

选对中医药, 巧应腹胀满

文 / 北京中医药大学东直门医院 张波 张佳雪 张雯雯 朱莹





农历甲辰新年将至，在这段辞旧迎新、充满欢乐的日子里，多年未见的好友、日日思念的至亲相聚一堂，即便再怎么自律和约束，吃吃喝喝也总不可能完全避免。只是，那满桌的山珍海味和美酒佳肴是否唤起了你饭后腹胀、辗转难眠的回忆？这可能是积滞的“锅”：饮食过多，则脾胃运化不及，产生有形实邪，引起胃气不降，故而自觉胀满不适。

今天，我们就来聊聊腹胀的病因病机、辨证治疗、穴位按摩和生活预防，帮助大家认清腹胀的发病本质，选对化解方法，减轻自身痛苦。

一、什么是腹胀

腹胀是一种自觉症状，顾名思义，即患者自觉腹中某一部分或者整体胀满不适，也可观察到腹部膨隆，常伴有呕吐、泄泻、嗝气等症状。

对于腹胀，中医认为是由肝、脾、胃等脏腑不和所致；其病名首见于《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》，云：“清在下，则生飧泻；浊气在上，则生膈胀。”此中“膈胀”即有腹胀之意。《金匱要略·腹满寒疝宿食病脉证治第十》提出了治法：“病腹满，发热十日，脉浮而数，饮食如故，厚朴七物汤主之。”

后世对腹胀的辨证论治多是在此基础上加以发挥。

二、腹胀的病因病机

腹胀的病因有很多，饮食积滞只是其中之一。而腹胀的病机则是腑气不通，胃气不降，气机阻滞，其中有实有虚（表1）。

由表1可知，腹胀的病变中心在脾胃，或实或虚，皆因气机不通所致，因此，不论是选药治疗还是平时预防，都应以调理脾胃气机运行为主。

三、腹胀的辨证治疗

腹胀辨证选药的关键在于识别虚实及寒热。一般而言，腹胀满、拒按者，属实；按之自觉缓解者，属虚。寒热的区别在于喜温还是喜凉：若腹胀喜热，得热胀满感渐减，则属寒；反之属热。根据证候表现不同，可分为以下几种：

1. 饮食积滞

常因饮食不节所致。患者腹胀满，按之痛，嗝气有酸腐之味，常伴有腹痛欲泻，泻后胀痛缓解，舌质红，苔黄腻，脉滑。通俗来说，人们饮食过多，导致食物集聚于中焦，运化不及，久之有发酵酸腐之味，常伴有痛感，泻后酸腐食物减少，而腹胀满减轻。

表1 腹胀病因病机对比

实证	虚证	
饮食不节，饮食积滞，气机不通	年老体虚 或素体虚弱	脾胃气虚，升降失司，脾气无以升，胃气无以降
嗜食味甘厚味，化湿生热，阻于中焦		
情志失调，克伐脾胃，运化不及		脾胃虚寒，中阳不振，纳运失常

中成药可选保和丸。茶饮可选焦山楂、焦麦芽、焦神曲、陈皮做袋泡茶。

2. 湿热中阻

平素嗜食肥甘之品所致。患者多体胖，腹胀满，喜凉恶热，饮食偏寒凉，口干口苦，小便黄，大便不畅，舌质红，苔黄腻，脉滑数。有些人少食即觉胀满，且大便黏腻不畅，或时有泄泻，此即由湿所致。

中成药可选枳实导滞丸，热邪轻者也可选二陈丸。茶饮可选生薏苡仁、芦根、茯苓、陈皮做袋泡茶。

3. 情志失调

常因恼怒或情志不遂而诱发或加重。患者腹胀满不适，时缓时急，暖气后缓解，善太息（即叹息，叹气之意），心烦易怒，夜寐差，大便不调，舌质淡红，苔薄白，脉弦；肝气不疏。患者情志改变时肝郁加重，因而病情出现变化；叹息后郁结之气得以舒展，则自觉症状缓解。

