

程氏针灸家学秘传

程凯 博士◎著

程氏针灸
Cheng's

程氏真传

穴位祛痛家用说明书

祛痛不求医
穴位祛痛
有妙招



最有效 绿色 快捷的疼痛缓解方法
程氏针灸第四代传承人家学秘传

石油工业出版社

程氏针灸家学秘传

程凯 博士◎著

程氏真传

程氏针灸
Cheng's

穴位祛痛家用说明书

最有效 绿色 快捷
程氏针灸第四代传承人程凯博士

石油工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

程氏真传：穴位祛痛家用说明书 / 程凯博士著.

北京：石油工业出版社，2010.6

ISBN 978-7-5021-7805-5

I.程…

II.程…

III.疼痛-穴位疗法

IV.R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第89125号

程氏真传：穴位祛痛家用说明书

程凯 博士 著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010)64523644 营销部：(010)64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中印联印务有限公司

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

710×1000毫米 开本：1/16 印张：16

字数：240千字

定价：28.00元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

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，几乎出现于所有的疾病中，给人体带来不同程度的损害。轻微疼痛仅仅表现为局部不适，皮肤潮红，微痛等，也可出现在局部肌肉的收缩和强迫性体位。这些对身体伤害不大。但如果发生剧烈疼痛或持续性慢痛，则有可能反映了严重病症，若出现全身性反应，主要表现为全身的植物神经功能紊乱，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，我们却没有什么对付的好办法。很多时候，在我们找不到引起疼痛的原因或没有及时控制的方法时，好像只能选择忍耐。

其实，疼痛也是我们的好朋友，因为它是人体健康受到威胁时发出的预警信号，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，及时合理地控制疼痛，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。

这是一本教你用经络穴位来止痛的书。

为什么要用经络穴位止痛呢？因为它太有效了，而且是速效，往往在几分钟之内见效，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”。

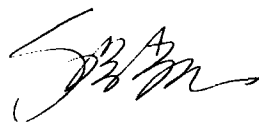
要知道，在中国远古时代，就流传着割破足心涌泉穴治疗头顶剧痛的方法，而像足三里穴止胃痛、合谷穴止牙痛、极泉穴止心痛的方法更是数不胜数。西方世界则是通过1971年《纽约时报》记者James Reston的报道，才第一次接触到这种神奇的止痛方法。在报道中，James Reston讲述了自己在中国协和医院接受阑尾切除术，以及采用针灸解除术后疼痛和不适的情况。略显夸大式的报道，使这种神奇的止痛方法迅速在世界范围内引起轰动，以致于相当长一段时间，部分西方人始终相信中国人掌握了某种东方巫术。

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。这也是这种方法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生存经验，至少应该学会继承吧。



