


神奇的 点穴按摩强身术

SHENQIDE DIANXUEANMO QIANGSHENSHU

主编 文俊

- 
- 点穴入门
 - 按摩技法
 - 强身健体点穴按摩法
 - 健美护肤点穴按摩法
 - 养生保健点穴按摩法
 - 治病祛疾点穴按摩法
 - 穴位点拿要术
 - 点穴制敌秘术
 - 解穴妙法与秘方

鹭江出版社

养生强身丛书

- 神奇的养生强身术
 - 秘传一分钟健身术
 - 古今奇效良方
 - 食物回春秘诀
 - 神奇的点穴按摩强身术
 - 百病自我疗法
-

ISBN 7-80533-554-0

C·52 定价：5.00元

神奇的 点穴按摩强身术

主编 文俊

编者

许锐钗 方舟 林斌
肖潇 曾敏 江中杰

- 点穴入门
- 按摩技法
- 强身健体点穴按摩法
- 健美护肤点穴按摩法
- 养生保健点穴按摩法
- 治虫病祛疾点穴按摩法
- 穴位点拿要术
- 点穴制敌秘术
- 解穴妙法与秘方

〔闽〕新登字08号

神奇的点穴按摩强身术

文俊 主编

鹭江出版社出版
(厦门市莲花新村观远里19号)

福建省新华书店发行

福州屏山印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 9.875印张 206千字

1993年4月第1版

1993年4月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN 7—80533—554—0

C·52 定价：5.00元

编者的话

点穴、按摩是中华传统文化的宝贵财富，它既不用药物，也不需工具，仅凭双手在体表的某些部位，运用一定手法技巧，便可达到强身健体、美容减肥、益寿延年、防病祛病、克敌制胜的目的，历来备受杏林、武林人士的推崇。

本书深入浅出，介绍了多种实用性强的点穴按摩保健术、美容术、减肥术、祛病术、制敌术、解穴术等，希望能成为广大点穴按摩爱好者的良师益友。

编者

1991年5月

目次

点穴入门

- | | |
|--------|--------|
| 点穴概述 | (1) |
| 常用点穴手法 | (3) |
| 点穴常用穴位 | (8) |
| 常用取穴方法 | (36) |
| 点穴注意事项 | (39) |
-

按摩技法

- | | |
|-----------------|--------|
| 按摩概述 | (40) |
| 常用按摩手法 | (44) |
| 按摩常用刺激线 | (48) |
| 按摩的适应症、禁忌症及注意事项 | (51) |
-

强身健体点穴按摩法

- | | |
|---------|--------|
| 强身健体按摩法 | (55) |
| 健脑益智按摩法 | (57) |
| 振奋精神按摩法 | (59) |
| 消除疲劳按摩法 | (61) |

聪耳明目按摩法	(63)
宣肺通气按摩法	(65)
宁心安神按摩法	(67)
健脾益胃按摩法	(68)
疏肝理气按摩法	(70)
固肾增精按摩法	(71)
擦背强身的妙法	(73)
驱寒温肌搓腰功	(74)
强健内脏的手掌摩擦法	(76)
拍打经穴强身法	(77)
增强记忆力按摩法	(78)
安神健体的点穴按摩法	(79)
上肢强健按摩法	(79)
下肢强健按摩法	(82)
运足摩足健身法	(84)
睡前按摩健身法	(85)

健美护肤点穴按摩法

健眉明目美颜法	(88)
聪耳美容健身法	(91)
通窍舒敏强身法	(93)
美唇莹面延年法	(96)
脸色青春重现法	(98)
彭祖浴面美容法	(99)
真人起居美容法	(100)
容光焕发按摩法	(100)

净面祛斑美容法	(101)
面部健美按摩法	(103)
经络美容护肤法	(104)
手部健美按摩法	(106)
胸部健美按摩法	(107)
腰腹健美按摩法	(109)
捏脊减肥健美法	(110)
大腿健美按摩法	(111)

养生保健点穴按摩法

干沐浴健身防病法	(114)
躯体自我保健法	(117)
养生益寿的经穴按摩法	(118)
刺激体腺摩擦法	(121)
祛病延年摩腹功	(122)
点穴按摩保健功	(124)
叩击穴位步行养生法	(128)
天竺国按摩养生法	(130)
增强精力指压法	(133)
眼保健按摩术	(134)
牙龈保健按摩法	(135)
腰肌保健点穴按摩法	(136)
肛门保健按摩法	(137)
经穴按摩催眠法	(138)
预防感冒点穴按摩法	(139)
小儿推拿保健法	(140)

