

中医外治法防治慢性便秘的研究进展

于洋洋^{1*}, 马忠², 李政^{1#}

¹新疆医科大学中医学院, 新疆 乌鲁木齐

²新疆医科大学附属中医医院针灸一科, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2023年10月3日; 录用日期: 2023年10月27日; 发布日期: 2023年11月3日

摘要

中医外治法对慢性便秘的治疗有以下几种常用的治法: 针刺疗法、推拿疗法、穴位埋线疗法、穴位贴敷法、灌肠疗法、耳穴压贴等。中医外治法治疗慢性便秘疗效较好, 但目前仍存在一些不足之处: ① 关于中医外治法在慢性便秘治疗方面的文献类研究较多, 而对于疾病预防类的研究较少; ② 在临床相关实验研究过程中, 对于治疗慢性便秘效果的判定缺乏一个统一标准, 应进一步进行系统的规范; ③ 目前的文献研究主要集中在对临床效果的评价上, 而对实验方面的研究很少, 对其机理的探索还有待进一步的探索。今后, 要强化预防疾病的观念; 对便秘的治疗效果进行统一评价; 为更深层次地探索中医外治法对便秘的作用机理, 应加大实验研究。

关键词

慢性便秘, 针灸, 推拿, 穴位贴敷

Research Progress on Prevention and Treatment of Chronic Constipation by External Treatment of TCM

Yangyang Yu^{1*}, Zhong Ma², Zheng Li^{1#}

¹College of Traditional Chinese Medicine, Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang

²Department of Acupuncture, Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang

Received: Oct. 3rd, 2023; accepted: Oct. 27th, 2023; published: Nov. 3rd, 2023

*第一作者。

#通讯作者。

Abstract

External treatment of chronic constipation on the treatment of the following commonly used treatment: Acupuncture therapy, massage therapy, acupoint catgut embedding therapy, acupoint application, enema therapy, auricular acupoint pressing and so on. Treatment of chronic constipation with external therapy of TCM is effective, but there are still some deficiencies. 1) There are more literatures on the treatment of chronic constipation with external treatment of TCM, but less on the prevention of disease. 2) In the process of clinical related experimental studies, there is no unified standard for the determination of the effect of treatment of chronic constipation, which should be further standardized. 3) At present, the literature mainly focuses on the evaluation of the clinical effect, but the experimental study is very little, and the mechanism remains to be further explored. In the future, we should strengthen the concept of disease prevention, evaluate the therapeutic effect of constipation, and explore the mechanism of TCM external treatment.

Keywords

Chronic Constipation, Acupuncture, Massage, Acupoint Application

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

便秘属于一种以排便困难为最显著特点的一种病证，排便困难具体表现为排便费力、排便不尽感、排便费时、排便间隔时间延长及需要手帮助排便等[1]。便秘它既可以是一种单独的病症，又可以是其它病症的主要病症或伴发的病症。长时间的便秘会造成很大的伤害，第一，因为粪便会因为干燥而堵塞了肠道，从而导致腹胀、腹痛、烦躁不安等症状。第二，在排便的时候，如果过于用力，会加重心脏的负担，很容易导致心绞痛、心肌梗死，甚至是心源性猝死。其次，如果长时间的便秘，会导致抑郁、焦虑等精神和精神方面的问题，会对病人的正常生活造成很大的干扰，还会导致结肠癌、肝脏和乳腺等疾病的发生[2]。伴随着人们生活水平的提高，生活习惯的变化，便秘的发生率也在持续增加，这不但会对病人的生理和身体的健康造成严重的危害，同时也会导致急性心肌梗死、脑血管等疾病的诱发或加剧，美国一项关于便秘与心血管发病率的研究显示，相对于无便秘患者，合并便秘患者的全因死亡率、冠心病的发生率及缺血性卒中的发生率均更高[3]，慢性便秘与痔疮、肛裂等肛肠疾病也有很大的关系[4]。中药对慢性便秘有较长的历史和较多的临床经验，只要对其进行正确的辨证施治，就能取得较好的效果和较少的不良反应。本文对近十年来中医治疗慢性便秘的临床研究文献进行了总结，包括：饮食运动疗法、中医外治法、中医情志疗法、口服药物治疗、中医综合治疗等。

