

程氏針灸
Cheng's

大誠中醫
CHENG'S TCM CO., LTD.

北京市非物质文化遗产 国家出版基金资助项目

XUE HUI YI ZHAO
JIE JUE SHEN TI XIAO MAO BING

学会一招 解决身体小毛病

程凯

医学博士、教授，百年中医世家第四代传人，多次在《养生堂》《健康之路》《万家灯火》等健康节目解读百年程氏养身智慧。

医道菩提 传承救人之道 诚修医者仁心

程凯
◎著

微博 52万粉丝的真实体验

微博问诊 索取常见病治疗方法及
穴位应用，在线挂号就诊

穴药 身体守护神

用好穴位
身体小病不药而愈

学会一招 解决身体小毛病

程凯
◎ 著

XUEHUI YI ZHAO
JIEJUE SHENTI XIAOMAOBING

图书在版编目(CIP)数据

学会一招, 解决身体小毛病 / 程凯著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5384-9865-3

I. ①学… II. ①程… III. ①经络—穴位按压疗法
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233434号

学会一招, 解决身体小毛病

XUEHUIYIZHAO, JIEJUE SHENTI XIAOMAObING

著 程 凯
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 姜脉松
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 240千字
印 张 15.5
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9865-3
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

程博士 电视台主讲健康节目展示

程凯博士在北京电视台《养生堂》主讲过“百年程氏养生经”、“程氏针灸”、“穴药同源”和“灵丹妙药身上找”等4个系列共30余集养生节目；在中央电视台《健康之路》主讲过“穴到病除”系列（7集）、在江苏电视台《万家灯火》主讲过《百年中医世家养生秘学》和《小穴位、大帮忙》系列（数十集）养生节目。

在这些节目中，程凯博士以绿色自然的经络穴位知识为重点，详细介绍了常见疾病症状的自我诊疗保健方法，简便有效，易学易用，深受欢迎。

北京电视台《养生堂》主讲节目展示

系列一：“百年程氏养生经”主讲内容选摘

程氏针灸有一百多年的历史，在发展的过程当中积累了很多的经验。

2009年，北京电视台的《养生堂》节目邀请了程氏针灸第四代传承人，北京中医药大学程凯博士做客《养生堂》，为大家介绍百年程氏针灸中的经络养生智慧和特点。



《百年程氏养生经》共讲了20集

1. 拿五经健康梳头法、梅花针叩刺百会治近视、弱视。
2. 印堂安神治失眠（铍针、耳穴压豆）。
3. 迎香穴治流鼻血、鼻塞、便秘。
4. 膻中穴治感冒、慢性咽炎、咳嗽、心脏病……
5. 艾灸关元穴强丹田元气。
6. 艾灸按摩中脘穴调养脾胃。
7. 艾灸按摩神阙穴调脾肾、阳虚，促消化、治五更泄。
8. 大椎穴温热驱寒治感冒，疗风湿、腰腿寒、颈椎病。
9. 大椎穴刺血退高热，梅花针叩刺大椎解颈椎病。
10. 防风邪按揉翳风、风池，防感冒、治高血压……
11. 揉搓涌泉穴（主骨耳水气精）养身养心泡脚法。
12. 按揉捏搓拿肩井、大包穴健脾法。
13. 肾俞。
14. 合谷穴主下牙痛（兼上牙痛和其它痛，如术后伤口痛或痛经）、调气和血。
15. 对按内外关元止膈逆，对按刺阴陵泉、阳陵泉治腿寒不利……
16. 健脾减肥，治疗妇科病。
17. 自上而下点按足三里至下巨虚的胃经线，排毒养颜治便秘。
18. 按揉风池、人迎降血压。
19. 华佗夹脊穴调整脏腑功能。
20. 十二井穴刺血缓解各种上火症状。



