

图解

点穴与解穴

杨连村 杨硕 张颖 编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图解

点穴与解穴

杨连村 杨硕 张颖 编著



TUJIE
DIANXUE YU JIEXUE

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解点穴与解穴 / 杨连村, 杨硕, 张颖编著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5377-3853-8

I. ①图… II. ①杨… ②杨… ③张… III. ①点穴—攻防(武术)—图解 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 048205 号

图解点穴与解穴

杨连村 杨硕 张颖 编著

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西省建筑科学研究所印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.375

字数: 127 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月太原第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5377-3853-8

定价: 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

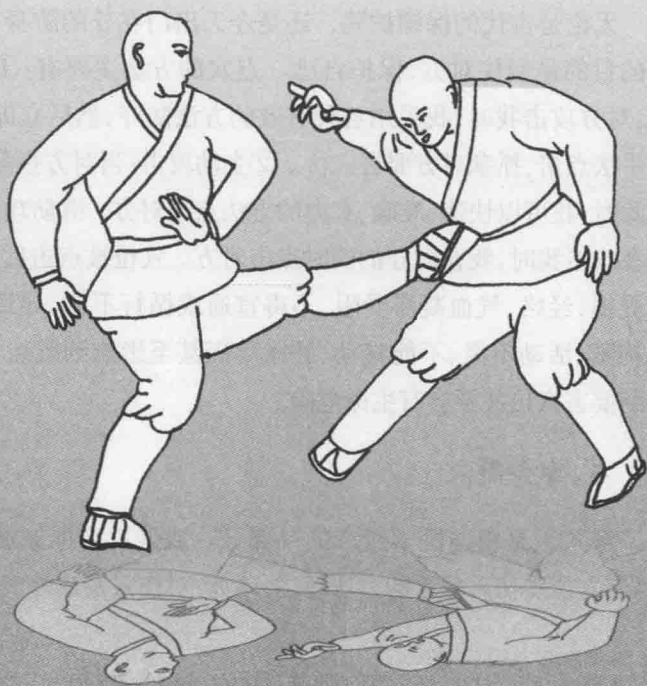
目 录

第1章	概 述	1
第2章	少林点穴与解穴	17
第3章	军警、特警点穴与解穴	49
第4章	古代武师点穴与解穴	87
第5章	自卫时的点穴与解穴	105
第6章	助人时的点穴与解穴	127
第7章	以弱胜强	139
第8章	以少胜多	159



第1章 概述

中华武术源远流长，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。它不仅是一种体育健身活动，更是一种文化传承。武术起源于古代，经过数千年的发展，形成了丰富多彩的流派。武术不仅强身健体，还能陶冶情操，培养坚韧不拔的意志。在现代社会，武术已成为一项广受欢迎的体育运动，也是中国传统文化的重要名片。



第1章 概述

武功点穴与气功解穴在我国已有几千年的历史,内容极其丰富,而且有点穴制人、解穴救人之说。古往今来,众多武术家、气功师以秘传子孙、师徒口传心授等方法使武功点穴与解穴流传下来。点穴、解穴是很庞杂的,我们要以科学理论为指导,以实践为依据,把点穴制暴、解穴救人的技术、方法推向一个更好、更高的层次。

一、古今点穴

无论是古代的保镖护院,还是今天出门在外的防身自卫,点穴的目的是制住对方,保护自己。点穴的方法主要有:①先防后攻:对方攻击我时,我采用各种有效的方法防守,然后立即以有力的手法点击、抓拿对方要害穴位。②主动攻击:当对方拦截住想伤害我时,我可以快速、准确、有力的方法点击对方。③防攻相兼:对方在攻击我时,我在防守的同时点击对方。穴位被点击后,会使机体受损,经络、气血凝滞受阻,不得宣通或循行不畅,导致肢体麻木拘紧、活动不灵、不能移动、肿胀疼痛甚至影响到脏腑不和,点击到要害穴位甚至会有生命危险。

