

传统中医调理治疗脾胃虚弱的方法

李德了

四川省开江县中医院 636250

【中图分类号】R259

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 07-081-01

脾胃虚弱是中医常见的一种病症，主要表现为消化功能减弱、食欲不振、腹胀、腹泻等症状。中医调理治疗注重整体调理，不仅仅关注脾胃虚弱的症状，还会综合考虑患者的体质、病因等因素，制定个性化的治疗方案。治疗原则是以补益脾胃为主，通过补充营养、增强消化功能来改善脾胃虚弱的症状。传统中医具有丰富的经验和方法来调理脾胃虚弱，包括食疗、针灸、穴位按摩、敷贴以及中医药方药剂等各种手段。

一、食疗

中医食疗是通过调整饮食来改善脾胃虚弱的症状。食疗的原理是通过食物的性味和营养成分来调理脾胃，促进消化功能的恢复。

常用的食疗方法包括：（1）温补脾胃：食用温热性食物，如姜、葱、大枣、山药、糯米等，可以温补脾胃，促进消化功能。

（2）健脾益胃：食用易消化、富含营养的食物，如小米粥、煮熟的蔬菜、瘦肉等，可以增强脾胃功能。（3）忌冷食：避免食用生冷、寒凉性食物，如生冷水果、冰淇淋等，以免伤害脾胃。

二、针灸

针灸是中医常用的治疗手段之一，通过刺激特定的穴位来调理脾胃虚弱。针灸的原理是通过刺激穴位来调节脾胃的功能，促进气血运行。

常用的穴位包括：（1）中脘穴：位于胃脘部，可以调理胃气不足、脾胃虚弱等症状。（2）足三里穴：位于小腿前外侧，可以补益脾胃，增强消化功能。（3）关元穴：位于脐中央，可以调理脾胃虚弱、腹胀等症状。

三、穴位按摩

穴位按摩是通过按摩特定的穴位来刺激脾胃，促进气血运行。常用的穴位按摩包括：（1）足三里穴按摩：用拇指按压足三里穴，顺时针方向按摩2-3分钟，可以促进脾胃功能。（2）中脘穴按摩：用拇指按压中脘穴，顺时针方向按摩2-3分钟，可以调理胃气足。

四、敷贴

中医贴是将药物敷贴在特定的穴位上，通过药物的渗透作用来调理脾胃虚弱。常用的敷贴方法包括：（1）脐贴：将温补脾胃的药物敷贴在脐部，可以温补脾胃、促进消化功能。

（2）胃贴：将药物敷贴在胃脘部，可以调理胃气不足、脾胃虚弱等症状。

五、中医药方药剂

假设一个人有脾胃虚弱的症状，中医师可能会开具参苓

白术散来调理。参苓白术散是一种中药方剂，主要成分有黄芪、党参、白术等，可以健脾益胃。患者按照医生的建议使用参苓白术散或四君子汤或理中汤或小建中汤方，可以改善脾胃虚弱的症状。

六、中医调理治疗注意事项

中医调理治疗脾胃虚弱需要在专业医生的指导下进行，医生会根据患者的具体情况制定合适的治疗方案。每个人的体质和病情不同，所以治疗方法也会有所不同，要根据医生的建议进行个体化治疗。饮食是中医调理的重要方面，要遵循医生的饮食建议，避免食用刺激性食物和生冷食物。穴位按摩时要注意力度适中，不要过度用力，以免引起不适或损伤。如果使用中医药方药剂，要按照医生的建议使用，遵循剂量和用药时间。

七、常见中医调理治疗中患者的错误认知与行为

在传统中医调理治疗脾胃虚弱过程中，患者可能会出现一些差错行为与认知，包括以下几个方面：（1）自行选择治疗方法：有些患者可能会自行选择中医调理的方法，而没有寻求专业医生的指导。他们可能会根据自己的经验或他人的建议进行治疗，但这样容易导致治疗方法不准确或不适合自己的情况，无法达到预期的效果。（2）忽视个体化治疗：中医调理强调个体化治疗，即根据患者的具体情况制定治疗方案。然而，有些患者可能会忽视这一点，采用通用的治疗方法，而不考虑自己的体质、病因等因素，导致治疗效果不佳。（3）坚持治疗：中医调理通常需要一定的时间和坚持，但有些患者可能会在治疗初期出现一些改善后的症状，就中断了治疗。他们可能会认为问题已经解决，不再需要继续治疗，但实际上脾胃虚弱是需要持续调理的，中断治疗可能导致病症复发。

（4）不合理的饮食习惯：饮食是中医调理的重要方面，但有些患者可能会忽视饮食的调理。他们可能会继续食用刺激性食物、生冷食物，或者过度依赖补益性食物，导致脾胃负担过重或营养不均衡。（5）不合理的药物使用：中医药方药剂需要在专业医生的指导下使用，但有些患者可能会自行购买中药，或者根据他人的建议使用药物。这样容易导致药物的剂量、用药时间不准确，甚至可能出现药物相互作用或不良反应。

总之，中医调理治疗脾胃虚弱的方法包括食疗、针灸、穴位按摩、敷贴以及中医药方药剂等，其原则是以补益脾胃为主，综合治疗，个体化治疗。在进行中医调理治疗时，需要寻求专业医生的指导，遵循个体化治疗，注意饮食调理、穴位按摩的力度和药物使用等注意事项。