◎ 2009 年主讲“百年程氏养生经”系列（20 集）



系列二：程氏针灸

2010年11月16日，中医针灸被联合国教科文组织批准列入世界非物质文化遗产代表作名录。2011年初，《养生堂》节目请到了国医大师程莘农的4位传承人：程红锋、程凯、王宏才和杨金生，并现场为大家演示针灸治疗糖尿病和颈肩痛立竿见影的神奇效果。4位传承人还分别展示了针灸、耳穴、刮痧等各自擅长的治疗手法，更有程莘农亲传的洋弟子、来自挪威的针灸医师彼杨先生现场给观众治疗眩晕症。

◎ 2011年主讲“程氏针灸”系列（9集）



系列三：穴药同源

2011年6月，程氏针灸第四代传承人、北京中医药大学教授程凯博士再次作客《养生堂》，揭开穴药同源的奥秘！

你知道身上自备的牛黄解毒片、牛黄上清丸、牛黄清心丸在哪

里吗？你知道身上的穴位还能有六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸的功效吗？你知道哪些穴位治疗感冒的功效如我们常用的银翘解毒片、板蓝根冲剂、藿香正气水吗？

◎ 2011 年 6 月主讲“穴药同源”系列（5 集）



系列四：灵丹妙药身上找

2013年6月，程凯博士再次受邀作客《养生堂》，继续讲述药穴同源的故事。

◎ 2013年6月20～22日主讲“灵丹妙药身上找”系列（3集）



中央电视台《健康之路》主讲节目展示

2013年7月，程凯博士受中央电视台著名健康节目《健康之路》之邀，主讲了“穴到病除”系列节目，讲解了失眠、肾病、便秘、皮肤干燥、咳嗽等7个病症的日常保健的用穴方法。

◎ 2013年7月10日主讲“穴到病除”系列（7集）





江苏卫视《万家灯火》主讲节目展示

“百年中医世家养生秘学”系列20集

“百年程氏经络养生操”系列10集

“保鲜美人”系列6集

“小穴位，大帮忙”系列70集

◎ 2010 年“百年中医世家养生秘学”系列（20 集）



◎ 2011 年“小穴位，大帮忙”系列（70 集）



自序

@程氏针灸_程凯 #征集#生活中我们总会遇到身体这里不舒服、那里疼一下的时候，却不知这些可能是身体健康的预警信号。如果有丰富的经络穴位知识，就可以通过一些小方法来防治疾病，但可惜很多人不了解经络。所以，请把你发现的身体小变化发给我，我帮你分析，推荐方法，如果你用了有效记得反馈我！

这是2011年3月，我在我的新浪微博里发的一条信息。两年多的时间里，我共收到并回复了约10万个提问，帮助大家分析健康状况，指导正确刺激经络和穴位的方法，自我缓解症状，祛除病痛。

相对于药物来说，穴位疗法绿色、安全、无不良反应，并且携带方便、经济，可以反复使用，甚至没有任何成本。掌握经络穴位知识，根据不同体质、不同疾病、不同症状，在适合的经络穴位上施以正确的刺激，或点或按，或刮或灸，或刺血或拔罐，不仅可以缓解症状、防治疾病，与其他治疗相配合，还可以减少常规治疗中药物的不良反应，减少药物用量，提高药效，甚至一定程度上代替药物的作用。

@丛丛张211：请问程老师：您能把您的微博集中起来出一本书吗？简单易学，便于我们学习。谢谢！



这是今年1月份一个博友的留言，这是个不错的想法，把一些共性问题统一作答，加上中医理论知识的解读，既掌握了方法又学习了理论。再配上穴位图示，方便检索，增加实用性，更增加了经典案例和博友使用体会……希望您一学就会、一用就灵。

在使用本书的过程中，如果您有什么疑问，或者有什么在书中找不到的健康问题想要向我咨询，请您关注我的新浪健康微博 @程氏针灸_程凯 给我留言或者发送私信，我将尽我所能为您答疑解惑。

在本书的内容中，引用了@程氏针灸_陶冶、@程氏针灸_傅哲、@程氏针灸_谷雪、@程氏针灸_赵焕荣、@程氏针灸_田素领等程氏针灸传承弟子微博的部分内容；在本书的整理过程中，我的研究生@程氏针灸_徐玲、@程氏针灸_李由、@程氏针灸_秦卓参与了部分工作，网友@马书桓、@旋葫记、@豆泥儿等亦帮助整理了部分文字，这里一并表示感谢。

