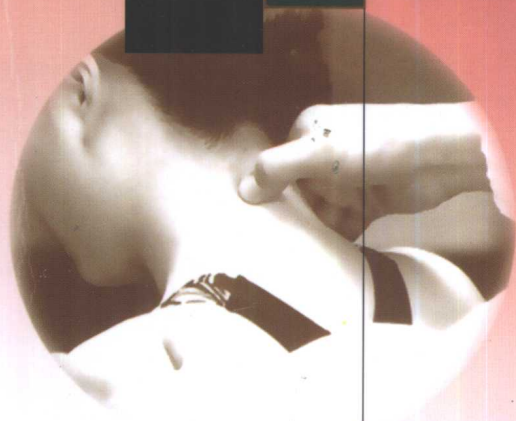


民间简易疗法

孙瑜 高碧霄 编著

捏脊



上海中医药大学出版社

民间简易疗法·捏脊

孙瑜 高碧霄 编著

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民间简易疗法·捏脊/孙瑜、高碧霄编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2001. 5

ISBN 7-81010-556-6

I. 民... II. ①孙...②高... III. ①民间疗法②捏脊疗法 IV. R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第 12470 号

责任编辑 / 姜水印

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 葛兴棣

封面设计 / 王 磊

出 版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 上海港东印刷厂

版 次 / 2001 年 5 月第 1 版

印 次 / 2001 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 100 千字

印 张 / 4.625

印 数 / 1-4 000 册

ISBN 7-81010-556-6

R·527 定价: 12.50 元

前 言

捏脊疗法,疗效显著,应用面广;操作简便,易于掌握;安全可靠,无(微)痛苦。

疗效显著,应用面广: 捏脊疗法,不仅对小儿疾病疗效好,而且对一些成人疾病疗效也很好,近年来有广泛发展之势。

操作简便,易于掌握: 捏脊疗法操作简单易行,不需烦琐的医疗器械和高深的技术,易为一般百姓所掌握,便于普及推广。

安全可靠,无(微)痛苦: 只要能掌握捏脊疗法,手法应用合理,一般不会出现异常情况。不管是小儿还是成年人都可接受,无(微)痛苦。

在当今医疗费用不断增长,及人们保护环境意识不断增强的年代里,捏脊疗法不失为一种经济型环保治疗手段。

编辑这本《民间简易疗法·捏脊》,旨在让更多的人掌握它,应用它,并使之真正成为一种民间疗法。如果您读了这本书,会应用其中的方法治疗一个病,为您消除一个症状,我们的目的也就达到了。

尽管我们用了百分之百的努力去满足读者们的要求,但也可能有不尽人意之处,恳请批评。扶科普上路,助我们发展!

孙 瑜

2001年1月1日于凤城——银川

目 录

上篇 基础理论

第一章 捏脊疗法的形成与发展	1
第二章 捏脊疗法的基本内容	6
一、基本手法	6
二、操作步骤	10
三、治疗时间与疗程	10
四、常见的异常现象及处理	11
五、注意事项	12
第三章 临床常用穴位	13
一、小儿常用穴位	13
二、腰背部常用穴位	19
三、胸腹部常用穴位	27
四、其它部位常用穴位	31

下篇 临床治疗

第一章 小儿疾病的治疗	37
一、小儿感冒	37
二、小儿咳嗽	41
三、小儿呕吐	44

四、小儿胃脘痛	46
五、小儿腹痛	48
六、小儿泄泻	50
七、小儿腹胀	58
八、小儿厌食证	60
九、小儿便秘	63
十、小儿积滞	65
十一、小儿疳积	67
十二、小儿肠套叠	70
十三、小儿夜啼	72
十四、小儿遗尿	74
十五、小儿汗证	77
十六、小儿脱肛	79
十七、小儿保健	81
第二章 成人疾病的治疗	86
一、腹胀	86
二、呕吐	88
三、胃脘痛	91
四、腹痛	93
五、泄泻	95
六、便秘	98
七、胃下垂	100
八、聚证	101
九、失眠	103
十、郁证	106
十一、虚劳	107

