

子午流注中医护理治疗老年功能性便秘的进展

常海燕

北京市昌平区中医医院

DOI:10.32629/carnc.v3i9.18129

[摘要] 功能性便秘是临床常见的疾病，且60岁以上的老年人发病率逐年升高，因此，采取有效的防治措施至关重要。本文以子午流注理论为基础，对温灸包、穴位贴敷、耳穴贴压、穴位按摩等中医护理技术在老年功能性便秘中的应用进展进行综述，旨在为护理人员进行中医护理临床实践提供参考。

[关键词] 子午流注理论；中医护理技术；功能性便秘

中图分类号：R248 **文献标识码：**A

The Progress of Traditional Chinese Medicine Nursing Treatment for Functional Constipation in the Elderly with Ziwu Liuzhu

Haiyan Chang

Beijing Changping District Hospital of Traditional Chinese Medicine

Abstract: Functional constipation is a common clinical disease, and the incidence rate among the elderly over 60 years old is increasing year by year. Therefore, it is crucial to take effective prevention and treatment measures. Based on the theory of Ziwu Liuzhu, this article reviews the application progress of traditional Chinese medicine nursing techniques such as moxibustion packs, acupoint application, auricular point pressing, and acupoint massage in the treatment of functional constipation in the elderly, aiming to provide a reference for nursing staff in clinical practice of traditional Chinese medicine nursing.

Keywords: Ziwu Liuzhu Theory; Traditional Chinese medicine nursing techniques; Functional constipation

引言

功能性便秘（Functional constipation, FC）属于功能性肠病的一种，主要表现为排便困难、排便次数减少或排便不尽感，属于中医学“便秘”等范畴^[1]。根据《中医内科常见病诊疗指南》^[2]载，便秘之诊断标准如下：核心诊察指征：每周排便不逾二次，粪质无溏软之象，多为坚结或团块状；排便时艰涩费力、有便意不尽之感，或需手法佐助方能排便。次要兼夹证候：可伴腹胀腹痛、口臭纳呆，及神疲乏力、头晕心悸等诸般表现。流行病学调查显示，我国60岁以上的老人发病率为20.39%，且随年龄增加有递增趋势^[3]。可见，采取有效措施防治老年FC至关重要。在功能性便秘的西医诊疗体系中，药物干预、手术治疗、生物反馈疗法等为临床主流方案，但此类手段多止步于症状缓解，且难逃药物不良反应显著、治疗周期冗长、病情反复迁延等现实桎梏^[4]。反观中医护理技术，其在功能性便秘的干预中，既有着多元丰富的施治路径，更坐拥见效迅捷、毒副作用低微、诊疗成本低经济、患者依从性佳等独特优势。而植根于子午流注理论的择时中医护理技术，可通过调节人体气血与阴阳平衡，从根源上改善便秘状况。本文围绕子午流注理论展开相关研究为基础，对温灸包、穴位贴敷、耳穴贴压、穴位按摩等中医护

理技术在老年功能性便秘中的应用进展进行综述，旨在为护理人员进行中医护理临床实践提供参考。

1 子午流注理论的概述

子午流注理论乃滥觞于《黄帝内经》的中医独特理论范式，熔铸天人合一、阴阳相济、干支纪时、气血循注、五腑启闭等中医核心基础理论于一炉^[5]。子午是指时辰，流是流动，注是灌注，所谓子午流注疗法，是以“天人相应”的观点为理论基础，该理论阐释了人体阴阳的盛衰消长、营卫的循环运行、经脉的气血流注及特定时辰穴位的开阖规律，且这些规律与自然界的节律性变化具有同源同步的一致性。^[6]将一日24小时分为12个时辰，对应十二地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥），结合人体十二经脉气血的循环流注（肺—大肠—胃—脾—心—小肠—膀胱—肾—心包—三焦—胆—肝—肺），气血于特定时辰流注至对应经络与相关穴位时，结合疾病的病位特点及虚实病机变化，选用适配的中医护理技术刺激相应穴位，更易激发经气、促使得气，进而调和脏腑阴阳、理顺气血运行，助力疾病康复。

2 子午气血流注理论与老年功能性便秘的相关性

子午流注理论与老年功能性便秘密切相关。依据子午流注人体气血运行时间表^[7-8]，现将不同时辰的相关规律总结如

下：对应不同经络作用于人体消化系统，如下表1。

表1

时辰	时段	经络	人体消化系统
卯时	05:00~07:00	大肠经	大肠传导糟粕的功能最强
辰时	07:00~09:00	气血流注于足阳明胃经	此时胃之消化功能旺盛，胃肠蠕动亦随之增强。
巳时	09:00~11:00	气血注脾经	气血注脾经，脾运化旺盛，促精微生成与营养吸收。
未时	13:00~15:00	气血注小肠经	强化泌别清浊之能，导糟粕入大肠。
酉时	17:00~19:00	气血流注足少阴肾经	肾阳温煦水液、输布周身，助力干结粪便排出。
亥时	21:00~23:00	三焦经	三焦者，百脉交汇贯通之枢纽也，大肠隶于三焦下焦之域，此际大肠运化之机勃发，宿便自易排泻而出。