程 凯

2013年10月10日



自 序

引 言 大医传承，医道菩提/1

穴位就是你的随身药囊/3

教你3秒钟一招取穴/6

Part 1 咳嗽不是病，咳起来真要命/12

咳嗽，怎么就是没完没了，感觉肺都快咳出来了，各种药吃了一堆，也不好使啊。

找穴药——列缺、合谷、外关……

Part 2 感冒发烧不是小事，不可小视/22

感冒来袭，一家人接二连三被传染，老公发热、孩子流鼻涕，我这也浑身难受着呢，有啥好办法啊？

找穴药——大椎、肺俞、风门……

Part 3 每个人都会上火，时间长了身体会出毛病的/33

烦死了，看什么都烦，跟谁都想发火，一天烦心事一堆，晚上烦躁不安睡不着，白天总有吵架的冲动，火气压都压不住。

找穴药——大敦、行间、劳宫、中冲……

Part 4 溃疡易反复，不能简单应付/51

我儿口腔疼痛，照着程博的方法试一下，我儿大哭一场，鼻涕眼泪中进半碗白饭。灵！明天见！微博好使，不是闲聊天用的，好！

找穴药——唇周关冲、舌下委中、舌上中冲……

Part 5 养好脾胃，才能男人强、女人美、孩子壮/58

老公忙于事业、儿子忙于学业，我也跟着忙“穴”业，穴位是一味大药，不是盖的，真好使，平时老公、儿子没少受益。

找穴药——胃寒中脘，食伤胃中脘、下脘，胃胀公孙、内关……

Part 6 打嗝，真是又难受又尴尬的事/70

打嗝，平时大家都有些土方法，但只对有些人管用，对大多数人是不管用的，老祖宗的宝库里有什
么好法子吗？

找穴药——攒竹、内关、膈俞……

Part 7 呕吐、反胃、晕车，你有木有/75

天天坐车出行，很多时候不是反胃就是呕吐，难受劲一上来就别提了，要是赶上孕期就更遭罪了！

找穴药——内关、中脘……

Part 8 拉肚子气色不好，不能简单止泻/84

肚子一疼，就得赶紧跑厕所，大便不成形，人也没个好气色，整天有气无力的没个精气神。

找穴药——急性找大横梁丘，寒湿找中脘气海，食伤找里内庭……

Part 9 便秘，身体难受心情差/94

好几天都不大便一次，要不就像是没排干净似的，感觉一点都不畅快。

找穴药——热秘商阳厉兑，气秘太冲支沟，虚秘三里气海，冷秘神阙腰骶……

Part 10 血糖高不怕，降糖有高招/105

老公血糖偏高，有没有什么特效穴位既可以降糖还可以调理饮食？

找穴药——然谷、鱼际、内庭、关元……



Part 11 控制血压，还有这几手/113

我老妈的血压前几天因情绪波动升到170/93mmHg，我马上想到程博士书中的降压穴。

找穴药——耳尖、降压、大溪、涌泉……

Part 12 过敏、瘙痒很难受，小手段就比吃药强/131

儿子军训受风邪出了荨麻疹，晚上强制给儿子刺血、闪罐、走罐，操作完后儿子安静地睡了。

找穴药——神阙、肺俞、肩髃、曲泉……

Part 13 影响心情的痘痘，其实也不难消除/139

脸上、额头、前胸后背长了许多痘痘，不仅影响面子，夏天都不敢穿露肩的裙子，有的还红肿有脓头，唉，郁闷！

找穴药——中冲、少冲、关冲、少商、照海……

Part 14 再忙也要动动，颈肩背痛就不会找上你/154

最近工作特别忙，早上一起来，还落枕了，颈肩僵硬、头晕恶心，啥都干不了。

找穴药——臂合阳、手三里、肘髎……