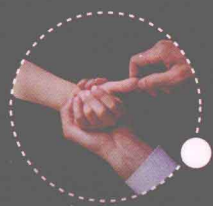


• 捏脊 + 食疗 = 百病消 •

我家宝贝 爱捏脊

蔡耿秋 编著



权威专家手把手教

年轻父母最容易掌握的推拿术

每天推拿按摩30分钟

让你的孩子少生病、不生病



彩/色/图/解/版

• 捏脊 + 食疗 = 百病消 •

我家宝贝 爱捏脊

柴铁舫 刘乡 蔡耿秋 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家宝贝爱捏脊 / 柴铁劬等编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5064-8599-9

I. ①我… II. ①柴… III. ①捏脊疗法 IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第097099号

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 张天佐 责任印制: 何 艳
封面设计: 任姗姗 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 80千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



彩/色/图/解/版

• 捏脊 + 食疗 = 百病消 •

我家宝贝 爱捏脊

柴铁舫 刘乡 蔡耿秋 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家宝贝爱捏脊 / 柴铁劬等编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5064-8599-9

I. ①我… II. ①柴… III. ①捏脊疗法 IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第097099号

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 张天佐 责任印制: 何 艳
封面设计: 任姗姗 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 80千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

第一章 神奇的捏脊法

- ◆ 第一节 宝贝为什么喜欢捏脊 6
- ◆ 第二节 捏脊起效的原因所在 9
- ◆ 第三节 捏脊强壮身体之本——督脉之阳气 11

第二章 捏脊入门必知

- ◆ 第一节 捏脊的体位 15
- ◆ 第二节 捏脊的操作原则 19
- ◆ 第三节 捏脊的常用手法 21
- ◆ 第四节 捏脊递质的选用 25
- ◆ 第五节 捏脊的适应证及注意事项 27

第三章 捏捏脊背，宝贝健康又聪明

- ◆ 第一节 捏脊助小儿断奶 30
- ◆ 第二节 捏脊促小儿发育 33
- ◆ 第三节 捏脊助小儿长高 35
- ◆ 第四节 捏脊促小儿增智力 38
- ◆ 第五节 捏脊增强小儿体质 41

【 C o n t e n t s 】

第四章 捏捏脊背百病消

• 第一节	感冒	45
• 第二节	咳嗽	51
• 第三节	哮喘	57
• 第四节	发热	63
• 第五节	腹泻	70
• 第六节	便秘	76
• 第七节	呕吐	82
• 第八节	厌食	86
• 第九节	食积、疳积	95
• 第十节	遗尿	100
• 第十一节	夜啼	106

附录 捏脊常用的穴位定位及主治

■ 找对穴位的常用方法	
■ 胸腹部穴位的定位及主治	113
■ 手臂部穴位的定位及主治	114
■ 脊背部穴位的定位及主治	119

第一章

神奇的捏脊法

第一节

宝贝为什么喜欢捏脊

第二节

捏脊起效的原因所在

第三节

捏脊强壮身体之本——督脉之阳气





第一节

宝贝为什么喜欢捏脊

“爸爸，给我捏捏后背吧，今天好累啊。”

“好啊，趴下吧。”小明的爸爸非常熟练地在小明的背上捏了起来。

“怎么样，这样捏会不会太重有点痛呀？”

“嗯，太舒服了。爸爸，今天我们班公布期中考试的成绩了。”

“哦，考得怎么样呀？”

“还行吧，班里第八名，不过离我的目标还差很远呢，待会记得帮我签名啊！”

“好，别给自己太大压力啦，慢慢来。”爸爸继续着重复的动作，捏三下提一下，很快，小明就感觉到全身微微汗出，真是每天的一大享受。半个小时过后，小明进入了甜蜜的梦乡，爸爸给他盖好被子后，轻轻掩上了门。

这就是捏脊。小明自小胃口就不好，爸妈尝试了很多种方法，但效果总是不理想，再说也不能总是靠吃药呀，是药三分毒，无论中药还是西药，长久服用总让人担心。后来爸爸自学起了中医，慢慢学着给孩子捏脊。从那以后，小明胃口日益好转，脸色也红润了许多，最重要的是，发热感冒这类儿童最多见的病少了许多。

