

点 穴 与 解 穴

王建斌 霍永华 著

责任校对：朱 中 猷
责任编辑：陈 跃

解穴
朱 中 猷 著

东南大学出版社 (南京四牌楼2号)
江苏省新华书店 南京新印刷厂印刷
开本787×1092 1/32 印张6 字数134千字
1989年8月第1版 1989年12月第2次印刷
印数：50001—60000册

ISBN7-81083-249-X

R·8

定价：2.55元

前 言

《点穴与解穴》是继《穴位点打拳术》一书出版以后，应武术爱好者和广大读者的热情要求，作者根据祖传，并结合多年武术实践经验，融汇医道，经过总结、提取、整理在较短的时间内写成的。

《点穴与解穴》一书，对中国武术中点穴与解穴这一统一的矛盾的两个方面进行了较为详尽的叙述。本书特别将在格斗比赛等武术对抗搏斗中被对方点穴致伤，如何解穴得救这一长期鲜为人知武林秘密奉献于广大读者。

点穴与解穴是不可分开的统一的顺逆的两个方面。为何人体的穴位被对方点打以后会造成人体损伤以致危及生命，这就必须去认真的学习和认识人体的生理知识，否则要想掌握点与解的技术和能力是无从谈起的。本书就人体经络、穴道、生理以及十二时辰与人体经络、穴位的关系等各个方面深奥的道理做了全面细致的分析介绍。本书并具体就被点伤后出现的各种致伤症状如何解穴救护，逐一进行了讲述。

本书特别是结合气功和药物向读者介绍了丰富的切实可行，简便易学的方法和知识。其中药物练功，药物解穴治伤等秘方更是可贵难得。

本书由于写作时间短，并且作者水平有限，书中所述内容难免出现这样那样的错误。望广大行家、朋友、读者提出宝贵批评意见。

霍永华 王建斌

一九八九年六月

目 录

第一章 寻经点穴	(1)
第一节 认穴.....	(1)
第二节 寻经.....	(14)
第三节 时辰.....	(17)
第四节 练指.....	(19)
第二章 解穴	(38)
第一节 解穴手法.....	(39)
第二节 解穴药物秘方.....	(48)
第三章 气功与武术	(53)
第一节 手型与用法.....	(53)
第二节 腿法与应用.....	(64)
第三节 身型与用法.....	(71)
第四节 步型与用法.....	(72)
第四章 运气发劲	(78)
第一节 运气发劲练习.....	(79)
第二节 药物练气.....	(85)
第三节 运气腿法练习.....	(86)
第四节 运气练眼.....	(92)

第五章 点穴制敌术	(95)
第一节 气功点穴要领.....	(95)
第二节 点穴格斗练习套路.....	(96)
第六章 气功与点穴	(130)
第一节 气功的概念.....	(130)
第二节 气功的威力.....	(131)
第三节 气功的沿革.....	(132)
第七章 筑基采气	(133)
第一节 采日月星辰之气.....	(134)
第二节 采大地之气.....	(137)
第三节 采花木之气.....	(139)
第四节 采溪湖之气.....	(139)
第五节 室内采气.....	(141)
第八章 气功神力	(145)
第一节 呼吸练气法.....	(145)
第二节 金刚练气.....	(146)
第三节 用砖练气.....	(155)
第四节 揉点拍打练气.....	(163)
第九章 如何对付器械点穴	(166)

第一章 寻经点穴

气功寻经点穴是武术击技中的一门绝技，是以中医经络学说为理论基础，通过运气发劲，格斗招势，运用手、足、头、肩、肘、膝等部位，在瞬息之间，完成意到气到、气到血到，血到力到的功夫，点中要害穴位。要害穴位在外力强有力的打击下，突然关闭，造成经络受阻，穴位失灵，促使人体失去局部或整体的活动机能。从而达到先法制人、克敌制胜的目的。

