**20200517医师课-玄同医师讲腹胀**

整理：云南开心

核对：玄同医师

主持人：德明健身有话说快手直播间，今天是周日的晚上8点，我们期待已久的医师课时间。我是今天的主持人薇蓝。玄同医师药学博士，现在成都有自己的中医工作室，从小跟着父亲耳闻目染中医，后追随大千老师学习气学中医多年，深刻认识到中医植根于古气象思维。本人从人生的各个方面不断印证，临床也越来越清晰明了。现对各种临床常见内科病和筋骨病比较熟悉，坚持治病的同时普及中医常识，引导病人自立自强，调整生活习惯心态，并最终走上健身的健康之道。今天师姐给我们分享的主题关于腹胀。其实关于这个话题，我也一直非常想了解的，因为曾经困惑了我，可能现在也困惑了很多小伙伴的，它不能算疾病，是一种症状。是吧,师姐？

**玄同医师：**是的。

主持人：它还比较常见，时不时没有征兆就会发生。

**玄同医师：**对，估计很多人都经历过。

主持人：真的很困扰。所以今天晚上非常的期待师姐，来给我们讲一讲关于腹胀的二三事。

**玄同医师：**我们就直接进入主题。像薇蓝刚刚说的一样，估计很多小伙伴都经历过，或者都曾经有过体验，因为它确实是太常见了。主要是以整个腹部或者是上腹部，有的也会以下腹部为主，发胀为主要特征的这么一个现象。因为中医本来就是按症来治，看症状。在中医里它也不构成一个病的名称，就是没有腹胀病这个病名，它是很多疾病都会出现这个症状或者现象，很多疾病常见疾病的一些伴随的或者是同时出现的一个现象。这个很好理解，腹胀两个字，腹就是哪个位置，可能是我们的整个腹部或者是上腹部，就是肚脐以上，有可能是下腹部，或肚脐上下都有感觉.那么它的感觉是什么？以胀满为主，所以很好理解。

它在西医的话，就是原因或者常见的哪些疾病里头会引起。其实我看了一下，我在网上搜了一下，发现西医里面提到的伴随的原因，其实跟我们中医里面讲的理论可以很好的统一起来。比如说它是常见的一些疾病，比如炎症，胃炎，胃溃疡，肝硬化，或者是感染性的疾病，比如细菌性痢疾或者是肠梗阻等等，这些疾病里头都会有伴随腹胀、恶心、呕吐，还有腹泻，肝脾肿大。比如说肝硬化，食欲下降这些，那么它同时出现了这几个症状，跟我们的腹胀一起。

我们中医经络里头，十二正经它有非常完整的对应。在中医的经络里头出现腹胀的经络，主要是有三条，一个是胃经出现变动的时候，生病的时候就会有贲响腹胀，会出现这个现象。同时后面还有一句就是胃中寒则胀满，胃经里提到这两个。那么脾经里提到是腹胀善噫，脾经同时它也会对应一些，比如食则呕，烦心，便塘这些伴随的症状。那么就跟刚刚西医里面的一些疾病同时有的这些症状其实是一体的。还有肝经里面有个呕逆飧泄，它虽然没有直接是腹胀，但是它呕逆飧泄那么也是跟消化道的这些症状是一体的，或者说是一致的。同时我们足三阴经终者时，就是说疾病到头的时候，人快没了的时候。比如足少阴肾经的病人快没了的时候，或者是因为我们的足太阴脾经人快没了的时候，这个人就快完了的时候，他都有一个腹胀闭。我们这个课题目的腹胀两个字，再加上一个闭，就是一个门一个才的闭。腹胀的最后怎么样？整个闭住了，通道完全关住了，这个人就差不多快完了。我们三阴经堵得很惨的时候，他这个人快完蛋了，他就会有这种现象出来。所以说其实不管是西医的病伴随着这些症状，还是我们中医的经络，它这个是高度重合或者是一致的，很好理解。

