

## 小儿捏脊疗法

捏脊疗法是用双手拇指指腹和食指中节靠拇指的侧面在背部脊柱旁皮肤表面循序捏拿捻动,起到防病治病作用的一种中医治疗方法。



捏脊疗法可以刺激人体的植物神经干和神经节,通过复杂的神经体液因素,提高机体免疫力,并整体、双向调节内脏活动,从而起到防治多种疾病的作用。

人体背部的正中为督脉,督脉的两侧均为足太阳膀胱经循行路线。督脉和膀胱经是人体抵御外邪的第一道防线,通过捏脊疗法,可以疏通经络,达到调整脏腑的目的。

《肘后急方·治卒腹痛方》中有“拈取其脊骨皮,深取痛引之,从龟尾至顶乃止,未愈更为之”的描述,是目前见诸文献的最早记录。经后世医家不断临床实践,逐渐发展成为捏脊疗法。

### 准备工作

**评估准备:**主要临床表现、既往史、背部的皮肤情况、皮下脂肪厚度、对疼痛的耐受程度、心理状况等。

**护士准备:**护士仪表大方,衣帽整齐,洗手,戴口罩。

**用物准备:**爽身粉或凡士林、清洁纱布。

**环境准备:**病室安静整洁,宽敞明亮,关闭门窗,必要时用屏风遮挡。

**体位及皮肤准备:**协助患儿取俯卧位或半俯卧位,保持背部平坦松弛,暴露背部,注意保暖,皮肤上涂一层爽身粉或凡士林。

两手沿脊柱两旁,由下而上连续地夹提皮肤,边捏边向前推进,自尾骶部开始,一直捏到项枕部为止,即沿着督脉的循行路线,从长强穴直至大椎穴。

### 注意事项

**时段:**捏脊在早晨起床后或晚上临睡前进行,疗效较好。捏脊前要露出整个背部,力求背部平整、肌肉放松。  
**力度:**在捏脊的过程中,可捏住肌肉向上提,再稍稍放松,使肌肉自指间滑脱,这种做法称为“捏3提1法”;每捏5次提1次的称为“捏5提1法”;也可单捏不提。提起皮肤的高度应根据小儿的承受能力来决定,其中单提不提刺激最小,“捏3提1法”所刺激最大。

该疗法在患者进食后不宜立即操作,应进食1小时后进行。

操作时室内温度要适中,手法宜轻柔。



### 操作手法



#### 二指法

手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指侧面相对,夹持肌肤,拇指在前,食指在后,拇指向后捻动,食指向前推动,每捏1次,向上推移一些。从尾骶骨处开始,逐渐向项后枕部推移。

在捏脊的过程中,用力拎起皮肤,称为“提法”,一般为“捏3提1”。1次做8分钟~10分钟。体质较差的孩子每次捏脊时间不宜太长,以3分钟~5分钟为宜。

为小儿治疗完毕后整理用物,各项垃圾分类处理,并记录。

### 禁忌证

- 1.背部皮肤有烧伤、烫伤、开放性创伤,以及血液病患者,手法会引起局部出血或感染加重。
- 2.有皮肤病及皮肤感染,如湿疹、牛皮癣、脓肿、丹毒、蜂窝织炎等。
- 3.有椎体肿瘤、骨折、严重骨质疏松的患者。该疗法可使癌肿转移,骨质破坏。
- 4.急腹症需手术者及孕妇不宜捏脊治疗,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。

#### 三指法

捏脊时,两手的拇指指腹与食指、中指、无名指,3指的指腹对应用力,捏住小儿脊柱两侧肌肉,拇指在后,另3指在前,3指向后捻动,拇指向前推动。每捏1次,向上推移一些。可从尾骶骨处开始,和缓地向上推移,至项后枕部为止。



### 适应证

胃肠疾病:脾胃虚弱的小儿疳积、消化不良、厌食、腹泻、呕吐、便秘。

肺系疾病:卫外功能薄弱的反复感冒、咳嗽、夜啼、睡眠不安;胃不和则卧不安的脾胃調理。

遗尿、多汗;调节植物神经功能。  
(文图由河南中医药大学第一附属医院中医特色技术护理门诊提供)



## 苍术的功效与应用

□李爱军

苍术为菊科多年生的本草植物茅苍术或北苍术的干燥根茎。中医认为,苍术味辛、苦,性温,归脾、胃、肝经,具有燥湿健脾、祛风散寒、发汗、明目的功能,常用于治疗脘腹胀满、泄泻、水肿、风湿痹痛、风寒感冒等。

《神农本草经》中记载:“主风寒湿痹,死肌,痉,疸。做煎饵久服,轻身、延年、不饥。”《名医别录》中记载:“主头痛,消痰水,逐皮间风水结肿,除心下急满及霍乱吐下不止,暖胃消谷嗜食。”

苍术主产于江苏、湖北、河南等地,产于江苏茅山一带的苍术质量最好,故有茅苍术之称;北苍术产于内蒙古、山西、辽宁等地。春季、秋季采收后,切片,晒干,生用、麸炒或米泔水炒用。