第一节 认穴

穴位是指神经末稍密集或神经干线经过的地方。在人体组织上的交汇衔接处必有穴位。若干经脉交汇之处为要穴。如果要害穴受伤，气滞血淤，人体就会失去局部或整体的活动机能，甚至死亡。识认穴位，掌握穴位之所在经络和位置，百无一错，才能奏效。

人体周身约有52个单穴，309个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。穴位犹如日、月、星、辰分布于太空，而经络贯通于全身，如山川河流行于大地。五脏合于五行之生克：水、火、木、金、土。十二经络合于十二时辰：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。各穴位合于周天位置，以统帅全身之机枢。

人体周身有108个要害穴。其中有72个穴一般点击不致于致命，其余36个穴是致命穴，亦称“死穴”。死穴又分软麻、昏眩、轻和重四种穴，各种皆有九个穴。合起来为36个

致命穴。生死搏斗当中，做为“杀手”使用。歌诀有：

“百会倒在地，
尾闾不还乡，
章门被击中，
十人九人亡，
太阳和哑门，
必然见阎王，
断脊无接骨，
膝下急亡身。”

36个致命穴的名称、位置、解剖、经属和点中后的反应如下：

一、头颈部位要害穴（共9个）（图1）

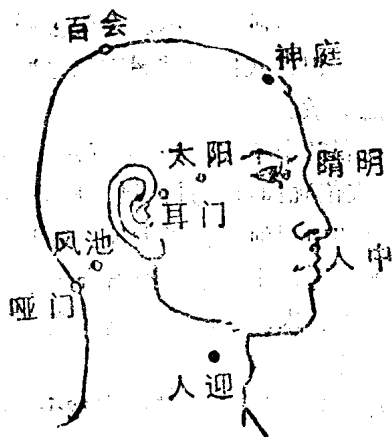


图1

1. 百会穴

①位置：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。

②解剖：在帽状腱膜中，左右常有顶孔。有左右颞浅动、静脉和左右枕动、静脉吻合网。深层有导水管，布有枕大神经及额神经分支。

③经属：为督脉，为手足三阳、督脉之会，被击中脑晕倒地不省人事。

2. 神庭穴

①位置：头前部入发际五分处。

②解剖：在额肌上，其下有交叉神经和额内侧动脉。

③经属：为督脉、督脉与足太阳膀胱经之会穴。被击中后头昏、脑胀。

3. 太阳穴

①位置：在眉梢与外眼角之间向后约一寸凹处。

②解剖：在颞筋膜及颞肌中，有颞筋膜间静脉丛，颞眶动、静脉，颞深动、静脉、布有浅层的耳颞神经，面神经及深层的颞颥神经。

