

# 认识胃痛 守护胃肠健康

胃痛,古称“胃脘痛”,是指发生在上腹部胃脘区域的疼痛,常被误认为是“心痛”或“心下痛”。在古代医学文献中,许多所谓的“心痛”,实则是胃部不适。这种疼痛或隐或显、或急或缓,背后可能隐藏着多种疾病信号。

胃痛并非单一病症,而是多种胃肠疾病的共同表现。西医学中的慢性胃炎、消化性溃疡、胃肠神经官能症、胃黏膜脱垂、胃下垂、胃扭转等疾病,常以胃痛为主要临床症状。因此,正确认识胃痛,是早期发现与干预相关疾病的重要一步。

## 胃痛为何发生

中医认为,胃痛的发生与以下四类因素密切相关:

**寒邪客胃:**外感寒邪,直犯脾胃,导致气机凝滞,“不通则痛”;

**饮食伤胃:**暴饮暴食、嗜食生冷油腻,损伤脾胃运化功能;

**情志不畅:**忧思恼怒,肝气郁结,横逆犯胃,气机阻滞;

**脾胃虚弱:**素体脾虚,或久病耗损,胃失温养,不荣则痛。

胃痛病位在胃,与肝、脾密切相关。基本病机为“胃气失和,胃络不通,或胃失温养”。无论是胃本身病变,还是其他脏腑功能异常影响及胃,皆可导致疼痛发作。

## 辨证分型

中医治疗讲究“辨证论治”,胃痛尤需分清寒热虚实。常见证型及其特点可参考下表。

| 证型   | 主要表现                 | 舌脉特征      |
|------|----------------------|-----------|
| 寒邪犯胃 | 胃痛暴作,得温痛减,遇寒加重,喜热饮   | 苔薄白,脉弦紧   |
| 饮食伤胃 | 脘腹胀满,噯腐吞酸,呕吐后缓解,大便不爽 | 苔厚腻,脉滑    |
| 肝气犯胃 | 胃脘连肋,噯气频作,情绪波动诱发,易怒  | 苔薄白,脉弦    |
| 瘀血停胃 | 痛有定处,拒按,或见黑便、呕血      | 舌紫暗有瘀斑,脉涩 |
| 脾胃虚寒 | 隐痛绵绵,喜温喜按,泛吐清水,手足不温  | 舌淡,脉虚弱    |

胃痛常见证型及其特点。

## 针药并举,调和胃气

### 1.基本治疗原则:和胃止痛,调理气机。

**主穴组合:**中脘、足三里、内关、公孙。中脘为胃之募穴,调理中州;足三里为胃之下合穴,通调胃气;内关、公孙为八脉交会穴,通阴维、冲脉,专治心胸胃疾。

### 辨证配穴:

寒邪犯胃:加梁丘、胃俞(温中散寒);

饮食伤胃:加下脘、梁门(消食导滞);

肝气犯胃:加太冲、期门(疏肝理气);

瘀血停胃:加三阴交、膈俞(活血化瘀);

脾胃虚寒:加脾俞、关元(温补脾阳);

胃阴不足:加胃俞、内庭(滋阴清热)。

**操作要点:**毫针常规针刺,寒证及虚证可配合艾灸。急性期每日针刺1~2次,慢性期每日或隔日针刺一次。

### 2.多元辅助疗法,提升疗效。

**穴位按压:**急性胃痛时,俯卧位按揉至阳、灵台3~5分钟。

**耳针疗法:**选取胃、十二指肠、脾、肝、神门、交感等耳穴,采用毫针或压丸法,调节整体机能。

**闪罐疗法:**于中脘、脾俞、胃俞、肝俞、至阳等穴拔罐,每日一次,适用于寒湿型胃痛。

**穴位注射:**根据辨证选用当归、丹参等中药注射液于特定穴位注射,实现“药穴同治”。

## 重要提醒

胃痛需与肝胆疾病、胰腺炎、心肌梗死等相鉴别,尤其老年人出现上腹痛,不可轻易归为“胃病”。

若出现呕血、黑便、剧烈持续疼痛、体重骤降等症状,应立即就医,以排除消化道溃疡、出血或

肿瘤等器质性疾病。

针灸对功能性胃痛、胃痉挛效果显著,但对器质性病变仅起辅助作用,务必结合现代医学检查明确诊断。

## 日常调理

**规律饮食:**定时定量,避免过饥过饱,忌辛辣、生冷、油炸食物。

**管理情绪:**保持心情舒畅,避免长期焦虑、抑郁、生气。

**作息有序:**保证睡眠充足,避免熬夜耗伤阴液。

**定期体检:**尤其有胃病家族史者,建议定期做胃镜筛查。(周口市中医院 刘应龙)

## 小寒节气 火龙罐“灸”出好体质



治疗师为患者艾灸。



治疗师点燃艾条。

小寒是二十四节气中的第二十三个节气。俗话说:“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖。”小寒节气的到来,标志着一年中最寒冷的时段开启。此时自然界阳气内藏、寒邪强盛,人体若阳气不足,容易寒凝经脉、气血不畅,进而引发关节痛、畏寒乏力等症状。

三九补一冬,来年无病痛。小寒时节养生的核心是“养肾防寒”,顺应自然界的收藏之势,积蓄阴精、培育元气,为来年阳气升发奠定基础。除了日常饮食和居家调理,火龙罐作为融合艾灸、刮痧、推拿等技法特点的中医外治疗法,是小寒时节温阳散寒、疏通经络的绝佳选择。

火龙罐以天然砭石为罐身,搭配艾灸的温热

之力,通过旋转、走罐、定点温灸等手法作用于体表。它既能借助艾灸的纯阳之气温补阳气、驱散深层寒邪,又能通过罐的负压吸附和推拿之力疏通经络、调和气血,对于缓解寒凝经脉导致的腰膝冷痛、肩背僵硬、脾胃虚寒等问题有良好的效果,高度契合小寒时节“扶正固本、温通散寒”的养生原则。

调理时可重点关注核心区域:一是腰背部肾俞穴及膀胱经沿线,这里是人体阳气输注的关键通道,施以火龙罐的温热刺激,能深入渗透,起到温肾壮阳、培元固本的作用,强化冬季养肾效果;二是腹部关元穴、气海穴周围,温灸此处可温补元气、散寒止痛,有助于改善脾胃虚寒引发的腹胀便溏、食欲不振等症状。(周口市中医院 张珂畅)

协办单位

周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供



本版组稿 郑伟元