2. 普通针刺

早已在《灵枢·杂病》[5]中其中就有通过针灸和对应的穴位来达到疗效的实例。庞婷婷等[6]根据不同穴方，不同的进针深度[7]，对功能性便秘进行了不同的针刺力度和频率的研究。研究表明，在针灸过程中，可以对与肠胃有关的神经递质、神经肽等物质进行调控，提升与肠胃运动相关的兴奋性，对物质表达的含量进行调控，或者是减少与其有关的抑制性调控物质表达的含量，进而对肠胃运动功能进行改

善。刘秋琴等[8]使用疏肝调气法,对患者的膻中、天枢、公孙、气海、内关、太冲穴进行针刺,可以让肝气得到疏,气机得到调,便秘也可以得到解决。这就表明,使用疏肝调气配穴针刺治疗要比使用乳果糖治疗有更显著的效果。应用天枢、水道、归来、足三里、上巨虚、阳陵泉、支沟等针灸方法,对60例气机阻滞的慢性便秘进行了治疗,结果显示效果明显优于对照组[9]。

3. 穴位贴敷

穴位贴敷治疗是指通过内治药物和外用,起到药物和穴位的双重效果。中药经皮给药系统是一种新型的无创、无痛外敷疗法,将中药混合物敷于体表,通过药物-穴位系统作用,达到防治疾病的目的[10]。在进行穴位贴敷时,需要将药物进行研磨,然后调成糊状,然后将其涂抹在病人的穴位或脐处,让药气顺着皮下的经脉,深入到病人的身体内部,从而对病变产生影响,从而达到调理内脏,驱除邪气,达到缓解病人症状的目的。“艾灸+大黄”是一种非侵入式的中药外治法,它利用了温阳益气,补虚固实,补中益气的功效,将其应用于“神阙穴”,一方面可以促进体内的“阳气”;另一方面也可以通过刺激促进肠道的运动,达到“经气顺,腑气顺”的目的,从而大肠的津液变得充足,则大便会更加通畅。何石燃等[11]采用耳穴压豆术结合穴位贴敷术对81例慢性心衰便秘病人进行了治疗,其中以心、肝、肾、神门、大肠为靶点,以中脘穴和神阙穴为靶点,以吴茱萸散制成药丸,并对其进行了充分的应用。在经过1周的治疗之后,与对照组相比,试验组的患者的便秘症状积分更低,并且在此过程中,患者的病情和生活质量都有了明显的提高。段芸[12]对90例产后便秘患者进行了针灸疗法的研究。首先将大黄,厚朴,枳实,芒硝等研为粉末,与凡士林混匀,涂于大肠俞,中脘,天枢,肾俞等各处。经处理后,病人的大便有效率增加,且没有其他的不适感。

4. 灸法

用来对便秘进行治疗,即是将燃烧的艾叶通过身体表面的穴位,渗透到各个经脉器官之中,也可以起到温中散寒、调和气血、健脾祛湿、调节阴阳平衡的效果[13]。在现代医学中,也有相同的观点,在适当的温度下,可以让血液变得更加的通畅,同时还可以让身体内的血液变得更加的丰富,同时还可以让肠液的分泌得到更多的帮助,可以让肠胃的蠕动得到更好的舒缓,还可以帮助粪便的排泄。

