

# 肠子总“闹脾气”， 调好肝脾肾才是关键

◎上海市普陀区长风街道白玉社区卫生服务中心 黄 烨

在现今快节奏的生活当中，很多人都有这样的困扰：肠子总“闹脾气”，一紧张、焦虑，或是吃了生冷、辛辣食物，突如其来的腹痛、腹泻让你百般难堪，虽然排便后腹痛会缓解，但腹泻反复不止，肠镜检查却无器质性病变。这种情况，在现代医学中被称为腹泻型肠易激综合征（IBS-D），属于一种常见的功能性肠病，虽不危及生命，却会严重影响生活质量。在中医看来，腹泻型肠易激综合征并非单纯的肠道问题，而是肝、脾、肾等脏腑功能失调的外在表现，解决问题需从根源入手。

根据症状表现，腹泻型肠易激综合征应归属于中医“泄泻”“腹痛”范畴，其核心病机为肝郁脾虚（情绪）、脾胃虚弱（饮食）和肾阳虚衰（衰老）。

中医认为，“肝主疏泄”，也就是身体的“交通指挥员”，负责调节全身气机。一旦你出现情绪焦虑、压力过大、思虑过度，会导致肝气郁结、疏泄失常，进而横逆犯脾，影响脾胃的运化功能，这就是“肝郁脾虚”，也是本病最常见的证型。这类患者往往在情绪波动时腹泻加重，伴有腹痛、腹胀、暖气、胸闷等症状，正是肝气不舒、脾失健运的典型表现。

脾胃则是身体的“交通运输员”，主运化，能将食物转化为水谷精微并吸收转运至全身。若长期饮食不节、劳累过度，或先天脾胃虚弱，会导致脾胃运化无力、水湿内停、清浊不分，混杂而下形成泄泻。这类患者多表现为大便溏薄、食欲不振、神疲乏力、面色萎黄，

吃一点油腻食物腹泻便会加重，属于脾胃虚弱证。

年老体衰、久病伤肾，则会导致肾阳虚衰、命门火衰，就像发动机没了燃料，无法温煦脾阳，使脾胃腐熟运化水谷的功能失常，也会引发腹泻。此为肾阳虚衰证，患者表现为黎明前腹痛、肠鸣、腹泻，即“五更泻”，伴有畏寒肢冷、腰膝酸软等症状。

现代中医学认为，阴阳不和，脏腑失调，正气虚弱，邪气强盛，肠道菌群就难以平衡。与现代医学对症止泻、调节肠道菌群的思路不同，中医调理腹泻型肠易激综合征的核心在于辨证论治、调和脏腑，而非单纯止泻。

针对肝郁脾虚证，以疏肝健脾、理气止泻为原则，常用柴胡、白芍、白术、茯苓等药材，经典方剂如痛泻要方，通过疏肝理气、健脾祛湿，恢复肝脾功能，从根源上缓解情绪波动诱发的腹泻。

对于脾胃虚弱证，以健脾益

气、渗湿止泻为主，选用党参、黄芪、山药、薏苡仁等健脾祛湿之品，参苓白术散是代表方剂，重在补益脾胃，增强运化能力，让水湿得以正常代谢，腹泻自然缓解。

对于肾阳虚衰证，则以温肾健脾、固涩止泻为治则，常用附子、肉桂、补骨脂、肉豆蔻等中药，四神丸为经典方，通过温补肾阳复脾阳的温煦作用，解决晨起腹泻的问题。

除了中药调理，中医的外治法与生活调摄法也至关重要。在众多外治法当中，灸法可以温补脾肾，扶阳固脱，温经散寒，且具有操作简便、副作用小等特点，适合用于腹泻的辅助治疗。艾灸足三里、中脘、天枢、上巨虚、关元、脾俞、肾俞等穴位，可温通经络、健脾补肾，有效改善腹泻、腹痛症状。穴位按摩、腹部推拿，能疏通肠道气机，缓解腹胀。在生活中，患者需注重情绪调节，避免焦虑、抑郁，保持心情舒畅，规避肝气郁结的诱因；饮食上忌生冷、油腻、辛辣刺激，少食多餐，适量增加山药、小米、南瓜等健脾养胃的食物；同时保持规律作息，避免熬夜，坚持适度运动（如八段锦、太极拳等），以调和气血、强健脾胃。

腹泻型肠易激综合征是一种需要身心同调的疾病，中医从整体观念出发，兼顾脏腑、情志、饮食，通过辨证施治，不仅能缓解腹泻、腹痛等症状，更能调节脏腑功能，改善体质，减少复发。如果长期受反复腹泻困扰，不要觉得没有查出问题就无所谓，不妨尝试运用中医思维调理，同时调整生活习惯，从根源上改善肠道健康，彻底摆脱“腹泻焦虑”。😊