

基于“运脾开胃调肝”内外分型论治 小儿厌食症

李婉宁¹, 王有鹏^{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二医院儿科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年9月11日; 录用日期: 2025年10月4日; 发布日期: 2025年10月13日

摘 要

小儿厌食症主要与脾、胃、肝相关。小儿脾常不足, 常因喂养不当、情志失调、致脾胃运化升降失常、肝失疏泄而引发厌食。治疗以运脾开胃调肝为基本法则。临床从脾失健运证、肝脾不和证、脾胃气虚证、脾胃阴虚证论治。同时可配合小儿推拿、针灸、穴位贴敷治疗, 达到标本兼治的目的。附验案一例, 以供参考。

关键词

厌食症, 小儿, 运脾开胃调肝, 内外合治

Treatment of Anorexia in Children Based on Internal and External Classification of “Invigorating Spleen and Activating Stomach and Regulating Liver”

Wanning Li¹, Youpeng Wang^{2*}

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

²Pediatric Department, The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: September 11, 2025; accepted: October 4, 2025; published: October 13, 2025

*通讯作者。

文章引用: 李婉宁, 王有鹏. 基于“运脾开胃调肝”内外分型论治小儿厌食症[J]. 临床医学进展, 2025, 15(10): 1147-1152.
DOI: 10.12677/acm.2025.15102866

Abstract

Anorexia in children is mainly related to spleen, stomach and liver. Children's spleen is often insufficient, often due to improper feeding, emotional disorders, resulting in abnormal movement of the spleen and stomach, liver diarrhea and diarrhea, resulting in anorexia. The basic principle of treatment is to transport spleen, open stomach and regulate liver. The clinical treatment is based on the syndrome of losing the healthy movement of the spleen, disharmony of the liver and spleen, deficiency of qi of the spleen and stomach, deficiency of yin of the spleen and stomach. At the same time, it can cooperate with children's massage, acupuncture and moxibustion, acupoint application treatment, to achieve the purpose of treating both symptoms and root causes. An example of test case is attached for reference.

Keywords

Anorexia, Children, Invigorating Spleen, Activating Stomach and Regulating Liver, Internal and External Treatment

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

小儿厌食症是以较长时间厌恶进食、食量减少甚至拒食为主要临床表现的消化功能紊乱性疾病,为小儿临床常见病症。各个年龄儿童均可发病,以1~6岁多见。流行病学调查显示,小儿厌食症的患病率呈逐年攀升之势,且发病年龄不断前移[1]。该病一般无其他明显不适,预后一般良好,但仍有部分患儿迁延不愈,短期内出现营养不良、生长发育迟缓、免疫力下降、精神与认知状态不佳等不良反应,长期不愈将会造成不可逆的生长、体格、神经、心理的缺陷,并诱导多种疾病的发生[2]。早期识别和有效干预,是保障小儿健康成长和未来长远发展的关键。西医治疗多以补充微量元素、促动力药为主,暂无特效药,用药期间症状可缓解,然停药后易于复发,远期疗效不佳,且可能引起胃肠刺激、心脏副作用等。相比之下,中医中药从整体观念出发,个体化、多靶向、辨证论治治疗小儿厌食,作用安全温和,适合长期调理,致力于恢复脾胃运化功能,从根源上解决问题,受到广大患儿和家长的认可。现代研究表明,中医药通过调节肠道菌群、影响食欲调节因子、促进消化酶分泌、调整胃肠激素分泌、改善胃肠动力、增强机体免疫等多方面发挥治疗厌食的作用[3][4]。

