

轻 松 学 按 摩

捏脊

爱与被爱，
从抚摩开始



QINGSONG
XUE ANMO

施仁潮 主编

浙江科学技术出版社



轻 松 学 按 摩

捏脊

爱与被爱，
从抚摩开始



QINGSONG
XUE ANMO

施仁潮 主编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

捏脊 / 施仁潮 主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.4

ISBN 7-5341-2485-9

I. 捏... II. 施... III. 捏脊疗法
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104668 号

捏 脊

施仁潮 主编

策 划	孙秀丽 (sxl@zkpress.com)
责 任 编 辑	孙秀丽
装 帧 设 计	周红霞
出 版 发 行	浙江科学技术出版社
地 址	杭州市体育场路 347 号 (邮编: 310006)
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩 4
字 数	122 000
版 次	2005 年 4 月第 1 版
印 次	2005 年 11 月第 2 次印刷

书 号	ISBN 7-5341-2485-9
定 价	20.00 元

施仁潮

养生的方法很多，祛病的手段也不少，按摩是其中久经考验的有效措施之一。

按摩通过刺激经脉穴位，调节和增强脏腑功能，激发内脏活力，使机体处于最佳的应激状态，从而起到祛病健身的作用。

按摩的效果很明显，在腰部扭伤、落枕、便秘、食积、失眠时，都会起到意想不到的效果。按摩还有美容、减肥、健脑、祛疲劳、抗衰老等功效，是千百年来人们常用的保健手段。

按摩也很容易掌握，不懂医学的人一样可以学习。只要用心，往往很快就能学上一招，让家人即时享受揉、抹、推、擦的好处。

根据刺激的部位不同，按摩可分为全身按摩、头面部按摩、腹部按摩、背部按摩和足部按摩等。头面部按摩多为美容按摩；足部按摩多叫擦足，擦足多先浴足，故又叫足浴；背部按摩多在脊椎骨上捏动，所以又叫捏脊。

经脉遍布全身，虽然局部按摩就有祛病健身之良效，但若能在身体各部位配合使用，则可收到更加显著的效果。

这套按摩小丛书，共有《捏脊》、《摩腹》、《擦足》和《摩面》4种。在编写过程中，我们本着向家庭普及的愿望，采用通俗的语言介绍操作方法，并且配用了大量彩照，直观明了。相信我们的努力会让您感到满意。

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，并掌握了这一捏拿脊柱部肌肤的按摩方法。

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，稍受风寒就会感冒咳嗽，吃得不当心就要腹痛拉稀。为了儿子的病，我不知跑了多少医院，找了多少医生，吃药、挂点滴、贴膏药，虽然每次都会有一点效果，但没过多长时间，又是老方一帖，感冒照发，腹泻依旧。我为此伤透了脑筋。

后来孩子他爷爷听说有医生采用捏脊的方法治疗小儿腹泻有特效，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，一边在背部轻拿细捏，很快就取得了儿子的信任。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，面色变得红润，胃口好了起来，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，并坚持做了下来。1个月后，儿子的身体状况得到明显改善。现在两年过去了，感冒及腹泻现象再没有发生过，儿子由过去的目无神采、怕生、反应迟钝变得活泼开朗、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；而现在我们对儿子恢复了信心，希望他身体棒，脑子灵，超过同龄小孩。我想会做到的，因为我坚持给他捏脊！

我还记着当初那位医生的话：坚持下去吧，捏脊一定会帮助孩子长高，提高智力，增进健康！



目 录

CONTENTS

PART 1

神奇的捏脊法

.....

14 让孩子喜欢捏脊

14 一捏就OK

16 捏脊的做法



PART 2

配合捏脊的按摩法

15 按法

18 擦法

19 推法

20 揉法

20 掐法

21 摩法

22 抹法

22 拿法

23 滚法

24 击法

25 拍法

25 振法

26 梳法



PART 3 强身健体的捏脊法

28 促小儿发育

- ◎捏脊助发育 /28
- ◎方法:捏脊、按关元俞、揉关元俞、按脊椎 /28
- ◎关元俞联络元气 /28

29 助小儿长高

- ◎捏脊激发“长高因子” /29
- ◎方法:捏脊、按夹脊、揉夹脊、推脊椎 /29
- ◎为什么叫华佗夹脊 /29

30 促小儿增智力

- ◎捏脊增智力 /30
- ◎方法:捏脊、按心俞、揉心俞、揉脊椎 /30
- ◎刺激心俞长智力 /30

31 增强小儿体质

- ◎捏脊激活生机 /31
- ◎方法:捏脊、擦揉脾俞、擦揉肾俞、摩腰骶 /31
- ◎刺激脾俞、肾俞助健身 /32

32 助“胖墩儿”减肥

- ◎你的孩子属于肥胖吗 /32
- ◎捏脊治疗肥胖症 /32
- ◎方法:捏脊、擦大肠俞、揉大肠俞、推背部 /33
- ◎多运动,少进食 /33
- ◎刺激大肠俞助排泄 /33

34 给“豆芽菜”增肥

- ◎你的孩子属于消瘦吗 /34
- ◎捏脊助增肥 /34
- ◎方法:捏脊、按脾俞、摩脾俞、分推背部 /34
- ◎刺激脾俞调脾胃 /35

35 助婴儿断奶

- ◎捏脊助断奶 /35
- ◎方法:捏脊、按胃俞、揉胃俞、擦背部 /36
- ◎刺激胃俞,和胃降逆 /36



PART 4 祛病的捏脊法

38 发热

- ◎什么是发热 /38
- ◎方法:捏脊、按大椎、擦大椎、推颈后 /38
- ◎刺激大椎助退热 /38

39 惊厥

- ◎查找惊厥病因 /39
- ◎重视救治 /39
- ◎方法:捏脊、按肝俞、擦肝俞、推上背 /39
- ◎刺激肝俞泻火气 /40

40 感冒

- ◎感冒的症状 /40
- ◎让小儿多喝水 /40
- ◎方法:捏脊、按大杼、擦大杼、擦上背 /40
- ◎刺激大杼祛病邪 /41

41 慢性支气管炎

- ◎从小开始防治支气管炎 /41
- ◎至阳的定位 /42
- ◎方法:捏脊、掐至阳、擦至阳、拍上背 /42

43 支气管扩张

- ◎支气管扩张的常见症状是咯血 /43
- ◎方法:捏脊、按风门、擦风门、揉背部 /43
- ◎配合按摩孔最穴 /43
- ◎风门善治风 /44



44 支气管哮喘

- ◎捏脊防治哮喘 /44
- ◎方法:捏脊、按定喘、擦定喘、擦背部 /45
- ◎按摩定喘止喘 /45
- ◎避开过敏原 /45

46 支气管肺炎

- ◎支气管肺炎的表现 /46
- ◎方法:捏脊、按肺俞、擦肺俞、分推背部 /46
- ◎营养与居处环境 /47
- ◎刺激肺俞治肺病 /47



47 百日咳

- ◎百日咳的特殊表现 /47
- ◎防治百日咳 /48
- ◎方法:捏脊、掐身柱、擦身柱、揉上背 /48
- ◎刺激身柱治久咳 48

49 暑热症

- ◎暑热症是夏天特有的疾病 /49
- ◎方法:捏脊、掐灵台、揉灵台、推背部 /49
- ◎刺激灵台助祛暑 /49
- ◎防治暑热症要点 /49

50 吐奶

- ◎注意寻找吐奶的原因 /50
- ◎方法:捏脊、掐三焦俞、揉三焦俞、拍打背部 /50
- ◎刺激三焦俞调和上下 /50

51 婴幼儿呕吐

- ◎呕吐要注意防脱水 /51
- ◎方法:捏脊、按厥阴俞、揉脊椎、推脊背 /51
- ◎厥阴俞的定位 /51

52 呃逆(打嗝)

- ◎捏脊防治呃逆 /52
- ◎方法:捏脊、按膈俞、揉膈俞、击打背部 /52
- ◎刺激膈俞治膈肌疾病 /52

53 胃痛

- ◎饮食不慎胃痛生 /53
- ◎捏脊止胃痛 /53
- ◎方法:捏脊、按气海俞、揉气海俞、推脊背 /53
- ◎刺激气海俞助调气 /53

54 胃石症

- ◎什么是胃石症 /54
- ◎吃柿子为什么会长石头 /54
- ◎方法:捏脊、掐胆俞、推胆俞、击打背部 /54
- ◎胆俞的定位 /54

55 厌食

- ◎小儿厌食的原因 /55
- ◎方法:捏脊、按揉脾俞、按揉胃俞、分推上背 /55
- ◎刺激脾俞、胃俞助开胃 /56
- ◎激发小儿食欲的秘诀 /56

57 异食癖

- ◎什么是异食癖 /57
- ◎方法:捏脊、按心俞、擦心俞、擦背部 /57
- ◎刺激心俞治心疾 /57
- ◎重视对症治疗 /57

58 小儿腹泻

- ◎感染性腹泻与非感染性腹泻 /58
- ◎防治腹泻重在调养 /58
- ◎轻型腹泻与重型腹泻 /59
- ◎方法:捏脊、掐腰俞、推腰俞、推上七节 /59
- ◎刺激腰俞强腰肾 /59

60 细菌性痢疾

- ◎细菌性痢疾的表现 /60
- ◎重视饮食卫生 /60
- ◎刺激悬枢治下痢 /61
- ◎方法:捏脊、掐悬枢、揉悬枢、推下七节 /61

62 便秘

- ◎便秘用捏脊 /62
- ◎方法:捏脊、按长强、揉长强、推下七节 /62
- ◎刺激长强防治肛肠病 /62



63 腹胀

- ◎腹胀多与饮食有关 /63
- ◎刺激关元俞治腹胀 /63
- ◎方法:捏脊、按关元俞、揉关元俞、分梳背部 /63

64 小儿食积

- ◎喂养不当易食积 /64
- ◎刺激胃仓治胃病 /64
- ◎注意合理调养 /64
- ◎方法:捏脊、擦胃仓、分推胃仓、挤推胸椎 /65

66 小儿疳积

- ◎捏脊即捏积 /66
- ◎方法:捏脊、按痞根、擦痞根、推脊椎 /66
- ◎刺激痞根治痞块 /67

67 失眠

- ◎按摩防治失眠 /67
- ◎方法:捏脊、按魂门、揉魂门、轻梳背部 /67
- ◎刺激魂门安神志 /68

68 夜啼

- ◎捏脊防治夜啼 /68
- ◎刺激神道防治心病 /69
- ◎方法:捏脊、按神道、揉神道、推擦脊背 /69

70 小儿多动症

- ◎多动是病 /70
- ◎方法:捏脊、掐天柱、擦天柱、捏颈背 /70
- ◎天柱的定位 /70
- ◎防治多动重调养 /71

癫痫

- ◎注意小儿的异常神志 /71
- ◎刺激风府治风疾 /72
- ◎方法:捏脊、掐风府、擦风府、推脊背 /72
- ◎癫痫发作时的救护 /72

遗尿

- ◎认识小儿遗尿 /73
- ◎遗尿的防治与调养 /74
- ◎方法:捏脊、掐命门、推命门、摩腰骶 /73
- ◎命门为生命之门户 /74

尿频

- ◎摩腰治尿频 /74
- ◎刺激膀胱俞治膀胱病 /74
- ◎方法:捏脊、按膀胱俞、揉膀胱俞、摩腰背 /74

慢性肾小球肾炎

- ◎重视浮肿 /75
- ◎刺激肾俞主治肾病 /76
- ◎方法:捏脊、揉肾俞、摩腰椎、揉脊柱 /76

贫血

- ◎营养缺乏可致贫血 /77
- ◎刺激膈俞、脾俞助补血 /78
- ◎方法:捏脊、按擦膈俞、按擦脾俞、揉背部 /77
- ◎补铁有讲究 /78



肌营养不良

- ◎认识肌营养不良 /79
- ◎刺激肺俞、脾俞强肌腱 /79
- ◎方法:捏脊、按擦肺俞、按擦脾俞、捏拿背部 /79

落枕

- ◎捏脊治落枕 /80
- ◎刺激命门配合捏枕治落枕 /80
- ◎方法:捏脊、按命门、擦命门、捏枕部 /80

脊髓灰质炎后遗症

- ◎脊髓灰质炎后遗症的表现 /81
- ◎肩贞和白环俞的定位 /82
- ◎方法:捏脊、按擦肩贞、按擦白环俞、滚肩背和腰骶 /81
- ◎早按摩,早得益 /82

脑性瘫痪

- ◎脑性瘫痪的4种类型 /83
- ◎刺激哑门、腰阳关治脑性瘫痪 /84
- ◎方法:捏脊、掐擦哑门、掐擦腰阳关、夹提脊椎 /84

85 佝偻病

- ◎维生素 D 与佝偻病 /85
- ◎方法:捏脊、按脊中、揉脊中、按俞穴 /85
- ◎刺激脊中强腰肾 /86
- ◎配合矫正法 /86
- ◎补充维生素 D /86
- ◎不要让孩子过早站立 /86

87 小儿斜颈

- ◎小儿斜颈的表现 /87
- ◎认识病因 /87
- ◎方法:捏脊、掐风池、擦风池、捏拿颈肩 /87
- ◎刺激风池治斜颈 /88
- ◎预防与调养 /88

89 脊柱侧凸

- ◎孩子脊柱侧凸了吗 /89
- ◎脊柱侧凸的原因 /89
- ◎方法:捏脊、按督俞、擦督俞、分合推背 /90
- ◎刺激督俞调治督脉疾病 /90

91 尾骶骨疼痛

- ◎捏脊防治尾骶痛 /91
- ◎方法:捏脊、按擦上髂、按擦次髂、按擦中髂、按擦下髂、揉腰骶 /91
- ◎认识八髂穴 /91

92 近视

- ◎捏脊防治近视 /92
- ◎方法:捏脊、掐中枢、揉中枢、揉颈椎 /92
- ◎刺激中枢治眼病 /92

93 斜视

- ◎斜视要早发现早治疗 /93
- ◎方法:捏脊、按擦肝俞、揉推风池、推背部 /93
- ◎刺激风池、肝俞治眼疾 /93

94 中耳炎

- ◎积极防治中耳炎 /94
- ◎刺激风府、肾俞治耳病 /94
- ◎方法:捏脊、掐揉风府、掐揉肾俞、捏拿天柱骨、推擦背部 /94



Part 1

神奇的



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，孩子会喜欢。

捏脊法

>> >> >> >>

让孩子喜欢捏脊

捏脊即捏拿脊柱部肌肤，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。前人在按摩实践中体会到，通过捏脊可使积滞消除，能促进孩子健康成长，所以又把捏脊叫做“捏积疗法”。

捏脊的做法十分简便，易于操作，可以在医院由医生来做，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。

开始捏脊时动作应尽量轻一点，不要急于求成。先是轻轻的触摸，使孩子感到舒服，慢慢适应后再改为捏提。这样，大部分孩子都能接受。而且有些孩子在接受了一两次的触摸捏提后，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，可在与孩子嬉戏中进行。捏脊的动作不求规范，可以在做中学，学中做，逐步完善起来。所以，捏脊疗法除了孩子喜欢外，还受到广大家长的欢迎。



1



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，沟通着上下内外，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效用，正是依赖于经络的传注。

在经络中，八脉中的督脉循行于人体背部的正中线上。所谓“督”，有“总督、督促”的含义，所以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脉中的足太阳膀胱经，该经在背部的循行线上分布有心俞、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俞穴，既受内脏功能的影响，又受督经脉气的支配。捏脊主要是直接刺激背部的督脉和足太阳经上的俞穴。

此外，背部周围还有十二经脉中的手阳明大肠经、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。这些经脉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。

捏脊通过刺激小儿的体表穴位或某些部位，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。

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，提高机体免疫力。

研究表明，机体皮肤下存在着一种组织，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防治等方面。小儿生长发育、提高智力、增强体质，甚至婴儿断奶都会用到它。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、遗尿等多种疾病。

捏脊没有针刺治疗的疼痛，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。

