

健康生活丛书

孙奎 编著



熟能生巧，巧能化至无穷

相关中医知识和常用穴位

简便的点穴工具 30余种点穴方法

85种病症的点穴处方及点穴保健方法

学苑出版社

RENRENHUIDIANXUE

人人会点穴

健康生活丛书——家庭保健点穴疗法

# 人人会点穴

孙奎 编著

学苑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人人会点穴/孙奎 编著. -北京: 学苑出版社, 2005. 4  
(健康生活丛书——家庭保健点穴疗法)

ISBN 7-5077-2511-1

I. 人… II. 孙 III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028319 号

责任编辑: 陈 辉

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100078

网 址: [www.book001.com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@public.bta.net.cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 850×1168 1/32

印 张: 8.625

字 数: 176 千字

版 次: 2005 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2005 年 4 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 16.00 元

## 前 言

点穴疗法是中国传统医药学的重要组成部分，它是运用点穴手法刺激穴位来调整机体本身功能以防治疾病的一门学科。点穴疗法操作简便，灵活易用，安全性强，疗效确切，几千年来深受广大人民群众欢迎。随着人们生活水平的提高，医疗保健逐渐受到重视，点穴疗法疗效受到高度评价，因而深受关注和青睐，并得到了前所未有的普及和提高。

现代社会人们生活节奏不断的变快，工作压力不断增加，与之密切相关的一些疾病也随之产生，例如：头痛、头晕、失眠、精神疲乏、高血压病、高脂血症、糖尿病、心血管病、颈项痛、肩背痛、腰腿痛、肥胖症等。人们逐渐认识到身体健康的重要性，预防保健已成为今后保证健康生活的必要条件。点穴疗法简便易用、疗效确切、适用范围广，尤其适合现代社会生活快节奏情况下康复保健需求，也是我们每个人需要和能够了解或掌握的疗法。

本书由多年从事临床和教学的专业人员撰写，书中介绍了一些学习点穴必备医学常识，成人、儿



## 人人会点穴

童常用特殊穴位；；简便的点穴工具、20余种点穴方法；80种病症的点穴处方以及点穴保健方法；可使读者在很短时间内掌握一门治病防病、保健强身的技能。

本书临床适用性强，重点突出，插图较多，通俗易懂，方便自学，是专业和非专业人员及家庭使用的实用工具书。

## 目 录

<b>1 概述</b> .....	(1)
1.1 点穴治疗的基本要求 .....	(2)
1.1.1 诊断的要求 .....	(2)
1.1.2 处方的要求 .....	(2)
1.1.3 手法的要求 .....	(4)
1.1.4 时间的要求 .....	(6)
1.1.5 选穴的要求 .....	(7)
1.1.6 器具的要求 .....	(7)
1.2 常用器具 .....	(8)
1.3 适应症 .....	(9)
1.4 禁忌症 .....	(10)
1.5 注意事项 .....	(10)
<b>2 点穴手法</b> .....	(13)
2.1 成人手法 .....	(13)
1. 点法 .....	(13)
2. 按法 .....	(15)
3. 揉法 .....	(17)
4. 掐法 .....	(18)
5. 捏法 .....	(19)
6. 拿法 .....	(20)



7. 推法 ..... (20)
8. 摩法 ..... (22)
9. 擦法 ..... (23)
10. 搓法 ..... (24)
11. 击法 ..... (25)
12. 压法 ..... (26)
13. 滚法 ..... (27)
14. 一指禅推法 ..... (28)
15. 抹法 ..... (30)
16. 捻法 ..... (30)
17. 拍法 ..... (31)
18. 摇法 ..... (31)
19. 弹法 ..... (32)
20. 拔伸法 ..... (32)
- 2.2 小儿手法 ..... (33)
  1. 推法 ..... (34)
  2. 揉法 ..... (35)
  3. 掐法 ..... (35)
  4. 捏法 ..... (36)
  5. 摩法 ..... (37)
  6. 运法 ..... (37)
- 2.3 手法练习 ..... (37)
  - 2.3.1 沙袋练习法 ..... (38)
  - 2.3.2 身体上操作练习 ..... (38)
- 2.4 练功基本姿势与要求 ..... (42)

