

● 家庭简易健康疗法系列

# 捶背捏脊

CHUIBEI NIEJI  
QIAOCHU  
SHENTI  
MIANYILI

王 巍 董宝强 邢晓燕 编著

## 敲出 身体免疫力



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家庭简易健康疗法系列

# 捶背捏脊

## 敲出身体免疫力

王 巍 董宝强 邢晓燕 编著



辽宁科学技术出版社

沈阳

本书编委会成员：王 颖 薛明新 王 巍 董宝强 邢晓燕  
李成林 白渡森 刘立克 刘 实 张 冶  
张 宏 苏 涵 李 南 林 玉 李 斌

### 图书在版编目(CIP)数据

捶背捏脊 敲出身体免疫力 / 王巍, 董宝强, 邢晓燕  
编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.11  
(家庭简易健康疗法系列)  
ISBN 7-5381-4445-5

I. 捶... II. ①王...②董...③邢... III. 保健 - 按摩  
IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052073 号

---

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳市北陵印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：140mm × 203mm

印 张：7

字 数：100 千字

印 数：1~6000

出版时间：2005 年 11 月第 1 版

印刷时间：2005 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：庄庆芳

版式设计：于 浪

责任校对：周 文 蔡桂娟 史丽华

---

定 价：12.00 元

编辑部联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502 23284357

E-mail: dlqzs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 前言

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外，合理的健身方法和生活方式是最重要的。“生命在于运动”、“不通则痛”是永恒的道理。而在目前多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下，如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。中医指压按摩、捶背、摩腹、足疗等是简单易学、效果显著的保健方法，可以帮助人们快速摆脱疲劳和亚健康状态，因此，策划了“家庭简易健康疗法系列”。

该套丛书包括以下几种：《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写，内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题。每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路，重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招，并配有大量清晰、直观的图片。本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法，快速有效地治疗疾病，达到防病健身的目的。

由于本套丛书编写时间仓促，疏漏恐难避免。希望读者批评指正。

编著者

2005年3月





## 一、捶背捏脊好处多多

1. 捶背捏脊是老少皆益的保健疗法 ..... 001
2. 捶背捏脊去疲劳 ..... 002
3. 脊柱平衡是人体健康的根本 ..... 002
4. 背部能反映全身疾病 ..... 003
5. 捶背捏脊看体质 ..... 005

## 二、了解脊柱不得病

1. 脊背结构不复杂 ..... 008
2. 保护脊柱很重要 ..... 008
3. 脊柱问题莫忽视 ..... 009
4. 姿势正确最关键 ..... 010
5. 自己可做的腰痛快速缓解法 ..... 012
6. 脊柱有病快就医 ..... 013

## 三、脊背穴位好掌握

1. 统领大脑的督脉 ..... 014
2. 足太阳膀胱经 ..... 017
3. 巧治疾病的奇穴 ..... 024

## 四、捶背捏脊常用按摩手法

1. 通经止痛的点法 ..... 027

2. 散淤活血的按法 ..... 027
3. 理气舒筋的揉法 ..... 029
4. 消除紧张的摩法 ..... 029
5. 温经消肿的擦法 ..... 030
6. 调和气血的推法 ..... 030
7. 缓解疲劳的拿法 ..... 031
8. 调解神经的捏脊法 ..... 031
9. 疏通经络的拍打法 ..... 032
10. 放松肌肉的揉法 ..... 033

## 五、辅助器械捶背捏脊法

1. 自己能做的按摩器械 ..... 034
2. 简单易学的刮痧疗法 ..... 035
3. 安全可靠的穴位贴敷法 ..... 045
4. 效果显著的灸法 ..... 046
5. 灵活便验的拔罐法 ..... 049

## 六、捶背捏脊勿滥做

1. 涂抹油、粉效果更好 ..... 053
2. 捶背捏脊的适应证 ..... 055
3. 病重之体需慎做 ..... 056
4. 捶背捏脊的时间选择 ..... 056
5. 捶背捏脊操作须知 ..... 057