中成药可选气滞胃痛颗粒。茶饮可选佛手、陈皮、苏叶、焦山楂做袋泡茶。

4. 脾胃气虚

多因患病日久或老年体弱，导致脾胃气虚而引起。患者腹胀满，按之柔软，喜温喜按，脘闷纳呆，神疲乏力，少气懒言，或伴有小腹坠胀，大便溏，舌质淡，苔薄白，脉细弱。

中成药可选香砂六君子丸，中气下陷者可选补中益气丸。茶饮可选党参、陈皮、生黄芪做袋泡茶。

5. 脾胃虚寒

多因阳气不足，以致脾胃气虚日久而引起。阳气日久不足者，可见畏寒之证，则四肢不温，口虽干而阳气不能化津，故不欲饮；阳气不

能运行气血，而见面色㿔白。患者腹胀满，畏寒喜暖，时发时止，不思饮食，倦怠乏力，四肢不温，面色㿔白，口干不欲饮，大便溏薄，小便清长，舌质淡胖，苔薄，脉沉弱。

中成药可选附子理中丸。茶饮可选党参、肉桂、干姜、陈皮做袋泡茶。

四、腹胀的穴位按摩

除了中药治疗，也可选取常用的腧穴按压治疗。多数穴位具有多重效果，可以进行双向调节，比如，按压天枢穴不仅能治疗因胃肠蠕动缓慢而引起的便秘、腹胀，还能治疗泄泻痢疾，治疗作用不同常因机体状态而异。除了天枢穴，腹胀治疗中的常用穴位还包括中脘、内关、足三里、期门等，配合应用按摩手法可轻度预防疾病、缓解症状。

1. 天枢

天枢为手阳明大肠经的募穴，位置在腹中部，脐中旁开2寸。有理气止痛的作用，主治腹痛、腹胀、便秘、泄泻等消化系统疾病，不论虚实皆可运用。

【按摩方法】用食指、中指、无名指三指并拢按揉天枢穴，每次2~3分钟，早晚各一次，可以改善腹胀、腹痛等消化不良的症状。

2. 中脘

中脘为足阳明胃经的募穴，位置在上腹部，当脐中上4寸。有消食导滞、降逆的作用，常用于腹胀、胃痛、呃逆、泄泻等脾胃病的治疗。

【按摩方法】用拇指的指腹对中脘穴进行推揉，力度适中，每次3~5分钟，可以改善腹胀、胃痛的症状；腹胀急性发作时按揉，也能缓



解症状。

3. 内关

内关为八脉交会穴之一，位置在前臂掌侧，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间。有和胃降逆的作用，可用于治疗胃气上逆之胃痛腹胀。

【按摩方法】用拇指指端稍用力按压，每次3~5分钟，并配合呼吸，可缓解腹胀不适。

4. 足三里

足三里为足阳明胃经的合穴，胃的下合穴，位置在小腿前外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪的连线上。



有补中益气、理气降逆的作用，常用于治疗腹胀、腹泻、胃痛等消化系统疾病，也是强壮保健的要穴。

【按摩方法】用拇指的指腹按压，并做环状按揉，每次2~3分钟，可以改善腹胀、消化不良。

5.期门

期门为足厥阴肝经的募穴，位置在胸部第6肋间隙，前正中线旁开4寸。有疏肝降逆的作用，常用于治疗腹胀、呃逆、胸胁胀痛等。

【按摩方法】用食指和中指的指腹按揉，每次2~3分钟，可缓解肝气不疏所致的腹胀。

五、腹胀的生活预防

《黄帝内经·素问·四气调神大论》有言：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”这句指疾病重在预防——腹胀亦不例外。随着年龄的增长，人体各项机能逐渐下降，尤其在步入老年之后，腹胀更是时有发生，通过日常饮食、运动及精神情志调节，可以起到预防的作用，同时强身健体，益寿延年。

1.饮食

日常饮食中可以适当增加膳食纤维的摄入，但不能过量。高纤

维食物（如玉米、菠菜等）在胃肠中会产生大量气体，易引起腹胀。少喝碳酸饮料及啤酒，这类饮品不仅会产生气体，过高的热量还会增加脾胃的负担，容易引起腹胀。适量多吃顾护脾胃的食物，比如山药，可以补肾、益肺、健脾，还能促进脾胃的消化；再如萝卜、陈皮，可以在煮粥、炖汤时加入，增加脾胃的运化能力。

2.运动

适当运动可促进消化，建议饭后适当散步。需要注意的是，在寒冷的季节，外感病高发，散步最好选择在午饭后。

3.精神情志舒畅

大家在生活中要保持心情愉悦，这一点对于肝胆脾胃病患者来说尤其重要，因为他们很容易受到情志变化的影响。怒为肝之志，如经常生气，则肝气郁结，肝气不舒。因此，养成良好的心态非常重要。

总之，对于腹胀之类脾胃系疾病的症状，预防调护重于对症治疗——当然，这绝不是说发病后不治疗，而是在治疗有效果时也要加倍注重调养，包括饮食、运动、情志等方面。《黄帝内经·素问·上古天真论》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”同样，在《黄帝内经·素问·阴阳印象大论》中也提到：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”由此可见，生活方式的改变及精神情志的调畅，对于预防疾病及养生保健非常重要。 **运动与**