

北京卫视《养生堂》、江苏卫视《万家灯火》、
央视《健康之路》等多家电视节目特约主讲专家

典藏版

百年程氏养生系列

百年程氏

汉方养颜经

程凯 主编

赠送

国际标准经络
穴位图

扫二维码 看视频

北京中医药大学教授，医学博士，硕士研究生导师
国医大师、中国工程院院士程莘农嫡孙

北京非物质文化遗产保护项目“程氏针灸”第四代传承人
中国科协穴位保健方法首席科学传播专家

“程氏针灸—程凯”微博粉丝 140 万



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

百年程氏 养生系列

百年程氏

汉方养颜经

主编◎程凯



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

汉方美容，不仅仅是改变肌肤外在的美丽，我们倡导“调制于内而美于外”。中医美容，从身体的根本问题入手，调和脏腑阴阳，改善人体气血循环，作用于身体及皮肤深层，由内而外，效果安全而持久。本书主要介绍的是美容穴位及穴位点压按摩方法，以及饮食和药膳调养，另配有程氏自创的眼保健操、祛痘按摩法等。本书适合爱美人士阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

百年程氏汉方养颜经 / 程凯主编. — 北京：中国医药科技出版社，2018.11

（百年程氏养生系列）

ISBN 978-7-5214-0093-9

I. ①百… II. ①程… III. ①美容—中医学 IV. ①R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 064982 号

本书视频音像电子出版物专用书号：

ISBN 978-7-88728-209-5



美术编辑 陈君杞
版式设计 锋尚设计

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1000mm 1/16
印张 10
字数 138 千字
版次 2018 年 11 月第 1 版
印次 2018 年 11 月第 1 次印刷
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5214-0093-9
定价 46.00 元
版权所有 盗版必究
举报电话：010-62228771
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编◎程 凯

编 委◎秦 卓 王 婧 游 敏

吴娇娟 翟丽静 李昱颀

任 杰 王 桓







序

经络是在漫长的人类进化过程中，逐渐形成的人体自我诊疗的医学模型。它在长期大量的医学实践基础上，建立起体表与内脏、体表与体表之间的某种固定或规律性联系，是沟通内外的桥梁，具有网络周身气血的作用。经络就是我们身体内与生俱来的“母亲河”，使经络通畅，对患有疾病的机体来讲就是最好的治疗，对健康的机体来讲就是养生保健，经络的通畅与否影响着人的生存和健康，也是疾病形成和痊愈的重要影响因素。经络作为脏腑与体表的联系通路，在病理状态下可以传导病邪，反映病候，而穴位则是经络上特殊的点。因此通过穴位触诊的方法如压痛、过敏、肿胀、硬结等现象司外揣内，可以判断疾病的部位、范围、深浅及关联脏腑。并且我们也可以通过刺激相应的腧穴，来达到疏通经络、调节脏腑功能的目的。

随着当代社会环境和自然环境的快速变化，我们的身心都面临着很大的挑战，同时作息不规律、不健康饮食等不良生活习惯也损害着我们的健康，疲劳综合征、亚健康等病症正愈发普遍。各种慢性病和疑难杂症层出不穷，使得当今以科学标榜的主流西医学，也疲于应付。然而经络和穴位，既可运用于针灸临床治疗，也可以用于人们的日常养生保健中，它是我们人体随身携带的“智能医院”。作为一种绿色、安全、有效，并能够根据人体的状态自我平衡气血阴阳的纯物理疗法，在日常生活保健中，具有很大的推广价值。当身体某个部位出现不适症状时，我们只需找到相应穴位，并给予正确刺激，对于一些小的毛病则可以做到即刻显效；对于经年累月的慢性病，也能很好地缓解症状，改善病情，控制并发症。用生活中的例子形象比喻的话，经络就像一条条公交线路，而穴位就是一个个车站，想要到达某个地方，只要找对车站就可以了。

程氏针灸作为北京市非物质文化遗产项目，已有140余年的历史积淀和临床实践，通过对疾病机制的深刻认识和人体经络、穴性客观规律的挖掘，集成了以我的祖父国医大师程莘农院士的“经络诊断、穴性理论、三才针法”为核心学术思想。并将多年临床治疗心得，总结成实用、简便的程氏穴位养生经验。我曾先后在《养生堂》《万家灯火》等不同健康养生节目和不同场合的健康讲座中介绍了各种养生保健方法，并多次出版了养生书籍。此次，我们把多年出版的、深受广大读者喜欢的书籍分类整理为《经络养生操》《汉方养颜经》《穴位止痛》《饮食养生七律》《穴位养生①》《穴位养生②》，汇编成《百年程氏养生系列》丛书，系统地分类总结了程氏三代养生保健理念，提出了最简单有效的经络穴位养生方法，并毫无保留地献给读者大众，以冀造福社会。始于经络，阐释穴性，结合食疗与汉方，述中医之理，传承经典，发扬创新，让更多的人受益。

