



## 小儿捏脊治未病

<http://www.firstlight.cn> 2009-08-17

捏脊是运用中医的阴阳、气血、经络等理论为指导，通过推、拿、提、捏等手法直接对脊背部进行刺激而疗疾健身。

中医“治未病”的根本原则在于道法自然、平衡阴阳，通过预先采取措施，防止疾病的发生与发展。它包括未病先防、既病防变、病后防复等多个层次，将预防思想贯穿于疾病的前、中、后三个阶段。笔者在治疗小儿疾病时，重视“治未病”思想，注重发挥捏脊疗法在此方面的优势，取得了较好的疗效。

### 基本操作

患儿取俯卧位，术者站立于患儿左侧，双手拇指抵住腰骶部长强穴附近脊柱两侧皮肤，食、中二指指腹与拇指相对合力将皮肤捏起，做翻转和捻揉递送动作，同时双手不断向头侧方向缓缓移动，自下而上提捏皮肤至大椎穴。其中第3遍起，每向前移动3次，双手在水平方向呈90°角用力将皮肤向上抻拉抖动一下，以皮下椎节有响声为度，即“三捏一提法”，共行5~8遍。然后用双手拇指指腹按于脊柱两旁的膀胱经各腧穴自上而下按揉3遍。最后沿脊柱上下轻轻行擦法10~15次。

### 注意事项

1. 操作时要注意保暖，室内温度不低于20℃，捏脊施术者手不能太凉，以免小儿着凉感冒或哭闹。2. 捏脊前应用温热毛巾擦背，在捏脊部位涂上滑石粉或爽身粉，以减轻捏脊时手对皮肤的摩擦，并用双手轻轻按摩几遍，使肌肉放松并可减少小儿惧怕心理。3. 捏脊后用大拇指按揉脊柱两旁及行擦法时，动作要轻柔缓和，切不可用力过猛。

### 应用举隅

病案1：预防食积发热。患儿，男，5岁8个月。自幼脾胃功能欠佳，经常出现食积发热，少则每月1次，多则1个月4~5次。发病时多为低热，体温在37.5℃~38.5℃，伴口渴、腹胀、大便干燥或酸臭、矢气臭秽，有时肠鸣泄泻，痛随泻减，不思饮食，舌苔厚腻或垢，脉滑或实。遍尝干酵母片、健胃消食片、乳酶生、胃蛋白酶合剂、多酶片、大山楂丸、保和丸等，药停则发。家长苦不堪言，经人介绍前来求治。当时尚未发热，测体温36.6℃，大便2天未行，查舌红苔厚微黄、口臭、腹胀、纳差。当时行捏脊1次，后连续3天，每日治疗1次，食欲好转，舌苔薄白，大便每日一行，体温保持正常。后嘱其母亲常查看小儿舌苔，发现舌苔变厚即在家自行小儿捏脊，每日1次。半年后偶遇，小儿面色红润，个长体胖，与此前判若两人。询知其母现每天睡前必为其捏脊，再未出现食积发热，小儿也已成为习惯。

按：利用察舌苔预知食积将至的经验方法，采取捏脊疗法，消食化积，预防习惯性的食积发热，防患于未然，属未病先防。舌苔最易反应胃气。笔者在临床中发现，食积患者总是在发病前2~3天先出现舌苔厚腻的变化。通过捏脊或者药物及早治疗，往往可以事半功倍，防止食积及其导致的发热。捏脊的部位是人体背部正中的督脉以及旁开督脉的夹脊穴和背俞穴。督脉贯穿脊柱，属脑络肾而总督一身之阳；夹脊穴和背俞穴具有补益脏腑气血、健脾和胃宽中等作用。捏脊疗法同时刺激了上述经脉，可使脏腑气血调畅，脾胃健运纳增，食不积而热不发。有人报道，捏脊疗法能使血清淀粉酶、胃蛋白酶和胆碱酯酶等各种消化酶活力增加，提高小肠吸收功能。此外，捏脊对于小儿发育迟缓、营养不良等病患均有较好的效果，可增强患儿体质，预防疾病发生。

