

伦新 主编

DIANKUE LIAOFA SUCHA

延年益寿 防病保健 随症取穴 调理阴阳 扶正祛邪 调和脏腑 行气活血 疏通经络

点穴疗法

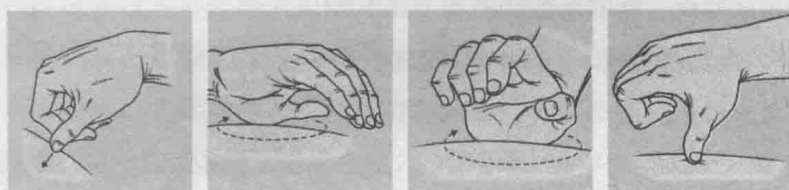
速查

134个常用穴位主治和简易取法·
80种常见病的点穴疗法·

上海科学技术出版社

点穴疗法速查

伦新 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

点穴疗法速查 / 伦新主编. — 上海: 上海科学技术出版社,
2014.8

ISBN 978-7-5478-2298-2

I. ①点… II. ①伦… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第145221号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社在中国
内地出版发行

点穴疗法速查

伦新 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc
浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本: 700×1000 1/16 印张: 12

字数: 250千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2298-2/R·766

定价: 29.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

序 一

点穴疗法是中医学的一项特色疗法,应用历史源远流长。早于秦汉时期的《黄帝内经·灵枢》就有经络及穴位的记载,为中医针灸及点穴疗法奠定了理论基础。

点穴疗法是在人体经络穴位上运用不同点穴手法施治,以疏通经脉、行气活血、开通闭塞,起到治疗及保健养生的作用。点穴疗法是靠辨证论治施法,适用于不同病证,尤其对各人体系统功能调节、能量系统及信息系统的调整有着显著效果。由于简便易行,施治方便,安全可靠,近年来受大众爱戴有增无减。

伦新医师凭其多年推拿、针灸临床的专业经验,著成《点穴疗法速查》一书,详细介绍了点穴疗法的作用机制、常用穴位、点穴手法及施用要点。通过扼要、简明文笔,本着高实用性原则,将这数千年的民间外治智慧推广给大众。

医学技术发展日新月异,能够保留传统医药的智慧,以此作基础并结集、改良及应用于当今中医学上,实为人类保健医药的宝库。谨愿从医者与市民携手努力,弘扬中医药精髓,长远提升人民的健康素质。

方宏勋 教授

香港浸会大学协理副校长

香港浸会大学中医药学院研究及开发部主任 讲座教授

浸大中医药研究所有限行政政总裁

序 二

相信大家多是从武侠小说认识“点穴”一词，但其实点穴是一种治疗手法。由于不需工具协助，简便易行，因此在民间广泛流传。后来有人研创出结合武术的点穴手法，并把它发扬光大，点穴从此就与武术结下不解之缘。作为传统医学的一部分，历代医家普遍应用点穴疗法，明代的杨继洲更在《针灸大成》中高度赞扬，称之为“以手代针之神术也”，可见点穴疗法获得医家肯定。

中医学讲求阴阳协调的规律，点穴疗法有补其不足、泻其有余，达到阴阳平衡之效。所谓点穴，原理是运用手指的指力，在人体表面相应的穴位施治。而穴位能够调节脏腑、经络和气血的功能，透过指力和合适的点穴手法，穴位受压力刺激，便能有效治病和保健强身。

社会发展迅速，生活压力迫人，颈痛、高血压、焦虑、颈椎病、腰肌劳损等都市病对不少人的日常生活造成极大的困扰。点穴疗法正好针对这些病证作出舒缓治理，因此我们决定邀请针灸专家伦新医师编写《点穴疗法速查》一书，欲将点穴疗法推广普及，同时希望读者能进一步了解点穴疗法的机制、常用穴位和手法、注意事项等，除痛治病。