二、古今解穴

解穴,是祖国医学遗产的一部分。武谚曰:“能制能救为高手。”穴位受伤后救治的方法较多,诸如:对伤穴发放外气,气功按

摩伤穴,用中药发散引淤,震激对应穴位,推血过宫等。现在治疗伤穴以气功发放外气和气功按摩常见,用中药发散次之。本书讲的是医者经过各种内气外放的功法,使自己内气充实,通过发功手型(手掌、手指)在离伤穴很近处对准发放外气和运用气功按摩解穴,将其气通过按摩中的各种手法发放到伤穴、经络及患处。经过按推、推揉、揉动等“力”对穴位的刺激和调整及“气”的激发和调整作用,使“气”与“力”相结合,起到医治伤穴、激发经气、疏通经络、调和气血、平衡阴阳、扶正驱邪、调整脏腑的作用,从而达到解穴的目的。

三、解穴注意事项

解穴时,认准穴位和清楚经络的路线、方向极为重要,具体可参看图 1-1 至图 1-10 所示的穴位位置及经络的路线。

解穴前,伤者要排空大小便,宽衣松带,尽量少穿衣服,以便取得更好的效果。

伤者体位要得当。解穴前要使伤者处于合适的体位,使被治疗的伤穴处于舒适放松的状态。

医者解穴前要用温水洗手,保持双手清洁。操作前要以意领气,把手搓热,活动双手关节,这样既利于操作,又可较快地将气引向双手。

解穴时医者要全神贯注,精力集中,认真操作,并密切观察伤者在治疗中的反应。

医者要指导伤者密切配合治疗。要把解穴治疗的操作方法和治疗过程中可能出现的情况,简要地向伤者说明,并指导伤者如何坐、卧、放松,如何协同配合。

医者在患病、醉酒或大悲大怒等情况下,不宜为伤者治疗。

四、穴位图及定位方法

为了便于学练者弄清、认准各个穴位在身体上的准确位置,本书将穴位图以整体图形和分解图形相结合的形式展示给大家。如头部正面(图 1-1),在点穴与解穴时选择额中、印堂、睛明、承泣、瞳子髎、四白等要穴。头部后面(图 1-2),选择后顶、强间、风府、哑门等要穴。另外,在头部侧面、颈部、胸腹部、背部、臂部、腿部选择要穴一百多个。我们在学练第二章至第八章的点穴与解穴方法时,请随时查看图 1-1 至图 1-10 的穴位图。

