

大誠中醫
CHENG'S TCM CO., LTD

你是自己 最好的 医生

经|络|养|生|的|秘|密

程凯 ◆ 著



中医世家世代相传

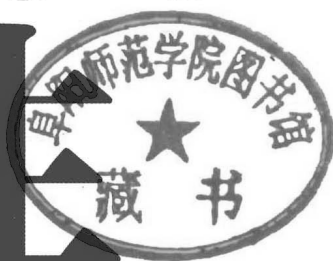
经络养生大道

中国针灸泰斗第三代传人多年临床经验的总结



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

你是自己 最好的 医生



经|络|养|生|的|秘|密



程凯 ◆ 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你是自己最好的医生:经络养生的秘密/程凯著. —北京:北京大学出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-301-14862- 4

I. 你… II. 程… III. 经络—养生(中医) IV. R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211359 号

书 名: 你是自己最好的医生——经络养生的秘密

著作责任者: 程凯 著

责任编辑: 朱莹莹 于海岩

标准书号: ISBN 978-7-301-14862- 4/R · 0026

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbbooks@vip.163.com

印刷者: 北京同文印刷有限责任公司

经销者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15 印张 210 千字

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010 - 62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

自序

如果我们以体检报告中各项指标正常为标准来判定健康的话，当然会以某些显著改变并具有临床诊断意义的指标来作为衡量疾病的标准。事实上，绝大多数情况下，我们正是这样做的。

但如果我们把从健康到疾病比喻成由量变到质变的话，那么，在健康与疾病之间就留下了一段未知的过程，可能漫长，也可能短暂。而无论长与短，似乎都没有什么好的办法能够帮助我们预知它。所以，每当我们不得不躺在一大堆冷冰冰的仪器中间做体检时，唯一能做的就是祈祷，祈祷我们身体上这样或那样的不舒服，还没有发展为疾病。当然，祈祷的同时也会许愿，希望在质变发生之前，掌握养生防病的秘技。

世人真有神奇的秘技吗？

自幼，我看多了祖父、父亲用几根银针、一把草药治病救人的场景，也不觉得有何神奇。

长大，我走进了北京中医药大学这唯一一所教育部直属高等中医院校的大门，书读得越多，却越感觉到中医的深奥。

看似简单的方法，可以缓解症状，可以治疗疾病，可以延年益寿，可以防患于未然，其中必然蕴含着大道理。

悟其道，而明其理。知其法，故取其效。

养生之道，健康之法，其实就在我们自己的身上，那就是通畅身体里与生俱来的母亲河——经络。

程凯

戊子年四月

目

录

自序 / 1

第一章 玄之又玄 众妙之门

《黄帝内经》时期，最受重视的治疗方法并非汤药方剂，而是建立在经络理论上的针灸疗法。它简、便、验、廉，用现代的语言来说就是绿色、自然，在疾病防治和养生保健中发挥着神奇功效。

-
- | | | |
|-----|---------------|------|
| 第一节 | 《黄帝内经》是外星人写的？ | / 3 |
| 第二节 | 是药三分毒？ | / 8 |
| 第三节 | 医家还是兵家？ | / 14 |
| 第四节 | 柳枝接骨 道法自然 | / 18 |

第二章 象显于外 道藏于内

藏象，“藏”读“脏”音，意思就是隐藏在体内的脏器。而“象”指脏腑的形态——这与现代解剖学一样都指的是外形，更为重要的是它也指脏腑的生理病理功能表现在外的征象。而这一征象，就是我们通常所说的“症状”。

-
- | | | |
|-----|---------------|------|
| 第一节 | 实习医生 VS 针灸狂热者 | / 27 |
| 第二节 | 阴阳是什么？ | / 31 |
| 第三节 | 将军之官 谋虑出焉 | / 34 |
| 第四节 | 中医教你绿色安全呵护肝脏 | / 39 |
| 第五节 | 五脏六腑皆令人咳？ | / 42 |

第六节 肺为娇脏 外邪易伤	/ 46
第七节 你的喜悦伤害了谁?	/ 55
第八节 饿瘦减瘦 不如“补”瘦	/ 60
第九节 “智能”乌鸡白凤丸	/ 64
第十节 先天之本与后天之本	/ 67
第十一节 肾阴肾阳明白补	/ 72
第十二节 金木水火土	/ 77
第十三节 五味入五脏	/ 82

