

百年中医世家养生秘学系列之二

程凯：出身于百年中医世家

◎祖父程莘农老先生

中国工程院资深院士，首批国医大师，中国针灸界权威泰斗，行医70余年

◎父亲程红锋先生

中国中医研究院针灸所副主任医师，行医40余年

◎程凯

北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，行医20余年

经络



程
凯◎著

百年中医世家 养生操



◇ 信任权威主流的健康专家 · 选择科学严谨的养生出版物 ◇

经络——身体的母亲河，通畅身体母亲河，养生防病保无忧

一本人人必备的延年益寿枕边书，拿拿五经、揉揉穴位，养生有道，健康无价
创北京电视台《养生堂》、江苏电视台《万家灯火》节目第一收视率！



南京大学出版社

医世家养生秘学系列之一

经络



程
凯◎著

百年中医世家 养生操



图书在版编目(CIP)数据

百年中医世家经络养生操 / 程凯著. —南京: 南京大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-305-07131-7

I. ①百… II. ①程… III. ①经络—保健操 IV.
①R247.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 107060 号

出 版 者 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 百年中医世家经络养生操
著 者 程 凯
策划编辑 叶 青(投稿邮箱: yeqing505@263.net)
责任编辑 张秀梅 龚 雪
编辑热线 025-83232337

照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 151 千
版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-07131-7
定 价 29.00 元

发行热线 025-83232319
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

-
- 版权所有, 侵权必究
 - 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调整



前言

经络是什么？“经”的本义是“织物的纵线”，“络”的原意是“网络”，但中医里的“经络”，一百个人可能有一百种说法。有人说它是神经，有人认为它是体液，有人说它是能量，还有人说它是自身调节……千年前的《黄帝内经》这样告诉我们，“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，它们“伏行分肉之间，深而不见”，它们“内属于腑脏，外络于肢节”，是人体气血的通道，决定着人的生存和健康，也是疾病形成和痊愈的重要因素。

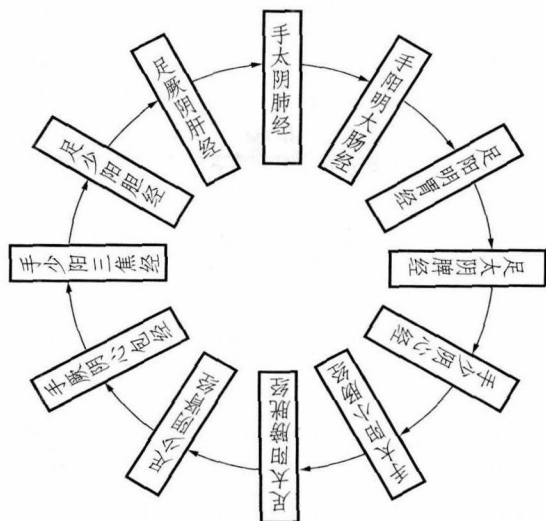
经络是经脉和络脉的总称，有上下循行的十二正经和奇经八脉（带脉除外），也有横行无数的十五络脉和孙络、浮络，再加上十二经别、经筋和皮部，它们纵横交错，共同组成了庞大的经络系统，运行着人体的气血。

经络如同生命的江河湖泊，经脉似长江、黄河，络脉和浮络、孙络好像支流和小溪，将气血输送到全身各处，贯穿上下，沟通内外。这些河流看似纷繁复杂，但其中河水的流动却是井然有序的。特别是十二正经，里面的气血从手太阴肺经开始，按照一定的次序，如环无端、周而复始地流注着。



经络养生操

十二经脉气血流注次序：



经络有“营阴阳、行气血、决死生、处百病”的作用，具体而言是：联系脏腑，沟通内外；运行气血，协调机体；抗御病邪，反映病候；传导信息，调整功能。这些就是经络存在的价值。

联系脏腑，沟通内外：经脉按照上述流注次序把五脏六腑联系起来；络脉联系表里两经，沟通互为表里的脏腑；经筋、皮部联系筋骨和肌肉、皮肤。如果还有联系不到的地方，那就是浮络和孙络的责任了，它们负责串联细微的部分。瞧，人由内而外、从上到下是不是就被连成一个整体了？

