

## 中医导引治疗功能性便秘\*

龚卓之<sup>1</sup>, 谢继鼎<sup>2</sup>, 代金刚<sup>2</sup>

1. 中国中医科学院望京医院, 北京 100102; 2. 中国中医科学院医学实验中心, 中医药防治重大疾病  
基础研究北京重点实验室, 北京 100700

**摘要:** 气血与便秘关系密切, 气机郁滞, 腑气通降失常则大便秘结; 饮食劳倦, 年老体弱, 气虚阳衰, 传导无力, 而见便滞肠道; 素体阴虚, 阴亏血少, 肠道失润而见大便干燥; 瘀血内阻易阻止气机, 气不行腑不通, 发为便秘; 瘀血不祛, 新血不生, 瘀血内结, 无以生新血濡润大肠, 发为便秘。中医导引可通过调和气血、疏通经络、调神治疗功能性便秘, 根据《诸病源候论》导引法及其思路, 编创治疗功能性便秘导引运动处方: 上托下按、叫化功、呼字诀、揉腹等, 动作幅度较小, 更适合中老年功能性便秘患者。但目前中医导引宣传力度不够, 且部分练习者并未掌握其基本功法原理, 难达满意之效, 未来可扩大导引的宣传力度, 并将复杂术式简单化。

**关键词:** 功能性便秘; 导引; 上托下按; 叫化功; 呼字诀; 揉腹

**DOI:** 10.16367/j.issn.1003-5028.2024.06.0156

**中图分类号:** R256.35 **文献标志码:** A **文章编号:** 1003-5028(2024)06-0849-04

## Study on Traditional Chinese Medicine Conducting Exercise for Functional Constipation

GONG Zhuozhi<sup>1</sup>, XIE Jiding<sup>2</sup>, DAI Jingang<sup>2</sup>

1. Wangjing Hospital of CACMS, Beijing, China, 100102; 2. Experimental Research Center, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing Key Laboratory of Basic Research on Traditional Chinese Medicine Prevention and Treatment of Major Diseases, Beijing, China, 100700

**Abstract:** Qi and blood are closely related to constipation, stagnation of qi and abnormal flow of fu qi leading to constipation. Improper diet, fatigue, old age and weak physique, qi deficiency and yang decline, weak transmission, lead to constipation in the large intestine. Constant yin deficiency in the body, insufficient blood, and loss of lubrication in the intestines lead to dry stools. Blood stasis can easily block the qi flow, leading to unsmooth qi and obstruction of the internal organs, resulting in constipation. If blood stasis is not removed, new blood will not generate, blood stasis will accumulate inside the body, and there is no way to produce new blood to moisten the large intestine, leading to constipation. TCM conducting exercise can treat functional constipation by regulating qi and blood, unblocking meridians, and calming the mind. Based on the method of conducting exercise and its ideas in *Treatise on the Origins and Manifestations of Various Diseases*, a series of formulas for treating functional constipation with conducting exercise are created, which include holding up and pressing down, beggar's exercise, "Hu" pithy formula, rubbing the abdomen, etc., with a smaller range of movements, making it more suitable for middle-aged and elderly patients with functional constipation. However, currently propaganda intensity of TCM conducting exercise is not enough, and some practitioners have not mastered their basic principles, making it difficult to achieve satisfactory results. In the future, the propaganda intensity of conducting exercise can be expanded, and complex techniques should be simplified.

**Keywords:** functional constipation; conducting exercise; holding up and pressing down; beggar's exercise; "Hu" pithy formula; rubbing the abdomen

导引是在中医理论指导下采用肢体运动、呼吸吐纳和精神调节相结合的健身方法,具有强身健体、防病治病、调畅情志、延年益寿的作用<sup>[1]</sup>。《抱朴子》云:“知屈伸之法者,谓之导引,可以难老矣。明吐纳之道,谓之行气,可以延寿矣。”《庄子·刻意》言:“导气令和,引体令柔。”导引的目的是达到一种“动中求静,外动内静”的状态<sup>[2]</sup>。经典中医导引养生功法有易筋经、八段锦、五禽戏、二十四节气导引养生法等。

