国家彩票公益金资助

大字版

图解取穴与点穴

自我按摩系列丛书

于天源 等主编



MASSAGE

中国盲文出版社

图解取穴与点穴

于天源　吴剑聪◎主编

中国盲文出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解取穴与点穴：（大字版）/ 于天源，吴剑聪主编. —北京：中国盲文出版社，2017.9
ISBN 978-7-5002-7784-2

Ⅰ.①图… Ⅱ.①于… ②吴… Ⅲ.①选穴—图解 ②点穴—穴位疗法—图解 Ⅳ.①R224.2-64 ②R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 062531 号

图解取穴与点穴

主　　编：于天源　吴剑聪
责任编辑：李国珍
出版发行：中国盲文出版社
社　　址：北京市西城区太平街甲 6 号
邮政编码：100050
印　　刷：北京新华印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：880×1230　1/32
字　　数：78 千字
印　　张：6.5
版　　次：2017 年 9 月第 1 版　2017 年 9 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5002-7784-2/R・1068
定　　价：15.00 元
销售服务热线：（010）83190297　83190289　83190292

版权所有　侵权必究　　**印装错误可随时退换**

前言

目前，市场上与推拿、点穴有关的书籍越来越多，推拿从业人员也如雨后春笋般涌现，但目前系统归纳、总结取穴和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。为了系统介绍取穴和点穴方法，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运用点穴疗法治疗疾病的经验，展示了各种点穴方法和操作技巧，力求给广大同行的临床实践提供帮助和参考。

本书第一章为概述，介绍点穴疗法的原理、适应证及注意事项。第二章介绍各种点穴方法和操作技巧。第三章介绍点穴操作，

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，并将部位相近且有相关治疗作用的穴位一同介绍，以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。第四章简要介绍常见病的选穴，旨在指导读者辨证选穴。书的最后还附有穴位索引，以方便读者查阅。

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

于天源

2016 年 11 月 10 日

目录 CONTENTS

第一章　概述 01

一、点穴疗法的概念 01
二、点穴疗法的作用原理 01
三、点穴疗法的适应证 04
四、点穴疗法的注意事项 05

第二章　点穴方法 07

一、点穴的基本概念 07
二、点穴的基本手法 08
三、点穴与其他手法 23
四、点穴的时间 26

五、点穴的力量 27
六、点穴的选穴 27

第三章 点穴操作 28

第一节 头面部主要腧穴 28
一、攒竹 28
二、鱼腰 30
三、丝竹空 31
四、瞳子髎 33
五、太阳 34
六、悬颅 35
七、四白 37
八、迎香 39
九、颊车 40
十、水沟 41
十一、百会 43
十二、通天 45
十三、阿是穴 46

十四、头面部点穴操作规律　46
第二节　颈部、肩背部主要腧穴　47
一、风府　47
二、天柱　48
三、颈夹脊穴　49
四、风池　52
五、完骨　54
六、翳风　55
七、大杼　57
八、肩中俞　59
九、肩外俞　62
十、肩井　63
十一、缺盆　65
十二、巨骨　68
十三、曲垣　69
十四、天宗　71
十五、风门　74
十六、肺俞　75

十七、厥阴俞 76
十八、阿是穴 77
十九、颈部、肩背部点穴操作规律 77
第三节 胸部主要腧穴 78
一、中府 78
二、云门 79
三、膻中 80
四、天突 82
五、天池 83
六、乳根 83
七、期门 84
八、日月 85
九、阿是穴 86
十、胸部点穴操作规律 87
第四节 腹部主要腧穴 87
一、中脘 87
二、建里 89

三、天枢　91
四、关元　92
五、气海　95
六、中极　96
七、阿是穴　97
八、腹部点穴操作规律　97
第五节　上肢主要腧穴　98
一、肩贞　98
二、极泉　100
三、臂臑　102
四、肘髎　103
五、曲池　105
六、小海　106
七、手三里　108
八、内关、外关　110
九、合谷　112
十、外劳宫、劳宫　114
十一、后溪　116

十二、阿是穴 118
十三、上肢点穴操作规律 118
第六节 腰臀部主要腧穴 119
一、肾俞 119
二、志室 121
三、命门 121
四、气海俞 123
五、大肠俞、关元俞 124
六、次髎 125
七、秩边 127
八、环跳 128
九、臀中肌 129
十、居髎 131
十一、承扶 132
十二、阿是穴 133
十三、腰臀部点穴操作规律 134
第七节 下肢主要腧穴 134
一、伏兔 134

二、梁丘　136
三、血海　137
四、犊鼻、鹤顶、内膝眼　138
五、足三里　139
六、阳陵泉　141
七、殷门　143
八、委中　144
九、合阳　147
十、承筋　149
十一、承山　150
十二、飞扬　151
十三、绝骨　152
十四、三阴交　154
十五、太溪　156
十六、昆仑　157
十七、涌泉　159
十八、阿是穴　160
十九、下肢点穴操作规律　161

第四章　常见病的点穴治疗 162

第一节　骨伤科 162

一、颈椎病 162

二、落枕 163

三、肩周炎 163

四、冈上肌肌腱炎 163

五、肱骨外上髁炎 164

六、肱骨内上髁炎 164

七、腰部软组织劳损 164

八、急性腰部软组织损伤 164

九、腰三横突综合征 164

十、腰椎间盘突出症 165

十一、退行性脊柱炎 165

十二、梨状肌综合征 165

十三、股骨头坏死 165

十四、膝关节骨性关节炎 166

十五、髌骨软化 166

十六、半月板损伤　166
第二节　内科　166
一、感冒　166
二、头痛　167
三、眩晕　168
四、失眠　169
五、胃脘痛　169
六、胃溃疡　170
七、便秘　171
八、泄泻　171
九、半身不遂　172
十、痿证　173
第三节　神经内科　173
一、周围神经损伤　173
二、面瘫　174
三、中风后遗症　175
第四节　妇科　175
一、痛经　175

二、月经不调 176
三、乳痈 176
四、乳少 176
五、慢性盆腔炎 177
第五节 男科 177
一、阳痿 177
二、遗精 178
三、前列腺肥大 178
第六节 儿科 179
一、疳积 179
二、惊风 180
三、小儿夜啼 180
四、小儿遗尿症 180
五、小儿麻痹后遗症 181
六、儿童多动症 182
七、泄泻 182
第七节 五官科 183
一、近视 183

二、慢性鼻炎　183
三、迎风流泪　184
四、牙痛　184

穴位索引　185

第一章　概述

一、点穴疗法的概念

点穴疗法是以中医经络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，从而达到保健、防病、治病目的的治疗方法。

点穴疗法具有适应证广、疗效确切、操作简便、无副作用等优点。

二、点穴疗法的作用原理

点穴疗法通过刺激经络和腧穴，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。

1. 经络的功能

经络的功能包括以下四个方面：