

以足三里为主穴治疗轻度胃肠胀气简论及应用

魏长文 魏怡青

甘肃省兰州市七里河区柏树巷保元堂诊所

DOI:10.32629/bmtr.v8i2.18922

[摘要] 胃肠胀气在临床消化系统是比较高发的症状，多由胃肠动力紊乱、肠道菌群失衡、饮食结构异常、情志失调及手术创伤等因素引发，主要表现为腹胀、嗝气、排气异常、腹痛等不适，严重影响患者饮食、睡眠及日常生活质量。足三里作为足阳明胃经合穴、下合穴，是中医调理胃肠功能的经典要穴，核心功效涵盖健脾和胃、理气消胀、通经活络，其治疗机制既契合中医“辨证论治”“整体观念”理论，又得到现代医学研究佐证。本简论系统梳理该疗法的中医理论基础与现代作用机制的研究资料，总结针刺、艾灸、穴位按摩等不同治疗方式的临床疗效、适用人群及操作规范，分析其安全性与可行性，针对临床应用中的核心挑战提出应对策略，为胃肠胀气的诊疗、保健及居家调理提供实操性参考，推动该经典中医疗法的广泛应用。

[关键词] 足三里；胃肠胀气；针灸治疗；辨证配伍；临床应用

中图分类号：R245.3 文献标识码：A

A Brief Discussion on the Application of Treating Mild Gastrointestinal Swelling with Zusanli as the Main Acupoint

Changwen Wei, Yiqing Wei

Baoyuantang Clinic, Baishuxiang, Qilihe District, Lanzhou City, Gansu Province

[Abstract] Gastrointestinal bloating is a common symptom in the clinical digestive system, often caused by gastrointestinal motility disorders, imbalanced gut microbiota, abnormal dietary structure, emotional disorders, and surgical trauma. It is mainly manifested as abdominal distension, belching, abnormal exhaust, abdominal pain, and other discomforts, seriously affecting the patient's diet, sleep, and quality of daily life. Zusanli, as the Zuyangming Stomach Meridian Harmony Point and Xiahe Point, is a classic acupoint in traditional Chinese medicine for regulating gastrointestinal function. Its core functions include strengthening the spleen and stomach, regulating qi and reducing bloating, and activating meridians and collaterals. Its treatment mechanism not only conforms to the theory of "syndrome differentiation and treatment" and "holistic concept" in traditional Chinese medicine, but also has been supported by modern medical research. This brief review systematically summarizes the research data on the traditional Chinese medicine theoretical basis and modern mechanism of action of this therapy, summarizes the clinical efficacy, applicable population, and operating standards of different treatment methods such as acupuncture, moxibustion, and acupoint massage, analyzes their safety and feasibility, proposes response strategies for the core challenges in clinical application, provides practical reference for the diagnosis, treatment, health care, and home adjustment of gastrointestinal bloating, and promotes the widespread application of this classic traditional Chinese medicine therapy.

[Key words] Zusanli; Gastrointestinal bloating; Acupuncture and moxibustion treatment; Dialectical compatibility; clinical application

引言

胃肠胀气是消化系统疾病中最常见的症状之一，在中老年人群、腹部术后患者、长期伏案工作者及情志失调人群中高发，且呈逐年上升趋势。其发病机制复杂，核心诱因包括胃肠动力障碍导致气体排出受阻、肠道菌群失衡引发产气增多、饮食中易产气食物摄入过量、情志不畅通过脑-肠轴影响

胃肠功能，以及腹部手术中胃肠道牵拉、麻醉抑制等创伤性因素。患者常表现为腹部胀满、嗝气频繁、排气减少或增多、腹痛隐隐等症状，严重时可影响进食与睡眠，降低生活质量。西医治疗以对症处理为主，常用促胃肠动力药、益生菌制剂等药物，但存在疗效个体差异大、长期使用易产生耐药性等问题，尤其对术后胃肠胀气及老年患者的调理效果有限，难

以实现标本兼顾。中医在胃肠胀气治疗中积累了丰富的经验，强调通过调理脏腑功能、疏通气机达到根本治疗目的。足三里作为中医“四总穴”之一，素有“肚腹三里留”的诊疗共识，是调理胃肠病症的核心穴位，其治疗胃肠胀气的疗效经历代医家验证，且现代医学研究从神经、内分泌、免疫等层面揭示了其科学内涵。本简论基于临床实践与相关文献研究，简化阐述以足三里为主穴治疗胃肠胀气的理论依据、临床应用及实操规范，为该疗法的广泛应用提供参考。