2010.4.8

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 / 001

中医的疾病观——不通则痛，不荣则痛 / 004

不通、不荣，影响了经络才会痛 / 006

疼痛的好处——穴位诊断疾病 / 009

第二章 最为难忍是头痛 / 015

感冒引发头痛，点揉外关、风池 / 016

巅顶头痛的解决之道 / 019

着急上火头会疼，用手梳头能解决 / 021

身体虚弱头也疼，气海、关元帮大忙 / 023

有些头痛可以不药而愈 / 026

“头侧面疼痛”与“偏头痛” / 027

头痛是身体的危险信号 / 029

临时缓解任何类型头痛的方法 / 032

头痛的预防保健，也可以从后背做起 / 033

第三章 牙痛也是病 / 037

牙痛虽小，麻烦却大 / 038

防牙痛，要从防蛀牙开始 / 040

胃火引发牙痛，调节饮食+曲池、内庭 / 043

风寒牙痛点外关、风池 / 046

老年人的肾虚牙痛 / 048

缓解牙疼的足部按摩法 / 051

刮痧——缓解牙痛的好方法 / 053

第四章 最常见的痛——胃痛 / 057

受寒的胃疼最好治 / 058

良好的生活规律让胃痛远离你 / 061

危险的信号——这些胃痛必须就医 / 063

气滞胃痛，自我按摩胜过胃药 / 065

补充胃阴，打好“保胃战” / 068

第五章 最易复发是颈肩疼 / 071

警惕——这些颈肩痛必须就医 / 072

老年人必须重视突发颈肩痛 / 075

适合自我治疗的颈肩痛 / 077

落枕疼痛，点点手臂 / 078

远离职业病，避免手腕疼 / 080

预防颈肩痛，生活习惯很重要 / 082

中医看待颈肩痛——经络不通，不通则痛 / 086

颈肩痛的拔罐刮痧治疗 / 089

办公室瑜伽，帮你解决颈肩痛 / 091

第六章 职业困扰颈椎痛 / 093

巧办法对付电脑脖 / 094

手足按摩——治疗颈椎，条条大路通罗马 / 096

全民护颈——颈椎病保健操 / 100

颈椎病的预防保健策略 / 102

第七章 难言之隐：乳房痛 / 105

试着避免乳房痛——找出乳痛的原因 / 106

肝胃不和的乳房痛 / 107

爱护乳房的自我按摩 / 108

产后乳房肿痛，适合摩擦消肿 / 110

刮痧+拔罐+艾灸，完美缓解乳房痛 / 112

好习惯让你远离乳房痛 / 114

第八章 “上火”引发疼痛的快速缓解之道 / 115

身体里怎么会有火 / 115

自我治疗，首先要分辨上火 / 117

上火疼痛之咽喉肿痛 / 118

上火疼痛之口舌生疮 / 122

一点题外话：中医四诊如何能看病 / 125

第九章 最为难熬是腹痛 / 128

寒凉腹痛，要用摩擦生热来抵御 / 130

这些急慢性腹痛必须就诊 / 134

吃坏肚子，天枢、梁门来止痛 / 136

生气也能引起腹痛 / 138

常见腹痛的按摩治疗 / 140

腹痛，必须“未病先防” / 142

第十章 别和“痛经”做朋友 / 145

远离痛经，首先要保暖 / 146

艾灸治疗痛经，要分型 / 148

点穴推拿治疗——适合于日常保健 / 151

刮痧+拔罐——亲人间的呵护 / 153

痛经的日常预防 / 154

第十一章 坐立不安是腰疼 / 156

急性腰扭伤的快速缓解办法 / 157

受寒腰痛，拔个罐子最有效 / 159

喝酒吃肉可能引发湿热腰疼 / 161

老年人最可能罹患的肾虚腰疼 / 164

外伤腰痛，找血海、合谷 / 167

针对白领们的腰痛保健 / 169

第十二章 人老腿先老——膝痛 / 172

膝痛分两种，风寒和风热 / 173

治疗膝痛，从舒筋活血、通络止痛入手 / 176

闪罐+按摩，膝痛好治疗 / 177

膝痛的日常保健 / 178

第十三章 适合家庭使用的穴位治疗的方法及操作 / 181

灸疗法 / 182

按摩疗法 / 188

附录1 常用骨度分寸表 / 193

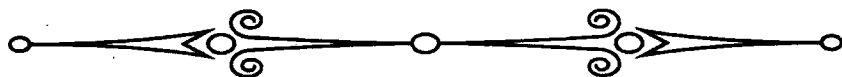
附录2 常用穴位的取穴定位 / 195

附录3 全身经络走行示意 / 217

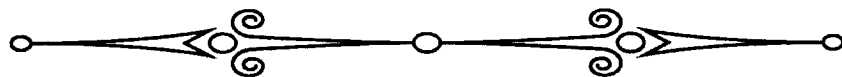


第一章

疼痛与经络——来自身体的声音



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



疼痛是疾病的重要表现形式

疾病和疼痛总是相伴而生的，疼痛是疾病的重要表现形式。
因此对于疼痛要引起足够的重视。



我有一位患者，不过32岁年纪轻轻的，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。第一次严重发作时正好是上班时间，她在椅子上完全站不起来，腰部一用力就酸疼难忍，于是她的同事到门诊求助，医生对她进行简单的针灸治疗后，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，而且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，这种漠视疼痛的做法，往往就断绝了自己身体的健康。

生活中这样的人并不少见，许多人认为疼痛也许就是什么大不了的小毛病吧？其实有类似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，甚至已经埋伏好准备攻击你了。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。



