

健脾润肠方联合中医适宜技术改善治疗老年气虚便秘的研究进展

柯琼¹, 杨晓芹^{2*}

¹新疆生产建设兵团医院中医肛肠科 新疆乌鲁木齐

²新疆生产建设兵团医院中医科 新疆乌鲁木齐

【摘要】老年气虚便秘为临床常见本虚标实型中医病证,以气虚为本、肠燥为标,该病病程迁延、反复发作,严重降低老年患者生活质量。本文系统梳理本病中医证候特点,阐释健脾润肠治法的核心要义,总结健脾润肠方联合中药穴位贴敷、耳穴压豆、火龙罐等中医适宜技术的临床护理应用、干预效果与研究进展,评析其单方运用、联合中医适宜技术及康复护理的临床效果,旨在为该方的临床规范化推广及深层次机制研究提供理论参考。

【关键词】老年便秘;气虚证;健脾润肠方;中医药治疗

【收稿日期】2026 年 8 月 2 日

【出刊日期】2026 年 9 月 1 日

【DOI】10.12208/j.jacn.20260456

Research progress on improving qi deficiency and constipation in the elderly with Jianpi Runchang formula

Qiong Ke¹, Xiaoqin Yang^{2*}

¹Traditional Chinese Medicine Proctology Department of Xinjiang Production and Construction Corps Hospital, Urumqi, Xinjiang

²Traditional Chinese Medicine Department of Xinjiang Production and Construction Corps Hospital, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】 Qi deficiency and constipation in the elderly are common traditional Chinese medicine (TCM) syndromes characterized by both deficiency and excess in the body, with Qi deficiency as the foundation and intestinal dryness as the standard. The disease has a prolonged and recurrent course, seriously reducing the quality of life of elderly patients. This article systematically reviews the characteristics of traditional Chinese medicine (TCM) syndromes in this disease, explains the core essence of the treatment method of strengthening the spleen and moistening the intestines, summarizes the clinical nursing application, intervention effects, and research progress of TCM suitable techniques such as Jianpi Runchang Formula combined with TCM acupoint application, ear acupoint pressing, and Huolong jar, and evaluates the clinical effects of its unilateral application, combined with TCM suitable techniques, and rehabilitation nursing. The aim is to provide theoretical reference for the standardized promotion and deep mechanism research of this formula in clinical practice.

【Keywords】 Elderly constipation; Qi deficiency syndrome; Jianpi Runchang formula; Traditional Chinese medicine treatment

国外研究表明,便秘有随年龄增长发病率逐渐上升的趋势,在中国,老年人便秘发病率高达 1/3 左右,50%以上的患者为功能性便秘,长期卧床的老年人便秘发病率甚至超过 80%^[1]。老年人群脏腑机能衰退、脾胃正气亏虚,致使大肠传导失司、津液输布失常,继而诱发便秘,该发病机制与青壮年多发的实热证、气滞证便秘截然不同。中医临床护理中,多采用健脾润肠方内服联合中药贴敷、耳穴压豆、火龙罐等中医适宜技术协同干预,实现药物治疗与特色护理互补增效。本文通过

检索、梳理近年国内外相关研究文献,系统综述健脾润肠法联合中医适宜技术干预老年气虚便秘的最新研究进展。

1 老年气虚便秘的病机特点

临床典型表现为大便质软或偏干、排便费力、便后疲惫,常伴神疲懒言、四肢倦怠、食欲缺乏、腹胀喜按等症状,舌淡胖、苔薄白,脉象细弱或虚缓。与实秘腹胀拒按、大便坚硬、脉象洪实的实证表现截然不同,本病无明显燥热、气滞实证征象,以气虚乏力、传导无力

*通讯作者: 杨晓芹

为核心辨证特点^[2]。

2 健脾润肠方治疗老年气虚便秘的理论基础

2.1 健脾益气, 恢复肠腑传导功能

健脾益气是固本复元、恢复肠道传导动力的核心治法,亦是老年气虚便秘防治的根本法则^[3]。相较于常规通便疗法,健脾法摒弃单一攻邪通便的治疗思路,以扶正补虚、固本培元为核心切入点,从根本上改善老年患者肠道动力匮乏的核心问题,同时规避纯补壅滞、峻下耗气的治疗弊端,契合老年患者正气亏虚、不耐攻伐的生理特质,与温和无创、扶正调气的中医适宜技术护理理念高度契合。

2.2 健脾润肠, 发挥标本兼治优势

健脾益气与润肠润燥治法联用可实现标本同治、扶正固本、祛邪缓症的治疗效果。临床护理中将该方药内服与穴位贴敷、耳穴压豆、火龙罐等中医适宜技术联合应用,可实现药物内治、护理外调的双重效应,具备疗效稳定、复发率低、安全性佳的临床优势^[4]。

