

正本清源之瑰宝



程凯谈

经络穴位养生

针对不同的病症
或针、或灸、或推拿

从病症入手对

经络穴位进行全新解读

去障 针灸厚重的历史感和距离感
读来轻松简便，更易于使用

「遍请名家高人开坛传授养生之道
中医名家为您量身成就健康之路」

“程氏针灸”

创始于19世纪末，
已有140多年的历史，
被列入北京市
非物质文化遗产保护名录。

▲ 程凯 博士 编著

“程氏针灸”

的第四代传承人

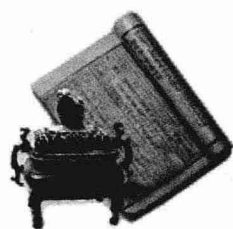
北京中医药大学

程凯 博士 为您悉心讲授

世界图书出版公司



程凯



编著◎程凯
编者◎张靖 郭迎节 郝强收

谈经络穴位养生

世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海



图书在版编目(CIP)数据

程凯谈经络穴位养生/程凯编著. —西安:世界图书出版西安公司,2010.7

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2448 - 1

I. ①程… II. ①程… III. ①经络—养生(中医)
②穴位按压疗法 IV. ①R224.1②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 128975 号

程凯谈经络穴位养生

编 著 程 凯
编 者 张 靖 郭迎节 郝强收
责任编辑 齐 琼
封面设计 范晓荣
版式设计 新纪元文化传播

出版发行 **世界图书出版西安公司**
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西金德佳印务有限公司
成品尺寸 230 × 170 1/16
印 张 14.75
字 数 185 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 2448 - 1
定 价 29.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

从我的祖父说起

写一本有关针灸的书，不能不提我的祖父、已近九十高龄的程莘农院士。

不仅因为他是我国中医针灸界的首位院士，更是因为他见证了近 70 年针灸发展史上几乎每一个令人激动的事件，并作为其中主要的成员，参与创造了历史，也分享着其中的荣耀与光辉。

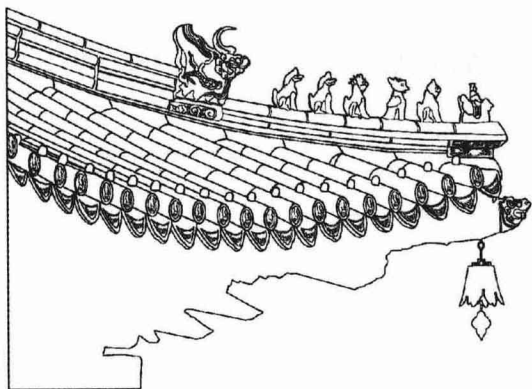
祖父在 15 岁时拜当地著名中医陆慕韩为师，随其临诊三年半，奠定了坚实的中医理论基础。19 岁时即独立挂牌应诊，因医术精湛，深受患者欢迎。1948 年获得中华民国考试院颁发的医师证书。

新中国成立后，祖父于 1955 年考入江苏省中医进修学校（今南京中医药大学的前身）第一期中医本科进修班，仅半年时间就转任针灸教研组组长，从学生的角色转变为老师的角色，这也成为祖父从医生涯中“用药”到“用针”的转折点。1957 年，国家选调祖父进入北京中医学院（现北京中医药大学）工作，任针灸教研组组长，兼附属东直门医院针灸科组长、副主任、主任医师。可以说，祖父是新中国第一批有学历的针灸学员，也是第一批针灸教师。

1976 年祖父任针灸研究所经络临床研究室和针灸教学

研究室主任、针灸研究所专家委员会副主任委员、国际针灸培训中心副主任等职，并成为最早参与组建卫生部国际针灸培训中心的教师之一。他主编的《中国针灸学》被翻译成十几种语言热销海外，至今仍然是国外针灸教学的经典教材。此外，他还担任国家科委攀登计划“经络的研究”首席科学家，参与了国家及世界卫生组织（WHO）国际标准《针灸腧穴名称与部位》的研究制订工作。可以说，祖父是新中国针灸科研与教学事业的创业者和领导者，也是新中国针灸国际培训事业的开拓者之一。