十二、虚证头痛·····	108
十三、自汗和盗汗·····	109
十四、糖尿病·····	111
十五、高血压病·····	113
十六、痛经·····	115
十七、经期情志异常·····	117
十八、更年期综合征·····	118
十九、带下病·····	120
二十、腰痛·····	122
二十一、疲劳·····	124
附篇：捏脊疗法文献索引·····	127

上篇 基础理论

第一章 捏脊疗法的形成与发展

捏脊,也叫捏积,是推拿疗法中的一个独立手法。捏脊疗法手法简单,操作方便,疗效明显。之所以称之为“捏积”,是因为其在治疗小儿疳积、食欲不振、消化不良等诸方面有神奇的疗效。

捏脊疗法的形成同其它推拿手法一样,也经历了一个漫长的过程。可以肯定的是这种疗法在晋代已经形成,而且主要是用于成人疾患的治疗。晋代医家葛洪在《肘后备急方·治卒腹痛方第九》中说:“使病人伏卧……捏取其脊骨皮,深取痛引之,从龟尾至顶乃止,未愈更为之”。这不仅明确指出了捏脊疗法,而且其最早是用于成人腹痛的治疗。以后各代又有所发展,唐代医家王焘在《外台秘要·卷十三》中就记述了应用捏脊疗法治疗癆瘵的史实。书中说:“患殭瘵等病,必瘦,脊骨自出,以壮大夫屈手指及中指夹患人脊骨,从大脊向下尽骨极,指腹向上来去十二三四,然后去中指于两畔处弹之。”

宋、元时期“按摩”虽然有一定的发展,但由于中国传统礼

教的影响及束缚,按摩术发展受到了一定程度的影响。特别是像“捏脊疗法”,这种男女有直接接触的技法,更是受到限制,甚至到了停滞不前的状态。所以捏脊疗法治疗成人疾病,在宋元时期已是销声匿迹。

由于捏脊疗法简单易行,加之疗效好,见效快等诸多优点。在明代中、后期以后,在“推拿”取代“按摩”名义的前提下,推拿在儿科领域中取得了前所未有的成就,同时,使捏脊疗法在儿科领域中也同样得到了广大医家及患儿的认同,并得到了长足的发展。

清代,捏脊疗法同其它推拿手法一样,也得到一些发展。

民国时期,官府虽然对整个推拿疗法加以限制,有的甚至把推拿视为贱技。但捏脊疗法,这一古老的医术在民间仍生生不息。

新中国成立后,捏脊疗法取得了长足的发展,具体表现在:

1. 应用范围越来越广:虽然在《肘后方》中记述的“捏脊疗法”是应用于成人的手法,但实际上当时的医家乃至后世(建国以前)的医家,却很少有人把这种方法应用于成人。建国后没有几年,广大医家就将本治疗方法应用于成人,并取得了前所未有的成就。据不完全统计,到目前为止,发表在全国各级各类期刊上的有关“捏脊疗法”的论文约 150 篇。这些论文除少数为纯理论性研究论文外,其中绝大多数为临床研究论文。这些临床研究论文涉及临床内、外、妇、儿、喉、老年等诸科,病证达 37 种,其中已经涉及到 23 种成人疾病。已完全打破了传统的“捏脊”只治疗“积滞”等儿科疾病的观点,并有更广泛发展之势。

2. 诸法配合,向疑难病进军: 捏脊治疗小儿疾病的效果无需质疑。近年来广大医务工作者将此法与其它疗法有机地结合,不仅可用于治疗成人疾病,而且已经开始用于治疗疑难病证,如: 冠心病^[1]、肺系疾患^[2]、白细胞减少症^[3]、痛经^[4]、逆经^[5]、阳痿^[6]、胃十二指肠溃疡^[7]、急性腰扭伤^[8]、食管贲门失弛缓症^[9]、老年性咽干症^[10]、颈性眩晕^[11]等多种疑难病症。

