

儿童功能性便秘中医辨证

梁 田

宝鸡市妇幼保健院 陕西 宝鸡 721000

摘要: 中医对儿童功能性便秘的辨证分型体系涵盖实证与虚证两大类。实证包括食积内热、燥热内结、气滞腑实，多因饮食不节或情志失调导致肠道气机阻滞、津液耗伤；虚证涵盖气虚、阴虚、阳虚，多因脾胃虚弱或久病伤阴损阳致肠道推动无力。治疗需遵循“实则泻之，虚则补之”原则，采用消食导滞、清热润肠、行气通腑等法应对实证，益气健脾、滋阴润肠、温阳通便等法调理虚证。结合小儿推拿、穴位贴敷、饮食调理等特色疗法，可有效改善症状，体现中医整体观念与个体化治疗优势。

关键词: 儿童功能性便秘；中医辨证；实证便秘；虚证便秘；特色疗法

引言：儿童功能性便秘是儿科常见疾病，其发生与饮食结构、生活习惯及体质特点密切相关。中医认为，小儿“脾常不足”“肝常有余”，易因乳食积滞、情志失调或久病体虚导致肠道传导失常。中医通过“望、闻、问、切”四诊合参，结合大便性状、伴随症状及舌脉特征，将便秘分为实证与虚证六大证型，并制定针对性治疗方案。

1 中医辨证分型体系

1.1 实证便秘

1.1.1 食积内热证

此证型多因小儿脾胃功能尚未健全，乳食不知自节，过量进食后停滞中焦，日久化热，灼伤津液，肠道失于濡润，导致大便干结难解^[1]。临床常见大便干结如羊屎状，排便时费力且间隔时间延长。腹部胀满，按压时疼痛明显，小儿常因此哭闹不安。口中气味酸腐秽臭，提示脾胃积滞。手足心发热，为内热之象。观察舌象，可见舌质红，舌苔黄厚，此乃食积化热在舌象上的反映。

1.1.2 燥热内结证

外感燥热之邪，或内生火热之邪，如小儿情志失调，肝郁化火，或过食辛辣温燥之品，均可导致体内津液耗伤。肠道失去津液滋润，大便秘结不通。临床表现为大便秘结，排出困难，肛门部位有灼热感。面部呈现红色，身体发热，测量体温可能正常或略有升高。小便颜色短赤，量少且次数减少，这是体内热盛伤津，尿液浓缩的表现。舌象表现为舌质红，舌苔黄燥，反映出体内燥热之盛。

1.1.3 气滞腑实证

小儿肝常有余，若情志不畅，如受惊吓、家庭环境变化等，易致肝郁气滞。肝木横逆犯脾，影响脾胃运化功能，导致腑气不通，大便秘结。临床可见大便秘结，

同时伴有腹部胀满，按压时感觉气体在腹内窜动。嗳气频繁，气味酸臭，矢气后腹部胀满症状可得到一定缓解。舌象为舌质暗红，舌苔薄白，提示气机郁滞，血行不畅。

1.2 虚证便秘

1.2.1 气虚便秘

小儿脾胃为后天之本，若喂养不当，或久病体虚，均可损伤脾胃之气。脾胃虚弱，中气不足，肠道推动无力，导致排便困难。临床表现为排便时需用力，但排出不畅，便后感觉身体乏力，精神疲惫。面色苍白无华，提示气血不足。食欲不振，对食物缺乏兴趣，进食量减少，进一步加重脾胃虚弱。舌象表现为舌质淡，舌苔白，反映出气虚之象。

1.2.2 阴虚便秘

小儿阴常不足，若热病后期，或久病伤阴，或过服温燥之品，均可导致津液亏虚。肠道失去津液濡润，大便干结难解。临床常见大便干结如羊屎状，排便间隔时间长。口燥咽干，总想喝水，以缓解干燥之感。手足心热，夜间睡眠时出汗，醒来后汗止，此为阴虚内热之象。舌象表现为舌质红，舌苔少，甚至无苔，提示阴液亏虚严重。

1.2.3 阳虚便秘

小儿肾阳为先天之本，若先天禀赋不足，或久病伤及肾阳，或寒邪直中脏腑，损伤肾阳，均可导致肾阳不足。肠道失去肾阳温煦，推动无力，大便艰涩难解。临床表现为大便排出困难，需长时间用力。畏寒肢冷，四肢不温，即使穿着厚衣物也感觉寒冷。面色苍白，缺乏光泽，提示阳气不足。舌象表现为舌质淡胖，舌苔白滑，反映出阳虚水停之象。

2 中医辨证要点

2.1 大便性状与排便频率

大便性状是判断儿童便秘证型的重要直观依据。干结程度能反映出体内津液盈亏与肠道传导情况。若大便干结如羊屎，颗粒分明且质地坚硬，往往提示肠道津液极度匮乏，无法正常濡润粪便，多见于阴虚或燥热内结之证。若大便虽干，但成条状，质地相对较软，可能为气虚推动无力，肠道传导迟缓所致。排便间隔时间同样不容忽视^[2]。排便间隔过长，如超过三日未排便，且无便意，可能暗示肠道动力不足，常见于气虚或阳虚便秘。而排便间隔虽不算长，但每次排便都极为困难，粪便在肠道内滞留时间过久，水分被过度吸收，也可能导致大便干结难解。排便费力程度也是关键指标。排便时需用力屏气，甚至满脸通红、大汗淋漓，提示肠道推动力量薄弱，多与气虚或阳虚相关。若排便费力且伴有肛门疼痛、灼热感，则可能是燥热内结，灼伤肛肠所致。