程 凯

2018年8月

前言

一项研究发现，皮肤对于一般的生化护肤品的吸收程度能达到7%，而中药护肤品的吸收程度却能达到13%。而且，中药保养品以“活血化瘀”的方式加强肌肤的新陈代谢，使沉淀的黑色素和老化的角质能够快速分解脱落，所以中药养颜驻容的效果非常明显。

不要以为“美容”是现代社会的专利，其实古代女性就已经大量使用各种方法进行“美容”。美容，在中国古代又被称为“驻颜”，并不仅仅指护养外在容颜、毛发、皮肤、五官，还包括养护内在的脏腑。可以说，中医学的美容，其实是一整套提高人体生理功能、延缓机体衰老的方法。

俗话说，爱美之心，人皆有之。古代“驻颜”的效果是指面色红润，洁白细腻，无明显皱纹和雀斑、皮肤病——这些评判形象美丽与否的标准逾越了千年而至今未改。古代自然条件恶劣，诸侯纷争，战火连绵，那些从古代起就被人们所认可的“美女”们，又是如何在岁月中保持美丽的呢？

这就要归功于随着千年更迭，至今依然在被我们使用的中医了。

实际上，在本书中，我们所讲的这些“汉方”，亦如那些沿用至今的中药、针灸一样，是经历了千年岁月的考验，流传下来的东方女性美颜之法。

汉方美颜，不仅仅是改变肌肤外在的美丽，我们倡导的是“调制于内而美于外”。中医美容的辨证论治，是从身体的根本问题入手，调和脏腑阴阳，改善人体气血循环，作用于身体及皮肤深层，由内而外，达到美颜之目的，效果安全而持久。在本书中，我们主要介绍的是美容穴位及穴位点压按摩的方法，这些穴位经常点按具有疏经通络、活血化瘀、调和气血、防治皱纹、延缓衰老、细腻肌肤等作用，此外，还配以饮食调养和药膳调养。本书还配有程氏自创的眼保健操、祛痘按摩法等，可以扫描二维码看视频。这些传统的汉方及按摩方法，最大的好处就是安全，不必担心有任何化学成分会刺激到肌肤。