3 健脾润肠方改善老年气虚便秘的研究进展

3.1 健脾润肠方的组方特点

健脾润肠方以健脾益气、润燥通便、行气助运为基本治法,配伍严谨、君臣有序,契合老年气虚便秘的病机特点。该复方主要由黄芪、党参、生白术、当归、火麻仁、郁李仁、枳实、甘草配伍而成。方中以黄芪、党参为君药,重在大补脾胃之气,扶助中州本源,该两味药能够改善老年患者脾胃气虚、大肠传导无力的根本病机。方中的生白术、当归为臣药,其中,生白术具有健脾燥湿助运的功效,当归则起到了养血润燥的作用,能够助君药补气而生血、濡润肠道,补而不燥。另外,火麻仁、郁李仁、枳实为佐药,可以润肠滋燥、滑利大肠,行气导滞,避免补益药物滋腻碍胃。而甘草在本方中为使药,其既可调和诸药药性,又能顾护脾胃中气。诸药各司其职、协同增效,更适配老年患者长期调理需求。

3.2 健脾润肠方调节胃肠功能的作用机制

健脾润肠方可调控胃肠道激素分泌水平,增强胃肠蠕动,提升肠道传导功能。方中黄芪、党参、白术等药材可调控胃动素、胃泌素、生长抑素的分泌平衡^[5]。具体而言,黄芪中的黄芪多糖能够保护胃肠黏膜,促进胃肠激素释放,改善胃肠蠕动能力;党参中的党参皂苷可调节胃肠激素表达,改善胃肠动力,缓解肠道蠕动迟缓;白术的有效成分白术内酯可以调节胃肠内分泌细胞功能,维持胃肠激素稳态,全方配伍能够发挥出健脾助运以及润肠通腑的作用,有效地改善胃肠功能失衡^[6]。

3.3 健脾润肠方联合中医适宜技术的协同作用

慢性气虚便秘易导致老年患者肠道黏膜受损、屏障功能减退,加剧肠道生理信号紊乱。现有研究证实,健脾润肠方配合使用耳穴压豆法,选取大肠、脾、胃、三焦、神门等耳穴,以王不留行籽进行贴压,对耳穴进行持续按压刺激,达到调节脏腑气机,健脾和胃,通调肠腑的作用,还能镇静安神、改善患者焦虑情绪,缓解因情志不畅导致的气机阻滞、便秘加重等症状^[7]。

健脾润肠方中的各种有效成分具有良好的抗氧化作用,可有效清除机体自由基、减轻氧化应激反应,延缓脏腑机能衰退进程。再结合应用上述护理方法则能实现“内服药力、外调经络、标本同护”的综合干预模式,多角度改善胃肠动力、肠道微生态、黏膜屏障和机体气虚证,显著提升整体干预效果。

4 健脾润肠方改善老年气虚便秘的护理研究

4.1 辨证饮食与情志调护

以健脾润肠方内服治疗为基础,以健脾益气、滋阴润肠为核心治则。结合老年患者脾胃气虚、肠燥津亏的核心病机,护理人员需指导患者规律膳食、少食多餐,忌生冷、油腻、滋腻等食物,避免损伤脾胃运化功能、加重肠道气机壅滞。日常可选用山药、小米、南瓜、蜂蜜、松子等健脾润燥的药食同源食材煮粥食用,可濡养脾胃、滋生肠道津液,定时温水摄入,晨起空腹饮用温水可温润肠道、助推糟粕下行^[8]。

此外,老年患者脏腑气血亏虚,且长期受便秘症状困扰,易滋生焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪,从而引起中焦气机郁滞,加剧胃肠功能失调,从而产生情志不畅气机不通、大便不通的恶性循环,直接影响健脾润肠方的临床疗效。临床护理中需重点落实情志干预,耐心倾听患者诉求,通俗讲解情志与脾胃运化、肠道传导的关联,缓解患者久病焦虑、过度担忧的心态^[9]。

4.2 排便与康复运动护理

科学的排便干预与康复锻炼,可有效改善老年患者肠道动力不足的问题,巩固健脾润肠方的远期治疗效果。在日常生活中,护理人员需指导患者养成规律的排便习惯,每天早晨或饭后固定时段如厕,建立肠道排便条件反射,排便时避免久蹲、过度用力,防止耗伤机体正气、加重气虚症状。结合患者躯体状态,可开展慢走、太极拳、顺时针腹部按摩等温和康复干预,规避高强度剧烈运动。每日规律腹部按摩可有效刺激肠道蠕动、疏调肠腑气机,改善胃肠传导功能;适度有氧运动可补益机体元气、强健脾胃运化功能,改善老年患者气虚体质。