## 七、腰背强壮健康法

1. 腰背传统按摩法 ..... 058
2. 颈部保健要点与颈部保健操 ..... 060
3. 肩背保健操 ..... 064

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 4. 腰部健美操 .....     | 064 |
| 5. 电脑一族脊柱保健操 ..... | 069 |
| 6. 学生驼背矫正操 .....   | 069 |
| 7. 中年脊柱保健操 .....   | 072 |
| 8. 益肾强腰按摩法 .....   | 075 |
| 9. 拍背捏脊疗法 .....    | 077 |
| 10. 按摩下肢益腰膝 .....  | 079 |

## 八、捶背捏脊防疾病

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 感冒 .....        | 083 |
| 2. 咳嗽 .....        | 087 |
| 3. 支气管炎 .....      | 090 |
| 4. 支气管哮喘 .....     | 093 |
| 5. 心律失常 .....      | 096 |
| 6. 高血压 .....       | 098 |
| 7. 低血压 .....       | 102 |
| 8. 冠心病 .....       | 104 |
| 9. 慢性胃炎 .....      | 108 |
| 10. 胃、十二指肠溃疡 ..... | 111 |
| 11. 腹泻 .....       | 113 |
| 12. 便秘 .....       | 116 |
| 13. 胃下垂 .....      | 119 |
| 14. 呕吐 .....       | 123 |
| 15. 糖尿病 .....      | 125 |
| 16. 甲状腺功能亢进 .....  | 129 |
| 17. 慢性肾炎 .....     | 131 |
| 18. 小便困难 .....     | 133 |
| 19. 阳痿 .....       | 136 |

20. 遗精 .....	139
21. 前列腺炎 .....	141
22. 头痛 .....	144
23. 眩晕 .....	146
24. 失眠 .....	148
25. 痛经 .....	151
26. 更年期综合征 .....	154
27. 耳鸣、耳聋 .....	157
28. 近视 .....	159
29. 鼻炎 .....	163
30. 慢性胆囊炎 .....	166
31. 落枕 .....	169
32. 颈椎病 .....	172
33. 肩关节周围炎 .....	175
34. 急性腰扭伤 .....	180
35. 腰椎间盘突出症 .....	182
36. 慢性腰肌劳损 .....	184
37. 腰骶关节韧带损伤 .....	186
38. 腰椎关节突综合征 .....	187
39. 痤疮 .....	189
40. 荨麻疹 .....	191
41. 肥胖 .....	193

<b>附录 易筋经健康法</b> .....	197
------------------------	-----

<b>参考文献</b> .....	216
-------------------	-----





# 一 捶背捏脊好处多多

## 1. 捶背捏脊是老少皆益的保健疗法

捶背捏脊疗法作为一种自然疗法，追溯其历史，来源于被国内外医学界公认的重要保健疗法之一的小儿推拿中的捏脊疗法。捏脊疗法具有健脾和胃、疏通经络、促进气血运行、调节脏腑功能、强身健体的作用。捶背捏脊疗法是在小儿捏脊疗法的基础上，通过按摩手法、敷药或仪器对穴位的刺激来达到通经活络，调整脏腑，平衡阴阳作用的一种养生保健方法，是对全身各系统疾病起到治疗、康复作用的一种中医治疗手段。这一疗法具有操作简便，适应人群广泛，安全可靠，无任何毒副作用的特点，目前不断被人们学习应用和传播。



捶背捏脊

## 2. 捶背捏脊去疲劳

何谓健康？简单地说，就是工作时不觉得疲劳，或者虽工作辛苦，却觉得愉快。

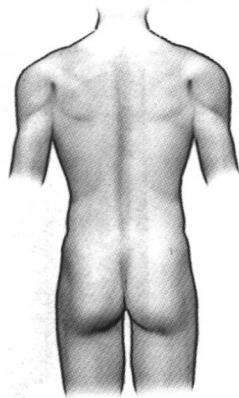
尽情地活动后，松弛身心、摄取适当的食物、睡眠充足，却仍无法消除疲劳。这样的劳累日积月累，势必生病。

