

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①

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 ①

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

本书由程凯博士主编,其传承百年家族针灸文化,用生活化的语言讲述了人体当中最实用、最好用、最常用的穴位,从病证入手对针灸穴位进行全新解读,使人们看得明白、想得清楚、做得容易,没有晦涩难懂的专业知识,只有让你保健养生、轻松祛除疾病的巧妙方法。本书适于中医爱好者及养生爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

百年程氏穴位养生① / 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 978-7-5214-0150-9

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 978-7-88728-212-5



美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

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 13

字数 183千字

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 978-7-5214-0150-9

定价 56.00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

从小看爷爷、爸爸用经络穴位治病救人，觉得是件很平常的事情。等我长大了，也成为一名针灸医生后，才明白这有多难。没有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，或针或灸，或点或按，居然就可以治好很多疾病。

20年来，我一直在临床中摸索和实践针灸治病的规律，期间或在大学讲授有关经络穴位的课程，使自己不断增加些许心得体会，当然，还针对一些问题做关于经络穴位的科学研究。

从学习到使用，从家族的耳濡目染，到医、教、研工作中的慢慢感悟，我终于明白了针灸之所以如此神奇，是因为经络。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，也就是我们在经络课上给学生描述的“经络是沟通内外的桥梁，其功能是网络周身气血”。

也就是说，当身体某个部位出现不适症状时，如果你了解经络，就可以不需用药物，而在身体另外一个部位上找到相应穴位，给予正确刺激，可缓解症状，恢复健康，寿享天年。如果用生活中的例子形象比喻的话，经络就像一条条公交线路，而穴位就是一个车站，想要到达某个地方，只要找对车站就可以了。但问题是搞明白哪种问题该找哪个穴位，给这个穴位什么样的刺激才是最正确的，而且又是效果最快的，可能需要花费十几年、几十年，甚至上百年的时间用实践来检验“真理”。

程氏针灸，北京市非物质文化遗产项目，已有140余年的历史。其代

表性传承人——我的祖父“国医大师”程莘农院士行医已 70 余年，我的父亲程红锋也行医 40 余年了。百年的历史积淀和临床实践，总结出实用、简便、有效的程氏穴位养生经验，汇集成《百年程氏穴位养生①》，也融入了程氏三代对中医针灸事业的一腔热爱，及对渴望健康的朋友们的一片诚心。

