

中国民间疗法丛书

捏脊疗法

邱李华 编著



中国
医药

5
244.1
15

(京)新登字025号

内 容 提 要

本书是一部论述推拿疗法的专著,共分七章。第一~第六章为基础理论篇。详细介绍了推拿疗法的源流、发展、推拿疗法的适应症、治病原理以及推拿疗法的具体操作手法,并简介了部分推拿手法。第七章为临床应用篇,分为小儿推拿法和成人推拿法,叙述了用推拿疗法治疗内、外、妇、儿等科 36 种常见症的具体治法及辅助疗法。

本书图文并茂,文字通俗易懂,易学易用,适合于广大医务人员阅读参考,也可作为普通群众治病保健的指南。

推 脊 疗 法

邱李华 编著

中国中医药出版社出版

(北京市朝阳区东兴路7号)

邮编:100027 电话:467.2114 电挂:3406

新华书店总店北京发行所发行 三河津冀印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.75印张 107千字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数1-12000册

ISBN7-80089-327-8/R·328 定价:5.00元

中国民间疗法丛书编委会

顾问：王雪苔 陈可冀 李今庸 尚天裕

主任：肖德馨

副主任：樊正伦 惠广喜

委员：杨思澍 陈士奎 徐木林 徐世祥

宋祖懿 李宝顺 付丽琴 陈克正

吴少颖 李小莉 肖天辉 蔺立新

杨利平 杨 钢 李占永 阎志安

前 言

捏脊疗法是一种古老而又年轻的治疗方法，具有简、便、廉、验的特点，广泛的流传于民间，千百年来在解除广大劳动人民，尤其是小儿患者的病痛中发挥了重大作用。实践证明，捏脊疗法确是一种治病保健，尤其是治疗虚寒性疾病的重要手段。今天，回归自然的呼声越来越强烈，人们逐步认识到这种古老的物理疗法的有效性和安全性。由于历史的原因，捏脊作为一种医术，仅流传于民间，历代医书，主要是推拿按摩医书偶有论述，关于捏脊的专著则少见问世，严重的阻碍了捏脊疗法的流传和发展。为了推广这门古老的医术，向广大医务人员，尤其是推拿医师提供详尽的捏脊疗法知识，作者汇集了古今医籍的精华，聚各家名医之经验，吸收了最新的科研成果，编成了这本《捏脊疗法》，盼能给予有关人员以启示，从而对捏脊疗法的发展作出微薄的贡献。

由于本人的水平有限，书中难免会出现欠缺，甚至错误的地方，恳请读者提出批评和指正。

编 者

一九九四年三月八日于西苑医院

目 录

第一章 捏脊的历史源流与发展	1
第二章 基本知识	7
第一节 捏脊的定义	7
第二节 捏脊疗法的特点	8
第三节 捏脊疗法的适应症	9
第四节 捏脊的禁忌证与注意事项	9
一 禁忌证	9
二 注意事项	9
三 异常情况的处理	11
第三章 体位和介质	12
第一节 体位	12
一 患者体位	12
二 术者体位	13
第二节 介质	13
第四章 捏脊疗法的作用原理	15
一 捏脊疗法与脏腑经络的关系	15
二 捏脊疗法与阴阳气血的关系	17
附：现代医学研究	18
一 捏脊疗法对神经系统的影响	19
(一) 捏脊疗法对中枢神经系统的影响	19
(二) 捏脊疗法对周围神经的调节	20
二 捏脊疗法对消化系统的影响	22
三 捏脊疗法对血液系统的影响	24
四 捏脊疗法对呼吸系统的影响	25
第五章 操作手法	26

第一节 指腕力的锻炼	26
第二节 捏脊的手法	26
第三节 常用推拿手法简介	29
一 成人常用推拿手法	30
二 小儿常用推拿手法	37
第四节 关于捏脊手法的补泻问题	38
第六章 经络和俞穴	40
第一节 经络	40
一 十二经脉	40
二 奇经八脉	44
第二节 俞穴	46
一 足太阳膀胱经	46
二 督脉	52
三 经外奇穴	53
第三节 小儿推拿常用穴位(腰背部)	55
第七章 临床治疗	62
第一节 小儿疾病	62
一 疳积	62
二 婴儿泄泻	65
三 呕吐	67
四 便秘	70
五 脱肛	71
六 小儿厌食症	73
七 肠梗阻	76
八 小儿咳嗽	78
九 小儿支气管哮喘	81
十 百日咳	83
十一 小儿慢惊风	85
十二 小儿遗尿	87
十三 佝偻病	89