所以很简单就是腹胀满，主要的感觉就是这样。那么它深层次的原因又是什么？在西医里头的话，会说可能是有积液，积液很好理解，它占位了对吧？那个位置整个腹腔那么大，有积液体堵在那个地方了，你相应的其他的脏器或者腹腔的空间就会变小，所以你那个气转不开，就会有胀满地感觉。这很好理解对吧？腹胀胀在那个地方，就像一个打满气的气球，胀的时候怎么样，你去按它，可能你会觉得按不动，还很鼓，你要去挤压它，就觉得挤压很困难，它也是这样的。在我们人体里面，那么它就堆在这个腹腔这个位置了，它不能怎么样，不能往上，也不能往下，不能到我们的四肢，失去了流通性，所以就堵在那个地方腹胀。这个就像是下班高峰期十字路口堵车一样的，如果没有交警的话，大家都乱来，你也想走我也想走，最后全部都堵在中间，就不能往其他那些道路上去，所以这个车就全部堵在那。我们的气机也是，出现腹胀的时候，这个气机它就对着这个腹腔，不能往上到上焦，通过肩膀到我们的上臂里面去，它也不通过我们的胯，到我们的下肢去。所以它就相当于就堵在中间了，堵的越来越多，那么它感觉越来越明显，就胀起了。

主持人：我问一个小白的问题，这个胀是气在里面胀，还是有食物液体在里面胀，还是这两种都可能会有。

**玄同医师：**这个腹胀它有可能是一种主观症状，他感觉胀，可能去摸他的肚子，还不一定很鼓。还有一种可能他自己感觉要弱一点，但是检查他可能就有别的占位。比如有囊肿或者有肝癌，有肝硬化这些占位以后。比如说最常见的就怀孕的妇女，因为怀孕的时候，可能很多宝妈都有这个经历。就吃一点点就饱了，就胀了，而且不止是饱，胎儿他要占到那么大的位置。你的整个腹腔空间被挤压，所以再留给你做消化，或者肠胃蠕动，或者胃装东西的空间就小了，所以你会有胀。这种时候一般孕妇肯定就等到生完孩子，这个感觉才会自然消失。比如刚刚说的那种有肝硬化，或者是有积液，这肯定不是一两天的事情导致的腹胀的现象出来。

还有暂时性的或者短期的，比如今天中午吃多了，或者吃了很多牛肉不消化，或者吃了肉以后，又吃了冰淇淋，喝了冷水，一下就觉得肚子很胀，暂时性的这一圈转不开，那么就偶尔性的堵一下车。比如你是因为吃了凉的冰淇淋，一下觉得肚子很胀，这个时候哪怕你感觉很胀，但是可能你没吃太多东西，你就使劲喝热水等寒气一化，咕噜咕噜的打个嗝，或者是放个屁，可能气一下就那种胀满的感觉一下就消失了。当然还有其他的一些招数，短期是比较好解决，根据你的原因对症来解决，就很简单。比如说你吃多了，那么实在是今天吃多了没有别的办法，当然我们健身以后肯定都有好的办法，如果你不知道情况下，一般的人会怎么做，那就饿两顿就好了。吃点消食片他就好了，腹胀的感觉就消失了。这个是短期的。

有的肠胃长期比较弱，他也不是每天胀，偶尔哪一天吃多了一点就容易胀。他如果是能够很好的控制他的饭量，肉量，他也不胀。当然这是整体他的脾胃弱的人，他就容易时不时的出现。现有的小孩子一下吃多了，或者长期的喝奶喝的比较多的孩子，他也会出现腹胀，或者是经常性没两天怎么又胀了，这种也都是伤了脾胃，就整体功能变弱，就很容易导致那个地方堵车。

还有一种长期的就像刚刚说的其他疾病，同时伴随出现这种症状。比如肝硬化，我们听经络课都知道肝经夹胃，同时肝经在腹部，在我们的小腹里面它要走很长的路，所以它一缩会拽着我们整个腹腔，这个空间变小，变收缩，所以我们也容易出现胀的感觉。还有就像脾经，功能弱了，因为它主代谢，化不开，就经常伤了脾胃以后，就很容易那个地方稍微一吃或者吃的不注意就堵车了就胀起了。还有可能就是什么呢？比如感冒，有人感冒以后，感觉感冒好了，肚子很容易腹胀，吃东西不消化，这种也是比较常见的。当然这个相对来说是短期的，比如感冒的误治也会引起这种腹胀。比如输液或者说是吃消炎或者是清热的药，那么导致寒气入里进到胃了。因为刚刚说了胃中寒则胀满，就说胃受了寒它不能消化食物，就在这个地方堵车就转不开，就是这样来的。这就是一些常见的伴随的症状，它的产生的原因就是这个样子。

主持人：这腹胀还真的是让我理解，可能刚开始以为只是一个浅表的症状。可能吃多了或者是像你说的吃了牛肉，吃了冰激凌或者感冒了，有这样引起的腹胀。没想到你说的像三阴经这样因为堵了，还会有这么严重的伴随着腹胀的症状。

