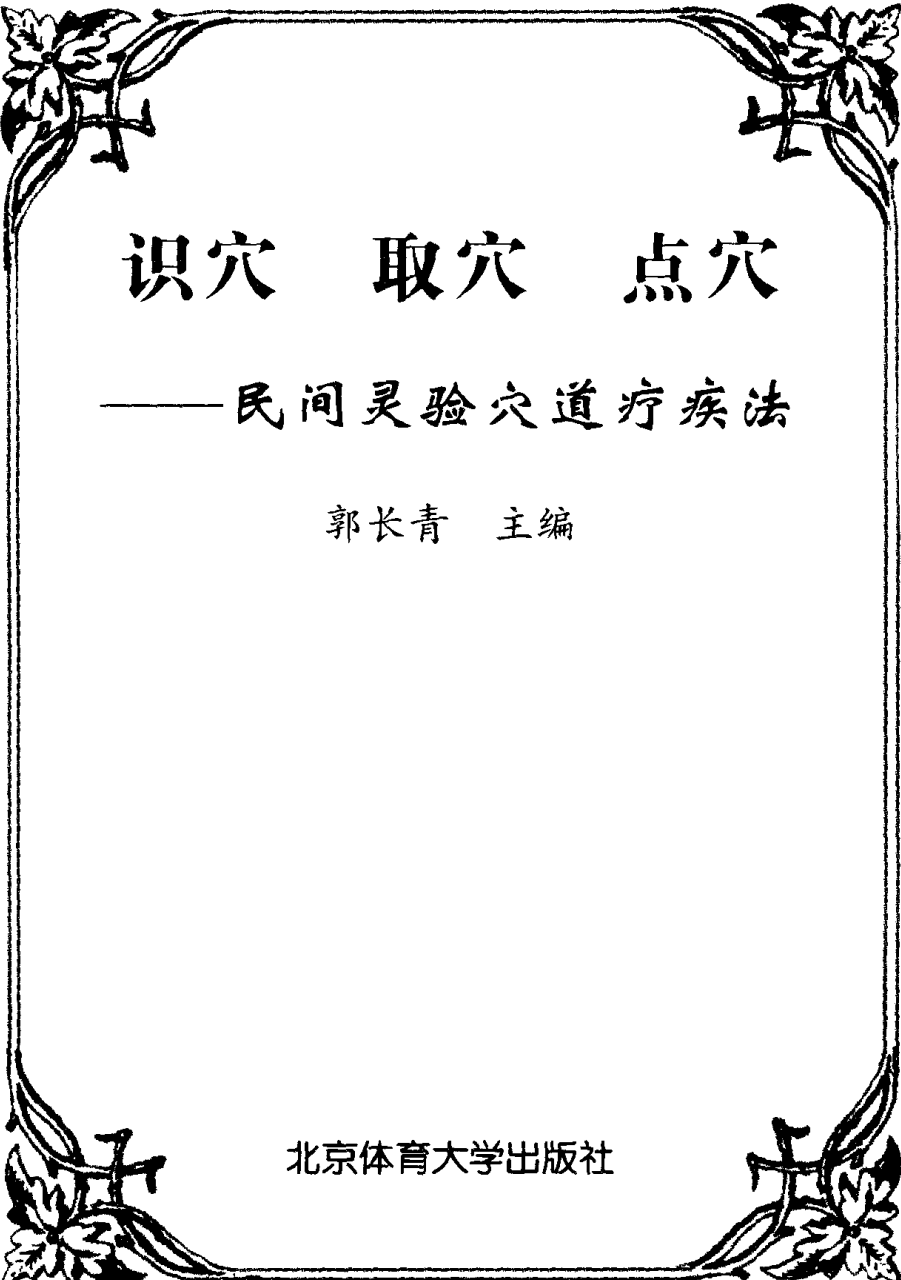


A decorative rectangular border with floral motifs at each corner, enclosing the text.

