



小儿推拿保健：捏脊

相信一说到小儿推拿手法，最让家长朋友熟知的，非捏脊莫属了。但是另一方面，相信许多家长又对捏脊有所疑惑：捏脊到底应该向上捏还是向下捏呢？向上和向下都有什么作用呢？

这就要从捏脊的原理说起了。捏脊是在后背的膀胱经和督脉上操作的，上捏脊是从长强穴(尾骨尖附近)向上捏至大椎穴。《说文解字》释曰：“衣背缝也。”表示督脉循行与后背正中。又曰：“督，察也。”有总督、统率之义。

中医认为：“腹为阴，背为阳。”督脉主一身之阳气，督脉上几个主要穴位都是升阳的穴位。顺督脉自下而上捏脊的目的是升阳，属补法。下捏脊顺序跟上捏脊相反，有清热泻火通便之效，属于泻法，平时多用于实热证，比如发烧或便秘的治疗，极少用于平时保健。实际运用中下捏脊往往只捏不提，或单用推背代替。日常保健一般应用上捏脊。所以我们来详细说说上捏脊，下捏脊的操作手法与之相同，方向相反。

上捏脊

【位置】

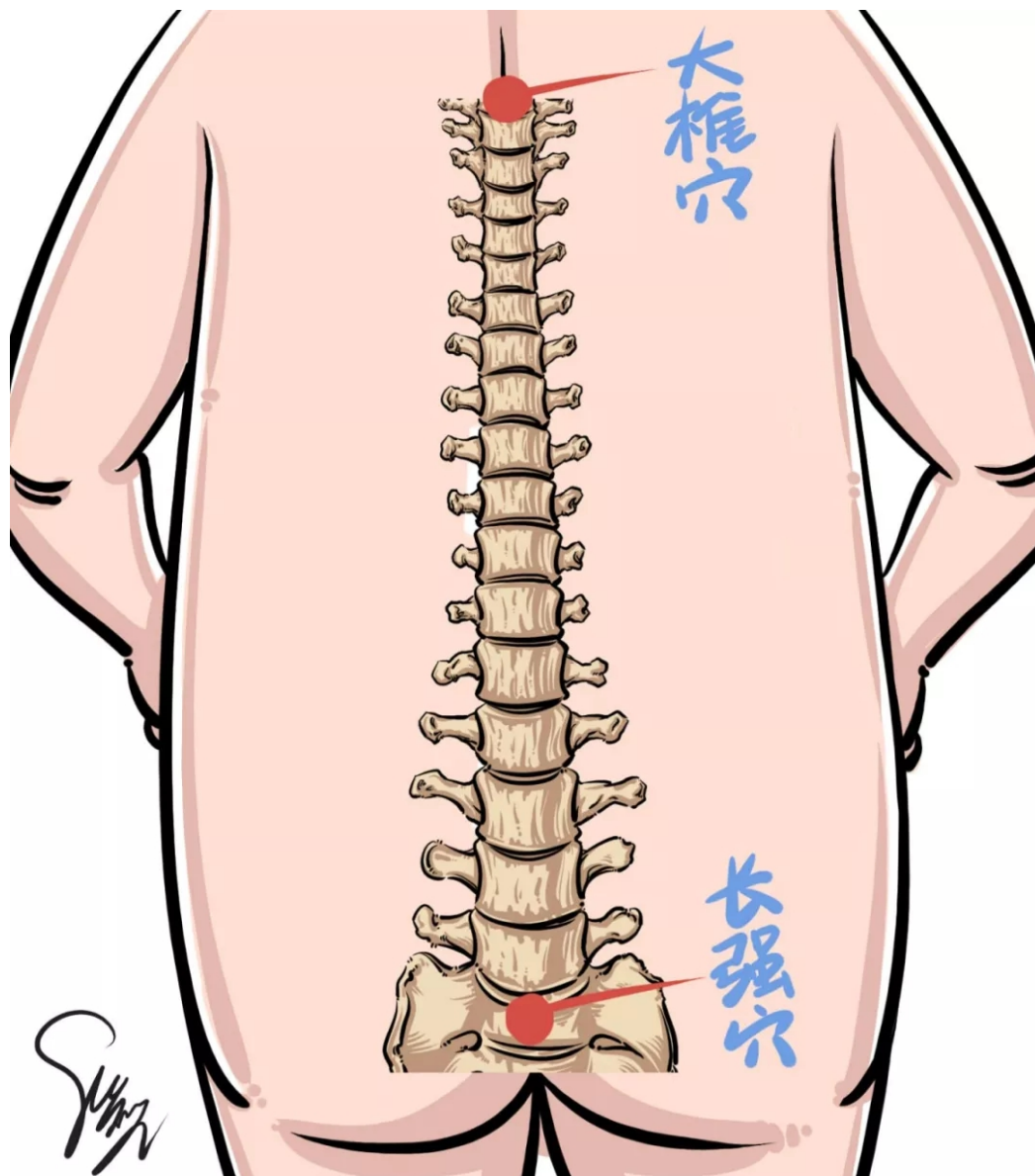




免费订阅考试提醒



免费约直播领资料



脊背的正中线。

【操作】





手握空拳，用拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合，挟持住尾骶部的肌肤，拇指在前，食指在后。然后拇指向后捻动，食指向前推动，就这样边捏边向上推移至大椎穴（在脊柱区，第七颈椎棘突下凹陷中，后正中线上）或更向上推至风府（在颈后区，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间的凹陷中）。

如果小儿已经习惯捏脊，可以承受更强的力度，在捏的过程中，可每捏三下捏住小儿皮肤表面向上提一下，叫做“捏三提一”，亦可“捏五提一”，重复操作。施术时可根据脏腑辨证，在相应的背俞穴部位上用力挟提，加强针对性治疗的作用。每次捏脊可重复 3~5 次，一般每天操作一次。

【作用】

扶正祛邪，强腰脊，调理脏腑功能，促进生长发育。在健脾和胃方面的功效尤为显著，几乎所有的脾胃疾病都可以应用。临床常用于治疗小儿疳积、消化不良、厌食、腹泻、便秘、咳喘、夜啼、自闭等症，或用于日常保健。

【适用范围】

脾胃虚弱；体质较弱；阳虚；日常保健等！

下捏脊

【操作】

下捏脊操作与上捏脊手的动作一样，方向相反,但是下捏脊往往只捏不提，或单用推背代替。

【适用范围】





清热泻火，适用于实热如发热、便秘等。

提醒大家一点，推拿时要用介质的，不要忘了噢~

捏脊注意事项

手法

捏脊捏到大椎时一定要提两下；到大椎后一定要向下抹；第四、五遍尾椎第一把就要提，提到肋骨就不要提了；捏完五遍后，要用手掌从上向下来回搓几遍，令其后背发红发热。最后还要在尾骨上拍三下。

捏脊时间

捏脊一般适用于半岁~7岁的孩子，且应空腹操作，饭后不宜捏脊，且早上起床后捏脊最为适宜，因为捏脊有升发阳气的作用，早上正是人体一身之气升发之时，符合中医天人相应的整体观。而晚上是养阴的时间，原则上不可上捏脊，否则升发阳气太过，伤及体阴，反招实热病患。有些家长反应晚上给孩子上捏脊后睡眠变差甚至烦躁不安，就是这个原因。

冬天能捏脊吗？

同样的道理，冬天养藏，储存阳气，上捏脊会造成阳气外泄，而且因为冬天较冷，阳气外泄就易感染风寒，所以原则上冬季不宜捏脊，大家一定注意。