5. 穴位埋线

针灸疗法中的穴位埋线法,是把羊肠线埋在对应的穴道中,使其受到刺激而被吸收,从而达到针灸疗法的效果。任天坤[14]对42例慢性功能型便秘患者进行了穴埋线疗法,选取中脘,天枢,大肠俞,足三里,使用上海天清生物科技股份有限公司出品的可吸收线,对42例患者进行了穴埋线疗法,总有效率95.24%。韩丙禹[15]采用足三里、天枢和大肠俞加减的穴埋线疗法,经治疗后,观察到与对照组相比,两组患者的大便功能评分较高,且临床效果较好,即说明该治疗慢性便秘的方法效果更佳。郑伟[16]选择天枢,上巨虚,支沟,足三里,三阴交等穴位,并用龙胆紫点进行定位,将大约1cm的羊肠线放在埋线针中,病人的症状有了显著的好转。蒙珊[17]对75例功能性便秘病人进行了穴埋线配合中药贴脐法的应用研究,并对病人的临床表现进行了分析。在2、3周的治疗中,两组的总反应率明显高于对照组。

6. 推拿疗法

摩腹是中国传统按摩的基础,也是推拿的基本手法。《诸病源候论》载有:“两手相摩令热,然后摩腹以令气下”,它是将两只手搓热,然后放到肚子上,通过外力至于肠道,压力对肠道蠕动加大促进作用,从而使排便更顺畅[18]。杨宇[19]采用“一指禅”推拿与“揉腹”相结合的方法,对30例老年慢

性便秘病人进行了一指禅的推拿,首先对病人的任脉进行一次按摩,从膻中穴到关元穴进行重复的动作,然后对病人的上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元等穴位进行按摩,然后将整个手掌放在病人的神阙穴上,随着肠胃的蠕动,即按照顺时针的方向,进行轻微的揉搓,然后进行“振腹”的方法,以温阳益气。经过治疗,病人的症状减轻了,总有效率达到 93.3%。徐昭[20]认为腹部按摩能够有效地提高肠道的电流水平,并对结肠的动力进行调控,它是通过腹部按摩中的按腹、揉腹、运腹和推腹来实现的,而按腹则是按照“五层气流,四种导疗”的补泻理论,选择了提(补)法来对 50 例病人进行干预,取得了很好的疗效。王敏芳[21]通过按摩对肠胃进行调理,具有补气健脾、行气导泻、通腑泻实、润肠通便等作用,对改善便秘有一定的作用。用针刺法对 45 例患者进行了中脘、腕部、气海等穴位的按摩,取得了较好的疗效。袁文杰[22]认为按摩能调整肠道蠕动,促进肠道蠕动。运用针刺结合按摩方法对 42 例老年便秘病人进行了治疗,取得了较好的疗效。

7. 耳穴贴压

耳穴贴压[23]方法治疗疾病,是一种独特的中药治疗方法,在中国有着很长的历史,且耳穴压豆操作简单、无副作用[24]。是将中医的脏象和经脉学说相结合,利用刺激耳穴,传导感应,调节身体各个脏器的功能活动,以维持各个脏腑功能的相对平衡而进行治疗。在一些现代医学的研究中,还发现了一个观点,那就是:耳穴是人体信息的反应点和控制点,它认为通过对对应的穴位进行刺激,可以切断原来的病理性传入冲动,取而代之以正常的生理调节,从而可以让患者的症状得到缓解或消除。李沂红[25]用对临床上长期躺着的骨科病人进行了临床观察,发现:耳穴压豆法对病人有明显的改善作用。

8. 灌肠疗法

张仲景的《伤寒论》中提到,在阴明的时候,如果不能通过出汗、排尿等方式来排出体内的邪毒,那么就应该通过下焦的粪便来排出体内的邪毒,并且可以用蜂蜜或者猪胆汁来帮助排出体外。由于中医灌肠治疗是将药物与病变直接接触,因此能够最大限度地发挥药力,还能降低一些口服药物的药理和毒理对肝和胃肠道的作用。中国传统的中药灌肠技术源远流长,早在东汉时期,由张机于《伤寒论》一书中首次提出肛门栓剂和灌肠术。他所创的蜜煎导方,是用蜂蜜熬制而成,使之尖锐,手指粗细,二寸长,冷却后硬化,可用于纳谷道中,对便秘有很好的疗效,后来他所创的“灌肠”法,也是一种很好的法子。后世以此为依据,应用于治疗便秘,效果显著。周海娟等[26]运用口服中药,合用中药每晚睡前灌肠法,方中火麻仁二十克、桃仁十克、橘皮十克、厚朴十克、莱菔子十克、肉苁蓉十克、当归十克、杏仁十克、潘泻叶十克,1 剂每天,对 28 例气阴两虚证便秘病人进行 4 周的观察,总有效率达 89.29%。与中药内治法不同,中药灌肠是以药物经肛管等皮肤渗透来对患者进行治疗的,两者之间有着各自的优点,如果能够将内服的药物与外治的灌肠进行有机地结合起来,可以起到更好的治疗效果。