我作为中医针灸的继承者，在国庆 60 周年之际，受托写这本书，实在感到荣幸，而今年恰逢祖父行医进入第 70 个年头，也恰逢他被首批授予“北京市国医名师”和“国家级国医大师”的称号，所以这本书又有着特别的意义。随着人们对中医针灸的热衷，随着中医针灸科普工作的深入开展，过于浅显的养生读物已经不能满足那些想“知其所以然”的针灸爱好者了，专业的教材又因缺少老师生动的讲授而晦涩难懂，于是，就有了这本用通俗的语言讲述针灸的历史与特点，诠释深奥的理论与应用的书，希望这本书能够真正传健康之道，解针灸之惑，授养生之术。



目录

第一篇 高氏山下砭石出

- 第一讲 从石片到银针——针灸的起源 2
- 第二讲 针灸的实践与理论 5
- 第三讲 扁鹊救人：神奇针灸，起死回生 13

第二篇 妙手胜药 自然健康

- 第一讲 针灸的作用 18
- 第二讲 针刺的用具与用法 27
- 第三讲 针和灸一样吗 38
- 第四讲 学习针灸的方法 45
- 第五讲 针灸与推拿，一对儿好搭档 57
- 第六讲 老外也信针灸吗 78

第三篇 经络——独特的人体组织系统



第一讲 经络系统都包括什么 86

第二讲 奇妙的奇经八脉 94

第三讲 经络细细说分明 105

第四篇 或针或灸或推拿，经络穴位建奇功



第一讲 经络穴位治疗基础知识 130

第二讲 头项病症 133

第三讲 躯体病症 164

第四讲 全身病症 203

本篇内容

第一篇

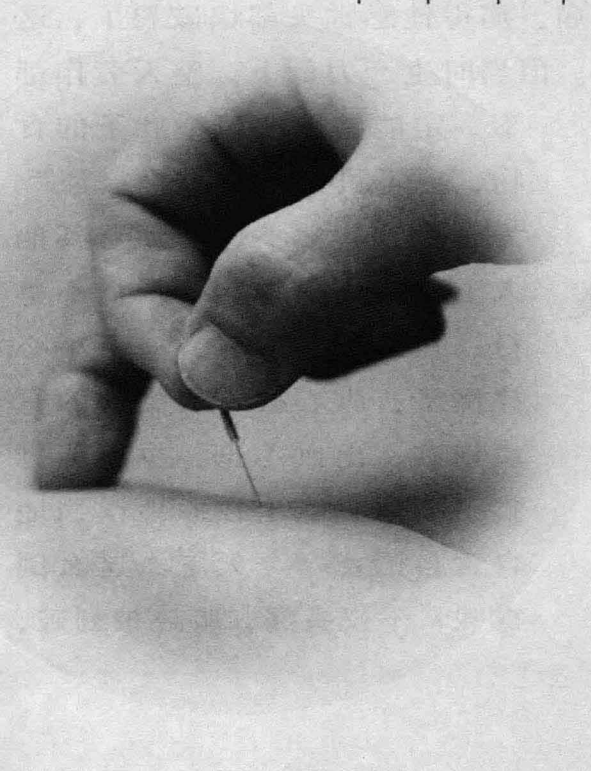
高氏山

下砭石出

第一讲 从石片到银针——针灸的起源

第二讲 针灸的实践与理论

第三讲 扁鹊救人：神奇针灸，起死回生





第一讲

从石片到银针——针灸的起源

针灸以针为基础，中国最古老的针叫做砭石，也就是指一种锐利的小石片。而这种小石片的发明起源，则要追溯到距今上万年前的新石器时代。



高氏山上的意外与“神石”的发现

据传，那时，在我国东部有一座山，这座山是座石头山，山上遍布质地坚硬而有光泽的玉石。因山下有一个部落的族人姓高，这座山就被称为高氏山。

那时候，人们以狩猎为生，饥一顿饱一顿，各种病痛不断。一天，这个部落的一位年轻族人患上了头痛，痛得他感觉头都快破裂了，这使他痛苦不堪，甚至不想去劳动了。但当时生产力低下，整天劳作都

