

●大椎
●陶道
●身柱

●神道
●靈臺
●至陽

●筋縮
●中樞
●脊中
●懸樞

『
經絡養生
』

就是通暢我們身體中

與生俱來的『
母親河
』

達到保養生命

健康精神

增進智慧

延長壽命目的

的科學理論和方法

將疾病消滅在萌芽階段

達到『
治未病
』的境界

經絡養生

自助穴療手冊

JINGLUO YANGSHENG

Zizhuxueliao Shouce

程 凱 程紅鋒 / 著

民主與建設出版社

新世纪优秀人才支持计划资助 NCET

经络养生 自助穴疗手册

程 凯 程红锋 著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络养生自助穴疗手册 / 程凯主编. —北京: 民主与建设出版社,
2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80112 - 882 - 9

I. 经… II. 程… III. 穴位按压疗法—手册 IV. R245.9 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 198779 号

©民主与建设出版社, 2009

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司印刷
成品尺寸	165mm × 220mm
印 张	9
字 数	73 千字
版 次	2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 882 - 9 / G · 364
定 价	24.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

光榮進

雅華

主 编:程 凯 程红锋

副主编:刘伟哲 梁 军 李天罡

编 委:(按姓氏笔画)

马 赢 付 哲 周正坤

高 滢 陶 冶

摄 影:曹 健

作者介绍:

程 凯

北京中医药大学医学博士、副教授、副主任医师、硕士研究生导师

中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长

中国医师协会养生专业委员会委员

北京市针灸学会临床分会理事

教育部 2007 年度新世纪优秀人才支持计划当选者

大诚中医(www.chengs.cn)连锁医疗机构创建人

其在搜狐上的健康博客点击过百万

<http://dachengzhongyi.blog.sohu.com/>

序 言

中医讲究治未病,注重养生。

养生又称摄生、道生、养性、卫生、保生等。所谓生,就是生命、生存、生长的意思;所谓养,即保养、调养、补养的意思。总之,养生就是根据生命的发展规律,达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法,就是将疾病消灭在萌芽阶段,达到“治未病”的境界。

张仲景在《金匱要略》中开篇就指出:“上工不治已病治未病”。好的医生,注意提醒患者养成良好的日常养生习惯,是治未病,是未雨绸缪,防患于未然,将患病的可能减至最低,自然也就在默默无闻中,使疾病远离人体。

本书针对生活中经常出现的多种疾病症状,采用绿色、自然、无毒副作用的经络养生、穴位保健方法,以浅显易懂的语言,家庭自助按摩的方式,针对人体的不同穴位,施以简单有效的手法,力求一穴一症,一方一病,快速解决实际问题。此书图文并茂,实用性强,便于操作,一学就会,一用就灵。

在编写过程中,得到了北京中医药大学电教中心和体育组的老师及学生的大力协助,祖父程莘农院士亦欣然题词并不顾 89 岁高龄审阅了全部内容。

程 凯

2008 年 7 月

目 录

第一章 全身症状

- 2/ 赶走疲劳 神清气爽
- 4/ 舒缓情绪 释放压力
- 6/ 心烦意乱 劳宫神门
- 8/ 易怒抑郁 就开四关
- 10/ 摆脱失眠 睡个好觉
- 12/ 快速止痛 重返岗位
- 14/ 防治感冒 大椎风门
- 16/ 中暑晕厥 人中救急
- 18/ 预防中风 头部五经
- 20/ 血压过高 压迫人迎
- 22/ 强壮身体 关元三里
- 24/ 久病不愈 华佗夹脊
- 26/ 戒烟戒酒 合谷神门
- 28/ 排毒养颜 阳明胃经
- 30/ 乌鸡白凤 太阴脾经
- 32/ 皮肤瘙痒 百虫窝找
- 34/ 肥胖体重 化痰丰隆
- 36/ 有汗无汗 合谷复溜