### 炮制方法

**生苍术:**取原药材,除去杂质,大小分开,浸泡4小时~6小时,捞出,润透,切厚片,晾干即得。生用辛温燥烈。

**麸炒苍术:**取苍术片,将炒锅烧热,撒入麸皮(以撒入麸皮冒烟为度),趁冒烟时倒入苍术片,拌炒至金黄色时取出,筛去麸皮,摊晾即得。麸炒后缓和燥性,增强健脾燥湿的作用。

**制苍术:**取苍术片,加米泔水适量,拌匀,稍闷,炒干或晾干;再用麸皮炒至焦黄色,筛去麸皮,摊晾即得。炒后烈性大减,增加涩性,有健脾固肠止泻的作用。

### 功效与应用

苍术具有燥湿健脾、祛风散寒的功效。苍术苦温燥湿以祛湿浊,辛香健脾以和脾胃。治疗脘腹胀满,呕恶食少,吐泻乏力,舌苔白腻,常与厚朴、陈皮、半夏等配伍;治疗脾虚湿聚、水湿内停的痰饮,常与茯苓、泽泻、猪苓等配伍。

苍术辛散苦燥,长于祛湿。治疗湿热下注,常与薏苡仁、独活、黄柏、牛膝等配伍;治疗湿痹痛,常与石膏、知母、甘草等配伍;治疗清热燥湿,常与黄芩、栀子、龙胆等配伍。

苍术辛香燥烈,能开肌腠发汗,祛肌表之风寒表邪,又因其长于胜湿,故治疗风寒表证、关节酸痛,常与防风、桂枝、威灵仙、羌活、独活等配伍。

此外,苍术还有明目的作用,用于夜盲症以及眼目昏涩。

现代药理研究表明,苍术主要含挥发油,对中枢神经系统,小剂量应用有镇静作用,大剂量则呈抑制作用。其挥发油有明显的抗副交感神经介质乙酰胆碱引起的肠痉挛作用;

含少量苍术酮、维生素A样物质、维生素B及菊糖等。苍术制剂能促进肾上腺抑制作用的振幅恢复,苍术醇有促进胃肠运动作用。苍术煎剂有降血糖作用,同时具有排钠、排钾作用;维生素A样物质可治疗夜盲症及角膜软化症。

(作者供职于郑州广安中医院)



**“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!**

答题抢号

免费专家号  
奇芝堂健康礼品  
中医骨病检测项目

主办:河南省卫生健康委员会

**药斗® 医用柜**

张家3代技艺  
87年传承  
300多家三甲医院在使用  
400-788-0059

主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜  
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

**单方验方**

**治脚气方**

马勃60克,冰片10克。上药混匀,研成细粉。应用时将药粉直接撒于疮面。水疱干燥脱屑无渗液后,将药粉用芝麻油调和成糊状外涂于患处,每天涂抹3次,待皮损消失、瘙痒停止后继续治疗1周。

**治围绝经期综合征方**

熟地黄、山茱萸、山药、生地黄、百合各15克,丹参20克,生龙骨、生牡蛎各25克,甘草、泽泻、牡丹皮各10克。每天1剂,水煎服,早晚温服,10天为1个疗程。该方具有补肾养精、滋阴降火、疏理冲任的功效。

**治妊娠咳嗽方**

取百合20克,紫菀、麦门冬、桔梗、桑白皮、竹茹各15克,甘草10克。水煎,分3次服用,每天1剂。适用于妊娠后咳嗽伴痰少者。

**治慢性支气管炎方**

取仙鹤草20克~30克,瓜蒌壳、黄芩、白前、百部、玉竹、款冬花各10克,败酱草12克。水煎,分2次服用,每天1剂。一般服药2剂~4剂后,即可见效。

(以上验方由刘建民提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

**郑州大学第一附属医院 精神医学科副主任医师郎艳:**

**医务人员要注意 疫情防控期间的心理健康**

扫码看视频

专家名片:

郎艳,副教授,硕士生导师,郑州大学第一附属医院精神医学科副主任医师;任中华医学会精神医学分会精神创伤研究协作组委员,中华医学会精神医学分会网络精神病学组委员。研究方向为青少年网络成瘾诊断及干预、学习、家庭问题咨询等,对各种情绪障碍、睡眠障碍及躯体疾病合并精神障碍诊治和心理咨询治疗有较深造诣。发表专业学术论文数篇,承担多项国家级及省级科研项目,获得科技成果奖1项。

本版未署名图片为资料图片

**多功能红外线灸疗床**  
Multi-functional Infrared moxibustion bed

**国家专利, 艾灸专业设备**  
专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸  
火龙灸  
周天艾灸  
现代科技与传统中医完美结合

河南龙菲医疗器械有限公司  
电话: 13298305907  
邮箱: 1119564171@qq.com

生产许可证编号: 20160047号  
产品注册证编号: 豫械注准 20162260056  
国家项目收费编号: 红外灸治疗 340100001 隔物灸法(隔姜灸)440000002 艾灸(艾条灸) 440000001 督灸 440000007

大艾健康 生生不息

**肛肠全程无痛技术培训 常年招生**

**学痔疮技术送鼻炎技术**

联系人: 田长修 电话: 13653737333  
地址: 卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科门诊

**稿 约**

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求: 尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人: 朱忱飞  
电话: (0371)85966391  
投稿邮箱: 5615865@qq.com  
邮政编码: 450000  
地址: 郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。