

北京名医世纪传媒

小儿 捏脊治百病

XIAOER NIEJI ZHIBAIBING

郭玉兰 范利 © 主编



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

小儿捏脊治百病

XIAOER NIEJI ZHIBAIBING

主 编 郭玉兰 范 利

副主编 苗 裕

编 者 (以姓氏笔画为序)

白雅君 刘 超 刘志伟

刘艳君 齐丽娜 孙石春

孙丽娜 李 东 李 瑞

何 影 张 楠 张黎黎

董 慧

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

小儿捏脊技术是一种标本兼治的全身治疗方法,具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。本书共分四部分,包括捏脊的概念、穴位的选择、基本手法,以及小儿常见病的捏脊治疗等。本书内容精练,实用性强,可供广大基层推拿医生、小儿推拿爱好者及家庭自疗者查阅和参考。

图书在版编目(CIP)数据

小儿捏脊治百病/郭玉兰,范利主编. —郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-8012-1

I. ①小… II. ①郭… ②范… III. ①小儿疾病—捏脊疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 281562 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:欣逸

文字编辑:马祥

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

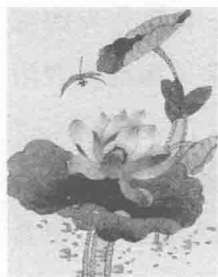
印张:7.125 字数:145千字

版次:2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

定价:28.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换



前言

捏脊是儿科推拿手法中常用的治疗方法,常被用于治疗小儿“疳积”之类病症,因此又称“捏积疗法”,属于小儿推拿术的范畴。简单地说,小儿捏脊是用双手拇指指腹和示指中节靠拇指的侧面,在小儿背部皮肤表面按照顺序进行捏、拿、捻动的中医治病方法。捏脊疗法可以通过刺激背部腧穴,达到刺激神经干和神经节,诱发机体复杂的神经体液调节,最终提高免疫功能的目。捏脊疗法是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法,属标本兼治的全身治疗方法。该疗法不受时间、地点、环境、条件的限制,还可结合其他的小儿按摩用穴,具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。

捏脊疗法操作简便,疗效显著,安全可靠,无不良反应,既可防病治病,又可以保健强身,因此广为流传。为使读者更好、更多地了解捏脊疗法的防病治病保健作用,我们本着“疗效可靠,家庭实用”的原则,编写了《小儿捏脊治百病》一书。

本书系统、完整地介绍了儿科常见病的捏脊方法,内容

丰富而且深入浅出,操作简便,实用性强。全书共分为四部分,从捏脊的概念、穴位的选择、手法及小儿常见病的捏脊治疗等方面进行阐述。

本书条理清晰、重点突出、通俗易懂、简便实用,适合广大基层推拿医生、小儿推拿爱好者及家庭自疗者查阅和参考。

因编者水平有限,书中可能存在不少疏漏之处,恳请广大同行给予批评指正。

编 者



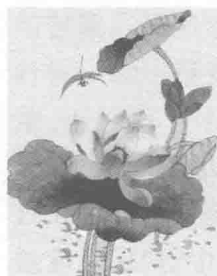
目 录

第一章 概述	(1)
一、捏脊的定义	(1)
二、小儿捏脊的操作方法	(2)
三、常用的辅助介质	(6)
四、小儿捏脊的适应证与禁忌证	(8)
五、小儿捏脊的注意事项	(9)
第二章 小儿捏脊常用的穴位定位与功效主治	(12)
一、头颈部常用穴位定位与主治	(12)
二、胸腹部常用穴位定位与主治	(24)
三、脊背部常用穴位定位与主治	(32)
四、上肢常用穴位定位与主治	(51)
五、下肢常用穴位定位与主治	(70)
第三章 小儿捏脊基本手法	(73)
一、推法	(73)
二、运法	(75)
三、按法	(76)
四、揉法	(78)
五、摩法	(79)