4.3 中医适宜技术的联合干预

健脾润肠方联合中医适宜技术的核心, 不是将穴位贴敷、耳穴压豆和火龙罐分别实施, 而是根据老年气虚便秘的证候变化构建连续护理方案。健脾润肠方主要从脾气亏虚、肠道失濡入手, 为恢复脾胃运化和大肠传导提供基础; 中医适宜护理则围绕排便困难、腹胀、排便乏力及情志不畅等问题, 对方药作用进行外部协同。现有中医护理研究认为, 穴位贴敷、耳穴贴压、温灸及穴位按摩等技术具有操作相对简便、可组合应用的特点, 但临床选择应以辨证施护、患者耐受度及护理安全为前提^[10]。

据此, 护理人员可在健脾润肠方应用期间, 以神阙、天枢、足三里和大肠俞等穴位作为外治切入点, 通过贴敷加强健脾行气、润肠通腑作用; 再结合脾、胃、大肠、三焦及神门等耳穴进行持续而温和的刺激, 兼顾肠腑传导与情志调节。对于腹部冷感、气机阻滞和排便推动无力较明显者, 可在评估皮肤状态和温热耐受度后酌情配合火龙罐, 以温通腹部及腰骶部经络^[11,12]。

5 结束语

综上所述, 老年气虚便秘病机复杂、病程迁延、易反复发作, 健脾润肠方内服联合中药穴位贴敷、耳穴压豆、火龙罐等中医适宜技术的综合护理干预模式具备标本同治、安全长效的独特优势。该方配伍精当, 可通过调控胃肠激素、调节肠道菌群、修复肠道黏膜屏障、改善机体气虚状态等多途径起效, 无论是单纯内服, 还是联合中医适宜技术、康复护理干预, 均能取得良好临床疗效。然而, 目前相关研究仍存在作用机制阐释不足、评价指标不够统一、研究样本量及随访周期有限等问题, 未来可进一步结合现代医学检测手段开展多维度、深层次研究, 明确中医药综合干预老年气虚便秘的作用靶点与优势环节。

参考文献

[1] 管世豪, 周可艳, 袁红, 等. 针灸治疗老年便秘研究进展[J].

光明中医, 2025, 40(3): 588-591.

- [2] 周佳佳, 雷丽芳, 谢煜. 纳子法腹部火龙罐治疗中风后气虚型便秘的疗效观察[J]. 四川中医, 2025, 43(11): 117-122.
- [3] 蒋婷婷, 曾妮. 基于探棒捻转的标准化耳穴埋豆对老年便秘患者的疗效[J]. 中国标准化, 2025, (14): 317-320.
- [4] 沈永红, 荣丽媛, 李斯珺, 等. 中医护理适宜技术对化疗相关性便秘的症状管理研究进展[J]. 军事护理, 2025, 42(2): 14-16.
- [5] 赵俞颖. 中药穴位贴敷联合中医护理干预用于老年便秘的疗效分析[J]. 中国肛肠病杂志, 2024, 44(6): 59-61.
- [6] 张文珊, 李小聪, 何慧明. 益肺健脾润肠法治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期(肺脾气虚证)的疗效及对HDAC2、IL-17A的调控作用[J]. 内蒙古中医药, 2022, 41(1): 68-69.
- [7] 汪芝欢, 卞银燕. 益气健脾润肠方穴位贴敷联合耳穴埋豆治疗功能性便秘43例[J]. 中国中医药科技, 2024, 31(5): 939-940.
- [8] 陈青怡, 李树蕙. 中医穴位按摩在老年便秘患者护理中的应用效果分析[J]. 黑龙江中医药, 2024, 53(2): 247-248.
- [9] 何俐, 董光萍, 孙玉勤. 中医护理技术在住院老年便秘患者中的运用研究[J]. 新疆中医药, 2022, 40(2): 51-53.
- [10] 董佳容, 黄纲, 毛旭明. 陆金根教授治疗便秘经验总结[J]. 陕西中医, 2021(12).
- [11] 卢燕霞, 樊春华, 邝惠君. 健脾益气润肠法联合护理干预治疗慢性功能性便秘的疗效分析[J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(5): 38-39.
- [12] 万艳萍, 吴敏香, 杨姚萍. 中医护理适宜技术防治老年患者功能性便秘临床研究[J]. 光明中医, 2023, 38(11): 2195-2197.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS