤肝，恐惧伤肾（多尿），悲易伤肺（流涕）等。诚、善、美、友、爱、谦皆与脏腑紧密相关，并且有相互调节作用。诚属心，善属肝，美属肾，友属脾，爱属肺，谦通三焦。或口诵，或心惟，或意守，对其脏腑皆可起到积极的调节作用，从而产生综合的生理反应，作用于全身。例如心情的好坏、体液的酸碱度等，对疾病

的抵抗力以及容貌、形体、优生等都具有相关影响。人体内部瞬息万变的各种信号（如思维信号、生物电信号、生物磁场等诸多的生物化学反映，以及现今尚未认识的各种因素）。即使是容量再大、运算速度再高的电子计算机，也无法与之比拟。而自身练功，则能自生自长，随意而安，使体能不断得以巩固和提高。

三、扬褒抑贬，扶正祛邪

褒即赞扬、夸奖，是使人高兴、怡愉之事；贬即降低、指责，是令人忧烦苦闷之事。心情与健康有密切联系。常言道：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”所以，练功或治病以及日常生活，宜扬褒抑贬。要多想、多说、多做使自己和他人愉快、高兴之事；尽力避免做使自己和他人不愉快、不高兴之事。即使有不愉快、不高兴的事发生，也要尽力控制心神的“贬”向发展，做到转贬为褒，使身心避免过多的损伤和摧残。

愉快舒畅的心理和表情，可使全身的气血平和通畅。《素问·调经论》中说：“血气不和，百疾乃变化而生。”情绪不好，气血阻滞，则有损身心健康。

扶正祛邪为治病之宗旨。正，即机体对疾病的抵抗能力；邪，即致病之淫邪。疾病的发生和发展的过程，也是邪正消长盛衰的过程。正胜则邪退，邪胜则正衰，故扬褒抑贬可使正胜邪退。

第二节 点穴疗法的特点

点穴疗法是我国传统医学的重要组成部分，是我国古代人民在长期的医疗实践中，不断摸索、总结的，简便易行且行之有效的治疗方法。据历史学家推断，点穴、指针疗法的应用，可能早于药物及针灸疗法。用于对病痛进行点、按、推、揉，以指代

针，止痛祛病，比吃药打针来得简便，“易用难忘”。而且不损皮肉，不破气血，不伤筋骨，又无痛苦，无感染，无副作用。集针灸、按摩之长，兼针灸、按摩之效。治疗范围广，对治疗环境适应性强。既可治病祛疾，又可强身健体，是一种易学好懂、便于推广的治疗方法。

宫廷养生点穴疗法的特点主要有以下几点：

一、寓内力于指掌之中

《灵枢·本神》中说：“凡刺之法，先必本于神。”医者在施术前，要先作自身气血调理。凝神调气，意贯指掌，则指掌泛出红润，并有热感等。施术时，患者会有明显的心理和身体感觉。可调动患者体能及心理能量，促进心身气血变化，提高治疗的效果。

二、以手代言，心意交流

在治疗过程中，术者指掌含情蕴意，使患者感到舒适而宽慰，精神得到鼓舞，从而增强战胜病痛的勇气和信心。患者的心神首先得到安抚，自然心情顺畅，体内气血活力增强，正胜邪退，有助于病痛尽快痊愈。临床实践证明，术者的心神作派，对患者有极大的感染力。而患者的信任和依赖，反过来又加深了术者治病救人的责任感。

三、以心带身，以意带力

宫廷养生内功特别注重心、意的作用。临床施术看上去用手，实际用的是心。手随心动，手传心意，故能以手代言；以意带力，力随意走，手法得体，重而不呆，轻而不浮，给人以手到病消之感。

施术时，双脚落地为根，挺胸吸气，气贯于心，心意合一，气血同行，依序贯注于肩、臂、掌、指。