

老年功能性便秘辨治经验

张新月^{1*}, 郑丽红^{2#}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第四医院消化内科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年6月17日; 录用日期: 2025年7月9日; 发布日期: 2025年7月17日

摘要

功能性便秘是老年人中最为常见的胃肠道疾病之一, 且随着年龄的增加, 发病率逐年上升, 严重影响老年人生活质量。西医临床治疗虽然可在短时间内改善症状, 但长期服用容易产生依赖性和耐药性。中医药治疗功能性便秘具有显著优势。中医学注重整体观念与辨证施治, 治疗方案灵活多变, 能够根据患者的体质差异进行个性化调整, 疗效稳定且副作用较小, 适合老年人群体的治疗需求。现总结郑丽红教授治疗老年人功能性便秘临证经验, 从而为中医药防治老年功能性便秘拓展更多方案。

关键词

功能性便秘, 临床经验, 辨证论治

Experience in the Diagnosis and Treatment of Senile Functional Constipation

Xinyue Zhang^{1*}, Lihong Zheng^{2#}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Gastroenterology, The Fourth Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jun. 17th, 2025; accepted: Jul. 9th, 2025; published: Jul. 17th, 2025

Abstract

Functional constipation represents one of the most prevalent gastrointestinal disorders in the

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 张新月, 郑丽红. 老年功能性便秘辨治经验[J]. 临床医学进展, 2025, 15(7): 1129-1132.

DOI: 10.12677/acm.2025.1572102

elderly population, with incidence rates progressively increasing with advancing age and exerting a substantial negative impact on patients' quality of life. While conventional Western medical interventions can provide rapid symptomatic relief, their prolonged use is frequently associated with issues such as drug dependence and the development of resistance. Traditional Chinese Medicine (TCM) demonstrates distinct therapeutic advantages in the management of functional constipation. Grounded in the principles of holism and syndrome differentiation, TCM offers individualized and adaptable treatment strategies that align with the patient's constitution. These approaches are characterized by stable efficacy, minimal adverse effects, and enhanced suitability for the geriatric demographic. This paper presents a summary of Professor Zheng Lihong's clinical experience in addressing functional constipation in older adults, thereby contributing to the body of knowledge supporting the application of TCM in the prevention and treatment of this condition.

Keywords

Functional Constipation, Clinical Experience, Syndrome Differentiation

Copyright © 2025 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

功能性便秘(Functional constipation, FC)是一种功能性肠道疾病,以排便困难、排便次数减少或排便不尽感为临床表现,且排除其它器质性疾病。慢性FC的成年人患病率达16%,老年人达37.3%,且随着年龄增长呈增高趋势[1]。这一疾病不仅显著影响老年人的生活质量,且带来严重的社会和经济负担。西医主要通过改善饮食结构,应用泻药、促胃动力药、微生态制剂以及生物反馈方法治疗,但效果欠佳。西医认为老年FC发病的主要原因是胃肠功能紊乱、结肠传输延迟和肠液分泌减少[2]。中医学将本病归于“便秘”“后不利”“脾约”“阴结”“阳结”等范畴。中医药治疗老年FC的防治方面表现出疗效稳定且副作用较小的独特优势[3]。中医辨证论治能够根据患者的体质差异进行个性化调整,适合老年人群体的治疗需求。

郑丽红教授系全国第五批中医临床优秀人才,主任医师,博士生导师,擅长用中医药治疗消化系统疾病。郑丽红教授治疗本病时以脏腑辨证理论为基,调理气血阴阳之功,恢复气机升降之能,结合老年人生理特点重视理气、润肠、温阳之法,临床疗效良好。现将郑丽红治疗老年FC临证经验介绍如下,以供参阅。