功能性便秘(functional constipation, FC)主要临床表现为排便次数减少(每周排便<3次)、便质改变、排便困难或排便不足、大便干燥<sup>[3-4]</sup>,其在成人和老年人中的患病率为2.5%~79.0%<sup>[5]</sup>。中医治疗便秘主要依据八纲辨证,治疗方法有中药复方口服、中药复方灌肠、针灸疗法、推拿疗法、五音疗法等,但治疗效果并不理想。西医治疗慢性便秘的药物一般有渗透性泻药、刺激性泻药、肠道促分泌剂、5-羟氨受体激动剂和胆汁酸转运抑制剂,起效较快,但易导致腹部不适且产生依赖性<sup>[6]</sup>。中医导引治疗便秘的各种理论在古籍中早有记载,如《诸病源候论》曰:“口内气,鼻出气,温气咽之数十,病愈。”中医导引可调和气血、疏通经络、调神,治疗FC有较好疗效。

## 1 中医导引治疗便秘的理论依据

导引可调身、调息、调心。调身、调息、调心分别对应调节人体形、气、神,调身是调息和调心的基础和前提,调息是调身与调心的重要环节,调心是调身和调息的核心,调心入静是导引的基本要求和目的。形、气、神三位一体生命观是中医理论的基础和核心内容,五脏之精充沛,脏腑气机升降有序而有神。形为神与气之基,神与气为形之外用,形、气、神三者不可分离、相互依存、互为根本,三者俱存,才能有生。

**1.1 调和气血** 《素问·调经论》云:“人之所有者,血与气耳。”气血与便秘关系密切:忧愁思虑,抑郁恼怒而气机郁滞,腑气通降失常而见大便秘结<sup>[7]</sup>;饮食劳倦,年老体弱,气虚阳衰,传导无力,阴寒内结,而见便滞肠道;素体阴虚,阴亏血少,肠道失润而见大便干燥;瘀血内阻易阻滞气机,气滞则腑不通,二者交结,肠腑降气不利,发为便秘;瘀血不祛,新血不生,瘀血内结,无以生新血濡润大肠,发为便秘。气与血互为根本,相互交融,中医导引中的调息指通过调整呼吸来改变呼吸频率与节律,从而使气息平和、心神安宁。调息可促使水谷精气与自然界

清气相结合聚于胸中,走息道以行呼吸,冠心病以行气血,蓄丹田以下走气街,起到吐故纳新、促进全身气血运行的作用。

《难经》云:“呼出心与肺,吸入肝与肾。”呼吸长短、深浅、粗细的不同,可直接影响相应脏腑的功能。便秘的病位多涉及脾、肾、肺。肾与脾作为先后天之本,在生成气血的过程中具有决定性的作用,脾虚而气血生化乏源,气血化生不足,肠腑失血所养,无血所润,肠腑不利,燥屎内结,发为便秘。肺主气,通调水道,肺气虚,水道不利,津液无以下滋肠腑,加之肺气不及肠腑,动力不足,传导失司而致便秘。脾主动,肾阳气不足,大肠传导动力不足;肾主藏,司二便,肾气不足,固摄无权,小便频数,津液耗伤过多;或肾阳蒸腾水液失司,不能濡润大肠而致大便艰涩,排出困难。感受外邪、内伤肺疾致肺气郁闭,气机壅滞,津液不布,魄门开阖失度,而致便秘。导引可调节脾、肾、肺功能。肺主气司呼吸,调息可梳理气脉、培补正气,加强气对血的推动、温煦和固摄作用;肾主骨生髓,藏精纳气;脾主肌肉,乃气血生化之源。导引通过锻炼关节及肌肉,强健筋骨,使关节灵活,气血充足则大便规律排出<sup>[8]</sup>。

