

取穴与点穴

图解

主编/于天源 吴剑聪



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

足太阴脾经

足五

箕

阴谷

阴

膝关

地机

三

筑宾

三阴交

交信

箕溜

商丘

隐白

中封

行间

太冲

大敦

照海

然谷

大都 太白

取穴与点穴

图解

主 编：于天源 吴剑聪

副主编：李小琴 耿 楠

编 者（以姓氏笔画为序）

于天源 闫金燕 李小琴 吴剑聪

周 嫜 冼思彤 姚斌彬 耿 楠

高玉峰 梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

取穴与点穴图解 / 于天源, 吴剑聪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5091-6820-2

I. ①取… II. ①于…②吴… III. ①选穴—图解②点穴—图解 IV.
①R224.2-64 ②R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第177222号

策划编辑: 曾小珍 文字编辑: 夏 乐 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036 信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/36

印张: 4 字数: 78千字

版、印次: 2013年8月第1版第1次印刷

印数: 0001 - 5000

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书主要介绍了于天源教授的取穴经验和点穴方法，是对其数十年点穴治疗疾病的经验总结。全书共分为四章，包括概述、点穴方法、点穴操作和常见病点穴治疗。在介绍点穴操作时，按部位归纳介绍，包括头面部、颈肩背部、胸部、腹部、上肢、腰臀部、下肢，打破了以往按照经络顺序进行介绍的传统方法，更利于读者查找和亲自实践。本书附有大量图片，直观地展示出各穴位具体的点穴操作方法。书后附有穴位索引，方便读者随时查阅，以使学习更加快速、高效。

前 言

目前，市场上关于推拿、点穴的书籍越来越多，推拿从业人员也如雨后春笋般涌现。然而，系统归纳和总结取穴及点穴方法的书籍并不多见，从业人员的操作水平也参差不齐。为了系统地介绍取穴和点穴操作方法，方便推拿从业人员学习，笔者特编写了本书。

本书是笔者数十年行医经验的总结，以图片配合文字的形式介绍了多年来运用点穴疗法治疗疾病的经验。

本书第一章为概述，介绍了点穴疗法的原理、适应证及注意事项。第二章介绍了各种点穴方法和操作技巧，力求给广大同行在临床实践中提供帮助和参考。第三章介绍点穴操作中，按头面部、颈肩背部、胸部、腹部、上肢、腰臀部、下肢的顺序进行归纳，将部位相近且有相关治疗作用的穴位一并介绍，有利于对比学习和实践应用。同时，本着“同一穴位，点法不同，疗效有异”的指导原则，对同一穴位的不同点穴方法进行了介绍，力求使读者更好地辨证选穴，迅速地掌握点穴操作。第四章结合具体病症，简要介绍了常见病的选穴，旨在指导读