第二章 头项症状

- 40/ 偏正头痛 率谷头维
- 42/ 巅顶头痛 足心涌泉
- 44/ 头晕目眩 百会风池

目 录

46/ 眼睛酸痛 睛明四白

48/ 眉棱骨痛 攒竹鱼腰

50/ 目赤肿痛 耳尖放血

52/ 鼻子出血 孔最帮忙

54/ 鼻塞不通 迎香通天

56/ 耳鸣耳聋 耳前三穴

58/ 肩背疼痛 拿点结合

60/ 落枕颈痛 气舍翳风

62/ 面部痤疮 曲池肺俞

第三章 躯干症状

66/ 咳嗽痰黄 鱼际少商

68/ 咽干唇燥 列缺照海

70/ 心悸心慌 弹拨极泉

72/ 胸闷气短 膻中舒缓

74/ 乳腺保养 乳根天宗

76/ 呃逆不止 攒竹膈俞

78/ 恶心呕吐 内关真灵

80/ 胃胀胃痛 梁丘中脘

82/ 结石炎症 奇穴胆囊

84/ 消化不良 天枢大横

86/ 腰痛腿麻 肾俞秩边

88/ 弹拨手臂 闪腰可治

90/ 小便不利 委中委阳

目 录

92/ 痔疮脱肛 前臂二白

94/ 大便不通 巨虚支沟

第四章 四肢症状

98/ 腿肚抽筋 一点就松

100/ 膝腿酸痛 犊鼻鹤顶

102/ 足跟疼痛 太溪涌泉

第五章 男性 女性 儿童症状

106/ 月经不调 隐白阴交

108/ 纠正胎位 艾灸至阴

110/ 外阴瘙痒 中都蠡沟

112/ 遗精阳痿 腰骶八髎

114/ 小儿疳积 四缝捏积

第六章 操作方法指南

118/ 穴位按摩手法

120/ 耳穴点压手法

121/ 足疗推拿手法

124/ 耳廓解剖位置图

125/ 耳穴分区图

126/ 耳穴全图

127/ 足穴图

128/ 耳穴索引

第一章 全身症状

第一章

全身症状

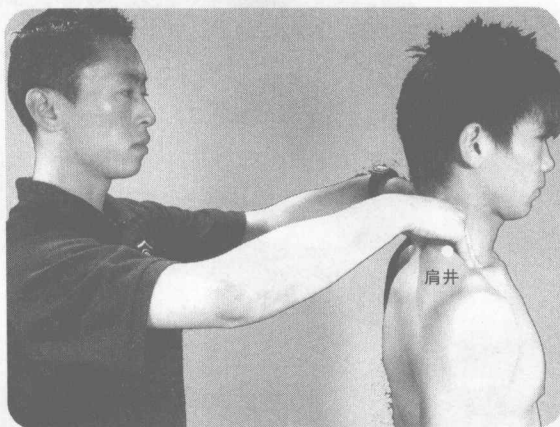
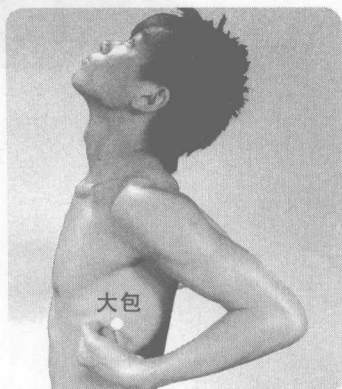


赶走疲劳 神清气爽

持续劳作的人,特别是脑力劳动者很容易产生头昏体沉、腰背酸痛的感觉,头脑昏昏沉沉不说,眼睛酸胀不适,记忆力也下降了许多,有些人伏案工作,不注意适量活动,肌肉疲劳时间过长,再起身或者提重物时还会造成腰背四肢肌肉的扭挫伤。配合理大包、拿肩井,可帮助你在较短的时间里恢复精神,战胜疲劳。

●理大包

大包在腋窝直下约两拳的位置上,位于我们身体的侧面。理大包时,将两手握拳,拳头正面顶在腋窝下大包穴上,轻轻用力在穴位及穴区附近旋转按揉,同时挺胸、向后收缩两肩,并尽量向后仰头。操作半分钟后,放松几秒钟,再重复操作约 5~8 次。



●拿肩井

被治者取坐位,施治者站其身后,双手拇指张开放于两侧肩部正中的肩井穴,其余四指并拢与拇指呈握钳状,然后相对用力,节律性提捏肩部肌肉,操作时以指峰和指面着力,提的动作要缓和,用力要由轻而重,不能暴力猛然提起,提捏要连贯,不能断断续续。一般连续提捏 2~3 分钟即可。

