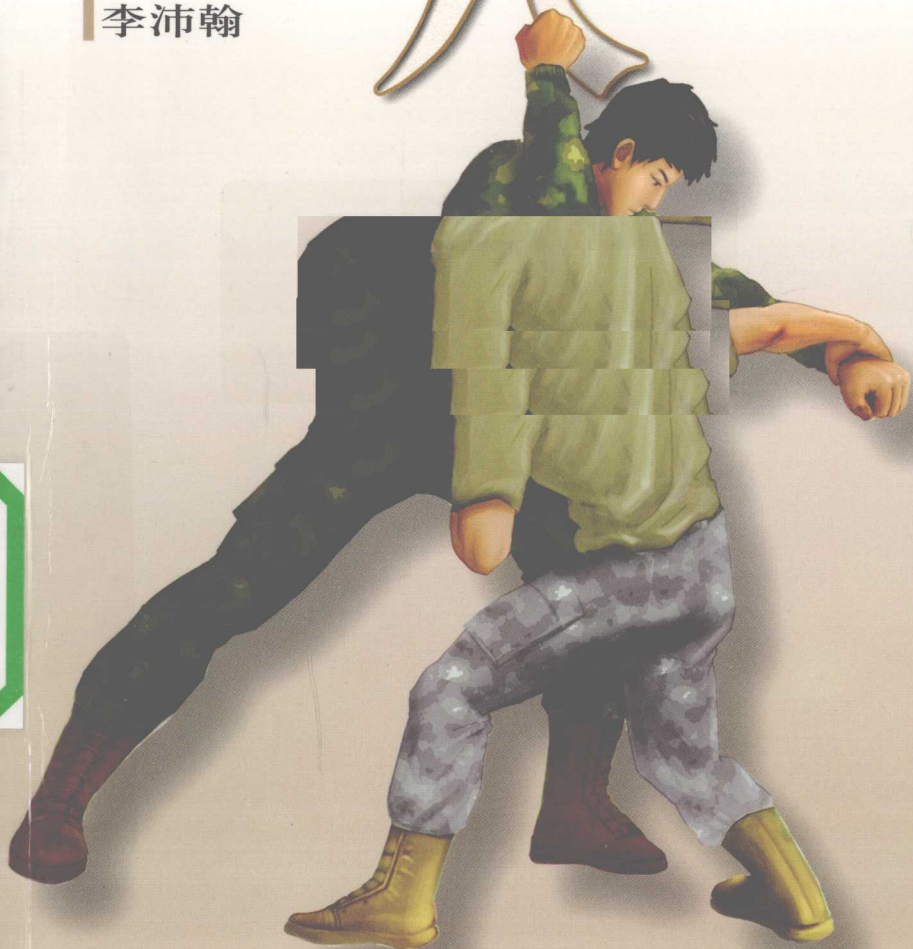


徒手点穴制敌

杨连村
张古月 著
李沛翰

北京体育大学出版社



徒手点穴制敌

杨连村 张古月 李沛翰 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
版式设计 陈 怡 李 蒙
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

徒手点穴制敌/杨连村等著. - 北京:北京体育大学出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0484 - 0

I. ①徒… II. ①杨… III. ①点穴 - 擒拿方法(体育) - 基本知识 IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 131014 号

徒手点穴制敌

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6.5

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

杨连村，男，河北省石家庄市人。1956年出生于武术、气功世家，自幼随父习练武功，得其真传，功夫精绝，文武兼备。

1979年毕业于河北师范大学体育系，1985年到河南大学深造，2000年至2002年在河北师范大学攻读研究生，系统地学习了硕士研究生的课程。大学毕业后至今一直在大学从事武术、气功方面的教学、训练和研究工作。现任河北师范大学副教授、河北省气功研究会理事。曾多次给美国、日本、加拿大等国访华人士讲授中国武术、气功功法和理论。1991年至1994年应邀到俄罗斯讲学三年；2002年至2009年应邀到英国讲学并率团访问表演，传授中华武术。

目前已出版武术、气功专著11部，发表论文30多篇，拍摄武术教学片3部，其教学成绩与科研成果获国家级奖励1次，省级一、二等奖2次，校级奖十几次。为继承、宣传和弘扬中华武术、气功作出了应有的贡献。

目 录

第一章 概 述.....	(1)
第二章 认经与记经穴位.....	(7)
第三章 点击、抓拿穴位的各种手形.....	(34)
第四章 古今点穴练功方法.....	(44)
第五章 徒手点拿36大穴.....	(65)
第六章 徒手点拿72小穴.....	(113)