不一定能够获取填饱肚子的食物，更不可能奢望有“病假”。为了生计，他不得不随着其他人上山追逐猎物。结果祸不单行，在追逐猎物时，一不小心摔倒了，脚心被一块尖利的石块划破，出血不止，也不能打猎了。他只能坐在原地懊恼地自言自语：“今天怎么这么倒霉呢？不仅头痛，脚还被划破，





看来今天要挨饿了。”谁知没一会儿，脚上虽然仍在流血疼痛，但头痛却奇迹般好了。

由于生产力的低下，当时人们对自然界的认识还很有限，对于很多不能理解的事情都归结于神灵的作用。这个年轻人就想：一定是神仙看我这么辛苦、这么年轻，却被头痛折磨得快要死了，神仙发了慈悲之心，就出手帮忙，让自己踩到了神奇的石头，于是他找到那块尖锐的、还带着血的石块，带回部落交给长老。（在古代，每个部落里都有一个长者，充当智者的角色，帮助族人解除病痛，祈祷幸福，也就是现在我们称为“巫”的人，那时称为长老。）

长老听说了这件事，细心地记录下来，并把这块“神石”供奉起来。以后每当遇到有人头痛时，就用这块石头划破他们的脚心，大多都能够见效。我们现在知道这个部位就是足少阴肾经起始位置的涌泉穴，此穴擅治头痛，特别是巅顶的剧痛，针刺这个穴位就能起到止痛的效果。不过当时长老可不知道这么多，但他还是很聪明的，他不仅掌握了刺涌泉穴治头痛的方法，还有所发扬。当他看到身体某处长有脓包的人，也尝试着用这块尖利的石头刺破或划开脓包放出脓血，居然大多能治愈。于是这种用玉石治病的方法就慢慢地流传下来，所使用的石块就是我们前面提到的“砭石”。



砭石刺身，可以治病

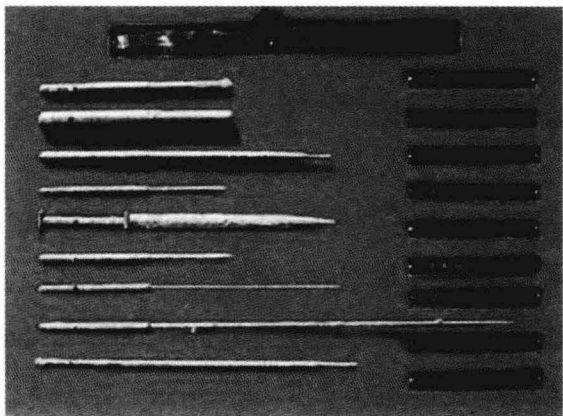
汉代《说文解字》中有：“砭，以石刺病也。”这里的刺，并不能简单地理解为针刺，而是有驱除的意思，也就是说，用锐利的石头来治疗以驱除病邪，就称之为砭。

南北朝时期的医家全元起这样说道：“砭石者，是古外治之法，有三名，一针石、二砭石、三铍石，其实一也。古来未能铸铁，故用石为针。”就是说，砭石，是古代外治法当中的重要器具，有三个名字，其实说的都是一回事。为什么叫“石”呢？是因为未掌握铸铁工



艺的石器时代，人们用砭石来治疗疾病。后来随着砭石的形状发生了变化，或有锋，或有刃，所以砭石也可以叫做针石或铍石。可见砭石也是有不同形状的，有的呈扁平状，侧面有锋利的刃，用来割破皮肤以放血、排脓；有的呈圆锥状，使用的时候以尖端刺入穴位；还有的就如同现代常见的刮痧板一样，可以在身体上进行刮按，以刺激经络。这三种器具通称为“砭石”，都是古代的外治法器具。