运行气血，协调机体：既然经络是气血的通道，那里面流动的当然是气血了。气血是我们生命活动所需的最基本物质，各个器官都需要气血的濡养才能正常发挥功能。随着经络的循行，走到哪就把气血输送到哪，走到五官，眼睛就能看清东西、鼻子就能呼气、嘴就会说话；行到四肢，我们就能举手抬肩、弯腰伸腿。所以《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”



抗御病邪,反映病候:人体的屏障是卫气,经络带着卫气遍及周身。在体表,卫气充实于络脉,络脉散布于全身,密布于皮部。当外邪侵犯机体时,卫气首先发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。同样,如果屏障失守,这些经络中的气血就会发生变化,在体表出现结节、疼痛等症状,提醒我们身体生病了。

传导信息,调整功能:因为经络具有沟通人体脏腑器官肢体官窍的作用,人体的各个组织器官,通过经络所运行的气血、传导的信息而进行沟通联络,对各脏腑形体官窍的功能活动进行调节,协调人体复杂的生理功能,维持阴阳动态平衡的状态。所以《灵枢·经脉》说:“经脉者,所以决死生,处百病,调虚实。”也就是说,经脉,一方面可以反映疾病,对疾病进行诊断;另一方面,还可以调整身体的功能状态,对身体的疾病进行急性治疗。所以说,经脉传导信息、调整功能的作用,是中医针灸治疗理论的立足点。

所以,经络是人的生命之河,其中流淌着的河水向身体各个器官提供给养。即使今天我们依然不知道这些河道究竟是石头做的还是水泥砌的,但这并不妨碍我们用它们来防病、治病。

当今社会飞速发展,人们的生活日新月异,疾病的种类也在“与时俱进”。过去何曾听说过“鼠标手”、“电脑眼”?谁知道什么是白领病、文明病?谁又懂得疲劳综合征、亚健康是怎么回事?面对这些似是而非的疾病,现代医学家利用手中精密的诊断仪器,把人体从皮肤到内脏,从器官到细胞,甚至连组成细胞的分子都看了个遍,结果却发现:各项指标一切正常!现代医学家们困惑了,老百姓们疑惑了,明明身体已经很不舒服了,为什么还显示“正常”呢?用药吧,没人知道当各项指标正常时该吃什么药。



经络养生操

众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。中医文化流传千余年，人们只知道碰到疑难杂症找中医，却不知“治未病”才是医学的最高境界。中医的精髓——经络和穴位，是我们人体随身携带的“智能医院”，不仅可以诊断疾病，还能治疗疾病。“医院”里的“药”都分布在身体表面，不用花钱去买，也不分“医保”和“非医保”，使用方便，疗效显著。更重要的是，您不必担心会有副作用。之所以称之为“智能医院”，是因为它们有双向调节机体的作用：实证能泻，虚者可补；高血压可降，低血压能升。

近年来，经络养生随着中医的复兴重新绽放光彩，它以中医经络理论为基础，通过各种方法刺激穴位，达到疏通经络、调和气血的目的，是公认的简便易行、快速见效、绿色自然而又没有痛苦的养生方法。在经历抗生素、激素副作用泛滥的时代后，在癌症病人觉得放疗、化疗比疾病本身更加痛苦后，人们幡然醒悟，临渴掘井、斗而铸锥为时太晚，治病不如防病，养生的意义远大于治疗。经络通则气血和、五脏安，我们不奢望能“寿比彭祖八百春”，但至少要有强健的体魄，全身心地投入到工作和生活中去！

在本书中，我们给大家介绍了十余种自我按摩保健防病的方法，都是无须借助旁人、旁物就可以简单操作且效果显著的穴位按摩方法。当然，可能有些人觉得只用手按摩刺激的量较少，担心没效果，没关系，我们在每一章节的最后，都给大家介绍了一两种器械操作保健方法。如果大家不嫌麻烦，可以置买这些器械，学会操作、坚持保健。