<b>3 常见病症的治疗</b> .....	(44)
<b>3.1 内科病症</b> .....	(44)
1. 感冒 .....	(44)
2. 咳嗽 .....	(46)
3. 喘证 .....	(48)
4. 胃痛 (附:急性胃痉挛性疼痛) .....	(51)
5. 呃逆 .....	(54)
6. 呕吐 .....	(57)
7. 胆绞痛 .....	(59)
8. 阑尾痛 .....	(60)
9. 泄泻 .....	(62)
10. 便秘 .....	(65)
11. 失眠 .....	(67)
12. 头痛 .....	(69)
13. 胁痛 .....	(71)
14. 消渴 .....	(73)
15. 排尿困难 .....	(75)
16. 眩晕 .....	(77)
17. 晕厥 .....	(80)
18. 半身不遂 .....	(82)
19. 口眼歪斜 .....	(83)
20. 遗精 .....	(85)
21. 阳痿 .....	(87)
22. 痿证 .....	(88)
23. 郁证 .....	(91)
<b>3.2 妇科病症</b> .....	(93)





1. 月经先期 ..... (93)
2. 月经后期 ..... (94)
3. 痛经 ..... (96)
4. 闭经 ..... (98)
5. 经行情志异常 ..... (100)
6. 绝经前后诸症 ..... (102)
7. 带下病 ..... (104)
8. 妊娠呕吐 ..... (106)
9. 产后排尿异常 ..... (108)
10. 产后大便困难 ..... (109)
11. 产后身痛 ..... (110)
12. 缺乳 ..... (112)
13. 乳痛 ..... (113)
- 3.3 儿科病症 ..... (115)
  1. 发热 ..... (115)
  2. 咳嗽 ..... (116)
  3. 厌食 ..... (118)
  4. 呕吐 ..... (119)
  5. 遗尿 ..... (120)
  6. 婴儿腹泻 ..... (122)
  7. 疳积 ..... (123)
  8. 夜啼 ..... (125)
  9. 小儿肌性斜颈 ..... (126)
- 3.4 骨伤科病症 ..... (127)
  - 3.4.1 上肢病症 ..... (127)
    1. 肩关节周围炎 ..... (127)



2. 肩峰下滑囊炎 ..... (128)
3. 冈上肌肌腱炎 ..... (130)
4. 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎 ..... (131)
5. 肱骨外上髁炎 ..... (132)
6. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 ..... (133)
7. 腕关节扭伤 ..... (134)
- 3.4.2 下肢病症 ..... (135)
  1. 髋关节扭伤 ..... (135)
  2. 坐骨结节滑囊炎 ..... (136)
  3. 膝关节痛 ..... (137)
  4. 腓肠肌损伤 ..... (138)
  5. 踝关节扭伤 ..... (139)
  6. 跟痛症 ..... (141)
- 3.4.3 脊柱病症 ..... (142)
  1. 颈部扭挫伤 ..... (142)
  2. 落枕 ..... (143)
  3. 颈椎病 ..... (144)
  4. 颈肩背肌筋膜炎 ..... (145)
  5. 急性腰扭伤 ..... (146)
  6. 第三腰椎横突综合征 ..... (147)
  7. 腰肌劳损 ..... (148)
  8. 腰椎间盘突出症 ..... (149)
  9. 腰椎椎管狭窄症 ..... (150)
  10. 梨状肌综合征 ..... (152)
- 3.4.4 骨关节病症 ..... (153)
  1. 颞下颌关节功能紊乱综合征 ..... (153)



2. 类风湿性关节炎 .....	(154)
3. 强直性脊柱炎 .....	(156)
4. 肋骨软骨炎 .....	(157)
3.5 其他病症 .....	(158)
1. 咽喉肿痛 .....	(158)
2. 耳鸣 .....	(160)
3. 近视 .....	(161)
4. 面痛 .....	(163)
5. 面瘫 .....	(164)
6. 牙痛 .....	(165)
7. 痤疮 .....	(167)
8. 皮肤褐斑 .....	(168)
9. 肥胖 .....	(169)
10. 晕动症 .....	(171)
<b>4 点穴保健</b> .....	(172)
4.1 点穴保健的原则 .....	(172)
4.1.1 选择时机 .....	(172)
4.1.2 基本要求 .....	(173)
4.2 点穴保健的基本方法 .....	(173)
<b>5 基础理论</b> .....	(175)
5.1 点穴的作用和应用原则 .....	(175)
5.1.1 点穴的治疗作用 .....	(175)
5.1.2 点穴的治疗原则 .....	(177)
5.1.3 点穴的治法 .....	(179)

