

随身百药箱

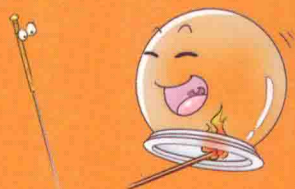
小穴位 治大病

你问我答话「穴位」
关键时刻能救命

人人看得懂 随时都能用

身体 的 妙药

程凯 著 悦悦 问



悦悦

北京卫视金牌栏目《养生堂》

《我是大医生》主持人

最接“地气儿”的健康节目主持人

程凯

医学博士，北京中医药大学教授

中国科协穴位保健方法首席科学传播专家

“程氏针灸”第四代传承人

你 知 道 吗？



身体 的 妙药 你知道吗？

程凯 著 悦悦 问



● 四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的妙药 你知道吗? / 程凯著. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5364-7953-1

I. ①身… II. ①程… III. ①经络-养生(中医)-基本知识
②穴位-养生(中医)-基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199184 号

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

项目策划: 悦悦 王黛君

责任编辑: 王赛男 刘书含

封面设计: 郭璐

内文插画: 喜达点口插画

媒体运营: 张银铃 刘冲

责任印制: 张志杰

出 版:	四川科学技术出版社	电 话:	028-87734037
地 址:	成都市三洞桥路 12 号	传 真:	028-87734039
邮 编:	610031		
发 行:	北京长江新世纪文化传媒有限公司		
电 话:	010-58678881	传 真:	010-58677346
地 址:	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室		
邮 编:	100028		
印 刷:	三河市鑫利来印装有限公司		

开本:	700 毫米×1000 毫米	1/16	印张:	13.5
版次:	2014 年 11 月第 1 版		印次:	2014 年 11 月第 1 次印刷
字数:	135 千字			

定价: 35.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)
(图书如出现印装质量问题 北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责
止使用来自原始森林的纸张印
境友好型纸张印刷的图书。我
好型纸张印刷的图书。

们的纸张供应商, 逐步停
的重要一步。这是一本环
的行列中来, 认购环境友

开启身体的神奇百药箱

2011年，我受邀为北京卫视“养生堂”栏目录制了五期节目，主题为“穴药同源”。这个系列节目播出以后，引起了广大观众的热烈反响。穴药同源是我一贯主张的观点，穴位就是人的随身百药箱，生了病，完全可以从自己的身体上找到相应的穴位，施以正确的刺激，功效类似于吃药，甚至有的时候效果比吃药还要来得快；就连那些广受老百姓信赖的经典的中药方剂，比如六味地黄丸、酸枣仁汤，也可以通过分析它的方药组成，选择功效相同的穴位和刺激方法，加以组合运用，就像按方抓药一样，同样能达到治疗疾病的目的，这是我从祖父、今年95岁高龄的国医大师程莘农院士那里得到的真传。

与服用药物相比，穴位疗法不需给予身体任何外源性的物质，只是在体表一些特定的部位上进行刺激，或点或按，或刮痧或艾灸，或刺血或拔罐，不仅可以缓解症状、防治疾病，还可以与其他治疗方法相配合，减少药物的不良反应，减少用药量，提高药效，甚至在一定程度上替代药物，因此是绿色、安全、没有毒副作用的治疗方法。此外，身体自备的药物还具有随时取用、方便快捷的优势，可以反复使用，不用担心过期，而且也不分“医保”和“非医保”，一律免费，非常经济实惠。

遗憾的是，时下人们滥用药物的风气日盛：有个感冒发烧、头疼脑热，就得吃药，有的人吃药都不管用，非得打针输液才能好。老年人毛病多，往往同时服用多种药物，抛开药物的副作用不说，胃也受不了啊！年轻人本来应该身强体健，但是身处快节奏的现代都市中，却难免受到亚健康、白领病的困扰，“鼠标手”、干眼症、颈椎病，真是苦不堪言，却没有合适的药物治疗。正经的药尚且吃不过来，有些爱美人士为了追求美，还要吃下各种名目的减肥药、排毒药……凡此种种，在我看来这种现状实在堪忧。看来，我的“穴药同源”理论还是有必要继续推广，介绍给更多的人啊！