余宝珠

香港浸会大学中医药学院研究及开发部暨
浸大中医药研究所有限公司总经理

前言

随着时代的进步和社会的发展，一方面，人们开始重视生活质量，珍惜健康，保健意识正在增强，另一方面，药品的价格不断提高，加上副作用越来越大，使许多患者望而却步，尤其会影响慢性病的诊治和康复。又由于工作、生活节奏的加快，一般的小病、慢性病患者也没有时间往返于医院就诊。这一现实情况，使广大患者要求能有一种既操作方便、实用，而又有效且无副作用的诊治医书的问世。

点穴疗法是医者以指代针，根据患者不同病情，在其体表一定部位或相应的穴位，运用手指的指力变化，选择各种不同的手法，通过点压刺激的作用，达到防病治病、强身健体目的的一种治疗方法。本疗法历史悠久、源远流长，为中华民族传统的医疗保健方法，与针灸疗法一样以中医经络学说理论为基础，是中医疗法中一种最简便的治病方法。大量的临床实践已证明，通过点按穴位治疗疾病确有优势：其一，操作简便，不需要复杂的医疗器械，在诊治过程中，不受体位的限制，不受场所的约束，可以根据情况随时、随地医治；其二，治疗范围广泛，不用药物，无疼痛、无出血、无副作用，患者痛苦较少，经济安全；其三，主要是以手指点按为主，比针刺法好学易懂，而且可避免病源性感染，容易推广，尤其对那些惧怕针刺的患者，应用点穴更易接受；其四，治疗取效迅速，且疗效比普通推拿疗法高，有病治病，无病防病，强身健体。点穴疗法是中华民族的文化精粹，也是中医学的特色优势。因此，在民间流传与应用的点穴疗法值得我们研究和大力推广。

我们在临床实践的基础上，汲取了国内各家点穴方案、手法精华，将相关资料经过整理、归纳，汇编成《点穴疗法速查》一书，全面系统地向大家展示和介绍这一中国传统的医学手法精粹，目的在于更好地弘扬和普及中医学，进一步推动中国传统文化及医学保健事业。

本书共分上下两篇，上篇“点穴疗法基础”，主要介绍点穴疗法的基本知识，包括作用原理、适应证和禁忌证、基本点穴手法、常用穴位与注意事项等；

下篇“点穴疗法临床”，主要介绍点穴疗法的医疗实践，包括所能治疗的内科、骨伤科、妇科、泌尿科、儿科、五官科等多种病证，以及常用的美容保健应用。本书以图文并茂的形式，介绍通过点穴、按摩等手法进行刺激，从而达到强身治病、益寿延年、美容养颜的目的，可让读者轻松、愉快、便捷地掌握各种行之有效的保健方法，把健康掌握在自己的手中。

本书可供从事医疗保健工作的医务人员和广大自我保健爱好者学习和借鉴。如有不当或不足之处，欢迎读者批评指正。

编著者

目 录

点穴疗法基础

概述

作用机制	2
中医认识	2
现代研究	7
施用注意	8
补泻方法	8
手法的要诀	9
禁忌证	10
注意事项	10

常用穴位

头颈部常用穴位	12
胸腹部常用穴位	16
肩背腰骶部常用穴位	18
上肢常用穴位	23
下肢常用穴位	30

常用点穴手法

基本手法	36
点法	36
按法	37
揉法	37
捏法	39
辅助手法	40
一指禅推法	40
滚法	41
摩法	42
擦法	43
拿法	44
掐法	45
拍法	46
推法	46

点穴疗法临床

内科疾病

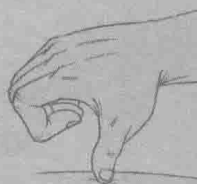
感冒	50
支气管炎	52
支气管哮喘	54
脑血管意外后遗症	56
胃炎	62
胃及十二指肠溃疡	65
神经性呕吐	67