识穴 取穴 点穴

——民间灵验穴道疗法

郭长青 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林 董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:建 林

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

识穴·取穴·点穴:民间灵验穴道疗疾法/郭长青主编. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1

ISBN 7-81051-426-1

I. 识… II. 郭… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64923 号

识穴·取穴·点穴:民间灵验穴道疗疾法

郭长青 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
2000 年 1 月第 1 版

印张:12.875
2000 年 1 月第 1 次印刷

定价:21.00 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-426-1/R·13

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

名誉主编

李维衡 全国针灸协会副会长、秘书长
张 吉 全国著名中医专家、博士生导师、教授
谷世喆 北京中医药大学针推系主任、教授

顾问委员会

李学武 耿恩广 唐玉秀
唐立亭 陈占露 朱江 图娅

主 编

郭长青

编写人员

郭长青	张若若	马惠芳
邬继红	马文珠	李晓芳
侯文秀	刘 梅	张 莉

李维衡 男，1937年11月出生。中国针灸学会副会长兼秘书长，主任医师，中国科协全国委员会委员，世界针联教育委员会委员，中国国际针灸考试委员会委员，中国中医研究院学术咨询委员会副主任委员。主要著作有《实用中医脑病学》(副主编)，获国家中医药管理局科技进步三等奖；《中医临床诊疗常规》(副主编)。

张吉 男，1930年5月出生。1950年毕业于中国医大四分校，1962年毕业于北京中医药大学。现为北京中医药大学教授，主任医师，博士生导师，全国五百名老中医之一，享受政府津贴。从事中西医工作五十余年，善长用综合疗法治疗脑血管病、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、神经系统疾病、颈椎病、骨质疏松、哮喘等。研究出了祛风壮骨冲剂等疗效显著的新药。曾主持局级科研课题三项，出版专著十二部，发表论文四十余篇。

古世喆 男，1944年3月出生。1968年毕业于北京中医药大学。现任北京中医药大学针推系主任，教授，全国针灸协会理事。曾主持参加多项局校级科研课题，发表论文二十多篇，善长用综合疗法治疗多种疑难病。

郭长青 男，1959年1月出生。1983年和1988年先后获得北京中医药大学医学学士和硕士学位。1983年至今在北京中医药大学针推系从事教学、科研、医疗工作，1991年曾在波兰讲学1年，1995年10月至1998年10月在西班牙从事教学、医疗工作3年。1994年破格提升副教授，副主任医师。

在学习工作期间曾主编医学专著十本，如《针灸学的现代研究与临床应用》、《气功点穴治病大法》、《微针疗法》等。参加教委科研课题两项，主持校级课题两项，获科技成果奖一项。1994年被北京市高教局评为优秀青年骨干教师。

善长用中医中药按摩方法治疗颈椎病、头痛、面瘫、失眠、落枕、肩周炎、背痛、急性腰扭伤、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、妇科病、消化系统疾病等。

序

中华民族历史悠久，中国传统医学源远流长。民间治病疗法丰富多彩，具有简、便、验、康的特点，不但可以用来治病，也可以用来养生延寿。因其简便有效，脍炙人口，或有文字记载，或以技艺相传，辗转传述，至今仍为广大群众所喜闻乐用，是一种很好的防病治病的方法。

中国传统医学和民间疗法有其自己的理论体系，如中医阴阳五行学说、中医脏象学说、经络学说等，对中医的临床应用具有很好的指导作用。中医治病方法多种多样，不但有丰富的内治法，如中药、饮食疗法等，也有丰富的外治法，如点穴疗法、经穴按摩疗法、手穴疗法、耳穴疗法等，为临床应用提供了丰富的医疗手段。中医是经过历代医家的临床实践总结起来的，它是一门经验医学，具有很好的临床基础，并具有一定的科学性和实用性，因此对中华民族的繁衍、昌盛起到了重要的作用。

解放以后，特别是改革开放后的 20 年，传统中医学进行了大量的挖掘整理、实验研究、临床验证工作，取得了丰富成果，证明了它的科学性和实用性。如生物全息理论的发现，奠定了耳穴疗法、手穴疗法、足穴疗法的理论基础；穴位疗法临床研究文章已有两万多篇，充分证实了它的临床效果；针灸疗法已被国际卫生组织明确规定可以用于治疗 42 种疾病；对民间验方的验证也做了大量工作，推出了许多新特中药。