中医的疾病观——不通则痛，不荣则痛

“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或不足（实际也是一种不通），那么也会引发疼痛，中医称为不荣则痛，荣是营养、营养的意思。

不通则痛

《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，从而表现出大便闭塞不通腹部胀痛的症状。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，血液淤阻，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、淤、寒、热等病泻的阻滞，都会产生各种各样的疼痛。



不荣则痛

阳气的温煦、阴血的濡养，是人体正常生命活动的保障，如同花草树木需要阳光和雨露才能茁壮成长一样。若失去这些正常的濡养，则不仅功能活动受损，而且会产生疼痛，即“不荣则痛”。



不通、不荣，影响了经络才会痛

经络的通与不通、荣与不荣是疼痛产生的主要原因，经络是我们身体与生俱来的母亲河，是气血运行的通道，是沟通人体内外上下左右的桥梁。

有人会问，经络究竟是什么样子的呢？不仅不懂中医的人好奇，就连许多中医学者自己也很想弄清楚，许多中外医学者们为了更好地研究和推广经络理论，曾试图用手术刀、显微镜以及当代各种先进的仪器和技术，找出经络的实质结构，结果热火朝天地研究了许多年，始终没有找到一个满意的答案。那么这个看不见摸不着的经络究竟应该怎样去理解呢？

俗话说“人活一口气”，传统医学认为，气血是构成人体的两大类基本物质，是人体生命活动的动力源泉。气血充盛、流行顺畅则身强体健；气血虚少，流行逆乱则身衰体病。经络就是人体中气血运行的通路，它“运行气血，濡养机体”，将气血输送到身体各处，滋润全身，使人体的各项生理活动得以保持协调。

我国现存最早的一部医学经典巨著《黄帝内经》指出：经络“内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下”，就是说经络有联系内外、网络全身的功用，能将人体的五脏六腑、五官九窍、四肢百节、皮肉筋骨等器官组织联结起来，使全身内外、上下、前后、左右构成一个有机整体，简单地说就是经络无处不通，所以才能将气血运送到身体的每个角落，使其无处不在。我们也可以把经络理解为身体中四通八达的道路，将人体所需要的物资运送到各个地方，以维持人们的正常生活。

你知道吗，在针灸、艾灸、推拿及电脉冲等刺激作用于穴位后，或是



在机体某种病理状态下，沿着经络路线都会出现一些特殊的感觉传导和感觉障碍以及可见的皮肤色泽和组织形态变化等现象，这叫做经络现象。

比如，在进行针灸治疗时，在小腿上的穴位扎针，除了局部的酸麻胀的感觉外，患者还能感觉到酸胀的感觉上下窜来窜去——在小腿扎，膝关节里会发热。这种感觉叫循经感传，是临床针灸最常见的一种经络现象，这种感觉就是通过刺激穴位，帮助经脉中的气血运转起来，使得郁滞于膝关节的血脉通畅，自然就有发热的感觉了。

经络现象不仅可以感觉到，还可以用肉眼看到。例如很多皮肤病都出现了沿着经络路线的线带状皮肤变化，资料显示，目前已在25个病种的346个病例中观察到了478条循经性皮肤病。

除此以外，经络研究者们还对经络的声、光、电、热、磁等物理和化学特性作了大量研究，证明了经络现象的确是客观存在的。例如，通过皮肤电阻检测试验，证明经络和穴位具备低阻的特性；而采用放射性核素示踪技术和红外辐射成像研究，不仅观察到核示踪轨迹与传统十二经脉的路线大体一致，红外辐射轨迹也与古典十四经脉的路线基本一致或完全一致，而且拍摄了极具说服力的影像照片，这些都是不可推翻的证据。

经络由经脉和络脉两部分组成，经脉是主干，就像是道路的主路、大道，在人体有12条主干线，也叫做“十二正经”。络脉是旁支，可以理解为小街、小巷，络脉有无数条，按其形状、大小、深浅等的不同又有不同的名称：“浮络”浮行于浅表部位，“孙络”则是最细小的分支。经脉在人体偏里、偏深，络脉则偏于表浅，所以《灵枢》写道：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙”。经和络纵横交错，在人体里构成了一张气血运行的交通网。它内联脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。无论身体哪个地方堵塞了，