循时择取适配经络与穴位，施予相应中医护理之法，可收疏调便秘、畅达腑气之效。

3 午流注理论合璧中医护理技术：老年功能性便秘施治新探与进展梳要

老年人因机体脾气不足、气血亏虚，会使肾气亏损，大肠失荣，大便干结，诱发便秘，治疗需以调理气血、润燥通便为主^[9]。目前，临床上应用的子午流注理论结合中医护理技术，如：子午流注温灸包、子午流注穴位贴敷法、子午流注耳穴贴压法及子午流注穴位按摩等，获得了较好成效，现综述如下。

3.1 循子午流注的穴位温灸包

子午流注时序穴位温灸包、顺时经络温灸包（基于子午流注理论）、子午流注靶向穴位温灸包循时子午流注时序制导之穴位温灸包施治，包中艾绒、粗盐等药味，借温热熏蒸之力，自体表穴位透达肌腠，继而激发经穴之气、疏通经络之滞，令气血周流加速、肠腑传导增力；兼能蠲除肠胀气滞、柔化燥结粪块、调摄胃肠机能。此术合契穴位精准遴选与子午流注择时之双重妙谛，诸效协同互济，终收通腑行滞、便路畅达之功，且施治全程患者体感舒泰良好^[10]。

09:00~11:00（巳时），为足太阴脾经气血旺盛时，杜鹃^[11]研究显示，老年FC患者于巳时行温灸包治疗，热熨中脘、关元、大横、天枢等穴位，再热敷腹部。亦有研究显示^[12]，在09:00~11:00进行温灸包热熨相关穴位。两项研究均

表明，子午流注温灸包疗法能调摄胃肠机能之态，蠲除排便艰涩之苦、收摄排便耗时，终令老年功能性便秘诸般证候得以纾解。

3.2 子午流注时序导滞穴位贴敷术

穴位贴敷之术，乃将药物研调为糊状或膏滋之形，径直敷贴于人身特定经穴之上，通过药物药性发挥治疗作用的中医外治法。子午流注择时穴位贴敷治疗老年功能性便秘，具有操作简便、疗效确切的优势，若合参耳穴压豆等其他中医护理之术，更可得事半功倍、效倍功半之妙验。

华诚峰诸贤^[13]之研证显示：凡老年胸腰椎压缩性骨折后气滞型功能性便秘者，于卯时（平旦五至七时）敷自制通便贴于天枢、大横、大肠俞诸穴施治，总有效率达九成零三，其效远胜口服药物组。此术既规避了药物激扰胃肠致泻、赖药成瘾等诸般弊害，更能锐减因体位不当排便引发截瘫之险。梁小利等^[14]同样选择卯时实施穴位贴敷，以大黄、黄芪加蜂蜜为中药配方，选取天枢穴（足阳明胃经）及任脉神阙穴、关元穴，结果证实该疗法对老年气阴两虚型功能性便秘具有良好的改善效果。另有研究^[15]表明，在大肠经气血旺盛的卯时平旦五至七时，敷大黄贴于神阙穴，借其清热泄浊、补虚利水之能，可令老年功能性便秘诸症大减。

3.3 以子午流注为宗理论的耳穴贴压法

耳穴贴压是中医特色外治疗法，通过刺激耳部相应穴位调节机体机能，发挥疏通经络、调和阴阳、补益气血之效，进而实现治疗目的。

有研究^[16]发现，选择耳穴贴压之取穴，乃便秘点、大肠、直肠下端、皮质下、肺、肾诸穴；复循子午流注择时取穴之理，择定卯时（卯正六刻，气血注大肠经）、未时（未正六刻，气血注小肠经）、亥时（亥正六刻，气血注三焦经）施术实施耳穴贴压。结果显见，此择时耳穴贴压合璧穴位贴敷之术，于老年气阴两虚型功能性便秘之证具有较好的改善效果。王淑秀^[17]等研究表明，耳穴压丸，取穴大肠、三焦、交感、皮质下、便秘点，依据子午流注理论，对应的开穴时辰为辰时与巳时，即05:00~07:00和09:00~11:00，诸穴合用，平衡阴阳，疏通经脉气血，改善脏腑功能。

3.4 子午流注穴位按摩

穴位按摩是中医常用的护理技术，通过按摩刺激人体穴位，达到通畅经络、调畅气机、提神醒脑等作用。穴位按摩操作简单，易被患者和家属接受，容易在临床推广。子午流注穴位按摩以择时取穴为核心，搭配专业按摩手法调理胃肠气机、加速胃肠蠕动，顺势疏导，能有效助力患者顺畅排便。

林丽芳等^[18]的研究表明，在卯时（05:00~07:00）或戌时（酉末戌初五至七时），循结肠走向顺时针摩运腹脘，可令老年功能性便秘者排便之态、粪质之状得效改善，排便间