胃肠神经症	69
急性肠炎	71
慢性结肠炎	73
便秘	75
胆石病	77
带状疱疹	78
头痛	80
三叉神经痛	83

面神经炎·····	85	盆腔炎·····	138
面肌痉挛·····	87	更年期综合征·····	140
高血压·····	89	妊娠呕吐·····	141
震颤麻痹·····	91		
神经衰弱·····	93	泌尿科疾病	
焦虑症·····	95	尿路结石·····	144
癔病·····	97	急性尿潴留·····	146
眩晕·····	99	前列腺炎·····	148
中暑·····	101	阳痿·····	150
淹溺·····	103	遗精·····	151
坐骨神经痛·····	104		
风湿性关节炎、类风湿关节炎·····	106	儿科疾病	
		小儿咳嗽·····	154
骨伤科疾病		小儿腹泻·····	155
肩关节周围炎·····	110	小儿厌食·····	158
颈椎病·····	113	小儿营养不良·····	159
颈肌痉挛·····	115	小儿遗尿症·····	162
腰椎间盘突出症·····	117	小儿惊厥·····	164
慢性腰肌劳损·····	119		
急性腰肌扭伤·····	121	五官科疾病	
退行性膝关节炎·····	124	近视·····	166
踝关节扭伤·····	126	耳鸣、耳聋·····	168
跟痛症·····	128	鼻炎·····	170
腕关节扭伤·····	129	急性扁挑体炎·····	172
		慢性咽喉炎·····	174
妇科疾病		牙痛·····	175
乳腺增生病·····	131		
月经不调·····	132	美容和保健	
痛经·····	134	肥胖症·····	177
功能性子宫出血·····	136	斑秃·····	182

点穴

点穴疗法基础



概述

点穴疗法是在患者体表一定部位或相应的穴位上，运用手指的指力，选择相应的点穴手法，通过点压刺激达到防病治病的一种治疗方法。因操作者常用指代针刺刺激穴位，故又称“指针疗法”，或称“指压疗法”。

中医学认为，点穴疗法以中医针灸学理论为基础，以经络学说为依据，在有关的经络腧穴上施以不同的操作手法，把疏通经络、行气活血、平衡阴阳、调和脏腑、扶正祛邪的治疗刺激信息，通过腧穴和经脉传送到有关的脏腑，从而起到治疗疾病和保健养生的作用。

本疗法不借助于任何器具、药物或辅助设备，随时随地进行施治，加上其简单易学、经济方便、安全有效、无副作用，数千年来深受民众喜爱，在民间广为流行。

作用机制

中医认识

点穴与阴阳

阴阳学说是中国古代用以解释宇宙间一切事物的一种哲学思想的学说。阴阳是一切事物具有的相互对立的两个方面，任何事物都是在矛盾中发展变化的，这一概念早在春秋战国时期就运用于医学领域，数千年来逐渐成为中医学的重要组成部分。阴阳学说认为，世界一切事物都包含在阴阳之中，事物的不断发展就是阴阳不断运动的结果。阴阳是自然界的规律，一切事物发生、变化的根据，事物从产生到消亡的本源。《素问·阴阳应象大论》曰：“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，治病必求于本。”其中的“天地”指的是自然界，“道”指的是事物发展的规律。就是说，阴阳是自然界对立统一的根本规律，一切事物的变化都根据这

个规律，人的生命的诞生与死亡都由这个规律起始，因此人们治病也必须遵循这个根本规律。

阴阳学说：

- 阴阳互生。中医学认为阴生于阳、阳生于阴，孤阴不生，独阳不长，无阴而无阳，无阳而无阴。

- 阴阳消长。中医学认为阴消阳长，阳消阴长，阴阳彼此经常变动。

- 阴阳转化。中医学认为重阴必阳、重阳必阴，在一定条件下它们可以互相转化。

- 阴阳对立。阴阳互相对立，阴阳是互相依存的两个方面，阴阳失衡，疾病则生，正如《素问·阴阳应象大论》曰：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”

点穴手法治疗疾病就是调整阴阳，补其不足、泻其有余，纠正病变中的阴阳失衡，疾病的证候不同则所采用的点穴手法亦不相同。例如，阴证与虚证，进行点穴要用补法；阳证与实证，治疗要用泻法。