1 核心理论依据

1.1 中医基础理论

(1) 穴位属性与定位：足三里位于小腿外侧，犊鼻下3寸（约4横指），胫骨前嵴外1横指处，按压时可触及明显酸胀感，为足阳明胃经的合穴与下合穴。中医认为“合治内腑”，足三里作为胃经合穴，与胃腑直接相连，是气血输注的关键节点，能够直接调节胃的运化功能；同时，足阳明胃经为“多气多血之经”，循行贯穿全身，与脾、肝、胆等脏腑存在经络联系，刺激该穴位可通过经络传导实现全身气血调节与整体调理。此外，足三里兼具“长寿穴”特性，能益气健脾、扶正固本，为胃肠功能调理奠定体质基础。

(2) 病机契合原理：胃肠胀气在中医范畴属“痞满”“腹胀”“噎气”等病症，主要病机可概括为“虚、滞、湿”三类——脾胃虚弱则运化无力，水谷不化导致气机阻滞；肝气郁结则横逆犯胃，引发气机升降失常；湿浊内停则阻滞中焦，影响胃肠气机流通。足三里的功效与病机高度契合：其一，健脾益气可增强脾胃运化功能，从根本上解决运化无力问题，减少水谷停滞与气体生成；其二，理气消胀能疏通经络气血，调节胃肠道气机升降，促进气体排出；其三，化湿通络可清除中焦湿浊，改善湿阻气机的病理状态，实现标本兼顾的治疗效果。

(3) 辨证配伍方案：中医治疗的核心是“辨证论治”，基于胃肠胀气的常见证型，以足三里为主穴的配伍方案如下：

脾胃虚弱型：表现为腹胀隐隐、喜温喜按、食欲不振、大便溏薄、神疲乏力、舌淡苔白、脉细弱，配伍脾俞、三阴交，增强健脾益气、温阳散寒功效；

肝郁气滞型：表现为腹胀明显、噎气频繁、情绪不畅时加重、胸闷胁痛、烦躁易怒、脉弦，配伍太冲、内关，发挥疏肝理气、和胃降逆作用；

湿阻中焦型：表现为腹胀满闷、肢体困重、恶心呕吐、大便黏腻、舌苔白腻、脉濡缓，配伍中脘、丰隆，实现化湿健脾、理气消胀目的；

术后胀气型：表现为腹部术后腹胀、排气排便停止、腹痛隐隐、神疲乏力，配伍天枢、气海，温通气血、调理肠腑，促进胃肠功能恢复。

1.2 现代医学作用机制

(1) 调节胃肠动力：胃肠动力障碍是胃肠胀气的主要病理机制，刺激足三里可通过神经调节与体液调节双重途径增强胃肠动力。神经层面，足三里所在部位的传入神经纤维与中枢神经系统密切相连，可通过迷走神经介导促进胃肠平滑肌收缩，同时抑制交感神经，减少其对胃肠运动的抑制作用；体液层面，该疗法能上调血清胃动素水平、下调生长抑素水平，加速胃排空与肠道蠕动，有效促进气体排出。

(2) 平衡肠道菌群：肠道菌群失衡是胃肠胀气的重要诱因，有害产气菌过度繁殖会导致甲烷、氢气等气体大量生成。现代临床研究表明，艾灸、针刺足三里可显著提高肠道双歧杆菌、乳酸菌等有益菌丰度，降低大肠杆菌、产气荚膜梭菌等有害菌数量，改善肠道菌群多样性。从而从源头减少气体生成。

(3) 调控神经-内分泌-免疫网络：神经-内分泌-免疫网络功能失调与胃肠胀气的发生发展密切相关。研究资料显示刺激足三里可调节中枢神经系统功能，缓解焦虑、抑郁等不良情绪，减少情绪因素对胃肠功能的影响；同时能降低应激状态下血清皮质醇水平，减轻应激反应对胃肠动力的抑制，从而缓解胀气症状。

2 临床疗效与应用

2.1 临床疗效

临床研究证实，以足三里为主穴的治疗方案对各类胃肠胀气均有显著疗效且无明显不良反应：功能性胃肠胀气患者采用针刺足三里联合太冲、内关治疗；腹部术后患者在术后6小时开始艾灸足三里+天枢+气海；老年功能性胃肠胀气患者采用按摩足三里联合脾俞、三阴交治疗；对于西药治疗无效或不耐受的患者，针刺足三里+中脘+丰隆。