恰好，今年年初的时候，四川科学技术出版社邀请我与悦悦用对话的形式，出版一本关于“穴药同源”的书——《身体的妙药 你知道吗？》，专门讲一讲人体这个取之不尽、用之不竭的百药箱。这是一个很好的创意：首先，悦悦作为“养生堂”的当家主持人，可谓经验丰富。她既了解专家想要讲什么内容，表达什么观点，又了解观众想要获得哪方面的指点，有什么困惑，总之，她是一个非常称职的倾听者和提问者。这本书有悦悦的穿插提问，使得我的讲解更加有的放矢，思路也更加清晰明了。其次，两人一问一答的形式，就像在聊家常。是的，无论在节目中，还是在书中，我都尽量使用聊家常的口气，目的就是要把深奥难懂的中医知识变成大白话，让没有一点基础的普通观众、普通读者能够听得懂，学得会。医者仁心，将博大精深的中医经络知识普及给广大百姓，为更多的人解除疾病的痛苦，这是我的心愿，也是五代程氏针灸人的心愿！

与以往书不同的是，在这本书中，我完全从药物的角度出发，书中既有家庭常备药物的穴位替代，也有家庭不常备、有些甚至

是没药可“吃”的病的穴位替代，最后一部分还精选了19个备受大家推崇的经典中药方剂，详细介绍了这些复方的穴位替代。希望每位读者都能从中找到自己需要的穴药，开启每个人独有的神奇百药箱！

程 凯

只要一点点

又要写序言了。这是第三本，也是第三次写。承蒙各位医生和出版社同仁的信任和厚爱，只觉得肩上的担子越来越重，笔下的话怎么写都不能完美地表达内心。好多人问我，你就是提问者，你怎么能保证每一个问题都足够精彩？人家想看的是答案，你要是问不好，那就是瞎耽误工夫、画蛇添足。是的，这个系列的书出到第三本时，我也困惑且备感压力。只是简单提问会不会让人觉得肤浅、没长进？抖小聪明会不会惹人讨厌？说太多自己的感受会不会让人觉得你骄傲自大、扯太远？……眉头紧锁一个字都写不出时，突然想到翻出第一本《你吃对了吗？》，想看看当时序言里是怎样的心态。人在追求所谓“尽善尽美”的道路上，最可贵的四个字莫过于“不忘初心”。最初想要出这样的书，是为了什么呢？

那时的“初心”历历在目，就是要酣畅淋漓地把“养生堂”从荧幕上搬到书桌上，让人们省去边看电视边记笔记的麻烦，就这么简单。嗯，是我把它越来越复杂化了，都怪我。

林清玄说：“时间的速度是难以想象的，流年暗中偷换，你换了你的，我换了我的，有时在镜中看不清的自己，在别人的脸上却看见了。”人需要不断地自省，否则就真的可能会把自己绕进光芒和赞许编织的怪圈当中了。第三本时，我要回头好好看看来时的路。而

在这条路的最开端，我就遇到了本书的作者程凯博士。

那一天是2010年12月6日，是我接手“养生堂”节目的第一次录制。初来乍到的主持人要对话三位中医专家，程博士就是其中之一。程博士来自针灸世家，开玩笑地说，他看每一个人都是由几百个穴位组成的，唯一区别就是因为高矮胖瘦各不相同，穴位和穴位之间的距离有差异罢了。录制之前，程博士过来安慰我：“没事儿，不明白的你就大胆问，另外两位是长辈，我跟你一条战线……”多么善解人意又和善的嘉宾。当然，第一次必然还是战战兢兢、磕磕绊绊的。听着三位医生口若悬河，头皮一阵一阵发麻，但是还是努力保持热情高涨、啥也不懂的“原生态”主持风格。好在录完效果还不错，我的第一关就算是过了。而穿彩色衬衫讲针灸、穴位的程博士幽默、通俗、清晰的讲解给大家留下了极其深刻的印象，原来奇经八脉还能那么生动有趣。

后来的三年里，又在“养生堂”和程博士合作了很多次。没人再提起我第一次主持的青涩，大家都是在鼓励，在说一次比一次娴熟。而程博士每次来也都是我们的惊喜、观众的惊喜。其中“以穴代药”的系列还创造了收视的纪录，人们对于中医经脉的认识越来越深入，随便在录制时采访几位观众，大家都说得出口“三阴交”“足三里”“曲池”“百会”的效用。这是我们最欣慰和快乐的时刻，是一切努力的意义。

两年前在《健康之友》杂志有个专栏，写了一年，总共12个故事。编辑希望能把养生小常识通过浅显易懂的文字表现出来，思来想去，我就把生活里的一堆鸡毛蒜皮和穴位保健写在了一起。简单说就是例如：和男朋友吵架如何一穴制怒；穿了一天高跟鞋如何一穴解乏；翻来覆去睡不着觉如何一穴安眠等。每个穴位有一个故事，每个故事讲一个道理，每个道理带来一片海阔天空……（真是自吹

