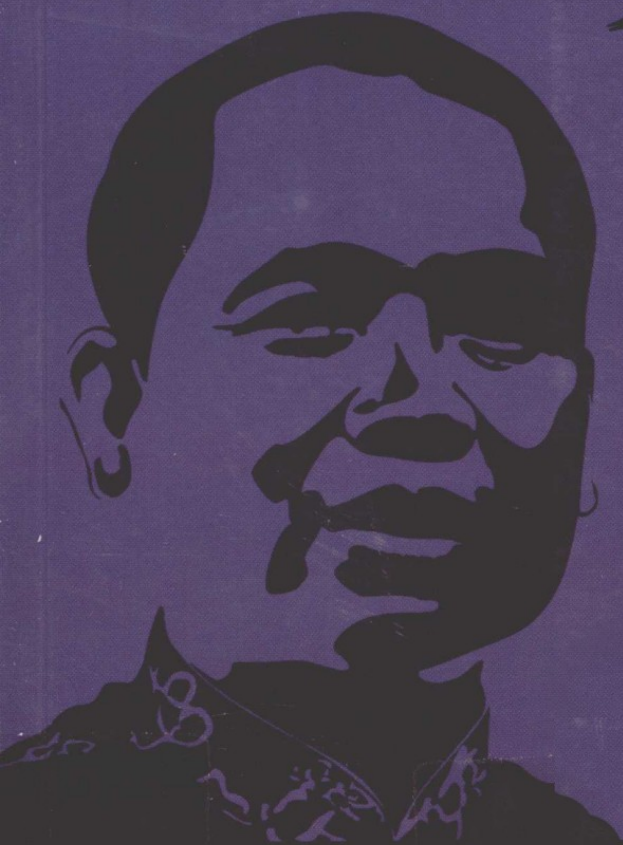




实用经络 点穴疗法

第2版

蔡洪光  编著



蔡洪光品牌书系

实用经络点穴疗法

(第2版)



洪光 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用经络点穴疗法 / 蔡洪光编著. —2版. —广州: 广东科技出版社,
2011.1
(蔡洪光品牌书系)
ISBN 978-7-5359-5292-9

I. ①实… II. ①蔡… III. ①点穴—穴位疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088102号

责任编辑: 邵水生 邓彦

责任校对: 罗美玲

责任技编: 严建伟

封面设计: 阳丰

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(南海区盐步镇河东中心路 邮码: 528247)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张18.5 字数370千

版 次: 2011年1月第2版

2011年1月第18次印刷

印 数: 65 001 ~ 75 000册

定 价: 30.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

中国医学历史悠久，其治病之法层出不穷，但不外“内治”与“外治”两大类，经络点穴疗法则归属外治法范畴。清代名医吴师机认为，治法虽有区分，而外治之理即内治之理。其意是外治与内治之法即使不同，然治病道理仍属一样。

经络点穴疗法由来已久，同是依赖于中国医学经络学说为指导。术者施用特殊手法，作用于人体经络和腧穴，用以疏通经脉、平衡阴阳，调摄脏腑功能，既可治病，又可防病，于人体健康很有好处；乃祖国医学精华之一部分。且该法不花分文，更无药源性副作用，颇受群众欢迎。

蔡洪光君对经络点穴疗法素有研究，现将其经验加以总结、整理、提高，使之理论化，系统化，撰写成书。书中理论联系实际，尤其重视实用性。这一特点必将为学习和从事经络点穴者，提供宝贵之资料，也为振兴中医事业做出积极贡献。

运用经络点穴来治病及自我保健，确是一个好方法，值得推荐，故乐为之序。

刘炳权

1993年8月



再版前言

昨天是周末，我正在家中小憩，突然接到蔡洪光医师的电话，他很真诚地邀请我为他编著的《实用经络点穴疗法》写个再版前言。我觉得不合适，就一再推辞，可他就是非常坚持。其理由也很简单，他认为我是最了解他的学术思路和著述情况的，是最合适的人选。我从事编辑工作三十多年，确实也没有哪位作者请我写过前言、后语之类，难得蔡医师这么真诚，只好牵牛上树了。

其实，早在2008年11月16日，也是在蔡医师另一本姐妹新作《一用就灵——经络通养生手册》初版之际，我在《羊城晚报》B6版刊出一篇署名书评，其中有一段就是谈蔡医师和这本书的，也很贴切，现略加修饰转刊于此，就作为本书的再版前言了：

“大约在1992年春节前后的一天上午，我正在编辑室埋头看稿，突然进来一位年龄与我相近的中年人，手里拿着一封信、抱着一大堆书稿来找我。来信是我们的老作者、当时广州中医学院针灸系主任、著名针灸学教授、‘靳三针’创始人靳瑞写给我的，字里行间流露出对这位中年人的赏识之意，并一再向我推荐他的书稿。这位不速之客，就是蔡洪光医师。”