2.2 治疗方式

(1) 针刺足三里：适用人群为中青年患者、功能性胃肠胀气患者及体质较好者；操作规范为常规消毒后，采用0.30mm×40mm毫针直刺1-1.5寸，行捻转补泻法，得气后留针20-30分钟，每日1次，7-10次为1个疗程，症状缓解时间平均1-3天，优势为起效快、作用直接，适用于症状较重、病程较短的患者；注意事项为需由专业医师操作，避免刺伤血管神经，皮肤破损、凝血功能障碍者、孕妇禁用。

(2) 艾灸足三里：适用人群为脾胃虚寒型胃肠胀气患者、老年人、术后恢复患者及体质虚弱者；操作规范为采用艾条温和灸，艾条距皮肤3-5cm，每次15-20分钟，每日1次，10-14次为1个疗程，也可采用隔姜灸增强温阳散寒功效，温和安全、兼顾调理体质，适用于症状较轻、病程较长者，可用于居家自我调理；注意事项为避免烫伤皮肤，阴虚火旺患者（口干舌燥、手足心热）慎用，糖尿病患者需严格

控制艾灸距离与时间。

(3) 穴位按摩足三里：适用人群为居家症状较轻的患者及健康人群预防保健；操作规范为患者取仰卧位或坐位，用拇指或食指指腹按压穴位，力度以局部酸胀麻木为度，每次5-10分钟，每日2-3次，14-21天为1个疗程，症状缓解时间平均5-7天，优势为操作便捷、无创伤、成本低廉，无需专业医师指导；注意事项为按压力度适中，避免过度用力导致疼痛，保持穴位局部清洁。

2.3 适用范围与应用场景

(1) 适用病症：包括功能性消化不良、肠易激综合征、功能性腹胀等功能性消化系统疾病；胃肠手术、肝胆手术、妇科手术等腹部术后胃肠胀气；老年消化功能减退、老年便秘伴胃肠胀气；以及西药治疗无效或不耐受的胃肠胀气、情志失调引发的胃肠胀气、饮食不当导致的胃肠胀气等。

(2) 应用场景：在医院诊疗场景中，可作为针灸科、消化科、普外科的常规治疗或辅助治疗手段；在社区卫生服务场景中，适合社区医师开展规范化治疗，同时指导居民居家调理；在居家自我调理场景中，穴位按摩、温和灸可由患者自行操作，用于轻度胀气缓解与日常预防；在康复护理场景中，可作为术后康复、老年康复的重要组成部分，促进胃肠功能恢复与营养吸收。

3 安全性与可行性分析

3.1 安全性评价

以足三里为主穴的治疗方案安全性高，不良反应发生率低。局部不良反应（如穴位红肿、疼痛、皮下出血）发生率约0.5%以下，多与操作不当相关，症状轻微可自行缓解；全身不良反应（如头晕、恶心、乏力）发生率低于0.1%，多因患者体质虚弱、精神紧张或刺激过强导致，休息后可缓解；严重不良反应（如感染、神经损伤）极罕见，严格遵守操作规范即可避免。

该疗法的禁忌人群明确：穴位局部皮肤破损、感染或溃疡者禁止针刺与艾灸；凝血功能障碍患者（如血友病、血小板减少性紫癜）禁用针刺；孕妇避免针刺足三里，艾灸与按摩也需在专业医师指导下进行；心脑血管疾病急性期患者、精神障碍无法配合治疗者需谨慎使用，病情稳定后由医师评估再治疗。治疗期间需注意个体差异，根据患者体质与病情调整治疗方式，密切观察反应，避免盲目治疗。

3.2 可行性分析

(1) 操作便捷：核心操作（艾灸、穴位按摩）无需复杂医疗设备，穴位定位明确，操作方法简单易懂，患者可快速掌握居家操作技巧；针刺虽需专业技能，但相关培训易于开展，医师均可容易熟练掌握。

(2) 成本低廉：穴位按摩无需额外费用；针灸、艾灸

所需医疗材料用具价格低廉，且可与西医联合使用，进一步降低医疗成本，适合医疗机构与大众保健推广。

(3) 受众广泛：适用于不同年龄层、不同体质的患者，无论是中青年功能性胀气患者，还是老年人、术后虚弱患者，均可根据自身情况选择合适的治疗方式；同时可作为健康人群的胃肠保健手段，具有广泛的应用基础。

