

饭后胀满、暖气， 中医解读老年功能性消化不良

文 / 铜川市第二中医医院 张丹妮



关键词：老年功能性消化不良；辨证治疗；脾胃虚弱；气机失调；老年人

人一旦上了年纪，身体难免会出现各种不适，尤其是在饮食方面，很多老年人常常遇到饭后胀满、暖气频发等问题。千万别小看这些症状，它们其实可能是身体内部“交通堵塞”的信号。在现代医学中，这种情况被称为老年功能性消化不良。那么，中医是如何认识与治疗这种疾病的呢？

一、什么是老年功能性消化不良

老年功能性消化不良是临床上常见的消化系统问题，其由胃肠功能紊乱引起，并非消化系统出现肿瘤、溃疡等器质性病变。临床上通常认为，当老年人的相关症状持续至少6个月，且近3个月内存在餐后饱胀感、早饱感、上腹部疼痛或灼烧感等表现，同时经影像学检查、内窥镜检查未发现其他病理变化时，可以判定为老年功能性消化不良。据医学研究分析，老年功能性消化

不良主要与年龄相关的胃肠功能退化及内脏敏感性增强有关。

二、中医如何认识老年功能性消化不良

在我国传统中医理论中，老年功能性消化不良的核心病机在于脾胃虚弱与气机升降失调。中医认为，脾胃是“后天之本”与“气血生化之源”，脾胃功能衰退会直接影响水谷精微的运化与输布。老年人因年迈体衰，脾阳渐弱，胃阴渐亏，再加上饮食不节、情志失调等因素影响，脾胃之气会进一步受损。一方面，脾气不升，导致聚湿生痰；另一方面，胃气不降，从而出现饭后胀满、暖气频发等症状。

需要注意的是，中医认为老年功能性消化不良的病理状态并非孤立存在，而是与肝、肾等脏腑功能失和密切相关。肝主疏泄，肝气郁结会横逆犯胃，加重脾胃

气机阻滞；肾主纳气，肾虚则会影响脾胃的升降功能，形成脾肾两虚之证。正如《素问·六微旨大论》所言：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”气机的正常运转是维持生命活动的基础，而老年功能性消化不良患者的气机失调常呈虚实夹杂之态——既有脾虚、肾虚等“本虚”表现，又夹杂痰湿、食积、气滞等“标实”之邪。

此外，中医还指出，老年人因患有慢性疾病往往需要长期用药。久病不愈会导致体虚，长期用药则可能损伤脾胃，这也是老年人易患功能性消化不良的重要原因之一。

三、中医如何治疗老年功能性消化不良

1. 脾虚气滞证

脾虚气滞证患者常有胃脘发胀或疼痛、面色发黄、身体疲倦等症状，且这些症状在进食后会加重。这是因为脾与胃互为表里，脾气虚弱时，胃的受纳与和降功能会受影响，进而引发消化不良。治疗此类患者，中医通常采用健脾益气、行气和胃的原则，常用药物为香砂六君子汤。

2. 肝郁脾虚证

肝郁脾虚证患者常有胃脘及两胁胀满疼痛、心烦叹息、嗳气频发等症状，且多数患者的症状会在情志不畅时加重。肝脾升降失调，肝气横逆侵犯脾土，影响胃的功能；而情志不畅会使肝火更旺，进一步累及脾胃。治疗此类患者，中医多采用疏肝解郁、健脾和胃的原则，调节肝与脾胃的关系，常用药物为柴胡疏肝散。

3. 脾胃湿热证

脾胃湿热证患者常有嗳气恶心、口中发苦发黏、小便色黄量少、大便秘结等症状，部分患者还会有胃脘痞满疼痛之感。这是因为饮食不节或长期居住在湿热环境中，导致湿热在脾胃蕴结，阻碍气机升降。治疗此类患者，中医通常采用清热化湿、理气和中的原则，常用药物有连朴饮、藿朴夏苓汤等。

4. 脾胃虚寒证

脾胃虚寒证患者常有胃脘隐痛、身体疲倦、手足发冷等症状，饮用热水或热敷腹部后，症状可得到有效缓解。这是因为老年人身体机能退化，阳气不足，脾阳虚衰导致寒气内生，影响胃部；而热水的热量可暂时缓解

寒邪对胃部的侵袭。治疗此类患者，中医多采用健脾和胃、温中散寒的原则，常用药物为理中丸。若患者寒象明显，可在理中丸中加入附子，制成附子理中丸，以增强温阳散寒之力。

5. 寒热错杂证

寒热错杂证患者常有胃脘痞满或疼痛、口干口苦、恶心呕吐、肠鸣便溏等症状，且疼痛感遇冷会加重。这是因为在脾胃虚弱的基础上，肝脏疏泄功能失调，导致脾胃与肠道中寒热二邪并存、无法调和，进而引发消化不良。治疗此类患者，中医通常采用调和寒热、辛开苦降的原则，常用药物为半夏泻心汤。

6. 脾肾两虚证

脾肾两虚证是老年功能性消化不良中常见的证型。此类患者常因年老而肾气衰弱、脾肾阳虚，出现腰膝酸软、畏寒乏力、夜尿频多及长期消化不良等症状，严重影响生活质量。治疗此类患者，中医多采用温补脾肾、益气固本的原则，常用补骨脂、吴茱萸、肉豆蔻、五味子等药材组成的四神丸，或熟地黄、山药、山茱萸、枸杞等制成的右归丸，以补肾填精、温阳健脾，从而缓解老年功能性消化不良的症状。

四、小结

在应对老年功能性消化不良的过程中，中医疗法不仅是“治病”，更是“治人”。唯有通过精准辨证，方能施以针对性治疗，从根本上缓解老年人的困扰。总之，对于老年人来说，脾胃的养护是一个需要长期坚持的过程，唯有在医患的共同努力下，才能让他们安享健康晚年。

本文编辑：李修坤

温馨提示

老年患者在接受治疗的同时，还应注意日常饮食的调理，避免食用生冷、油腻、辛辣刺激性食物，养成规律的饮食习惯，并且保持良好的心态，避免情绪波动过大。