2. 中医病因病机

《素问·灵兰秘典论》谓“大肠者,传导之官,变化出焉。”饮食入胃,经胃腐熟运化后,所剩糟粕从大肠传送出,故大肠传导离不开脾胃的运化。肝气左升,脾气右降,肝升脾降共奏气机升降调节。肝脾功能失常,气机升降失调,故而腑气壅滞,影响肠道排泄功能。肾主五液,司二便。肾阴亏虚则精血不足,津液竭乏,大肠失于濡养;肾阳亏虚则水液失于气化,肠道推动无力。肺与大肠相表里,肺气壅滞,气机升降失常而致大肠传导失缓。因此,便秘病位在大肠,与脾胃、肝、肾、肺都有关系。老年人因身体机能下降,或受各种慢性疾病困扰,脏腑功能减弱、气血阴阳亏虚[4]。因此老年便秘特点以本虚标实为主,常见虚实夹杂,虚多实少。

3. 中医治疗

3.1. 辨证论治

《素问·五脏别论》中记载“魄门亦为五脏使”。本病以大肠传导失常为主要病机,治疗当调理五脏气机升降,以“五脏一体观”为指导思想,五脏兼治,扶正补虚,以补开塞[5]。若脾虚湿滞,大便黏滞、便后不爽,治当健脾化湿;若肝脾不调,肠鸣矢气、噎气呃逆,治当疏肝顺气;若肺失宣降,咳喘胸闷,治当宣上通下;若脾肾阳虚,腹部冷痛、小便清长,治当温补脾肾。郑丽红教授认为老年人功能性便秘多为虚实夹杂,治疗应明辨虚实,虚者补之,实则泻之,虚实夹杂者标本兼顾之。同时,因老年人特殊体质,在治疗中应注重三类药物应用,理气通肠药,滋阴润肠药,温振肠道药等。

3.2. 理气通肠药

气虚则肠道推动无力,气滞则肠道气机运行不畅,致使肠道蠕动功能减弱,形成大便难排之证。老年人多气虚体弱,适当选用理气药物可增强胃肠道动力,恢复肠道节律[6]。陈皮性温而不峻,功能理气健脾;青皮行气力峻,善于破气消积。此两者调理肺、脾、肝、胆之气机,从而增强行气导滞之效。生白术甘而柔润,升清降浊,改善脾胃运化功能,缓解便秘。枳实功能破气消积,尤善调理胃肠气滞所致之腹胀不通;莱菔子能消食除胀,兼具降气化痰之功。清代陈士铎《石室秘录·大便秘结》云:“大便秘结者,人以为大肠燥甚,谁知是肺气燥乎。肺燥则肃肃之气不能下行于大肠”。桔梗入肺经气分,具有宣肺化痰之效;苦杏仁降中有宣,能润肠通便,二者皆可宣降肺气,进而促进肠道正常运行,体现“肺与大肠相表里”及“从肺治肠”之治疗思路[7]。

3.3. 滋阴润肠药

中医认为,“阴”主濡养、滋润,为维系肠道黏膜功能与分泌状态的重要物质基础。老年性便秘多属本虚标实,日久不解,阴虚则津液亏耗,肠道失于濡养,易致腑气不通,粪便干结[8]。《圣济总录·大便秘涩》有云:“大肠枯竭,渴而多秘者,亡津液也”,指出津液亏损为肠燥便秘的关键病因。临床常选用生地、知母、玄参等滋阴生津、润燥通便之品,用以治疗阴津不足之肠燥便秘。麦冬、玉竹、沙参等药物,亦具滋阴养血、润肠通便之功,尤适用于阴血不足、肠失濡润所致之便秘。若兼见夜热早凉、盗汗等阴虚内热征象,则可配伍白芍以养阴和营止汗,或加丹皮清解阴分伏热。若热邪内结而致大便燥结不通者,可酌加大黄、枳实、厚朴等通腑泄热。郑丽红教授认为老年人正气渐衰,攻下之法宜审慎权衡,应以滋阴生津、养液润肠为本,谨守“增水行舟”之治则,避免峻下伤正。