六、掐法	(80)
七、搓法	(80)
八、拿法	(81)
九、擦法	(82)
十、抹法	(83)
十一、捻法	(84)
十二、捏法	(84)
十三、叩法	(85)
十四、弹拨法	(86)
第四章 小儿常见病的捏脊治疗	(87)
一、小儿感冒	(87)
二、小儿反复咳嗽	(94)
三、小儿反复呼吸道感染	(98)
四、小儿肺炎喘咳	(102)
五、小儿哮喘	(104)
六、小儿急性支气管炎	(108)
七、小儿厌食	(117)
八、小儿积滞	(122)
九、小儿疳证	(126)
十、小儿脘腹疼痛	(133)
十一、小儿呃逆	(138)
十二、小儿呕吐	(140)
十三、小儿泄泻	(144)
十四、小儿腹胀	(149)
十五、小儿便秘	(152)
十六、小儿遗尿	(156)



十七、小儿尿频	(162)
十八、小儿汗证	(166)
十九、小儿流涎	(172)
二十、小儿口疮	(177)
二十一、小儿夜啼	(183)
二十二、小儿贫血	(188)
二十三、小儿磨牙	(192)
二十四、小儿鼻炎	(195)
二十五、小儿脱肛	(198)
二十六、小儿湿疹	(202)
二十七、小儿发热	(206)
二十八、小儿惊厥	(212)
二十九、幼儿急疹	(214)
三十、小儿吐奶	(217)
参考文献	(220)



第一章 概述

一、捏脊的定义

捏脊疗法源于小儿推拿,而小儿推拿是中医推拿的一个重要分支。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,从龟尾穴捏向大椎穴或风府穴,从而治疗疾病的一种推拿手法。此外,尚有推脊手法与按脊疗法。推脊指的是用示、中二指由大椎穴沿脊柱推向龟尾穴的一种手法。按脊疗法是指用手指或手掌按压脊柱及脊背部相应穴位,用以治疗或者保健的一种疗法。

捏脊疗法是中医学特色外治法,是古人在长期社会医疗实践中逐步摸索出的脱胎于古老按摩手法(捏、拿等手法)的一种疗法。捏脊疗法经过历代医家探索完善,以中医基础理论为指导,拥有自己独特的理论体系,使用多种手法作用于人体脊背的经络、穴位,以调整人体脏腑、气血功能,从而达到防治疾病的目的。捏脊疗法因其作用于脊柱,故称“捏脊”,常用以治疗小儿疳积、积聚等疾病,故又称为“捏积”。

广义而言,捏脊疗法现在已经超出了其原有的适用范围,既包括小儿推拿疗法,又有成人捏脊疗法的部分。

二、小儿捏脊的操作方法

1. 施术前准备

(1)时间、环境准备:①时间最好选在小儿沐浴前后、午睡前及晚上睡觉之前,施术应在饭后2小时进行,切忌在过饱或饥饿时进行操作。②施术室内温度要适中,切忌温度过高或过低,最好保持在25℃左右。③环境应当安静且干净,最好播放一些轻柔的背景音乐,以帮助小儿放松身心。④最好是在小儿的卧室或者熟悉的房间,这样能使小儿感觉安全舒适,同样能起到放松的效果。⑤操作时应避开室内的桌边、床角,以防患儿由于哭闹、挣脱而发生撞伤。

(2)姿势、表情准备:在施行手法时选择体位以便于手法操作和使患儿舒适为原则。①对3岁以内的小儿可由别人抱着捏脊按摩,也可采取摇篮式的姿势,方法如下:操作者坐在垫子上,双腿伸直后将膝盖微微向外弯曲,使双腿间形成一个摇篮的形状。然后在腿中间铺上厚厚的垫子,将小儿放在中间,头部靠在操作者的足跟处,这样就能够在过程中随时观察小儿的表情,以便调节动作的节奏与力度。②对于3岁以上的儿童可单独采取坐位、仰卧位、俯卧位或侧卧位等。③操作者在操作的时候应当态度和蔼,面带微笑,与小儿进行目光交流,将爱意传达给小儿,才能起到最好的效果。④操作者在操作时将小儿腰带松开,暴露出整个脊背,体位要求自然舒适。