自播的高手) 未来在我自己的书里,我一定央求编辑把那12个“呕心沥血”的故事放进去,毕竟那是在博大精深的中医文化面前,一个年纪轻轻的门外汉热忱且虔诚的小创作。而且更为巧合的是,当时的想法和今天这本书的理念是一致的,就是要帮助大家找到自己身上的药穴,不仅能帮助自己,更可以关怀他人。

写这篇序言时,真的是拖到了截稿的最后一天。之前之所以觉得很难下笔,就是因为想要表达的太多。人在很多时候觉得面临难题,往往都是因为贪心。时至今日,我也还是那个傻里傻气的提问者,虽然学到了一些知识,但还是满脑袋问号;我遇到一个善于表达的好嘉宾,我要把他知道的问出来,然后大家来一起畅快分享,就这么简单。其实一次说清一件事、一次讲明一个道理、一次记住一个穴位、一次了解自己一点点,就足矣。

写到这里,我找到自己的劳宫穴(握拳屈指时中指指尖所触部位),稍稍施力按揉起来,清清心热,泻泻肝火。心平,才能气和。生活要慢慢化繁为简,不要那么多,只要一点点,足矣。

悦 悦

目录

CONTENTS

开启身体的神奇百药箱 / 程凯

只要一点点 / 悦悦

第一章 何需在家里囤一堆药

——人人身上自有的家庭必备药

感冒药你“吃”对了吗？——区分寒、热、暑湿的感冒药 /2

担心退烧药有副作用？——安全快速的退烧药 /8

怕吃降火药拉肚子？——不会拉肚子的降火药 /12

吃药止咳效果不明显？——立竿见影的止咳化痰平喘药 /18

急性胃痛发作怎么办？——可以随身携带的胃药 /25

吃多了还要再吃药？——不用吃的消食药 /29

乱用通便药伤肠道？——不伤肠道的通便药 /32

得了腹泻不容易好？——一按就能停的止泻药 /37

抗过敏药含激素？——没有激素的抗过敏药 /41

突发心脏病时没带药？——手可及的救心丸 /44

得糖尿病终生离不开药？——不是药的降糖药 /46

害怕降压过了头？——双向调节的降压药 /51

出行忘带晕车药了？——一定不会忘带的晕车药 /55

怕吃安眠药过量？——不会过量的镇静安神药 /57

嫌十滴水太苦？——不苦的解暑药 /64

牙一疼就得吃药片？——不会产生依赖性的牙痛药 /66

滴眼药水嗓子苦？——不会渗到嗓子的眼药水 /68

嫌清凉油味道太刺鼻？——不刺鼻的提神醒脑药 /70

长期滴鼻炎药损伤鼻黏膜？——不会损伤鼻黏膜的鼻炎药 /72

第二章 “无药可治”也能治——日常保健药身上找

落枕自己能治好，穴位肘上找 /74

颈肩总疼痛，穴位拿肩井 /76

运动闪腰别拖延，找准穴位赶紧按 /78

按摩膝周三大穴，拥有健康膝关节 /80

抑郁吃药危害大，按摩穴位不用怕 /82

摆脱焦虑放轻松，穴位劳宫加中冲 /84

饮酒伤肝，穴位护肝真简单 /85

壮阳不能乱滋补，穴位按摩最靠谱 /87

耳鸣声不绝，擦擦耳前三大穴 /90

干眼症别光滴眼药，穴位润目有高招 /93

体内湿气重，穴位祛湿有要领 /95

找准穴位来帮忙，不怕口腔再溃疡 /97

打嗝止不住，穴位找攒竹 /100

只要青春不要痘，找准穴位不再愁 /102

经期乳房胀又痛，刮痧穴位取天宗 /107

痛经每月来打扰，按摩地机解烦恼 /109

月经不调早治疗，按摩穴位三阴交 /111

第三章 非处方汤剂也有对应穴药——双管齐下效果好

- 益气健脾，让胃口好起来：身体自备的四君子汤 /113
- 补益中气，让脏器不再下垂：身体自备的补中益气丸 /115
- 益气养阴，让身体恢复活力：身体自备的生脉散 /118
- 补血活血，让女人更美丽：身体自备的四物汤 /121
- 补心益脾，睡个好觉：身体自备的归脾汤 /123
- 健脾和胃，不拉肚子：身体自备的健脾丸 /126
- 滋阴补肾，让身体更强壮：身体自备的六味地黄丸 /129
- 行气降逆，让肚子不再胀：身体自备的四磨汤 /131