目 录

《《《《 预备式	1
《《《《 第一节 拿五经 防中风	5
一、找准位置	6
1. 五经	6
2. 百会	7
3. 髓海	7
二、拿五经,防中风	8
三、本节详解	9
1. 天子头上敢放血	9
2. 头者,精明之府	10
3. 头者,诸阳之会	11
4. 百脉会于巅	13
5. 脑为髓海	15
6. 手指梳头效果好	18
四、程氏砭梳梳头法	20
1. 神奇的砭石	20
2. 砭梳	23
3. 正确梳头防中风	24



《《《《 第二节 擦风穴 防中风	27
一、找准位置	28
1. 翳风穴	28
2. 风池穴	29
3. 风府穴	29
4. 三道防风墙	29
二、按揉,防风邪	30
三、本节详解	31
1. 开、阖、枢	31
2. 天灾降临——风邪来袭	35
3. 擦法保健康	39
四、程氏梅花针中风防治法	40
1. 何谓梅花针	41
2. 治疗原理——皮部	42
3. 体位的选择	43
4. 程氏梅花针	44
5. 梅花针操作方法	44
6. 注意事项	45
7. 梅花针防治中风叩刺法	45
8. 操作方法	47
《《《《 第三节 揉风池 压人迎 降血压	49
一、找准位置	50
1. 风池穴	50
2. 人迎穴	50
二、揉风池	51
三、本节详解	52
1. 血压的“前世和今生”	52
2. 高血压	53
3. 预防高血压	55
4. 重视低血压	56
5. 智能血压药——双向调节	58



6. 针灸的良性调节效应	64
四、程氏稳定血压法	66
1. 放血疗法	66
2. 程氏放血降压法	67
3. 采血针	68
4. 操作方法	69
5. 注意事项	69
 》》》 第四节 揉膻中 保健康	71
一、找准位置	72
1. 膻中穴	72
2. 胁肋部	73
二、求一求,拜一拜	74
三、本节详解	74
1. 气会膻中	75
2. 膻中者,为气之海	78
3. 皇帝特使——膻中	82
4. 揉膻中,调乳腺	83
5. 搓擦胁肋,疏肝解郁	86
四、程氏刮痧催乳法	88
1. 刮痧	88
2. 刮痧板的使用	89
3. 刮痧催乳	90
4. 注意事项	91
 》》》 第五节 沟通天地 补养全身	93
一、找准位置	94
1. 中脘穴	94
2. 关元穴	95
3. 神阙穴	96
4. 腹部	96



二、摩腹保健康	97
三、本节详解	98
1. 中脘补后天	98
2. 关元益先天	103
3. 肚脐固本元	105
四、程氏艾灸温阳气	110
1. 灸的分类	111
2. 注意事项	113

《《《 第六节 擦肾俞 搓八髎 温肾阳 115

一、找准位置	116
1. 肾俞穴	116
2. 八髎穴	116
二、温肾俞	117
三、本节详解	118
1. 肾,人之本	119
2. 主管水军——肾掌水液代谢	122
3. 主纳气,助呼吸	124
4. 骨骼和髓的发源地——肾	125
5. 脏腑调节器——背俞穴	127
6. 温肾俞,擦八髎	129
四、程氏养生温灸棒	132
1. 操作方法	132
2. 注意事项	133

《《《 第七节 按摩脾胃经 排毒又调经 135

一、找准位置	136
1. 小腿外侧胃经	136
2. 足三里穴	136
3. 三阴交穴	137
4. 小腿内侧脾经	138
二、通胃经	138



三、本节详解	139
1. 足三里,保平安	139
2. 胃经通,毒邪消	143
3. 补脾经,美容颜	147
四、程氏圆针扣经络	151
1. 磁圆针	151
2. 使用方法	152
3. 注意事项	153
 《《《《 第八节 交通心肾好安眠	155
一、找准位置	156
1. 劳宫穴	156
2. 涌泉穴	157
二、心肾交通按摩法	157
三、本节详解	158
1. 劳宫通心经	158
2. 涌泉补先天,调全身	160
3. 劳宫擦涌泉,交通心和肾	163
四、程氏养生点穴器	171
1. 水牛角点穴棒	171
2. 强磁经络点穴器	172
 《《《《 第九节 中指环 腕原穴 强心肺	173
一、找准位置	174
1. 太渊穴	174
2. 神门穴	175
3. 大陵穴	175
4. 中指内侧	176
二、环中指,摩手腕	176
三、本节详解	177
1. 原气出原穴	177
2. 手腕藏心肺	182



