

百年

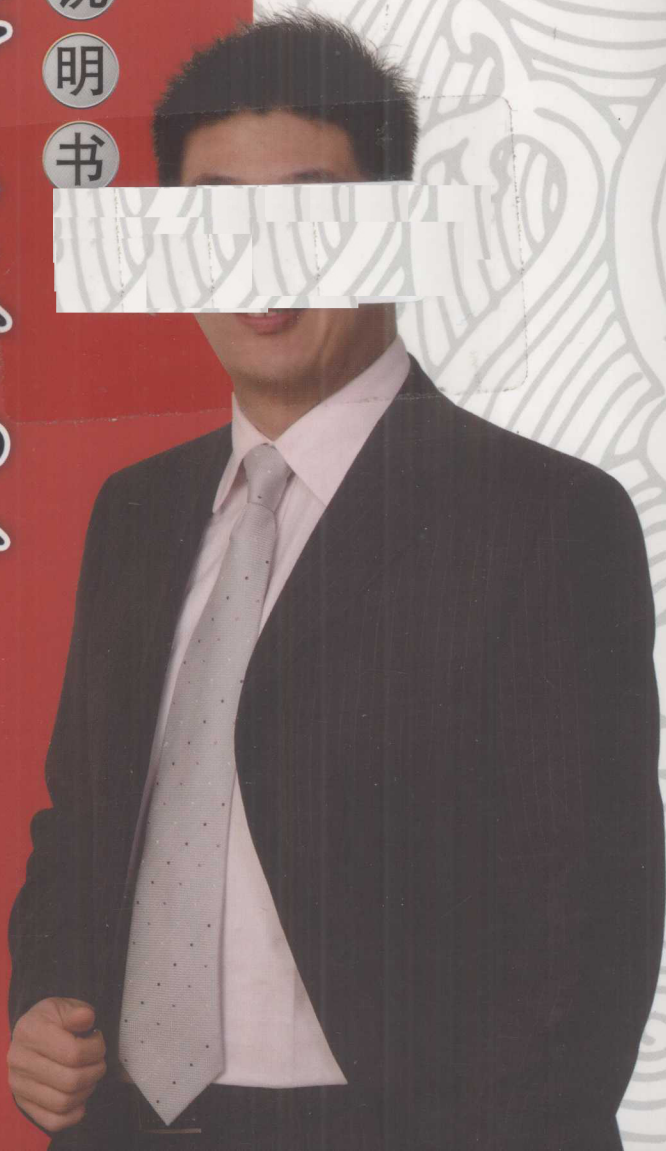
程氏針灸
Chengs

程氏養生經

養生大穴家用說明書

「程氏針灸」非物質文化遺產項目第四代傳承人
國醫大師程莘農院士嫡孫
程凱 博士◎著

程氏無痛梅花針
只用敲打不用扎
或灸或點或耳穴
家庭中醫好方法



石油工業出版社

养生大穴用说明书

程氏养生经

百年

程氏针灸
Cheng's

程凯
博士◎著

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 / 程凯博士著.

北京：石油工业出版社，2009.12

ISBN 978-7-5021-7552-8

I.百…

II.程…

III.①穴位疗法②养生(中医)

IV.①R245.9②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第223549号

百年程氏养生经——养生大穴家用说明书

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)64523643 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1月第1版 2010年1月第1次印刷

710×1000毫米 开本：1/16 印张：17

字数：270千字

定价：29.80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

祝賀新書出版

百年程氏針灸
造福含靈蒼生

北京中醫藥大學 龍致賢



癸卯年十月

世界中医药学会联合会名誉副主席、北京中医药大学老校长龙致贤教授题词

鳴謝程紅綠老大夫

我今年已歲末年高患失眠症每夜服安眠藥兩片有時仍不能入睡
後經北京醫院神經內科診治認為服用安眠藥應換換品牌效果才好
但我隨後服用該藥效果甚微大失所望後經人介紹來大誠中醫就
診程紅綠老大夫用脈衝療法為我治療即先用經絡治療器通電刺
激百穴神經然後在耳穴相間穴貼敷敷藥物每兩兩次歷時兩個多
月現已擺脫對安眠藥的依賴令我歡欣之至尤其令我欣慰的
是因長期服用安眠藥導致食慾不振食量日減轉定為飯菜有
味飯量增加這對我向身體健康大有裨益特書此幅以表謝忱