第三章 望闻问切 由外知内

既然人体内脏腑的生理活动和病理变化可以反映于外，出现各种征象、各种症状，那么，通过对这些征象、症状的细致观察、总结、归纳，就可以分析和判断脏腑功能盛衰和生理状态，就可以诊断疾病。

第一节 察言观色望人中	/ 91
第二节 手上也有病理纹	/ 94
第三节 对镜梳妆看舌像	/ 97
第四节 小小耳穴显端倪	/ 102
第五节 穴位诊断建神功	/ 104
第六节 揭秘把脉辨男女	/ 108

第四章 经络纵横 内外沟通

是什么使在內的脏腑和在外的体表，有机地联系起来呢？答案就是经络。经络内属于脏腑，外络于支节。经络是沟通内外的桥梁，是全身各部间产生联系的通道，是运行气血的通道。

第一节	高氏山下砭石出	/ 115
第二节	神秘的针灸铜人	/ 119
第三节	生命的呼吸	/ 122
第四节	让血脉自由流淌	/ 127
第五节	伟大的母亲河	/ 131

第五章 通畅经络 养生之道

对于疾病的肌体，经络通畅就是最好的治疗；而对于健康的肌体，经络通畅就是最好的保健。

养生之道，健康之法，就是让我们的经络通畅起来！

所以，让我们熟悉身体上与生俱来的母亲河，掌握通畅她的养生秘技吧！

第一节	正说十二经	/ 139
第二节	再说十二经	/ 149
第三节	打通任督二脉	/ 162
第四节	大椎通阳	/ 166
第五节	冲为血海 任主胞胎	/ 170
第六节	终结成人痘	/ 178
第七节	简简单单 排毒养颜	/ 182
第八节	死不瞑目猛张飞	/ 186
第九节	PK 华佗 也为曹操治头痛	/ 190
第十节	莫拿生气堵健康	/ 195
第十一节	手脚冰冷也是病	/ 203
第十二节	失眠也可以这样治	/ 209
第十三节	护眼之道	/ 214
第十四节	眼部经络美容	/ 221
第十五节	小儿成长有诀窍	/ 224

第一章

玄之又玄 众妙之门

通向健康的玄妙之门在哪里？

早在《黄帝内经》时期，最受重视的治疗方法并非汤药方剂，而是建立在经络理论上的针灸疗法。它简、便、验、廉，用现代的语言来说就是绿色、自然，在疾病防治和养生保健中发挥着神奇功效。也许，这种人体固有的健康良方，这种能够取代甚至超越药物的效果，却没有任何毒副作用的治疗方法，正是我们所期待的。



第一节

《黄帝内经》是外星人写的？

下课走出教室，经常听到身后的学生发出这样的感慨：“《黄帝内经》是外星人写的吧……”

说出这种话的常常都是刚刚接触中医的同学，惊叹于古代先辈对人体如此系统的认识，惊叹于如此神奇的治疗方法，惊叹于如此奇妙的医学道理。这样的表达并不罕见，其实不只是他们，甚至现在的我，还偶尔会这样感叹。

感叹那个时代的人在没有任何现代文明的情况下能够建立如此完善的认识人体的理论体系：以心、肝、脾、肺、肾五脏为中心，以胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑相配合，以气、血、精、津液为物质基础，通过运行气血的通道——经络，使内而脏腑，外而五官九窍、四肢百骸，构成一个有机的整体，并与外界环境相统一。

如果把这个世界上所有可以认知的事物用黑色代表，不夸张地说，现代科学所涉及的范围，就好像在茫茫黑暗中画出了一条白色的细线，清晰却有限。而从上古时期，“迷信”和“宗教”就统治着人们的思想，人们习惯将解释不清楚或者无法理解的事物依附于“天地神明”身上，这似乎注定中医从诞生之始就披上了神秘的外衣。“求仙问药”、“神医”、“医圣”、“药王”……很多文献中，都形容那些著名医家经过了“仙人”的“指点”和“提拔”。那么，难道真如学生的想法一样，《黄帝内经》是外星人写来治病的？