病案2：阻断发热致痉。患儿，女，3岁，湖北宜昌人。

自幼体质娇弱易感冒，每感冒必高热，高热若不及时消退，体温39.5℃以上必四肢抽搐、项背强直，持续数秒到1分钟左右。发作时须输液或灌肠退热，配合针刺止痉。昨日来郑探亲火车上受凉感冒，家长恐怕再次惊厥而来我院求治，儿科介绍我科欲求针灸治疗。时下哭闹不止，体温37.8℃，鼻塞流涕，咳嗽咳痰，腹泻，苔薄腻，食指络脉从风关透向气关，色鲜红。证属伤寒太阳表证。家长要求尽快退热，防止高热致痉。当时即为患儿行捏脊疗法，每次在行至大椎穴部位时稍用力提捏3下，使患儿大声啼哭。治疗后休息半小时，测体温37.3℃，嘱其母晚上睡觉前再捏脊1次。次日上午、下午在门诊各治疗1次，热退身凉，察食指络脉隐于风关，色淡红。第3天回宜昌，电话询知未再发热，其母在家自行捏脊巩固3天病愈。

此后，每当感冒初起，其母必及时捏脊，从此远离高热惊厥，感冒发生也越来越少，体格逐渐健壮起来。

按：针对习惯性高热致痉患儿，利用捏脊疗法提前退热，阻断病程进展，防止发展到惊厥状态，属既病防变。既病之后防其转变，强调掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，早期诊断，早期治疗，及时控制疾病的发展演变。小儿素体娇嫩，抗邪能力不足，冷热不知调节，易为风寒或风热之邪侵袭体表，致卫阳被郁而发热，加之小儿天生“阳常有余”，外感风邪则“易从阳化热”，导致高热难退。捏脊疗法通过对督脉和膀胱经的按摩，既可利用其物理刺激作用而发汗解表，又可疏通经络，恢复脏腑功能，达到扶正祛邪之效。研究证实，捏脊疗法可以提高以双歧杆菌为代表的厌氧菌数量，改善菌群分布结构，恢复机体的免疫屏障和化学屏障，可以使小儿外感发热患者体温下降，症状改善。临床中遇到外感发热患儿采用单纯捏脊疗法或配合

药物治疗，多能取得满意疗效。

病案3：防止咳嗽复发。患儿，男，4岁。以反复咳嗽气促1个半月为主诉入我院儿科病房。入院时，患儿无发热，咳嗽无力，痰白清稀，动则气喘、汗出，形体消瘦，纳呆便溏，舌淡苔白，脉细弱。胸部x线片示：双下肺肺炎。患儿有反复呼吸道感染病史。中医诊断为：肺炎喘嗽——肺脾气虚型。入院后予中药以补肺健脾、益气化痰为法，经治11天痊愈出院。出院时，由儿科介绍来我科求推拿巩固治疗。为行捏脊疗法，每日1次，连续治疗1周后，教会患儿母亲操作，嘱其继续每日1次给患儿捏脊。1年后因细菌性腹泻前来就诊，询知其母常为其捏脊，现很少感冒咳嗽，体质日渐强壮。

按：此案利用捏脊疗法对疾病刚愈、且有反复发作上呼吸道感染而咳嗽的患儿进行预防性治疗，而起到防止复发的作用，属病后防复。病后防复，古称“差后防复”，是指疾病刚痊愈，正处于恢复期，但正气尚未复元，因调养不当，旧病复发或滋生其他病者，事先采取的防治措施。或指疾病症状虽已消失，因治疗不彻底，病根未除，潜伏于体内，受某种因素诱发，使旧病复发所采取的防治措施，巩固疗效，预防复发。

小儿脏腑娇嫩，形气未充，五脏六腑功能均不足，尤其以肺、脾、肾三脏更为突出。肺、脾、肾三脏虚损而致卫外不固，反复感邪，病性多为本虚标实，其发病关键不在邪而在于正气不足。捏脊疗法通过刺激督脉、膀胱经等经络以及肺俞、脾俞、肾俞等背俞穴，能有效地培元固本，补气、健脾、强肾，补益气血，提高人体的免疫机能，从而抵御外邪入侵，有效防止外感复发。此外，临床中遇到伤食腹泻、遗尿等儿科常见病证，运用此法均能达到巩固疗效、防止复发的效果。

[存档文本](#)