2. 小儿厌食症病因病机

中国古代典籍中并无“小儿厌食症”这一明确病名,但其临床所呈现的症状,与文献里记载的“恶食”“伤食”“不嗜食”“不思食”“不饥不纳”等病症表现高度吻合。“小儿厌食症”这一病名首见于《幼科条辨》[5]。在1984版《中医儿科学》[6]一书中首次成为一个独立章节。厌食常波及多个脏腑,并非只累及一脏,但其主要病变部位在脾胃,与肝密切相关。小儿为稚阴稚阳之体,脏腑娇嫩,形气未充,脾常不足,脾胃薄弱,不耐寒温,易伤冷化热,家长喂养不当,过食肥甘厚腻、甜食滋补之物或过于溺爱,纵容其好,致使小儿脾胃负担过重,胃不受纳,中土受困,纳运不健,脾胃为后天之本,纳化失和,生痰聚湿,中焦气机不畅,气血生化乏源,脏腑失养,脾胃运纳之力更减,产生厌食。正如《素问·痹

论》[7]言:“饮食自倍,肠胃乃伤。”《杂病广要》[8]“脾不和则食不化,胃不和则不思食,脾胃不和则不思而且不化。”脾胃表里调和,则知饥而欲食,食毕而能化。小儿肝常有余,《幼科发挥》[5]:“盖肝乃少阳之气,人之初生,如木之方萌,乃少阳生长之气,以渐而壮,故有余也。”若小儿猝受打骂或惊吓,或学业压力过重,或所欲不遂等,皆可致肝木气郁,失于调达,气机不畅。《素问·宝命全形》[7]载:“土得木而达。”《血证论·脏腑病机论》[9]云:“木之性主于疏泄,食气入胃,全赖肝木之气以疏泄之,而水谷乃化。”皆强调肝的疏泄功能是脾胃消化水谷的重要条件。木旺土壅,肝疏泄失常,横逆犯胃乘脾,脾胃不耐攻伐愈亏,脾气不升,胃气不降,影响脾胃运化,气机升降失调,饮食难化,产生厌食。脾失健运,肝气郁阻是本病的关键病机。小儿厌食症治疗以运脾开胃兼疏肝,脾旺肝疏,畅达中焦气机,纳运自能复常[10]。

3. 分型论治

3.1. 脾失健运证

多为厌食初期表现,表现为食欲不佳,食而乏味,或伴胸脘痞闷,泛恶暖气,病属轻浅,未影响气血,形体尚佳,精神如常,脉尚有力等。小儿脏器清灵,生机蓬勃,初期脾失健运,多因痰热湿浊困阻脾胃,系小儿生理先天脾常不足或家长过度喂养,水谷停留于中焦,脾胃正常功能无法运转,因实致虚,其本质为痰、湿、热等实邪阻滞导致的功能失调,非传统意义上脾虚。小儿为纯阳之体,易化燥化热,故临床发现小儿湿热体质居多。治疗以理气化痰、健脾化湿为主。常用三仁汤、温胆汤之类。治疗思路在于“通”“清”以祛除实邪恢复脾胃功能。三仁汤之杏仁宣利上焦肺气,气化以助湿化。白豆蔻宽中行气,芳香化湿,祛中焦痰湿。薏苡仁利水渗湿,使邪从小便而出。配伍半夏、厚朴燥湿行气。通草、滑石等以增强清热利湿之效。温胆汤以二陈汤为基础,君药半夏、陈皮以燥湿化痰、理气和胃。臣以竹茹清热化痰,除烦止呕;茯苓健脾渗湿,杜生痰之源。佐以枳实破气消积,化痰除痞;生姜和胃降逆,制约半夏之毒。使药甘草、大枣调和诸药,益气和中。陈皮、半夏、茯苓理气化痰,针对痰阻;竹茹清热除烦针对热扰;半夏、生姜和胃降逆。通过宣上、畅中、渗下之法,祛邪安正,疏通中焦气机,正气得通以复。食积明显者,加焦三仙、鸡内金;热像偏重者,加黄连、连翘;腹胀甚者,加厚朴、莱菔子。

