

小儿捏脊

李志明 編

馮奎福 审

目 录

- 一、什么是小儿捏脊
- 二、鍛炼指力、腕力
- 三、手法
- 四、体位
- 五、注意事项
- 六、治疗（附：几种内科、妇科疾病
的捏脊治疗）

人民卫生出版社

內 容 提 要

小儿捏脊，是我們非常熟悉的一种治疗小儿积滞、疳积的有效疗法。另外也可治疗某些内科、妇科疾病。

这本小册子，以通俗的文字，简要地介绍了捏脊的手法和治疗等。由于这个疗法操作简便，随时随地都可以进行治疗，因此很适合城乡医疗单位特别是农村保健员、托儿所推广应用。

小 儿 捏 脊

开本：787×1092/32 印张： $\frac{10}{16}$ 字数：14千字

李 志 明 編

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业登记证出字第0046号)

·北京崇文区东便门内大街十五号·

通 县 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店經售

统一书号：14048·2715 1963年2月第1版—第1次印刷

1966年4月第2版修訂

定 价：(科四)0.07元 1968年4月第2版—第3次印刷

印数：23,251—67,346

R264.1
301

K2
286



一、什么是小儿捏脊

捏脊是祖国医学中的一种特有疗法。对于治疗小儿的某些疾病,很有疗效。由于这种疗法,不用服药,也不用扎针,只用两手在患儿的脊背部运用一定的捏拿手法,就能治病,所以叫:捏脊;又因这个疗法适合治疗小儿积聚一类的疾病,所以又叫:捏积。

小儿捏脊是一种很古老的疗法了。由于对某些病有其疗效,所以一直流传到今天,仍然是大家愿意接受的一种治疗方法。它可以治疗小儿的积滞、疳症、腹泻、呕吐、便秘等病,近年来有的医疗单位又推广治疗大人的肠胃疾病和妇科的月经不调、痛经等。

为什么說仅用两只手,捏捏脊背就能治病呢?按中医理論來說,阴阳协调,人体健康;阴阳失调,就要生病。背部属阳,脊在背部的正中,乃是经络中的督脉(十四经脉之一)所在,督脉的功能可以统全身的阳气,又可以络全身的阴气,因此,捏拿脊部能够达到調理阴阳之气,使阴阳协调,以治愈疾病。另外,脊柱的两侧是足太阳膀胱经(十四经脉之一)循行的路线,这条经脉中的肺俞(在第三椎的下面,离脊柱正中向外开1寸半)、心俞(在第五椎下,离脊柱正中向外开1寸半)、肝俞(在第九椎下,离脊柱正中向外开1寸半)、脾俞(在第十一椎的下面,离脊柱正中向外开1寸半)、胃俞(在第十二椎下面,离脊柱正中向外开1寸半)、肾俞(在第十四椎下面,离脊柱正中向外开1寸半)、大肠俞(在第十六椎下面,离脊柱正中向外开1寸半。均见图1)等七个穴位,称为背俞,都是脏腑的俞穴。

这些俞穴由于分布与所属的脏腑部位接近(如肺俞接近肺、胃俞接近胃等),能够主治本脏或本腑的疾病,同时也能治疗与脏腑有关的疾病,因此,捏脊的时候,往往根据不同的病,重提相适应的背俞穴,可以加强疗效。总起来说,通过捏拿脊背,可以调阴阳,理气血,和脏腑,通经络,以达到治疗疾病的目的。

捏脊疗法,的确是一个简便的疗法,容易学习,也容易掌握。捏脊的部位不多,范围不广。手法也很简单,只要经过几天练习,一般地就可以掌握了。因此,这个疗法,既可供医疗单位推广应用,又适宜于城乡托儿所保健员掌握使用。