十四	小儿夜啼	91
十五	小儿汗症	94
第二节	成人疾病	97
一	胃脘痛	97
二	胃、十二指肠溃疡	100
三	胃下垂	103
四	慢性胆囊炎	105
五	泄泻	107
六	便秘	110
七	慢性肝炎	112
八	哮喘	114
九	失眠	117
十	高血压病	119
十一	遗尿	122
十二	自汗	123
十三	水肿	125
十四	阳痿	127
十五	急性感染性多发性神经根炎	129
十六	白细胞减少症	130
十七	痛经	132
十八	功能性子宫出血	135
十九	经行吐衄	137
二十	不孕症	138
二十一	急性腰扭伤	140
	参考文献	142
	附录: 人体各部穴位图	143

第一章 捏脊的历史源流与发展

捏脊,又称为“捏积”,因其适于治疗儿科积聚一类疾病,故又有此称。捏脊是一种古老的治疗疾病的外治方法,它实际上属于按摩推拿疗法。随着历史的发展,历代医家不断地挖掘、完善,人们越来越发现其不但能有效地治疗儿科疾患,在治疗成人疾病方面也显示出独特的疗效。过去只是作为治疗疾病的一种手法,现在已超出了其原有的适用范围,独立于推拿疗法之外,而被称之为“捏脊疗法”了。

说起捏脊疗法,必须从按摩推拿的发生发展谈起。我们的祖先在远古时代由于偶然用手在伤病的躯体上按压抚摩,因而减轻了伤病所带来的痛苦,从而发现了按摩的作用。这些简单的、出自本能的动作,长期无数次的使用,逐渐形成了以按压抚摩来治疗疾病的医疗经验。这就是按摩推拿的起源。

在殷商时期的甲骨文中已有关于按摩的文字“拊”的记载。“拊”,《说文解字》解释为:“拊,搯也。”“搯,摩也。”也就是说“拊”即按摩的意思。并且在甲骨卜辞中有关于用按摩治疗腹疾的记载,可见当时用按摩来治疗疾病已相当流行。《黄帝内经》中也有关于按摩发源地的论述:“中央者,其地平以湿,天地所生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿、厥、寒、热,其治宜导引按蹻。”“导引按蹻者,亦从中央出也。”文中的中央,指的即是殷商的国土所在,即现今的中

原一代。因此，按摩疗法是殷商人发明并擅长使用的。

按摩推拿的名称在各个朝代有所不同。殷商之后，汉代以前称为“按𡇗”、“𡇗摩。”汉至明代称为按摩，明朝以后始称为推拿。

春秋战国时期盛行养生保健之法，作为既能治病又能养生保健的按摩术与当时盛行并流传至今的导引、吐纳术相互结合，取长补短，在为人民治病防病方面发挥了重要作用，并在医疗实践中得到发展。当时的名医扁鹊游医于民间，积累了丰富的按摩、针灸经验。在《史记》中曾生动地描述了扁鹊指挥其弟子用按摩、针灸技术成功地抢救了虢太子的尸厥证，这在当时引起一阵轰动。春秋战国时期还出现了按摩用的工具如按摩石、按摩砭石。按摩石是圆形的、中有凹槽的光滑石块，可以手持在人体上摩擦。按摩砭石其形状与圆针相似，可使力量集中在一点上，使局部的症状得到充分的缓解。上述工具在我国的考古工作中已经多次得到证实。此一时期也是医学理论正在形成的前期，尤其是经络的发现。在长沙马王堆三号墓出土的帛书中就有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》以及《导引图》等 14 种帛简医书。说明当时已经发现了经络，并且有十一条。在上述帛书中只有灸法，没有针法，亦没有腧穴的记载，可见当时尚未发现穴位。可以这样讲，经络的发现要早于穴位的发现，穴位是在长期的按摩实践中由于对经络中某一局部或点反复按压并收到非常的效果后，逐渐固定下来而形成了腧穴。

