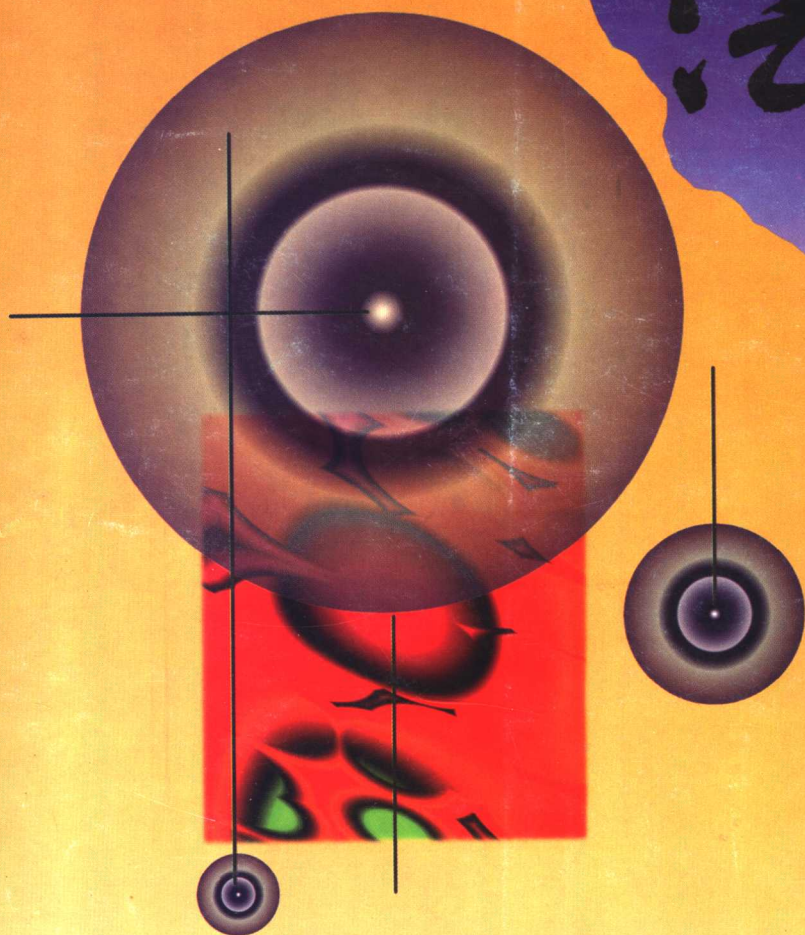


TESE LIAOFA CONGSHU



# 点穴

# 疗法



点穴  
疗法

特色  
疗法  
丛书

DIAN

OFA

黄鼎坚

编著

广西科学技术出版社

特色疗法丛书

# 点穴疗法

黄鼎坚 编著

广西科学技术出版社

特色疗法丛书  
点 穴 疗 法  
黄鼎坚 编著

\*

广西科学技术出版社出版  
(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)  
广 西 新 华 书 店 发 行  
广西梧州商务印刷厂印刷  
(梧州市西江四路深冲 8 号 邮政编码 543001)

\*

开本 890×1240 1/32 印张 3.125 字数 47 000  
2000 年 10 月第 3 版 2000 年 10 月第 8 次印刷  
印数: 141 001—146 000 册

ISBN 7-80565-021-7 定价: 5.80 元  
R·8

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

## 前 言

点穴疗法,是我国历代劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结,是祖国医学遗产的组成部分。

点穴疗法,来自民间,源于实践。在治疗上既有科学内容,又有实用价值及广泛的群众基础。其方法简单,易于掌握,安全又无副作用,而且效果确实。掌握后不但可以为人治病祛疾,还能自行防病保健。符合简、便、廉、验的原则,深受人民群众的欢迎。

为继承、发扬这一宝贵遗产,满足广大群众特别是乡村、边远山区缺医少药的需要。编者根据古典记载以及近代医学文献的大量报道,结合自己多年的临床实践体会,选择便于应用、行之有效的方穴收集、整理纂编成册,并对各种方法要领,包括手法练习及穴位分布、定位,附图示意。力求简明扼要、通俗实用。