第一章 概 述

一、穴位总论

穴位即中医的腧穴，分为十四经穴、奇穴、阿是穴。腧有转输之意，是人体经络脏腑之气转输、聚集之所，也是武功击打格斗时的要害目标，又是针灸、按摩治疗疾病的刺激点。

十四经：十四经的穴位简称为“经穴。”即分布于经脉及任督二脉（共十四）上的腧穴。在 361 个经穴中，绝大多数是晋代以前发现的。

奇 穴：亦称“经外奇穴”，是指既有一定的穴名，又有明确的位置，不在十四经上的穴位，叫做经外奇穴。

阿是穴：即《灵枢·经筋》中所讲的“以痛为输”，现在我们称为压痛点、天应穴、不定穴等，这一类穴位既无具体的名称，又无固定的位置，而是

以压痛点或其它反应作为穴位之处。

二、古今穴位的命名

(一) 以人体部位命名。如：乳中、乳根、缺盆等。

(二) 根据象形命名。如：鸠尾、少海、曲池等。

(三) 以生活习惯命名。如：解溪——在足腕上解系鞋带之凹陷处。

(四) 以天文命名。如：日月、上星等。

(五) 以地理命名。如：合谷、承山等。

(六) 以作用命名。如：睛明、哑门等。

(七) 以骨命名。如：大椎、曲骨、腕骨等。

(八) 以经络学说命名。如：三阴交等。

(九) 以气血命名。如：血海、气海等。

(十) 以生理功能命名。如：承泣、听会等。

(十一) 以脏腑功能命名。如：神门——心藏神。魂门——肝藏魂。志室——肾藏志等。

(十二) 以病理方面命名。如：不容、风府等。

(十三) 以根据疗效命名。如：光明等。

(十四) 以建筑物命名。如：天窗、风门、劳宫等。

(十五) 以上下命名。如：上廉、下廉等。

(十六) 以内外命名。如：内关、外关等。



三、穴位的定位

定位法有：骨度折量定位法、手指同身寸法、人体自然标志法等。

(一) 骨度折量定位法

骨度折量定位法见图 1、2、3 及下页表所示。

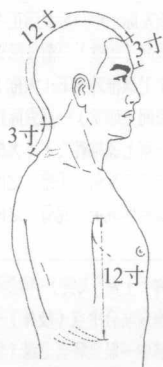


图 1 骨度折量寸侧面图

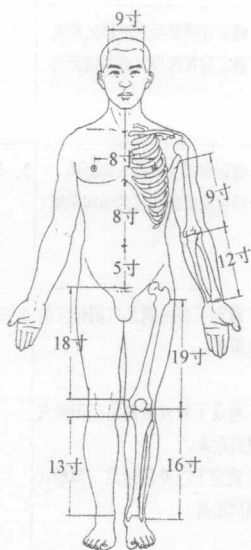


图 2 骨度折量寸正面图

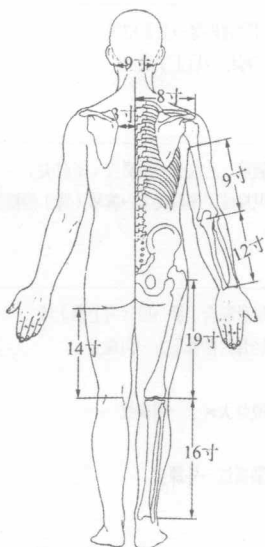


图 3 骨度折量寸背面图

审定穴位常用的骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明	图
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定善经穴的纵向距离。	1
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其善经穴的纵向距离。	
	第七颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直寸		
	眉间(印堂)→后发际正中	18	直寸		
	→第七颈椎棘突下(大椎)				
	前额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头面部经穴的横向距离。	2
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头面部经穴的横向距离。	3
胸腹部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离。	2
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离。	
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离。	1
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离。	
	腋窝顶点→第11肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定肋腹部经穴的纵向距离。	
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离。	3
	肩峰缘→后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离。	
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离。	2、3
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离。	
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧是三阴经穴的纵向距离。	2、3
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13	直寸		
	股骨大转子→膈横纹	19	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离。	
	膈横纹→外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离。	



(二) 手指同身寸法

1. 中指同身寸：中指屈曲时内侧两端纹头之间的距离作为 1 寸。(图 4)

2. 拇指同身寸：以拇指指关节的横度作为 1 寸。(图 5)

3. 横指同身寸：又名“一夫法”，即食指、中指、无名指、小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，四指的宽度作为 3 寸。(图 6)