9. 中药外敷

中药外敷疗法是除了传统的中药灌肠外,中医外用的另一种具有独特疗效的方法。它指的是经过辨证,选择一种或两种以上的药物进行交互加工,做成粉末,再用醋、酒等调成糊状,涂抹在患处或对应的穴位上,通过皮肤的吸收,随着气血进入经络,最后进入脏腑,从而起到治疗的作用。曹霞采[27]以猪牙皂,细辛,白芷,苍术,丁香,肉桂各 20~60 g,加葱白,生姜适量,以济川汤配合中药外涂,对 50 例老年性功能便秘进行了治疗。将葱白和生姜切碎,切成小米粒状,将剩余的药材磨成细粉,放在一口铁锅里,在 20 cm × 20 cm 的布袋里,放在神阙穴的正中间,加热熨腹部,12 个小时换一次药。显示结果为治疗总有效率达 92%。他觉得这种治疗方法有“处方规范化,操作规范化,辨证条理化”的特点,

是一种很好的治疗方法。李贺[28]对 27 例功能性便秘的患者,采用了用中药外敷的方法,对其进行了治疗,方法是将生大黄 3 g,八角 3 g 研末,生姜 3 g,将其打碎,用醋炒至极热,再用蜂蜜调敷在脐部,1 次/d,10 天为 1 个疗程,一共有两个疗程。有效率(92.6%)优于对照组的有效率(81.5%)。该方法简单,安全,经济,毒副作用小,短期和长期效果良好。上述诸家采用药物贴于此穴来防治老年便秘,其方法简单、实用,有一定的临床应用价值。中药外用与中药灌肠同属中医外治法,两种方法各有千秋,若能将两者有机地融合在一起,将会取得更佳的疗效。

10. 结语

中医治疗慢性便秘,就是从整体出发,辨证施治。相对于西医的治疗方式,中医内治法,如穴位贴敷、针灸、推拿法等,都在随着时间的推移而不断地进行着丰富和创新,虽然已经取得了非常明显的成效。但是,目前还存在着以下问题:① 关于中医药治疗的文献报道较多,而关于中医药防治的报道却不多;② 在临床试验中,对于治疗效果的判断没有一个统一的标准,需要进一步的规范化;③ 目前已有的研究多集中在临床上的疗效评价,而鲜有实验研究,其机理有待进一步探索。未来,要加强预防和控制疾病的观念,对便秘的治疗效果进行一致性评价,为进一步探索中医药防治便秘的作用机理,应加强试验研究,继续发掘新的方剂,新的简单有效的疗法,采取多种方法。在中西医方面,充分发挥中医药与西药的优点,比如中药的灌肠法与西药的联合。在此基础上,通过对现代医学的深入探讨,将为本病的防治开拓一条新路。