- 温中健脾，让脾胃暖起来：身体自备的附子理中丸 /133
- 养血安神，不怕再失眠：身体自备的酸枣仁汤 /135
- 补肾缩尿，不再老往厕所跑：身体自备的缩泉丸 /137
- 疏肝理气，让肝气不再郁结：身体自备的逍遥丸 /140
- 活血化瘀，让血液畅通起来：身体自备的血府逐瘀汤 /142
- 清胃泻火，不怕上火牙痛：身体自备的清胃散 /146
- 清热泻火，上下都舒坦：身体自备的龙胆泻肝汤 /148
- 增液通便，排便不再是难事：身体自备的增液承气汤 /151
- 祛风散寒，降低中风的危险：身体自备的小续命汤 /153
- 燥湿化痰，清除身体垃圾：身体自备的二陈汤 /156
- 和胃利胆，让火气降下来：身体自备的温胆汤 /159

附录一 精准取穴不求人 /162

附录二 全身经络走行图 /171

附录三 全书穴位索引 /199

附录四 家庭常备药单 /201

全书穴药一览表 /202

第一章 何需在家里囤一堆药

——人人身上自有的家庭必备药

人吃五谷杂粮，没有不生病的，生了病就得吃药，可见药是每个家庭都不会缺少的东西。你家的药箱里都有哪些药呢？感冒药、止咳药、止泻药，这些药相信人人家里都有。此外还有很多常见病的药：血压高得吃降压药，血糖高得吃降糖药，胃疼得吃胃药，心脏出了问题得吃救心丸，睡眠不好得吃安眠药，鼻炎犯了得喷鼻炎药，出门晕车得吃晕车药……毛病越多，家里常备的药也就越多。于是，像“囤的药过期了”“家里到处都是药，太占地地方了”“吃的药太多太杂，胃受不了”这样的烦恼就出现了。其实，我们大可不必在家里囤上一大堆的药，我们人体本身就是一个百药箱，只要认识了经络和穴位，就可以从身体上找到取之不尽、用之不竭的灵丹妙药。在这一章中，我就围绕最常见的一些疾病，来给大家讲一讲人人身上自有的家庭必备药。

感冒药你“吃”对了吗？——区分寒、热、暑湿的感冒药



悦悦：感冒太常见，甚至医生们会说普通的感冒即使不吃药，一般7天左右也可以自愈。但是，谁都不愿意忍受那么多天，总会找些药来加速治愈的过程。感冒其实分好多种，不同的感冒要用不同的药来治。到底是风寒感冒还是风热感冒？寒热交杂又该吃什么药？吃错药的后果可想而知。今天我们就请程教授为我们讲一讲，我们身体上都有哪些“药”可以治疗不同属性的感冒。

感冒大家都得过：夏天从23℃的空调房里出来，顶着大太阳走了20分钟，再进地铁吹1小时空调，晚上回到家打喷嚏了，还流鼻涕，过一会儿头也开始疼起来，不用说，你肯定知道自己感冒了。从中医来说，感冒多是因为腠理不固，也就是肌表的防卫能力弱，外邪侵袭人体而发病，四季都可能发生。但是就像悦悦所说的，同样是感冒，却分很多种，主要有风寒、风热、暑湿三大类，这跟季节气候的变化以及病邪的不同，或者与每个人体质的差异有关。

风寒感冒——大椎穴、迎香穴（葱豉汤）

我们先来说风寒感冒。风寒感冒一般都是由于吹风受凉引起的，典型的症状包括鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、怕冷、轻微发烧、头痛、颈项发紧、无汗等。鼻为肺之窍，受凉流清涕是卫气不足的表现，同时也多为风寒感冒初起时的首要症状之一。其症要点为“寒”。寒为阴邪，易伤阳气，肌表失于卫阳温煦而寒，因而怕冷恶寒重；寒

性收引凝滞，因而人体腠理闭塞而无汗、颈项发紧、周身疼痛、气血运行不畅。治疗的时候当温阳散寒，也就是把皮肤表面瘀积的寒气、邪气发散出去。

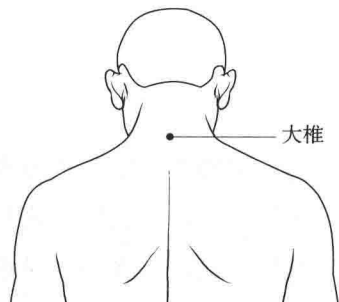
温阳散寒，我推荐给大家的穴药是大椎。大椎为督脉之穴，督脉具有统率和督促全身阳经的作用，有“总督诸阳”和“阳脉之海”的说法，而手足三阳经，都汇聚到督脉的大椎上，因此大椎又被称为“阳中之阳”，只要给大椎适当的刺激，就可以振奋阳气，祛邪防病，使人精神抖擞。