图 4 中指同身寸

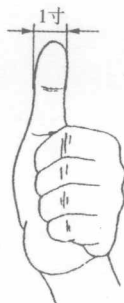


图 5 拇指同身寸



图 6 横指同身寸

(三) 人体自然标志法

1. 头 部：头发边际、眉间、眼眶、下颌角、耳屏、枕外粗隆等。

2. 颈 部：喉结、胸锁乳突肌，锁骨上窝等。

3. 胸 部：乳头、胸骨上窝、胸剑联合中点等。

4. 腹 部：脐眼、肋骨、耻骨联合上缘、髂前棘等。

5. 侧 胸、侧腹部：腋窝、十一肋端等。

6. 肩背部：肩胛骨、脊椎棘突等。

7. 上 肢：腋前纹头、腋后纹头，肩峰、三角肌、肘横纹、肘尖、腕横纹等。

8. 下 肢：臀下横纹、髌骨、腓横纹、内踝尖、外踝尖等。



侧胸、侧腹部点穴图



肩背部点穴图



上肢点穴图

徒手制敌基本动作（二）

1. 前踢：用前脚掌踢对方的腹部、裆部、膝盖等。

2. 侧踢：用脚外侧踢对方的腹部、裆部、膝盖等。

3. 后踢：用脚后跟踢对方的腹部、裆部、膝盖等。

4. 正踢：用脚背踢对方的腹部、裆部、膝盖等。

5. 侧踹：用脚侧踹对方的腹部、裆部、膝盖等。



第二章 认经与记经穴位

一、手太阴肺经

(一) 本经起止点

起于中焦，止于大指之端（少商穴）。其支者，出次指内侧端（接大肠经之间阳穴）。

(二) 主要循行部位

1. 咽喉、上肢内前侧。2. 属肺络大肠。

(三) 具体循行路线。（图7）

(四) 循行路线歌

太阴肺经起中焦，下络大肠胃口绕，
膈肺喉腋下臂肘，寸口鱼际拇指梢，
列缺为络出掌外，下接商阳次指内。

(五) 本经穴数

一侧 11 穴（左右两侧共 22 穴）。其中 9 穴分布于上肢掌面桡侧，2 穴在胸上部。（图8）

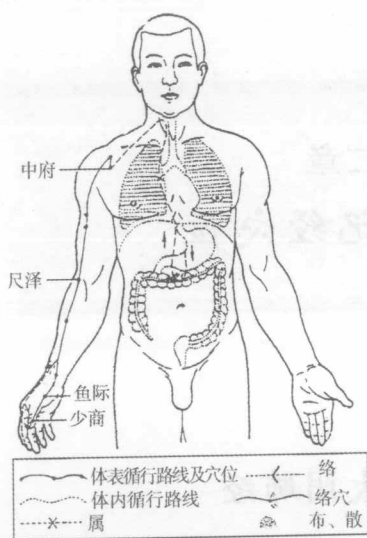


图7 手太阴肺经循行路线

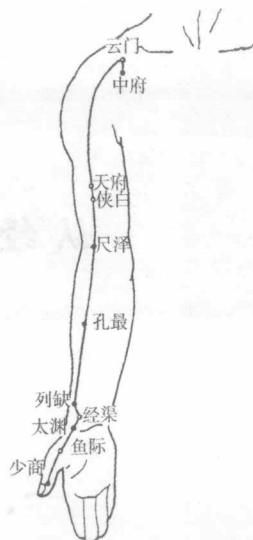


图8 手太阴肺经穴位图

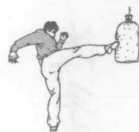
(六) 本经穴法歌

手之太阴，十一穴存；起于中府，上云门处；
天府侠白，尺泽接来；孔最列缺，向下伸延；
经渠太渊，紧跟相连；鱼际少商，直达指端。

二、手阳明大肠经

(一) 本经起止点

起于次指内侧端（商阳），上挟鼻孔而终（迎香穴）。缺盆下行者，属大肠，下合上巨虚。面部支脉，入下齿龈。



(二) 主要循行部位

1. 面颊、下齿龈、环唇。2. 上肢外前侧。3. 属大肠络肺。4. 下合上巨虚。

(三) 具体循行路线。(图9)

(四) 循行路线歌

食指头起手大肠，上出合谷两筋间；
沿臂桡侧肘弯走，肩会乘风属小肠；
大椎缺盆颈颊龈，环唇挟鼻左右分；
络肺过膈属大肠，下合巨虚属胃经。

(五) 本经穴数

一侧 20 穴 (左右两侧共 40 穴)，其中 15 穴分布于上肢背面的桡侧，5 穴在颈、面部。(图 10)