活动是循环的意思。以河流为例，就是畅流不止的状态，河流一旦停滞、逆流或被污染，致使细菌繁殖，便不能使用了。

当精神、肉体、内部或外界循环停滞，身体的某一部位就会疼痛、淤血或生病。捶背捏脊疗法可以推动人体内的血液循环，增强免疫功能，使气血畅通无阻，从而解除疲劳。

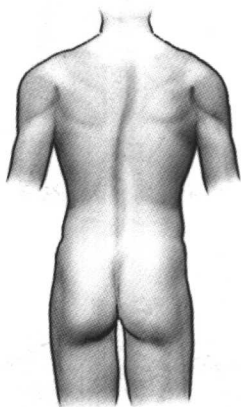
## 3. 脊柱平衡是人体健康的根本

脊柱位于人体的中部，容纳椎管以保护脊髓。脊柱参与组成胸、腹、盆三大体腔的保护，并支持着腔内的脏器。脊柱的稳定不仅取决于椎骨结构形态的完整和椎间盘生理功能的正常，还依赖于脊柱周围的肌肉、韧带、筋膜以及胸廓、腹腔内压的协同作用，脊柱对人体的直立、承重和运动起着重要的平衡作用。脊柱两侧椎间孔有脊神经通过，脊神经与脑神经共同构成周围神经系统，分为传出神经和传入神经，对体内器官的生理功能起着重要作用。当人体脊柱失去平衡时，既可影响到颈椎、躯干、上肢、下肢的运动和感觉，又会引发内脏产生错综复杂的病变。如颈椎病，就是由于颈椎周围的肌



正常脊柱

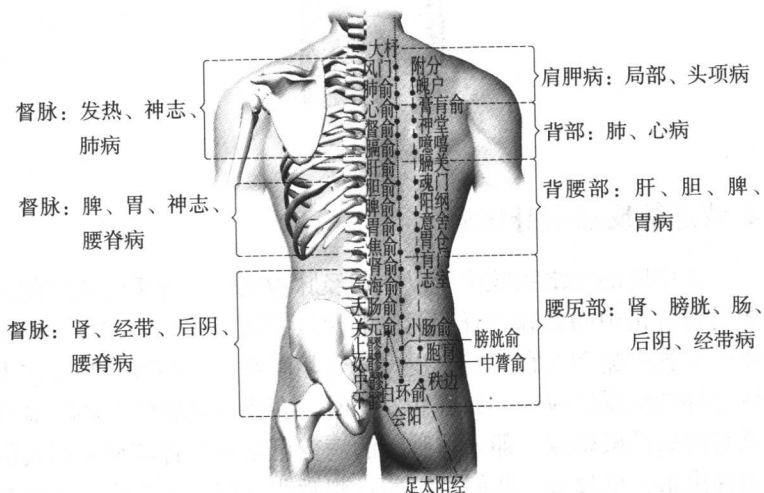
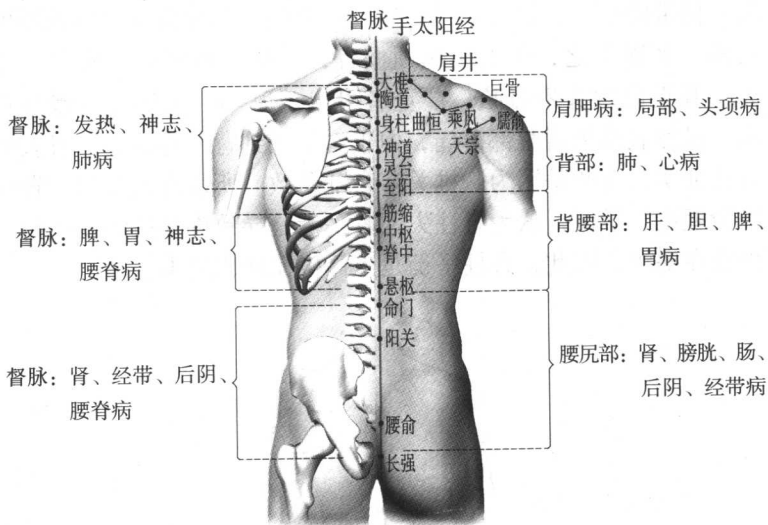
肉、韧带的劳损、椎骨退行性病变、椎间盘的突出等，导致颈椎失衡，久而久之，可发生颈项僵直，一侧上肢疼痛、麻木、乏力，甚至出现头晕目眩，严重者可出现瘫痪。又如有些慢性胃病，虽然表现为胃脘部疼痛，但也有牵扯到背部疼痛的，有人研究已证实，有些是因为胸椎关节紊乱所致。所以有人提出“脊柱平衡理论”学说，认为脊柱失去其平衡是导致许多疾病发生的一种潜在根源，因此，脊柱平衡是人体生命健康之本。