3. 由表及里,已开始向实验研究迈进: 捏脊能治病,人们早已明确。但捏脊为什么能治病? 这在建国以前却很少有人去探讨。建国后,广大医务工作者不仅从中医理论出发对其作用机理做了一些探讨^[12],而且很早就与现代科学技术,特别是与现代医学有机结合,从实验室角度对其作用机理作了进一步的研究,并取得了前所未有的成果。1962年广州中医药大学(前身为广州中医学院)在《广州中医》上报道了捏脊疗法对小鼠肝糖原及核酸的影响^[13]。80年代以来北京中医医院小儿科及桑长利、汪月琴等医务工作者分别在中医杂志上报道了捏脊疗法对小肠功能^[14]、肺功能^[2]、小儿胃肠功能^[15]等的影响,这不仅为进一步揭示捏脊疗法的作用机理起到了积极作用,而且也标志着捏脊疗法的研究,已从临床研究向实验室迈进。

4. 医患同学,开始由医院进入家庭: 过去人们都知道,治病是医生的天职。近年来,随着科学技术的发展及普及,捏脊疗法同其它科学知识一样,已经由原来在医院治疗,发展到进入平常百姓家中。我们经常遇到一些家长要求学习捏脊疗法等一些他们力所能及的治疗措施。1989年,有一位患儿出生后即患有“生理性腹泻”,每日大便少则5次,多则10余次。当时求治于我们,即用捏脊疗法等手法予以治疗,并很快取得

了满意疗效。我们并建议家长学习“捏脊疗法”，以用于小儿日常保健。几个月后，家长自述小儿在 8 个月时，已经有了捏脊的概念，只要任何一个人说“捏脊”，则会马上俯卧做好准备。稍后，如果家长说给别人捏脊，小儿则会在别人的背部，模仿做捏脊的动作……

5. 多方位研究，硕果累累：1960 年，《北京中医药大学学报》^[16]（原名：北京中医学院学报）、《云南医学杂志》^[17]、《上海中医药杂志》^[18]、《护理杂志》^[19]、《贵阳中医学院学报》^[20. 21. 22. 23] 等全国性医学科学期刊，相继介绍了这种疗法。1963 年人民卫生出版社出版了《小儿捏脊》专著，本书虽然字数很少，却是对北京著名捏脊名医冯奎福经验的全面总结。1994 年，中国中医药出版社又出版了邱月华编著的《捏脊疗法》，又是对捏脊疗法的一次系统总结。不仅如此，捏脊疗法也多次被编入其它医学专著中^[24]，成为当今推拿临床的常用疗法。

参考资料：

- [1] 郑风胡. 推拿治疗冠心病 30 例. 上海中医药杂志, 1979(6): 12
- [2] 桑长利. 捏脊疗法改善肺功能的初步观察. 中医杂志, 1980, 21(11): 858
- [3] 王庆林. 推拿治疗白血球减少症 12 例. 山东中医杂志, 1985(2): 21
- [4] 王玉明. 捏脊法治疗痛经. 北京中医, 1985(3): 54
- [5] 刘 刚. 揉腹捏脊治逆经. 按摩与导引, 1990, 6(6): 39
- [6] 刘育才. 按摩治疗阳痿. 四川中医, 1991(6): 27
- [7] 刘宗汉. 捏脊为主治疗胃、十二指肠溃疡病. 辽宁中医杂志, 1991, 18(7): 35