我坚信经络就是身体内与生俱来的“母亲河”，通畅她，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！

程 凯

2018 年 5 月

目 录

001 第一章 百会

——窍开百窍开，经络养生从头来

爷爷爱梳头的故事 / 002

简单梳头有玄机 / 004

一窍开而百窍开 / 007

梅花针打造无近视班 / 010

脑病的“百会”阻击战 / 013

耳穴安神赛百会 / 016

百会的其他疗法 / 021

023 第二章 印堂

——两眉之间的健康运兆

从印堂发黑谈起 / 024

印堂自测诊健康 / 027

妙法开垦上丹田 / 034

小小印堂驱百病 / 038

043 第三章 膻中

——胸前“中丹田”，健康你快来

巧治慢性咽炎 / 044

膻中舒气会 / 047

勤耕“中丹田”的四大益处 / 049

膻中穴的特别意义 / 059

063 第四章 关元

——助你长寿的秘密之处

长寿的梦想 / 064

长寿的故事 / 065

助你长寿的穴位 / 067

助你长寿的方法 / 069

摩灸皆补益 / 075

关元的特别意义 / 078

083 第五章 中脘

——先天不足后天补

人身自有大药 / 084

解决各种消化问题的“万能胃药” / 088

先天不足后天补 / 095

调理脾胃方法多 / 098

103 第六章 神阙

——活过九十九的三步摩腹法

先天与后天沟通的标记 / 104

神阙用灸，好处多多 / 106

药物贴神阙，防病有奇效 / 111

肚脐儿也能拔罐 / 116

活过九十九的三步摩腹法 / 118

123 第七章 风穴

——挡风的羽扇，护城的河

百病由“风”起 / 124

翳风——挡风的羽毛扇 / 127

风池——能够祛风的护城河 / 131

风府——千万不能中风的政府 / 135

呵护风穴的简单方法 / 137

141 第八章 大椎

——三国猛张飞，健康的反面典型

大椎巧治风湿病 / 142

防治感冒有奇招 / 146

温经通络，缓解颈部不适 / 150

大椎通阳亦泄热 / 153

大椎的另外用法 / 157

161 第九章 肾俞

——肾气盛，天癸至，筋骨坚

手脚冰凉也是病 / 162

人老腿先老，护腿先护腰 / 167

刺激肾俞有讲究 / 168

擦完肾俞顺便擦八髎 / 170

肾俞的其他用法 / 175

179 第十章 涌泉

——肩上一口井，足下一眼泉

每人身上一口井，一眼泉 / 180

泉眼的妙用 / 181

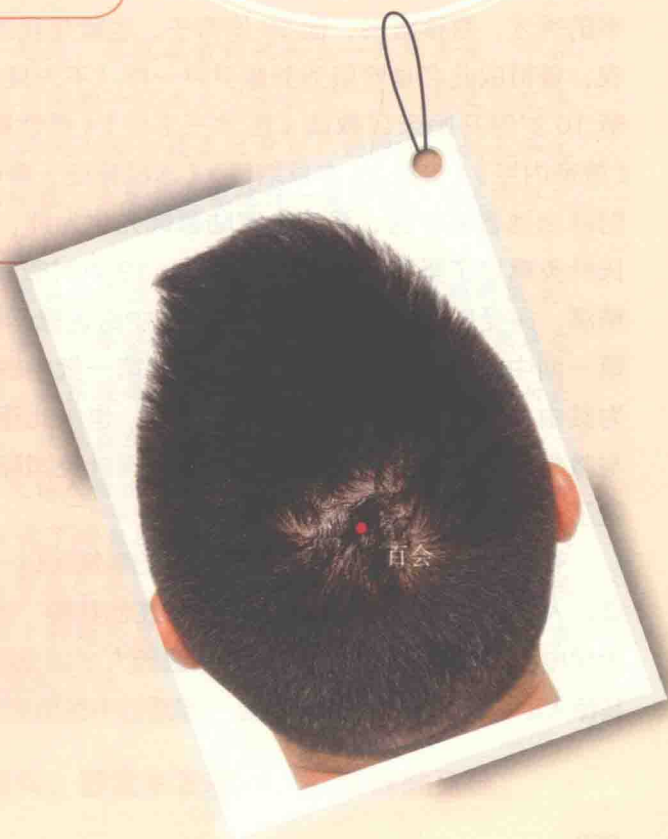
一桶二石三撒花，养身养心泡脚法 / 190

井口需要常清理 / 193

第一章

百会

——窍开百窍开，
经络养生从头来



爷爷爱梳头的故事

不知多少人问过，你从事针灸这个行业，爷爷程院士对你有影响吗？生长在一个中医世家里，怎么可能没有，当然是耳濡目染啊！虽然没有“一定要学习中医”的期许，但我走上这条行医之路，特别是现在，越走越坚定。爷爷曾看在眼里，美在心里，言语间总是流露出欣慰。毕竟程氏针灸百年历史、爷爷70余年的行医历程，在我这里有了传承，也有了新的希望。