经络养生操

3. 天皇皇,地皇皇,我家有个夜哭郎	186
四、程氏养生手链	189

《《《《 结 束 式

一、十指排毒	192
二、双手互擦	192
三、深呼吸,双手放下,收式	192

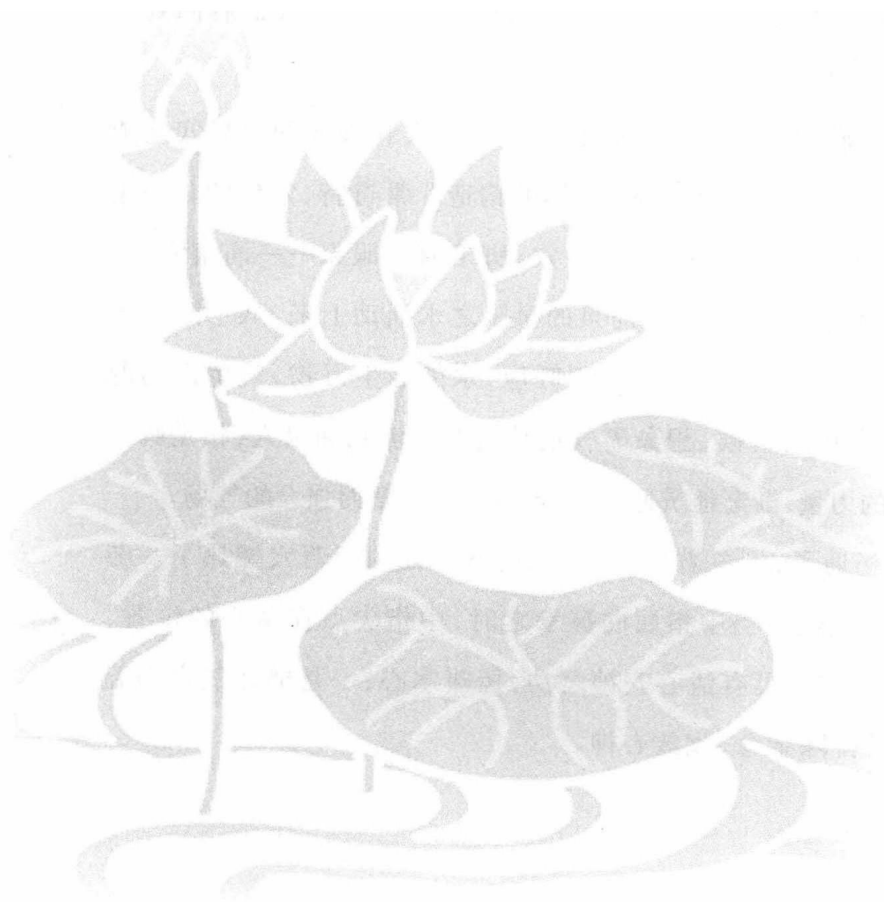
《《《《 附 录

一、本书涉及的穴位	193
1. 涌泉穴	193
2. 肩井穴	194
3. 劳宫穴	195
4. 百会穴	195
5. 翳风穴	196
6. 风池穴	196
7. 风府穴	197
8. 人迎穴	198
9. 耳尖穴	199
10. 膻中穴	199
11. 章门穴	200
12. 京门穴	201
13. 中腕穴	201
14. 关元穴	202
15. 神阙穴	203
16. 肾俞穴	203
17. 八髎穴	204
18. 足三里穴	204
19. 三阴交穴	205
20. 太渊穴	206
21. 神门穴	207
22. 大陵穴	208



二、本书涉及的按摩手法	209
1. 拿法	209
2. 擦法	209
3. 揉法	210
4. 压法	210
5. 搓法	211
6. 摩法	211
7. 推法	212