弯曲脊柱

#### 4. 背部能反映全身疾病

在中医的经络系统中，以十四经脉为主体，行于背腰部的主要是脊背正中的督脉和脊背两侧的两条膀胱经，其上的经穴与人体的五脏六腑和五官九窍、皮肉筋骨相联系，是四肢、脏腑在人体背部的信息反应区。如肝病发病时，在背部膀胱经上的肝俞穴就有疼痛的敏感点。即人体脏腑的病变可以通过背部相应的穴位表现出来，反过来，我们可以通过刺激背部相应的穴位，达到调整脏腑的功能。有人报道，脊背捏提能缓解胸痹。所以背部经穴



背部经络

既是人体的反射区，又是人体康复的要穴。

## 5. 捶背捏脊看体质

体质是每个人在其生长发育过程中表现在代谢、机能与结构方面的特性。这种特性往往决定着人体的自我调节控制能力和对外界环境的适应能力，决定着人体对某些疾病的易感性。中医学对体质的分型是以阴、阳、气、血、虚、实、寒、热、燥、湿之有余与不足理论为根据的。如肥胖的人多属于痰湿体质，易引发中风。目前，国内有的学者将体质分为六种：

● **正常质** 体壮力强，面色润泽，食欲佳，耐寒暑，口微干，二便调，脉有力，舌像正常。

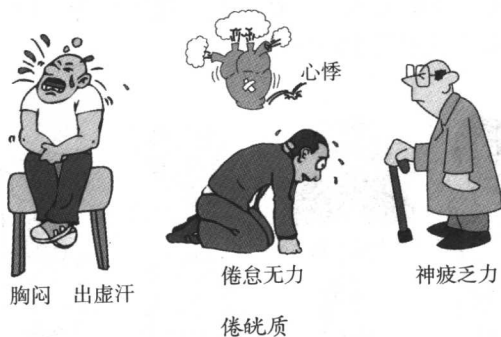
● **燥红质** 形弱体瘦，口燥咽干，内热便秘，尿黄短少，喜凉饮不解渴，少眠心烦，手足心热，耳鸣耳聋，脉细弦数，舌红，少苔或无苔（相当于阴虚型）。



● **迟冷质** 形体白胖，面色不华，形寒肢冷，肌冷自汗，大便稀溏，夜尿清长，毛发易落，喜热饮，脉沉迟无力，舌淡胖有齿痕（相当于阳虚型）。



● **倦眊质** 面色眊白，气短懒言，乏力眩晕，心悸健忘，动辄汗出，脱肛感，子宫下坠感，手易麻，月经淡少，脉细弱无力，舌淡（相当于气血两虚型）。



● **腻滞质** 体形肥胖，口甜黏，身重如裹，大便不实，胸满昏晕，脉濡或滑，舌苔腻（相当于痰湿型）。

● **晦涩质** 肤色晦滞，口唇色暗，眼眶黯黑，肌肤甲错，丝缕斑痕，痞闷作胀，痛有定处，脉沉涩或弦紧，舌质青紫或有淤点（相当于气滞血淤型）。

体质是每个人在先天遗传的基础上，在后天环境的影响下形成的个体的特殊状态。这种特殊状态归纳起来，就形成了阴阳、



气血、虚实、寒热、燥湿。阴阳是一种思维方式，即认识世界的重要方法论；气血是生命最根本的物质基础及其运动过程；寒热是生命物质能量代谢过程的反映，是生命的本质性反应之一；燥湿是构成人体体液的物质在其代谢过程的病理反映；虚实是机体适应内外变化及其抗病能力强弱的反映。因此，根据不同体质采用不同的方法刺激不同的穴位，就能达到养生、治病求其本的目的。