中医及民间疗法具有科学、简便易行、疗效显著的特点，但由于它是一门临床医学，因此本身还具有一定的局限性，如它的疗效与操作者的经验密切相关，因此疗效的发挥需要操作者不断学习和实践。

随着人民生活水平的提高，人们迫切需要了解一些养生防病治病的常识，特别是公费医疗制度的改革，要求人们应该在预防养生方面多下功夫，对一些常见病和多发病有所了解并具备自治的能力，本套丛书的出版将对此有所裨益。

李维衡

1999年5月于北京

前 言

在人身体上，分布着很多穴位。相传，远在新石器时代，就已经有人用砭石在人体一些特殊部位上按摩以治疗疾病。后来有人给这些具有医疗作用的部位命名，称之为“腧穴”、“穴道”等。腧穴分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。穴位的发现，丰富了人类的医疗手段，特别是点穴疗法，它既可以用于治疗疾病，又可以点打穴道，成为武林一大绝技，威不可挡。

本书上篇主要是教给大家怎样认识腧穴，介绍一些寻找腧穴的简单方法，同时又介绍了点穴按摩后病人对每一个具体穴道的反应，一方面使学习者知道什么情况下是找准了穴位，另一方面也可以增加怎样使点穴疗法增强疗效的知识。点穴后的反应不是一成不变的，一方面取决于操作者是否能准确地找到穴位，并正确地使用操作手法，另一方面与病人的体质密切相关，不可过分强求，这需要学习者不断摸索、总结。上篇还介绍了点穴疗法的练功方法，包括增强体质的练功术和增强指力的练功法。

本书下篇主要介绍了点穴的各种灵验治病法。这些方法都是经过发明者一生、有的甚至是几代人的摸索和临床实践总结出来的，在临床中具有奇效。虽不能说百分之百，但可以说疗效显著，读者不妨试一试。本书的出版，对大家一定会有所益处。

1999 年 4 月

北京中医药大学 郭长青

目
录

上篇 识穴取穴法

第一章 简易识穴、取穴法	(2)
第一节 穴位、经络常识	(2)
第二节 经络、穴位图解	(12)
第二章 点穴手法	(83)
第一节 基本手法	(83)
第二节 常用手法	(90)
第三节 常见病的点穴疗法	(114)
第三章 点穴练功术	(129)
第一节 点穴气功筑基法	(129)
第二节 点穴“指功”练习法	(133)
第三节 点穴练功十势	(135)
第四节 崂山点穴练功法	(145)

下篇 灵验治病法

第四章 民间急救点穴法与窍穴点穴法	(156)
第一节 民间急救点穴法	(156)
第二节 窍穴点穴法	(164)

第五章 经穴点穴按摩术	(171)
第一节 点穴按摩手法	(171)
第二节 经穴点穴按摩治疗	(182)
第六章 鹰爪门点穴疗法	(190)
第一节 金刚指、剑指点穴术	(190)
第二节 鹰爪门压痛点点穴术	(197)
第七章 崂山点穴法	(205)
第一节 崂山点穴法手法	(206)
第二节 崂山点穴法穴位	(214)
第三节 崂山点穴法治疗秘验	(224)
第八章 马氏点穴疗法	(231)
第一节 基本手法	(231)
第二节 辅助手法	(236)
第三节 马氏临床点穴效案	(240)
第九章 足反射区按摩疗法	(246)
第一节 足反射区按摩疗法	(246)
第二节 常见病的治疗选区	(279)
第十章 手部疗法	(304)
第一节 手部按摩疗法	(304)
第二节 常见病的手部按摩疗法	(328)
第三节 点压手穴疗法	(334)
第十一章 耳穴疗法	(340)
第一节 耳穴表面解剖和耳穴定位	(341)
第二节 耳穴疗法	(359)
第三节 常见病的耳穴疗法	(365)
第十二章 中国传统点穴疗法	(382)
第一节 开 法	(382)