预 备 式





经络养生操

保持站立姿势，挺胸收腹，双脚张开与肩同宽，脚底涌泉穴和肩并肩井穴相对，微微上提足跟；双掌互搓，搓热掌心劳宫穴后，脚跟放平。

练过太极拳和气功的人都知道，这个姿势是很多功法的起势，为什么都选择这样一个姿势呢？其中究竟有什么奥秘呢？

《黄帝内经》曰：“万物悉备，莫贵于人。”人是秉“天地之气”而生的，人和动物最大的差异就在于人能直立行走于天地之间。头顶天，通天气；脚踩地，接地气。人体经脉除了围绕周身的带脉，其他经脉都是上下贯通的，挺身站立时，这些经脉的气血能顺势流动起来。从手太阴肺经开始，途经手阳明大肠经等十个经脉，一直到足厥阴肝经，最后回到肺经，上下流淌，如环无端。

双脚张开与肩同宽，是为了让肩上的肩井穴和脚底的涌泉穴连成直线，遥相呼应。这又是为什么呢？人体的构造非常奇特，穴位的分布也很玄妙。人体肩上有了一口井——肩井穴，脚下有一眼泉——涌泉穴，井中的水从何而来呢？要依靠足心涌泉的泉眼之水涌动上来。从“井”上可直接俯视到“泉水”，井水和泉水上下呼应，水能滋生万物，是生命的源泉。保持这一姿势的时候，想象着气血从肩井穴流到涌泉穴，顿觉脚下生出一股无形的力量，渐渐地贯通周身，形成一个完整而强大的气场。

气血开始畅通了，别急着做操，要先把掌心处的劳宫穴搓热了。劳宫穴位于人的手掌心，当中指屈曲握拳之时，中指尖点在掌心的位置，就是劳宫穴。劳宫穴具有清心安神之功，搓热掌心，一是能让气血得温加速运行，二是排除杂念、收敛心神。



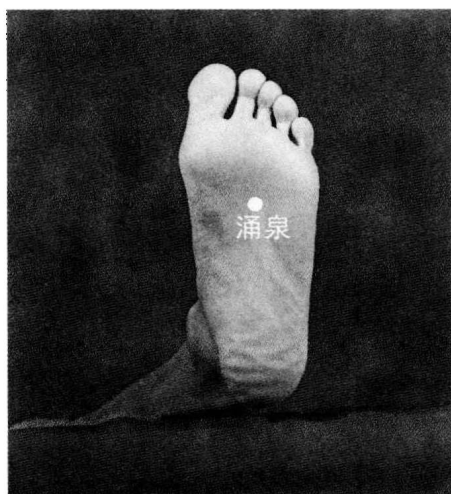
好了,身体的气血都调动起来了,精神也集中了,经络养生操现在正式开始。

附注:

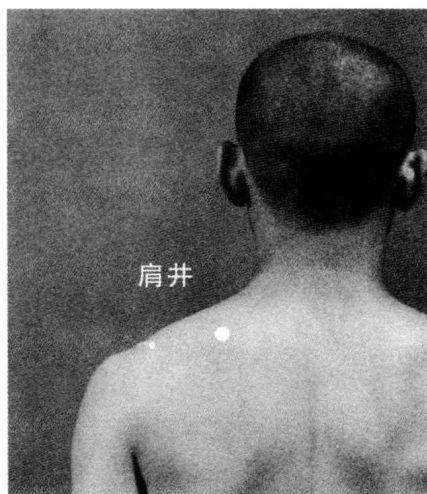
涌泉穴(图1):位于脚掌中部靠前,脚底“人”字形纹路的凹陷中。

肩井穴(图2):位于大椎穴与肩峰连线的中点,肩部最高处。我们低头的时候脖子后面最高的一块骨头就是第七颈椎,它下面的凹陷就是大椎穴。肩峰就是肩膀最外侧的骨头端,它和大椎穴连线的中点就是肩井穴。

劳宫穴(图3):手掌心,握拳时中指指尖所点的位置。



(图 1)



(图 2)



(图 3)