阴阳常被用于中医的生理、病理、辨证、治疗等各个方面，也是指导医疗点穴疗法的基础理论。

点穴与脏腑

脏腑学说，也称“脏象学说”，就是通过对人体生理、病理现象的观察，研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。脏腑是人体内脏的总称，脏与腑的功能不同，脏是“藏而不泻”，为储藏精气（营养物质）的部位；腑是“泻而不藏”，为接受和消化食物并排泄糟粕的通道。脏与腑一阴一阳，互相配合，称作“脏腑相合”。按照脏腑的生理特点，可分为脏、腑、奇恒之腑三类，脏包括心、肝、脾、肺、肾，合称五脏，亦有的另加心包称为“六脏”；腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱，合称“五腑”，另加三焦称为“六腑”；奇恒之腑，包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。

脏腑学说的主要特点：

- 五脏为中心的人体整体观，将五脏与六腑、五体、五官、孔窍、四肢百骸等全身组织器官，通过各自所属的经络相联系，并和体表五体、七窍相联络，从而使人体构成一个对立而又统一的整体。

- 人与自然的统一性，应用五行学说将自然界的五方、五时、五气、五化，与人体的五脏、五腑、五体、五官、五华密切联系，构成了一个内外相应的

整体模式。

• 从脏象来把握内脏的生理活动规律,由于“象”是“脏”的外在反映,“脏”是“象”的内在本质,所以可通过“象”来把握内脏的活动规律。因此脏腑学说也是点穴医学疗法的基础理论之一,指导着临床医疗的实践。点穴疗法对脏腑的不同状态能起到双向调节作用,可通过手法刺激体表直接影响其功能,或依据经络脏腑的联系,通过手法刺激经络系统以调整脏腑功能。

五脏虽然各有专司作用,但各种生理功能活动是相互依存、相互制约和相互协调平衡,主要以阴阳五行学说的理论为基础来进行阐述的。五脏的主要生理功能如下:

心	主血脉,主神志,开窍于舌,其华在面,在志为喜,在液为汗,与小肠相表里
肝	主疏泄和藏血,开窍于目、筋脉,其华在爪,在志为怒,在液为泪,与胆相表里
脾	主运化、升清和统摄血液,开窍于口,其华在唇,在志为思,在液为涎,主肌肉与四肢,与胃相表里,脾与胃同为后天之本
肺	主气,司呼吸,主宣发肃降,通调水道,朝百脉而主治节,开窍于鼻,其华在毛,在志为忧,在液为涕,外合皮毛,与大肠相表里
肾	藏精,主生长、发育、生殖和水液代谢,主骨生髓,开窍于耳和二阴,其华在发,在志为恐与惊,在液为唾,与膀胱相表里。肾藏有真阴、真阳,来源于父母,为人体生命之根本,故称“肾为先天之本”。肾在腰部,所以说“腰为肾之府”

六腑的生理功能及特点是“受纳”和“腐熟”水谷,即接受饮食并进行初步消化,主要生理功能如下:

胆	储存和排泄胆汁
胃	受纳与腐熟水谷。胃的这种功能叫做“胃气”,胃气宜和、宜降,胃气和降,才能消化水谷并推动其向下进入小肠
小肠	受盛和泌别清浊
大肠	传化糟粕
膀胱	储尿和排尿
三焦	主持诸气,总司全身的气机和气化,又为水液运行之通道

点穴与经络

医者采用点穴法治病，主要是在人体的经络穴位上施治，起到治疗疾病与保健强身的作用。因此，要实施医学点穴疗法，必须先了解和掌握人体有关的经络和穴位的基本知识。

经络系统的形成：

经络，指经脉和络脉的统称，是人体组织生理结构的重要组成部分，是运行气血、联络脏腑、沟通表里、调整人体各部功能的通路。经络主要有十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉等等，其中十二经脉是全部经络的主体部分，十二经别是从十二经脉分出来的，奇经八脉是在十二经脉和十二经别之外的别道奇行的脉，它与十二经脉有纵横交错的联系。十二经脉和奇经八脉中的任、督二脉，又合称十四经脉。经络内属脏腑、外络肢节，通过在全身有规律地循行的错综复杂的联系交汇，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官七窍、皮肉筋脉等组织器官联结成一个有机的统一整体。而从经络的分布和功能来阐述人体内脏与体表、内脏与内脏以及体表各部分之间互相联系和气血运行的理论，就称为经络学说，经络学说是中国医学基础理论之一，也是点穴医学的理论基础，它对医学点穴手法具有重要的指导意义。点穴疗法能激发和调整经气，并通过经络影响所属的脏腑、器官的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，达到防病治病的效果。