相传黄帝时期出现了三位名医，除了岐伯和雷公两人外，名气最大的是俞跗（fù），他的医道非常高明，特别是在外科手术方面很有经验。

据说，他治病一般不用汤药，而是诊断清楚病因后，按不同的病因尽量采用针灸、按摩等对人体损害较小、起效更迅速的方法治疗。

在俞跗晚年的时候，黄帝派仓颉、雷公、岐伯三人，用了很长时间，把俞跗的医术整理出来，纂成《黄帝内经》和《黄帝外经》两部，然而，还没有来得及公布于众，仓颉就去世了。后来，俞跗的儿子把这部书带回来交给父亲修订。不幸俞家遭遇了大火，房屋、医书和俞跗全家人，一起化为灰烬——这也许就是《黄帝外经》失传，至今没有找到的原因吧！

翻开《黄帝内经》原文，“黄帝”、“岐伯”、“雷公”等几个名字跃然纸上，你不难发现，其实黄帝就如同一个对疾病一无所知的患者，在不断地向自己的主治医生——岐伯（或者雷公等）提出心里的问题：人为什么会生病？人体的各个部位、大小关节之间的联系是什么？为什么身体会痛？诸如此类，繁复而冗杂，他将这些问题毫无保留地提出，期待自己的主治医生解惑、释疑。

而岐伯，恰恰扮演了这样一个好医生的角色。正常状态的人体是什么样的？病态的人体又表现出什么？到底怎么样才能做好预防保健工作，不生病，少生病？疾病的起因，发生发展，如何治疗，治疗以后可能会出现什么样的状况……他逐一细致地为黄帝解答——我不得不佩服岐伯的认真负责，试想，如果是在现代，当患者向主治医生提出自己的疑问时，又有几位医生肯予以细致解答呢？

《汉书·艺文志》记载了经方十一家，如今却仅存《黄帝内经》一部，就是这部中医经典，经历了千年的风霜，当中所记载的理论、方法，至今还适用于现代人们的生活。现代的中医学者们，仍然在孜孜不倦地研究着它。

有人说，在古代中原大地上，祖先们的意识突破了时间和空间，发生了至今仍不可思议的飞跃：他们发现了人类生命的真相，找出了生命的源流；他们认识人体，认识疾病，甚至认识整个世界的方法和观念，已经达到了一个现代科学都无法逾越的高度，而《黄帝内经》就是他

们智慧的证明。

也有人说，黄帝、雷公、岐伯都是杜撰出来的人物，并不现实存在。证据就是《黄帝内经》中蕴藏的大智慧：它包含了天文地理、哲学辩证，以及伦理、天象、历算、星占等方面的知识，这绝非仅凭一个人或者几个人能完成的著作，只有拥有大智慧的物种才能写出，它应该是“外星人”的杰作。

更有持反对意见的人，认为《黄帝内经》不过是巫术，是迷信，是将原本莫须有的东西描述出来，牵强附会，根本毫无科学意义——这种观点在面对大量医学实践的时候便不攻自破。

《黄帝内经》既非一时之作，亦非出自一人之手，而是战国以前的许许多多的医学著作的总结。其内容分为上卷《素问》、下卷《灵枢》各八十一篇，其中引用了大量战国之前的古文献，同时《素问》、《灵枢》间的互引、各篇章间的互引等现象也足以证明《黄帝内经》是一部集那个年代之大成的经典之作。

了解中医，学习中医，不可不研读《黄帝内经》，其中蕴含的大智慧和丰富的多学科知识，吸引着越来越多的追随者。而以此书为基础逐渐发展丰富起来的中医学，更因其神奇的疗效，不仅博得了普通民众的喜爱，更在世界医药史上留下了不朽的印记。

当茶余饭后，人们谈及中医，阴阳、五行、五脏、六腑等耳熟能详的名词马上会脱口而出；而如果提及中医的治疗方法，汤药方剂则立刻会映入脑海。然而，当你与外国友人聊到中医时，你会惊奇地发现，在他们眼中，针灸这种绿色、自然的治疗方法竟然是中医的代名词！经络，更是玄之又玄的神秘医学之门！

其实早在《黄帝内经》时期，最受重视的治疗方法并非汤药方剂，而是建立在经络理论上的针灸疗法。

《黄帝内经》的上卷《素问》主要讲授了阴阳、五行、藏象等内容，对传统医学理论进行了详尽而统一的讲述。

《内经》所说的五脏，实际上是指以肝心脾肺肾为核心的五大系统。以心为例：“心居胸中，为阳中之太阳，通于夏气，主神明，主血脉，心合小肠，生血、荣色，其华在面，藏脉、舍神、开窍于舌、在志为喜。”所以医家在谈心的生理、病理时，必须要从以上诸方面系统地加以考虑。