# 人人会点穴

- 5.2 经络与腧穴 ..... (183)
  - 5.2.1 十二经脉..... (184)
  - 5.2.2 奇经八脉的分布..... (186)
  - 5.2.3 十二经别的分布..... (187)
  - 5.2.4 十五络脉的分布..... (187)
  - 5.2.5 十二经筋的分布..... (188)
  - 5.2.6 十二皮部的分布..... (189)
- 5.3 常用腧穴 ..... (189)
  - 5.3.1 常用体表标志..... (189)
  - 5.3.2 常用取穴方法..... (190)
  - 5.3.3 成人点穴常用穴位..... (194)
  - 5.3.4 小儿点穴常用穴位..... (215)
- 5.4 点穴诊断 ..... (248)
  - 5.4.1 触摸压痛点..... (248)
  - 5.4.2 经穴按诊法..... (251)
- 5.5 点穴处方 ..... (253)
  - 5.5.1 选穴原则..... (253)
  - 5.5.2 配穴方法..... (255)
  - 5.5.3 特定穴的应用..... (257)





## 1 概述

点穴疗法就是术者用手指在患者体表特定的穴位和部位上施以点、按、压、掐、拍和叩等不同点穴手法，通过经络的作用使体内的气血畅通，人体机能恢复正常，从而达到防治疾病的一种无创性方法。

点穴疗法是祖国医学的重要组成部分，以中医的经络、阴阳、五行等理论为依据，属中医外治法范畴。源于古代按摩术的按法及中国武术中的点穴术和解穴术，可以作为人们强身健体的主要方法之一。其特点有：

1. 操作简便，经济实用 点穴治疗不受时间、地点、环境的限制，仅需我们的双手和简单的工具，掌握一些基本的中医学基础知识及手法，就能对一些常见病进行诊断及治疗，达到治疗疾病的目的。

2. 无创伤，无毒副作用 点穴疗法是一种物理疗法，通过使用一定的手法刺激人体体表的穴位、经络、肌肉来调节人体的阴阳平衡治疗疾病。按操作规范进行操作，掌握点穴的禁忌症，一般不会产生不良反应。

3. 疗效显著，减少用药 点穴疗法运用广泛，对许多疾病有显著的疗效，用于各科疾病。对于慢性病或身体过度虚弱的患者，安全可靠，代替药物治疗；对于不便吃药的儿童，点穴可增强小儿体质，起到预防保健作用。

4. 施术安全，容易推广 点穴疗法只要应用恰当，操



作仔细认真，一般不会出现不良反应，安全实用，患者易于接受；点穴手法大多数易学易练，便于操作，非常容易推广应用。

## 1.1 点穴治疗的基本要求

### 1.1.1 诊断的要求

在点穴前一般需有医生的明确诊断，应进行临床各种检查（包括X线、化验等），以便确认该病是否是点穴的适应症，病情不明，诊断不清，不宜盲目进行点穴，以免造成事故，贻误病情。

### 1.1.2 处方的要求

1. 辨证组方 辨证组方是以阴阳、脏腑、经络、气血理论为依据，在辨证的基础上，选择适当的穴位，并附以一定的点穴手法组合而成，包括穴位、点穴手法、治则治法、治疗时间、疗程等内容。辨证需要以经络理论为指导，对全身症候、疾病现象进行具体的分析和判断，了解病位、病性和病程，判断证候分属于阴阳、上下、手足、左右经脉，确定治则治法，指导选择穴位及点穴手法。点穴处方就是根据辨证的结果来选取穴位和点穴手法的。（参见175页“基础理论”部分）

此外还可以依据临床经验组方。现代医学的检查不仅对明确诊断有益，对取穴也有一定帮助，如外伤性截瘫多取损伤平面上、下椎体之间的督脉或夹脊穴治疗，疗效较佳；中

风后遗症，肢体僵硬，屈曲困难，上肢取手三阴经，下肢取足太阳膀胱经经穴，多可获效。经验选穴对某一特定症状或病症疗效较好，临床上常被使用，如发热取大椎或曲池，痰多取丰隆或中脘，贫血取膈俞或足三里，低血压取素髻或内关，心律失常取太渊，落枕取绝骨或养老，黄褐斑取偏历或血海，膝关节痛取内关，肩周炎取内、外膝眼，腰痛取足三里，急性腰扭伤取腰痛点或人中等，多能取得明显疗效。

点穴手法的选择主要根据穴位的特性、病位、病性及点穴手法本身的特点。疗效与点穴手法作用的性质和刺激量有绝对关系。不同性质和刺激量的手法作用在同一部位或穴位上所起的作用不同，如顺经推为补，逆经推为泻；重刺激为泻，轻刺激为补；缓摩为补，急摩为泻。因此，要根据病人的病情、治疗部位、体质等具体情况选择手法的轻重、方向、快慢、刺激的性质和量。