在编写过程中,承蒙广西医学院绘图师吴定均同志的大力支持,和广西中医学院植兰英、谢感共讲师及南宁地区医学情报所蒙贵清主治医师的热情帮助,

在此表示衷心感谢。由于编者水平有限,在内容选择方面可能有局限性,而且挂一漏万,缺点错误在所难免,诚恳地欢迎同道和广大读者批评指正。

编 者

1988 年 5 月

## 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、什么叫点穴疗法 .....      | 1  |
| 二、点穴疗法为什么能防治疾病 ..... | 3  |
| 三、基本方法与要领 .....      | 5  |
| 四、点穴手法 .....         | 10 |
| 五、施术 .....           | 15 |
| 六、常见病症防治 .....       | 19 |
| 昏厥 .....             | 19 |
| 晕动症 .....            | 22 |
| 头痛 .....             | 24 |
| 高血压 .....            | 29 |
| 口眼歪斜 .....           | 31 |
| 真心痛 .....            | 33 |
| 心悸 .....             | 35 |
| 胸闷气急 .....           | 36 |
| 呃逆 .....             | 38 |
| 附：嗝气 .....           | 39 |
| 腹痛 .....             | 40 |
| 便秘 .....             | 49 |
| 尿潴留 .....            | 49 |
| 小儿疳积 .....           | 51 |
| 小儿泄泻 .....           | 55 |
| 小儿脱肛 .....           | 57 |
| 小儿遗尿 .....           | 58 |
| 小儿惊风 .....           | 59 |
| 小儿高热 .....           | 62 |
| 小儿夜啼 .....           | 63 |

|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 癔病性失语 .....   | 64 | 红眼 .....     | 82 |
| 失眠症 .....     | 64 | 耳鸣 .....     | 83 |
| 遗精 .....      | 66 | 鼻塞 .....     | 84 |
| 精索静脉曲张症 ..... | 67 | 鼻出血 .....    | 85 |
| 痛经 .....      | 68 | 牙痛 .....     | 86 |
| 关节痛 .....     | 69 | 咽喉痛 .....    | 87 |
| 落枕 .....      | 75 | 其他 .....     | 89 |
| 手臂麻痛症 .....   | 76 | (一)防治感冒      |    |
| 腰腿痛 .....     | 77 | (二)防治近视      |    |
| 小腿抽筋 .....    | 80 | (三)健脑提神、增强记忆 |    |
| 足跟痛 .....     | 81 | (四)强身保健常用穴   |    |



## 一、什么叫点穴疗法

点穴疗法,又叫指针疗法、指压疗法,就是以手指端在受术者体表适当的穴位或部位,灵活运用点、按、掐、叩等不同手法的刺激,通过经络的作用,使体内血气运行畅通,从而达到防治疾病的目的。早在两千多年前,这一疗法在我国古医书中已有记载,如《黄帝内经·素问·举痛论》中说:“按之则气散,故按之痛止。”后来,晋代葛洪的《肘后备急方》、明代杨继洲的《针灸大成》等书都有记述。直到今天,点穴疗法仍在民间流传。如头痛按额角太阳穴、喉痛按手背虎口穴,可以止痛;昏仆不省人事,急掐鼻下人中穴,可以催醒,等等。这些都是人们所熟悉的。

点穴疗法有许多长处,它不需要药物和设备,手法操作简便,容易学习和掌握,随时随地均可施治;治疗效果,又安全,而且适应症比较广;它可以用来治人,还可以自我治疗,历来深受人们欢迎。

点穴疗法是以对症治疗为主的,有一定的适用范围;对某些病症还需要配合其他疗法,方能取得更好的效果,比如对急性胆囊炎等,它的止痛效果很好,但

仅是对疼痛症状的治疗,起缓急的作用;而要根本治疗则仍需配合其他疗法。我们相信,随着点穴疗法的广泛运用与深入研究,它将日臻完善,适用范围更大,进一步发挥它对人民保健事业的作用。