第一章 简易识穴、取穴法

第一节 穴位、经络常识

在日常生活中，常会遇到这样的情形：当一个人突然昏厥，在慌乱中，必会有人大喊：“快按人中！”果然，经过点按人中穴和其它处理，病人很快复醒了。这是偶然的巧合，还是有什么高明法术？其实，这就是点穴，一种中医常用的治疗方法。相传，远在新石器时代，就已经有人使用赧石来砥刺放血，割刺脓疡；或用热熨、按摩、叩击体表；或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。这样，时间一久，便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。后来有人便命名了这些具有医疗作用的特殊部位，称之为“腧穴”、“穴位”、“穴道”等等。

穴位的发现，丰富了人类的医疗手段，针灸、艾灸、手法穴道按摩等也相继问世，于是常见病、疑难杂症频频被攻克。不仅如此，点打穴道，还成为武林一大绝技，威不可挡。今天这种几近原始的穴位疗法，不仅未被历史所湮没，反而更焕发了活力。

一、点穴疗法的机理

中医学认为，人体是由气、血、筋、脉、骨、髓、腑、脏等组成的，它们互相依赖，具有不可分割的阴阳关系。气和血、筋和脉、骨和髓、腑和脏，都是互相为用的。气为血之帅，气行则血行，气止则血止；筋为脉之使，筋动则脉急，筋静则脉缓；骨

为髓之舍，骨坚则髓实，骨软则髓虚。腑为脏之表，腑壮则脏盛，腑弱则脏衰。它们之间有经脉连贯，气血运行，构成了一个整体。其中脏腑起着主导作用，它配合五行（木、火、土、金、水），起着相互生克、相互制约、相互维持其平衡的作用，并影响着气、血、筋、脉、骨、髓等各方面的正常生理关系。

古医经《灵枢·本藏》载：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也；经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨利关节者也。”说明气、血、精、神是奉养生命，保持正常生理活动的根本物质；经络则是通行气血，营运阴阳，以濡润筋骨而滑利关节。此外，《灵枢·经别》又讲：“十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道。”指出十二经脉能把人体内在的脏腑功能活动应于外在环境的变化。也就是说，在正常生理状况下，经络内联脏腑，外络肢节，网络全身，是运行营卫气血的通路，使人身成为一个完整的统一体。在病理情况下，可以表症传里，里症达表，相互传递。所以，《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起……”指出了人体一旦受致病因素侵袭，脏腑经络功能失调时，就会出现各种症候而为病。

腧穴，又叫穴位、穴道，大多数都分布在经络循行的径路上，即使不在其上，也与经络有着密切关系。点穴疗法便是运用恰当的手法，使“气”和“力”作用于一定的穴位，并将其产生的作用，沿着经络——内脏的相关路线，深透到患者体内，以激发经气，让气至病灶产生感应，从而调整阴阳脏腑的功能和营卫气血的盛衰。也就是说，通过适当的点穴手法，既可以疏通经络，行气活血，使营卫调合；也可以平衡阴阳，扶正祛邪，治愈疾病。

现代医学研究表明，经络、腧穴部位，其神经和血管比较丰

富，刺激穴道会引起神经兴奋性的改变和血液循环的改善。从这个观点出发，点穴疗法的机理可能主要是调整神经系统的功能，反射性地改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促进病变部位组织细胞的恢复或再生能力，从而产生治愈疾病的效果。

点穴疗法的治疗机理，虽然还有待于进一步研究，但其治病效果却为大量事实所证明，是保健延寿的良方妙法。另外，此种疗法简便易行，适合于任何环境下施治，也便于自我治疗。

二、经络简介

经络是经与络的总称。经包含有十二经脉、十二经别、十二经筋、奇经八脉。络包含有十五络脉、别络和孙络。经络的作用是通过人体气血往来循行的径路，形成全身各部的联络网，内连五脏六腑，外通关节皮毛，使肌表和内脏直接发生关系，将脏腑和肢体连成一个有机整体。