**玄同医师：**快完蛋的时候它非常明显出现。还有临床上的癌症病人，比如肝腹水和肝癌后期出现肝腹水，大量的积液堵在那个地方，病人也会有腹胀的感觉。

主持人：我们胃中寒则胀满。我把这句话记住了，让我的胃一定要温暖起来。

**玄同医师：**所以为什么你吃了凉的肚子觉得胀不消化，像小孩也是，喝了酸奶就开始这种情况，最简单就是灌热水。当然再好一点，比如喝我们的奇真，奇悦或者是自己熬点姜糖水，这种都可以解决这个问题的。我们学了健身的小伙伴，我们知道做哪些动作可以拉胃经，把脾经胃经一拉它咕噜咕噜，那里面一转，只要气一转开，散开了，胀的感觉它就消失了。所以关键就是它堵在那个地方，你就要想办法疏通它，能够往其他地方走，上中下三焦一通，这个问题就解决了。

主持人:我们要了解腹胀后面的原因，才能好下手去解决这个问题，让他堵车的要散开，回归到正常。

**玄同医师：**最终是要让它散开，但是导致堵车的原因不一样。所以你要更好的解决，肯定要知道堵车的原因是什么。比如像刚刚说那种孕妇，这种确实就没办法，当然我们辅助一点的，可能你去走一走，还是活动动一动。我记得以前有一个师姐，就高龄产妇广东的，她也是怀上孩子以后，二胎，年龄大，老是腹胀，吃一点点就胀，那个时候他胎儿还不大，还很小的时候，前后大概几个月她就有那种很明显的难受症状了。她肯定是长期以前脾胃都不好，然后怀了孩子以后，因为身体的气机会进行一个重新的排列，可能不能很好地调整过来，就腹胀。她就必须通过锻炼，就每天不停地要做德明健身，做完她才舒服。

主持人：这个比吃药强多了。

玄同医师：确实是，而且好多孕妇是不敢吃药的。还有孕妇，比如我刚刚说的很容易吃一点胀，这个在一定程度的话，其实它也算是一种比较正常的现象。如果是很明显，比如你不止腹胀，还有便秘，这种可能那样就要考虑，这个确实是以前脾胃上就有问题，这个时候你就要用更多的方式来解决。而不是说我们就忍等着，等到最后生完孩子就对了。

像现在好多小孩，今天来我那里就有一个小孩，我看他觉得这孩子还养得不错，脸蛋还红扑扑的。我稍微再一看就发现他眼下青的挺明显，我觉得还是有点问题。他们就问什么问题，家长马上就说是不是冰淇淋吃多了。我就说你们怎么给他吃的，她说每天都要吃，肯定每天都要吃，小朋友说每天吃一个多不多？每天只吃一个行不行？这种你长期吃那种寒凉的东西，现在小孩吃酸奶的都很多，除了吃冰淇淋之外。脾胃长期的就伤了，伤了脾胃之后，他可能初期还腹胀。可能你到变成弱的时候可能不腹胀了，而是一坨，在你的胃里转不动，不是让你胀，而是就那一坨就更严重了。最后可能还导致便秘或者是直接导致拉稀，一吃点什么东西直接就拉出去。脾胃已经承受能力非常弱，它直接往外拉，就很恼火了。这都是脾胃受伤以后容易出现的。

还有像肝经的问题引起的，因为在临床上这种很多生气和腹胀，有些人生气以后非常明显，一下就气得吃不下去饭了，觉得肚子胀得很，胀得要爆炸的那种感觉。一个方面是因为肝经它收缩，一生气它经往里缩，导致我们整个空间变小，它会拉伸到它沿路的那些跟它连在一起的。比如它在小腹里面可能会连我们的一些东西，上面直接拉到胃，导致这些跟它一起往里面缩，往里面挤，这是一回事。还有一个肝气生气的时候，气往上顶了，顶到胃上，所以你也会很容易觉得胀，这是一个。另外就是他这种生气以后，有的人他是那整个气往上顶，它上面还打不出来嗝那种情况。他如果能打嗝还好一点，一生气那个气往上冲了，因为我们生气肯定气就是往上冲的。往上冲如果说上面有个开口，比如你能打嗝，能大口的呼吸，或者你胸口这一块你不那么堵，那么下面像一个人我们托举一样的，比如你手上拿个篮球这种，如果你从下往上托举，那么如果上面没有挡的，那你可能一托就托上来了，打两个嗝也就对了。但是有的人他同时会心门这个地方，会是胃喷门这个地方,也会非常紧，或者有的时候喉咙也会非常紧。那么下面一股气把你往上抬，上面又不开，那怎么样？它就挤在中间，所以就会特别明显的一下胀气胀得很难受。有些人胀到最后连肋骨都在胀痛，那种就很恼火。所以这个是很多成人腹胀的一个主要原因，生气引起的。当然他也可能长期也会有一些脾经的问题，但是突然性的一下胀的特别恼火的都是生气了。

