

北京电视台《养生堂》
栏目收视冠军



程 凯 博士◎著

『程氏针灸』非物质文化遗产项目第四代传承人

国医大师程莘农院士嫡孙

养生大穴家用说明书

程氏养生经

2

搜狐健康博客点击量超过260万！中央电视台
《健康早班车》、北京电视台《养生堂》、江
苏电视台《万家灯火》特邀主讲嘉宾。

石油工业出版社





程氏针灸
Chengs

百年



程氏养生经

2

生大穴家用说明书

程凯博士◎著

『程氏针灸』非物质文化遗产项目第四代传承人

国医大师程莘农院士嫡孙

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百年程氏养生经: 养生大穴家用说明书. 2 / 程凯著.
北京: 石油工业出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5021-7787-4

I. 百…

II. 程…

III. ①经络—养生 (中医) ②穴位按压疗法

IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 082915 号

百年程氏养生经: 养生大穴家用说明书. 2

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) 64523616 64523645

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

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: 12.25 插页: 4

字数: 175 千字

定价: 25.80 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

首先，感谢老读者对我一直以来的支持和鼓励，也感谢新读者对我的关注。《百年程氏养生经》第二部新鲜出炉啦！这本书当中所介绍的方法，已经被我们实践了成百上千次。我在做科普讲座或签售活动时，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，立刻就能缓解症状，用的就是这些方法。

还有些朋友会到我的博客里跟我交流，非常欢迎啊！也许您注意到了，我每天都在深夜亲自回复这些关于自己或家人健康的问题，除了想尽我所能帮助大家之外，还因为任何方法都有不同的适用的人群和情况，多收集一些朋友们的反馈，也有助于我不断总结更有效、更实用、更简便的方法。

有的朋友非常可爱，还会举一反三、发扬光大呢！

看过《养生堂》节目的朋友一定记得有一期讲了扎印堂穴有助于安神、治疗失眠。对了，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枚嵌针一瞬间就没了，只留下两三枚扎在我手心里，好疼啊！二是因为一个有意思的小故事。

当时节目录制结束时，现场一位大妈问：“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自己扎，怎么办？”

“您可以找一粒绿豆，用胶布贴在两眉之间，给印堂穴一种压迫感，然后入睡，一样有助于安神。”结果一周后她来找我看的病，我问她绿豆安神之法有没有效果，她说：“我回去就把你讲的方法给忘啦！”

合着就白讲了啊！

她接着说：“谁知睡到半夜三点醒了，就想起你说的方法，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，这一找找到半夜四点，可精神啦，我想这下可坏了，今天别想再睡着了。突然啊，我看到我们家老头子在床头柜上放着一空火柴盒儿，我想你不是说给印堂一个压迫感就行吗，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，后来我迷迷糊糊就睡着了！”

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。

读过《百年程氏养生经》第一部的朋友可能会注意到，书中只讲到了10个养生大穴，这与北京电视台科教频道《养生堂》节目中20期所讲的内容相差甚远，为什么呢？

中医治病讲究辨证，经络穴位用于养生保健也有适应范围，让大家掌握方法重要，明理则更重要，乱用不如不用，用了就要有效，身为老师，将道理给大家讲解清楚是很必要的。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。

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

《百年程氏养生经》第二部就能够满足读者朋友们的愿望，除了《养生堂》节目中讲到的穴位外，我尽量多讲几个常用的穴位，并且在每个穴位的讲解中还介绍了几个相关穴位，努力让大家成为真正的“穴位高手”！

好了，不耽误时间了，有问题记着到我的博客里提问吧！

（博客地址：dachengzhongyi.blog.sohu.com）

2010年5月1日深夜



目录

足三里

——万能穴、强壮穴、排毒穴、养颜穴.....1

第一节 万能穴 PK 四十年面瘫1

第二节 强壮穴 PK 不可避免的衰老9

第三节 排毒养颜穴 PK 身体内毒15

应急穴

——降压灵、血糖平、救心丸、神志清.....21

第一节 人迎降压灵.....21

第二节 然谷血糖平.....29

第三节 极泉救心丸.....35

第四节 中暑掐人中.....39

迎香

——止鼻血、通鼻窍、解便秘、防感冒.....41

第一节 脸上也长“辛夷花”41

第二节 流鼻血的“思想者”44



第三节 预防感冒的小窍门.....	48
第四节 迎香上面还有迎香.....	52

合谷

——止痛穴、美容穴、缓压穴、解酒穴.....	67
第一节 经脉所过，主治所及.....	67
第二节 面口合谷收.....	71
第三节 四关调情志.....	79
第四节 孕妇要小心.....	86