(3)其他:①操作者应当将指甲剪短并且打磨光滑,然后将佩戴的手表、戒指、手链等饰品摘除,以免划伤小儿娇嫩的肌肤。②操作者可以先用热水洗净双手,以保证小儿的舒适

与健康。用热水洗手还可以增加手掌温度,使小儿感觉更加舒服。③一定要在小儿精神状态良好的条件下进行,如不疲倦、不烦躁、不饥饿。④可以准备一块干净的棉质垫子或者大浴巾,铺在小儿身体下面,让其更舒适。

2. 施术步骤 捏脊时双手的姿势有两种,一种是双手的中指、环指、小指握成半拳状,示指半屈,拇指伸直,拇指指腹对准示指的第二指关节桡侧,两者保持一定的间距,虎口向前,从患儿尾椎下长强穴开始,双手示指紧贴皮肤并向前推动,将皮肤推起,然后双手拇、示二指把皮肤捏起来。然后沿督脉,自下而上,左右两手交替合作,按照推、捏、捻、放、提的先后顺序,自尾椎下的长强穴向前捏拿至脊背上端的大椎穴,此种姿势最为常用,也易操作(图 1-1)。另一种方法是用拇指桡侧缘顶住皮肤,示中指前按,拇、示、中三指指端夹住皮肤并捏起,同时用力提拿,双手交替移动向前(图 1-2)。本法俗称为“翻皮肤”。

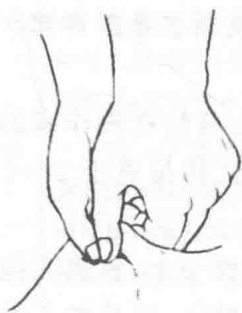


图 1-1 捏脊法(1)

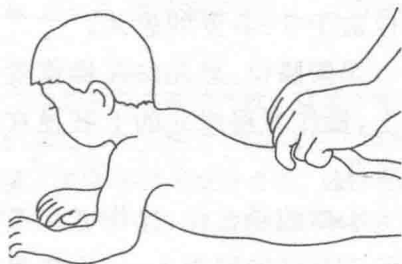


图 1-2 捏脊法(2)

两种方法将皮肤捏起后均沿着脊柱由下而上,或轻或重,随捏随拿,随推随放,波浪式向前,一直到大椎穴(有时至

风府穴)即为一遍,然后再从头开始捏,连续捏三五遍算作一次,一次捏完,双手拇指在肾俞穴处揉按三五下,此种方法称为常规捏。为了加强疗效,可在捏三遍时,再提拉一遍,这种方法又称为“捏三提一法”。

3. 体位

(1)患儿体位:捏脊时,患儿的体位必须舒适,将脊背放平,全身放松,这样既便于操作,又能使患儿坚持治疗而无痛苦之感。儿童患者根据年龄的大小可以采取多种姿势,常用的有以下几种:

①俯卧位:患儿俯卧,双肘屈曲,两手交叉放于额下或颌下,下肢伸直。衣服解开纽扣或翻至头部,注意不要盖住面部,以免影响呼吸。此体位适于6~7岁又能主动配合的患儿。

②俯卧位:操作者坐于椅子上或床上,患儿两脚踩地,面对操作者,头和上肢俯在操作者怀内,操作者用两膝夹住患儿的下肢,两手固定患儿的上肢,解扣或翻衣暴露背部。此体位适于5~6岁的患儿。