Clinical Application Research of Nursing Care

期亦能缩短。从而增强老年功能性便秘患者的排便功能。也有研究^[19]报道,中药灌肠合穴按摩之术,既能有效纾解老年功能性便秘者诸般证候,增益疗疾之效,亦能提振患者起居质量。

综上所述,应用子午流注理论,择时实施中医护理技术,有效改善老年功能性便秘,有着积极的作用,适宜于临床推广普及。

4 小结

子午流注理论之精髓,在于明辨机体经络气血随自然节律而动态应合,实乃吾国历代医家窥测人体生命运动节律之理论圭臬。对于临床开展子午流注理论结合中医护理技术择时治疗老年功能性便秘患者,有显著的疗效,值得推广。然综览相关研析可见,子午流注理论于中医护理技术之临床施用中,仍存在诸多窒碍^[20]:(1)现有研究样本规模多偏狭,致研究结果之科学性与可信度减损;且其应用多囿于单纯择时施护之域,乏于对经络气血循行之理、中医护理技术与药物效用机理的深层探赜,遂掣肘其临床推展施用之途。(2)子午流注理论赋能之中医护理技术,与临床医疗合璧应用之探赜尚寡,致其于临床护理中施用之际的局限性。因此,未来通过进一步深化探子午流注理论之核心要旨与效用机理,参酌当下中医护理研究之局限,推展多学科协契、大样本量之系统研析,非但能助推此理论于临床护理中的推广应用,同时也减轻患者病痛,使其受益。

[参考文献]

- [1]罗逸翔.针灸治疗功能性便秘选穴规律的文献研究[D].广州:广州中医药大学,2017.
- [2]中国中西医结合学会消化系统疾病专业委员会.功能性便秘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,2018,26(1):18-26.
- [3]张声乐.慢性便秘中医诊疗共识意见[J].北京中医药,2011,30(1):3-7.
- [4]庄羽骁,胡颖.功能性便秘的治疗进展[J].国际消化病杂志,2019,39(4):256-259.
- [5]王树影.子午流注学说指导下耳穴压豆在糖尿病失眠患者中的应用研究[D].广州:广州中医药大学,2017.
- [6]王磊,陈进法,王硕硕,等.子午流注与生物节律的相关性[J].中华中医药杂志,2011(11):2485-2487.
- [7]赵艳,刘妍辰.时间护理结合子午流注学说在妊娠合并

原发性高血压孕妇中的应用[J].齐鲁护理杂志,2018,24(4):39-40.

[8]黄以思,许金森.基于时间生物学探析子午流注针法[J].中国民族民间医药,2023,32(4):18-21.

[9]朱莉,张芸,王岩梅.热奄包对老年肺脾气虚型功能性便秘患者的临床效果[J].上海护理,2018,18(6):48-50.

[10]蒋艳,钱凤娥,王海涛,等.基于子午流注理论的中医护理在功能性便秘治疗中的应用进展[J].全科护理,2021,19(34):4810-4813.

[11]杜娟.子午流注穴位温灸包结合耳穴贴压在老年功能性便秘患者中的应用效果[J].光明中医,2021,36(10):1661-1663.

[12]刘星怡.子午流注穴位温灸包对老年功能性便秘患者的护理干预效果研究[D].广东:广州中医药大学,2019.

[13]华诚峰,潘佩婵,刘晓文.运用子午流注择时穴位贴敷法治疗气滞型功能性便秘的疗效观察[J].中医临床研究,2016,8(23):64-65.

[14]梁小利,王红艳,韩雨欣,等.子午流注择时穴位贴敷在老年功能性便秘(气阴两虚型)患者中的应用研究[J].中国疗养医学,2019,28(3):239-240.

[15]朱培培,冯娟.子午流注择时大黄贴敷神阙穴治疗老年功能性便秘患者的观察[J].现代消化及介入诊疗,2019(2):2588-2588.

[16]梁小利,刘琴,曹俊,等.子午流注择时穴位贴敷配合耳穴贴压治疗老年功能性便秘36例[J].中国中医药现代远程教育,2019,17(10):69-71.

[17]王淑秀,刘杰,马燕,等.耳穴贴压结合子午流注时辰疗法对慢性心衰便秘的效果观察[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(41):48.

[18]林丽芳,陈一峰,陈威,等.子午流注择时摩腹干预老年功能性便秘的效果观察[J].湖南中医杂志,2018,34(9):116-118.

[19]张思宇,刘归.中药灌肠联合穴位按摩在老年功能性便秘患者治疗过程中的应用效果[J].中国药物滥用防治杂志,2022,28(12):1870-1873.

[20]杜倩,杨洁,沈丽萍,等.子午流注理论在中医护理技术中的应用研究[J].康颐,2021(14):260.

作者简介:

常海燕(1979.01-),女,河北省承德市围场满族蒙古族自治县人,大专,主管护师,研究方向为临床护理。