2.2 伴随症状

伴随症状能为辨证提供更多线索。腹胀是常见症状之一，若腹胀明显且按之疼痛，多为实证，如食积内热或气滞腑实，因食积或气机阻滞导致肠道气机不畅。若腹胀隐隐，按之柔软，多为虚证，如气虚或阳虚，因中气不足或阳气虚弱，肠道蠕动无力，气机郁滞。腹痛也有不同表现。实证腹痛多剧烈，疼痛部位固定，可能因食积、气滞或燥热导致肠道气血运行不畅。虚证腹痛多隐隐作痛，喜温喜按，多为阳虚，肠道失于温煦，气血运行不畅。口臭可反映脾胃功能状态。口臭酸腐，多为食积内热，脾胃运化失常，食物停滞中焦，化热生腐。手足心热常见于阴虚或食积内热之证，阴虚则虚热内生，食积内热则热邪外散。畏寒则提示阳气不足，多见于阳虚便秘，身体失去阳气温煦，故而怕冷。

2.3 舌象与脉象

舌象是中医辨证的重要窗口。舌质红多为热象，若舌红且干燥少津，提示燥热内结或阴虚火旺。舌质淡则多属虚证，如气虚或阳虚，气血不能上荣于舌。苔黄多为热证，苔黄厚腻提示食积内热，湿热内蕴；苔白多为寒证或正常舌象，苔白腻则提示脾虚湿盛。脉象也能辅助辨证。脉数多为热证，提示体内有热邪，如燥热内结或食积内热。脉沉多主里证，若脉沉而无力，多为气虚或阳虚，阳气不能鼓动血脉；脉沉而有力，多为实证，如气滞腑实。脉细则多主虚证，如气血不足或阴虚，血脉充盈度不足，故而脉细。

2.4 体质特点

儿童体质各有差异，结合体质特点综合判断能提高辨证准确性。易感体质儿童，正气相对不足，易受外邪侵袭，若便秘同时伴有反复感冒，多为气虚便秘，因气

虚卫外不固。过敏体质儿童，多与脾胃功能失调有关，若便秘且伴有皮肤过敏、鼻炎等症状，可能为脾胃虚弱，运化失常，导致湿浊内生，郁而化热。肥胖体质儿童，多痰湿内蕴，若便秘且伴有形体肥胖、动作迟缓，多为痰湿阻滞肠道，影响气血运行所致。

3 中医治疗原则

3.1 实证治疗原则

3.1.1 消食导滞

食积内热之证，多因小儿脾胃娇嫩，乳食不知自节，过量进食后停滞中焦，日久化热。此时治疗当以消食导滞为要，通过选用具有消食化积功效的药物，促进食物在胃肠道内的消化与排泄^[3]。此类药物可增强脾胃的运化能力，使停滞的食物得以运化，避免进一步化热伤津。消食导滞之法，犹如疏通堵塞的河道，让水流恢复通畅，使积滞的食物得以顺利排出体外，从而解除食积内热对肠道的影响，恢复肠道正常的传导功能。

3.1.2 清热润肠

燥热内结之证，或由外感燥热之邪，或因内生火热耗伤津液，导致肠道失于濡润，大便秘结。针对这一证型，治疗需采用清热润肠之法。清热旨在清除体内的燥热之邪，减少热邪对津液的耗伤；润肠则是补充肠道津液，使大便得以软化，易于排出。这就如同在干涸的土地上浇水，滋润土壤，让原本干结的大便恢复柔软，从而顺利通过肠道排出体外，缓解燥热内结所致的便秘症状。

3.1.3 行气通腑

气滞腑实之证，多因肝郁气滞或情志不畅影响脾胃运化，导致腑气不通，大便秘结。治疗此证，行气通腑是关键。通过选用具有行气功效的药物，恢复肠道气机的正常运行，使气机通畅，腑气得以下行。行气通腑之法，如同为堵塞的气机打开通道，让气机能够顺畅地运行，从而推动大便排出体外，解决气滞腑实引起的便秘问题。

3.2 虚证治疗原则

3.2.1 益气健脾

气虚便秘之证，源于脾胃虚弱、中气不足，肠道推动无力。治疗当以益气健脾为主，通过选用具有益气功效的药物，增强脾胃的运化功能，提高中气。脾胃为后天之本，气血生化之源，益气健脾可使脾胃功能恢复正常，气血生化充足，中气得以提升，从而增强肠道的推动力，促进大便排出，改善气虚便秘的症状。