3.4. 温振肠道药

老年人常表现为阳虚体质,肠道失于温煦,肠蠕动减缓,进而出现排便困难等症状。《杂病源流犀烛·大便秘结源流》明确指出:“大便秘结,肾病也。”老年人功能性便秘治疗,稍加温阳之品,有助于振奋肠道阳气,改善肠道蠕动,促进大便通畅[9]。炮附子能够温补命门火,恢复肾阳之气,温煦形体,增强脏腑功能;肉桂具有温阳散寒、活络气血的作用,可助于激发体内阳气,改善脾胃运化功能;肉苁蓉具有滋阴润肠、补肾润燥的功效,适用于老年人因肾精不足而导致的便秘,其性质温和不燥、滑润不泻,符合老年患者的体质特点。核桃仁、黑芝麻等则有补肾润肠的作用,能够促进肠道蠕动从而改善便秘。

3.5. 王道久功

郑丽红教授认为中医治疗老年FC当立足整体调理,重在扶正培本,疗效虽缓但贵在持久,不宜急于

求成, 尤不可重用峻下之剂以图速效, 避免损伤正气, 加重体虚。部分老年患者久服泻药易致肠道反应性减弱, 形成“药源性便秘”或“泻药依赖”, 使肠道排空功能进一步减退, 病情陷入恶性循环。对此类患者, 应在中医辨证施治基础上, 培元固本, 辅以生活方式干预, 逐步改善肠道功能, 促使排便机制恢复[10]。此法既体现“急则治其标, 缓则治其本”的中医治疗原则, 亦符合现代医学“功能重建”的理念, 具有重要的临床意义。

4. 小结

老年 FC 病机在于年老体虚, 脏腑功能减弱, 气血阴阳亏虚, 影响胃肠传导功能。因此在治疗老年功能性便秘时, 必须以整体观念为指导, 辨明虚实, 恢复脏腑的协调功能, 促进胃肠道的传导功能恢复。未来, 在中医药治疗老年功能性便秘方面, 应充分发挥其辨治优势, 结合现代医学的研究成果, 进一步探索个体化治疗策略。通过深入挖掘和临床验证中医药方剂的疗效和机制[11], 结合老年人的生理、病理特点, 逐步建立更加科学、精细的治疗方案, 为老年 FC 的治疗提供更为安全、有效的方案。

参考文献

- [1] 史勇, 董岩. 老年慢性便秘临床治疗研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(23): 5897-5903.
- [2] 徐雯丽, 朱滢, 刘军. 慢性便秘发病机制和非手术治疗进展[J]. 胃肠病学, 2022, 27(11): 700-704.
- [3] 徐铭, 莫日根, 安大伟, 等. 功能性便秘的中医治疗进展[J]. 中国民族医药杂志, 2024, 30(8): 77-80.
- [4] 杨少军, 陈禄姿, 陈玲, 等. 中医治疗老年慢性便秘的研究进展[J]. 中国医药科学, 2025, 15(1): 39-42.
- [5] 顾琴, 毛红. 中医药治疗老年功能性便秘研究进展[J]. 光明中医, 2023, 38(16): 3249-3252.
- [6] 杨仁帆, 周涛, 徐立军. 从“虚气留滞”探讨老年功能性便秘的病机及治疗[J]. 四川中医, 2025, 43(5): 61-65.
- [7] 顾贺升, 张虹玺, 王鑫煜. 从肺辨治便秘思路探讨[J]. 中国防痨杂志, 2024, 46(S2): 539-541.
- [8] 常婧舒, 黄坡, 范婷, 等. 益气养阴法治疗老年性便秘的系统评价与 Meta 分析[J]. 世界中西医结合杂志, 2019, 14(4): 460-466.
- [9] 张明全, 吴琳, 赵娜, 等. 温阳益肾汤治疗老年便秘临床研究[J]. 河北中医, 2021, 43(6): 913-916, 921.
- [10] 刘尚志, 王文晟, 王平. 培调元气法治疗老年便秘经验撷菁[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(07): 3166-3169.
- [11] 张亚薇, 董洋, 潘丽红, 等. 中药治疗功能性便秘潜在机制研究进展[J]. 天津中医药, 2024, 41(9): 1206-1213.