4 临床挑战与应对策略

4.1 核心挑战

(1) 辨证精准度不足：部分医师对胃肠胀气中医证型认识不深，辨证方法不规范，导致配伍穴位不当，影响治疗效果，如将肝郁气滞型误辨为脾胃虚弱型，采用健脾益气方案可能加重症状。

(2) 操作规范性欠缺：不同医师操作技能差异较大，针刺深度、艾灸距离、按摩力度等参数把控不当，如针刺过浅、艾灸距离过近或过远、按摩力度不足或太过，均会影响疗效与安全性。

(3) 特殊人群循证不足：现有临床研究多集中于成年人与功能性胃肠胀气患者，针对婴幼儿、孕妇、重症患者及合并多种基础疾病者的研究较少，循证证据薄弱，缺乏明确的治疗指导方案。

4.2 应对策略

(1) 强化辨证培训：开展医师中医药继续教育，重点讲解胃肠胀气常见证型的症状特点、辨证要点与配伍方案；编写简易辨证指南，明确辨证流程与标准；推广中医辨证辅助软件，通过人工智能技术提升辨证精准度。

(2) 规范操作流程：明确不同治疗方式的操作步骤、技术参数与安全注意事项；开展操作技能培训与考核，确保医师掌握规范方法；推广标准化治疗设备（如精准艾灸仪、一次性无菌针灸针），减少操作误差。

(3) 补充循证证据：鼓励科研机构开展特殊人群临床研究，探讨该疗法在婴幼儿、孕妇等群体中的疗效与安全性；建立多中心协作网络，开展大样本、长期随访研究，为特殊人群治疗提供科学依据。

5 结论

以足三里为主穴治疗胃肠胀气，既传承了中医“辨证论治”“整体观念”的经典理论，又得到现代医学在胃肠动力调节、肠道菌群平衡、神经-内分泌-免疫网络调控等层面的科学佐证。该疗法通过针刺、艾灸、穴位按摩等多样化治疗方式，针对不同证型与人群实现精准施治，具有总有效率高、症状缓解快、术后恢复效果显著等临床优势，且不良反应发生率低、操作便捷、成本低廉、适用范围广，可满足医院诊疗、社区保健、居家调理等多场景需求。尽管临床应用中存在辨证精准度不足、操作规范性欠缺等挑战，但通过强化医

师培训、制定操作规范、补充循证证据等策略可有效解决。该疗法不仅能为胃肠胀气患者提供安全有效的治疗选择，还能减少西药依赖与医疗负担，符合“绿色医疗”发展理念。建议在医疗保健活动中应用该疗法，同时加强基础与临床研究，完善辨证与操作规范，为胃肠胀气的中西医结合治疗提供更坚实的支撑，提升患者生活质量。

[参考文献]

- [1]佚名.灵枢·本输篇[M].北京:人民卫生出版社,1963.
- [2]徐风.针灸大全·马丹阳天星十二穴治杂病歌[M].北京:中国中医药出版社,1997.
- [3]杨继洲.针灸大成[M].北京:人民卫生出版社,1984.
- [4]皇甫谧.针灸甲乙经[M].北京:人民卫生出版社,1993.
- [5]中华医学会消化病学分会.功能性消化不良诊疗指南(2020年版)[J].中华消化杂志,2020,40(2):73-78.
- [6]中国中西医结合学会消化专业委员会.功能性消化不良中西医结合诊疗共识意见(2017年)[J].中国中西医结合消化杂志,2017,25(12):889-894.

[7]王艳杰,李铁男,杨旭.针刺足三里对功能性胃肠胀气患者胃肠动力及血清胃肠激素的影响[J].中国针灸,2021,41(5):445-448.

[8]陈丽,王丽,李娜.艾灸足三里对功能性胃肠胀气患者肠道菌群的影响[J].中国微生态学杂志,2020,32(8):921-924.

[9]张强,王丽,李娜.艾灸足三里联合天枢治疗腹部术后胃肠胀气的临床效果[J].中国现代医生,2021,59(12):138-141.

[10]王敏,刘杰,李明.按摩足三里联合脾俞治疗老年功能性胃肠胀气的临床研究[J].中国老年学杂志,2020,40(8):1687-1689.

[11]国家中医药管理局.针灸技术操作规范[S].北京:中国中医药出版社,2008.

[12]中国针灸学会.艾灸技术操作指南[S].北京:中国中医药出版社,2021.

作者简介:

魏长文(1973-),男,汉族,甘肃宁县,大专,柏树巷保元堂诊所,初级,研究方向为中医脾胃。