刺激大椎的方法，最简便的是擦热——把两手掌心搓热，然后按在脖颈大椎的位置，这个方法随时随地都可以采用。有条件的话，也可以用艾灸大椎的方法或者用毛巾热敷，或者在洗澡时调高水温，用热水对着大椎连续冲五六分钟。以上方法都是对大椎进行温热刺激，温补大椎之阳，也就温补了一身之阳，阳气充足，则可驱寒外出，症状自然缓解。

此外，还可以配合擦热迎香穴，治疗鼻塞。人体迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间。由于迎香穴的位置靠近鼻孔，因此擦热可以宣通鼻窍，使鼻周毛细血管扩张，缓解鼻塞或鼻流清涕的症状。擦热迎香穴有个窍门——将两手的大鱼际相对，用力摩擦，使鱼际处发热，进而感觉发烫，一般要摩擦 30 秒钟以上，然后迅速把大鱼际放到鼻两侧的迎香穴处，这时你会感觉到温热的刺激，鼻窍也会随即通畅。因为大鱼际处为肺经经过之处，鼻又为肺之窍，所以用肺经的鱼际擦热来温热迎香，更加强了宣通鼻窍的作用。

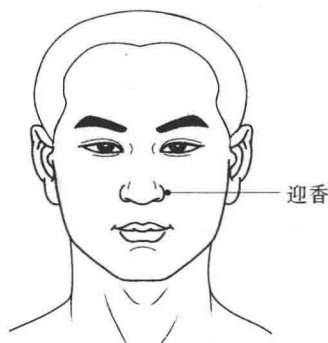
大椎

快速取穴：坐位，在颈背交界处椎骨的最高点即为第七颈椎，它的下缘凹



陷处即为本穴，按压有酸胀感。

主治：热病、疟疾、咳嗽、气喘、骨蒸盗汗、癫痫、头痛项强、肩背痛、腰脊强痛、风疹。



迎香

快速取穴：在鼻翼外缘中点，鼻唇沟中取穴。

主治：鼻塞、流鼻涕、牙痛、感冒等。



鱼际

快速取穴：在手指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约在第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

主治：咳嗽、哮喘、咳血、咽喉肿痛、失音、发热。

小贴士

葱豉汤：将带葱须的葱白 60 克洗净切段，与淡豆豉 60 克共煮煎汤，趁热饮用。具有解表散寒的功效。主治外感初起，恶寒发热、无汗、头痛、鼻塞。

风热感冒——大椎穴、肺俞穴（银翘解毒片）

再来说风热感冒。风热感冒是由于风热之邪侵袭肺卫，导致卫表不和，肺失清肃。风热感冒多发生于春季、夏季。春季多风，气候转温，所以风与温热之邪多相兼致病；夏季室外闷热，室内又较为凉爽，室内室外温差较大，也容易患病。

从症状上，风热感冒与风寒感冒很容易区分，风热感冒的典型症状包括发高烧、鼻流黄涕、咳嗽、痰黏或黄、怕热、有汗、咽喉红肿疼痛等。其症要点为“热”。邪热伤人，多见高烧；肺失清肃，则流黄鼻涕，其经脉循行所经的肺系（咽喉）见肿痛。因此治疗的时候要解表清热。

解表清热的穴位，首推也是大椎。刚刚我介绍过，大椎是阳脉汇聚之所，那么当人体外感风热邪气的时候，也是阳邪汇集之处。只不过治疗的手法与刚刚说的擦热相反，改为刺血拔罐。刺血拔罐属于清泻的方法，可以清泻阳邪，相对于擦热、温灸这些缓和、温补的刺激方式，属于强刺激。

另外推荐一个穴位——肺俞。肺俞是肺之背俞穴，就是肺之气在背部输注的特殊穴位，也是治疗肺脏疾病的要穴，对于治疗肺系的疾患，如感冒、咳嗽、气喘等，都具有很好的效果。在肺俞穴刺血拔罐，也能起到解表清热的作用。

肺俞

快速取穴：俯卧位或俯伏坐位，低头，在颈后突出的椎骨是第七颈椎，再向下数至

