

# 胃肠运动与中医脾胃病

马 军<sup>1</sup> 朱永财<sup>2</sup>

1. 平罗县中医医院 宁夏 石嘴山 753400

2. 永宁县黄羊滩卫生院 宁夏 银川 750106

**摘要:** 胃肠运动作为人体消化系统的重要组成部分,对于食物的消化、吸收及营养物质的转运具有至关重要的作用。基于此,本文简要介绍了胃肠运动,分析了中医对脾胃病的认识,并针对脾胃病的中医治疗进行了讨论,包括消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等方面,也探讨了中医在治疗脾胃病时常用的方法,如中药内服、针灸推拿、饮食调养等,为预防和治疗脾胃病提供了宝贵的建议。

**关键词:** 胃肠运动; 中医; 脾胃病

## 引言

中医理论将脾胃视为“气血生化之源”,认为脾胃功能的强弱直接关系到人体的健康与疾病。随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变,胃肠疾病的发生率逐年上升,成为影响人们生活质量的重要因素。因此,深入探讨胃肠运动与中医脾胃病之间的关系,对于预防和治疗胃肠疾病具有重要意义。

### 1 胃肠运动

胃肠健康,作为我们身体机能的重要组成部分,直接影响着个体的营养吸收、能量转化及整体健康状况。对于胃肠道功能不佳的患者而言,合理调节运动习惯是维护并改善胃肠功能的有效途径之一,但这一过程需谨慎且科学,以免适得其反。在日常生活中,适量的运动被视为促进胃肠蠕动、提升消化能力的自然疗法。然而,这并不意味着运动量越大越好。过度的体力活动不仅会引发身体疲劳,导致免疫力下降,还可能因过度消耗体能而加重胃肠道的负担,使原有的胃肠问题雪上加霜。因此,患者在选择运动方式时,应充分考量自身状况,遵循“适量、适度、适时”的原则。这意味着,无论是住院期间还是日常居家,患者都需密切观察自身的身体反应,特别要留意是否出现腹泻、大便次数异常增多及脱水等警示信号<sup>[1]</sup>。一旦出现这些症状,立即调整作息,增加休息时间,并通过增加水分摄入来弥补体液的流失,防止脱水进一步损害身体机能。在众多运动方式中,有氧运动因其独特的健康益处而备受推崇,尤其对于改善胃肠功能而言,更是有着不可替代的作用。慢跑、游泳、散步及瑜伽等有氧运动,以其低强度、持续时间长、对心肺功能及全身血液循环的积极影响而著称,这些运动不仅能够有效促进血液循环,加速全身的新陈代谢过程,还能够特别针对胃部区域,增强其血液

循环,从而促进胃液的分泌与食物的消化吸收。通过长期的坚持,患者的胃肠功能有望逐步得到改善,提升营养吸收效率,增强体质。

## 2 中医对脾胃病的认识

### 2.1 脾胃的作用

中医对脾胃病的认识,根植于深厚的哲学思想与临床实践之中,将脾胃视为人体后天之本,气血生化之源,其健康状态直接关系到整体机体的盛衰与疾病的转归。在中医学的理论体系里,脾胃不仅是一对相互依存、功能互补的脏腑,更是人体生命活动不可或缺的重要环节。脾胃之作用,首先体现在“受纳贮运”方面。胃,作为“太仓”或“水谷之海”,其主要职责在于接受并暂时贮存由口摄入的饮食水谷。这一过程不仅是食物进入体内的第一步,也是后续消化吸收的前提。胃的受纳功能强健,则能容纳足够的食物,满足人体日常所需;反之,若胃失和降,则可能出现纳呆、厌食、脘腹胀满等症状,影响营养的摄取。继而,脾胃协同作用,进入“运化转输”阶段,脾主运化,其运化功能不仅限于对食物的消化,更在于将食物中的精微物质(即水谷精微)吸收并转化为人体所需的气血津液<sup>[2]</sup>。这一过程是中医理论中的“化生气血”之根本,脾通过其特有的“升清”功能,将精微物质上输于心肺,再通过心肺的作用化生气血,布散全身,滋养五脏六腑、四肢百骸。若脾失健运,则气血生化无源,易导致气血不足、面色萎黄、神疲乏力等虚弱表现。

### 2.2 脾胃病发生的主要原因

一方面,外感因素是脾胃病发生不可忽视的外部诱因,自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪,以及饮食不节、生活作息不规律等人为因素,均可能侵袭人体,首当其冲的便是脾胃。例如,过度摄入生冷食