那么，捏脊具体有什么功效呢？



捏脊增强消化，改善体质

儿童的生理特点和成人有很大的不同。中医有句名言，叫小儿“肝常有余，脾常不足”。就是说儿童肝脏功能偏于亢进，所以小孩子就爱活动，天天蹦蹦跳跳，不知疲倦。男孩子更是顽皮，爱跑爱跳，身上像装了个发动机一样，一刻不停地要活动。

理解了“肝常有余”这句话，家长就不要再经常责骂孩子活动太多、小动作太多了，这是正常的生理特点决定的，不是孩子不听话。如果一个孩子天天像老人似的爱坐不爱动，家长倒真要担心才是。

“脾常不足”就是说小孩子脾胃消化功能尚未发育完全，消化能力还弱，但小孩子又贪吃，尤其见到自己喜欢的食物，特别要吃，所以小孩子不能喂得太饱。越小的孩子，越不知道饥饱，如果你换着法儿地哄他吃，他会吃个不停，吃得肚子很鼓很鼓，就很容易积食，导致消化不良。小孩子不同年龄段有不同的主食，越小的孩子，就应该喂养越容易消化的食物，这才符合小孩的生理特点，有利于小孩健康成长。如果为了给小孩增加营养而喂养难以消化的食物，结果只会适得其反，小孩消化不了，对脾胃形成负担，久而久之形成积食。

在过去，捏脊用得最广泛的就是治疗小儿疳积、积食一类的疾病，通过捏脊消除积滞，促进孩子健康成长，所以又把捏脊疗法叫做“捏积疗法”。



捏脊可以架起亲情的桥梁

现代医学证明，小孩子和父母的肌肤接触对孩子、尤其是儿童心理安全感的增强非常重要。所以，幼儿大多喜欢洗澡后父母的搂抱、爱抚，这种搂抱、爱抚让幼儿感觉到一种本能的爱，从而获得极强的安全感。

进入青春期后，孩子的身体发育已基本接近成人。孩子自己也觉得自己长大了，独立活动的愿望变得越来越强烈，他们开始自由地接触外部世界，已不再需要家长做中介。可是五光十色的外部世界又有太多的东西远远超出了孩子的理解能力，从而带来无数成长的烦恼和困惑。这个时候的孩子缺乏生活经验，内心太需要一个理解他的引路人，但又极其要求自尊，强烈要求别人把他们看做成人，渐渐长大的意识让他们抗拒外来的粗暴干涉。如果这时候家长还把他们当小孩来看待，无微不至地“关怀”，不厌其烦地叮咛，他就会厌烦，为了维护自己的自尊，往往出现逆反心理，对家长的要求或教育故意做出相反的态度和言行。如果家长不正确对待孩子在这个时期的变化，一味采取强压政策要求孩子，或者在同伴和异性面前管教他们，结果只会增加孩子的反感，使孩子的行为更加偏激。



家长一定要明白，孩子成长过程中会经常遇到种种困难、种种困惑，这些困难和困惑，在家长眼中也许微不足道，但在一个心智尚未成熟的孩子眼中，就是阻碍其前进的一座大山。家长正确的只言片语，也许就可以拨开乌云，让孩子见到灿烂的阳光；但缺少这只言片语，孩子也许就要在迷雾中摸索许久甚至误入歧途。

事实上，逆反期的孩子，尽管自我意识发展了，但自我控制能力还较差，常会无意识地违反纪律。他们喜欢与人争论，但常论据不足；喜欢怀疑，却又缺乏科学依据；喜欢发表自己的见解，但又判断不准；喜欢批评别人，却又容易片面。家长知道了孩子这个时期的特点，对待他们就更应避免简单粗暴，也不能用“哄骗”的方法来对待他们。

同时，家长更应看到逆反心理积极的一面，如因逆反心理出现的好奇心，是一种渴求认知事物的欲望，是求知的动力。逆反心理往往具有求异和思辨的特点，是孩子智慧的火花、创造的源泉，对这个星星之火，只能引导，不能封杀。

捏脊在此时的作用，不完全是为了给孩子治疗疾病，更重要的是为了创造一个与孩子交谈、让孩子不太抗拒的谈话时间。使孩子感觉到家长不再高高在上，而是和自己平等的、尊重自己的，使孩子解除心里上的抗拒，从而走进他的内心世界。因为在每天晚上睡觉前这个时候，爸爸妈妈是不会批评自己的，从而有利于孩子向家长倾述一天中的烦恼和想法，逐渐形成习惯，建立和家长情感交流的最佳时间段。通过交谈真正明白孩子的心理变化，因势利导，用鼓励的语言帮助孩子解决成长的烦恼。

