

胃肠道不通，白术、鸡内金来助力

文 / 北京市丰台区中医医院 王红伟



在日常生活中，相信不少人都有消化不良的体验，轻者表现为肚子胀、没胃口，严重者可伴随恶心、腹痛、便秘。而且，这些症状还可能引起抑郁等不良情绪，对患者心理同样会产生负面影响。

中医认为，要想“打通”肠道，清除胃肠道淤堵，不仅要“消”，还要“补”，二者联合应用，实现进出平衡，维持人体健康。接下来，就让我们一起深入了解胃肠道不通的相关知识，探寻中医治疗的奥秘。

一、胃肠道不通的原因

1.不良饮食习惯

很多人在饮食上毫无节制，暴饮暴食。这样一来，大量食物就会在短时间内涌入胃肠道，来不及消化，只

能在胃肠道里“发酵”，产生大量气体。胃肠道被这些气体“撑”得难受，自然就不通畅了。

2.病理因素引发

除了饮食习惯，一些病理因素也会导致胃肠道不通。肠粘连、结肠冗长、直肠黏膜脱垂等疾病，会让肠腔变得狭窄，大便难以顺利通过。例如，当肠梗阻和直肠炎发生时，胃肠道的正常通路受阻，不仅会出现不通的症状，还可能伴有便血、发热等情况，严重影响身体健康。

二、胃肠道不通的表现

1.恶心呕吐

胃肠道不通发生后，食物无法顺利被消化和排空，



只能大量聚集在胃肠道中。胃里堆满了食物，就会刺激胃壁，产生胃胀感，进而引起恶心、呕吐的症状。

2.腹痛腹胀

食物在肠道里“堵”着，排不出去，就会导致腹胀疼痛。而且，食物在胃肠道里停留时间长了，还会产生气体和液体，进一步加重腹胀的感觉。腹胀不仅让身体不舒服，还会影响食欲。

3.便秘

胃肠道不通时，食物在胃肠中堆积，粪便也无法顺利排出，从而引发便秘。如果粪便长时间滞留在肠道里，肠道会不断吸收其中的水分，让粪便变得又干又硬，便秘也越来越严重。

三、消补结合，两味中药显神通

中医认为，“消”与“补”应共同应用，以改善胃肠道不通的症状。只“补”不“消”，则会导致人体虚不受补。胃肠道中食物淤堵，导致气滞、积食等情况发生。此时若不“消”，单纯为患者实行“补”，不但不能改善病

症，反而可能引发反酸、呕吐等问题，增加患者的身体负担。那么，有哪两味中药能在“消”与“补”上发挥大作用呢？

1.温补脾胃的白术

白术是菊科植物白术的干燥根茎，为中医健脾的经典药物。白术性温，味苦、甘，入脾、胃经。具有甘补渗利、苦温而燥的特点，能发挥温补扶正、除湿健脾的功效。同时，白术治疗胃虚效果显著，还能利水消肿，防止水湿在体内滞留。

早在《神农本草经》中，就有关于白术的记载，说它“主风寒湿痹，死肌，痂，疸，止汗，除热消食”，这表明白术对胃肠道不通引起的腹胀、恶心等症状有一定的改善作用。《本草汇言》也对白术进行了研究，指出白术能扶植脾胃，对于胃虚不纳的患者，服用白术不仅容易被身体接受，还不会加重身体负担。如果把脾胃比作一台机器，那白术就是让机器顺畅运转的“燃料”，对脾胃虚弱导致的消化不良、湿积、腹胀等问题，都能起到很好的调理作用。



2. 消食化积的鸡内金

鸡内金是雉科动物家鸡的干燥砂囊内壁，为中医常用的消食药物。鸡内金性平，味甘，入脾、胃、小肠和膀胱经；其甘益中，平不偏，消磨敛涩，健胃消食的能力一流。

胃肠道不通往往和脾胃运化功能失常有关，食物在胃肠里积滞，胃肠传导糟粕的功能就会受到阻碍。鸡内金可以增强脾胃的运化功能，让食物更快地被消化和吸收，恢复胃肠的正常蠕动，减轻胃肠道的不适症状，进而改善患者积食的情况。

从现代中医的角度来看，鸡内金含有胃蛋白酶、角蛋白等多种物质，这些成分进一步证实了它健胃消食的功效。《滇南本草》中也提到，鸡内金“宽中健脾，消食磨胃，可用于治疗小儿乳食结滞”，不仅验证了它在改善胃肠道不通方面的效果，还说明了其安全性较高。

3. 白术联合鸡内金，一补一消疗效佳

把白术和鸡内金这两味药搭配起来使用，消补兼施，健脾胃、消积滞的效果就更加显著了。对于食欲缺

乏、脘腹胀痛、大便不畅、舌苔白腻等症状，都能起到很好的治疗作用。

曾经有一位患者，因为心理因素导致食欲缺乏、消化不良，进而出现了便秘的问题。在采用白术、鸡内金联合治疗后，患者营养吸收不佳的情况得到了改善，胃虚的症状也有所减轻，便秘问题更是得到了有效缓解。

需要注意的是，白术和鸡内金虽然是药食同源的物质，联合应用于胃肠道不通患者时不良反应相对较少，基本上不会额外增加患者的负担，但久病、体弱以及孕期女性还是要谨慎使用。医生会根据患者的具体病情，进行中医辨证分型，然后对症、规范用药，在保障安全的前提下，帮助患者恢复健康。

胃肠道不通虽然常见，但对我们的生活影响不小。中医通过消补结合的理念，利用白术和鸡内金等中药进行治疗，为我们提供了一种安全、有效的解决方法。希望大家在了解这些知识后，能更加关注自己的胃肠道健康，合理饮食，积极调理。如果出现问题，应及时寻求专业帮助，让胃肠道保持通畅，享受健康生活。

万物与人

温馨提示

在接受中医治疗的过程中，患者的日常生活调理也非常重要。

(1) 饮食上，要避免吃辛辣、生冷的刺激性食物。这些食物会加重胃肠道的负担，让病情恶化。应该多吃一些易消化的食物，以清淡饮食为主，保护好胃肠道。

(2) 遵循少食多餐的原则，既能保证身体摄入足够的营养，又不会给胃肠道造成太大压力，有助于加速病症的改善。

(3) 适当进行腹部按摩和热敷，可以缓解腹痛症状，让身体舒服一些。