物，寒邪直中脾胃，易导致胃阳受损，胃脘冷痛；而长期嗜食肥甘厚味，则易生湿热，困阻脾胃，影响运化功能，出现脘腹胀满、纳呆食少等症状。此外，生活作息不规律，如熬夜、过度劳累等，也会耗伤脾胃之气，使其功能逐渐衰退，从而引发脾胃病。另一方面，中医认为，脾为后天之本，主运化而升清，胃为水谷之海，主受纳而降浊。当脾虚失运时，脾的运化功能减弱，不能将水谷精微转化为气血津液，反而生成痰湿等病理产物，阻滞气机，进一步影响脾胃功能<sup>[3]</sup>。胃寒胃热则是胃腑功能失调的两种常见表现，胃寒者多因过食生冷或素体阳虚，胃阳不足，温煦失职，导致胃脘冷痛、喜温喜按；胃热者则多因嗜食辛辣、情志化火等，胃火炽盛，灼伤胃阴，出现消谷善饥、口臭便秘等症状。此外，胃阴不足也是脾胃病的一个重要内在因素，多因热病伤阴、久病耗伤或素体阴虚所致，胃阴亏虚，则胃失濡润，受纳与和降功能均受影响，表现为口干咽燥、饥不欲食、大便秘结等。脾胃失调的具体症状，因个体差异及病情轻重而异，但总体上可归纳为消化系统症状与全身症状两大类。消化系统症状主要包括食欲不振、纳呆、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、便秘或腹泻等，这些症状直接反映了脾胃运化功能的异常。而全身症状则更为广泛，如疲倦乏力、精神不振、面色萎黄或苍白、口干舌燥、自汗盗汗等，这些症状的出现，往往提示着脾胃功能失调已影响到全身的气血生成与分布，进而影响到整体的生命活动。

### 3 脾胃病的中医治疗

#### 3.1 消化性溃疡

一方面，中药内服是治疗消化性溃疡的核心方法，中医将消化性溃疡分为不同的证型，如脾胃虚寒型、肝胃不和型、湿热中阻型等，每种证型都有其特定的症状表现和治疗方剂。脾胃虚寒型患者，由于脾胃阳气不足，常表现为胃痛隐隐、喜温喜按、泛吐清水、食欲不振、神疲乏力等症状。针对这一证型，中医常用黄芪建中汤等方剂，通过温中健脾、和胃止痛的方法，以增强脾胃功能，缓解疼痛。肝胃不和型患者，则因肝气郁结，横逆犯胃，导致胃脘胀痛、连及两胁、嗝气频作、情绪易怒等症状。治疗时，宜选用柴胡疏肝散等方剂，以疏肝解郁、和胃止痛，调和肝胃关系。而湿热中阻型患者，由于湿热之邪蕴结中焦，胃痛多伴有灼热感，口苦口干，大便秘结或不爽，舌苔黄腻等症状。此时，治疗需选用清中汤等方剂，通过清热化湿、和胃止痛的方法，以清除湿热，恢复脾胃功能。另一方面，除了中药内服外，针灸推拿也是中医治疗消化性溃疡的重要手段

之一。针灸治疗消化性溃疡，通过刺激人体特定的穴位，如足三里、中脘、内关等，能够调节气血运行，促进脾胃功能的恢复。这些穴位具有和胃止痛、健脾益气的功效，能够改善消化性溃疡患者的症状。推拿治疗则通过手法作用于人体经络、穴位及肌肉，改善局部血液循环，促进炎症吸收，缓解疼痛。对于消化性溃疡患者，推拿治疗可重点按摩腹部，特别是胃脘部，以温通经络、和胃止痛。同时，推拿还能促进胃肠蠕动，改善消化功能，有助于溃疡的愈合。此外，在饮食调养方面，消化性溃疡患者应遵循“饮食有节、起居有常”的原则。饮食应清淡易消化，富含营养，避免过饥过饱、暴饮暴食，以及食用生冷、辛辣、油腻等刺激性食物。宜选择米粥、面条、蔬菜、水果等清淡食物，以减轻胃肠负担，促进溃疡愈合。并且，保持饮食规律，定时定量，有助于脾胃功能的恢复。

#### 3.2 慢性胃炎

在中医理论的指导下，慢性胃炎的治疗是一个既注重整体又兼顾个体的综合性过程，它深刻体现了中医“整体观念”与“辨证论治”的精髓。

##### 3.2.1 健脾为本

治疗慢性胃炎需牢牢把握“健脾为本”的基本原则，这一原则基于中医对脾胃功能的深刻认识——脾胃为后天之本，气血生化之源，其功能的强健与否直接关系到人体正气的盛衰，进而影响疾病的转归。在现代社会，由于生活节奏加快，工作压力增大，加之饮食无度、过度劳累、大病久病等因素，人们往往容易出现脾胃虚弱、阳气不足的情况，导致抗邪能力下降，慢性胃炎等消化系统疾病应运而生<sup>[4]</sup>。因此，在治疗慢性胃炎时，中医强调以健脾益气为核心，常用香砂六君子汤、补中益气汤等方剂为基础，根据患者的具体病情进行灵活加减。这些方剂通过温补脾胃、益气升阳的作用，旨在恢复脾胃的正常功能，增强机体的抵抗力，从而改善慢性胃炎的症状，促进疾病的康复。