3.2. 肝脾不和证

临床表现为厌恶进食,食少暖气,情志不遂,胸胁痞满,神疲肢倦,脉弦细等。小儿肝常有余,肝气升发之势旺盛,但易受影响而波动亢进,加之现今小儿课业压力过大,家长过度娇宠,皆致小儿情志不舒,肝气郁滞,气机失调,横逆犯脾。脾失健运,聚湿成痰化热。《临证指南医案·木乘土》[11]载:“凡醒胃必先制肝,欲安胃先平肝木。”治以疏肝健脾,理气助运。常用逍遥散与温胆汤合方加减。逍遥散以柴胡为君,疏肝解郁,顺达肝气。臣以白芍、当归养血补血,柔肝缓急,共奏柔肝之功。白术、茯苓为佐药,祛湿健脾,恢复脾胃运化功能。全方既疏通肝气,又滋养肝血、补益脾胃。温胆汤基于《三因方》化裁,具有理气化痰,清胆和胃之功,分消走泄湿热之邪,辅以畅达气机。

3.3. 脾胃气虚证

临床可见患儿不思乳食,进食后难以消化,大便中夹杂未化食物,面色缺乏光泽,身体疲倦、四肢乏力,体型偏瘦,舌质淡,舌苔薄白,脉象缓而无力。多因脾胃素虚,或脾失健运者迁延失治而成。治以健脾益气,佐以助运。常用异功散、补中益气汤等加减。异功散出自《小儿药证直诀》,系钱乙专为小儿所创。异功散为四君子汤加陈皮而成,补中寓疏,补而不滞,契合小儿脏腑娇嫩、易虚易实的生理特点。四君子汤药性甘温,适脾欲缓喜燥之性。陈皮益气健脾,理气和胃,同时防止人参、白术壅滞之性,以防

出现虚不受补之腹胀。补中益气汤出自李东垣之《脾胃论》，重用黄芪为君，大补中气、固表气。臣以人参、炙甘草助黄芪健脾益气之功。《医宗金鉴》[12]：“黄芪补表气，人身补里气，炙甘草补中气。”三药相配，大补一身之气。佐以白术健脾助运，以资气血生化之源。当归补血养血，使气有所归附。佐使升麻、柴胡升举下陷之清阳。全方既健脾益气，又生提阳气，治疗脾胃气虚日久，出现功能失调、下陷征兆的较重情况。便稀苔腻者，加苍术；饮食不化者，加三仙、鸡内金；汗多易感者，加黄芪、防风。

3.4. 脾胃阴虚证

临床表现为厌恶进食，食少饮多，皮肤失润，大便偏干，小便短黄，舌红少苔。多见于嗜食辛辣者、热病后期，素体阴虚者。治以滋阴养胃，佐以助运。常用养胃增液汤加减。它在吴鞠通《温病条辨》的益胃汤滋阴基础上，进行了加减化裁。方中沙参、玉竹、麦冬，质地甘润多液，大力滋补胃肺之阴，补充亏损之阴液。乌梅、白芍酸甘化阴。谷芽、麦芽健胃消食，防滋腻之品碍胃。甘草调和诸药。全方补中寓通，滋而不腻。适用于绝大多数小儿日常出现的脾胃阴虚型厌食，临床应用范围广，安全有效，适合长期调理。口渴燥烦时，加天花粉、芦根；大便干结者，加郁李仁、火麻仁。

4. 其他疗法

4.1. 小儿推拿

捏脊疗法首载于《肘后备急方》，其原理是刺激背部督脉与膀胱经，调和气血、平衡阴阳，进而改善厌食儿童胃肠血供，调整胃肠蠕动，唤醒食欲[13] [14]。小儿厌食症推拿常用穴位有脾经、四横纹、腹、板门、脊柱、足三里、中脘、脾俞、内八卦与胃经[15]，具体操作需按以下要点进行：补脾经 300 次，顺运内八卦 200 次，清胃经 300 次，揉推四横纹 100 次，顺摩腹 3 分钟，揉板门 500 次，捏脊 3~5 遍，按揉足三里 100 次，揉中脘 100 次，揉脾俞 1~3 分钟；临床需依据不同证型加减配穴，如脾胃气虚证患儿需额外推三关 100 次、补肾经 300 次、分手阴阳 300 次，肝脾不和证则需增加肝经穴位并建议清肝经 100 次；推拿时长需结合年龄段调整，婴儿每次 10~20 分钟，幼儿每次 15~30 分钟，学龄前及学龄期儿童每次均为 20~30 分钟，操作频率为每周 3 次或每日 1 次，以 5 次为 1 个疗程，通常需治疗 1~3 个疗程；此外，一般穴位推拿建议在白天(日出至日落期间)进行，捏脊操作则建议选择上午(日出至 12 点)或睡前开展[16]。