秦汉时期是我国历史发展的一个重要时期，由于国家的统一，社会的安定，人民生活的昌盛，各种医学流派和医学经验得到了全面总结和提高，中医理论的基本框架、中医临床治疗学的重要治则都在这一时期得以奠定。这一时期先后

问世的《黄帝内经》、《伤寒杂病论》，标志着中医理论体系的建立。《黄帝内经》中关于脏腑经络学说、阴阳五行、精气神、气血津液学说、整体观念、诊断方法、治则治法等为按摩术这一经验医学确定了理论和治疗原则。《黄帝内经》中准确地概括了按摩具有止痛、通络、舒筋、活血、镇静、退热的作用，并记述了按摩的一些操作方法。如挟、按、卷、切等手法，以及用按摩治疗痹证、痿证、胃痛和中风等病。《伤寒杂病论》中已经有关于“膏摩”的记载并有方药组成及治疗方法。书中按摩急救自缢的记载被公认为是世界上最早的科学记载。方法是：“将自缢者徐徐抱解，不得截绳，上下安被卧之，一人以脚踏其两肩，手少挽其发，常弦弦不纵之；一人以手按揉胸上，数动之，一人摩捋臂胫，屈伸之，若已僵，但渐渐强屈之，并按其腹。如此一炊顷，气从口出，呼吸眼开，而犹按莫置，亦勿苦劳之。”这种方法与现代的人工呼吸胸外按摩是多么的相似，可见其当时的按摩水平是相当高的。在秦汉时期曾出现了我国按摩史上的第一部著作《黄帝岐伯按摩十卷》，可惜此书早已散佚，我们不能窥其巨貌。

如果说按摩术在秦汉时期得到了飞速的发展，捏脊在当时也许只是作为一种捏的手法应用于人体各部位。那么在魏晋隋唐时期捏脊已经成为按摩术中的一种专用手法并专用于脊背部而治疗一些疾病了。这一时期，按摩术成为宫廷医学教育的四大科目之一，国家设有按摩专科，并有按摩专科医生，分别按其技术高低称为：按摩博士、按摩师和按摩工。由于国家的重视，按摩一科得到空前的发展，各种按摩手法不断拓展出来，药摩方剂层出不穷。巢元方的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后方》（晋葛洪著）、《千金方》（唐·孙思邈著）、《外台秘要》（唐·王焘著）集中记载了按摩术

在这一时期的杰出成就。《肘后方》中关于“治卒腹痛”，“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”以及用捏脊与拔火罐配合治癆瘵，方法是：“患殄殍等病，必瘦，脊骨自出。以壮大夫屈手头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回，然去中指于两畔处弹之。若是其病，应弹处起作头，多可三十余头。即以墨点上记之。取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑。煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处。按之良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之。当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者。数数如此角之，令恶物出尽，乃即除。当目明身轻也。”以上两处的文章记载，详细地描述了捏脊的部位、手法及治疗的疾病，成为不可多得的珍贵资料，也成为捏脊疗法的最早记载。

宋元时期由于朝廷不重视按摩，以及封建礼教的束缚，按摩术发展受到很大的阻碍，尽管如此，但对按摩仍出现了许多新的认识。如《圣济总录》中就有关于按与摩之手法不同的详细描述。

明清时期是按摩术迅速发展，空前丰收的又一鼎盛时期。各种按摩术尤其是小儿推拿术脱颖而出。由于自上而下的重视，推拿疗法逐渐趋向专门化。明代以前的小儿推拿属有记载，但没有形成独立的学术体系，至明末清初，以小儿推拿为代表的推拿流派，将按摩推拿的历史推向了晋唐以后的第二个鼎盛时期。由于小儿推拿在推拿按摩史上产生了巨大的影响，以致于本来专指小儿按摩的“推拿”一词，从明代起，广泛取代了按摩的概念，统称为推拿。这一时期的小儿推拿著作异常丰富，其中龚云林的《小儿推拿全书》，又称《小儿推拿方脉治婴秘旨全书》，是推拿史上最早的小儿推拿专著。

此外还有周岳甫的《小儿推拿秘诀》；熊应雄的《小儿推拿广意》；骆潜庵的《幼科推拿秘书》以及张振鋆的《厘正按摩要术》等等。明清时期关于小儿捏脊的专著未见传世，多数文献散在于大量的小儿推拿书籍中。