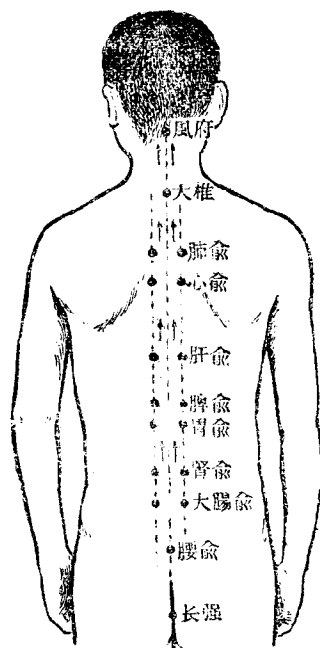


图 1 捏脊部位及常用俞穴

二、鍛煉指力、腕力

捏脊是用雙手操作治病的，療效好壞，和手法有很大關係。所以，要求術者必須掌握熟練的手法，才能適應病情的需要，取得治療效果；想要掌握熟練的手法，那就必須下一番鍛煉指力、腕力的功夫。

（一）練指力 捏脊主要是雙手拇、食二指的動作。這種動作，一方面要熟練，另一方面要指力強弱適當。為達到這個目的，可按照後面介紹的“捏脊八法”中的各種手法，在自己的衣服面上或是被褥面上反復鍛煉指力（注意指力的輕重，速度的快慢等等）。常言道：“熟能生巧”，只要熟練了，自然就運用自如了。

（二）練腕力 捏脊除了講究指力以外，還要求兩個手腕靈活。鍛煉的方法，只要每天空閒的時候，上下、左右旋轉兩個手腕，日久天長，自然靈活了。

指力、腕力經過一番鍛煉，操作的時候，不但順手，而且也能持久。

三、手 法

前面談過，捏脊是雙手操作的。具體的操作方法是：雙手的中指、無名指、小指握成半拳狀，食指半屈，拇指伸直，拇指腹對準食指的第二指關節的橈側，兩者保持一定的間距，虎口向前（凡是以下所介紹的具體手法，不論哪一種，兩手都是

这样开始的,不再重复叙述。见图2);然后以双手的拇、食二指从尾骶部长强穴处开始,把皮肤捏将起来,右手食指腹紧紧顶住左手食指上,沿着脊柱由下而上地随捏、随拿、随推、随放,一直到大椎穴处为止(有时捏至风府穴处),算作一遍(见图1);这样捏三、五遍算作一次;一次捏完,双手拇指在肾俞穴处揉按三、五下(这一系列操作,临床上叫:常规捏);为了

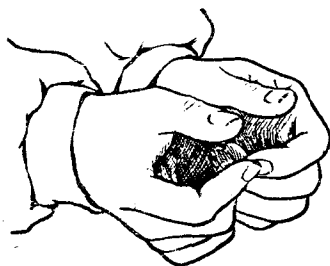


图2 手式

加强疗效,在当捏第二遍或最后一遍时,根据不同病情,重提几处相适应的背俞穴。到这里,整个捏脊操作,全部结束。

但是,捏拿的动作,并不是随便捏捏拿拿,而是有一定要求的。我们通常称之为:捏脊八法。也就是说,捏

脊的手法,是这八种手法的综合动作。

(一) 捏 将皮肤捏将起来叫捏。捏是一个主要手法。双手拇、食二指将皮肤捏起,随捏,随提,随放,随着向前推进。这时皮肤一起一伏好象后浪推前浪似的。捏起皮肤的多少要适中,如果捏的多了,不容易向前推进;捏的少了,则不容易捏起皮肤(见图3)。

(二) 拿 在皮肤上进行揉捏的动作叫拿。拿法是和捏法结合的,捏的同时,要运用拿法。捏起皮肤以后,在拇指向后捏,食指向前推的时候,拇、食二指同时轻轻向上揉捏(见图3)。