这可不是我们现代人凭空臆想的。1963年，在内蒙古自治区多伦县的新石器时代遗址中发现了一根长4.5厘米的砭石，这个砭石一端扁平有弧形刃，可用来切开脓疡，另一端为四棱锥形，可用来放血。无独有偶，在山东省日照县新石器时代晚期的一个墓葬里，也发现了两根殉葬的砭石，长度分别为8.3厘米和9.1厘米，尖端分别为三棱锥形和圆锥形，可用来放血、调和经气。这些都是目前发现的最古老的针具。

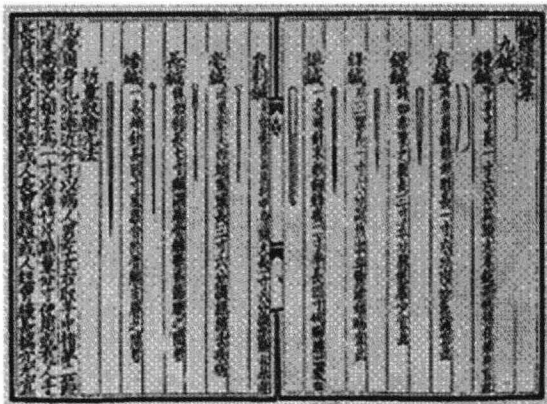


仿古九针



银针的演变

到了战国和秦汉时期，随着人们逐渐掌握了金属的冶炼加工技术，相比较金属针的精细，石针就显得粗糙、笨重，所以石针就逐渐被金属针具所取代，并逐步出现了金针、银针，白铜针等各种类型。不但



济生拔萃九针图



针的材质发生了变化，针的形状和用途也发生了巨大的变化。《黄帝内经》中就记载了九种不同形状的金属针，而且各有各的用途，可惜的是只有文字描述而没有见到直观的图片描绘。直至公元 1315 年在《济生拔萃》中才首先对九针的形状进行了图形描绘。

随着医疗实践技术的发展，为了使用更方便、更能够适应所要治疗病症的要求，现代针灸用具也有了很大的创新与发展。常用的有皮肤针、三棱针、火针、毫针等。

第二讲

针灸的实践与理论

提起砭石，大家可能还有些陌生，但提起《黄帝内经》大家应该并不陌生。尤其是在现代，《黄帝内经》中的理论方法、养生智慧被广泛传播，以至于许多人床头上都放着它，大有不看《黄帝内经》就不够时尚的意思。



●《黄帝内经》中的《针经》●

然而，也许你并不知道，早在《黄帝内经》时期，最受重视的治疗方法并非汤药方剂，而是建立在经络理论上的针灸疗法。

《黄帝内经》分为上卷《素问》、下卷《灵枢》各 81 篇。上卷《素问》主要讲授了阴阳、五行、藏象等内容，对传统医学理论进行了详尽而统一的讲述。而下卷《灵枢》则对针灸这种治疗方法进行了全面



的阐释，包括人体经络的循行分布、穴位的名称定位、针刺的操作手法以及针对不同病症的针灸处方等，《灵枢》中对这些具体治疗方法的描述细致至极，仅针刺补泻手法就有呼吸补泻、方员补泻、深浅补泻、徐疾补泻、轻重补泻等，而这些内容实际上也是对上古时期疾病诊疗方法的系统总结。

《素问》用大部分篇幅讲授了传统医学理论，其中介绍的药物治疗方法不过十三方，大量的以针灸为主的具体治疗方法却集中于《灵枢》。有多少处方呢？祖父多年以前曾经指导研究生做过研究，发现《内经》中记载的有规律可循且现代还在研究的针灸处方多达 400 余方，所以《灵枢》亦称《针经》。正如清代名医徐灵胎所说：“《灵枢》、《素问》两经为针法研者，十之七八，为方药研者，十之二三。”