##### 3.2.2 调脾疏肝并举

中医在治疗慢性胃炎时，还注重“调脾疏肝并举”的策略。肝与脾在生理上相互协调，病理上则相互影响。肝的疏泄功能对脾胃的运化、消化过程起着重要的促进作用，而脾化生的气血又滋养着肝脏的疏泄功能。所以，对于因精神压力大、情志不畅导致肝气郁结、横逆犯胃的慢性胃炎患者，中医在治疗中不仅关注脾胃功能的恢复，还兼顾疏肝解郁，使肝气得条达，脾胃功能得以恢复。这样既能缓解患者的精神压力，又能改善胃肠道症状，达到身心同治的效果。在具体操作中，医

生会根据患者的具体情况,选用如柴胡疏肝散、逍遥散等方剂进行加减配伍,以达到疏肝解郁、和胃止痛的目的。

### 3.2.3 “热象”表现

针对慢性胃炎中常见的“热象”表现,如胃脘灼热、口干口苦、大便秘结等症状,中医提出了“滋阴除热湿”的治疗思路。胃热是引起胃黏膜炎症反应的重要因素之一,也是慢性胃炎患者常见的症状表现。在治疗过程中,中医采用滋阴养胃、祛除湿热的方法,选用如白术、佩兰、麦冬、藿香等具有清热利湿、养阴生津功效的药物进行加减配伍。这些药物既能清除胃热,减轻胃黏膜的炎症反应,又能滋养胃阴,促进胃黏膜的修复和再生。同时,中医还强调在治疗过程中要注意药物的配伍禁忌和用量控制,避免使用过于寒凉或滋腻的药物,以免损伤脾胃之气,加重病情。

### 3.3 功能性消化不良

功能性消化不良作为中医脾胃病范畴内的一种常见病症,其治疗策略丰富多样,旨在通过辨证施治,调和脏腑功能,恢复脾胃的正常运化能力。针对不同类型的功能性消化不良,中医采取了精准而灵活的治疗方案。

(1)对于郁热证患者,其症状主要表现为脉弦数、舌红苔黄、大便干燥、反酸及胃脘痞闷等,这是由于肝胃郁热,气机不畅所致。治疗上,中医常选用金铃子散、丹桅逍遥散等方剂,以疏肝解郁、清热和胃,从而缓解患者的不适症状。(2)血阻胃络证患者则常表现为脉涩、舌质黯、胃刺痛等症状,这多因气滞血瘀,胃络受阻所致。针对此类患者,中医推荐使用丹参饮、失笑散等方剂,以活血化瘀、通络止痛,促进胃部的血液循环,改善胃黏膜的营养状况。(3)痰湿阻遏证患者,其症状包括脉滑、泛恶欲呕、胃脘痞满等,这是由于痰湿内阻,脾胃升降失常所致。治疗上,中医多选用小半夏汤、平胃散、二陈汤等方剂,以燥湿化痰、和胃降逆,恢复脾胃的正常运化功能。(4)肝胃不和证患者常表现为脉弦数、易怒、便秘、恶心、嗝气、胃胀等症状,这是由于肝气郁结,横逆犯胃所致<sup>[5]</sup>。中医在治疗此类患者时,常

采用四逆散、柴胡疏肝散等方剂,以疏肝理气、和胃止痛,调和肝胃之间的平衡关系。(5)对于胃阴不足证患者,其症状主要包括脉细弱、舌红少苔、口干等,这是由于胃阴亏虚,津液不足所致。治疗上,中医提供了多种选择,如麦门冬汤、一贯煎、玉女煎等方剂,以养阴生津、益胃润燥,滋养胃阴,恢复其正常功能。(6)脾胃虚弱证患者,其症状表现多样,但总体以脾胃虚弱、运化无力为主。针对此类患者,中医建议采用升陷汤、香砂六君子汤等方剂进行化裁治疗,以健脾益气、和胃升清,增强脾胃的运化能力,改善患者的整体状况。

### 结语

综上所述,胃肠运动与中医脾胃病之间存在着紧密的联系。中医通过独特的理论体系和丰富的治疗方法,在调节胃肠运动、防治脾胃病方面展现出了显著的优势。随着现代科学技术的发展,中医脾胃病的研究将不断深入,为更多患者带来福音。同时,我们也应认识到,维护胃肠健康是一个长期的过程,需要我们在日常生活中养成良好的饮食习惯、坚持适量的运动、保持愉悦的心情等。只有这样,才能真正做到“治未病”,预防脾胃病的发生,提高生活质量。

### 参考文献

- [1]李金,李长青.“象思维”与中医诊断.世界最新医学信息文摘,2019,19(68):29-30.
- [2]何锦雄,张凤敏.中药穴位贴敷疗法治疗脾胃虚寒型慢性胃炎的临床观察[J].实用中西医结合临床,2022,22(19):18-21.
- [3]张楠楠.温中调脾汤联合中药封包在慢性胃炎(脾胃虚寒)患者中的应用效果观察[J].医学理论与实践,2022,35(19):3295-3297.
- [4]郑建华,陈文滨,王绮云,陈国华.中医辨证施膳治疗脾胃气虚型小儿厌食症临床效果比较[J].现代医院,2020,20(06):929-932.
- [5]王平,刘洋.基于属性偏序方法的现代岭南名中医脾胃病证治规律研究[D].广州中医药大学,2019:78-79.