《黄帝内经·灵枢》经脉篇云：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”喻嘉言也强调：“凡治病不明脏腑经络，开口动手便错。”这说明经络在中医学中的重要性。在施行点穴手法前，应至少知其梗概。

1. 十二经脉

十二经脉与十二脏腑（六脏：肝、心、肺、脾、肾、命门；六腑：胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）有直接的联系，所以名为正经，其它的经脉相对地称为奇经。十二经脉是经络的主要部分。

2. 十二经别

是十二经脉的支别，循行于身体的深部，由四肢走入内脏，复出头颈。它是随着阴经与阳经出入离合互为表里而中途联系的通路。六阳经别行后，仍能还合到本经；六阴经别行后，不再返

回本经，而与其它表里配合的阳经相合。

3. 十二经筋

为十二经别以外的又一循行系统，不入脏腑。它起于四肢末端，行于关节部分，上至颈项头面，并贯穿于各部筋肉之间。而筋有刚柔之分，两者之间又有相互维系的作用。

4. 奇经八脉

指正经之外的八条经脉，与脏腑没有直接联系，也无表里关系，为了与十二正经相区别，故称为奇经八脉。其任、督二脉，直行于人体的前后正中线上，其它六脉，则附属于十二经脉之间。

5. 络脉

直行于分肉之间者为经。支而横行于皮下，由外面可以见到的为络。络的支别，叫孙络。十五络脉是人体较大的主要络脉，它是从经脉别出，故又称为别络。每一经络脉别行的起点，都由本经的腧穴而别行，与另一配偶经脉联络起来，这样十四经除脾经外，各有一络，唯脾经独有二络，以脾主为胃行其津液，灌溉于五脏和四旁，从大络而布于周身，因此有两络。

上述经络之间，以十二经脉为主，奇经八脉为十二经脉的统率，并起着一定的调节作用，而十五别络作为正经传注的纽带，它们相互结合联贯构成整体循环。

经络学说是中医的基础理论之一，内容很多，这里仅做简要介绍。

三、腧穴概览

腧穴的“腧”与“输”义通，有输注的含义，象水流的传输灌注；“穴”含有“孔”、“隙”的意思。在《内经》中称腧穴为“节”、“会”、“气穴”、“气府”“骨空”等，《甲乙》称“孔穴”，

《太平圣惠方》称“穴道”，还有称“穴位”的。

1. 腧穴的分类

腧穴根据其分布，又分经穴、奇穴和阿是穴三大类。一般将分布在十二经脉和任、督二脉的循行路线上，归属于这些经脉的腧穴，称作“经穴”。它不仅具有主治本经病症的作用，而且能反映十四经及其所属脏腑的病症。据清代医书《逢源》载，全身共有经穴 361 穴。

奇穴，指不归属于十四经的腧穴，因其有奇效，故称“奇穴”。还因其在十四经之外，所以又叫“经外奇穴”。这些腧穴大都有明确位置，但一部分尚未命名，故分为“有名奇穴”和“无名奇穴”。这些穴位主治范围比较单纯，多数只对某些病症有疗效。《针灸集成》汇集这类腧穴较多，有 144 穴。

阿是穴，《汉书·东方朔传》颜师古注，“阿”是“痛”的意思，由于按压痛处，病人会“阿”的一声，故名为“阿是”。阿是穴之称见于唐代《千金方》中：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏（掐）其上，若里（果）当其处，不问孔穴，即得便快成（或）痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”早在《内经》就言“以痛为腧”，这便是阿是穴的渊源。

阿是穴没有固定位置，故有的书里称之为“不定穴”、“天应穴”，但皆以痛为穴，其意相同。如直接在这些穴位上进行针刺、艾灸、点按，有的往往比固定位置的穴位疗效显著。

2. 腧穴的识取方法

识取穴位的方法，通行的有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法。

(1) 骨度分寸法

以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并根据尺寸比例折算，作为定穴的标准。一般分部折寸的尺度应以患者本人的