③俯膝位:患儿站在操作者侧面,上身伏在操作者的双膝上,操作者将患儿的上肢揽在怀内。此体位适于3~4岁的患儿。

④横俯膝盖位:操作者坐于床上或椅子上,将患儿抱起横俯于自己的膝盖上,一手扶患儿的上肢,一手扶患儿的下肢。此体位适于2~3岁的患儿或婴幼儿。

由于捏脊治疗时常与其他推拿按摩手法配合使用,因此患儿的体位还有仰卧位、侧卧位、坐位等,可根据具体情况决定,但应以患儿舒适、施术部位放松及适合操作者操作为原



则。

(2)术者体位:主要以操作方便为前提,一般取患儿的正后方或侧后方,有时可用双膝夹住患儿的下肢或臀部,以防患儿乱动而影响操作。

4. 常用手法 捏脊是各种手法的综合动作,通常有下面八种手法,见表 1-1。

表 1-1 捏脊的常用手法

捏法	将皮肤捏起来叫捏,是治疗时最常用的手法。捏时双手拇、示二指或拇、示、中三指将皮肤捏起,随捏随提随放,逐步向前推进,这时的皮肤一起一伏好像后浪推前浪似的。运用时要注意操作者捏拿皮肤的面积,力量要适中,捏起的皮肤要适当。
拿法	拿是捏的进一步动作,是将捏起的皮肤进行揉捏的动作。具体动作是捏起皮肤后,拇指向后捏,示指向前推的时候,拇、示二指同时轻轻向上揉捏,形成一个合捏微提的手法,拿和捏是相辅相成的。
推法	将示指二三节紧贴皮肤,均匀地向前推进,并且稍微加力,操作时示指与拇指协调,边捏拿,边推进,推进速度要适当,过快则容易滑脱,过慢则不易推进。
捻法	拇、示二指或拇、示、中三指相对用力搓动叫捻。捻是在捏拿患儿施术部位皮肤的基础上,示指向前上用力,拇指向后下用力。向前捻动患儿的皮肤,移动施术部位,左右手交替进行。捻法与推法要结合而做,推的时候要捻,像捻线一样,使皮肤从手中不断通过。
提法	捏起皮肤后,示指向上顶,同时拇指往后牵拉上提。一般用于重提背俞穴时,提起的皮肤要多一些。运用时应注意提拉力量,一般来讲,年龄大的、体质强的力量稍重,年龄小的、体质弱的力量稍轻一点。

(续 表)

放法	提起皮肤后,然后放松,使皮肤恢复原状叫放。放是捏、拿、推、捻等手法的放松,随着捏拿部位向前推动,皮肤自然恢复到原状的一个过程。
揉法	用双手拇指在相应的背俞穴上或皮肤上进行适当的揉动,手法较轻柔。可以单独操作或在捏拿操作的同时,拇、示二指轻轻揉捏,形成一个合力微提的手法。
按法	在揉的同时,拇指指腹对准一定的背俞穴,适当加压,以刺激背俞穴。按和揉要互相结合。按、揉手法多穿插进行。

另外,在捏脊法之外可单独使用的方法还有推脊法和按脊法。推脊法是指用示、中二指从大椎由上而下做直推。推脊柱穴从上而下逆督脉而行,为泻法,能清热,多与清天河水、推六腑、推涌泉合用。由下而上顺督脉经而行,具有补的作用,按脊法实际上是捏脊八法中按法的使用,重在刺激脏腑,以使脏腑功能得到调节。

三、常用的辅助介质

介质又称为递质,是在捏脊时施用于体表的物质。应用介质可减少对皮肤的损伤,既能增强疗效,又能呵护肌肤。下面介绍几种常用的辅助介质,可根据需要灵活选用。

1. 生姜汁

(1)制作:取鲜生姜适量,切碎、捣烂,取汁液。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:辛温、发汗解表、温中健胃、助消化。适用于风寒感冒、胃寒呕吐及腹痛、腹泻等。

2. 鸡蛋清

(1)制作:把生鸡蛋打一小洞,然后倒置,取渗出的蛋清使用。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:清热除烦、消积导滞。适用于消化不良,或久病后期烦躁失眠、手足心热等阴虚有热病症。