家长在这段时间扮演的不仅仅是一个教育者，也可以作为一个求知者向孩子请教。由于家长和孩子成长所处的年代不同，所关注的事物也不同。新生事物的涌现，往往令家长难以招架和适应，但对于孩子来说，新生事物可以激发他们的好奇心，加之孩子正处于求知的阶段，对于新事物适应力较强，在家长面前犹如高山样难以掌握的东西，在他们来说往往得心应手。所以，家长可以利用捏脊的这段时间，向孩子请教这些问题，有意地让孩子认识到自己的能力，建立自信。这样做，既承认了孩子的能力，更重要的是让孩子建立起自信心，这种自信心至关重要，是孩子探索未知世界的基础。有了自信，孩子才敢于探索未知世界，从而达到学习的目的。

第 二 节

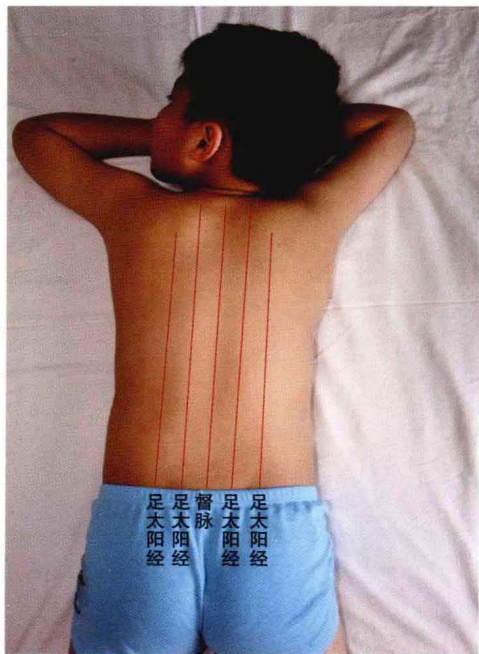
捏脊起效的原因所在

捏脊通过刺激小儿的体表穴位或某些部位，能增强脏腑功能，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。

✿ 脊背是人体经脉分布最密集的地方

人体中分布着许多经络，主要是十二经脉和奇经八脉等，沟通人体的上下内外，联系着各脏腑器官。脏腑器官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，属于八脉之一的督脉循行于人体背部的正中线。“督”，有“总督、督促”的含义，所以督脉对全身阳气的脉气有统率、督促的作用。脊柱两旁分布着十二经脉中的足太阳膀胱经，这条经脉在背部的循行线上分布有肺俞、心俞、脾俞、胃俞、肝俞、胆俞、肾俞、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，受督脉经气的支配，又能接受良性刺激，调整内脏功能，达到祛病强身的目的。捏脊正是直接刺激背部的督脉和足太阳经上的俞穴的良好方法。





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。



捏脊通过局部刺激作用于全身

捏脊直接作用于皮肤表面，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。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。经常进行捏脊，不仅能增加体内吞噬细胞数量，还能增强淋巴细胞吞噬细菌的能力，从而使机体保持持续旺盛的免疫力，达到祛病健身的目的。

捏脊良好的祛病健身效果，已被广泛应用于小儿保健和疾病防治等方面。小儿的生长发育、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咳嗽、感冒、发热、腹痛腹泻、食积疳积等多种疾病。它既没有针刺治疗的疼痛，也没有吃药的苦口难咽，且方法简便，容易操作，居家在外随时可以进行，是值得小儿家长信赖的方法。

第 三 节

捏脊强壮身体之本——督脉之阳气

阳气是身体健康之本

气，在中医范畴内是一个非常重要的概念。中医认为，“气”是不断运动着的，具有很强活力的精微物质。人体的生殖、生长、发育、衰老和死亡，全赖气在身体内的推动、温煦等作用，因此，气对于人体来说，是不可或缺的。

中医经典《黄帝内经》对于气的描述非常精妙：“天地合气，命之曰人。”就是说，人的形体是以“气”为基本物质基础的，所以有“气聚则形成，气散则形亡”的说法。老百姓常说“人活一口气”，“有气则生，无气则亡”，就是指的这个“气”。