③经属：奇穴，被点中后头昏、眼黑耳鸣。

4. 耳门穴

①位置：在耳屏上切迹前、张口呈现凹陷处。

②解剖：在颞弓下方有颞浅动、静脉，布有耳颞神经及面神经分支。

③经属：为手少阳三焦经。被点中后，耳鸣头晕倒地。

5. 睛明穴

①位置：在眼内眦角上方0.1寸处。

②解剖：在眶内缘睑内侧韧带中，有内眦动、静脉，深

处上方有眼动、静脉主干，布有眼神经和鼻睫经。

③经属：为足太阳膀胱经。为手足太阳、足阳明、阳跷、阴跷五脉之会。被点中后头昏眼花倒地。

6. 人中穴

①位置：在人中沟偏上（沟下沿上量半寸处）。

②解剖：有上层动脉、静脉，布有两神经及眶下神经。

③经属：属督脉，为手、足阳明，督脉之会。被点中后头晕眼昏。

7. 哑门穴

①位置：在项部后正中线上，第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处，（后发际凹陷处）。

②解剖：在顶韧带及斜方肌始部上，有第三枕神经、枕动脉通过。

③经属：为督脉、系督脉与阳维脉之会穴，被点中后，冲击延髓中枢，失哑、头晕、倒地不省人事。

8. 风池穴

①位置：在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突之间，在当斜方肌和胸锁乳突肌之间取穴。

②解剖：在胸锁乳突肌和斜方肌之间的凹陷中深层为夹肌。有枕动脉，静脉分支，带有枕小神经分支。

③经属：足少阳胆经系手足少阳阴维之会。被击中后，冲击延髓中枢，昏迷不醒。

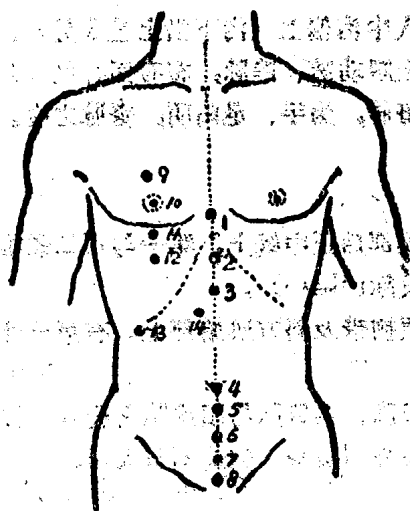
9. 人迎穴

①位置：喉结旁开1.5寸。

②解剖：在颈阔肌，有胸锁乳突肌有动脉和静脉通过。布有颈皮神经、面部神经颈支，最深层为交感神经干。

③经属：足阳明胃经，被点中后气滞血淤、头晕。

二、胸腹部要害穴（图2）



1. 膻中
2. 鸠尾
3. 巨阙
4. 神阙
5. 气海
6. 关元
7. 中极
8. 曲骨
9. 膻窗
10. 乳中
11. 乳根
12. 期门
13. 章门
14. 商曲