十二经脉是人体经络的主要组成部分，它有手经、足经、阴经、阳经之分，左右各一条经，具体分为手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）四组。每一经脉连系一个脏或腑，即心、肝、脾、肺、肾、心包等六脏和胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦等六腑，与肺相连的叫肺经，与大肠相连的叫大肠经，其他经依此类推。手足三阴经属脏，行于四肢的内侧；手三阴经分别循行于上肢内侧的前缘、中间和后缘，从胸部走向手端；足三阴经循行于下肢内侧的前缘、中间和后缘，从足端走向胸部。手足三阳经属腑，行于四肢的外侧；手三阳经循行于上肢外侧的前缘、中间和后缘，从手端走向头部；足三阳经循行于下肢外侧的前缘、中间和后缘，从头部走向足端。

点穴与气血

气血是维持人体生命活动的基本物质，它通过脏腑的功能活动而生成。气，指不断运动着的、具有很强活力的精微物质，属阳；血，指血液，属阴。

中医学认为，人体的生命活动主要是依赖脏腑功能，而脏腑功能活动，又是靠气血、津液等作为物质基础的。同时，气血能够输布全身，是通过经络来运行的；而经络也需要气血的滋养。因此，气血与脏腑、经络之间都存在着相互依存、相互影响的密切关系。

气是指构成人体、维持生命活动的营养物质，生理上的气有物质与功能两种含义。从气的来源而言，有先天、后天之分：

- 先天之气，来源于父母，藏之于肾，即肾中真阴、真阳之气，合称为“原气（或元气）”。

- 后天之气，来源于脾、肺，是属“水谷之精气”与“自然之清气”的结合体，又称“宗气”。

宗气聚积于胸中，一方面滋养心肺，以发挥“主血脉”“司呼吸”的功能；另一方面是通过心肺输送到全身，因其分布部位及作用的不同，又有营气（行于血脉之中，为血液的组成部分，有营养全身的作用）、卫气（行于血脉之外，主要散布在体表皮肤肌肉之间，有温暖、滋养皮肤肌肉及调节汗孔开闭等作用，以发挥人体抵抗外邪的防御功能）之分。

先天之气与后天之气相互结合，称为“真气”（或“正气”）。一切经络、脏腑之气，均属于正气的范围。在脏腑者，它们总称为“脏腑之气”，如心气、肺气、脾气、肾气、胃气等；在经络者，总称为“经络之气”，如经气、络气等。以上都是指经络脏腑受物质之气的滋养，而产生的各种不同的生理功能，点穴手法的目的就是强化以上各气的功能。

血是由水谷之精气所化生的（并有赖于肾精）。《景岳全书》曰：“血者，水谷之精气也，源源而来，而实生化于脾。”食物经过脾胃的消化，其营养成分被吸收，向上传输到心肺，通过心肺等的气化作用逐步转化为血，注于心，再运行到全身。血液中含有营气，为血液中具有营养价值的主要成分，在生理上和病理上常把营养和血联系在一起，合称为营血。血液的正常运行，不仅依赖于心，并与肝、脾有密切联系。心主血，把血液从脉道输送到全身，使之循环不息；肝藏血，储藏和调节全身的血液；脾统血，使血循行于脉中，

不致溢出脉外。在心、肝、脾三脏的共同作用下,使血正常地循环运行于全身,以营养各脏器组织,发挥其生理功能。

血和气(功能活动)的关系非常密切。血的生成和运行,有赖于气的作用;而气的生成和作用的发挥,亦有赖于血的滋养。所谓“气为血帅,血为气母”,就是说明气血两者之间的互相依赖关系,因此在病理上也常交互为病,如气滞可以导致血瘀,血瘀亦可导致气滞;气虚可以引起血虚,血虚亦可引起气虚等。点穴疗法能调和气血,使气血循行通畅,使气血的偏盛或偏衰得到纠正。