## 二、点穴疗法为什么能防治疾病

祖国医学基础理论认为,人体的一切组织器官全靠气血的濡养,才产生它们各自的功能活动。气血在人体内的运行是以经络作为途径。经络纵横交错分布于人体各个部分而形成一个联络网,使内脏与体表、内脏与内脏以及体表各部分之间相互联系起来,从而发挥它们互相协调的功能。患病时,内脏病变可能通过经络反应到体表一定部位,而外邪侵袭体表也可以通过经络传入内脏。人体上的穴位是经络气血出入的部位,五脏六腑气血都通过这些途径进行输注。治疗疾病时,可选取与病症有关的经络上体表某些穴位,或某些部位上的特殊反应点(如触摸时特别敏感,按压特别酸痛、疼痛,皮肤颜色异常,皮下有结节状、条索状物等),运用手指端进行点按。这种刺激能够起到活血去瘀,疏通经脉的作用,从而收到血气调和,运行通畅,除病强身的效果。这种刺激可以调整体内气机,使过盛或不足的状况恢复正常,增强抗病能力,起到防病保康、扶正驱邪的作用。现代医学认为点穴疗法的作用,主要是穴位所有部位的神经感

受器或神经受到刺激,并传导到中枢神经,通过中枢神经的调节作用,调整神经系统功能,改善血液循环和新陈代谢,促使病变部位组织细胞的恢复和再生能力,使发生障碍的功能恢复正常,病也就治愈了。



### 三、基本方法与要领

点穴疗法的基本方法是点、按、掐、叩,根据临床症状需要,还可配合揉、推、拨等辅助手法,然而要掌握好这些方法,关键在于具备扎实的指力、精当的取穴和操作要领。可以概括为这样几句话:

点按掐叩四大招,  
全靠指力来操劳,  
轻重缓急(紧)要分清,  
上下左右掌握好。  
穴位精当莫置疑,  
要领在握疗效高。

#### (一)指力

指力是操作的基本条件。操作时,指力要做到沉实,耐久,肩、肘、腕关节配合灵活,才能达到有效刺激,容易见效。所以,平常要加强指力锻炼。

#### (二)指节练习

- 1.用中指、食指或拇指在沙袋、布垫或自身穴位

上反复做点按练习(图1、2、3、4)。锻炼时要求精力集中,术指伸直,其他手指挟持或支撑在其末节指关节处,使力气从肩、臂、肘直贯至指端,并逐渐加重,然后缓慢减力退指。

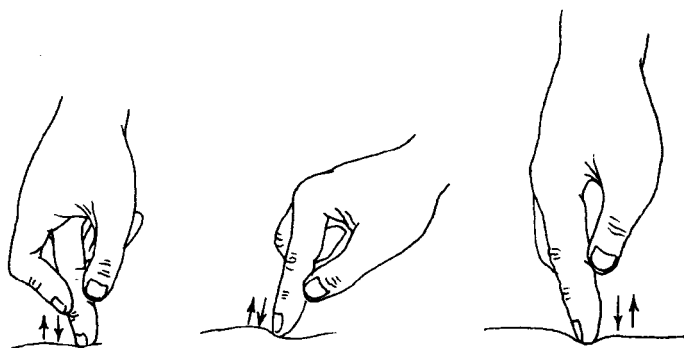


图1 中指点法 图2 食指点法一 图3 食指点法二

2.用拇指与食指或中指相对扣压(图5);或拇指横压,其他四指相对紧扣(图6)。

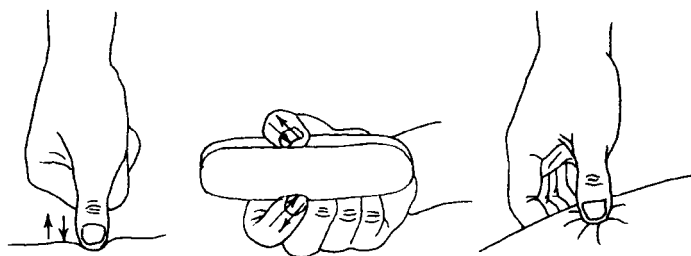


图4 拇指点法 图5 拇食指扣点法 图6 拇四指扣按法



### (三)指腕练习

沉肩、垂肘、转腕做运指运动(图7);或拇指端按压垫子的同时,做转腕运动(图8);也可使用橄榄形握力器进行锻炼(图9);还可以用两个核桃或钢球,常放掌中揉动。这些练习都能增强手指、腕关节的功能。

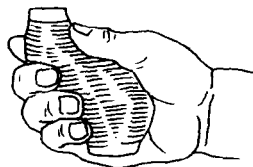
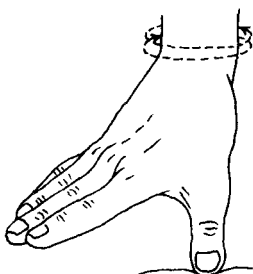