而下卷《灵枢》，则对针灸这种治疗方法进行了全面的阐释，包括人体经络的循行分布、穴位的名称定位、针刺的操作手法以及针对不同病症的针灸处方等。《灵枢》中对这些具体治疗方法的描述细致至极，单针刺补泻手法就有呼吸补泻、方员补泻、深浅补泻、徐疾补泻、轻重补泻等，而这些内容实际上也是对上古时期疾病诊疗方法的系统总结。

《素问》用大部分篇幅讲授了传统医学理论，其中介绍的治疗方法不过十三方，大量的以针灸为主的具体治疗方法却集中于《灵枢》，所以《灵枢》亦称为《针经》。

读懂中医，不可不读《素问》；使用中医，不可不读《针经》。

在《素问》、《灵枢》哪一个为先，哪一个为后的问题上，学术界素有争议，甚至有素灵学派与灵素学派之分，我的祖父程莘农院士就颇推崇《灵枢》。而提到针灸，不能不讲讲他的传奇经历和故事，因为在国内外的中医针灸界，没有人不知道他。

祖父 11 岁便随父习读中医典籍，16 岁拜温病大师陆慕寒为师，在温病、内科、妇科杂病方面都积累了丰富的经验。1939 年即独立挂牌行医，1948 年获民国考试院证书。1955 年，他以苏北地区第一名的成绩考入中国成立最早的中医药高等学府——江苏省中医进修学校（即南京中医药大学前身）的本科班，成为全国首批中医进修本科生。

那时正值第一个五年计划实施期间，国家要培养一批有较高理论水平的中医师成为中医各学科的带头人，于是祖父服从国家分配，成为南京中医药大学针灸教研组组长，从内科转行到了针灸，从此开始他长达

五六十年的针灸生涯，与针灸结下了不解之缘。

这段经历，现在他还经常提及。他说那时还沉醉于内科、方药的他一开始看不起针灸，认为针灸医生是不入流的医生，虽然服从了分配，但一直心存顾虑。直到得到时任江苏中医进修学校校长、我国著名针灸学家承淡安先生的点拨，并且亲眼目睹了针灸的神奇疗效后，他才一门心思搞起了针灸研究。结果发现，针灸疗法一点也不逊于内科方剂，而且起效更快、更简便经济，没有任何毒副作用。于是祖父开始在临床中尽量使用针灸进行治疗，能不用中药就不用，几十年来诊治患者达数十万人次，取得了非常好的效果。

祖父不仅致力于针灸临床工作，更注重针灸的理论研究，曾多次主持国家级、部级重点科研课题。20世纪80年代后期，他主持完成了“针刺镇痛和针刺麻醉”等重大科研攻关项目。他是国内最先对经络现象进行研究的人，曾任“国家攀登计划经络研究项目”的首席科学家，其中由他主持的“循经感传和可见经络现象的研究”获世界文化理事会“阿尔伯特·爱因斯坦世界科学奖”。

在针灸的对外推广中，祖父更是做出了卓越的贡献。从20世纪80年代初开始，他就带着自己的针灸技艺走出国门，行经17个国家的60多个城市。他主编的《中国针灸学》不仅成为国内针灸医生学习的经典教材，更被翻译成多国文字，成为我国针灸学科第一本完整的对外教学用书，至今，它仍是包括美国在内的众多国外针灸医师资格考试的依据。在他的大力宣传下，针灸作为一种没有手术创伤和药物毒副作用的自然疗法，备受追求自然健康的人们的青睐。

在中国，他任主任的北京国际针灸培训中心每年要培养500多名外国学员，其中以来自德国、美国、日本等国家的最多。

在美国国家卫生研究院（NIH）历时5年对570名关节炎患者进行临床治疗后得出结论，针灸能缓解疼痛，改善膝关节功能。这是针灸首次通过西医的考验，因此被美国国家卫生研究院称为“一次标志性的研究”。目前，针灸已被美国卫生行政部门批准为公众的合法医疗保健手

