

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

穴位养生②

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

穴位养生②

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

《百年程氏穴位养生②》由程凯博士基于家族百年针灸经验,由博返约,用通俗的语言讲述了人体中实用、常用,易于操作,容易取效的穴位,清楚明白地讲解如何正确取穴以及适合家庭保健的操作方法。内容涉及养生保健、排毒养颜、降血糖、降血压、解除腰腿痛等常见小病小痛,以及急症如发热、各种疼痛等,语言轻松幽默,对于重要操作配以视频讲解,让读者,想得明白,看得清楚,做得容易。

图书在版编目(CIP)数据

百年程氏穴位养生② / 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 978-7-5214-0298-8

I. ①百… II. ①程… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第066148号

本书视频音像电子出版物专用书号:

ISBN 978-7-88728-214-9



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 11 1/2

字数 186千字

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 978-7-5214-0298-8

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

首先，感谢老读者对我一直以来的支持与鼓励，也感谢新读者对我的关注。这本书所介绍的方法，都已经被我们实践了成百上千次了。我在做科普讲座或图书签售活动时，每次都会在现场随机邀请几位朋友上来，扎一针，甚至有些连针都不扎，只是点点穴，病人的症状立刻就能得到缓解，用的就是这些方法。

还有些朋友会到我的微博、微信里跟我交流，我非常欢迎！也许您注意到了，我每天都在深夜亲自回复这些关于自身或家人健康的问题，除了想尽我所能帮到大家外，还因为任何方法都有不同的适用人群和情况，多收集朋友们的反馈，有助于我不断总结出更有效、更实用、更简便的方法来。

有的朋友非常可爱，还会举一反三呢！

看过《养生堂》节目的朋友一定记得有一期讲了印堂穴有助安神、可以治疗失眠，就是我在主持人王宁眉心扎了一枚小小嵌针的那一期。那一期我印象也很深刻，一是因为当时我抓了一把嵌针在手心里给现场观众看，没想到大家上来就抢，100枚一瞬间就没了，只留下两三枚扎在我手心里，好痛啊！二是因为一个有意思的小故事。

当时节目录制结束时，一位大妈问：“我失眠，夜里三点就醒，醒了就再也睡不着了，可再细小的针我也不敢扎自己，怎么办？”

“您可以找一粒绿豆，用胶布贴在两眉之间，给印堂穴一个压迫感，然后入睡，一样有助安神。”结果一周后她来找我看的病，我问她绿豆安神法有没有效果，她说：“我回去就把您讲的方法给忘啦！”

她接着说：“我睡到半夜三点醒了，就想起来您说的方法，我就找了一把绿豆，这我们家厨房有的是啊！可怎么也找不到胶布，一下子找到四点，可精神啦，我想这下可坏了，今天别想睡着了，突然我看到我们家老头子在床头柜上放着一空火柴盒儿，我想您不是说给印堂一个压迫就行吗，我就仰面躺在床上，把空火柴盒儿顶在前额眉间，你猜怎么着，后来我迷迷糊糊睡着了！”

多可爱的大妈啊！为了这些可爱的、需要帮助的人们，我就是工作再忙，也要抽时间把没写完的部分补上。

中医治病讲究辨证，经络穴位用于养生保健也有其适应范围，让大家掌握方法重要，明理则更重要，乱用不如不用，用了就要起到作用，身为老师，讲解清楚还是很必要的。篇幅所限，所以只讲了10个穴位。说是10个穴位，其实也不尽然，因为每个穴位的内容中都包含了多个相关穴位，或类比印证，或配伍组合。

但不管怎样，您可能还是觉得不过瘾，我经常听到这样的话：“程博士，什么时候再多讲几个穴位啊？”

那就用这本书小小地满足您一下吧，书中除了《养生堂》节目中讲到的穴位外，我尽量多讲几个常用穴，并且在每个穴位的讲解中多介绍几个相关穴位，让大家都成为真正的“穴位高手”！

