

华佗捏脊法：升阳气调脏腑

广州中医药大学一附院 昨天

华佗捏脊法：升阳气调脏腑

指导专家：广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任医师陈兴华

老人报记者 陈晓琨 通讯员 锁卓琪

中医养生讲究阴阳调和，春季是阳气升发的时节，补充阳气是应季养生的重中之重。广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任、主任医师陈兴华表示，现代人久居室内，不经常在室外进行活动，很多老人都有点阳气不足的现象。有升阳气需要的老人，不妨以华佗捏脊法来提升人体的阳气。

夹脊穴毗邻“阳经之海”

陈兴华介绍，人的五脏六腑基本上都“挂”在了脊椎上，所以捏脊疗法实际上就是在以按摩的方式来调理我们的脏腑。我们背部的正中为督脉的循行路线，因督脉为“阳经之海”，是全身气血运行的“大枢纽”，能够总督、统摄一身之阳气，阳气的运行、分布无不与之密切相关。脊柱的两旁是足太阳膀胱经（以下简称“膀胱经”），这是人体循行部位最广最长的一条经脉，五脏六腑所有的背俞穴，皆分布在膀胱经的第一侧线上。

而华佗夹脊穴毗邻督脉与膀胱经，在 12 个胸椎和 5 个腰椎两侧旁开 0.5 寸处，左右各 17 个穴位。这些是人体除背俞穴外和经络脏腑直接互相转输流注的腧穴，它依靠于督脉和足太阳膀胱经，借助于气街之经气的共同通路，起到了包括背俞穴在内其他腧穴不能及的调理作用。

捏脊提升人体阳气

陈兴华认为，阳气充足与否是人体生命力的体现。当脏腑功能下降时，相应的夹脊穴处会出现酸痛不适的感觉，刺激这些部位就可以调节相应脏腑的功能。因此，通过捏脊疗法能够畅通督脉、夹脊穴以及膀胱经上的背俞穴，从而激活、升发人体的阳气，起到增强抵抗力的作用。

“家属帮助老人进行华佗捏脊法时，要求用力尽量均匀、连贯及循序渐进。起初捏脊，捏起的皮肉少一些，用力轻一些，遍数少一些。待老人适宜后，捏脊的力道和次数可逐渐增加。”陈兴华说，“华佗捏脊法适合老人每晚睡前进行，先用双手拇指及食指夹起尾椎两旁的皮下组织，食指及中指在前导引，拇指下压并往前推，一松一紧，由腰部开始往肩颈部有规律地捏。最好不要中途间断，以利经气流通。”

据了解，华佗捏脊法从腰骶部捏到颈部时算作完成一遍，其后再重覆第一步。首先，可先沿着夹脊穴的循行路线，由尾椎往上捏脊，每晚由下而上捏 3 分钟。接下来，再沿着膀胱经的循行路线，同样由下而上捏脊 3 分钟。遇到肌肉僵硬、阻塞严重的情况，被捏者可能会疼痛难忍，此时可稍减轻力度或稍停片刻，但手指不可放开。

配合艾灸疗效更佳

而对于阳虚情况严重需要加强疗效的人群，又或是背部皮肤弹性较差，难以进行捏脊疗法的老人，则可通过艾灸疗法来进行补充治疗。

“以患有肺部基础病的阳虚老人为例，可在艾灸肺俞穴（第三胸椎棘突下，左右旁开 1.5 寸处）的基础上，在其同一水平线上，配合艾灸相关的夹脊穴（位于第三胸椎棘突下，旁开 0.5 寸处）及身柱穴（位于第三胸椎棘突下凹陷中），可加强止咳平喘、扶正祛邪、提升阳气的功效，疗效较单一的捏脊疗法更佳。”陈兴华说。