身体为依据。常用的人体骨度分寸有:肘至腕为 12 寸;两乳头之间横寸为 8 寸;天枢以下至横骨为 5 寸;季肋以下至髀枢为 9 寸;前额两发角之间为 9 寸。以上骨度分寸,不论男女老幼和形体的高矮胖瘦,都折算成同样的长度和宽度,作为量取腧穴的标准。各部位具体的骨度尺寸可由解剖图直观地获得(图 1-1),具体见(表 1-1)。

表 1-1 常用骨度分寸表

项目 部位	起 止 处	分 寸 (寸)	横直 标准	说 明
头 颈 部	前发际至后发际	12	直	此为头部、前额及项部的直寸骨度标准。若前发际不明者,可自眉心上量至后际,以 15 寸折算;后发际不明者,可自大椎量至前发际,以 15 寸折算;前后发际均不明者,可自大椎量至眉心,以 18 寸折算
	前发际至眉心	3	直	
	后发际至大椎	3	直	
	两完骨之间	9	横	此为头部的横寸标准。取穴时一般用两头维穴之间横寸作准;若发角不明者,可用两完骨间分寸代替
	两头维穴之间	9	横	
	眉心至颐部	7	直	此为面部直量的标准
	两颧之间	7	横	此为面部横量的标准
	两口角之间(口寸)	2.5	横	若干经外奇穴取穴的标准
	两眼角之间(目寸)	2.5	横	若干经外奇穴取穴的标准
	结喉至天突穴	4	直	此为颈部直量的标准
	两人迎穴之间	3	横	此为颈部横量的标准

识穴 取穴 点穴

项目 部位	起 止 处	分 寸 (寸)	横直 标准	说 明
胸 腹 部	天突穴至膻中穴	6.8	直	此为胸部直量的标准(每隔一肋骨作1.6寸)
	歧骨至脐	8	直	此为上腹部直量的标准(鸠尾骨折作0.5寸)
	脐至横骨上廉	5	直	此为少腹部直量标准
	两乳头之间	8	横	此为胸腹部横量的标准,妇女以两缺盆穴之间作8寸折算
	横骨之二端	6.5	横	此为少腹毛际部横量的标准
侧胸 腹部	腋窝以下至季肋	12	直	此为侧胸部直量标准
	季肋以下至髀枢	9	直	
上 肢 部	腋前或腋后横纹头至肘横纹或肘尖	9	直	此为上部取穴时直量的标准
	肘横纹或肘尖至腕横纹或阳池穴	12	直	
	腕横纹或阳池穴至中指本节	4	直	
	中指本节至中指端	4.5	直	
	中指节两横纹头之间(中指同身寸)	1	横直	此多用作背部取穴时横量的标准,在四肢及腹部也可用作寸
	食、中、环、小四指相并的阔度(一夫)	3	直横	用在小腿、下腹作为直寸,背部作为横寸

项目 部位	起 止 处	分 寸 (寸)	横直 标准	说 明
下 肢 部	横骨上廉至内 辅骨上廉	18	直	此为大腿内侧直量的标准
	内辅骨上廉至 下廉	3.5	直	此为小腿内侧直量的标准
	内辅骨下廉至 内踝	13	直	此为小腿内侧直量的标准
	髀枢至膝中(或 膕中)	19	直	此为大腿前、外、后侧直量的标准
	膝中(或膕中) 至外踝	16	直	此为小腿、前、外、后侧直量的标准
	跗以下至地	3	直	此为足厚的标准
	足踵至趾端	12	直	此为足的长度标准

(2) 体表标志法

以身体表面特定标志为取穴依据，分为固定标志法和活动标志法。

固定标志法：是指利用五官、毛发、指甲、乳头、脐窝，以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志。比较常用的有以下几种：鼻尖取素髅；两眉中间取印堂；两乳头中间取膻中；脐旁两寸取天枢；股骨小头前下缘取阳陵泉；俯首显示最高的第七颈椎棘突下取大椎穴；锁骨肩峰端与肩胛冈分歧处取巨骨；胸骨下端与肋软骨分歧处取中庭等。

活动标志：是利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志。比如取耳门、听宫、听会等应张口；取下关应闭口。又如曲池必屈肘于横纹头处取；取肩髃时应