好了，不耽误时间了，有问题就到我的微信公众号里提问吧！

程 凯

2018年4月

目录

001 足三里

万能穴 强壮穴 排毒穴 养颜穴

- 第一节 万能穴 (PK) 四十年面瘫 / 002
- 第二节 强壮穴 (PK) 不可避免的衰老 / 009
- 第三节 排毒养颜穴 (PK) 身体内毒 / 015

021 应急穴

降压灵 血糖平 救心丸 神志清

- 第一节 人迎降压灵 / 022
- 第二节 然骨血糖平 / 029
- 第三节 极泉救心丸 / 034
- 第四节 中暑掐人中 / 038

039 迎香

止鼻血 通鼻窍 解便秘 防感冒

- 第一节 脸上也长“辛夷花” / 040
- 第二节 流鼻血的“思想者” / 043
- 第三节 预防感冒的小窍门 / 047
- 第四节 迎香上面还有迎香 / 051

059 合谷

止痛穴 美容穴 缓压穴 解酒穴

第一节 经脉所过，主治所及 / 060

第二节 面口合谷收 / 064

第三节 四关调情志 / 073

第四节 孕妇要小心 / 079

081 对穴

内外关 阴阳陵 俞募穴 双劳宫

第一节 内关止嘔又止呕 外关行气来帮忙 / 082

第二节 阴陵泉利水消肿 阳陵泉理筋利胆 / 089

第三节 胸募背俞调脏腑 内外劳宫抑心情 / 100

105 华佗夹脊穴

华佗名 葛洪藏 脏腑疾 全身调

第一节 夹脊穴名源华佗 实为东晋葛洪藏 / 106

第二节 内属于脏腑 外络于肢节 / 110

第三节 捏脊推拿刮痧法 整体调节梅花针 / 114

121 合阳

腰腿麻 颈肩痛 找绳头 抖一下

第一节 腰背委中求 / 122

第二节 臂合阳——离肩背更近的绳子头 / 128

第三节 更多绳子头儿 / 134

139 三阴交

减肥穴 调经穴 抗疲劳穴 终极美容穴

第一节 自找的疲劳综合征 / 140

第二节 自备的乌鸡白凤丸 / 146

第三节 自带的终极美容法 / 150

155 十二井穴

手足指 泄热穴 经络毒 刺血排

第一节 经络排毒有妙法 / 156

第二节 脚上穴位也放血 / 164

第三节 排毒穴位大比拼 / 169

Zu san li

足三里

万能穴 | 强壮穴
排毒穴 | 养颜穴

第一节 万能穴 (PK) 四十年面瘫

足三里，我认为是最难写的一个穴位。为什么呢？因为它太能干了。曾经有人对医学期刊上发表的临床研究论文作了统计，结果发现所有用针灸治疗的病症中，几乎都有足三里的身影，这简直就是一个“万能穴”！

足三里能够治疗消化器官疾病、头痛、牙痛、神经痛、鼻部疾病、心脏病、呼吸系统疾病、胃下垂、食欲不振、便秘、腹部胀满、呕吐等。此外，对更年期障碍、腰腿疲劳、皮肤粗糙也很有效。

它具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之功能。



西医学研究证实，针灸刺激足三里穴

消化
系统

可使胃肠有力而规律地蠕动，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化；

可促进脑细胞机能的恢复，提高大脑皮层细胞的工作能力；

神经
系统

循环系统
血液系统

可以改善心功能，调节心律，增加红细胞、白细胞、血色素和血糖量；

对垂体-肾上腺皮质系统功能有双向性良性调节作用，提高机体防御疾病的能力。

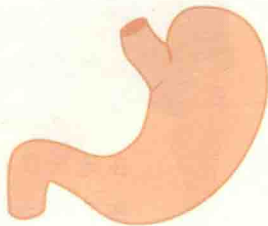
内分泌
系统

一 先天精气后天养

足三里之所以万能，从中医角度上来讲，是因为它是足阳明胃经的合穴，合治内腑，以治疗六腑病症为重，而胃为大肠、小肠、膀胱、胆、三焦等六腑之首。足阳明胃经属胃络脾，与主管人体消化功能的脏腑密切联系，而脾胃，中医认为是人后天生存的根本。

