

施仁潮 主编

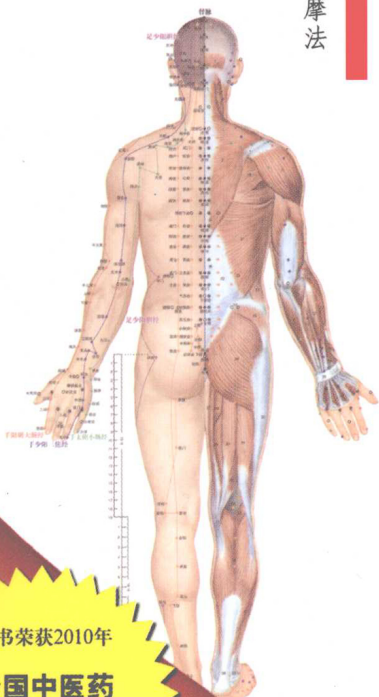
捏脊是一种特殊的背部按摩法
长脊的脊背
就像是人体的生命之树
总领着人体的气血循环
不管你会不会捏脊
经常捏一捏
捶一捶
搓一搓
都对健康大有好处



全家人的按摩书

AI SHI HANG NIT

爱上捏脊



本书荣获2010年
全国中医药
科普图书著作奖

爱孩子就给他捏脊吧!

孩子吃饭不香、睡觉不好、不长胖怎么办? 那就试试捏脊吧。



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上捏脊 / 施仁潮编. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2011.5

(健康从按摩开始)

ISBN 978-7-5341-4117-1

I. ①爱… II. ①施… III. ①捏脊疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088729 号

丛 书 名 健康从按摩开始

书 名 爱上捏脊

主 编 施仁潮

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

排 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 8

字 数 105 000

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4117-1 定 价 24.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 责任美编 金 晖

责任校对 张 宁 责任印务 徐忠雷

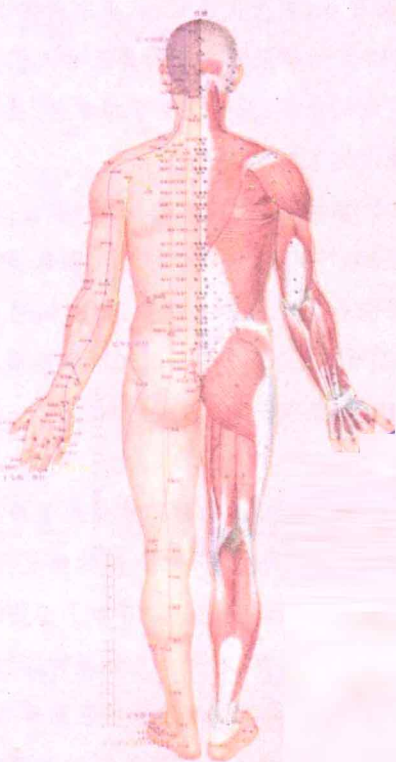
爱上捏脊

ALISHAINGTEST

全家人的按摩书



施仁潮 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

作者的话

人们在肢体受冻时,会用手摩擦取暖;打嗝、咳嗽时,会情不自禁地去拍打胸背部;受到损伤出血时,会本能地用手按压止血;损伤疼痛时,会通过抚摩、揉动来止痛,这就是按摩。

按摩作为祛病健身的有效手段,被历代医家、养生家所推崇,用于祛病康复,保养健身。近年随着医学保健知识的普及和人们对健康的追求,按摩得到了更为广泛的重视,医院设立了推拿科,社区卫生服务中心有了按摩室,按摩走进了广大家庭。

早在 2000 年,我们就组织编写了《轻松学按摩》小丛书,共有《摩面》《摩腹》《捏脊》和《擦足》4 个分册,分别介绍了头面部、腹部、背部、足部的经脉与穴位,围绕养生保健和疾病防治,配以精美彩照,明确了按摩部位,讲述了按摩方法。该丛书由浙江科学技术出版社出版后,受到了好评,于 2010 年荣获“新中国成立 60 周年全国中医药科普图书著作奖”。

