

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

穴位止痛

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

穴位止痛

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

这是一本写疼痛，教人用中医的经络穴位来止痛的书。本书讲述了我们身体各个部位的疼痛如头痛、牙痛、胃痛、颈肩痛、乳房痛、腹痛、痛经、腰痛、膝痛等，同时介绍了用经络穴位止痛的治疗方法。全书图文并茂、语言通俗、方法实用，是大众日常自我保健的不二之选。

图书在版编目（CIP）数据

百年程氏穴位止痛 / 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 978-7-5214-0120-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 066135 号

本书视频音像电子出版物专用书号：



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 $\frac{1}{16}$

印张 12 $\frac{1}{4}$

字数 167 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 978-7-5214-0120-2

定价 52.00 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

这是一本写疼痛的书。

为什么要写疼痛？因为它太常见了，几乎见于所有的疾病中，会给人体带来不同程度的损害。如果疼痛轻微，可仅仅表现为局部不适、皮肤潮红、微痛等，也可出现局部肌肉的收缩和强迫性体位。这些反应对身体伤害不大，但如果发生剧烈疼痛，或持续性慢痛，则有可能产生严重后果，出现全身性反应，主要表现为全身的自主神经功能紊乱，引起各系统的功能异常，如循环系统可引起脉搏加快、血压升高，甚至心脏骤停；消化系统可引发胃肠功能紊乱等。疼痛总是与痛苦、紧张、恐惧等消极情绪相伴，长期的慢性疼痛可导致抑郁心理，使人沮丧、易怒、烦躁、孤独，甚至形成人格变态或引起自杀行为。

疼痛如此可怕，我们却没有什么应对的好办法。很多时候，在我们找不到引起疼痛的明确原因或没有及时控制疼痛的方法时，不得不选择忍耐。

其实，疼痛也是我们的好朋友，它是人体健康受到威胁时身体发出的预警信号，提醒我们远离潜在的危险，尽早治疗身体上可能存在的严重病症。所以，疼痛并不是一种对生命的惩罚，相反在一定程度上，它是一种恩赐，是生命中不可或缺的元素。例如，腰部扭伤了，疼痛迫使你采取某种强迫体位，并强迫你休息，保证损伤部位尽早得到恢复。

正确认识疼痛，及时合理控制疼痛，是一门学问，也是每个希望健康的人需要了解和掌握的知识。

这是一本教你用中医的经络穴位来止痛的书。

为什么要用经络穴位止痛？因为它太有效了，而且是速效，往往在几分钟之内显效，更神奇的是多不在疼痛的部位治疗，而是沿着经络在看起来“不着边际”的远处加以刺激，并且这种刺激还是时下流行的“绿色自然疗法”。

要知道，在中国远古时代，就流传着割破足心涌泉穴治疗头顶剧痛的方法，而像足三里穴止胃痛、合谷穴止牙痛、极泉穴止心痛的方法更是数不胜数。

20 世纪 70 年代，针灸止痛传到西方。1971 年《纽约时报》记者 James Reston 在报道中讲述了自己在中国协和医院接受阑尾切除术，以及采用针灸解除术后疼痛和不适的情况。略显夸大式的报道，使这种神奇的止痛方法，迅速在世界范围内引起轰动，以至于其后相当长一段时间，部分西方人始终相信中国人掌握了某种东方巫术。

直到 20 世纪 90 年代，美国国立卫生研究院（NIH）历时 5 年，对 570 名关节炎患者进行临床治疗观察后，终于得出了“针灸能够缓解疼痛、改善膝关节功能”的结论，同期召开的有关“针刺疗法”的听证会上，也终于明确肯定了针灸止痛的效果。针灸止痛首次通过了西医的考验。