(三) 推 向前推动,并且稍加一些压力叫推。双手食指第二、三节,紧贴着皮肤,均匀地向前推动(见图4)。

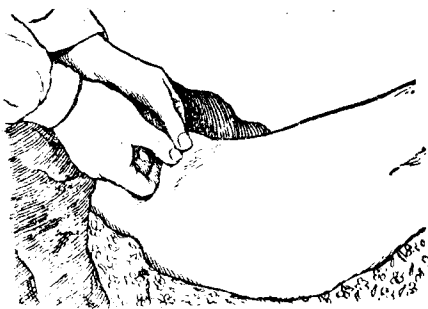


图 3 捏、拿

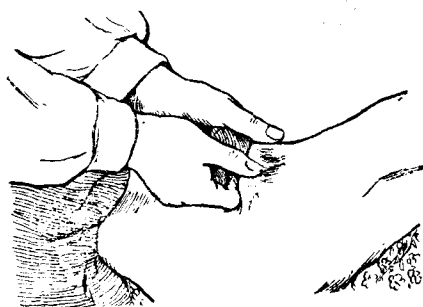


图 4 推、捻

(四) 捻 拇、食二指相对用力叫捻。捻法与推法相结合，推的同时要捻。双手拇、食二指有节奏地向后搓捻皮肤，随捻随推，好象搓线一样(图 4)。

(五) 提 捏起皮肤后，食指向上顶，同时拇指往后牵拉叫提。施行提法时，捏起的皮肤要多一些，常用于重提背俞穴(见图 5)。

(六) 放 提起皮肤以后，然后放松，使皮肤恢复原状叫放。在捏、拿、推、捻等手法中，都有放的动作。

(七) 揉 双手拇指伸直，指端相对，其余四指握成半拳状，用拇指腹轻轻在皮肤上揉按(见图6)。

(八) 按 按与揉相结合，就是在揉的同时，适当地加重压力(见图6)。



图 5 提

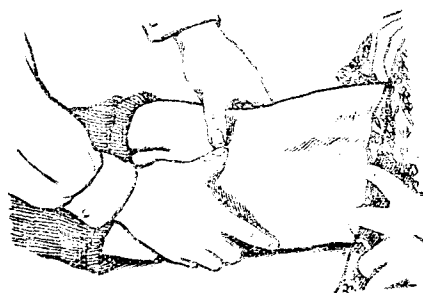


图 6 揉、按

以上介绍的这些，是捏脊的基本手法。由于疾病有虚、有实，所以手法也有补、有泻。一般的说，凡是患儿体质虚弱的，或是虚寒性的疾病，用补法；凡是患儿体质比较健壮的，或是实热的疾病，用泻法。

什么叫补、泻呢？简单的说，主要是通过捏拿皮肤的厚薄，

指力的輕重以及推捻速度的快慢等等來體現的。提放的次數少，捏拿的皮膚薄，指力輕，推捻的速度慢，遍數由少而逐漸增多，這就是補；反過來，就是瀉。總括一句：“輕補重瀉”四個字就可以概括了。

另外，還要談一談皮膚捏到什么程度才合適？推捻的速度要多快才恰當？什麼時候捏脊最好？這三個問題，也必須一一介紹清楚。

先說：捏拿皮膚的薄、厚、松、緊，要求適宜。捏的厚了、緊了，患兒會感到疼痛；捏的薄了、松了，不但捏不起來，而且也影響療效。一般的說，肥胖的、身材大的患兒，捏的厚些、緊些；反之捏的薄些、松些。總之，捏起皮膚高度在 0.5~1 厘米左右較為合適（見圖 7）。

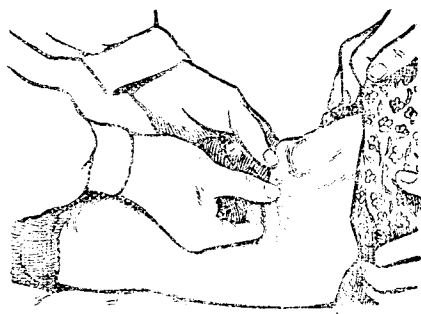


圖 7 捏起皮膚的高度

再說：推捻的速度，太快了，皮膚容易從兩指中間滑脫；太慢了，患兒會哭鬧起來。一般捏拿一遍（從尾骶骨到大椎）約在 10~15 秒鐘之內，捏拿一次約在 1 分鐘左右為宜。

最後說：捏脊的時間，應該在清早或空腹的時候。如果患兒剛吃過奶或吃過食物，就要等半小時以後再施術。一天捏

一次，六天为一疗程。一般的輕病，如腹泻、感冒夹食或乳积、食积，捏三、五次就可以痊愈；如果是慢性病，如疳疾一类的疾病，捏六、七次左右，就可以取得比較显著的效果。治疗一个疗程后，还需要继续治疗的，可休息三、五天以后，再进行第二个疗程。