脾胃的主要功能是主运化，负责饮食物的消化、吸收以及将所吸收的营养物质运输、转送到全身各个脏腑、组织、器官，发挥营养、滋润的作用。

人自脱离母体以后，要维持生存，就离不开两种必要的物质条件：空气、饮食。而脾胃就是主导人的食欲、消化、吸收、分布利用的主要脏腑，所以脾胃的功能正常，就能够为全身提供正常的营养供应，人体的正气也就有充足的化生来源。



中医又称脾胃是气血化生的源头，这使阳明经成为所有经脉中气血最为旺盛的经脉，即“多气多血”的经脉。气血在经脉中流淌，血有形，是物质，气无形，是动力。人体的生理功能离不开血的滋养，也离不开气的推

故事

下面这个故事，也许能说明这个问题。

一年夏天，我受邀到青岛参加崂山道教养生文化节，一位山东的朋友听说我要来，就非要带朋友来看病，说是面瘫。我说面瘫可是针灸科的常见病，不用特意找我看，每位针灸医生应该都会治。但他很坚持，说这个面瘫可不一般。

当这个病人走进我住的房间时，的确让我大吃了一惊：只见他40多岁的年纪，右半侧脸颊肌肉深陷，已经萎缩了，样子有点可怕，走路还一瘸一拐的，好像右侧下肢也有点不灵活。

我问道：“你这个面瘫得了很长时间了吧？”

患者答道：“是啊，快40年了！”

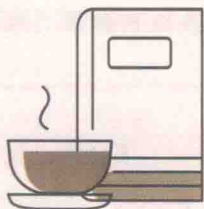
40年！按他的年纪推断，应该几岁时就得了病，不过儿童患面瘫的比较少，症状一般轻微，由于还在生长发育期内，恢复一般也比较快，愈后较好，不至于留下这么严重的后遗症，这是怎么得的呢？听了他的解释，我才知道，原来这位患者在农村长大，在那个年代、那种环境里，四五岁的孩子都自由无拘无束，加上年幼贪玩，他就在地里跟在驴后面，一不小心被驴踢着了，正踢到右脸，伤了神经，患了外伤性面瘫。

可下肢又怎么不灵活呢？我让他卷起裤腿来一看，只见右侧小腿足阳明胃经循行的胫骨外缘旁开约1指宽处，有一条明显的纵向凹陷，看来这下肢的问题也与面部神经受损相关，要知道面部和下肢正面都归足阳明胃经管理。

怎么治疗呢？我给他出了一个主意：批发艾条。

您没听错，我是让他批发艾条去，批发个一麻袋，然后找一个没人的地方，温灸患侧的足三里，一根接一根连续灸，注意不要烫伤皮肤，每天至少灸1小时，每天坚持，直至脸部有蚁行感，症状即会缓解。

有效果吗？当然有效！1个月后他打来电话，说面部出现蚁行感，随即下肢活动明显灵活了许多，虽然脸部还没什么变化，但他已经有了信心，说一定要坚持下去。这时我又告诫他，在天气炎热的夏天不宜施灸，以免上火。



足阳明胃经起于鼻翼两侧（迎香），上行到鼻根，与旁边足太阳膀胱经交会，经内眼角，眼眶下，沿鼻两侧进入上齿，回出环绕口唇，向下交会于颏唇沟处（承浆），再向后沿口腮下方，出下颌（大迎）处分为二支。

一支沿下颌角上行到耳前，经过下关穴沿发际到达前额（头维）。另一支下走人迎穴，沿喉咙进入锁骨上窝，并在此又分为二支：一支向下经胸部通过隔膜，属于胃，络于脾，下行到腹股沟（气冲）与另一支汇合；另一支经乳头沿腹下行，与内脏支会合于腹股沟处（气冲穴），并沿下肢外侧下行，经足背到达第二足趾外侧端（厉兑）。

其循行至膝部及足背时均有分支分出，在腰部的分支从足三里穴处分出，进入足中趾外侧端。从足背（冲阳）处分出的一支进入足大趾内侧（隐白），交于足太阴脾经。



足阳明胃经穴