当今,全国上下掀起了强盛的养生风,中医保健受到了前所未有的重视,按摩保健更是红红火火,成了人们日常保健的重要内容。为了适应社会需求,我们对丛书进行了重新整理,增加了相关的保健内容,如遗传和营养影响小儿生长发育、增强小儿体质的窍门、鼻保健防感冒、用食物来通便排毒、饮食调养帮助消除黑眼圈等等。我们相信,增补了这些内容,有助于广大读者在按摩的同时了解保健知识,提高阅读兴趣,而且对普及养生知识,提高按摩的防病治病效果,都会有帮助的。经增补充实后,丛书的主题突出了健康,所以改名为《健康从按摩开始》,4 个分册分别叫做《每日摩面》《轻松摩腹》《快乐擦足》和《爱上捏脊》。

只要你有心,按照书中的文字讲述和图片示范,相信能很快学上一招,让自己、让家人享受到揉、抹、推、擦带来的益处。

施仁潮



一位妈妈的话

金亚萍

对于“捏脊”这个词，早两年前我还十分陌生。但是，现在我已经真正感受到了它的益处，并掌握了捏拿脊柱部肌肤这一按摩方法。

我儿子今年5岁。从8个月大开始，他就经常生病，体质变得很差，稍受点风寒就会感冒咳嗽，吃得稍不当心就会腹痛拉稀。为了治好儿子的病，我不知跑了多少家医院，找了多少个医生。虽然通过吃药、挂点滴、贴膏药，每次都会有一点效果，但没过多长时间，儿子又是老方一帖，感冒照发，腹泻依旧，为此我伤透了脑筋。

后来孩子的爷爷听说有个医生采用捏脊的方法治疗小儿腹泻效果很好，便催着我去试试。我半信半疑地带着儿子找到这位医生，只见他一边与儿子说笑逗乐，一边在其背部轻拿细捏，很快就取得了儿子的信任。就这样隔天一次，做了半个月的捏脊，儿子的身体状况有了明显好转——面色变红润了，胃口也好了不少，以前易出汗、易疲乏的现象也消失了。慢慢地，我也学着给儿子捏脊，并坚持了下来。现在两年过去了，儿子的感冒与腹泻再也没有发生过，过去目无神采、怕生、反应迟钝的儿子现在变得活泼开朗、善于交流、聪明可爱，这完全是捏脊带来的好处。

过去，我们不祈求儿子能像其他孩子一样聪明过人，只求不要一天到晚跑医院；而现在，我们对儿子充满了信心，希望他身体棒、脑子灵，超过同龄的孩子。我想我会做到的，因为我还要坚持给他捏脊！