现代研究

对各系统功能的调节

循环系统	点穴疗法能使血流速度加快,加速血液循环,增加血流量,扩张毛细血管,改善微循环,恢复毛细血管壁的弹性,并能改变血液高黏状态,同时还能改善心、脑等组织供血及供氧状况
呼吸系统	点穴疗法能改善呼吸道的通气和换气功能,增加肺活量,改善肺功能
消化系统	点穴疗法对消化系统具有双向调节作用,能调整胃肠道的蠕动,调整胃液分泌,可使胃肠道蠕动加快或减慢,胃液的分泌增多或减少;能促进腹腔血液循环,增加消化和吸收功能,并能促进溃疡修复和愈合;能提高小肠的吸收功能,促进肠黏膜的修复;还能影响胆囊的舒缩功能,可促进慢性胆囊炎患者胆囊的排空,抑制胆道平滑肌痉挛
内分泌系统	点穴手法刺激体表,通过感觉神经纤维传至下丘脑,其冲动引起下丘脑分泌和释放各种激素,调节内分泌系统,对甲状腺功能亢进及糖尿病等内分泌疾病有不同程度的治疗作用
免疫系统	点穴疗法通过神经—体液机制对免疫系统具有调节作用。有实验表明,点穴疗法可使血液中白细胞总数增多,白细胞吞噬功能增强,血清中补体效价相应增加,淋巴细胞转化率明显提高。另有动物实验表明,点穴疗法通过对免疫系统的调节,还能抑制肿瘤细胞的生长
神经系统	点穴疗法对中枢神经系统、周围神经系统以及自主神经系统有一定的调整作用。如轻柔的手法可降低交感神经的兴奋性,使大脑皮质活动趋向同步化,具有镇静、抑制作用;重手法则有兴奋作用。此外,点穴还具有较好的镇痛作用

(续表)

运动系统	点穴疗法能改善肌肉的营养代谢,缓解肌肉的痉挛,纠正解剖位置异常,松解组织粘连,增加关节滑液分泌,改善软骨营养;可促进血液、淋巴液回流,促进炎性物质的吸收和排泄,有利于局部创伤性炎症的消退,促进组织修复,恢复运动功能
皮肤、皮下组织	点穴疗法可以消除衰老的上皮细胞,改善皮肤的呼吸,利于汗腺的分泌,增加皮肤的光泽和弹性。同时也能使局部组织氧需要量增加,氮和二氧化碳排泄量增加,促进皮下脂肪的消耗和肌肉运动,改善局部皮肤的新陈代谢,增加局部皮肤的营养供应,具有美容、润泽皮肤的作用

对能量系统的调节

人体存在着自身的能量循环系统,人体内的能量循环有一定的通道和规律,当外界或内在因素影响人体自身能量大小的变化,或能量循环通道阻塞及规律失常,就会产生疾病。点穴疗法一方面能补充人体内不足的能量,另一方面能打开闭塞的能量通道,或重新调整全身失衡的能量分配,使其处于均衡状态,恢复其正常运动规律。

对信息系统的调整

在病理状态下,机体功能失常,产生病理信息。点穴疗法一方面通过干扰、破坏、消除病理信息,达到消除病源的作用;另一方面通过建立、巩固、壮大人体正常信息系统,达到抵御外邪,增强人体活力,维护健康的目的。

施 用 注 意

补泻方法

“虚则补之,实则泻之”是中医治疗原则之一,与所有的中医疗法一样,点穴疗法也要在辨清病证的正邪虚实之后,有针对性地采用各种补泻方法,才能达到平衡阴阳、协调脏腑、疏通气血的治疗目的。“补泻反,则病益笃”,所以应当重视补泻手法的应用,以求得更好的疗效。

补法

是指操作者在点穴施术时,多采用顺时针方向,使用的力量较为轻柔、和缓,频率较慢,操作时间较短,大都顺着经脉循行的方向或朝向心方向运动的操作手法。补法可起到扶正补虚、兴奋功能的作用,适用于久病体弱、