



## 捏脊解疲劳

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-17

现代生活节奏不断加快，工作紧张忙碌，当人们拖着疲惫的身体回到家中的时候，多么希望有一种方式来缓解一天的疲劳。其实，不出门不花钱又能消除疲劳的方法很多，“捏脊”疗法就是其中一种。

捏脊疗法手法简易，操作方便，疗效明显。此法从明代后期起广泛流传于民间，最初主要在治疗小儿疳积、食欲不振、消化不良等方面疗效突出，故捏脊法又有“捏积”之称。但由此也使很多人误认为，捏脊疗法仅适用于小儿。实则不然，现代临床研究已证实，捏脊可以止痛、提高人体免疫力、消除疲劳。

具体操作方法是：把两只手的中指、无名指、小指弯成半握拳的姿势，食指半屈，拇指伸直在上，食指在下，这样用拇指和食指从脊椎骨下面的尾骨部位开始，把皮肤捏起来，右手食指紧紧顶住左手食指，沿着脊椎骨从下往上随捏、随拿、随推、随放，一直到颈部为止。这样捏3~5遍算一次。捏完一次以后，两手拇指还可在腰部对着肚脐部的两旁按揉3~5次。

捏脊时，如果您感觉比较疼痛，可以在被捏部位涂抹一些润肤露等水剂、粉剂，既可以润滑减轻疼痛，又不油腻；还可在捏脊前轻揉脊背部，使皮肤放松。

捏脊也有注意事项。捏脊时，要注意保暖，避免受凉；若脊柱部位的皮肤有外伤或感染，则不适合捏脊；饭后也不宜立即进行捏脊，需休息2小时后再进行；若伴有高热、高血压、心脏病或有出血倾向者应慎用捏脊疗法。

[存档文本](#)