3. 葱白汁

(1)制作:取葱白适量,切碎、捣烂,取汁液。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:发汗解表、散寒通阳。适用于感冒风寒的轻症。寒凝气滞所导致的小便不利,也可使用本品。

4. 小儿润肤露

(1)制作:商店、超市、药店购买成品即可。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:既可以减小皮肤的摩擦,避免擦伤小儿的皮肤,还可以将水分保存在小儿的肌肤中,有效防止皮肤干燥、出疹。

5. 爽身粉、滑石粉或玉米淀粉

(1)制作:药店、医院、商店、超市购买成品即可。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:润滑皮肤、干燥除湿。适用于婴幼儿及皮肤娇嫩者,一年四季均可使用。

6. 薄荷水

(1)制作:取鲜薄荷叶或干薄荷叶(鲜者最好),浸泡于适量的开水中,容器加盖存放8小时后,去渣取汁液。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:疏散风热、清利头目。适用于小儿在夏天炎热季节常用。

7. 肉桂液

(1)制作:肉桂加适量水烧开,凉凉取液。

(2)使用:在手心涂上适量,搓匀即可。

(3)功效:补火助阳、散寒止痛。适用于小儿体虚畏寒者在冬季常用。

四、小儿捏脊的适应证与禁忌证

1. 适应证

(1)消化系统:厌食、积滞、疳证、小儿呕吐、溢乳、小儿腹泻、小儿腹痛、小儿便秘、小儿呃逆、小儿流涎。

(2)呼吸系统:感冒、咳嗽、肺炎喘嗽、小儿反复呼吸道感染、哮喘、乳蛾、鼻炎。

(3)泌尿生殖系统:小儿遗尿、尿频、发育迟缓。

(4)神经系统:多发性抽动症、注意力缺陷多动症、孤独症。

(5)其他:小儿斜颈、小儿湿疹、小儿夜啼、预防保健等。

2. 禁忌证

(1)背部皮肤有烧伤、烫伤、开放性创伤,以及血液病患儿。

(2)有皮肤病及皮肤感染患儿,如湿疹、脓疱、牛皮癣、丹毒、蜂窝织炎等。

(3)有椎体肿瘤、结核、骨折及严重的骨质疏松症的患儿。

(4)急腹症需手术患儿不宜捏脊治疗,否则可加重病情。

(5)极度疲劳、饥饿或者饱餐后半小时内,严重心脏病,急性传染病的患儿,禁用或慎用捏脊疗法。

(6)精神不正常,不能和医生配合治疗的患儿,不宜做捏脊治疗。

五、小儿捏脊的注意事项

1. 注意事项

(1)室内要配备必要的治疗床、治疗椅、治疗巾及枕垫等器具。另备有治疗常用的药膏、药水、滑石粉等。环境要安静,以免分散操作者和患儿注意力。房间温度要适宜,不可过高或过低,以免影响操作者及患儿的操作。

(2)操作者治疗前要注意自身卫生,洗手并修剪好指甲。不要戴戒指之类的装饰物,以免擦伤患儿皮肤。

(3)操作者要注意审察病情,明确诊断,确定治疗方案,在治疗时要集中注意力,注意手法及力度。对待患儿,态度和蔼、温柔,促进合作,防止哭闹。手法应由轻渐重,逐步适应,使治疗顺利完成。

(4)治疗时要注意患儿和操作者的体位,以既有利于患儿的舒适及放松,也有利于操作,使治疗能顺利完成又不产生过度疲劳为原则。患儿要注意不要靠近床栏及桌椅等有棱角处,防止撞伤。

(5)治疗期间要注意患儿的饮食禁忌,食用易于消化的食物,禁食过甜、过酸、油腻之物,以及芸豆、螃蟹等易致腹胀呕吐的食物。哺乳期的患儿,乳母也不应食用上述食