3.2.2 滋阴润肠

阴虚便秘之证，因津液亏虚、肠道失润，大便干结难解。治疗需采用滋阴润肠之法，选用具有滋阴功效的

药物,补充体内的津液,使肠道得到充分的濡润。滋阴润肠如同为干涸的肠道注入水分,让大便恢复柔软,易于排出,从而缓解阴虚便秘带来的痛苦。

3.2.3 温阳通便

阳虚便秘之证,由于肾阳不足、肠道失于温煦,导致大便艰涩难排。治疗应以温阳通便为主,选用具有温阳作用的药物,温煦肠道,促进肠道的蠕动。温阳之法犹如为寒冷的肠道点燃一把火,使肠道温暖起来,恢复正常的蠕动功能,推动大便顺利排出体外,解决阳虚便秘的问题。

4 中医特色疗法

4.1 中药内服

中医治疗疾病讲究辨证论治,对于不同证型的病症,中药内服是极为重要的治疗手段。依据精准的辨证分型,可灵活选用经典方剂并加以适当加减。麻子仁丸适用于肠胃燥热、津液不足之证,方中麻子仁、杏仁等润肠通便,大黄、枳实等泄热导滞,诸药配伍,共奏润肠泻热、行气通便之效^[4]。增液汤则针对阴虚肠燥之证,以玄参、麦冬、生地三味药物滋养阴液,增水行舟,使大便得以顺利排出。黄芪汤多用于气虚便秘,黄芪补益脾气,火麻仁润肠通便,陈皮理气,白蜜润燥,全方起到益气润肠的作用。通过合理运用这些经典方剂并根据个体情况进行加减,能更好地贴合病情,提高治疗效果。

4.2 小儿推拿

小儿推拿是中医外治法中的瑰宝,在儿科疾病治疗中发挥着独特作用。针对小儿便秘问题,常用手法有清大肠经,通过特定手法刺激大肠经穴位,可清利肠腑、除湿热、导积滞。顺时针摩腹能促进胃肠蠕动,增强消化功能,帮助排出体内积滞。推下七节骨可泻热通便,刺激局部穴位,调节肠道功能。揉龟尾能调理大肠功能,促进排便。这些手法相互配合,依据小儿的体质和病情灵活运用,可有效改善小儿便秘症状。

4.3 穴位贴敷

穴位贴敷是中医传统疗法之一,将药物贴敷于特定穴位,通过药物与穴位的双重作用达到治疗目的。对于便秘问题,常用神阙穴、天枢穴。神阙穴位于脐中,为先天之结蒂、后天之气舍,与全身经络相通;天枢穴是大肠经募穴,能调节大肠功能。贴敷大黄、芒硝等清热通便药物,大黄可泻下攻积、清热泻火,芒硝能泻热通

便、润燥软坚,二者协同作用,通过穴位吸收,可有效促进肠道蠕动,缓解便秘。

4.4 饮食调理

饮食调理在中医治疗中占据重要地位。实证便秘多因饮食不节、食积化热所致,此时应增加膳食纤维摄入,多吃蔬菜、水果,这类食物富含纤维素,可促进肠道蠕动,帮助排便。同时减少油腻辛辣食物摄入,避免加重肠道负担。虚证便秘中,气虚者宜多食用补气食物,如黄芪、山药等,黄芪可补气升阳,山药能健脾益胃,增强脾胃功能,促进排便。阴虚者则应选择滋阴食物,如黑芝麻、百合等,黑芝麻可滋补肝肾、润肠通便,百合能养阴润肺、清心安神,有助于改善阴虚便秘症状。

4.5 情志调护

情志因素对疾病的发生发展有着重要影响。便秘患者常因排便困难而产生焦虑情绪,尤其是小儿,可能因排便疼痛而对排便产生恐惧心理。这种不良情绪会进一步影响肠道功能,加重便秘症状。因此,情志调护必不可少。通过耐心安慰、引导,帮助患者缓解焦虑情绪,消除恐惧心理,保持心情舒畅,有利于肠道功能的恢复,促进排便顺畅。

结束语

中医对儿童功能性便秘的辨证与治疗,体现了整体观念与个体化治疗的结合。通过精准辨别实证与虚证,结合大便性状、伴随症状及舌脉特征,可制定针对性的治疗方案。中药内服、小儿推拿、穴位贴敷等特色疗法,既能直接改善肠道功能,又能通过调理脏腑气血恢复机体平衡。饮食调理与情志调护作为辅助手段,可增强疗效并预防复发。中医综合干预措施安全有效,符合儿童生理特点,为临床治疗提供了重要参考,值得进一步推广与应用。

参考文献

- [1]韩凝,刘竹云.中医药治疗儿童功能性便秘研究进展[J].中国中医药现代远程教育,2025,23(11):172-175.
- [2]沈一颢,闫坤龙,陈俊波,等.中成药治疗儿童功能性便秘的临床疗效评价[J].当代医药论丛,2026,24(6):139-142.
- [3]高月,陈鲁.魄门亦为五脏使论治儿童功能性便秘[J].光明中医,2023,38(17):3342-3344.
- [4]李世金.中医推拿治疗小儿功能性便秘的进展[J].婚育与健康,2022,28(2):187-188.