



针灸“固肠术”： 破解腹泻反复发作难题

◎广东省第二人民医院东莞三局医院中医综合科 杜良彬

您是否正被这样的困扰所折磨：腹泻、腹胀、食欲不振等症状反复出现，即便轮番使用抗生素和止泻药，这些症状仍如“打地鼠”游戏般此起彼伏。去医学检查，并未发现器质性病变。这种情况，很可能是脾虚湿盛在作祟，肠道功能陷入了“敏感—紊乱—更敏感”的恶性循环。当传统疗法陷入“头痛医头”的困局时，针灸“固肠术”凭借千年智慧，通过三阶固肠法重塑肠道生态，为患者开辟了一条标本兼治的新路径。

腹泻反复发作：体质失衡的“蝴蝶效应”

中医将反复腹泻归为“久痢”“肠癖”范畴，认为其核心病机在于体质偏颇导致脏腑功能失调。常见类型如下：脾虚湿盛型，即脾胃运化功能失常，水湿在体内停滞，下注肠道从而引发便溏；肾阳不足型，即命门之火衰弱，温煦能力不足，导致“五更泻”；肝郁脾虚型，即情志不畅引发肝气横逆，克制脾土，形成腹痛、腹泻。

现代医学研究发现，脾虚体质者的肠道蠕动节律紊乱，对冷热刺激的敏感度增加3倍；肝郁体质者血清皮质醇水平升高，引发“肠脑轴”失调，导致应激性腹泻；湿热体质者肠道黏液层变薄，病原体定植风险增加2.5倍。此外，反复腹泻患者的肠道中，双歧杆菌数量较常人减少60%，而致病菌如大肠埃希菌的占比升高，这会导致Th17/Treg免疫失衡，形成“炎症—腹泻”的恶性循环。同时，腹泻会使肠黏膜上皮细胞紧密连接蛋白（如ZO-1）表达下降，肠通透性增加，进而增加肠道感染的风险。

针灸“固肠术”：千年智慧的现代演绎

现代研究表明，针刺足三里可激活迷走神经，可促进肠黏膜5-羟色胺分泌，增强肠道的屏障功能；艾灸关元穴能提升血清IgA水平，增强肠道的免疫力。

针灸治疗腹泻，分三个阶段进行。

第一阶段重在健脾祛湿。主穴为足三里（胃经合穴）和阴陵泉（脾经合穴）。采用捻转补法，针尖向脾经方向斜刺，得气后留针30分钟，同时配合TDP灯照射腹部。刺激足三里可增加肠黏膜的血流量，刺激阴陵泉能促进水液代谢，双穴协同可改善脾虚湿盛体质。

第二阶段的重点是温肾固本。主穴为命门（生命之门）和关元（元气之根）。先以隔姜灸温通命门穴，再针刺关元穴行补法。温灸可提升肾阳虚患者的血清睾酮水平，增强肠道平滑肌的收缩力，缓解“五更泻”。

第三阶段重在疏肝和胃。主穴为太冲（肝经原穴）和中脘（胃

之募穴）。多在月经前、工作压力大等情绪波动期进行，采用“子午流注”开穴法。针刺太冲穴可降低血清的皮质醇水平，针刺中脘穴能促进胃动素分泌，双穴配合可调节“肠—脑轴”功能。

需要强调的是，针灸治疗腹泻，强调辨证施治。通过体质辨识判断患者的体质偏颇状态，制订个性化的治疗方案。例如，对于湿热体质者，加刺曲池、内庭穴，以清热利湿；对于气虚体质者，加刺脾俞、气海穴，以益气固表。

针灸治疗腹泻的时长需根据病因、病情严重程度及个人体质而定。通常需要每周2~3次，持续2~4周甚至更久。治疗期间，患者还要注意饮食调整。如脾虚者忌食生冷，湿热者少食辛辣。一般情况下，经过3次治疗，可减少患者的排便次数。经过月余，能提升患者肠道菌群多样性指数，使肠黏膜屏障功能恢复至健康水平。

此外，针对反复腹泻者，可开展预防性调理。例如，在三伏天进行针刺、艾灸，或在脾腧、肾腧等穴位贴三伏贴，有助于降低冬季腹泻的复发概率。

在抗生素耐药性日益严峻的今天，针灸以其“绿色、系统、个性化”的优势，为慢性腹泻患者提供了一条改善体质的治疗路径。正如《针灸大成》所言：“针刺之道，通经调气，气至而有效。”当银针轻捻于穴位之间，一场关于肠道健康的“体质革命”正在悄然发生。☺