段，已有 40 多个州承认了针灸的合法地位。

在德国，保险公司用于针灸治疗的支出每年约为 1.5 亿 ~ 3 亿欧元。

中医针灸的兴旺发展，让祖父颇感欣慰，然而更令他欣慰的应该是他的事业后继有人。继我父亲从事针灸临床工作四十年后，我又迈入了这个神圣的殿堂。

在法国，针灸疗法被承认是一种医疗行为，中医学教育也已纳入高等医学院校课程。

我的祖父程莘农院士用毕生心血将中医针灸推广至世界，与之相比，我又该如何付出更多的努力和精力，让更多的人了解经络、穴位，接受针灸这种简、便、验、廉的治疗方法，享受和感受到绿色、自然的针灸疗法在预防疾病、养生保健中的神奇功效和巨大魅力呢？

也许，这才是我写这本书的初衷吧。

第二节

是药三分毒？

如果说《黄帝内经》是现存最早的中医学专著，那么《神农本草经》（简称《本经》）应该是现存最早的药理学专著了，被誉为中药学的经典著作。

“学中医，读本草”——至今，《本经》都是医生和药师的必读书，这不仅是因为书中对于药物性质的定位和对其功能主治的描述十分准确，更因为它规定了大部分药理学理论和配伍，这些理论和规则到今天仍是中医药学的重要理论支柱。而对于普通人来说，最熟悉的莫过于“神农尝百草”的故事了。

关于“神农尝百草”的记载，最早的文献资料出于《史记·补三皇本纪》：“神农氏作蜡祭，以赭鞭鞭草木，尝百草，始有医药。”而大家耳熟能详的“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒”，则记载于《淮南子·修务训》中。

仔细思考一下，如果真的如《淮南子》所说：“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒。”那么，神农氏一生能患上多少种病？一天之内遇“毒”七十次，平均每二十分钟就中毒一次，他还能辨别这些草是否可以治病、能治疗什么病吗？我以为他还能记得吃的是什么东西就已经很不错了，若再能指出哪些草可以食用就更是大功一件了。

其实所谓神农尝百草的说法，到目前来讲都只停留在“传说”的阶段，不足为信。姑且不提是不是神农氏一个人尝百草，仅仅是“毒”的含义也与现代汉语的解释大相径庭。

现代汉语词典把“毒”解释为：有害的性质或有害的东西。

而早在《周礼》时期，毒药则指“药之辛苦者，药之物恒多毒”。《黄帝内经》也论及“毒药”概念，《素问·汤液醪醴论》云：“帝曰：今之世不必已，何也？岐伯曰：当今之世，必齐毒药攻其中，砭石、针艾治其外也。”究其原文旨意，上述“毒药”系泛指所有药物而言，即指“当今之世，人们患病以后，必须用汤药来治疗他们的内部病症，用砭石、针灸治疗他们的外部病症，这样才能使他们恢复健康”。所以，《本经》时代对毒药形成较为清晰的认识也是很自然的：即有毒药物在治疗疾病过程中除治疗作用外会产生对人体有害的毒副作用，甚至危及生命，不可久服。正如张介宾所言：“毒药者，总括药饵而言。凡能除病者，皆可称为毒药。”

张介宾，字会卿，号景岳，明代浙江绍兴人。青年时代，拜当时的名医金英（字梦石）为师，尽得其传。中年时代，又曾从戎幕府，到过华北大部分地区，积累了丰富的临床经验。至五十余岁才全力研究岐黄之术。他不仅在中医理论方面很有研究，且在临床治疗方面亦颇有造诣，成为明代一大医家。

其所著《类经》，综核百家，剖析微义，凡数十万言，历四十年而后成。被后人称为“海内奇书”。张介宾十分重视温补真阴真阳，后世称其为温补派的代表。又由于其创立左右归丸、左右归饮诸方剂，方中喜用熟地，后世又称其“张熟地”。

也正因为此，对是药三分毒，就有了更深刻的解释，而我以为，还有另外一种含义。

妙手回春

2007年11月8日，是二十四节气的立冬，之所以记得这天，是因为这天，我接诊了一位特殊的女患者。

在诊室中看到她，皮肤白皙、面色红润、步履稳健，着实不像有病的样子。

“您哪里不舒服吗？”我问她。

“没有，我身体好得很。今天不是立冬嘛，家里人都说要滋补，结果按他们说的，我在药店买了这一大堆药材，可是也不知道到底用哪些煲汤才合适。我就在这楼里办公，想起您这个诊所，于是挂个号来找您问问，您帮我看看这些药，吃哪些比较合适？”

枸杞、茯苓、山药、人参、黄芪、阿胶、何首乌、当归……她拿出来的中药还真不少。不知道从什么时候起，冬季进补的各