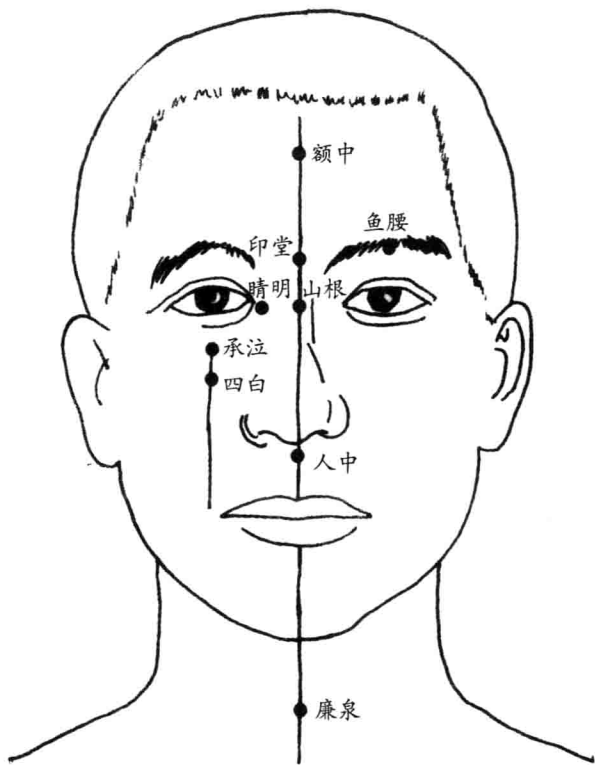


图 1-1

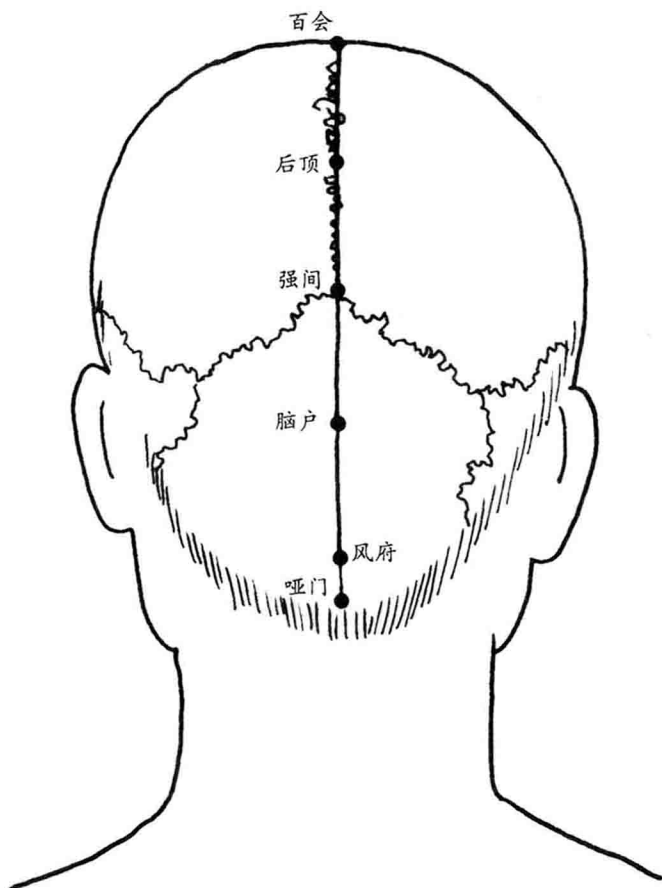


图 1-2

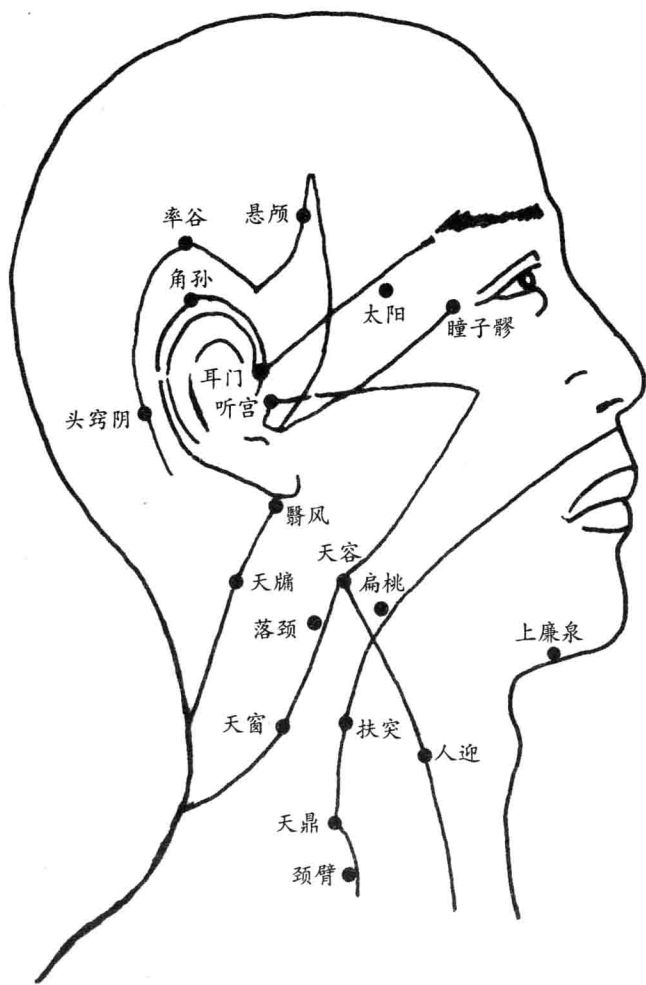