我还记着当初那位医生的话：坚持下去吧，捏脊会帮助孩子长高，提高智力，增进健康！

Contents

目 录

Part 1 神奇的捏脊法

让孩子喜欢上捏脊 / 12

一捏就 OK / 12

捏脊的做法 / 14



Part 2 配合捏脊的按摩法

按 法 / 16

擦 法 / 17

推 法 / 18

揉 法 / 19

掐 法 / 20

摩 法 / 21

抹 法 / 22

拿 法 / 23

滚 法 / 24

击 法 / 25

拍 法 / 26

振 法 / 27

梳 法 / 28

Part 3 强身健体的捏脊法

促进小儿生长发育 / 30

◎捏脊 / 30 ◎按关元俞 / 30 ◎揉关元俞 / 30 ◎按脊椎 / 30

助小儿长高 / 32

◎捏脊 / 32 ◎按夹脊 / 32 ◎揉夹脊 / 32
◎推脊椎 / 32

提高小儿的智力 / 34

◎捏脊 / 34 ◎按心俞 / 34 ◎揉心俞 / 34 ◎揉脊椎 / 34



增强小儿体质 / 36

◎捏脊 / 36 ◎擦揉脾俞 / 36 ◎擦揉肾俞 / 36 ◎摩腰骶 / 36

助“小胖墩”减肥 / 38

◎捏脊 / 38 ◎擦大肠俞 / 38 ◎揉大肠俞 / 38 ◎推背部 / 38

给“豆芽菜”增肥 / 40

◎捏脊 / 40 ◎按脾俞 / 40 ◎摩脾俞 / 40 ◎分推背部 / 40

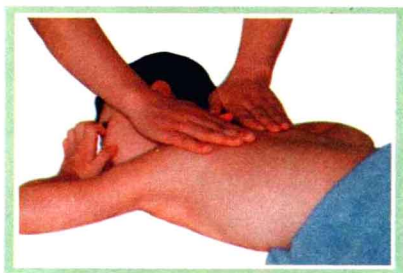
助婴儿断奶 / 42

◎捏脊 / 42 ◎按胃俞 / 42 ◎揉胃俞 / 42 ◎擦背部 / 42

Part 4 祛除病痛的捏脊法

发 热 / 46

◎捏脊 / 46 ◎按大椎 / 46 ◎擦大椎 / 46
◎推颈后 / 46



惊 厥 / 48

◎捏脊 / 48 ◎按肝俞 / 48 ◎擦肝俞 / 48 ◎推上背 / 48

感 冒 / 50

◎捏脊 / 50 ◎按大杼 / 50 ◎擦大杼 / 50 ◎擦上背 / 50

慢性支气管炎 / 52

◎捏脊 / 52 ◎掐至阳 / 52 ◎擦至阳 / 52 ◎拍上背 / 52

支气管扩张 / 54

◎捏脊 / 54 ◎按风门 / 54 ◎擦风门 / 54
◎揉背部 / 54



支气管哮喘 / 56

◎捏脊 / 56 ◎按定喘 / 56 ◎擦定喘 / 56 ◎擦背部 / 56



支气管肺炎 / 58

◎捏脊 / 58 ◎按肺俞 / 58 ◎擦肺俞 / 58
◎分推背部 / 58

百日咳 / 60

◎捏脊 / 60 ◎掐身柱 / 60 ◎擦身柱 / 60
◎揉上背 / 60

暑热症 / 62

◎捏脊 / 62 ◎掐灵台 / 62 ◎揉灵台 / 62 ◎推背部 / 62

吐 奶 / 64

◎捏脊 / 64 ◎掐三焦俞 / 64 ◎揉三焦俞 / 64 ◎拍背部 / 64

婴幼儿呕吐 / 66

◎捏脊 / 66 ◎按厥阴俞 / 66 ◎揉脊椎 / 66 ◎推脊背 / 66

呃逆(打嗝) / 68

- ◎捏脊 / 68 ◎按膈俞 / 68 ◎揉膈俞 / 68
- ◎击打背部 / 68



胃痛 / 70

- ◎捏脊 / 70 ◎按气海俞 / 70 ◎揉气海俞 / 70 ◎推脊背 / 70

胃石症 / 72

- ◎捏脊 / 72 ◎掐胆俞 / 72 ◎推胆俞 / 72
- ◎击打背部 / 72

厌食 / 74

- ◎捏脊 / 74 ◎按揉脾俞 / 74 ◎按揉胃俞 / 74
- ◎分推上背 / 74



异食症 / 76

- ◎捏脊 / 76 ◎按心俞 / 76 ◎擦心俞 / 76 ◎揉背部 / 76

小儿腹泻 / 78

- ◎捏脊 / 78 ◎掐腰俞 / 78 ◎推腰俞 / 78
- ◎推上七节 / 78

细菌性痢疾 / 80

- ◎捏脊 / 80 ◎掐悬枢 / 80 ◎揉悬枢 / 80
- ◎推下七节 / 80



便秘 / 82

◎捏脊 / 82 ◎按长强 / 82 ◎揉长强 / 82 ◎推下七节 / 82



腹胀 / 84

◎捏脊 / 84 ◎按关元俞 / 84 ◎揉关元俞 / 84
◎分梳背部 / 84

小儿食积 / 86