者辨证选穴。并且在书的最后，附有穴位索引，方便读者查阅。

最后，衷心希望本书对广大同行有所帮助，同时，书中如有不尽如人意之处，也望读者批评指正。

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

北京中医药大学 教授

于天源

2013年5月

目 录

第一章 概 述 / 1

一、点穴疗法的概念 / 2

二、点穴疗法的作用原理 / 2

(一) 经络的功能 / 2

(二) 腧穴的功能 / 3

三、点穴疗法的适应证 / 4

四、点穴疗法的注意事项 / 4

第二章 点穴方法 / 7

一、点穴的基本概念 / 8

二、点穴的基本手法 / 8

(一) 拇指点法 / 8

(五) 拇示中指点法 / 12

(二) 示指点法 / 10

(六) 肘点法 / 14

(三) 拇示指点法 / 10

(七) 器械点法 / 14

(四) 示中指点法 / 11

三、点穴与其他手法 / 15

(一) 点揉法 / 15

(三) 点振法 / 16

(二) 点拨法 / 16

	四、点穴的时间 / 17																
	五、点穴的力量 / 17																
	六、点穴的选穴 / 17																
第三章	点穴操作 / 19																
	第一节 头面部主要腧穴的点穴操作 / 20																
	<table> <tr> <td>一、攒竹 / 20</td><td>九、颊车 / 25</td></tr> <tr> <td>二、鱼腰 / 21</td><td>十、水沟 / 26</td></tr> <tr> <td>三、丝竹空 / 21</td><td>十一、百会 / 27</td></tr> <tr> <td>四、瞳子髎 / 22</td><td>十二、通天 / 28</td></tr> <tr> <td>五、太阳 / 23</td><td>十三、阿是穴 / 28</td></tr> <tr> <td>六、悬颅 / 23</td><td>十四、头面部点穴操作 规律 / 28</td></tr> <tr> <td>七、四白 / 24</td><td></td></tr> <tr> <td>八、迎香 / 25</td><td></td></tr> </table>	一、攒竹 / 20	九、颊车 / 25	二、鱼腰 / 21	十、水沟 / 26	三、丝竹空 / 21	十一、百会 / 27	四、瞳子髎 / 22	十二、通天 / 28	五、太阳 / 23	十三、阿是穴 / 28	六、悬颅 / 23	十四、头面部点穴操作 规律 / 28	七、四白 / 24		八、迎香 / 25	
一、攒竹 / 20	九、颊车 / 25																
二、鱼腰 / 21	十、水沟 / 26																
三、丝竹空 / 21	十一、百会 / 27																
四、瞳子髎 / 22	十二、通天 / 28																
五、太阳 / 23	十三、阿是穴 / 28																
六、悬颅 / 23	十四、头面部点穴操作 规律 / 28																
七、四白 / 24																	
八、迎香 / 25																	
	第二节 颈部、肩背部主要腧穴的点穴操作 / 30																
	<table> <tr> <td>一、风府 / 30</td><td>八、肩中俞 / 36</td></tr> <tr> <td>二、天柱 / 30</td><td>九、肩外俞 / 37</td></tr> <tr> <td>三、颈夹脊穴 / 31</td><td>十、肩井 / 38</td></tr> <tr> <td>四、风池 / 32</td><td>十一、缺盆 / 39</td></tr> <tr> <td>五、完骨 / 33</td><td>十二、巨骨 / 40</td></tr> <tr> <td>六、翳风 / 34</td><td>十三、曲垣 / 40</td></tr> <tr> <td>七、大杼 / 35</td><td>十四、天宗 / 41</td></tr> </table>	一、风府 / 30	八、肩中俞 / 36	二、天柱 / 30	九、肩外俞 / 37	三、颈夹脊穴 / 31	十、肩井 / 38	四、风池 / 32	十一、缺盆 / 39	五、完骨 / 33	十二、巨骨 / 40	六、翳风 / 34	十三、曲垣 / 40	七、大杼 / 35	十四、天宗 / 41		
一、风府 / 30	八、肩中俞 / 36																
二、天柱 / 30	九、肩外俞 / 37																
三、颈夹脊穴 / 31	十、肩井 / 38																
四、风池 / 32	十一、缺盆 / 39																
五、完骨 / 33	十二、巨骨 / 40																
六、翳风 / 34	十三、曲垣 / 40																
七、大杼 / 35	十四、天宗 / 41																

目 录

十五、风门 / 43	十八、阿是穴 / 44
十六、肺俞 / 43	十九、颈部、肩背部点
十七、厥阴俞 / 44	穴操作规律 / 45
第三节 胸部主要腧穴的点穴操作 / 46	
一、中府 / 46	七、期门 / 49
二、云门 / 46	八、日月 / 49
三、膻中 / 47	九、阿是穴 / 50
四、天突 / 48	十、胸部点穴操作规律
五、天池 / 48	/ 50
六、乳根 / 48	
第四节 腹部主要腧穴的点穴操作 / 51	
一、中脘 / 51	六、中极 / 55
二、建里 / 52	七、阿是穴 / 56
三、天枢 / 53	八、腹部点穴操作规律
四、关元 / 53	/ 56
五、气海 / 54	
第五节 上肢主要腧穴的点穴操作 / 57	
一、肩贞 / 57	五、曲池 / 60
二、极泉 / 58	六、小海 / 61
三、臂臑 / 59	七、手三里 / 62
四、肘髎 / 59	八、内关、外关 / 62