程 凯

2018年3月



目 录

明眸篇

- 经络美眼 / 003
- 饮食美眼 / 006
- 草药美眼 / 007
- 爱眼之道——
程氏眼保健操 / 010

祛斑篇

- 经络祛斑 / 014
- 食疗祛斑 / 015
- 草药祛斑 / 017
- 祛斑，从小事做起 / 019

美白篇

- 经络美白 / 023
- 食疗美白 / 024
- 草药美白 / 027

祛痘篇

- 经络祛痘 / 032
- 食疗祛痘——战痘食谱 / 036
- 草药除痘 / 039
- 除痘秘诀大公开 / 040

美发篇

- 经络美发 / 047
- 食疗美发 / 049
- 草药美发 / 051
- 日常梳理+洗护，
你做对了吗 / 052

除纹篇

- 经络除皱 / 057
- 食疗除纹 / 061
- 草药除皱 / 063
- 去皱秘籍——
你的表情丰富吗 / 063

细肤篇

- 经络细肤 / 067
- 食疗细肤 / 069
- 草药细肤 / 070
- 细肤四部曲 / 071

红润篇

- 经络润肤 / 075
- 食疗润肤 / 076
- 草药润肤 / 078
- 肤色红润五做到 / 079

亮齿篇

- 经络亮齿 / 084
- 食疗护齿 / 085
- 草药亮齿 / 087
- 牙齿保健五要则 / 088

纤体瘦身篇

- 经络纤体 / 092
- 食疗瘦身 / 093
- 草药瘦身 / 095
- 管住你的嘴，
迈开你的腿 / 096

安神助眠篇

- 经络安眠 / 099
- 食疗安眠 / 100
- 草药安眠 / 101
- 改善睡眠，小事有功 / 103

美足攻略篇

- 经络美足 / 107
- 食疗+草药——美足DIY / 108
- 家庭美足 123 / 109

丰胸篇

经络丰胸 / 112

食疗丰胸 / 113

草药丰胸 / 114

丰胸“小动作” / 115

延缓衰老篇

经络抗衰老 / 119

食疗抗衰老 / 120

草药抗衰老 / 121

“加减乘除”抗衰老 / 123

玉手护理篇

经络护手 / 126

食疗+草药——

护手全方位 / 127

善待你的指甲 / 129

调理痛经篇

经络调理 / 133

食疗调理 / 136

草药调理 / 137

你是哪种痛经 / 138

排毒健体篇

经络排毒 / 143

食疗排毒 / 145

草药排毒 / 146

一点一滴也排毒 / 147





明眸篇



当皱纹渐渐爬上眼角，曾经的“回眸一笑百媚生，
六宫粉黛无颜色”也渐渐成了回忆。

一双清澈明亮的媚眼，总是让人难以招架，即使是上了年纪，
也依然魅力不衰，颠倒众生，一举手一投足，都是风华绝代，
处处洋溢着东方神韵。

如此魅惑双眸，因何而来？

和我们一起，让汉方带给你别样长久的魅力。

在开始明眸之旅以前，

先做个小测试来看看你的眼周肌肤有多少岁了吧！

- ① 笑的时候，眼睛下方肌肤松弛，已经出现了浅浅的笑纹。
- ② 洗脸之前凝视镜中，可看见眼尾隐约有几条横纹。
- ③ 眼睛周围容易长脂肪粒。
- ④ 眼睛下方有小细纹。
- ⑤ 洗完脸后，眼睛周围紧绷。
- ⑥ 眼睛周围出现浮肿或眼袋迹象。
- ⑦ 睡眠不足造成的黑眼圈很不容易消失。
- ⑧ 傍晚，眼睛周围的肌肤会出现黯沉现象。
- ⑨ 眼尾有干燥的迹象。
- ⑩ 从外表看来，双眼皮有点松弛、下垂的样子。

以上问题如果你出现：

• 0 ~ 3个

眼部肤龄还很年轻，适当
保养即可。

• 4 ~ 7个

眼部肤龄大约在 30 岁左
右，属于一般性老化现象。

• 8 ~ 10个

眼部肤龄已接近 40 岁的
老化程度，需要进行专业
护理。



经络美眼

眼部的肌肤最为娇嫩，偏偏眼睛是活动最频繁、最显眼的部位，所以眼部肌肤的保养最马虎不得。

眼周的穴位很密集，我们平时涂抹眼霜时、按摩时、敷眼膜之后，甚至闲暇时间里，点压按摩眼部周围的穴位，对眼部肌肤的保养大有帮助。刚开始点压穴位时，先对着镜子找准穴位，熟练之后就可随时随地根据需要自我按摩保养了。点压穴位时，穴位会有轻微的酸胀感。每个穴位点压5秒钟，就能达到改善眼周循环、增强眼周血液供应、缓解眼睛疲劳的效果，对黑眼圈及鱼尾纹也有良好的改善作用。

≈ 睛明

📍 在眼眶内上角，眼内眦角稍上方凹陷处。

💡 睛明穴主要能缓解眼睛红肿、迎风流泪的症状，眼睛舒服了，眼部皮肤受到拉扯的机会就会大大减少。

≈ 承泣

📍 在瞳孔直视时的正下方，眼球与眼眶下缘之间。

💡 经常按摩，对于舒缓眼睛红肿、迎风流泪同样有效，对控制眼袋也有良好的效果。

≈ 攒竹

📍 在眉毛内端，也就是眉头处。

≈ 鱼腰

📍 瞳孔直上，在眉毛中间略有凹陷处。

💡 如果怕找不准位置，可以用手从眉头一点一点地按揉到眉尾，攒竹和鱼腰就都按到了。这两个穴位能控制上眼睑下垂，对眼周浮肿有很好的改善效果。

≈ 四白

📍 瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。大约眼下二寸处。

💡 天天坚持用指按压此穴有助于脸部血液循环顺畅，消除脸部特别是眼周围的小皱纹，还可有助于治疗眼病如近视眼、青光眼等。





≈太阳

📍 在颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

💬 此穴被称为“经外奇穴”，《达摩秘方》中将按揉此穴列为“回春法”，认为常用此法可保持大脑的青春常在，可“返老还童”。按摩太阳穴可以给大脑以良性刺激，能解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑，对消除鱼尾纹也有良好的效果。

TIPS

眼睛肿了就不能点穴美眼吗？

因为各种各样的原因，你的眼睛可能红、肿、热、痛，这个时候再去点眼周穴位似乎不切实际，想下手去按摩，却又怕痛；万一刚好长了个“痘痘”或者破了出现伤口，点穴会不会引起感染？难道眼睛肿了就不能点穴美眼了吗？其实，在我们全身的穴位中，有一些穴位看似距离有症状的部位很远，其实对患处也有着意想不到的治疗效果。

≈光明

📍 在小腿外侧，外踝尖直上5寸。

💬 经常点按，不仅使双眸更明亮，能淡化眼周皱纹，而且对眼睛痛、夜盲、近视、白内障等眼部疾病，都有一定的治疗效果。



≈养老

📍 在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中。用一只手抓住另外一只手的小臂，顺着背侧从手肘向手腕平推，在手腕处的高骨之前即是养老穴。

💬 闲暇时经常点按，在不经意间就可以清头明目，舒筋活络，美化眼部肌肤，延缓衰老。