中医认为“不通则痛”“不荣则痛”，也就是说给经络穴位适当的刺激，使经络通畅，气血濡润，疼痛就可以缓解，生存质量就可以提高。

这句话早已被验证了千百年。

身为中国人，面对智慧的祖先留下来的宝贵经验，至少应该学会继承吧！

程 凯

2018 年 5 月

目 录

第一章

疼痛与经络——来自身体的声音 001

疼痛是疾病的重要表现形式 / 002

中医的疾病观不通则痛，不荣则痛 / 003

不通不荣，影响了经络才会痛 / 004

疼痛的好处——穴位诊断疾病 / 006

第二章

最为难忍是头痛 012

感冒引发头痛，点揉外关、风池 / 014

巅顶头痛的解决之道 / 016

着急上火头会疼，用手梳头能解决 / 017

身体虚弱头也疼，气海、关元帮大忙 / 019

有些头痛可以不药而愈 / 021

“头侧面疼痛”与“偏头痛” / 022

头痛是身体的危险信号 / 023

临时缓解任何类型头痛的方法 / 026

头痛的预防保健，也可以从后背做起 / 027

程氏针灸之梅花针治疗头痛 / 029



第三章

牙痛也是病 030

- 牙痛虽小，麻烦却大 / 031
- 防牙痛，要从防蛀牙开始 / 032
- 胃火引发牙痛，调节饮食加曲池、内庭 / 035
- 风寒牙痛点外关、风池 / 037
- 老年人的肾虚牙痛 / 038
- 缓解牙疼的足部按摩法 / 040
- 刮痧——缓解牙痛的好方法 / 041

第四章

最常见的痛——胃痛 043

- 受寒的胃疼最好治 / 044
- 良好的生活规律让胃痛远离你 / 046
- 危险的信号——这些胃痛必须就医 / 047
- 气滞胃痛，自我按摩胜过胃药 / 049
- 补充胃阴，打好“保胃战” / 051
- 程氏针灸之梅花针治疗胃痛 / 052

第五章

最易复发是颈肩疼 053

- 警惕——这些颈肩痛必须就医 / 055
- 老年人必须重视突发颈肩痛 / 056
- 适合自我治疗的颈肩痛 / 058
- 落枕疼痛，点点手臂 / 059
- 远离职业病，避免手腕疼 / 061
- 预防颈肩痛，生活习惯很重要 / 063
- 颈肩痛元凶大揭秘 / 064

中医看待颈肩痛——经络不通，不通则痛	/ 066
颈肩痛的拔罐刮痧治疗	/ 068
办公室瑜伽，帮你解决颈肩痛	/ 070
程氏针灸之梅花针治疗颈肩痛	/ 071

第六章

职业困扰颈椎痛 072

巧办法对付电脑脖	/ 073
手足按摩——治疗颈椎，条条大路通罗马	/ 075
风吹脖子疼，刮痧、拔罐效果佳	/ 077
全民护颈——颈椎病保健操	/ 079
颈椎病的预防保健策略	/ 080
程氏针灸之梅花针配合拔罐治疗颈椎病	/ 082

第七章

难言之隐：乳房痛 083

试着避免乳房痛——找出乳痛的原因	/ 084
肝胃不和的乳房痛	/ 085
爱护乳房的自我按摩	/ 086
产后乳房肿痛，适合摩揉消肿	/ 088
刮痧+拔罐+艾灸，完美缓解乳房痛	/ 089
好习惯让你远离乳房痛	/ 092
程氏针灸之梅花针治疗乳房痛	/ 092

第八章

“上火”引发疼痛的快速缓解之道 093

身体里怎么会有火	/ 094
自我治疗，首先要分辨上火类型	/ 095
上火疼痛之咽喉肿痛	/ 096



- 上火疼痛之口舌生疮 / 101
一点题外话：中医四诊如何能看病 / 105

第九章

最为难熬是腹痛 108

- 寒凉腹痛，要用摩擦生热来抵御 / 109
这些急慢性腹痛必须就诊 / 111
吃坏肚子，天枢、梁门来止痛 / 112
生气也能引起腹痛 / 114
常见腹痛的按摩治疗 / 116
腹痛，必须“未病先防” / 118
程氏针灸之梅花针缓解腹痛 / 119

第十章

别和“痛经”做朋友 120

- 远离痛经，首先要保暖 / 121
艾灸治疗痛经，要分型 / 122
点穴推拿治疗——适合于日常保健 / 125
刮痧+拔罐——亲人间的呵护 / 127
痛经的日常预防 / 128
程氏针灸之梅花针治疗痛经 / 130

第十一章

坐立不安是腰疼 131

- 急性腰扭伤的快速缓解办法 / 132
受寒腰痛，拔个罐子最有效 / 134
喝酒吃肉可能引发湿热腰疼 / 136
老年人最可能罹患的肾虚腰疼 / 138
外伤腰痛，血海、合谷 / 141

针对白领们的腰痛保健	/ 142
程氏针灸之梅花针配合拔罐治疗腰背部损伤	/ 144

第十二章

人老腿先老——膝痛	145
-----------	-----

膝痛分两种，风寒和风热	/ 146
治疗膝痛，从舒筋活血、通络止痛入手	/ 148
闪罐+按摩，膝痛好治疗	/ 149
膝痛的日常保健	/ 150
程氏针灸之梅花针+电脉冲治疗“骨刺”	/ 152