**1.2 疏通经络** 《灵枢·经脉》中记载循行经过腹部或者与大肠相关的经络有9条,手太阴肺经与手阳明大肠经与大肠相关,手太阴肺经“起于中焦,下络大肠”;手阳明大肠经“起于大指次指之端……下隔,属大肠”。经络不通而气机不畅,津血化生不足,肠道失于濡养而大便干燥。调身即调整身形,是对身体姿势或动作进行主动、自觉地调整、锻炼,可以伸筋拔骨、柔筋健骨。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。经络循行于全身,是人体气血运行的通路,络属脏腑肢节,是通行气血,濡养组织器官,沟通上下表里的通路,大肠络分布于大肠组织中,为手阳明经脉的横支别出所形成<sup>[9]</sup>。邪犯肠络,则气机失调,气不生津,故而主津液之大肠功能异常,导致大便秘结。导引中八段锦理三焦,并依次调理肺与大肠经、胃与脾经、心与小肠经、膀胱与肾经、胆与肝经,与十二经脉流注顺序相吻合。八段锦功法圆活连贯,与十二经脉气血流注如环无端的特点一致<sup>[8]</sup>。五禽戏中虎戏先后伸展胸前任脉和背部督脉,鹿戏刺激三阳经,增强与中焦、下焦的联系。易筋经外应一天十二时辰、一年十二个月,内和人体十二经筋、十二经络,起到调理十二经筋,疏通十二经脉的作用。

**1.3 调神** 精神活动属于中医“神”的范畴,心藏

神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志,五脏是五神所居之处。脑肠互动异常是FC的主要发病机制之一,心、肾、脑所代表的“脑”与脾、胃、大小肠所代表的“肠”双向反馈,精神因素和便秘可互相影响,而脑肠互动概念中“脑”即“神”。意念导引调身、调息,使心、身、神有节律地运动起来,协同促进机体健康<sup>[10]</sup>。五禽戏、八段锦等导引对“形”与“气”的调节均在“神”的主动意识下进行,“神”的正常运转有赖于血脉之充盈,血为精神活动的主要物质,血脉和利,精神乃居。心为五脏六腑之大主,主神明,心脉以通畅为本,心神以清明为要。脑为髓海,为元神之府,神虽分藏于五脏,但由脑所主之元神与心所主之识神所统领。“脑肠同调”是FC常用治法,可通过调神(心、脑、肾)、脾胃、大小肠来调和气血,最终使阴平阳秘,排便通畅。

## 2 中医导引治疗便秘的现代研究

姜燕诗<sup>[11]</sup>研究发现,枳术汤加味联合五禽戏治疗慢传输型便秘肝郁脾虚证,临床效果确切,患者的排便频率、大便困难程度、大便性状、脘腹胀满、胸胁满闷、食少纳呆等症状均明显改善。五禽戏中“虎戏”动作涉及肝经巡行之处,肝主疏泄,调畅气机;“熊戏”侧重腹部运动,通调中焦;“鸟”戏宣肃肺气,佐金平木。上三戏可疏通气机,有利于大肠之传导而规律排便。刘晓慧等<sup>[12]</sup>研究发现,八段锦结合五禽戏能有效缓解老年便秘患者的便秘症状,并且八段锦与五禽戏结合的疗效优于单用其中一种导引功法。八段锦可调节三焦、肺、脾、胃等脏腑功能,而三焦主持诸气,司全身气机,胃主降而脾主升,肺主治节,故五禽戏可调节全身气机。李艳萍<sup>[13]</sup>将试验组设置为推拿结合八段锦,对照组设置为仅用推拿治疗,研究对象为脾虚气弱型FC患者,结果显示,试验组在排便时间、排便无力、腹部隐痛等症状缓解方面效果明显优于对照组,故认为八段锦锻炼能巩固推拿的疗效。该研究者选取膻中穴、阑门穴,两穴开上中二焦,宣畅气机,掌揉督脉,促使经络气血运行,大肠俞、天枢分别为大肠经的背俞穴和募穴,调理脾胃气机,联合八段锦调畅三焦气机,共补先后天,使脏腑气血阴阳平衡,精充气足神旺。