九、合谷 / 63

十、外劳宫、劳宫 / 64

十一、后溪 / 65

十二、阿是穴 / 66

十三、上肢点穴操作规律 / 66

第六节 腰臀部主要腧穴的点穴操作 / 67

一、肾俞 / 67

二、志室 / 68

三、命门 / 68

四、气海俞 / 69

五、大肠俞、关元俞 / 69

六、次髎 / 70

七、秩边 / 71

八、环跳 / 71

九、臀中肌 / 72

十、居髎 / 73

十一、承扶 / 73

十二、阿是穴 / 74

十三、腰臀部点穴操作规律 / 74

第七节 下肢主要腧穴的点穴操作 / 75

一、伏兔 / 75

二、梁丘 / 75

三、血海 / 76

四、犊鼻、鹤顶、内膝眼 / 77

五、足三里 / 77

六、阳陵泉 / 78

七、殷门 / 79

八、委中 / 80

九、合阳 / 81

十、承筋 / 82

十一、承山 / 82

十二、飞扬 / 83

十三、绝骨 / 83

十四、三阴交 / 85

十五、太溪 / 86

十六、昆仑 / 86

十七、涌泉 / 87

十八、阿是穴 / 88

十九、下肢点穴操作规律 / 88

目 录

第四章 常见病的点穴治疗 / 91

第一节 骨伤科 / 92

- | | |
|------------------|------------------|
| 一、颈椎病 / 92 | 九、腰三横突综合征 / 94 |
| 二、落枕 / 92 | 十、腰椎间盘突出症 / 94 |
| 三、肩周炎 / 93 | 十一、退行性脊柱炎 / 94 |
| 四、冈上肌肌腱炎 / 93 | 十二、梨状肌综合征 / 94 |
| 五、肱骨外上髁炎 / 93 | 十三、股骨头坏死 / 95 |
| 六、肱骨内上髁炎 / 93 | 十四、膝关节骨性关节炎 / 95 |
| 七、腰部软组织劳损 / 93 | 十五、髌骨软化 / 95 |
| 八、急性腰部软组织损伤 / 93 | 十六、半月板损伤 / 95 |

第二节 内科 / 96

- | | |
|------------|-------------|
| 一、感冒 / 96 | 六、胃溃疡 / 98 |
| 二、头痛 / 96 | 七、便秘 / 98 |
| 三、眩晕 / 97 | 八、泄泻 / 99 |
| 四、失眠 / 97 | 九、半身不遂 / 99 |
| 五、胃脘痛 / 97 | 十、痿证 / 100 |

第三节 神经内科 / 101

- | | |
|----------------|---------------|
| 一、周围神经损伤 / 101 | 三、中风后遗症 / 101 |
| 二、面瘫 / 101 | |

第四节 妇科 / 103	
一、痛经 / 103 二、月经不调 / 103 三、乳痈 / 103	四、乳少 / 103 五、慢性盆腔炎 / 104
第五节 男科 / 105	
一、阳痿 / 105 二、遗精 / 105	三、前列腺肥大 / 105
第六节 儿科 / 107	
一、疳积 / 107 二、惊风 / 107 三、小儿夜啼 / 107 四、小儿遗尿症 / 108	五、小儿麻痹后遗症 / 108 六、儿童多动症 / 108 七、泄泻 / 109
第七节 五官科 / 110	
一、近视 / 110 二、慢性鼻炎 / 110	三、迎风流泪 / 110 四、牙痛 / 111
索引 / 112	

第一章 01

概述

- 一、点穴疗法的概念 / 2
- 二、点穴疗法的作用原理 / 2
- 三、点穴疗法的适应证 / 4
- 四、点穴疗法的注意事项 / 4



一、点穴疗法的概念

点穴疗法是以中医经络腧穴理论以及现代医学解剖理论为指导，通过指、指间关节、尺骨鹰嘴或点穴器具，以点按的形式刺激穴位，达到治病、防病、保健目的的治疗方法。点穴疗法具有适应证广、疗效确切、操作简便、无不良反应等优点。