耳穴处方

主穴 口：耳轮脚下方前 1/3 处

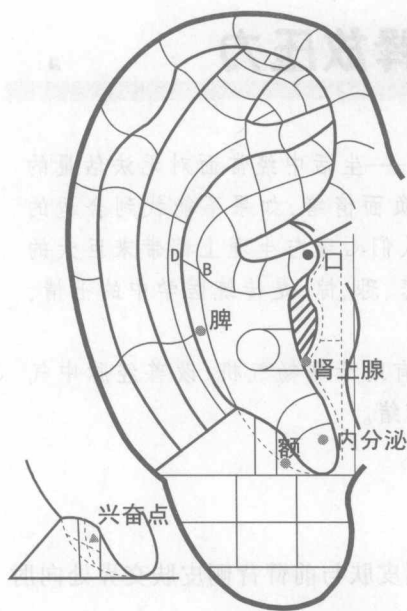
配穴 脾：BD 线下方，耳甲腔的后上部

兴奋点：对耳屏内侧面与耳甲腔交界处

内分泌：屏间切迹内，耳内腔的前下部

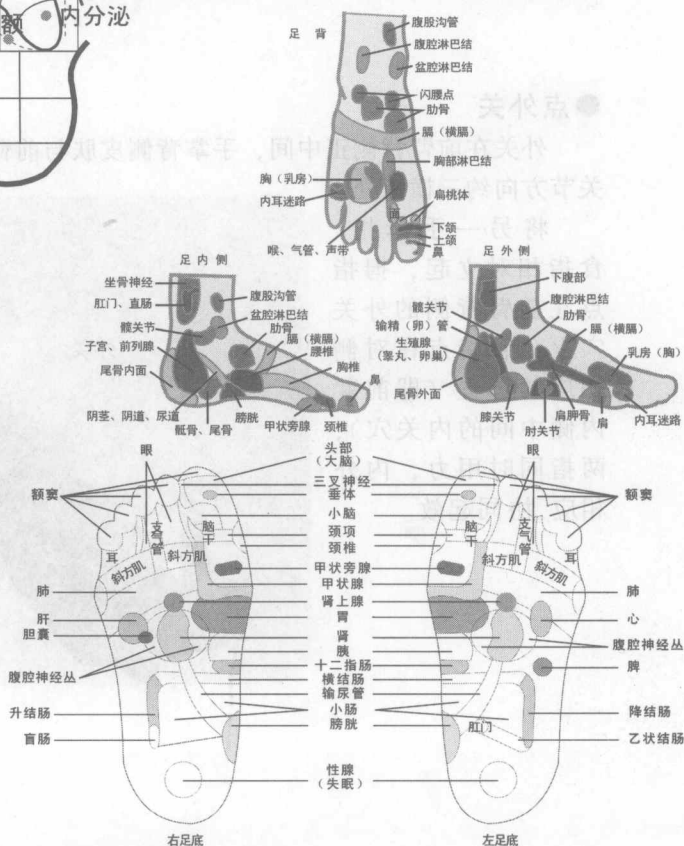
额：对耳屏外侧面的前部

肾上腺：耳屏游离缘下部尖端



足穴处方

因为疲劳是全身各系统的综合表现，因此对抗疲劳，最有效的是抽时间把足部全部区域都按摩一遍。



舒缓情绪 释放压力

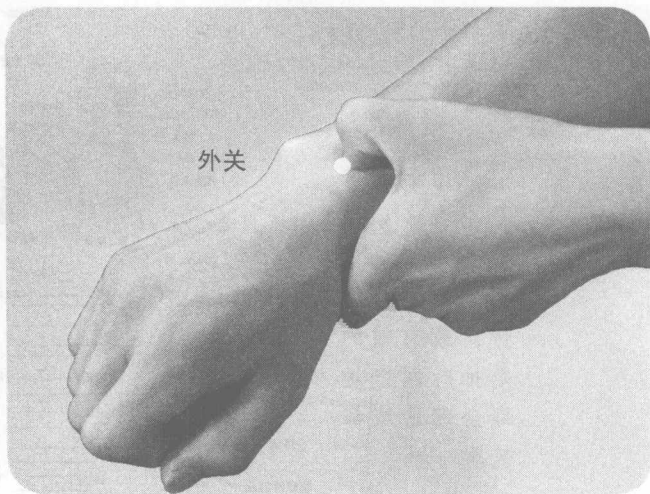
“月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福”——生活中经常面对无法估量的突发状况，这些突然的情况难免造成负面情绪，如果不能找到合适的缓解途径，那么持续的负面情绪将给人们心理与生理上都带来巨大的损害，最终导致疾病。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是传统医学中的七情，中医认为，七情过度即可导致疾病。