提及程氏针灸，其起源可以追溯至140余年前的淮阴。我们程家祖上乃书香世家，世代业儒。曾祖程震寰公（字序生）为清末最后一次科举的秀才，喜读医书，他50岁得子，也就是我的爷爷——名希伊，号莘农，曾祖取此名是希望爷爷像伊尹一样“不为良相，便为良医”，并在爷爷10岁时开始亲自教读《医学三字经》《药性赋》《汤头歌诀》《脉诀》《黄帝内经》《难经》《本草纲目》《本经疏证》等中医典籍。爷爷在15岁时拜当地著名中医、温病大家陆慕韩先生为师，随其临证3年半，为程氏针灸奠定了坚实的中医理论基础。19岁时爷爷即独立挂牌应诊，医术精湛，深受患者欢迎。后考入江苏省中医进修学校（今南京中医药大学）第一期中医本科进修班，成为新中国第一批中医学员和针灸教师，并成为其由“用药”到“用针”的转折点，也由此逐渐成为新中国针灸科研与教学事业的创业者、领导者和新中国针灸国际培训事业的开拓者，成就了一代中医针灸大家。

爷爷在世时记忆力惊人，年轻时的事情可以一件件数上来，时间、地点、人物、情节，一个不差，以至于在他获得“国医大师”称号后，我们大学电教中心专门请他讲述北京中医药大学成立的历史时，在场者无不被其惊人的记忆力所折服，称他是一部活的中医历史书。

○ 爷爷为什么有这么好的记忆力？

让我不禁想到了一个生活细节：那就是爷爷的头发。我记得爷爷的头发曾经全白了，满头银发可能很符合中医老专家的身份。大家普遍认为“中医越老越值钱”，可是爷爷似乎并不满意，**印象中每天都在用手梳头**，似乎已经成为一个习惯性动作。也许正是缘于这个看似不经意的小动作，他的头发后来居然奇迹般地由白转灰了！

○ 难道是梳头的作用？

这让我联想起了北宋著名的文学家——苏轼（苏东坡），或许我们都对他修的西湖苏堤、因他而有名的东坡肉比较熟悉，却不知道他曾经有一段时间被严重的脱发给缠上了。



每天一起床，苏轼就看到枕头上一大把头发，十分揪心。作为当时的一位大才子和高官，个人形象肯定很重要。古时的文人雅士最是注重自己的仪表，仪表和文采一样被看重。苏东坡想，头发要是像这样一直掉下去，还不得变成秃头，太影响形象了。

那该怎么办呢？他遍访名医，终于找到一位医术高明的医生，告诉他一个简单的方法，只要坚持，就能使秀发重新回归，那就是每天早晚梳头。果然，苏东坡每天坚持梳头，不久之后，离他而去的秀发又回到了头上，让他在众人面前不再难堪。

无独有偶，南宋大诗人陆游，也同样有脱发的苦恼。他在《游大智寺》一诗中，诉说了对自己脱发问题的苦恼，云：“脱发纷满梳，衰颜不堪照。百年忽已半，去日如过烧。”后来他每天坚持梳头，终于使头皮长出了新的头发，这在他的诗中也有体现：“觉来忽见天窗白，短发萧萧起自梳。”

总之，每天坚持梳头，养发护发有益，益智健脑更佳。

简单梳头有玄机

○ 不就是梳头吗，有何特殊？

我开始也这样想，当年请教了爷爷之后，才明白这中间大有玄机。中医认为“发为血之余”，常梳发能促进发根血液循环，有**坚固发根、黑润发色的作用**。但是有没有想过，用普通的梳头方法（沿头皮向后梳）会带下头发，特别是对那些本来已经有脱发症状的人来说，更是不好的方法。但爷爷梳头可不是用梳子，而是用手，而且不是普通的梳法，是“拿五经”。

TIPS

为什么称为“拿五经”呢？

这是因为这个手法，是用五指分别点按人头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共五条经脉，所以称之为“拿五经”。中医认为，头为“诸阳之首”，是人的主宰，人体所有阳经均上达于头面，而所有阴经都通过经别上行于头面，并且这些经脉通过头顶的五条经脉而汇于百会穴，起着运行气血、濡养全身、抗御外邪、沟通表里上下的重要作用。此外，头部还有40多个穴位、10余处刺激区，常刺激能疏通经络、流畅血液，改善颅内营养，起到醒脑提神和养脑安神的作用，既可以让白天精神旺盛，又可以让晚上睡眠安稳。