◎捏脊 / 86 ◎擦胃仓 / 86 ◎分推胃仓 / 86 ◎挤推胸椎 / 86

小儿疳积 / 88

◎捏脊 / 88 ◎按痞根 / 88 ◎擦痞根 / 88 ◎推脊椎 / 88

失眠 / 90

◎捏脊 / 90 ◎按魂门 / 90 ◎揉魂门 / 90 ◎轻梳背部 / 90

夜啼 / 92

◎捏脊 / 92 ◎按神道 / 92 ◎揉神道 / 92
◎推擦脊背 / 92



小儿多动症 / 94

◎捏脊 / 94 ◎掐天柱 / 94 ◎擦天柱 / 94 ◎捏颈背 / 94

癫痫 / 96

◎捏脊 / 96 ◎掐风府 / 96 ◎擦风府 / 96 ◎推脊背 / 96

遗 尿 / 98

◎捏脊 / 98 ◎掐命门 / 98 ◎推命门 / 98 ◎摩腰骶 / 98

尿 频 / 100

◎捏脊 / 100 ◎按膀胱俞 / 100 ◎揉膀胱俞 / 100

◎摩腰背 / 100



慢性肾小球肾炎 / 102

◎捏脊 / 102 ◎揉肾俞 / 102 ◎摩腰椎 / 102 ◎揉脊柱 / 102

贫 血 / 104

◎捏脊 / 104 ◎按擦膈俞 / 104 ◎按擦脾俞 / 104 ◎揉背部 / 105



肌营养不良 / 106

◎捏脊 / 106 ◎按擦肺俞 / 106

◎按擦脾俞 / 106 ◎捏拿背部 / 106

落 枕 / 108

◎捏脊 / 108 ◎按命门 / 108 ◎擦命门 / 108 ◎捏颈部 / 108

脊髓灰质炎后遗症 / 110

◎捏脊 / 110 ◎按擦肩贞 / 110 ◎按擦白环俞 / 110 ◎滚肩背和腰骶 / 111

脑性瘫痪 / 112

◎捏脊 / 112 ◎掐擦哑门 / 112 ◎掐擦腰阳关 / 113 ◎夹提脊椎 / 113

佝偻病 / 114

◎捏脊 / 114 ◎按脊中 / 114 ◎揉脊中 / 114 ◎按腧穴 / 114

小儿斜颈 / 116

◎捏脊 / 116 ◎掐风池 / 116 ◎擦风池 / 116 ◎捏拿颈肩 / 116

脊柱侧凸 / 118

◎捏脊 / 118 ◎按督俞 / 118 ◎擦督俞 / 118 ◎分合推背 / 118



骶尾关节疼痛 / 120

◎捏脊 / 120 ◎按擦上髂 / 120 ◎按擦次髂 / 120
◎按擦中髂 / 120 ◎按擦下髂 / 120 ◎揉腰骶 / 121

近 视 / 122

◎捏脊 / 122 ◎掐中枢 / 122 ◎揉中枢 / 122
◎揉颈椎 / 122

斜 视 / 124

◎捏脊 / 124 ◎按擦肝俞 / 124 ◎揉推风池 / 124 ◎推背部 / 124

中耳炎 / 126

◎捏脊 / 126 ◎掐揉风府 / 126 ◎掐揉肾俞 / 126 ◎捏拿天柱骨 / 126
◎推擦背部 / 126

1

Part

神奇的捏脊法

捏脊即捏拿脊柱部肌肤,是防治疾病的一种有效方法。面带微笑,轻按重捏,孩子会很喜欢。



让孩子喜欢上捏脊

捏脊即捏拿脊柱部的肌肤,是防治疾病的一种有效方法。在过去,捏脊用得最广泛的是治疗小儿疳积一类的疾病,所以又叫做“捏积疗法”。

捏脊的做法十分简便,易于操作,可以在医院里由医生来做,也可以由孩子的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶以及孩子亲近的人来做。在捏脊的过程中,操作者只要面带温和的微笑,流露出关爱的情感,就可取得孩子的信任,让孩子对捏脊感兴趣(图1)。



1

开始捏脊时动作应尽量轻一点,不要急于求成。先是轻轻地触摸,使孩子感到舒服,待其慢慢适应后再改为捏提,这样,大部分孩子都能接受。有些孩子在接受了一两次触摸捏提后,会对捏脊充满信任和兴趣,甚至会期盼着下一次的捏脊。

捏脊的手法可轻可重,可在与孩子的嬉戏中进行。捏脊可以在做中学,学中做,逐步完善起来(图2)。



2

一捏就 OK

人体内分布着许多经络,主要有十二经脉和奇经八脉等,它们沟通着人体的上下内外,联系着脏腑器官。脏腑组织要发挥正常的生理作用,需要气血的滋养,而气血之所以能够通达全身,发挥营养组织器官、抗御外邪、保卫机体等多种生理功能,正是依赖于经络的传注。