经常施行疏肝理气的保健按摩，有助于调畅气机、改善经脉中气血的运行状态，从而有效舒缓压抑的情绪。

●点外关

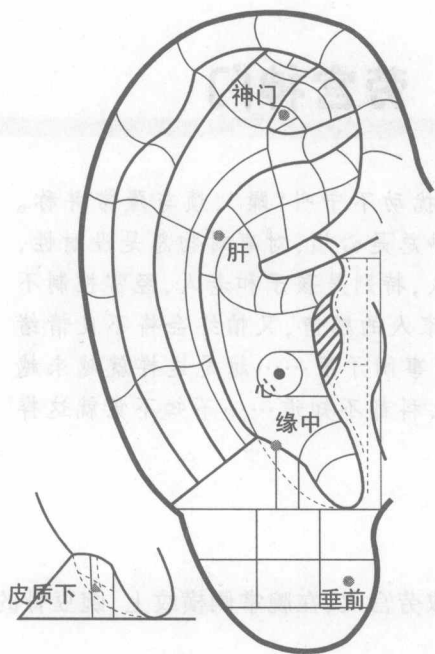
外关在前臂背侧正中间，手掌背侧皮肤与前臂背侧皮肤交界处向肘关节方向约三横指处。

将另一手拇指、食指相对立起，拇指点在前臂背侧的外关穴上，食指点在对侧相应的位置（即前臂内侧中间的内关穴），两指同时用力，内外相应，协同起效。



耳穴处方

主穴 心:耳甲腔正中凹陷处
配穴 神门:三角窝后1/3的上部
 皮质下:对耳屏内侧面
 缘中:对耳屏游离缘上,对屏尖与轮屏切迹之中点处
 肝:耳甲艇的后下部
 垂前:耳垂正面前甲部



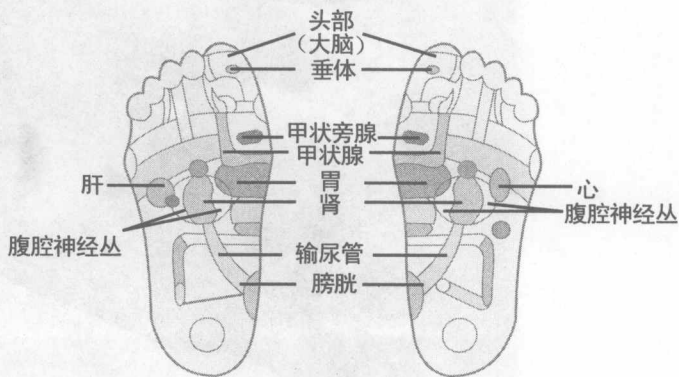
足穴处方

1. 用单示指叩拳法依次点压肾、输尿管、膀胱、垂体、头部、肝、心、胃反射区各半分钟;

2. 用示指刮压法刮压甲状腺反射区半分钟;

3. 用双指钳法按压甲状旁腺反射区半分钟;