四、体 位

(一) 患儿的体位 在治疗的时候，患儿的体位必须舒适，把脊背伸平，皮肤放松，以便于操作。一般有下列四种：

1. 患儿屈肘伏卧在床上，两手放在额下，下肢伸直。这种体位，适宜于六、七岁以上的患儿(见图8)。

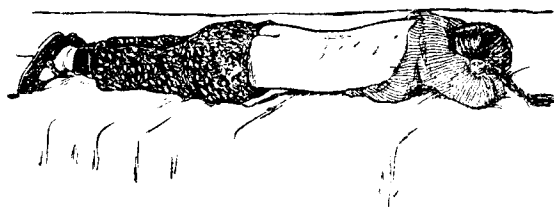


图 8

2. 家长坐在床上或椅凳上，患儿两脚踩地，头和上肢伏在家长怀内。家长用两膝挟住患儿的下肢，两手固定住患儿的上肢。这种体位，适宜于五、六岁的患儿(见图9)。

3. 让患儿伏在家长的膝盖上，家长将患儿的上肢挽在怀内。这种体位，适宜于三、四岁患儿(见图10)。

4. 家长坐在床上或椅凳上，将患儿横伏于膝盖上，一手



图 9



图 10



图 11

扶患儿的上肢，一手扶患儿的下肢。这种体位，适宜于二、三岁以下的患儿（见图 11）。

（二）术者的体位 术者的体位，主要是以怎样操作方便为前提。一般站在患儿的正后方或侧后方。有时也可用两膝盖固定患儿的下肢或臀部，以防患儿手足乱动而影响操作（见图 12）。

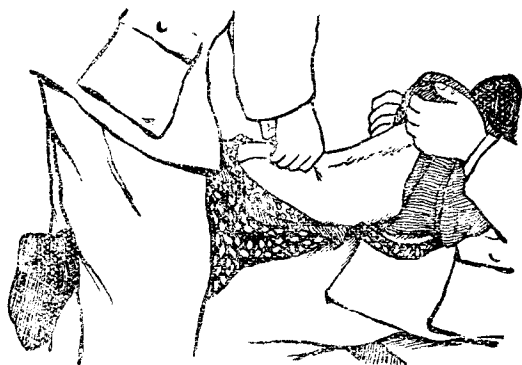


图 12

五、注意 事 项

（一）室内温度要适宜。因为捏脊的时候，患儿的脊背要全部露出，所以，如果室内的温度过热，患儿容易出汗，影响捏拿；过冷则可能使患儿感冒。

（二）对患儿要亲热、和蔼，防止哭闹，多方诱导患儿合作。另外捏脊时要在远离桌子、床栏的地方，以防患儿哭闹起来，发生撞伤。

（三）术者在治疗时，精神要集中，手法要轻柔，特别对于初診患儿，切忌运用重的手法。

（四）捏完以后，患儿应稍微休息一会儿，再回家。半小时以后，才能喂奶或吃食物。

（五）在治疗期间，嘱咐家长注意患儿的飲食。禁食醋、芸豆和螃蟹等。如果是哺乳儿，乳母也不得吃螃蟹。

（六）有严重心脏病的或背部生有疮疖的患儿，不能捏脊。

（七）如果捏治一个疗程或两个疗程以后，症状并不见好转，应该及时建议家长改变其他治疗方法，以免耽误。

六、治 疗

捏脊的治疗范围比较广泛，适应症很多。但以治疗小儿积滞、疳积、腹泻、呕吐、便秘、感冒夹食等六种疾病的效果最好。

（一）积滞 积滞是小儿常见的一种肠胃病，一般又叫：伤食。临床常见的有：乳积、食积、虫积三种。

1. 乳积：由于吃奶或食物过多，超过了脾胃的消化功能，或者由于喂奶过冷、过热，损伤了脾胃而成。症见：呕吐乳汁或乳块，吐出物兼有乳酸味，肚胀肚痛，大便酸臭或夹杂着乳块，以及睡觉不安宁，啼哭，全身发烧等。

〔治疗〕 常规捏，重提脾俞、胃俞。

2. 食积：由于吃东西过多，或任意吃生冷、瓜果和油腻的食物，损伤了脾胃的消化功能，吃下的食物不能很好地消化，日久天长，积蓄成病。症状有虚、实的分别，属于实证的，肚子胀满，肚子痛，怕按，呕吐未曾消化的食物，大便有酸臭