己丑年秋

患者 常紹清 謝書

90岁的失眠患者治愈后将治疗过程手书并装裱而成的感谢信

序

相信很多此书的读者，翻到我的序的这一页，必然会有些疑惑和不解：你纪连海不是一个历史老师吗？难道你平时对中医还有些研究不成？

首先声明一点，我这一篇序言绝对不是对程博士的大作做什么评头论足的指点。我还真就是一个中学历史老师而已，对中医的知识是知之甚少，完全是一个门外汉。所以写这篇序言的时候，也是有一点诚惶诚恐，恐怕使程博士的大作受污。

说起我和程博士的熟识，那是我们在一块合作做了几期电视节目。然后又去他的诊所受了他的几次“针”疗，在跟他熟识以后，亲眼看到了他、他的父亲程老爷子以及他的爷爷程老院士的医术，又听了 he 给我讲的他们家族的故事，让我感觉他是一位家学深厚、医术高超的大夫。

程凯他们家可以称得上是名副其实的书香世家。据他在跟我闲聊时说，他们家与宋明理学派的“二程”渊源颇深。就整个清朝，他们程氏家族就出了27名秀才，1名举人。程博士的曾祖父就是清朝最后一期的秀才。后来做了跟我一样的职业——教师。不过那个时候，还不是在这种现代意义的学校里做老师，他是做的私塾先生。

程博士的曾祖在教书的同时，还对中医学特别的感兴趣，自己读了很多的中医古籍，是一个中医文献研究者。

在程凯的祖父程莘农十来岁的时候，就在家讲解《医学三字经》、《汤头歌诀》等中医入门的知识。为了让他真正成为医学大家，在15岁的时候，又让他拜了当地著名的一位老中医为师，19岁自己独立行医。

新中国成立以后，程莘农进入当时的江苏省中医进修学校进行进修学习。成为我国首批针灸学员和针灸教员，也开创了针灸科研和国际教育的一片天地。

程莘农对针灸学术作出了突出贡献，1990年获得国家特殊津贴，1994年12月当选首批中国工程院院士，是当时针灸界唯一的工程院院士。1998年10月8日被聘为中央文史研究馆馆员。2009年1月被授予“北京市国医名师”称号，2009年3月被授予首批“国家级国医大师”称号。

程凯的爷爷是院士，俗话说“虎父无犬子”，程凯的父亲和叔叔都是很有名的中医大夫，尤其是程凯的父亲，在梅花针治疗儿童近视和耳穴治疗失眠方面，是造诣颇深。我去找程凯瞧病的时候，整个诊所外边的过道里挤满了前来治疗近视的孩子。由此可见他的父亲医术确实高超。

咱们再说说程凯，程凯可是北京中医药大学的医学博士，可是获得了医学的最高学位，现在是北中医的副教授，都带研究生了。在学术上，可以说是到了一定的高度了。

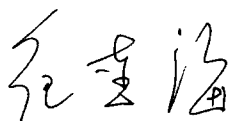
在临床上，程博士除了擅长治疗各种针灸适应症外，还专攻女性内分泌失调性疾病，以及抗衰老研究。特别是近年来还十分的热心中医药的科普推广工作，在很多的电视台、电台为广大的观众、听众推广普及中医药的养生防病的科普知识，使更多的人能够使用中医药的方法，来远离疾病的侵扰。从这一点上说，他的医疗服务的范围要比他的祖父和父亲要大多了。

本书的内容，就是程博士根据其在北京电视台《养生堂》栏目所作的养生科普节目的内容扩写而成的。介绍了十几个“知名度”比较高的穴位，并围绕这些穴位，介绍了几十种简单而实用的中医治病、防病的方法，大多数的方法都是可以让您足不出户，不用服药，就能够让您摆脱疾病的烦恼。

这本书，可以说是程博士仁者济世的体现，其中的很多内容，都是他们家传的养生治病的方法，这一次程博士都把它们用通俗易懂的语言呈现在您的眼前，可谓是宅心仁厚！

唉，啰啰嗦嗦就说了这么多，此书具体怎么样，您看了以后，再亲身实践之后，自会有您的评价，我就不多说了！

是为序。



初冬于北京

2009.11.24

自序

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。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。

二十年来，一直在临床中摸索和实践针灸治病的规律，间或在大学讲授有关经络穴位的课程和自己不断增加的一点点心得体会，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，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，缓解症状，恢复健康，寿享天年。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。