图 2

1. 膻中穴

①位置：在体前正中线，两乳头中间。

②解剖：有肋间神经前皮支，胸廓内动脉、静脉的前支。

③经属：任脉，是足太阴、少阴、手太阳、少阳；任脉之会。气会膻中 心包募穴。

④击中：内气漫散，心慌意乱，神志不清。

2. 鸠尾穴

①位置：位于脐上七寸，剑突下半寸。

②解剖：有肋间神经、前皮支、腹壁上动脉、静脉分支。

③经属：任脉，系任脉之络穴。

④击中：冲击腹壁动、静脉、及肝、胆，震动心脏，血滞而亡。

3. 巨阙穴

①位置：在体前正中线，脐上六寸处。

②解剖：有腹壁上动、静脉分支，布有第七肋间神经分支。

③经属：任脉、系心之募穴。

④击中：冲击肝、胆、震动心脏而亡。

4. 神阙穴

①位置：位于脐窝正中。

②解剖：有腹壁下动脉、静脉分支，布有第十肋间神经（内部为小肠）。

③经属：任脉。

④击中：冲击肋间神经，震动肠管，膀胱，伤气身体失灵。

5. 气海穴

①位置：位于体前正中线，脐下1寸半。

②解剖：有腹壁浅动脉、静脉分支及腹壁下动、静脉分支布有第十一肋间神经（内部为小肠）。

③经属：任脉。

④击中：冲击腹壁，动静脉和肋间，破气血淤，身体失灵。

6. 关元穴

①位置：位于脐下三寸处。

②解剖：有腹壁浅动、静脉及腹壁下动、静脉分支。布有第十二肋间神经（内部为小肠）。

③经属：任脉、系三阴、任脉之会，小肠之募穴。

④击中：冲击腹壁下动、静脉及肋间神经震动肠管，气滞血淤。

7. 中极穴

①位置：体前正中线，脐下4寸。

②解剖：有腹壁浅动、静脉分支及腹壁下动、静脉分支（内部为乙状结肠）。

③经属：任脉、系足三阴、任脉之会，膀胱之募穴。

④击中：冲击腹壁动、静脉和神经震动乙结肠，伤气机。

8. 曲骨穴

①位置：腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。

②解剖：深部为膀胱，有髂腹下神经分支，腹壁下动脉，阴部外动脉分支。

③经属：任脉，系足厥阴肝经与任脉之会。

④击中：伤周天气机，气滞血淤。

9. 膻窗穴

①位置：在胸骨中线第三肋间玉堂穴旁开四寸。

②解剖：有胸大肌，肋间神经和胸前神经分支，肋间动脉分支。

③经属：足阳明胃经。

④击中：冲击肋间神经和胸前神经及动、静脉，震动心脏停止供血、休克。

10. 乳中穴

①位置：在乳头中央。

②解剖：有肋间外肌，肋间神经，肋间动脉。

③经属：足阳明胃经。

④击中：冲击肋间神经和动脉充血破气。

11. 乳根穴

①位置：在乳头中央直下一肋间处。

②解剖：有肋间外肋，肋间神经肋间动脉。

③经属：足阳明胃经。

④击中：左侧内为心脏，冲击心脏，休克易亡。

12. 期门穴

①位置：位于乳下两肋当第六肋间。

②解剖：内部右侧为肝脏，左侧脾脏，有肋间神经。

③经属：属肝经，肝之募穴。足太阴，厥阴，阴维之会。

④击中：冲击肝、脾，震动膈肌、气滞血淤。

13. 章门穴

①位置：在腋中线，第一乳肋前端，屈肘合腋时正当肋尖尽处。

②解剖：在第一肋端、腹内、外斜肌及腹横肌中。有第一肋间动、静脉，稍下方为第一肋间神经。

③经属：足厥阴肝经，系足太阴、厥阴，阴维之会，肝之募穴。

④击中：因内部右侧为肝脏，左侧当脾下方，故击中后冲击肝脏或脾脏，破坏膈肌膜，阻血伤气。

14. 商曲穴

①位置：位于腹中部当任脉，下脘穴的外侧五分处。

②解剖：有股直肌鞘前叶，肋间神经，腹壁动脉。

③经属：足少阴肾经，系足少阴与冲脉之会。

④击中：点中肋神经和腹壁动脉、震动肠管，伤气滞血。

三、背腰骶部的要害穴位 (图3)

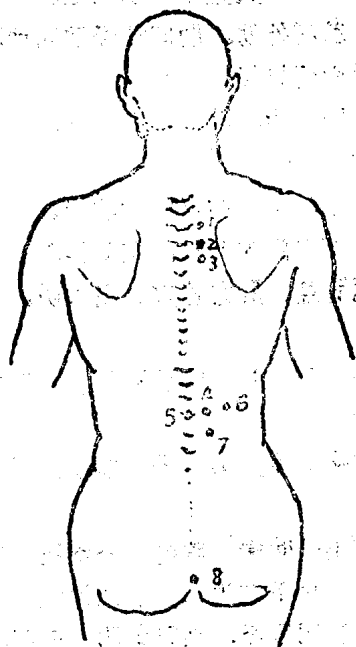


图 3

- | | | |
|--------|--------|-------|
| 1. 肺俞 | 2. 厥阴俞 | 3. 心俞 |
| 4. 肾俞 | 5. 命门 | 6. 志室 |
| 7. 气海俞 | 8. 尾闾 | |