2. 灵活变通 点穴治疗过程中一定要随时观察病情的变化，及时调整治疗方案，灵活地调整点穴手法和穴位。另外，在治疗过程中，适当地调整穴位，变换点穴手法，可以增强刺激量，提高穴位对手法刺激的敏感性，增强疗效。病情、受伤原因、个体差异的不同，也要求我们不能千篇一律的使用相同的点穴处方。如急性腰扭伤病痛部位都在腰部，每个患者都有不同的特点，病理有腰椎小关节紊乱、骶髂关节错缝、腰肌扭伤之不同；病位有腰椎小关节、骶髂关节、腰部软组织之不同；病因有受寒、外伤、劳损之不同。治疗时针对不同情况组成不同的处方才能取得良好的疗效，腰椎小关节紊乱应施以腰部扳法调整小关节的位置；骶髂关节错缝应施以点按、摇法以纠正错位；腰肌扭伤应施以轻揉的揉



法疏导理顺、温经通络。

## 1.1.3 手法的要求

点穴手法的基本要求持久、有力、均匀、柔和、缓稳、准确，从而达到“深透”。持久是指手法能按要求持续运用一定时间；有力是指手法必须具有一定的力量，这种力量应该根据病人体质、病症、部位等不同情况而增减；均匀是指手法动作要有节律性，速度不要时快时慢，压力不要时轻时重；柔和是指手法要轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或用蛮力，力度要逐渐增加，使患者能够适应，变换动作要自然；缓稳是指医生在使用任何一种手法时，速度不宜过快，应该沉着稳重地缓慢进行；准确是指医生在点穴操作时要部位准确。

1. 手法适当 点穴手法是点穴处方的主要内容之一，点穴手法的选择主要决定于疾病的病性、病位、病证以及所选穴位的特性。如病属寒性阴性要选用温热性质的手法，揉法、摩法、擦法等、反之选用清热、寒凉性质的手法清脾经、退六腑、清天河水等。病位软组织丰满可采用滚法、按法、点法，刺激量可适当加大，反之可采用一指禅推法、指揉法、点法等，刺激量宜小。小儿囟门未闭和者，局部不宜使用点穴手法。

临床上手法选择要做到部位、穴位有机的配合，整体与局部的配合，手法选择准确、配合得当，运用合理才能达到治疗的目的。

2. 次序分明 治疗一种疾病需要多种手法，而这些手法必须要有一定的先后顺序，有步骤地进行，绝不能不讲章



法，影响治疗效果。总的要求是首先使用轻手法放松肌肉，解除病人的紧张情绪，再做治疗手法，然后再做轻手法，最后做某些必要活动关节手法和轻手法。一般来说，先点按主穴、病变部位，再点按次要穴位、远端穴位，如病位较广泛应先做一部分，再做另一部分，不能忽左忽右、忽上忽下，不分主次，不讲顺序规则。

3. 分清方向 一般与点按部位垂直，或沿经络循行、肌肉循行方向用力。根据病情的性质，顺经络气血运行的方向点按为补；逆经络气血运行的方向点按为泻。选取同样穴位（部位），点穴方向不同，其作用也不同，临床上要灵活的掌握和运用。如表实热者，轻推背部膀胱经（自下而上），表虚热者轻推背部膀胱经（自上而下），均为清热解表。气分实热者轻推督脉（自上而下），以清泻实热；血分实热者，重推督脉（自上而下），以清热凉血。

4. 力度有别 点穴要由轻开始，每一种手法操作时开始要轻，探索患者对力的耐受程度，然后再逐渐增加点穴的力度，达到患者能够接受为止。用力过轻达不到治疗效果，过重会增加患者不必要的痛苦，或发生医疗性损伤，最后再由重到轻，以减少患者不适。有些穴位刺激要适当强一些，以局部产生酸痛感为度。如骨骼、关节、肌肉、韧带等部位的病症，要用较强的力量点按，方能取得明显效果，但不能用力过猛，以免损伤组织。对老年人或儿童用力不宜过重，以产生轻微的酸胀感、能够忍耐为度。

5. 讲究顺序 点穴顺序应根据具体病情灵活变通。一般先点按主要穴位和病变部位，再点按配穴或次要部位；或先点按经验穴、特效穴；或远端取穴治疗；急性损伤宜从病