- [8] 韩永森. 捏脊疗法治疗急性腰部扭伤. 新中医, 1991(7): 35
- [9] 王永泉. 推拿辅以针刺治疗食管贲门失弛缓症 21 例总结. 按摩与导引, 1993, 9(2): 8
- [10] 张金钟、李 伟. 捏推拿法治疗老年咽干症 18 例. 山东中医杂志, 1997, 16(1): 24
- [11] 丘友如. 手法整脊治疗颈椎眩晕 124 例. 按摩与导引, 2000, 16(5): 20
- [12] 郭见霞、赵 毅. 论成人捏脊疗法的价值. 按摩与导引, 1999, 15(4): 1
- [13] 广州中医学院. 捏脊对小鼠肝糖元及核酸的影响. 广州中医, 1962(3): 1
- [14] 北京中医医院小儿科. 捏脊疗法的临床观察及对小肠功能的影响. 中医杂志, 1980, 21(9): 24
- [15] 汪月琴、王慕娴、武守恭等. 捏脊疗法对疳积患儿胃泌素分泌功能的观察. 中医杂志, 1981, 22(7): 26
- [16] 李 岩. 捏脊疗法. 北京中医学院学报, 1960(2): 103
- [17] 陆 江. 捏脊疗法. 云南医学杂志, 1961(3): 4
- [18] 江静波. 捏脊疗法. 上海中医药杂志, 1962(3): 32
- [19] 林华忠. 捏脊疗法. 护理杂志, 1966(2): 77
- [20] 陆 江. 捏脊疗法. 贵阳中医学院学报, 1983(2): 57
- [21] 陆 江. 捏脊疗法. 贵阳中医学院学报, 1983(3): 56
- [22] 陆 江. 捏脊疗法. 贵阳中医学院学报, 1983(4): 61
- [23] 陆 江. 捏脊疗法. 贵阳中医学院学报, 1984(1): 62
- [24] 骆竞洪主编. 中华推拿医学志——手法源流. 重庆: 科学技术文献出版社重庆分社. 1987 年, P249

(孙 瑜)

第二章 捏脊疗法的基本内容

一、基本手法

(一) 具体手法

捏脊手法，融捏、拿、推、捻、提、放等 6 个基本手法于一体，是这 6 个基本手法的综合运用。

1. 捏法：推拿者用双手拇、食两指将患者脊柱或脊柱两侧的皮提捏起来。一般捏起的形式有两种，一种方法是双手拇指面与食指面相对，并在一定力量作用下捏起患者皮肤。另一种方法是半握拳，拳眼向上，拇指放在食指中节处，然后相对用力捏起患者皮肤。

当然不管用哪一种方法，所捏皮肤的多少要适当，捏起过多，则会造成不易推进的现象；捏起过少，则会出现皮肤从推拿者手中滑脱现象。

2. 拿法：捏而提谓之拿。其实质是推拿者拇指用力下压，食指用力上抵，两者形成一个“合力”，并使捏起的皮肤肌肉能达到上提的程度。这个合力的大小，一般以能捏起皮肤肌肉但不使患者有过多的不适为度。拿同捏相互配合，相辅相成，拿是捏的进一步延伸。

3. 推法：以食指为主，将提捏起来的皮肤以一定“速度”

向前均匀地推动。推进的速度应合适,过快则容易滑脱,过慢则不易推进。

4. 捻法: 拇、食指相对用力,食指向上用力,拇指向后下拿捏,使捏拿起来的皮肤在拇指、食指之间捻动,犹如捻转一般。这是整个捏脊疗法前进的关键手法,也是推法的延伸。

5. 提法: 捏脊一般分为两种不同的手法。其中有一种方法是捏脊的过程中有片刻静止而专门提起患者皮肤的动作。也就是用拇、食指紧捏皮肤向外拉提,以听到轻微“啪”声为度。一般是每捏3次拉提1次,或捏5次拉提1次。

另外一种方法则是,在完全静止的状态下用双手拇指、食指捏紧患者皮肤,并用力上提。提完一次,再换一处并重复前一个动作。

6. 放法: 在捏、拿、捻、提等动作操作的最后,一个放手的动作。其实“捏、拿、捻、提”都有一个放松的动作,没有放就没有捏;没有放就没有进。一放一捏,一放一进,使整个捏脊手法呈波浪式前进。

一个完整的“捏脊疗法”是由上述6个基本手法来共同完成,它们是协调统一的。

(二) 捏脊疗法的“补”与“泻”