还有一些情况，比如可能普通人不一定接触到了，但是也许可能听到过。比如有些所谓的身上有毛病或者肾炎，可能西医给这个名字，主要是表现什么？腿脚浮肿，或者腿脚水肿，水肿以后他们去医院，西医这个时候可能就会给他利尿，利完尿他确实当时腿脚不肿了。但是很可能过两天之后，就开始什么？腹肿，腹胀，开始堵到肚子里去了。大家说这种情况，是好了，还是变严重了？

主持人：我怎么感觉从外面表浅的往里走了。

**玄同医师：**对的。因为原来肿的四肢，气起码还能出来，只是回去有点不顺畅而已。但是起码我们这个喷泉能喷起来，你回洒了之后往回收的力量差一点，结果他给你一利尿。导致什么？我们的肝脾肾的精气一泄，喷都喷不起来了，堵在中间了，就开始腹胀，肚子里面积水。这个就算是不同的医疗思路导致的一个后果，这个问题就比较恼火了。

所以腹胀其实简单来说，从机理上我们再回过头来理一下，它就是这一块气堆在这个地方。相当于交通一样堵车了，不能很好地向上蒸腾，不能很好地向下，通过二便或者那种打屁，从我们的四肢出去，向上不能通过我们的心肺，不能通过我们的肩膀出去，所以就堵在中焦。主要是中焦和下焦这一块出现了一个毛病，就是气滞导致的。那么气滞的原因，有可能是脾胃弱了，脾胃弱的原因，有可能是长期吃的，饮食不调，或者是饮食不合理，寒凉的东西吃多了，这些导致的。当然有可能感冒导致寒气入里引起的，这就是脾胃弱了。还有一个原因，可能是我们长期的生气情绪压抑肝经，我们简单来说从五行里面说，肝它是一股紧气就比较紧的厥阴之气，它是往里收缩比较厉害，不太能开的那种气。脾胃之气是一个和缓之气，所以肝脾它是一对天生的冤家，所以从五行简单来讲它就叫木克土。所以说生气情绪不好，压抑，抑郁可能会引起我们的脾胃功能衰弱，最后导致脾胃上出现腹胀满的感觉。

我们从中医上可以从根子上找到原因，在这个地方。那么原因我们知道了之后，对治就很简单了。如果说是一过性的或者是暂时性的，比如说一下吃凉着了，这个很简单，我们哪怕去喝点热水，喝点我们的奇真，奇悦，很容易就化开，咕噜一转就对了。如果那一顿吃得太多了，实在是超过常量了，哪怕你平时脾胃很好，这一下超过了，可能我们要吃点助消化的，或者我们加强运动。比如做我们的针对胃经的一些动作，可能这个也是一下就胀开了。如果感冒了引起的，比如胃中寒或者吃了寒凉的药物，导致寒气入胃的话，可能你用一些温热的。包括我们的奇真，奇悦或者我们的姜糖水温一温胃。当然伤寒上面是有专门的方子的。这时候腹胀有可能不只是寒气入了胃，而且你的脾胃还很弱。这个时候一方面，就是要去扶住正气，要加补药，同时要去破这个气，气滞的地方不转动，那么我们要加一些中药去辅助它，让它能够转动起来，除了能够有破气的药的话，还要加一些补药，用这种阴阳并存的思路来开方。如果说是长期的情志抑郁，压抑的，这种是肝经上的问题比较严重，我们的对治的话。我们的就是调我们的心态，这个肯定要知道这个原因之后就要去调心态，想办法去减轻压力，同时通过运动，因为运动本身也是减压的。同时我们的健身里头有专门的一些经络的拉伸，针对我们的不只是压住了肝经的一种缩，缩了，我们要把肝经拉开，我们要去辅助脾胃，不让它被肝气，紧气所压抑，所以我们也还会再去做一些，脾胃方面的一些动作整体锻炼。当然你可以稍微在整体的基础上，做一些侧重锻炼的话，肯定是对我们症状的缓解有好处的，而且你长期坚持，这就是根治之法。