“后来我才了解到，蔡医师虽然不是中医学院的科班生，他毕业于农学院，但出于对中医药学的酷爱和执着，居然放弃了原

先所学的专业和在研究所工作机会以及优厚的待遇，毅然选择上山拜武当山道长郭高一为师，后来又师从积善寺大师陈荫学医道。20世纪80年代初，为了继续求知和深造，蔡医师又选择了华南地区中医药最高学府——广州中医学院进修，又拜靳瑞教授为师，数年磨一剑。从此，蔡医师学有所成、羽毛渐丰，他不但开了自己的私人诊所，还先后在广州市各老干中心、老年大学办起了医学保健讲座，向广大离、退休人员传授医学保健养生知识。数年下来，蔡医师的名字在社会上广泛传开了，他治病了得、讲课也了得，为许多民众所津津乐道，他的手抄本也开始不翼而飞。”

“在他的处女作中，我虽然看不到学术味、学院味，而是朴实的内容、简明的理论以及林林总总的诊治方法，甚至有的还是土得掉渣的民间疗法，但又不失其科学的内涵。我不禁地思忖，这不正是普罗大众所想要的吗！这样的作者是有发展前景的。于是乎，一本带有乡土气息的、又散发出浓郁油墨味的(当时还是铅排铅印)实用中医保健养生读本——《实用经络点穴疗法》于1994年7月问世了。该书初版之后，正中我之所料，大受广大读者的欢迎，虽然也不见有轰动效应，但也细水长流，十几年下来，先后印刷12次，总印数6万多册。一本书的生命周期长达十七、八年，历久而不衰，可以不断重印，在我编辑的图书中也为数不多，在我社出版社的众多图书中也算是‘书精’了，可见其魅力所在。”

其实，这本书我前几年就想请蔡医师修订了，无奈他确实很忙，加上又得不断地出新作，就耽搁至今。这次蔡医师应广大读者的要求，下了很大的决心，花了不少时间和精力去修订改版，内容就更加完善了，相信广大读者会更喜欢。

邵水生

2010年3月22日

实用

经络点穴疗法



经络点穴疗法是中国医学的宝贵遗产。它流传于民间，简便经济，适应证广，疗效快而显著，特别是没有副作用。对一些疑难疾病的治疗也有意想不到的奇效。

当今现代文明社会，许多疾病过程复杂，往往不是靠一方一药、一朝一夕所能解决。经络点穴作为门诊治疗的一种方法，人力所为毕竟有限。但是，它作为祖国医学的宝贵遗产，应如何继承和发扬这一宝贵遗产，特别是如何应用于广大人民群众，归于民间。在长期的临床实践中发现，许多早期疾病如能掌握一些简单的点穴方法，就可以得到防治。比如：防治伤风感冒的“喷嚏三动作”，简单易

学，不用一分钟的时间，就可以收到奇效。笔者自1974年起传授该法至今，受益者已是成千上万，不管是3岁小孩，还是80岁的老大娘，只要掌握这个简单的手法，基本上都手到病除。这就是中国医学“治未病”的道理。

然而，“十二经脉者，粗之所易，上之所难也”。问题是如何把这传统的经络点穴法普及到广大人民群众中去，成为人们的日常保健方法，为医疗卫生事业的发展和人民的健康发挥其应有的作用。笔者从1987年开始，在广州中医学院针灸系主任靳瑞教授的直接指导和支持下，举办了“实用经络点穴疗法学习班”和“自我经络点穴保健讲座”以及后来的各种培训班学员至今成千上万，远至美国，近至香港，特别深受初学者及老弱病残者的欢迎，使他们在日常生活中就可以得到诊断、预防、治疗和康复。广大群众都认为此法实用，可靠，简单易行，故本书名为《实用经络点穴疗法》。

本书初稿自1987年一直作为讲学的教材，至今已数易其稿。本着“继承传统不泥古，开拓创新不离源”的精神，以临床实用为目的，力求深入浅出，易懂易记，取穴简便、准确、快捷、实效。根据祖国医学的整体治疗原则，综合运用，不拘一法，只要找准穴位，给予适当的刺激，使全身经络畅顺，便能调和气血，平衡阴阳，祛除邪气，达到一定的疗效。根据笔者多年临床实践，治病是不可能完全照本宣科的，必须辨证施治，在整体的基础上灵活运用。所谓：“法无定法”即是此理。例如：治疗胃痛一症，四总穴诀讲：“肚腹三里留”。然而胃病是由许多复杂因素所致，拘泥于“肚腹三里留”，则很难应用于临床。但全面掌握经络穴位又非多数人所能及。如果运用整体点穴手法加以综合调整后，再运用“肚腹三里留”对症治疗，此时的效果不但是胃痛得到改善，而且是全身经脉得到调整，其疗效是不言而喻的。所以整体点穴手法即使运用到数十个穴位，表面上似乎是“渔翁撒网”，但正是通过众多穴