这一时期小儿推拿的手法借鉴了许多成人的手法，计有按、摩、推、拿、插、揉、运、搓、捻、分合、抹、摇、擦、捏等。对手法的补泻也有了新的认识，并创造了许多复合手法。如二龙戏珠、苍龙摆尾、打马过河等。此期已广泛流行的推拿方法还有点穴推拿，一指禅推拿，眼科推拿，外科推拿，药摩新疗法，内功推拿，保健推拿以及刮痧等。

清末至民国时期，由于外国列强的侵入，朝廷的没落，国内的战乱，尤其是西医西药的传入，推拿按摩逐渐衰退下来，小儿捏脊在理论和手法上亦只是继承明清时期的学说，未有发展和重大突破。鸦片战争至解放前夕，中医受到了空前的摧残，民国时期的国民政府曾一度取缔中医，几乎使中医达到了灭亡的程度。小儿推拿也倍受压制和歧视，处境十分艰难，从事小儿推拿的医生少得可怜，推拿捏脊之术几尽湮没。但由于捏脊疗法具有“简、便、廉、验”的优点，在治疗小儿积聚一类疾病方面有着显著的疗效，因此在民间仍有着强大的生命力并广泛的流传着。1935年谢剑新在推拿捏脊的理论指导下，结合当时西医的一些知识著成《按脊术专刊》一书，书中有按脊术史略、治病原理、健康与疾病、疾病与脊柱、神经与脊柱病变、伤科推拿与按脊术的论述。此理论后来传至美国，对美国广泛流行的“按脊疗法”产生了较大的影响。美国政府也承认：“按脊疗法将在所有的国家健康保险计划里占有不可忽视的地位。”散在于民间的捏脊大夫多以家传的方法将捏脊保存下来。象北京的“捏脊冯”专事小儿捏脊术，

声震京津，从清朝至今已经家传数代。其后人冯奎福 50 年代仍在从事小儿捏脊，疗效显著，从学者甚多，为新中国的小儿捏脊事业培养了许多优秀人才。其学生李志明总结了冯氏捏脊经验，著成了《小儿捏脊》一书，对捏脊疗法的推广发展作出了贡献。国家对推拿事业的发展极其重视，解放初期在上海就成立了推拿专科学校，后改为上海中医学院针灸推拿系，76 年以后，全国各省中医学院相继设立了针灸推拿专业，各级医院都设有针灸推拿科，推拿人材迅速增加，推拿事业出现了空前的繁荣。尤其是当前人类回归自然的浪潮冲击着化学药品，人类逐步认识到推拿按摩在防病治病、美容、保健方面的安全性、显著性。作为有几千年推拿按摩史的中国人，我们更应该努力开拓、挖掘推拿捏脊的未及领域，使其在治病保健方面发挥更大的效力。

第二章 基本知识

第一节 捏脊的定义

就广义而言，捏脊是以中医基础理论为指导，运用一定的手法刺激人体背部皮肤，从而达到防病治病的外治方法。具体地讲，捏脊就是用双手捏起脊背部皮肤，沿脊柱方向运用捏拿手法，从龟尾捏向大椎或风府，从而治疗疾病的一种推拿手法。此外，尚有推脊手法和按脊疗法。推脊是指用食、中二指自大椎沿脊柱推向龟尾的一种手法；按脊疗法是指用手指或手掌按压脊柱以及脊背部相应穴位，用以治病或保健的一种疗法，此法在国外也比较流行。实际上，上述三种方法都是推拿手法中的一种方法而已。

捏脊之术在晋朝葛洪《肘后方》中已有记载，并且较为明确的记录了捏脊的部位、方向、手法。后经历代推拿医家的发展，尤其是明清时期小儿推拿的迅速发展，捏脊术不只为小儿推拿的一种手法，已形成了独立的捏脊八法，不但能治儿科病，而且对成人腹痛、体虚、妇女痛经、月经不调等疾病有显著的作用，故又称为捏脊疗法。

捏脊又分为小儿捏脊和成人捏脊。小儿捏脊因善于治疗小儿积聚一类的疾病，又称为小儿捏积。

第二节 捏脊疗法的特点

捏脊疗法属于推拿按摩疗法，具有简、便、廉、验的特点，尤其是小儿捏脊比药物、针灸治疗更具有优越性。小儿生病以后由于病痛而哭闹不安，或由于怕药苦、针痛而不予配合，虽经家人恫吓强迫，即使服下药物也有一定副作用。针灸也不适宜，小儿的号哭挣扎，常使银针变形，甚至断于体内。而捏脊则无明显不适感，患儿乐于接受。其特点如下：