味，睡覺不安寧，啼哭、口干，想喝水，舌苔黃，脈象滑等；屬於虛証的，面黃肌瘦，肚子脹痛，喜按，瀉肚，舌質淡，脈象弱等。

〔治療〕 無論虛實，均採用常規捏，重提脾俞、胃俞、大腸俞。

3. 虫積：由於吃入帶有虫卵的不潔食物（如不經燙洗的瓜果、生菜等），引起虫病，積滯而成。小兒虫病，一般以蛔虫、條虫（寸白虫）、蟯虫三種為最常見。症見：面黃肌瘦，精神萎靡，乳食不佳，惡心，肚子痛，肚子膨脹，睡覺不安寧，肛門搔癢，大便不調，有時便虫等。

〔治療〕 虫積應以藥物驅虫為主，捏脊只能起輔助治療作用。常規捏，重提大椎、脾俞、胃俞。

（二）疳積 疳積一般叫：積，或長痞。總的是以小兒脾胃虛損，形體非常消瘦，而且纏綿多日，不容易痊愈為主征的。臨床常見的有：脾疳、肝疳、心疳、肺疳、腎疳等五種。

1. 脾疳（又名肥疳或食疳）：由於喂奶或食物不加調節，損傷了脾胃；或者小兒吃的東西不加選擇，任意吃食，以致脾胃不能消化，停滯在腹內成為積熱而成。症見：面黃肌瘦，不想吃奶或食物，或有異嗜食物的現象（如吃泥土、生米或炭末等），時常有潮熱，精神不振作，嗜睡，肚腹脹大而且堅硬，肚子痛，頭大頸細，頭髮稀疏干枯，口干煩渴，有時吐瀉或下虫，大便腥臭，尿如米泔樣等。

〔治療〕 常規捏，重提脾俞、胃俞、大椎。

2. 肝疳（又名筋疳或風疳）：由於父母過於溺愛子女，稍不如意，就大哭大鬧，再加上平素吃東西不注意，日久損傷了肝脾而成。症見：頭髮焦枯，面色發青，爪甲青紫色，多眼眵、眼淚，兩眼發澀，搖頭揉目，煩鬧，啼哭，肚子脹大並有青筋暴露，身體瘦弱，時常口渴，大便色青等。

〔治疗〕 常规捏，捏至风府穴处。重提脾俞、肝俞、风府。

3. 心痞(又名惊痞)：由于患重病以后，或医治不当，致使身体虚损，心血不足而成。症见：惊悸不安，浑身发烧，唇颊发红，胸膈胀满，口舌生疮，手足心热，盗汗口渴，咬牙弄舌，睡觉喜伏卧，不想吃东西，肌肤干瘦，时常吐泻，小便短赤等。

〔治疗〕 常规捏，重提脾俞、心俞、大椎。

4. 肺痞(又名气痞)：由于脾虚，而致成肺弱，因身体抵抗力减弱，容易遭受外感而成。症见：咳嗽气喘，皮肤干粗，毛发枯焦，面色㿠白，时常发冷、发烧，常流清鼻涕，口鼻生疮，咽喉不利，时常泻肚等。

〔治疗〕 常规捏，重提肺俞、脾俞、大椎。

5. 肾痞(又名骨痞或急痞)：由于先天不足和生后哺养不良，损伤了脾肾而成。症见：面色黧黑，两颊出血，口中有臭味，足冷如冰，肚子痛，时常泻肚，啼哭，行走迟慢，囟门闭合迟，耳部生疮等。

〔治疗〕 常规捏，重提肾俞、脾俞、大椎。

(三) 呕吐 呕吐是小儿疾病常见的一种症状，很多疾病都可出现呕吐。一般临床常见的有：伤食吐、伤乳吐、寒吐、虫吐和夹惊吐等五种。

1. 伤食吐与伤乳吐：由于吃奶或食物过多，使脾胃不能消化，积滞于腹内而成。症见：恶心呕吐，吐出物中夹有不消化的奶块和食物，带酸臭味，面色微黄，身有微热，不想吃东西，肚子胀满，大便酸臭，小便色黄，舌苔厚腻，脉象沉数，指纹色紫等。