1. 补法: 从长强开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿着脊柱中线徐徐向前推进,一直捏到大椎穴为一遍。

2. 泻法: 从大椎开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿着脊柱中线徐徐向前推进,一直捏到长强穴为一遍。

3. 平补平泻: 第一遍从长强开始,拇指、食指将皮肤向

上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿着脊柱中线徐徐向前推进,一直捏到大椎穴。第二遍从大椎开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿着脊柱中线徐徐向前推进,一直捏到长强穴。

或者第一遍从大椎开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿着脊柱中线徐徐向前推进,一直捏到长强穴。第二遍从长强开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿着脊柱中线徐徐向前推进,一直捏到大椎穴,这种上、下交替进行的捏脊方法,为平补平泻。

(三) 改良“捏脊疗法”

改良捏脊疗法,是在应用上述手法的同时,还进行以下手法治疗。即从大肠俞开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进,一直捏到大杼穴为一遍。或从大杼穴开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进,一直捏到大肠俞为一遍。

一般是捏完左边,捏右边;或捏完右边,捏左边。

1. 补法: 从左侧大肠俞开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一捏一放,沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进,一直捏到左侧大杼穴;再从右侧大肠俞开始,拇指、食指将皮肤向上提起,食指向前推动,拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作,两手交替一

捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到右侧大杼穴。两侧捏完后为一遍。

2. 泻法：从左侧大杼穴开始，拇指、食指将皮肤向上提起，食指向前推动，拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作，两手交替一捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到左侧大肠俞；再从右侧大杼穴开始，拇指、食指将皮肤向上提起，食指向前推动，拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作，两手交替一捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到右侧大肠俞。两侧捏完后为一遍。

3. 平补平泻：从左侧大杼穴开始，拇指、食指将皮肤向上提起，食指向前推动，拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作，两手交替一捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到左侧大肠俞；再从右侧大肠俞开始，拇指、食指将皮肤向上提起，食指向前推动，拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作，两手交替一捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到右侧大杼穴。两侧捏完后为一遍。

或从右侧大杼穴开始，拇指、食指将皮肤向上提起，食指向前推动，拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作，两手交替一捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到右侧大肠俞；再从左侧大肠俞开始，拇指、食指将皮肤向上提起，食指向前推动，拇指向下形成捏、拿、推、捻等动作，两手交替一捏一放，沿膀胱经第一侧线徐徐向前推进，一直捏到左侧大杼穴。两侧捏完后为一遍。

也可从下边的大肠俞开始，依次循环捏到对侧的大肠俞。

除此之外，有时还可依据患者的具体情况，在捏脊完成后按揉相应的背俞穴，如：心俞、膈俞、脾俞、肝俞、胃俞、肾俞等。

二、操作步骤

1. 让患者俯卧在治疗床上(小儿可横卧在母亲双腿上,大孩子可爬在母亲两膝间),充分暴露并放松治疗部位。

2. 推拿者先用放松手法,充分放松治疗部位。然后再按患者病情,进一步施术。

3. 捏脊完成后,再用放松手法,充分放松治疗部位,以减轻治疗过程中的不舒。

4. 整个捏脊操作完成后,可让患者俯卧休息片刻。休息片刻后再根据患者病情,选择其它体位进一步治疗。

三、治疗时间与疗程

1. 疗程: 具体治疗次数与疗程,应根据患者病情而定。可每日1次,或隔日1次,或每日2次,或每日3次。5日为1个疗程,或10日为1个疗程,或15日为1个疗程,或30日为1个疗程。一般疗程间隔2~5日。

2. 治疗时间: 治疗时间的确定,是根据治疗次数的确定而确定的。如果每日1次,治疗时间在有条件的情况下,最好选在早晨空腹时,或晚上入睡前,或午饭前30分钟。

治疗次数每日2次,有条件的最好早、晚各1次。如治疗次数为每日3次,则早、中、晚各1次。