二、点穴疗法的作用原理

点穴疗法可以通过刺激经络、腧穴，起到调理气血、平衡阴阳、调和脏腑的作用，从而达到扶正、祛邪的目的。点穴疗法的治疗作用是通过经络和腧穴的功能实现的。

（一）经络的功能

经络的功能包括以下4个方面。

1. 沟通内外，网络全身 人体的五脏六腑，四肢百骸、皮肉筋骨、五官九窍等组织器官，虽各有不同的生理功能，但又互相联系、协同合作，使人体各部形成有机的整体，共同完成人的整体活动。而人体各部分之间的联系是依靠经络的沟通联络作用实现的。

2. 运行气血，协调阴阳 经络有运行气血、营养全身、协调阴阳的作用。气血是生命活动的基础，人体的各个组织器官需在气血的营养下才能发挥正常作用。而

气血输布于全身各部，依赖于经络的运行功能。无论是宗气、营气、卫气，都需要通过经络运至全身各处，发挥濡养机体的作用。

3. 抗御病邪，反映证候 运行于经络中的卫气起到抗御病邪的作用，如果卫气不能抗邪，则病邪通过孙络、络脉、经脉逐步深入，出现相应的症状。通过症状反映出不同的证候，为治疗提供依据。

4. 传导感应，调整虚实 针刺或点穴时所出现的得气现象是经络传导感应的表现，得气是传导感应的过程，是针刺或点穴取得疗效的关键。而经络调整虚实的作用是通过经络传导感应实现的。针刺或点穴时，刺激通过腧穴和经络传导至相应的脏腑，调整脏腑的功能，使机体阴阳状态重新回到平衡。

（二）腧穴的功能

腧穴的功能包括以下2个方面。

1. 诊断 腧穴有反映疾病、帮助诊断的作用。人体在病理状态下，腧穴有反映疾病的作用，例如，患胃肠疾病的人，常在足三里、胃俞等穴出现压痛或条索状异物。临床上，常采用指压背俞穴、募穴、原穴的方法，检查腧穴有无压痛、肿胀、条索硬结、发凉或发热、局部组织软硬程度变化及腧穴上皮肤的色泽、瘀点、脱屑等来协助诊断疾病。

2. 治疗 对腧穴进行刺激以达到防病治病的作用。腧穴是气血输注的部位，也是邪气所停留之处，因此，

腧穴是防治疾病的刺激点。通过针刺、推拿、艾灸等对腧穴的刺激，起到疏通经脉、调和气血、平衡阴阳的作用，使脏腑和调以达到扶正祛邪的目的。

三、点穴疗法的适应证

(1) 痛症，如头痛、牙痛、颈痛、肩痛、腰痛、腹痛、腕肘膝踝关节痛。

(2) 脏腑功能失调的病症，如脾胃虚弱所致胃痛、腹痛、消化不良，肝阳上亢所致眩晕、耳鸣，心血不足所致眩晕，肠腑传导失常所致便秘等。

(3) 急、慢性软组织损伤，落枕、急性颈部软组织损伤、急性腰部软组织损伤等。

(4) 退行性疾病，如颈椎病、退行性脊柱炎、膝关节骨性关节炎等。

(5) 急症，如低血压晕厥、低血糖晕厥、中暑、呕吐、癫痫大发作等。

(6) 其他，如晕动病等。

四、点穴疗法的注意事项

(1) 在应用点穴疗法时，应明确诊断，选择正确的治法，定穴准确，力度适中。

(2) 患者空腹、过饱、过度疲劳、身体极度虚弱时应慎用点穴疗法。空腹者应进食并休息半小时再进行点

穴治疗；过饱及过度疲劳者可适当休息后再进行点穴治疗。

(3) 软组织损伤早期肿胀较重处不宜进行点穴。

(4) 经期妇女、孕妇的小腹部和腰骶部施行点穴疗法时，应根据具体情况酌情应用，严禁强力、暴力点穴。

(5) 有出血倾向的患者，点穴力量不宜过大。

(6) 在皮肤破损处及患有湿疹等皮肤病的患处不宜进行点穴。

(7) 有传染病的患者，应暂时选用其他疗法进行治疗。

(8) 醉酒、精神病等不能配合医生操作者禁用点穴疗法。