第十三章

适合家庭使用的穴位治疗的方法及操作	153
-------------------	-----

灸疗法	/ 154
按摩疗法	/ 159

附 录	163
-----	-----

常用骨度分寸表	/ 163
手指同身寸	/ 164
全身经络走行示意	/ 165
足部反射区示意	/ 180

第一章

疼痛与经络

——来自身体的声音

疼痛是身体对于疾病的感知，当人体的经络发生各种“不通”之后，随之而来就会产生各种各样的疼痛。疼痛就像身体对于我们的倾诉，我们要仔细地聆听来自身体的声音。





1 疼痛 是疾病的重要 表现形式

疾病和疼痛总是相伴而生，疼痛是疾病的重要表现形式。但是，许多人对于疼痛没有引起足够的重视，认为疼痛也许就是什么大不了的小毛病吧。

我有一位患者，年纪轻轻的，不过 32 岁，可腰痛却已经 2 年多了。当初，她是一名外企会计，工作地点就在我们门诊所在的写字楼中，稳定的工作和不薄的收入，让她成为很多朋友羡慕的对象。而工作还不满 5 年，她就已经开始饱受职业病带来的痛苦：晚上往床上一躺就觉得腰背酸痛得不行，一定要用手把腰撑起来，酸痛才能慢慢缓解。第一次严重发作正好是在上班时间，她坐在椅子上完全站不起来，腰部一用力就酸疼难忍，于是她的同事到我的门诊求助。进行简单的针灸治疗后，她的疼痛立刻好转了很多，但她却对“卧床休息、连续治疗”的医嘱并不当回事，说从事会计这行业，腰出现问题并不值得大惊小怪，她还经常安慰自己：“现在症状还不是十分明显，年轻也能顶得住，等到年纪大了再去看病吧，再说我只是腰有点疼，很多同事还有颈椎病呢，相比而言，我这算好的了。”结果，她的腰痛不仅经常反复，也很快从腰肌劳损发展成腰椎间盘突出，她的身体已经无法胜任长时间的伏案工作，最后她不得不放弃了这份备受羡慕的工作。



要知道，这些慢性的疼痛，往往会逐渐引发身体上的其他严重问题。如果重视不足，只是认为这是一种轻微的不适，忍一忍也能过去，没什么大不了的，那么这种漠视疼痛的想法，往往就损害了自己身体的健康。

生活中许多人认为疼痛也许就是什么大不了的小毛病吧？其实有这种类似的想法和做法是非常不明智的，虽然人体的疼痛类型有多种多样，轻重不等，但是无论是哪种，都不可以等闲视之。

这是因为疾病和疼痛总是相伴而生，它是疾病的重要表现形式。疼痛的来访，就是要告诉你，你的健康已经受到了威胁，同时，疾病也在你的身上安营扎寨了，甚至已经打好埋伏预备着攻击你了。如果疼痛的预警信号，不能够引起你的重视，那只能表明你对自己的健康过于自信，或者说你太缺乏自我保护意识了，多关爱一下自己吧。

对疼痛，决不能掉以轻心，在疼痛面前故作坚强，就等于透支健康；忽视了疼痛，就只能眼睁睁地看着健康从你指缝溜走。

2 不通则痛，不荣则痛

中医的疾病观

“不通则痛”，当人体经络中的气血发生阻滞不通，那么就会引发各种疼痛；

“不荣则痛”，当人体经络中的气血发生了减少不足（实际也是一种不通），那么也会引发疼痛。荣，是荣养、营养的意思。

最早的《黄帝内经》中记载：“寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。”又说：“热气留于小肠，肠中痛，瘴热焦渴，则坚不得出，故痛而闭不通矣。”上面两句话就是说“不通则痛”的道理。

用现在的话就是说，寒气侵入到人体的经脉，使原来畅通无阻的气血因寒而凝滞，气血流通不畅则发生疼痛。热气停留在小肠中，那么小肠热气太盛，煎灼了肠内的津液，而致大便坚硬干结，不能顺利排出，从而表现出腹部胀痛而大便闭塞不通的症状。由此可见，各种邪气停留体内，与气血相结，阻于经络，滞于脏腑，使气机不通，血液瘀阻，痰湿、大便等身体代谢产生的浊物留于体内，均可产生疼痛。

经络中如果发生了气、瘀、寒、热等病邪的阻滞，都会发生各种各样的疼痛。