位的共同作用来达到整体调节机体的阴阳平衡。这种不拘泥一招一式、一方一法的点穴方式，充分发挥了它的灵活性和实用性。

20世纪70年代，联合国卫生组织（WHO）提出“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标，并认为经络穴位疗法是第三世界各国达到这一目标的可靠方法之一。希望本书在推广应用此疗法的实践中，为爱好者提供入门的捷径，同时为医护人员实施经络点穴疗法提供参考。

笔者在编著本书的过程中，曾得到许多中医界、针灸界、气功界著名的前辈、学者的帮助，一方面根据临床和教学的经验体会，另一方面学习了许多前贤、老师、同道的著作，得益良多，启示很大。同时，靳瑞教授、刘炳权主任、刘汉杰医师等曾提出了宝贵的意见，张湘老师绘制了全部的经络穴位图，广东科技出版社予以大力支持，在此一并致谢。

此外，还要感谢每一期经络点穴学习班的学员，他们学过之后，立即身体力行，成为宣传和推广这一健康疗法的积极分子。他们用自己的双手和汗水共同浇灌着这个历史悠久的祖国医学遗产，使之发扬光大，熠熠生辉。

蔡洪光

1993年夏于羊城

..... 8

(一) 适应证广, 疗效显著..... 8

(二) 易于掌握, 经济简便..... 8

(三) 施治安全, 无副作用..... 9

..... 9

(一) 术者..... 9

(二) 疗程..... 9

(三) 善后处理..... 9

(四) 禁忌证..... 10

络腧穴的内容..... 12

..... 12

(一) 经络的概念..... 12

(二) 经络的组成..... 13

(三) 经络的表里和五行关系..... 13

(四) 经络的流注次序..... 14

(五) 经络的走向、交接和分布规律..... 15

(六) 经络的作用..... 16

二、腧穴的基本知识	18
(一) 腧穴的概念	18
(二) 腧穴的分类	18
(三) 腧穴的作用	18
(四) 腧穴的反应特点	19
(五) 腧穴的定位方法	21
三、经络与腧穴	25
(一) 十二经穴	25
(二) 奇经八脉	141
经络点穴手法	166
一、爪切法	167
二、点打法	168
三、压放法	169
四、循按法	170
五、平揉法	171
六、拍打法	172

七、推法	173
八、拿捏法	174
九、搓法	174
十、摇法	175
十一、手法练习	176
(一) 抓空练习	177
(二) 实物练习	177
(三) 自身练习	177
经络点穴治疗法	179
一、治疗手法原则	179
二、治疗工具	180
三、治疗手法	180
(一) 补泻手法	180
(二) 经络治疗法	184
(三) 腧穴治疗法	188

(四) 血脉治疗法	205
(五) 时间治疗法	210
(六) 临床手法的整体运用	214
临床治疗	221
一、头部	221
(一) 头部疾患	221
(二) 面部疾患	222
(三) 口腔疾患	223
(四) 咽喉疾患	224
(五) 鼻部疾患	224
(六) 耳部疾患	225
(七) 眼部疾患	226
二、胸腹部	228
(一) 心脏疾患	228
(二) 肝胆疾患	229
(三) 胃肠疾患	230
(四) 肺部疾患	231

(五) 肾、膀胱疾患	232
(六) 生殖器疾患	233
三、腰背部疾患	235
四、四肢部疾患	236
五、其他疾患	237
(一) 高血压	237
(二) 眩晕	238
(三) 偏瘫	239
(四) 更年期综合征	239
(五) 糖尿病	240
(六) 呃逆	240
日常保健	243
一、日常三步点穴保健法	243
二、防治伤风感冒及过敏性鼻炎的“喷嚏三动作”	245
(一) 治疗手法	246
(二) 注意事项	249

三穴	249
(一) 取穴手法	251
(二) 注意事项	251
三穴	251
(一) 手法	251
(二) 注意事项	252
目功	252
(一) 手法	253
(二) 注意事项	255
十八法	255
(一) 松静调息	256
(二) 推头擦风府	256
(三) 耳功	256
(四) 浴面	257
(五) 目功	257
(六) 擦鼻	257
(七) 项功	257

(八) 肩功	258
(九) 托天	258
(十) 左右开弓	258
(十一) 擦腰背	258
(十二) 揉胁肋	258
(十三) 摩小腹	259
(十四) 摩膝	259
(十五) 伸腿弯腰	259
(十六) 四肢关节功	259
(十七) 摩脚心	259
(十八) 叩齿搅海吞津	260
附：临床经验录	261
跋	279