图 1-3

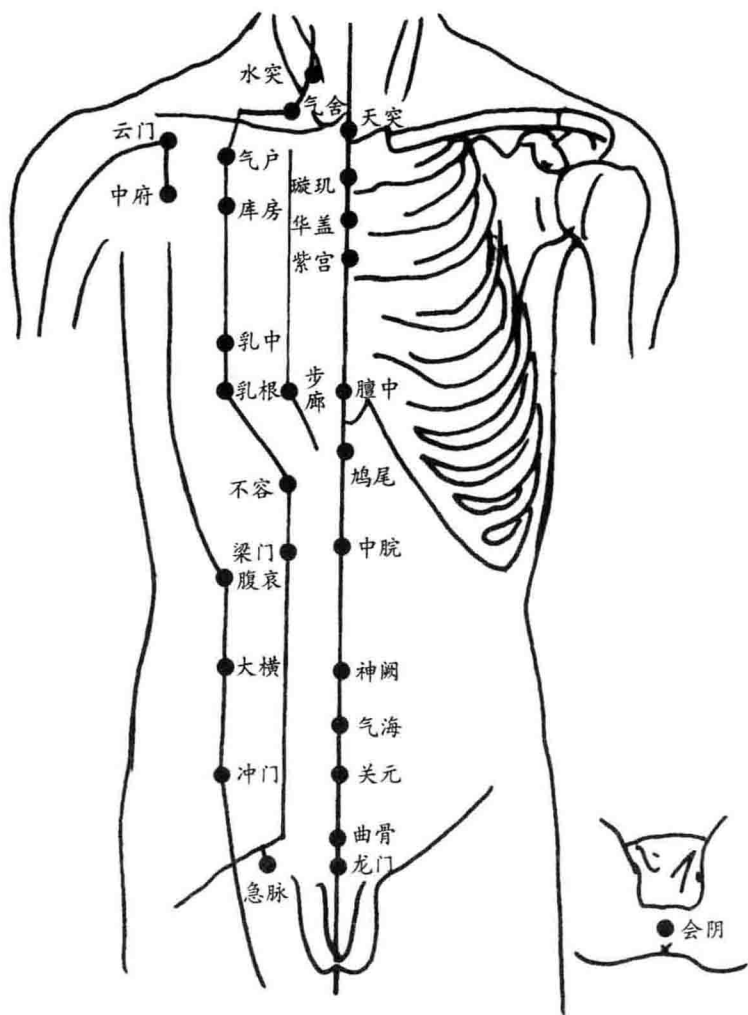


图 1-4

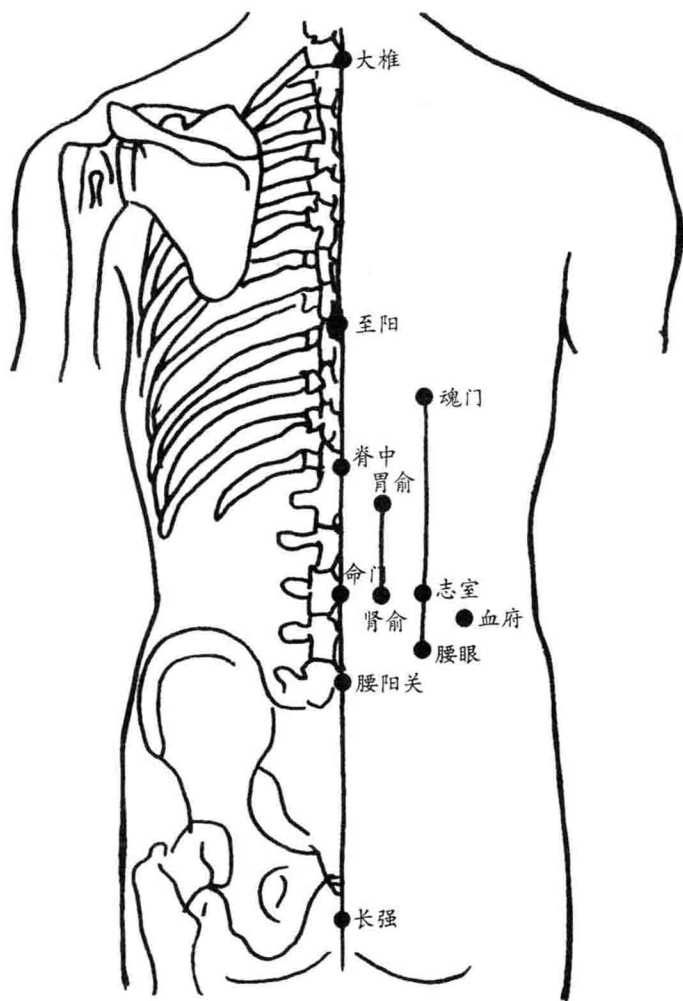


图 1-5