治病祛疾点穴按摩法

- 高血压的自我按摩法…………… (142)
- 低血压病的按摩疗法…………… (144)
- 胃痛的点穴按摩法…………… (146)
- 膈肌痉挛按摩法…………… (147)
- 便秘的点穴按摩法…………… (149)
- 腹泻的点穴按摩法…………… (150)
- 糖尿病的点穴按摩法…………… (151)
- 神经衰弱的点穴按摩法…………… (152)
- 落枕的点穴按摩疗法…………… (154)
- 颈椎病的点穴按摩法…………… (155)
- 肩周炎的点穴按摩法…………… (157)
- 急性腰扭伤的点穴按摩法…………… (158)
- 腰背痛的点穴按摩法…………… (159)
- 坐骨神经痛的点穴按摩法…………… (160)
- 痛经的点穴按摩法…………… (161)
- 月经失调的点穴按摩法…………… (162)
- 盆腔炎的点穴按摩法…………… (164)
- 小儿疳积的点穴按摩法…………… (165)
- 小儿腹泻的点穴按摩法…………… (167)
- 小儿遗尿的点穴按摩法…………… (168)
- 牙痛的点穴按摩法…………… (169)
- 点穴按摩治头痛…………… (170)
- 近视眼的点穴按摩法…………… (171)
- 鼻塞的点穴按摩法…………… (173)

眩晕的点穴按摩法·····	(174)
口腔溃瘍的舌头按摩法·····	(176)

穴位点拿要术?

穴位点拿与三十六要穴·····	(178)
十二时辰点拿人体最佳有效部位、穴位 ·····	(198)
穴位点击基本手法·····	(199)
穴位点击练劲力法·····	(202)
穴位点击练准法·····	(207)

点穴制敌秘技

点穴制敌秘技·····	(209)
点穴格斗套路·····	(251)

解穴妙法与秘方

手法解穴急救法·····	(284)
解穴药物秘方·····	(288)



点穴入门

点穴概述

1、点穴与点穴疗法

点穴是我国武功之一，有悠久的历史。武术点穴有点穴、打穴、拿穴、踢穴等，统称为点穴。武术点穴既是一种进攻手段，又可作为治疗某些外伤的手法。

点穴疗法则是祖国医学的组成部分，它是医者根据不同病种和病情，在患者体表适当的穴位或特定刺激线上，用手进行点、按、掐、拍、叩等不同手法的刺激，通过经络的作用，使体内的气血畅通，促使已经发生障碍的功能活动恢复正常，从而达到强健身体、治疗疾病的一种方法。

2、点穴疗法的作用原理

点穴疗法所选用的穴位和刺激线均与经络有密切的关系。而在正常生理情况下，经络是运行营卫气血的通路，它

内联脏腑，外络肢节，网络全身，使人体成为一个完整的统一体；在病理情况下，经络也是表证传里，里证达表，相互传递的通路。点穴疗法正是在人体的一定穴位或刺激线上，恰当地运用点、按、掐、拍、叩等手法，使“气”和“力”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，使气至病所，产生感应，从而起到疏通经络、行气活血、调和营卫、平衡阴阳、扶正祛邪的效果。

现代医学研究表明，点穴疗法可能是通过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，从而达到强身治病的目的。

3、点穴疗法的特点

(1) 适应症广，疗效良好。点穴疗法不仅对多种常见病及一些疑难病症有较好的效果，而且有增强机体抵抗力、促使身体康复、健美减肥、护肤润肤等多种作用。

(2) 经济简便，易于掌握。点穴疗法操作较简便，易学易掌握。只要辨证明确，选穴得当，手法正确，无需设备、不受场所限制，便可达到健身祛病的目的。

(3) 施治安全，易于接受。点穴疗法是一种比较安全可靠的治疗方法，男女老幼都能接受，在治疗中只要手法正确，选穴得当，一般是无不良反应的。

常用点穴手法

1、按压法

拇指伸直,其余四指伸张或扶持于所按部位之侧旁;也可将四指握起,拇指之第二关节紧贴于食指之桡侧(图1)。

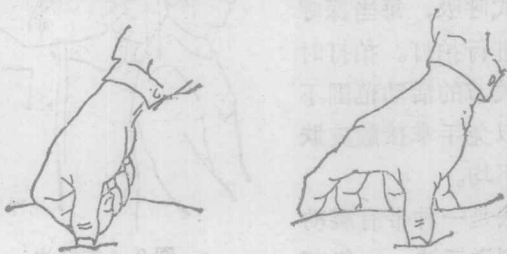


图1 按压法

按压时拇指指端与被按压部位呈 $45\sim 90$ 度角,向不同方向用力按压。在按压时拇指指端如向上、下、左、右拨动,则称为“按拨法”;拇指指端转动时,则称为“按扭法”。不论按拨或按扭,指端均不应在被按部位的皮肤上滑动或移位,以免损伤皮肤。