图7 腕力练习

图8 指腕练习

图9 指掌练习

### (四)穴位

穴位(点穴部位)是治疗的基础。它的分布特点:在头、颈项和躯干的前后正中线上的是单穴,其他的都是一名双穴,即在左右两侧对称处各有一个同名的穴位。穴位的选用要合理、精当、准确,才能收到疗效。

#### 1. 一般选穴原则

(1)按病症反应点定穴:如头痛,在太阳穴处最

痛、最难受时,则该处为选取穴位。

(2)按敏感反应点定穴:某些病症能导致体表某些部位产生特别灵敏的感觉,如患胆病,在小腿外侧上部腓骨前缘,常有一点按压时感到特别酸胀疼痛(称胆囊穴);某些病症可在体表某些部位皮下组织出现结节状、条索状物(称特殊反应点或阳性结节),则该处为选取穴位。

(3)按针灸学循经取穴:根据经络病症学说,如胆痛是胆经的病候,则先取胆经上的穴位。

以上选穴三种原则,在治疗病症时要结合运用。

## 2. 简易定穴方法

为了方便取穴,本书尽量采用一些简易定穴法,一是以患者手指的特定部位的宽度(如一拇指宽等)为标准,作为比量寻找穴位的方法,也叫同身寸比量



图 10 拇指横量法



图 11 二指横量法



图 12 四指横量法  
(一夫法)



法(图 10、11、12);二是将身体一定部位间折做几等份(如腕至肘横纹间折为 12 等份),作为测定穴位的方法,叫折量法(图 13);三是以体表如五官、毛发、爪甲、乳头、脐眼和各骨性的、肌性的特殊标志,以及各关节经活动而出现的皮肤皱纹、筋肉凹陷等标志以确定穴位。

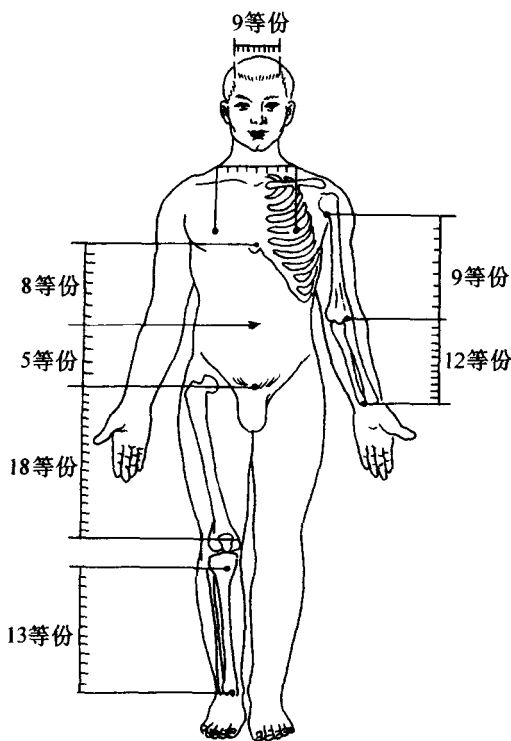


图 13 折量法(等份法)

## 四、点穴手法

点穴手法可分为基本手法和辅助手法。

### (一)基本手法

有点、按、掐、叩四种。

#### 1.点法

用中指、食指、拇指的指端点按穴位的方法,叫点法或点压法(参见图1、2、3、4);两指如钳形相对点压穴位的方法叫扣点法(参见图5)。本法多用于躯干各部位的穴位,常与拨法配合运用。

操作要领:术指端保持与穴位垂直,其他手指挟持或支撑于其末节指关节处,力气通过上臂、前臂到达指端,以每秒钟1~2下的频率,有节奏地一点(紧压下)一提(稍松指)。点时以臂力加压,提时肘节稍放松减压。扣点法主要运用指、掌、腕部力量,按需要以前臂的力量相配合,以每秒钟1~2下的频率,一点一松。总的要求,使患者产生酸、麻、胀、重(痛)感。

根据临床上用力的大小,可分为轻点、中点、重点三等。轻点为轻度刺激,施术时主要运用前臂力量;