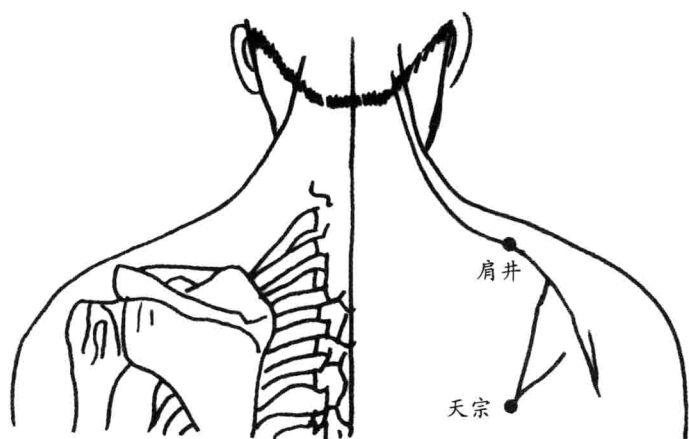


图 1-6

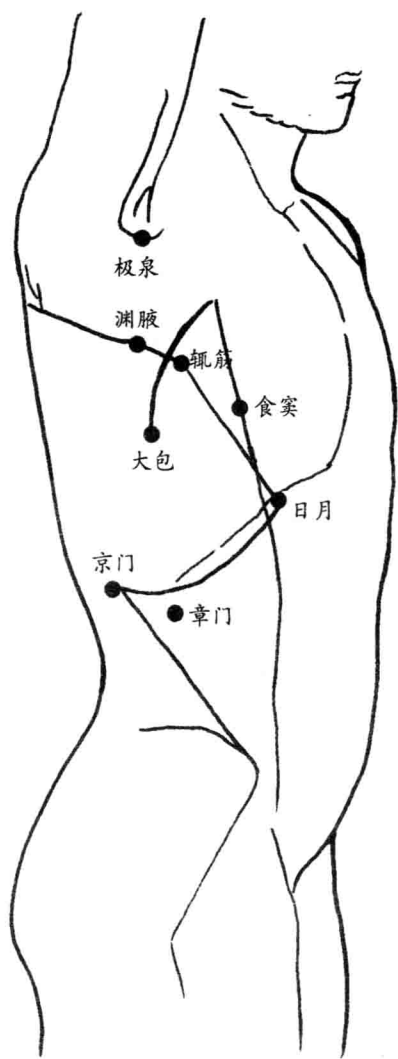


图 1-7

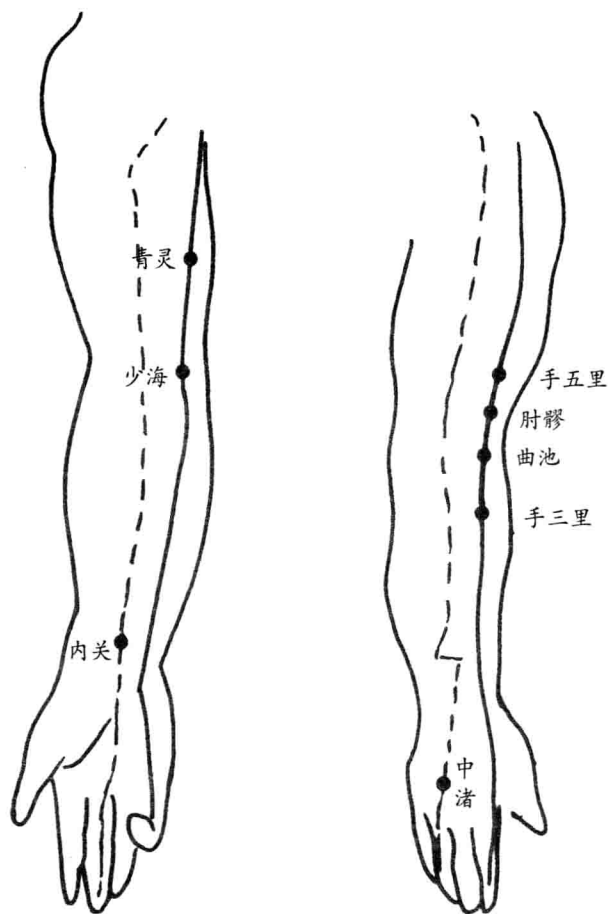