在现代社会，凡事都要讲究正反两面，人们做事时都要权衡这件事的正反两面才决定如何进行，在中医也不例外，只不过表达不同。中医讲究阴阳，古时候的人崇拜太阳，他们认为太阳能够使万物复苏、生长，所以将具有太阳一样功能性质的事物都定义为阳，并起到主导的作用，其反面的就是阴。

中医认为阳气是人的根本，有了它则人的生命得以延续，没有它，人的生命也就结束了。小儿，尤其是刚出生的婴儿，仿佛初升的太阳，阳气尚未充盛，身体各个系统功能活动还相对不足，对于疾病的抗御能力比较薄弱，古时候称为“稚阴稚阳”。此时的小儿，保暖很重要，就好像早晨起床我们常多穿件衣服，因为晨起温度常偏低。“阳气固，虽有贼邪弗能害也”，阳气稳固充足，虽然外界有病毒邪气也不能侵犯人体。



小儿如何固护阳气

阳气对小儿特别重要，所以家长在孩子的日常生活中应该时时注意固护阳气，以下几点尤其应该注意：

小儿在生病用药方面，注意不可过用寒凉药，以免损伤阳气。就如现在的小孩发热，家长为求其快点退热，动不动就输液，但效果往往不尽如人意。殊不知抗生素实为寒性药物，针水进入体内，就好像往热锅里面倒冷水一样，是用外来的寒凉，强制性地压灭体内的热度，虽可快速退热，但只是暂时性的，不久又会重新发热，且容易发生惊厥等症，让家长措手不及。而家长往往选择继续输液来退热，结果热是退了，但孩子非常疲倦，胃口不开。这表明已经损伤了阳气，小孩需要一段时间的调养才能勉强恢复。如今的很多小孩眼白呈现青蓝色，且皮肤没有小孩子应有的白里透红的肤色，正是中医说的体内风寒过重，阳气不足的表现。

家长要正确认识孩子的发热。发热的孩子去医院看病，医生大多会让孩子扎个手指，抽两滴血，验个血常规，绝大多数情况下，发热的孩子血常规中的白细胞数值都会远远高过正常值。白细胞是一种吞噬细菌的防卫性细胞，是人体抵抗能力高低的重要指标。白细胞高过正常值，一方面说明孩子有细菌感染，另一方面更说明孩子有很强的对抗细菌的自我防卫能力。保护这种吞噬能力非常重要，尽可能的让人体这种自我防卫能力充分发挥作用，尽可能地让这种吞噬能力消灭外来的细菌，而不要动不动就借助于抗生素来消灭细菌，这是非常重要的。抗生素的滥用在我们国家是非常严重的，带来了一系列严重的医疗问题，只是这种问题在多年以后才发生，家长不会想到是因为几年前不正当使用抗生素的原因罢了。

认真观察生活的家长会注意到一种现象，每个孩子都会有发热的经历，孩子发热大多会体温上升非常快、非常高，孩子对体温的耐受性又会非常强。体温上升到 38.5°C 甚至 39°C ，有些男孩子仍然贪玩得像没病的小人似的。但大人就完全不同，发热的成人对体温的耐受性非常差，体温一过 38°C ，大部分成人已经无精打采了，而且验血的白细胞数都不会再像小孩子时期升得那么高，这正是成人抵抗能力已经下降的表现。成人的吞噬细胞已经没有小孩子时期那么强的迅速繁殖能力、迅速吞噬能力了，可见多多保护孩子这种珍贵的自我防护能力是多么的重要，机不可失，失后不可复得。

捏脊可以强壮机体最重要的阳气——督脉之阳气

阳气分为很多种，经络阳气中最重要的是督脉的阳气。督脉行于背部正中，其经脉多与手足三阳经交会，能总督一身阳气，又称为“阳脉之海”。督脉阳气足，就可以补充其他阳经，督脉阳气虚，也会影响到其他阳经的阳气。

捏脊通过刺激后背体表皮皮肤，可以按摩脊柱正中的督脉及足太阳膀胱经，从而振奋肌表的阳气，防御外邪。长期进行捏脊，使得肌表阳气持续处于兴奋状态，并通过后天饮食的调养，使阳气不断得到补充，长期保持旺盛的免疫力，孩子才能健康茁壮地成长。

第二章

捏脊入门必知

第一节

捏脊的体位

第二节

捏脊的操作原则

第三节

捏脊的常用手法

第四节

捏脊递质的选用

第五节

捏脊的适应证及注意事项