在经络中,奇经八脉中的督脉循行于人体背部的正中线。“督”,有“总督”、“督促”的含



义,说明督脉对全身阳经的脉气有统率、督促的作用。脊椎两旁分布着十二经中的足太阳膀胱经,它在背部的循行线上分布着心俞、肝俞、肺俞、脾俞、肾俞、胆俞、胃俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞等穴位,这些穴位是内脏在背部的相应腧穴,既受内脏功能的影响,又受督脉经气的支配。

此外,背部周围还有十二经中的手阳明大肠经、足阳明胃经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经以及奇经八脉中的带脉、阳跷脉、阳维脉。这些经的脉气多与督脉相交会,捏脊对这些经脉也会起到积极的影响。

捏脊通过刺激小儿背部的督脉和足太阳膀胱经,能激发内脏经气,增强脏腑功能,使机体处于最佳功能状态,有利于调动机体所有的抗病因素,起到祛病健身的作用。

现代研究表明,捏脊可促使毛细血管扩张,加快血液循环,抵御严寒,尤其是配合按、揉、推、擦等方法时,效果更为明显。经常进行捏脊,能增强淋巴细胞吞噬细菌的能力,提高机体的免疫力(图3)。

研究表明,机体皮肤下存在着一种组织细胞,它们平时处于休眠状态,通过摩擦,受到刺激的组织细胞就会活跃起来,进入血液循环,并逐步发展演变为具有免疫功能的吞噬细胞。所以,经常捏脊能调节人体的生理功能,使机体保持旺盛的免疫力,达到防病健身的目的。

正因为捏脊有着良好的祛病健身效果,所以已被广泛地应用于小儿保健和疾病的防治,小儿生长发育、提高智力、增强体质,甚至婴儿断奶都可以用到它。同时,捏脊还可以防治小儿消瘦、肥胖、发热、吐奶、腹泻、食积、夜啼、多动症、遗尿等多种病症。

捏脊既没有针刺治疗时的疼痛,也没有吃药的苦口难咽;既能防病健身,又能祛除病痛,且方法简便,居家在外随时可以进行,所以有着良好的推广前景。





捏脊的做法

捏脊可在家中进行；如出门在外，找块避风处柔软的草地，铺上床单或衣服也可进行。操作者活动一下手指，站或跪靠在孩子身边，面带微笑，用手轻轻抚摸孩子的背部，使其肌肉放松，然后进行捏脊。

捏法 1 两手拇指指腹与食指、中指、无名指三指指腹对应用力，捏住小儿脊柱两侧的肌肉（图 4）。拇指在后，另三指在前，三指向后捻动，拇指向前推动，每捏 1 次，向上推移一点。可从尾骶骨处开始缓缓向上推移，至颈后枕部为止（图 5）。

捏法 2 手握空拳，拇指指腹与屈曲的食指桡侧部相对，夹持肌肤。拇指在前，食指在后，拇指向后捻动，食指向前推动，每捏 1 次，向上推移一点。捏时从尾骶骨处开始，逐渐向颈后枕部推移（图 6）。



颈椎部可用一手或两手的拇指指腹推擦，以加强刺激（图 7）；也可以拇指与食指对应用力，捏提颈后肌肉。

在捏脊的过程中，捏住肌肉向上提，再稍稍放松，使肌肉自指间滑脱，称为“提法”。每捏 3 次提 1 次，称“捏三提一法”；每捏 5 次提 1 次，称“捏五提一法”。捏脊时，可根据具体情况，在相应的背部腧穴上用力夹提，以加强针对性效果。提起皮肤的高度应根据小儿的承受能力来决定。

注意 对初次接受捏脊的孩子，动作一定要轻，捏住肌肉向上提时，不要提得过重，以免孩子产生畏惧感而不愿配合，导致捏脊难以进行下去。

Part 2

配合捏脊的按摩法

捏脊的主要动作是捏和提。在此基础上,配合按、擦、推、揉、掐、摩、抹、拿、滚、击、拍、振、梳等不同方法,能提高捏脊的效果。