图 1-8

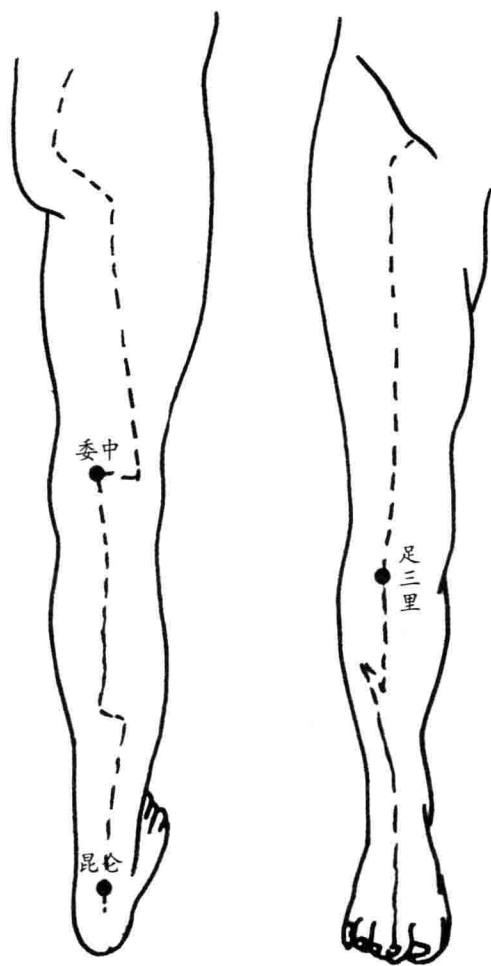


图 1-9

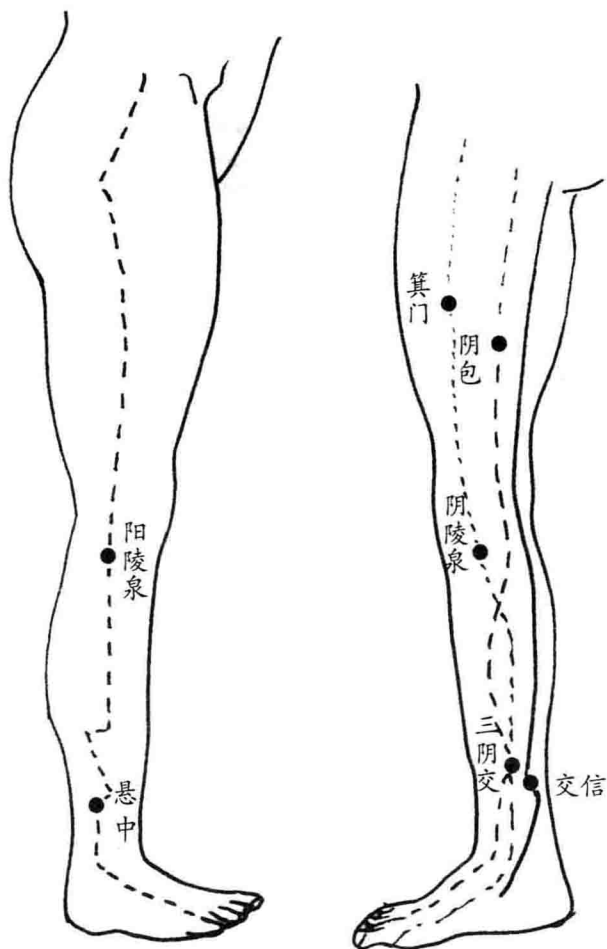


图 1-10