4. 用示中指叩拳法点压腹腔神经丛反射区半分钟。



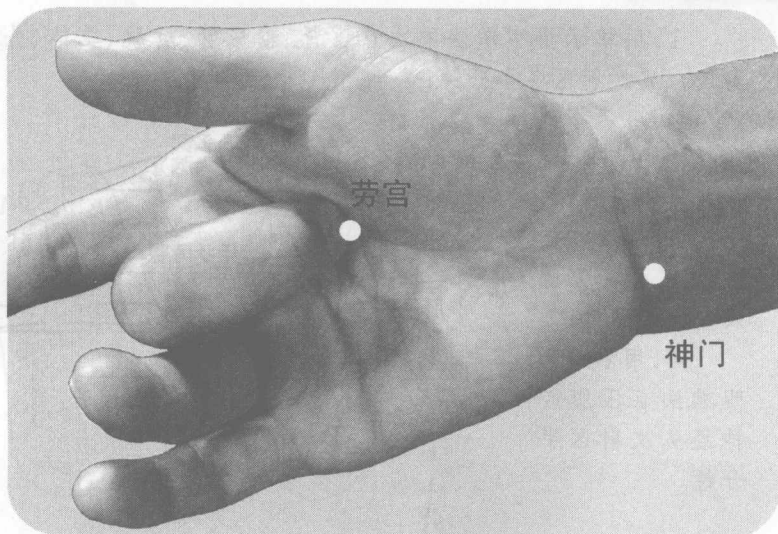
心烦意乱 劳宫神门

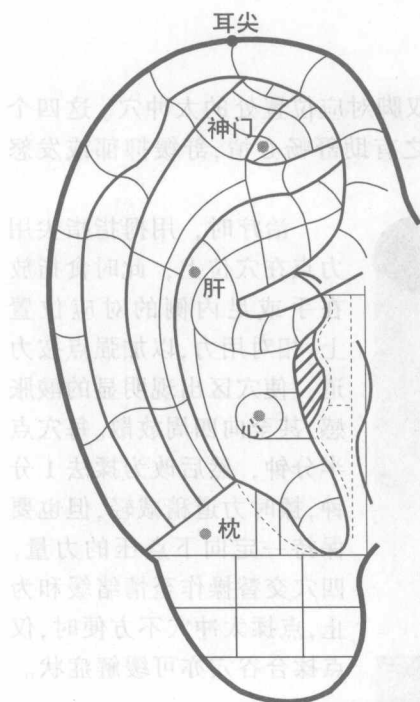
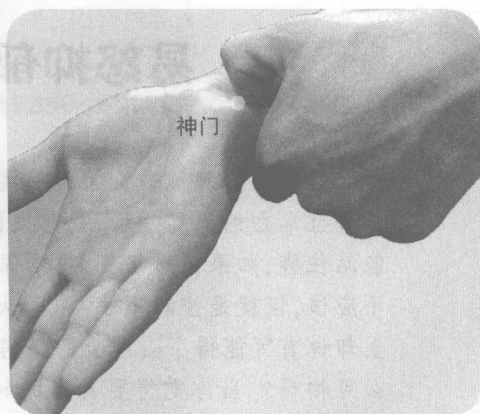
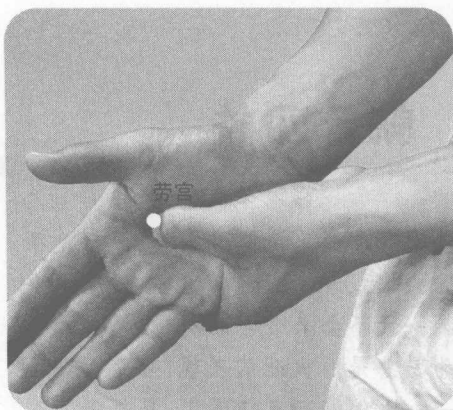
胸中热而不安叫“烦”，手足扰动不宁叫“躁”，烦与躁常并称。生活和工作的压力很大，莫名其妙总是心烦，对事对物总是没耐性，对同事也许还能控制，可是对家人，特别是孩子和老人，经常控制不住发火，怕这样下去会影响到和家人的感情，又怕终会将不良情绪带到工作中，降低工作效率，与同事闹矛盾……越是这样就越烦……想去医院看看，却连挂什么科都不知道……不知不觉就这样陷入了烦躁的“怪圈”……

●点劳宫、神门

中指自然弯曲，与掌心相交处取劳宫穴；在腕掌侧横纹上，豌豆骨的下缘取神门穴。

将一手拇指立起，用指尖用力点按劳宫和神门穴各 1 分钟，穴位局部会有较明显的酸胀感，左右手交替治疗 3~5 次。





耳穴处方

主穴 耳尖:耳廓向前对折的上部尖端处

配穴 心:耳甲腔正中凹陷处

肝:耳甲艇的后下部

枕:对耳屏外侧面的后部

神门:三角窝后 1/3 的上部