〔治疗〕 常规捏，重提脾俞、胃俞。

2. 寒吐：小儿脾胃虚弱，当遇到风寒着凉后，食物停积腹内，脾胃不能消化而成。症见：吃进乳食后不久即吐，吐出

物多无酸臭味，面色蒼白，四肢微冷，唇舌淡白，或有白苔，脉象沉迟，指紋色淡等。

〔治疗〕 常規捏，重提脾俞、胃俞、大椎。

3. 热吐：乳母过食油腻或辛辣的食物，以致乳汁蕴热，或小兒过食辛热的食物，热积于胃中，或感温热时邪，影响脾胃的消化功能而成。症見：吃入即吐，吐出物带酸臭味，口干口渴，唇舌干紅，煩躁不安，大便很臭，小便黃赤，舌有黃苔，脉象滑数，指紋紅紫等。

〔治疗〕 常規捏，重提心俞、脾俞、大椎。

4. 虫吐：小兒腹內有虫，当胃热或胃寒时，令虫不安，扰乱胃中而成。症見：肚子时痛时止，面黃或白，呕吐清稀涎沫，口吐蛔虫等。

〔治疗〕 应以驅虫药物治疗为主，捏脊为輔助治疗。常規捏，重提脾俞、胃俞。

5. 夹惊吐：由于小兒正在飲食的时候，遭遇惊吓，扰乱了脾胃的功能而成。症見：心煩不宁，睡覺不安，面色青白，口吐涎水，身有微热，脉象弦数，指紋青紫等。

〔治疗〕 常規捏，重提肝俞、胃俞。

（四）腹瀉 腹瀉是夏、秋季多見的疾病。临床常見的有：热瀉、寒瀉、伤食瀉和脾虛瀉四种。

1. 热瀉：由于脏腑积热，外伤暑气而成。症見：瀉下急迫，少者日瀉三、五次，多者十余次，大便有酸臭味，肚子痛脹，有的呕吐，身有微热，不想进食，口渴咽干，小便短赤，舌质紅，舌苔黃，脉象濡数等。严重的可有发烧，神志昏迷，眼眶与囟門凹陷，露睛目直，啼哭无泪，四肢发凉或厥逆，如果不及及时治疗，可能导致死亡。

〔治疗〕 常規捏，重提大腸俞、胃俞、大椎。

2. 寒泻：由于过吃生冷的食物或受寒凉，损伤脾胃而成。症见：清水样大便，无臭味，一日数次，体寒肢冷或微热无汗，胸悶乏力，肚子綿綿而痛，喜热，喜按，有时腸鳴，舌苔薄白、脉象浮紧等。

〔治疗〕 常規捏，重提脾俞、大腸俞、腎俞。

3. 伤食与伤乳泻：由于喂奶和飲食沒有节制，吃的过飽，以致腸胃功能失調而成。症见：肚脹而痛，痛时則泻，泻后痛减，日泻十几次，便內夹有不消化的乳食，气味酸臭，时常暖气，不想进食，舌苔黃膩，脉象滑实等。

〔治疗〕 常規捏，重提脾俞、胃俞、大腸俞。

4. 脾虚泻：由于脾胃虛弱，吃的过飽，使脾胃无力消化，或久泻不愈而成。症见：面色萎黃或蒼白，身懶乏力，不想吃东西，大便如清水样，或混有不消化的乳食，尿如米泔，一日多次，舌苔白滑，脉象无力，指紋淡紅等。

〔治疗〕 常規捏，重提脾俞、胃俞、大腸俞。

（五）便秘 便秘的主征是大便困难。临床常見的有：实热便秘与气虛便秘两种。

1. 实热便秘：由于腸胃素有积热，胃腸津液受損，大便失潤，燥結于內而成。症见：三、五日排便一次，便成干硬块状，排出困难，面赤身热，口唇干裂，口渴，想喝水，煩躁不安，哭鬧不休，喜冷恶热，肚子痛，怕按，小便黃赤，舌苔厚膩，脉数有力等。

〔治疗〕 常規捏，重提胃俞、大腸俞、大椎。

2. 气虛便秘：由于小儿素来体弱，或服药攻下太过，腸胃受伤，津液耗損，使腸道排便无力而成。症见：大便不暢通，二、三天排便一次，时有暖气，腹內膨脹，肚子痛，喜暖、喜按，面色发白，小便清长，舌有薄苔，脉象細澀等。