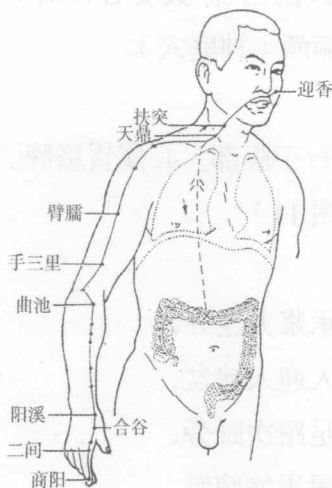


图9 手阳明大肠经循行路线

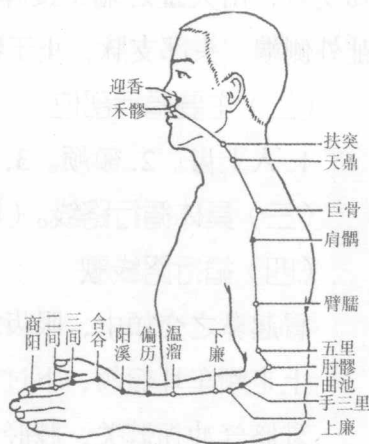


图10 手阳明大肠经穴位图

(六) 本经穴法歌

手阳之明，属大肠经；食指甲侧，商阳穴生；
二间三间，合谷上行；阳溪穴位，肌腱陷中；
偏历温溜，前臂通行；下廉上廉，三里畅通；
曲池肘髎，五里上行；臂臑臂外，肩髃穴涌；
巨骨天鼎，延至于颈；扶突之穴，和髎来接；
鼻子两旁，穴终迎香。

三、足阳明胃经

(一) 本经起止点

起于鼻之交頤中，止于次趾外侧端（厉兑穴）。
其支者，出大趾之端（接脾经隐白）。又支者，出中
趾外侧端。头部支脉，止于额颅（神庭穴）。

(二) 主要循行部位

1. 入上齿。2. 额颅。3. 行于腹部。4. 属胃络脾。

(三) 具体循行路线。（图 11）

(四) 循行路线歌

胃起鼻之交頤中，眼齿承浆大迎分，
上走颊车耳额颅，下过人迎入缺盆，
乳脐气冲拐髀关，膝胫足跗次趾旁，
缺盆一支交大椎，另支属胃络脾脏，
三里支走中趾外，足跗支出接隐白。

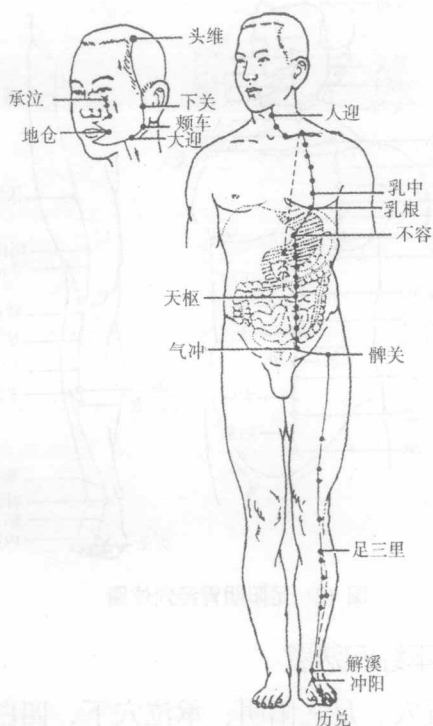


图 11 足阳明胃经循行路线

(五) 本经穴数

一侧 45 穴（左右两侧共 90 穴），其中 15 穴分布于下肢的前外侧面，30 穴在腹、胸部与面部。（图 12）

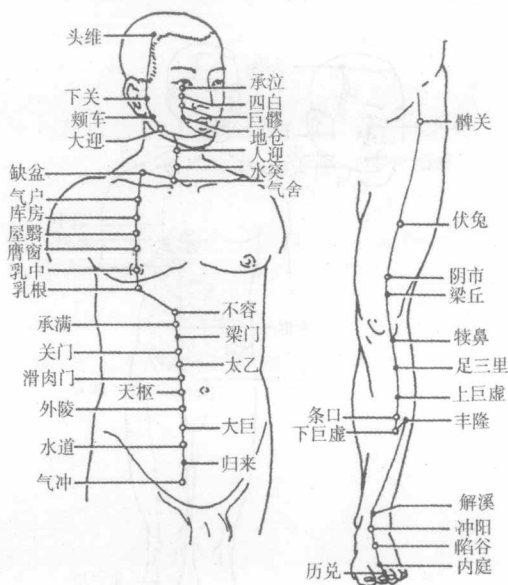


图 12 足阳明胃经穴位图

(六) 本经穴法歌

四十五穴，足之阳明；承泣穴下，四白巨髎；
地仓大迎，颊车上行；下关头维，通于发边；
另一分行，向下人迎；水突气舍，缺盆连接；
气户库房，通过屋翳；行人膺窗，乳中乳根；
内下不容，承满梁门；关门太乙，滑肉天枢；
外陵之下，大巨穴存；水道归来，气冲下外；
又穴髀关，大腿之前；伏兔在间，阴市梁丘；
犊鼻髌缘，入足三里；巨虚条口，入下巨虚；
丰隆微起，下到解溪；冲阳溪下，陷谷内庭，
厉兑穴终。