4.2. 针灸

体针治疗小儿厌食症需按证型选穴施术：脾失健运证常选取脾俞、足三里、阴陵泉、三阴交等穴，行平补平泻手法；肝脾不和证取肝俞穴用泻法，脾俞、胃俞、足三里穴用补法；脾胃气虚证多选用足三里、三阴交、脾俞、胃俞等穴，施以补法；脾胃阴虚证则取中脘、内关、阴陵泉、三阴交、足三里穴，同样用补法，以上均采用中等刺激强度，不留针，每日治疗 1 次，10 日为 1 个疗程。耳穴治疗多选取脾、胃、肾、神门、皮质下等穴位，将王不留行籽用胶布粘贴于穴位上，隔日 1 次，双耳交替进行，10 日为 1 个疗程，每日需按压 3~5 次，每次 3~5 分钟，以按压时稍感疼痛为宜[6]。用于各证。

4.3. 穴位贴敷

中药穴位贴敷疗法是将中药或中药提取物与适宜基质以及透皮吸收促进剂混合均匀后制成适宜剂型，贴敷于人体穴位的一种外治法[17]。中药贴敷疗法是将中药敷于特定穴位，既能通过刺激穴位来调节脏腑阴阳平衡，又能使药物经穴位直接吸收并作用于病灶，该疗法因疗效显著且患儿接受度高，故而广受家长青睐。例如王亚萍[18]采取中药颗粒剂，其组成包括苍术、焦山楂、陈皮、紫苏梗、厚朴等敷脐，并

联合刺四缝穴治疗, 针对小儿脾失健运证疗效确切。王利然[19]采用自制膏药穴位贴敷肺俞、膻中穴、神阙穴等。贴敷膏药组成为黄精、黄芪、白术、防风。神阙穴贴敷膏药组成为党参、茯苓、白术、苍术、山楂。联合双歧杆菌口服治疗 40 例厌食症患者, 可明显改善患儿营养状况。

5. 验案举例

王某, 男, 6 岁, 2025 年 7 月 8 日初诊。主诉: 厌食 1 年 2 个月。患儿自幼厌恶进食, 食量少, 偏肉食, 挑食, 神疲乏力, 肢体倦怠, 嗳气频繁, 性情急躁, 眠差, 大便黏、2~3 日 1 行, 小便可, 舌红, 苔白腻, 脉弦数。中医诊断: 厌食症(肝脾不和证)治以运脾化湿, 疏肝行气。方用温胆汤与逍遥散组方加减。药物组成为陈皮 10 g、半夏 7.5 g、茯苓 10 g、枳实 7.5 g、竹茹 7.5 g、甘草 10 g、柴胡 10 g、白芍 6 g、石菖蒲 10 g、灯心草 6 g。7 付 7 日, 水煎服, 早、中、晚温服。服药期间忌食生冷、鱼腥、辛辣之物, 清淡厌食, 减轻患儿心理压力。配合推拿疗法: 医师教授家长, 推肝经、揉中脘, 每周推 3 次, 每次 20 min 左右。

2025 年 7 月 15 日二诊: 患儿纳差减轻, 性情有所好转, 睡眠正常, 大便略干, 舌红、苔白腻、脉弦数。一诊方去石菖蒲, 余药不变。7 付 7 日, 水煎服, 早、中、晚温服。继续配合推拿治疗。

2025 年 7 月 22 日三诊: 患儿食量增加, 主动进食, 睡眠状态安稳, 体重亦较以往有所增长。遂嘱其继续服用二诊时所用方剂 14 剂, 服用方法不变, 同时暂停外部治疗手段。药尽后随访, 患儿饮食已恢复正常, 遂叮嘱家长日常需注意患儿的饮食搭配及生活起居调护。