所以，较为系统地论述针灸理论的著作当首推《黄帝内经》。它成书于战国、秦、汉时期，托名于黄帝，实际上是由许多医家搜集、整理、综合而成的。它在总结前人经验的基础上，以阴阳、五行、脏腑、经络、腧穴、气血、津液、五志、六淫等为基本理论，以针灸为主要治疗方法，用无神论观点、整体观点、发展变化的观点、人体与自然界相应的观点，论述了人体的生理、病理、诊断要领和防病治病原则，奠定了针灸学基础理论。

那么，还有比《黄帝内经》更早的记载吗？

当然有。1973 年，在湖南长沙市马王堆三号汉墓出土的医学帛书中，有两种关于古代经脉的著作，即《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》。这两种书，经考证大约成书于春秋战国时期。这两部书中



叙述了 11 条经脉的循行分布、病候表现及灸法治疗，反映了经络学说的早期面貌，是现存最早的针灸著作。

《黄帝内经》之后还有哪些重要的针灸著作呢？这些传世之作背后的作者又有哪些神奇的故事呢？

《难经》八十一问

成书于汉代的《难经》，原称《黄帝八十一难》，有人认为它是以阐明《内经》为要旨，对《内经》当中的一些问题采取问答形式进行解释，是继《内经》之后又一部中医经典著作。它的作者署名为秦越人。按前面我们所提到的有关扁鹊的记载，扁鹊名秦越人，作者似应为扁鹊，不过也极有可能和《黄帝内经》一样，为托名之作。

“八十一难”（“难”读四声），这个名字也许不禁让你想到了《西游记》中师徒四人所经历的九九八十一难关，这部书虽然不是这样的内容，但形式也非常有意思。这里的“难”，是“问难”的意思，就是专门问一些难以解释的问题。书中就《内经》等古经提出了 81 个问题，并一一作答，既解释古书，又补充创新，特别是首次集中论述了奇经八脉的理论，从而在针灸理论的形成与奠基过程中，起到了重要意义。

我的祖父程莘农院士特别注重研读《难经》，20 世纪 60 年代初，他就编辑了《难经语译》（初稿），为《难经》的整理做了开拓性的工作。

最早的针灸经穴专著——《针灸甲乙经》

魏晋时皇甫谧编辑的《针灸甲乙经》，全名《黄帝三部针灸甲乙经》，是现存最早的针灸学专著和经穴专著，是继《内经》之后对针灸学的又一次总结。



皇甫谧（215~282），是魏晋时期著名的医学家、文学家。他小时候的名字叫“静”，字士安，到了晚年的时候他给自己取号“玄晏先生”。他出生在安定朝那（今甘肃平凉西北，一说灵台县），很小的时候就被过继给了叔父，随叔父迁居到了新安（今河南淝池）。皇甫谧自小顽皮捣蛋，不学无术，使得他的叔母很是伤心失望。17岁时，在经过他的叔母一次严厉的教训之后幡然悔悟，从此发奋读书，以致到了别人都称他为“书淫”的地步。最后，他终于取得了不菲的成绩，不仅整理编撰了第一部针灸学专著《针灸甲乙经》，还写了《帝王世纪》、《高士传》、《逸士传》、《列女传》、《元晏先生集》等历史、文学作品，成为一代医学大家、文史学大家。多次被荐举为孝廉，征辟为官，都被他拒绝，一心苦读医书。

也许你发现了一些规律，就是那时候的书大都以“黄帝”来命名，难道都是黄帝写的吗？其实，这都是假托其名，就像现在写书要找名人题词一样，是为了更具影响力罢了。除了假托黄帝之名外，后世还有借扁鹊、华佗之名等来提高其书的影响力，亦不足为怪。

《针灸甲乙经》其实是由三部书的内容汇集而成的，即《素问》、《针经》和《明堂孔穴针灸治要》。明堂，在古代指国君议政的场所。《黄帝内经》中的体例就是假设黄帝坐在明堂之上与雷公等臣子一起讨论医道，所以《明堂》这本书也有假托黄帝之名的隐义。