参考文献

- [1] Gallegos-Orozco, J.F., Foxx-Orenstein, A.E., Sterler, S.M. and Stoa, J.M. (2012) Chronic Constipation in the Elderly. *American Journal of Gastroenterology*, **107**, 18-25. <https://doi.org/10.1038/ajg.2011.349>
- [2] 吕恒刚, 宋云平, 郭莘. 便秘的危害及预防[J]. 解放军预防医学杂志, 2019, 37(8): 198.
- [3] 胡大一. 心血管疾病和精神心理障碍的综合管理——“双心医学”模式的探索[J]. 中国临床医生杂志, 2006, 34(5): 2-3.
- [4] 何红艳, 贺平. 功能性便秘的精神心理因素研究[J]. 结直肠肛门外科, 2008, 14(6): 400-402.
- [5] 黄帝内经灵枢(影印本) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2015: 25-26.
- [6] 庞婷婷, 余芝, 徐斌. 针灸治疗功能性便秘的研究进展[J]. 针灸临床杂志, 2015, 31(5): 79-83.
- [7] 陆永辉. 《灵枢》经脉针刺深度探析[J]. 针灸临床杂志, 2012, 28(7): 12-13.
- [8] 刘秋琴, 黄平林, 苏武雄. 疏肝调气配穴针刺和乳果糖治疗卒中后慢性传输型便秘的效果对比[J]. 中医临床研究, 2018, 10(36): 97-98.
- [9] 刘经州, 高英杰, 刘宝林, 等. 针刺治疗气机郁滞型慢性功能性便秘 60 例[J]. 中国中西医结合外科杂志, 2018, 24(6): 687-690.
- [10] 宇金美. 理气通便汤加减治疗气虚气滞型老年性便秘的临床观察[D]. [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2020.
- [11] 何石燃, 赵永, 陈佳敏. 耳穴压豆联合穴位贴敷对慢性心力衰竭患者便秘的影响及生活质量观察[J]. 中国医学创新, 2019, 16(16): 157-160.
- [12] 段芸. 中药穴位贴敷治疗产后便秘的效果观察[J]. 医学食疗与健康, 2019(3): 68.
- [13] 周禹辰, 白光. 外治法治疗功能性便秘概况[J]. 实用中医内科杂志, 2013, 27(11): 73-75.
- [14] 任天坤. 中医穴位埋线疗法治疗慢性功能性便秘患者的疗效观察[J]. 医学信息, 2016, 29(34): 316.
- [15] 韩丙禹. 穴位埋线联合西药治疗气机郁滞型慢性便秘 50 例[J]. 中医研究, 2019, 32(1): 61-63.
- [16] 郑伟. 穴位埋线治疗慢性功能性便秘(阴虚肠燥型)的临床疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(9): 100.
- [17] 蒙珊. 穴位埋线结合中药敷脐干预功能性便秘 38 例疗效观察[J]. 河北中医, 2011, 33(10): 1518-1520.
- [18] 于辉瑶, 苏同生, 宋瑞, 等. 慢性便秘非药物治疗的研究进展[J]. 陕西中医, 2017, 38(10): 1487-1488.

-
- [19] 杨宇. 一指禅推法结合摩腹手法治疗“老年性便秘”的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西中医药大学, 2012.
- [20] 徐昭. 腹部推拿对功能性便秘患者肠电的影响[J]. 辽宁中医杂志, 2015, 42(3): 521-523.
- [21] 王敏芳. 慢性功能性便秘患者推拿治疗的效果观察[J]. 护理学报, 2014, 21(9): 68-70.
- [22] 袁文杰, 王燕. 针灸推拿治疗老年性便秘临床分析[J]. 湖南中医杂志, 2016, 8(9): 101-102.
- [23] 蔡俊萍, 秦秀芳, 张雅丽. 耳穴贴压对临床各种便秘的治疗进展[J]. 上海护理, 2006, 6(3): 59-60.
- [24] 崔敏. 耳穴埋豆疗法临床应用研究进展[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(20): 101-103.
- [25] 李沂红. 耳穴压豆治疗骨科卧床患者便秘的疗效研究[J]. 中国实用医药, 2013, 8(22): 44-45.
- [26] 周海娟, 陈刚, 黄健. 益气滋阴中药加灌肠治疗气阴两虚型功能性便秘的短期疗效观察[J]. 世界中医药, 2016, 11(8): 1481-1483.
- [27] 曹霞. 济川煎联合中药外敷治疗老年功能性便秘的疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2014, 33(4): 26-27.
- [28] 李贺. 中药外敷治疗功能性便秘的临床护理观察研究[J]. 中国医药指南, 2012(26): 294-295.