## 3 便秘导引运动处方

基于以上对便秘病因病机和导引特点的分析,参考《诸病源候论》导引法及其思路<sup>[14]</sup>,笔者选取有助于改善便秘的动作组成导引运动处方,可作为临

床辅助治疗手段,具体如下。

**3.1 上托下按** 该动作源自八段锦“调理脾胃须单举”,两腿分开与肩同宽,站立姿势,两手臂自然下垂贴合侧身,两手平行前伸,掌心朝上,上提至与太阳穴同高位置,单臂在头顶上方呈托举之势,另一臂则下按、外撑,一上一下,对立拔伸,1组动作左右各10次,每日2组即可<sup>[15]</sup>。两掌上撑下按时,力在掌根,肘关节微屈,抻拉肋部,大脚趾有意下压;上举掌下落时,要经上举路线原路返回。上托下按能疏通足厥阴肝经、足少阳胆经,从而调畅情志,调神而达到肝脾调和之状态;通过提升脾胃阳气,降浊阴之气进而调理全身之气机,气机畅则排便畅。

**3.2 叫化功** 背靠在墙,脚后跟离其15 cm左右,慢慢下滑,两手抚按在膝关节下后,膝关节向前顶,两肩同时离开墙面,脑后贴墙,身体正面充分拉伸后回到原位。重复以上动作3~5次,做到身体微微出汗,两腿有一点酸酸的感觉后深吸一口气,站起。足阳明胃经分布在身体的正面,从眼部下边的承泣穴开始向下走,一直到脚部的厉兑穴,贯穿全身。身体正面充分拉伸后,疏通胃经、畅通腑气;脑后贴墙,刺激督脉中脑部穴位如强间,可调神,缓解情绪压力,通过“脑-肠轴”解郁行气,腑气通畅故而大小肠传导化物。

**3.3 呼字诀** 呼字诀是六字诀之一,是专门针对脾胃的字诀。采用逆腹式呼吸的方法,先缓缓吸气,呼气时发音(hū)<sup>[16]</sup>。可以配合简单导引动作,双手掌打开环抱,吸气两手内合,然后呼气时两掌向外撑,口中发“呼(hū)”音,呼吸均匀柔和,一吸一呼为1次,共做6次。手掌开合动作使腹腔进行舒缩活动,从而有利于促进胃肠蠕动,促进脾的运化功能;手掌对应肚脐部位即神阙穴,刺激神阙穴可诱导先天元气,进而调理脾脏。呼气吐音调理肺气,从而使脾胃气机升降正常,气机畅而大便调。

**3.4 揉腹** 早上起床前,保持仰卧位,两脚分开约20 cm。两手自然捂在腹部,全身放松,自然呼吸1~3 min。将手心对着腹部,拇指撑开,其余四指自然并拢,两手拇指相靠,两食指相靠,两拇指尖放置于肚脐正中。吸气时两手带动腹部皮肉向上拉,呼气时放松,两手回到原位。一吸一呼算1次,共做50次。动作要领:手要贴住腹部皮肤;手的上下移动需要与呼吸配合,并且带动皮肉上下移动。原理:拇指、食指撑开舒展肺经、大肠经;手掌带动皮肉上下运动可疏通任脉、冲脉、带脉、胃经、肝经、脾经、肾经,并有流通气血之效。六腑者泻而不藏,以通为

常,邪与食结,留滞胃肠,揉腹可促进胃肠蠕动,排便顺畅。

以上动作,根据自身情况可以整套练习,也可以练习其中的1式或2式,对习练场地无特殊要求,每天30~40 min。

#### 4 思考与展望

不良情绪和不良生活方式通过对形、气、神的调控影响气血流通、经络循行,导致便秘发生<sup>[17]</sup>。中医导引通过调控人体“形”“气”“神”,使经络通畅、气血调和、脾胃气机升降正常、大小肠化生津液正常,故而排便正常。每种导引都有其相应的特点与功效,《诸病源候论》中多个证候对应多个导引法,为编创导引处方提供了参考和借鉴的思路<sup>[17]</sup>。在习练过程中,动静结合,能对气的调整有更精确的把控。气为血之帅,经络是人体运行气血、联络脏腑的通路,故气行、气足而气血流通,经络通畅。FC多见于老年人,老年人年老体弱,一方面肾阴亏虚,津液不足,大肠失于濡润,传导失常,糟粕停积发为便秘;另一方面肾阳不足,温煦功能减弱,寒凝肠道,命门火衰,气化无力,糟粕停滞于肠道。导引作为动作幅度较小的运动,尤其适合中老年患者,可起到防病、防变、防复的作用。