对穴

——内外关、阴阳陵、俞募穴、双劳宫.....	87
第一节 内关止嘔又止呕 外关行气来帮忙.....	87
第二节 阴陵泉利水消肿 阳陵泉理筋利胆.....	94
第三节 胸募背俞调脏腑 内外劳宫抑心情.....	105

华佗夹脊穴

——华佗名、葛洪藏、脏腑疾、全身调.....	111
第一节 夹脊穴名源华佗 实为东晋葛洪藏.....	111
第二节 内属于脏腑 外络于肢节.....	116
第三节 捏脊推拿刮痧法 整体调节梅花针.....	121

合阳

——腰腿麻、颈肩痛、找绳头、抖一下.....	127
第一节 腰背委中求.....	127
第二节 臂合阳——离肩背更近的绳子头.....	134
第三节 更多绳子头.....	140



三阴交

——减肥穴、调经穴、抗疲劳穴、终极美容穴.....145

第一节 自找的疲劳综合征.....145

第二节 自备的乌鸡白凤丸.....151

第三节 自带的终极美容法.....155



十二井穴

——手足指、泄热穴、经络毒、刺血排.....161

第一节 经络排毒有妙法.....161

第二节 脚上穴位也放血.....174

第三节 排毒穴位大比拼.....183

足三里

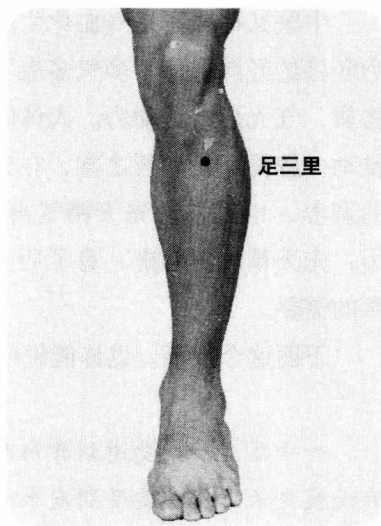
——万能穴、强壮穴、排毒穴、养颜穴

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做了统计，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”啊！

它能够治疗消化器官疾病、头痛、牙痛、神经痛、鼻部疾病、心脏病、呼吸器官疾病、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、扶正祛邪的功能。现代医学研究证实，针灸刺激足三里穴，在消化系统方面，可使胃肠蠕动有力而规律，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲、帮助消化；在神经系统方面，可促进脑细胞机能的恢复，提高大脑皮



足三里穴



层细胞的工作能力；在循环系统、血液系统方面，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；在内分泌系统方面，对垂体—肾上腺皮质系统功能有双向性良性调节作用，具有提高机体防御疾病的能力。

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，以治疗六腑病症为主，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“运化”，即负责人进食的饮食物的消化、吸收以及将所吸收的营养物质和水运输、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和营养物质的消化、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，也离不开气的推动。脾胃又是后天之本，在先天与后天的关系中，我们应该更注重后天的调养，也就是说先天精气再旺盛，也需要后天气血的滋养才能发挥作用；先天精气再亏虚，有了后天气血的适当滋养，也可以满足人体生长发育的需要。

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啊，不用找我看，是个针灸医生应该都会治啊。但他很坚持，说这个



病人面瘫可不一般。

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多岁年纪，右半侧脸颊肌肉深陷，已经萎缩了，样子有点吓人，走路还一瘸一拐的，好像右侧下肢也有点不灵活。

我问道：“你这个面瘫得了很久时间了吧。”

“是啊，快40年啦！”

40年？按他的年纪推断，应该几岁时就得了，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，恢复得一般也比较快，不至于留下这么严重的后遗症，怎么得的呢？听了他的解释，我才知道，原来他在农村长大，那个年代、那种环境里，四五岁的孩子都自由着呢，没人管，加上年幼贪玩，常会跟在驴后面，一不小心被驴踢着了，正踢到右脸，伤了神经，是外伤性面瘫。

可下肢怎么会不灵活呢？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一指宽处，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啊，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，每天至少灸一个小时，天天坚持，直至脸部有蚁行感，症状即会缓解。

有效果吗？当然！一个月后他打来电话，说蚁行感出现，随即下肢活动明显灵活了许多，虽然脸部还没什么变化，但他有了信心，一定要坚持下去。这时我又告诫了他一下，在天气炎热的夏天不能灸，以免上火。

为什么在天气炎热的夏天不能灸呢？因为夏天阳气较盛，而温热的刺激又容易助阳，引起上火的症状。

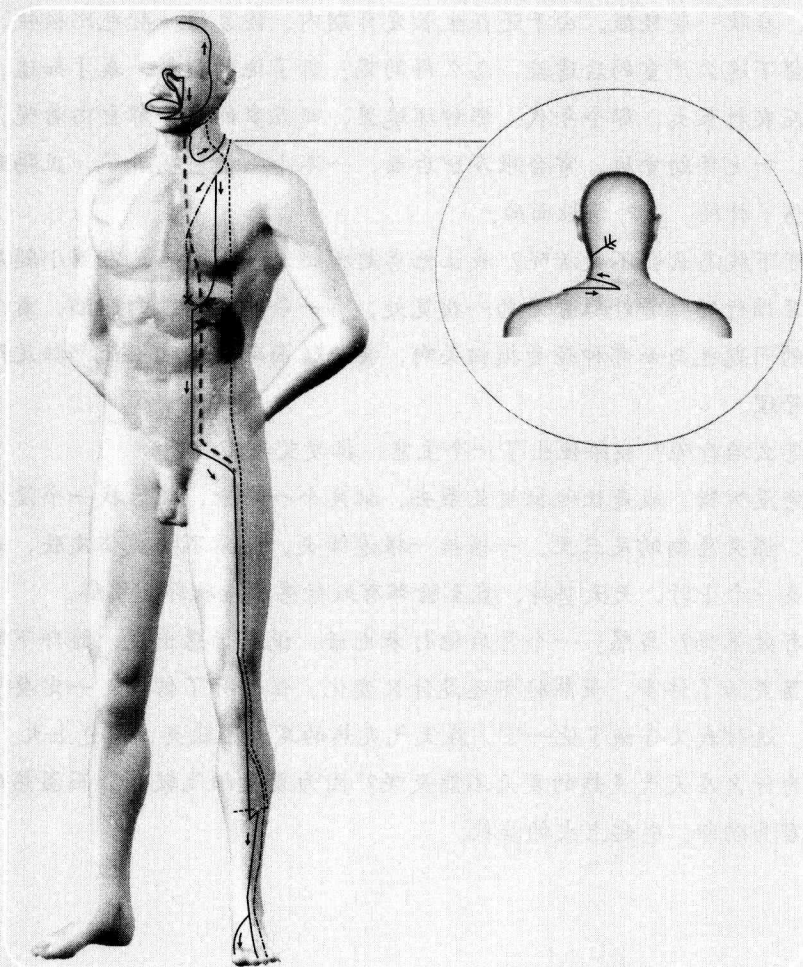


小 贴 士

足阳明胃经循行路线

《灵枢·经脉》：

胃足阳明之脉：起于鼻，交頰中，旁约太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口，环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅。



足阳明胃经循行



其支者：从大迎前，下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃，络脾。

其支者：从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中。

其支者：起于胃口，下循腹里，下至气街中而合。——以下髀关，抵伏兔，下膝髌中，下循胫外廉，下足跗，入中指内间。

其支者：下廉三寸而别，下入中指外间。

其支者：别跗上，入大指间，出其端。

释义：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）处分为两支：

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，并在此又分为两支：

一支向下经胸部通过膈膜，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）。

其循行至胫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。

肚腹三里留，关键在找准

还记得前面介绍过的四总穴歌吗？头一句就是“肚腹三里留”，像什么消化不良啦、胃痛胃胀啦、便秘腹泻啦，凡是与消化有关的问题找足三里就对了。因为足三里除了是足阳明胃经的穴位外，还是胃的下合穴，这是更为重要的一个原因。



小 贴 士

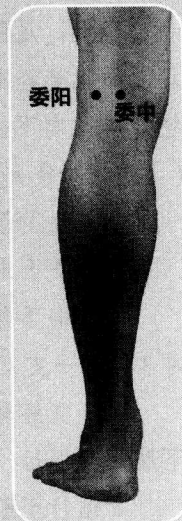
下合穴，又称“六腑下合穴”。它是根据《灵枢·邪气脏腑病形》“合治内腑”的理论而提出来的。即指“胃合于三里，大肠合于巨虚上廉，小肠合入于巨虚下廉，三焦合入于委阳，膀胱合入于委中央，胆合入于阳陵泉”。



阳陵泉穴



足三里、上巨虚、下巨虚穴



委中、委阳穴

因大肠、小肠、三焦三经在上肢原有合穴，而以上六穴都在下肢，为了区别，故以下合穴命名。其理论根据首见于《灵枢·本输》“六腑皆出足之三阳，上合于手者也”。因“大肠、小肠皆属于胃”，所以，大肠、小肠的下合穴在胃经上；《甲乙》指出：“委阳，三焦下辅俞也，……此足太阳之别络也”。膀胱主藏津液，三焦主水液代谢，故三焦与膀胱关系密切，因此，三焦的下合穴在膀胱经上；胃、胆、膀胱三经的合穴，本在下肢，因此，以上六穴称为六腑下合穴。

下合穴的意思即是指六腑之气下注于足三阳经的部位。下合穴可以更加有效的调节六腑的功能，所以作为胃的下合穴的足三里穴，对

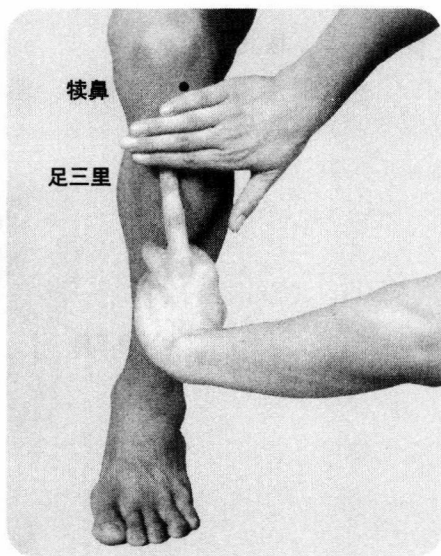


胃的功能的调节也就效果比较明显。同理，当脾胃发生异常病变的时候，通过对胃的下合穴足三里进行刺激，同样可以起到良好的治疗效果。

但关键的问题是，你找准足三里了吗？

这么著名而常用的穴位还能找不准？可最近我在临床中遇到许多自己在足三里进行保健灸的老年人，那个灸瘢的位置全不准确，正所谓“失之毫厘，谬以千里”，穴位位置不准，自然起不到好的保健治疗作用。

其实，不光这些没有医学知识的人找不准，连我们医学专业的在校学生有很多都找不准，这都是因为“三里”这个名字给闹的。足三里，取穴时总记得在



足三里屈膝一夫法取穴

犊鼻（又称为外侧膝眼，髌骨与髌骨下方的韧带外侧凹陷内）穴下3寸（四指并拢的宽度为3寸，又称一夫），却忽视了取穴时最为关键的体位。自犊鼻穴下3寸取足三里的方法，一定要在屈膝90度的姿势下来取，而在临床中，针刺足三里时，包括在家里自灸足三里时，往往都是仰卧位，膝关节处于伸直的体位，这种体位下如果还以犊鼻为标准取穴，足三里就太靠下了。

不受体位影响的取穴方法又是什么呢？

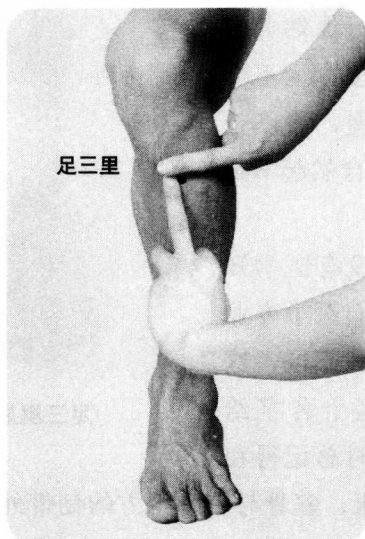


程氏针灸之

足三里取穴法

在犊鼻下不远处，我们可以触摸到胫骨有一个骨性突起，在解剖上称为胫骨结节。在胫骨结节下缘再向下一横食指，旁开胫骨外缘一横中指处，取足三里。

这种取法，不受体位影响，准确而快速。



足三里胫骨结节下缘一指取穴



第二节 强壮穴 PK 不可避免的衰老

衰老，是一个必然的过程。没有人能够真正地抵抗衰老，但可以延缓衰老。我们只要知道自己什么时候开始衰老，从哪里开始衰老，在还没有衰老的时候就加以防控，就可以延缓衰老。

黄脸婆的来历

没有比女人更在意衰老、更惧怕衰老的了。当然，有些女性嘴比较硬，并不承认自己怕老，虽然她们每天早上起来第一件事就是向镜子询问“谁是最漂亮的女人”，但她们至少怕自己显老，如果一个女人看起来比她的实际年龄要大得多，那可是件悲惨的事情。

追溯到中医最为经典的著作《黄帝内经》，开篇《素问·上古天真论》就向我们描述了女性生殖生理的全过程，以及衰老的开始时间与表现症状：

女子七岁，肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七，肾气平均，故真牙生而长极。

四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。

六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。