6. 结论

运脾开胃调肝法治疗小儿厌食症的优势在于从肝、脾、胃整体论治, 兼顾消化功能与情志调节。整合内服方药与多种外治法治疗小儿厌食症, 疗效确切且副作用小, 更贴合当代儿童因学业压力、情志波动等因素导致的临床现实。其局限在于作用机制研究尚浅, 缺乏大样本循证证据, 且对重症或器质性疾病所致厌食效果有限。未来研究应深入探索其现代药理学机制, 开展多中心大样本随机对照试验以验证疗效, 并进一步优化证候分类标准及个体化治疗方案。

声 明

该病例报道已获得病人的知情同意。

参考文献

- [1] Herpertz-Dahlmann, B. and Dahmen, B. (2019) Children in Need—Diagnostics, Epidemiology, Treatment and Outcome of Early Onset Anorexia Nervosa. *Nutrients*, **11**, Article No. 1932. <https://doi.org/10.3390/nu11081932>
- [2] Gallagher, D., Parker, A., Samavat, H. and Zelig, R. (2021) Prophylactic Supplementation of Phosphate, Magnesium, and Potassium for the Prevention of Refeeding Syndrome in Hospitalized Individuals with Anorexia Nervosa. *Nutrition in Clinical Practice*, **37**, 328-343. <https://doi.org/10.1002/ncp.10786>
- [3] 彭真, 李卉, 刘建忠, 等. 加减藿朴夏苓汤对厌食模型大鼠脑肠肽及肠道菌群的影响[J]. 时珍国医国药, 2025, 36(17): 3257-3264.
- [4] 何岳珍, 李玉霞, 崔敏, 等. 基于肠-脑轴调控食欲探讨小儿厌食症发病机制[J]. 中国微生态学杂志, 2025, 37(3): 345-349.
- [5] 张奇文. 幼科条辨[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2016.
- [6] 王伯岳, 江育仁. 中医儿科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1984: 443.
- [7] 李爱勇. 黄帝内经[M]. 北京: 民主与建设出版社, 2021.
- [8] 丹波元坚, 李洪涛. 杂病广要[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2025.
- [9] 唐宗海, 杨圆圆. 血证论[M]. 长春: 吉林科学技术出版社, 2025.

- [10] 王静洁, 冯波. 运脾和胃调肝法内外合治小儿厌食症经验[J]. 中医儿科杂志, 2024, 20(6): 68-70.
- [11] 叶天士, 陈智鹏. 临证指南医案[M]. 昆明: 云南科技出版社, 2025.
- [12] 吴谦, 姜庆荣. 医宗金鉴精华典藏本[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2025.
- [13] 范亚丽, 陈涓涓. 冯氏捏脊联合五味异功散加减治疗小儿厌食脾胃气虚证临床研究[J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48(1): 131-133.
- [14] 程娟, 高汉媛, 杨江霞, 等. 小儿推拿对厌食症患儿胃蠕动和胃排空的影响[J]. 中医杂志, 2024, 65(9): 915-920.
- [15] 范奕熲, 徐蕾. 小儿厌食症的中医外治法概述[J]. 中医儿科杂志, 2024, 20(3): 107-110.
- [16] 葛龙, 曹晓, 吴大嵘. 推拿治疗儿童厌食症循证临床实践指南(2021 版) [J]. 中医杂志, 2022, 63(13): 1295-1300.
- [17] 薛晴, 丛竹凤, 向泽栋, 等. 近十年中药穴位贴敷制剂研究评述[J]. 中国中医基础医学杂志, 2022, 28(5): 785-791.
- [18] 王亚萍. 中药颗粒剂敷脐联合刺四缝治疗小儿厌食脾失健运证的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2013.
- [19] 王利然. 穴位贴敷治疗小儿厌食症的疗效及对食欲调节因子的影响[J]. 中国中西医结合儿科学, 2018, 10(4): 307-310.