按压法是点穴疗法的常用手法,一般病症和常用穴位及刺激线均可采用。按压法其力很大,是一种强刺激手法,具有镇静、活血、止痛、解疼的作用。

2、拍打法

食、中、无名及小指并拢、微屈，拇指与食指第二关节靠近，掌心呈空虚状。拍打时，使指腹与大小鱼际接触被打部位的皮肤（图2）。拍打动作以肘关节的活动为中心，腕关节固定或微动，肩关节协调配合，用上臂带动肘关节，使手掌上、下起落地拍打。在拍打胸、腹部时，要分别采用胸、腹式呼吸，每当深呼吸后方可进行拍打。拍打时应注意腕关节的活动范围不要过大，以免手掌接触皮肤面时用力不均。



图2 拍打法

拍打法是一种带有震动性的中等刺激手法，一般部位均可采用。拍打法具有行气、活血、疏通经络、健脾胃、壮肾等作用，既可治病疗疾，也可作为强身保健之法。



图3 叩打法

3、叩打法

叩打法可分指腹叩打和指尖叩打。指腹叩打法手法同拍打法，即以五指指腹接触皮肤面；指尖叩打是五指微屈并齐，拇指尖和食指桡侧靠近（图3）。

叩打法刺激面大，具有调和营

卫、疏通经络的作用，既可用于虚证，也可用于实证。

4、点打法

掌指关节微屈，食指按于中指背侧，拇指抵在中指末节，小指、无名指握紧。操作时先把中指提起，离开皮肤2~5厘米远，再将中指端对准穴位中心，向下点打。在点打时，要把劲提住，似有弹性。这样，点打的指力，点在皮肤表层，不致使打的重量不平衡。

点打法是最基本的点穴手法，一般病症和常用穴位、刺激线均可采用本法。点打能增强皮肤血液循环，具有祛风、止痒、止泻等作用。

5、平揉法

中指端先点在穴位上，继以拇指端抵中指内侧第一指关节，再以食指与无名指紧压中指第一指关节的外侧，以作辅助中指之势，便于中指的操作。然后，用中指端在穴位上，做圆圈形的平揉，含有按、摩两者之意。因而，揉的指端面，应陷入穴位皮肤之下，这样揉动，就可以不离开皮肤。如果指端与皮肤成平线的揉，而指端便与皮肤成为摩擦状态，这样就成为按摩中的摩法，须加注意。

平揉法是点穴的主要手法，由于连续平揉的刺激，使穴位组织发生变化，引起生理上的机能调节，从而发生抵抗疾病的作用。平揉可调节阴阳平衡，能补虚、泻实，可升、可降，消积、除满，促进新陈代谢。

6、压放法

中指端向穴位的深部下压，使指端在穴位的皮肤水平之下，压下即放，放后再压，这就是压放法。在压后放开和放开再压的过程中，要保持适当的速度。如果快慢不匀，就会失去压和放的协调性。压在深处，劲在穴位的里层；放开与皮肤相平，劲在穴位的表层。注意，压是用中指端压，不要用指甲压，也不能用指腹压。压下、放开的过程中，要保持着穴位的中心，使用的劲和穴位中心成垂直线。

压放法有调节营、卫、气、血的功能。压是压止一切病势的活动性，具有收敛、止逆、止吐、止汗、止血、止痛之效；放是维持其压后所起的作用，不至由压而引起不良现象。

7、掐法

用拇指或食指指甲对穴位进行爪切的方法，即为掐法。掐法只用于手与足部的指、趾甲根和指、趾关节。操作时一手将应掐部位的腕或踝关节握紧，即可防止肢体回缩移动，亦可了解患者的反应；另一手将患者的指（趾）捏起，用拇指或食指对准穴位进行爪切(图4)。

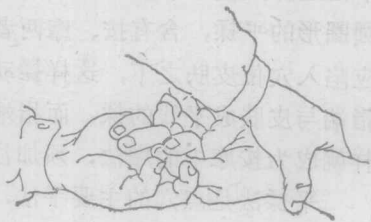


图4 掐法

8、提拔法

以拇指及其余四指捏紧局部组织（多是神经通过处、肌

髓、肌肉肥厚处)，迅速向上提拔，然后迅速放开。腹部提拔手法，即用两拇指指尖按压患者任意一侧腹直肌外缘，患者腹式呼吸，呼气时，缓慢按压，同时双手其余四指指尖按压对侧腹直肌外缘，呼气完毕时，两拇指及双手其余四指相对用力抓住腹直肌上提，然后迅速松开，可连续自上而下提拔2~3次，以腹部有胀、麻、热感为佳。

提拔法有疏通经络、行气活血的作用。

9、捶打法

手指握起，呈空拳状，以小鱼际外侧接触皮肤面，利用手腕及前臂的弹力，迅速捶打选定的穴位或刺激线。

捶打法刺激面积大，还可深入肌层。捶打后可疏经活血解疼。

10、扣压法

五指并齐，用指尖按于所示线或区内，按压时轻度上下、左右拨动，一般是双手同时扣压（图5）。



图5 扣压法

11、切摇法

一个手指切住穴位，作环状的摇，另一个手指压住穴位揉，以摇指环绕一圈为1次。

切摇法具有通关节、活气血的作用。