1. 肺俞穴

①位置：第三胸椎棘突旁开1.5寸。

②解剖：有斜方肌、菱形肌深层为最长肌，有第三肋间动、静脉后支的内侧支。布有第三胸神经后支内侧支，深层为第三胸神经后支外侧支。

③经属：足太阳膀胱经。

④点中：冲击第三肋间动、静脉和神经，震动心肺、破气机。

2. 厥阴俞穴

①位置：在第四胸椎棘突下旁开1.5寸处。

②解剖：有斜方肌、菱形肌，深层为最长肌。第四肋间动、静脉分支。布有第四胸神经分支。

③经属：属足太阳膀胱经。

④点中：冲击心、肺，破气机、易死亡。

3. 心俞穴

①位置：位于第五胸椎棘突旁开1.5寸。

②解剖：有斜方肌、菱形肌，深层为最长肌，有第五肋间动、静脉后支的内侧支。布有第五胸神经后支内侧支，深层为第五胸神经后支外侧支。

③经属：足太阳膀胱经。

④点中：冲击心肺，破血伤气。

4. 肾俞穴

①位置：在第二腰椎棘突旁开1.5寸处。

②解剖：在腰背筋膜、最长肌和髂肋肌之间，有第二腰动脉、静脉后支的内侧支。布有第一腰神经后支内侧支，深层为第一腰神经外侧支。

③经属：足太阳膀胱经。

④击中：冲击肾脏，伤气机，易截瘫。

5. 命门穴

①位置：在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。

②解剖：有腰背筋膜，棘下韧带及棘间韧带，有腰动脉后支及棘突间皮下静脉丛，布有腰神经后支内侧支。

③经属：督脉。

④点中：冲击脊椎破气机，易截瘫。

6. 志室穴

①位置：在第二腰椎棘突旁开三寸处（命门旁开三寸）

②解剖：有背阔肌、髂肋肌。有第二腰动、静脉背侧支。布有第十二胸神经后支外侧支及第一腰神经外侧支。

③经属：足太阳膀胱经。

④点中：冲击腰动、静脉和神经，震动肾脏，伤内气。

7. 气海俞穴

①位置：在第三腰椎棘旁开1.5寸处。

②解剖：在腰背筋膜最长肌和髂肋肌之间，有第三腰动、静脉后支。布有第三腰神经的后支内侧支，深层为第一腰神经后支外侧支。

③经属：足太阳膀胱经。

④点中：冲击肾脏，阻血破气。

8. 闾尾穴

①位置：位于尾骨端与肛门之间。

②解剖：在肛尾膈中，有肛门动、静脉分支，有棘间静脉丛之延续部，有尾骨神经及肛门神经。

③经属：督脉、督脉之络穴，别走任脉。

④点中：阻碍周天气机，丹田气机不升。

四、上、下肢要害穴位 (图4) (图5)

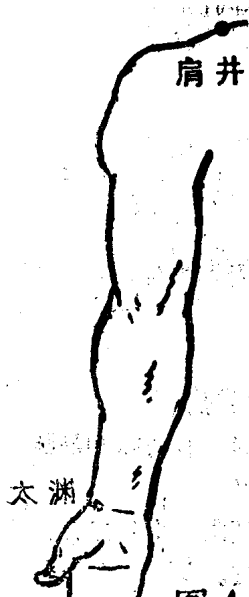


图 4

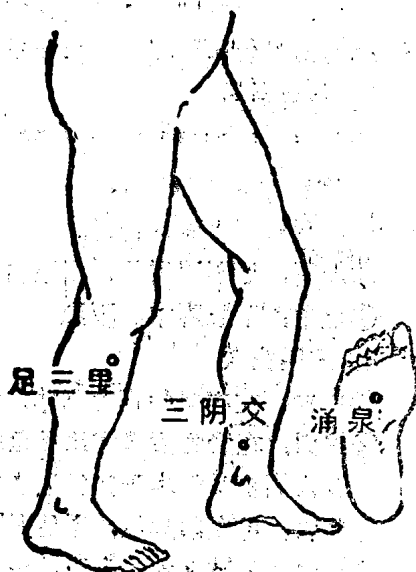


图 5

1. 肩井穴

①位置：在大椎穴与肩峰连线三 midpoint，肩部最高处。

②解剖：有斜方肌，锁骨上神经，肩胛上动脉。

③经属：足少阳胆经，系手少阳、足少阳、足阳明与阳维脉之会。

④点中：半身麻木。

2. 太渊穴

①位置：仰掌、腕横纹之挠侧凹陷处。

②解剖：在挠侧屈腕肌腱的外侧、外展拇长肌腱内侧。