笔者查阅文献发现,中医导引在当今社会的传播力度并不够,流传较多的中医导引代表功法仅有太极拳、五禽戏、八段锦等,不同功法具有不同的治疗特点,故应扩大宣传力度。由于宣传途径较为单一,并且宣传内容较少,部分练习者并未掌握其基本功法原理,故难达理想之效。练习者无法根据自身情况进行调控,难以发挥导引精准调控脏腑的功效。除宣传不足外,导引的某些术式较难掌握也导致练习者无法做出准确动作,故简化导引或许更能让广大人群接受。

#### 参考文献:

- [1] 代金刚. 中医导引养生学[M]. 北京:人民卫生出版社,2016:3.
- [2] 宋知行. 导引新探[J]. 中医药学报,1981,9(1):22-24.
- [3] DAVID O P, ADIL E B. Recent advances in understanding and managing chronic constipation[J]. F1000 Re-

search,2018,40(7):1640-1657.

- [4] 沈洪,张露,叶柏. 便秘中医诊疗专家共识意见(2017)[J]. 北京中医药,2017,36(9):771-776,784.
- [5] KOPPEN IJ N, VRIESMAN M H, SAPS M, et al. Prevalence of functional defecation disorders in children: a systematic review and meta-analysis[J]. J Pediatr, 2018, 198(6):121-130.
- [6] 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.
- [7] 苏晓梅,袁素民,李怀斌. 浅析便秘从肝论治[J]. 中医药学报,2010,38(5):104-105.
- [8] 余裕昌,万信,郑晓丽. 健身气功八段锦的中医基础理论分析[J]. 中医外治杂志,2021,30(3):94-95.
- [9] 周鹏飞,乐音子,孙明明,等. 基于络病理论探析辛润通络法辨治便秘[J]. 中医杂志,2018,59(12):1017-1020.
- [10] 陈浩然,刘浩,代金刚. 中医导引术预防和辅助治疗肿瘤的相关研究进展[J]. 中医药学报,2021,49(3):92-95.
- [11] 姜燕诗. 枳术汤加味联合五禽戏治疗慢传输型便秘肝郁脾虚证的临床研究[D]. 长沙:湖南中医药大学,2021.
- [12] 刘晓慧,林秀美,王秀清. 八段锦结合五禽戏对老年便秘患者的护理研究[J]. 福建中医药,2020,51(3):89-90.
- [13] 李艳萍. 推拿结合八段锦治疗脾虚气弱型功能性便秘的临床研究[D]. 济南:山东中医药大学,2021.
- [14] 叶平,吴安林,谢娇,等. 基于逆训法探讨《诸病源候论》导引法[J]. 河南中医,2020,40(2):190-192.
- [15] 彭思萍,徐明明,温芳艳,等. 八段锦之“调理脾胃单举”联合足三里穴位按压对新冠肺炎患者纳差效果评价[J]. 陕西中医药大学学报,2021,44(6):6-10.
- [16] 邓丽金,张文霞,陈锦秀. 六字诀与全身呼吸操对老年慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能影响的对比研究[J]. 康复学报,2018,28(3):57-61.
- [17] 张洁颖,黄晓菲,刘华. 功能性便秘与体质的关系[J]. 河南中医,2021,41(11):1718-1721.

收稿日期:2024-01-07

作者简介:龚卓之(1998-),男,湖南怀化人,硕士研究生。

通信作者:代金刚,E-mail:zhongyidai@163.com。

(编辑:刘华,董玉琼)