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检验“真理”。

程氏针灸，北京市非物质文化遗产项目，已有140年的历史。其代表性传承人——我的祖父“国医大师”程莘农院士已近90高龄，行医已满七十年。我的父亲程红锋也行医四十余年了。

百年的历史积淀和百年的临床实践，总结出实用、简便、有效的程氏穴位养生经验，汇集成《百年程氏养生经》，也融入了程氏三代对中医针灸事业的一腔热爱，对

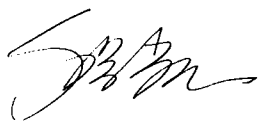
渴望健康的朋友们的一片诚心。

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！

本书完稿之日，也是与本书同步的北京电视台科教频道《养生堂》节目播出之时，感谢北京电视台的各位工作人员，拍摄之前的多次交流，使本书的框架、内容与电视节目同步丰满。

感谢为本书题词作序的北京中医药大学老校长龙致贤教授和《百家讲坛》主讲人纪连海老师，师长和朋友的鼓励与推荐，才使我有信心和决心，把家族传承的经验更多地普及。

感谢我的同事郝强收、马赢、呼昊、张彭鹏在本书出版过程中付出的辛勤劳动和汗水，同时也感谢曹健老师内文照片的拍摄。



2009.11.24

第一章 百会——一窍开百窍开 经络养生从头来 / 001

- 第一节 爷爷的故事 / 001
- 第二节 简单梳头有玄机 / 004
- 第三节 一窍开而百窍开 / 008
- 第四节 梅花针打造无近视班 / 012
- 第五节 痴呆的“百会”阻击战 / 017
- 第六节 8片安眠药一次减掉 / 021
- 第七节 百会好处多又多 / 028

第二章 印堂——两眉之间的健康运兆 / 030

- 第一节 从印堂发黑谈起 / 030
- 第二节 印堂自测诊健康 / 034
- 第三节 妙法开垦上丹田 / 044
- 第四节 小小印堂驱百病 / 049

第三章 膻中——求一求拜一拜 健康你快来 / 055

第一节 难治的慢性咽炎 / 055

第二节 膻中舒气会 / 060

第三节 勤耕“中丹田”的四大益处 / 063

第四节 膻中穴的特别意义 / 076

第四章 关元——人人可以长生不老 / 080

第一节 活到120岁的梦想 / 080

第二节 活到120岁的事 / 083

第三节 活到120岁的穴位 / 085

第四节 活到120岁的方法 / 089

第五节 摩灸皆补益 / 097

第六节 关元的特别意义 / 100

第五章 中脘——先天不足后天补 / 105

第一节 人身自有大药 / 105

第二节 解决各种消化问题的“万能胃药” / 111

第三节 先天不足后天补 / 120

第四节 调理脾胃方法多 / 125

第六章 神阙——活过九十九的三步摩腹法/130

- 第一节 先天与后天沟通的标记/130
- 第二节 神阙用灸 好处多多/134
- 第三节 药物贴神阙 防病有神奇/140
- 第四节 肚脐儿也能拔罐/146
- 第五节 活过九十九的三步摩腹法/150

第七章 风穴——挡风的羽扇 护城的河/157

- 第一节 百病由“风”起/157
- 第二节 翳风——诸葛孔明的羽毛扇/163
- 第三节 风池——能够祛风的护城河/169
- 第四节 风府——千万不能中风的政府/176
- 第五节 呵护风穴的简单方法/179

第八章 大椎——三国猛张飞 健康的反面典型/183

- 第一节 大椎巧治风湿病/183
- 第二节 防治感冒有奇招/190
- 第三节 温经通络 缓解颈部不适/196
- 第四节 大椎通阳亦泄热/199
- 第五节 大椎的另外用法/205

第九章 肾俞——肾气盛 天癸至 筋骨坚/208

第一节 手脚冰凉也是病/208

第二节 人老腿先老 护腿先护腰/216

第三节 刺激肾俞有讲究/218

第四节 擦完肾俞顺便擦八髻/221

第五节 肾俞的其他用法/228

第十章 涌泉——肩上一口井 足下一眼泉/233

第一节 每人身上一口井 一眼泉/233

第二节 泉眼的妙用/236

第三节 一桶二石三撒花 养身养心泡脚法/248

第四节 井口需要常清理/253



百会 一窍开百窍开 经络养生从头来



第一节 爷爷的故事

不知多少人问过这个问题：“你从事针灸这个行业，爷爷程院士对你有影响吗？”

生长在这样一个中医世家里，怎么可能没有，不是有句话叫做耳濡目染嘛！虽然没有“一定要学习中医”的愿望，但我走上这条行医之路，特别是现在，越走越带劲儿，越走越坚定，爷爷是看在眼里，美在心里，言语间总是流露出欣慰。毕竟程氏针灸的百年历史、爷爷七十年的行医历程，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，从清初到废除科举一共出了27名秀才，1名举人，而曾祖程震寰（hong）公（字序生）为清末最后一次科举的秀才，平时喜欢读医书，是中医学的业余爱好者。他50岁得子，就是我的爷爷——名希伊，号莘农，曾祖给我的爷爷取此名是希望他像伊尹一样“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》、《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岁时因其师陆老逝世，即独立挂牌应诊，医术精湛，深受患者欢迎。1948年获得中华民国考试院颁发的医师证书。1955年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员，并成为他由“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。

爷爷今年已经89岁高龄，但精神矍铄，尤其是记忆力惊人，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，以至于前一阵在他获得“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学院成立的历史时，在场者无不被他这种惊人的记忆力所折服，戏称他是一部活的“中医历史书”。

年近九旬，为什么有这么好的记忆力？

我不禁想到了一个生活细节：那就是爷爷的头发。我记得爷爷的头发几年以前就已经全白了，满头银发很合中医老专家的身份。中医嘛，



越老越值钱，我有一个同事，年过四十，白发初生，很是兴奋，硬是不拔不染，就是为了这个身份吧。可是爷爷似乎并不满意，印象中每天都用手梳头，似乎已经成了一个习惯性动作。也许正是缘于这个看似不经意的小动作，他的头发这两年居然奇迹般地由白转灰了！

难道是梳头的作用？！这不禁让我联想起了北宋著名的文学家苏东坡，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。他每天一起床，就看到枕头上落了一大把头发，那个揪心啊。你想啊，作为当时的一位大才子和一位高官，个人形象是多么重要。古时候的文人雅士十分注重自己的仪表，并且文人多风流，经常出入风月场所，仪表和文采一样很被看重。苏东坡想，头发要是像这样一直掉下去，还不得成一个秃子啊，太影响形象了，虽然自己跟大和尚佛印是好朋友，但这方面却没有向和尚看齐的意思。

怎么办呢？他遍访名医，终于找到一位医术高明的医生，医生告诉他一个简单的方法，说只要坚持，就能使黑发重新回到他的头上，这就是每天早晚用手指梳头。于是，他每天坚持梳头，不久之后，离他而去的黑发又回到了他的头上，让他在众人的面前不再难堪。

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，对自己脱发的的问题备感苦恼：“脱发纷满梳，衰颜不堪照。百年忽已半，去日如过烧。”后来他每天坚持用手指梳头，终于长出了新的头发，这在他的诗中也有体现：“觉来忽见天窗白，短发萧萧起自梳”。看来每天坚持用手指梳头，养发护发有益，益智健脑更佳，好处多多啊。



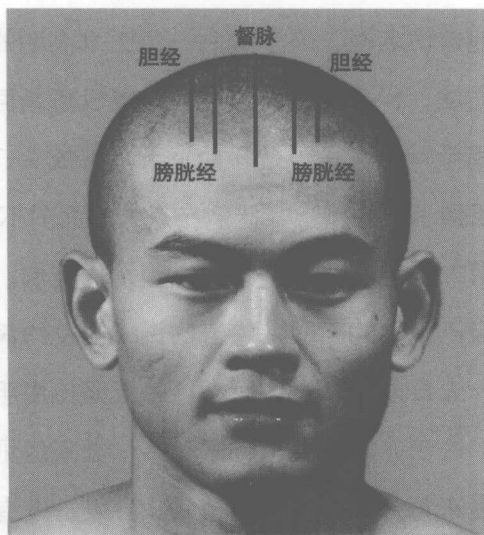
第二节 简单梳头有玄机

不就是梳头吗，有何特殊？

我开始也这样想，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，使毛母角化细胞和毛母色素细胞得到充分营养，有坚固发根、黑润发色的作用。但是我们有没有想过，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。

爷爷梳头可不是用梳子，是用手指，而且不是普通的梳法，是“拿五经”。



头部五经图