1. 不需要特殊的医疗设备，仅凭医者的双手，运用一定的手法技巧即可进行操作和治疗。

2. 安全方便，易于接受，只要手法得当，操作仔细，一般无不良反应和副作用。

3. 适用范围广，男女老幼，内外妇儿都适用，尤以儿科为宜。

4. 容易推广，捏脊主要在背部实施，手法简单，稍学即会，很易掌握。

5. 效果显著，实践证明，捏脊不但对小儿积滞、疳症、腹泻、呕吐、咳喘、遗尿等疾病有显著疗效，对治疗成人腹痛、月经不调、痛经等疾病也有独特的疗效，是药物所不可替代的。

6. 既可以用于治疗疾病，也可以用于保健，预防疾病，增强体质，不干扰人体的生理功能。

7. 价格低廉，一般家庭都能承受。

第三节 捏脊疗法的适应症

小儿适应症：婴儿腹泻，痢疾，呕吐，腹痛，厌食，疳积，便秘，脱肛，佝偻病，遗尿，咳喘，夜啼不宁，多汗症以及小儿保健等。

成人适应症：胃脘痛、胃下垂、呕吐、失眠、妇女月经不调、痛经、逆经、排尿功能异常、不孕、功血等虚寒性质的一类疾病。

第四节 捏脊的禁忌证与注意事项

一、禁忌证：捏脊是一种外治法，一般认为下列情况下不宜使用此法：

1. 背部皮肤有烧伤、烫伤、开放性创伤，以及血液病患者，手法可以引起局部出血、感染加重。

2. 有皮肤病及皮肤感染者，如湿疹、牛皮癣、脓疱、丹毒、蜂窝织炎等可使皮肤感染扩散。

3. 有椎体肿瘤、结核、骨折、严重的骨质疏松症者，手法可使癌肿转移，骨质破坏。

4. 急腹症需手术者及孕期妇女不宜捏脊治疗，否则可加重病情，或引起流产。

5. 极度疲劳、饥饿或饱餐后半小时内，严重的心脏病，急性传染病，禁用或慎用捏脊疗法。

6. 精神不正常，不能与医生配合治疗者，不宜作捏脊治疗。

二、注意事项

1. 室内配置和环境：室内要配备必要的治疗床，凳，椅，治疗巾，枕垫等器具。另备有治疗常用的“介质”如药水、药膏、滑石粉等。环境要安静，以免分散术者和患者的注意力。房间温度不可过高，以防术者和患者出汗影响手法的实施。温度太低了，又容易使患者受凉感冒。

2. 术者治疗前要注意自身卫生，洗手，修剪指甲。亦不要戴戒指一类装饰物，以免擦伤患者皮肤，尤其是儿童患者，皮肤娇嫩，更易受损。

3. 术者要注意审察病情，明确诊断，确定治疗方案，治疗时要集中注意力，注意手法及手法的适度。若是小儿患者，要态度和蔼、温柔，使其不产生畏惧感，防止哭闹。手法要由轻渐重，逐步适应，否则不易接受，使治疗不能完成。

4. 捏脊的时间宜在早晨空腹时，餐后2小时或入睡前进行，捏完后半小时再进食，以免影响疗效，小儿患者餐后捏脊易引起呕吐。

5. 治疗时要注意患者和术者的体位，既利于患者的舒适和放松，也要有利于手法的操作，使治疗能顺利完成又不产生过度疲劳。儿童患者要注意不要靠近床栏、桌椅等有棱角处，以免发生撞伤。

6. 要注意医德医风，女性患者接受治疗时，在不影响操作的前提下，尽量不要裸露太多，以免患者感情上难以接受，影响治疗。

7. 患者治疗期间要注意饮食禁忌，要吃易于消化的食物，禁食过酸、过甜、油腻之物，以及芸豆、螃蟹等易致腹胀呕吐之食物。如果是哺乳期的小儿，乳母亦不应食用上述食物。

8. 要按规定的疗时和疗程进行治疗，及时记录病程，观