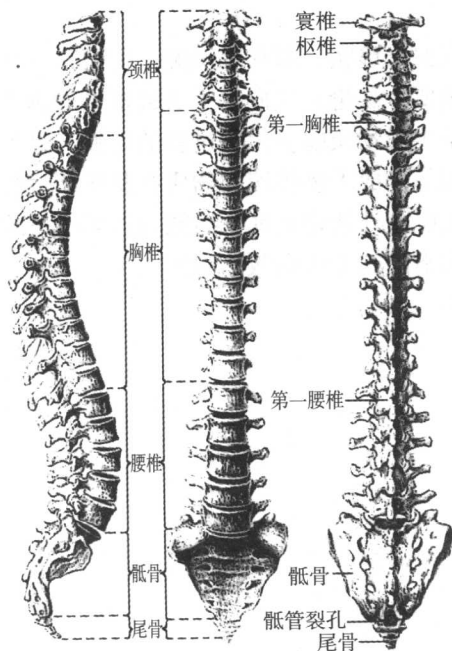
## 二 了解脊柱不得病

### 1. 脊背结构不复杂

人体背部的主要结构是脊柱，它是由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎骨，骶骨和尾骨组成，脊柱的作用是作为身体的支架和保护中枢神经。椎骨和椎骨之间有一块椎间盘夹在其中，它的作用是吸收压力，保护脊柱，使脊柱有柔软性。椎骨之间每边有一个孔，就是椎间孔，中枢神经就从这个椎间孔中伸出，分支在身体每一个部分控制其感觉与活动。此外，还有韧带和肌肉包围着整条脊柱，它们不但稳固脊柱，更使身体能够自由活动。

### 2. 保护脊柱很重要

在正常情况下，脊椎是人体的中轴，垂直



脊柱解剖图



于骨盘上，支撑起肩膀、上肢和头部，肋骨和胸骨保护内脏。最主要的是与脊柱中负责传达信息的中枢神经以及由椎间孔穿出的神经构成一个紧密的系统，维持身体各部位正常的活动与运转，所以脊椎与身体健康有着显著的联系。

### 3. 脊柱问题莫忽视

在正常情况下，脊椎由许多不同的韧带和肌肉包围，形成严密的保护，不会出现问题，但是如果受到外力的撞击、跌倒、车祸、搬重物、坐姿不正、剧烈运动、营养失衡等，都有可能導致移位，进而压迫神经，造成不适，影响健康。

当脊椎出现了问题，常可导致下列症状：下背痛、双腿无力、驼背、颈肩酸痛、手指麻木、记忆力减退等。产生这些问题的原因有下列情况。

**不正确姿势** 坐、站姿势如不正确，会增加腰部的负荷，引起肌肉疲劳或酸痛。

**意外** 直接的创伤，不正确的提举姿势，突然扭转身体或过度的拉扯会引致腰部受伤而产生疼痛。

**退化** 日常的活动，都会使脊骨关节承受很大的负荷，随着年纪增长，关节便因自然损耗而退化，如退化性关节炎。

**骨刺** 关节退化可引致骨质增生而形成“骨刺”，而骨刺可能会压迫神经或关节附近的软组织。

**椎间盘后凸** 由于受伤，退化，持续性或突发性增加腰部的负荷，会引致椎间盘后方纤维组织的撕裂，椎间盘的核心便会向后凸而压迫脊髓或神经根。

当中枢神经、神经根或关节附近的软骨组织受到挤压时，病者可能会有腰痛，脚痛，麻木，表皮知觉减低或脚部无力的现象。

此外，过分肥胖，常穿着高跟鞋，精神紧张，怀孕和肾病等