药王孙思邈与第一张彩色穴位图

唐代，针灸已成为一门专科，针灸教育也占据了重要地位，于是著名医家孙思邈在其所著的《备急千金要方》中绘制了五色的明堂图，也就是演示穴位位置的五色图，这可是一大创新，虽然以前也有过图示，但从未有过带颜色的，使用五色，可使不同性质的经脉和穴位一



目了然，易于区别。

孙思邈，据《旧唐书》记载，生于开皇辛丑岁（581），于唐代永淳元年（682）去世，活了101岁，可谓是高寿了。他一生云游四方，采药行医，治病救人，被人们尊称为“药王”。他特别重视医生的职业道德，认为作为一个医生首先要具备良好的品质。他在《千金方》当中特立两篇文章，分别是《大医精诚》和《大医习业》，对作为一个合格的医生的道德标准和学术标准进行了论述。他在《千金方》自序中明确指出：“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此，故以为名也。”这里他以人命重于千金为比喻，也是他为何要把“千金”两字作为自己书名的真正含义。他留下的一句警句——“大医精诚”，更成为后辈学医之人的座右铭。精，指医术精湛，诚，指医德高尚，要想成为大医，就要两者兼备，并尤以医德为先。

中国第一个医用人体模型

中国历代王朝中，宋朝是医学发展最为鼎盛时期，那个时候政府非常注重对医书的编纂和校正、校勘、编辑，出版了大量的医学书籍，对于医学的发展起到了重要的推动作用。当时针灸已经广泛应用，但由于地域差异，标准不统一，在经络的走行、穴位的位置和名称上，处于混乱的状态。于是在北宋天圣五年（1027），宋仁宗诏命翰林医官王惟一解决这个问题，并开展统一的医官培训与考试。

王惟一遇到了一个大难题，那就是怎么才能够形象地将经络、穴位在人体上的分布描绘、表示出来呢？要知道经络穴位的“明堂图”在晋代才逐渐出现，虽然唐代著名医家孙思邈绘制了五色的“明堂三人图”，宋代早期组织编写《太平圣惠方》时也列有“十二人形”的经穴图。但平面的图示总难以让人真正理解，还是不太形象，也难以真



正将经络的循行和穴位的位置准确、形象地展现和表达出来。还有一个关键之处，那就是王惟一想要超越前人，就必须把这项工作做成一个精品工程。

王惟一的经验丰富，他突发奇想，为什么不能按照人体的真实形态，制作成人体模型，然后在模型上描绘出经络走向和腧穴分布呢？在现在这种做法可能易如反掌，但在当时却是惊天之举。经过不懈努力，功夫不负有心人，他终于制造出两具针灸铜人，无论是高矮、还是四肢的胖瘦、直立的姿态都与当时的正常成年人非常相近。这两具铜人十分精美，胸背前后两面可以开合，体内雕有的脏腑器官同人体内部几乎完全一致。铜人表面镂有穴位，穴旁刻题穴名。这两具针灸铜人不仅用于平时的教学模型，在针灸师们结业考试的时候，考官还可以用黄蜡封涂铜人外表的孔穴，向其体内注水，然后让考试者取穴针刺，如果取穴准确，针入而水流出；取穴不准，针弯而不能刺入，以此作为考核学生的标准。针灸铜人也慢慢成了后来经络、穴位教学不可缺少的教具，明清等朝也陆续制作了不少这样的铜人，但据记载，唯有天圣年间这两具针灸铜人胸背前后可开合，体内雕有脏腑器官。可惜的是，至今我们已无缘见到这两具宋代天圣年间的针灸铜人，由于古代战火连绵，它们已经不知所踪。

徐凤与《针灸大全》

《针灸大全》与现代冠以“某某大全”之名的编著有本质区别，它是明代徐凤对当时的针灸资料进行总结与整理的一部著作，是一部真正的针灸学知识大全。值得一提的是他在金代的《流注指微针赋》和《子午流注针经》的基础上，改编成《子午流注逐日按时定穴歌》十首，记录于这部《针灸大全》之中，这对以后的研究产生了极其深远