主持人：药可能只是一时能帮你缓解一下症状。但是真正的就像我们师姐所说的，对于肝经应该要调心态减压力，同时我们要有适合自己的这样的健身动作，一直坚持下去。

**玄同医师：**是的。所以不管西医他怎么说，你是肠梗阻，细菌感染导致的，或者说肠炎、胰腺炎，还是什么结肠炎这些，其实这些他到底是原因，还是结果，我觉得在这个地方我们不妨多想一想。比如像有的人在肚子里面，我们健身越往后头练，大家就越能感觉到，会发现我们的腹部里面有很多的结节，有的是能摸到的，明确的硬结，条索，块这些都有可能。如果说在西医做一些检查，有可能就能发现腹腔里面，还有静脉曲张，就不止我们的腿上会静脉曲张，肚子里面也会。所以就可以知道了，我们讲的肚子有结是什么东西，这些东西它也在那缩了，也不能打直了。老师讲健身里面经常说的，我们为什么要把这些拉开，因为这些东西缩在肚子里，导致它成了舒展不开，就转动不开。比如水流很好流过去，结果你曲里拐弯，就是静脉曲张，拐弯压力更大，它更转不开了。所以我们不只是一个是从感受，或者从我们的健身里头，其实老师讲很多这些东西，你就会发现在临床上，会在西医那边都可以得到是印证的。比如我们会知道身体里有很多结，可能不能非常明确的给他下个结论是什么东西，但是我们知道有结。在西医上，可能就能看到这些东西。有的人会说长肿瘤，或者肝硬化之后导致。有的人还会伴随肝脾肿大，它也胀胃，或者会长一些息肉，是胆囊结石这些东西，它不都是堵在肚子里。所以为什么我们经常说，你中焦不通畅或者下焦不通畅，下焦太堵了或者中焦淤滞了，其实就是这些东西，叫淤滞了。把它说得更详细一点，更具体一点，可能就叫什么积液腹水，或者是肝脾肿大。

主持人：刚才师姐说西医是有方法去验证的，我们说的堵，以及有结或者摸着条块状的。我突然想到其实当真正的西医影像的方面能够发现的时候，很多时候已经是在中晚期了。对吗？

**玄同医师：**对，它已经有形了。能看到表积液确实是有形的东西，已经在那个地方了，静脉已经曲张了，这个里头已经看到形了，有要变成形肯定是有一个过程。就像一颗植物一样，它开始种子最后要发芽，再长成比较明显的一棵树。比如西医检查看来他已经看到苗或者是树了，开始种子它看不见。

主持人：种子在土里已经很久了。

**玄同医师：**所以中医有时候可以更早，比如我们现在手诊课，其实就可以很早就提前就告诉你，或者看到你可能有什么问题，相当于就能看到种子。所以如果我们在种子还没发芽的时候，就去针对它，不管是锻炼，或者是自己改变心态，调整生活节奏方式，这肯定要解决来说肯定要容易得多。

我们德明健身想起了腹胀的还有一个原因，我们健身的小伙伴可能会很多人都知道。比如以前可能不怎么腹胀，可能吃药调了之后以为就好了。因为我们健身之后怎么又出现腹胀，还以为是坏了。其实不是，我们吃药的好，它只是把你症状解决了，但是可能根还是没帮你解决到。我们在锻炼的过程当中一个可能，就是把你以前的那些东西翻起来了。还有一个就是因为搅动到我们的五脏六腑，腹腔里面这些东西被搅动了，搅动之后它又没有很好的理顺，这个时候也可能出现腹胀。因为我们还没有功力把深层次的东西翻出来，随着你锻炼得深入，又能翻深层次的东西。这个时候它又在里面搅起来了，搅起来又没走开，你上下不通，这个时候可能你又开始胀，你再把他开点窗或者下面通道开胯那个地方，慢慢胀就消失了。

比如说做会员班青蛙趴的动作的时候，我不知道你们有没有这个体验。可能站着，坐着都没有明显在放屁了，但是你只要一做那个动作，有好多气，不知道你们有没有？我觉得我的体会就是这个，很典型。我们站着和坐着的时候，我们的里面的肠子其实还是被压着的。但是你做青蛙趴的时候它是翻过来的，它被压着的肠子就松了，不会被压着。它就可以脱离开我们后背那一块，它可以从里面的往下掉，不是说我们的后背往下掉，肠子它原来还是压着，往后背那个方向压着的，但是你翻过来做青蛙趴的时候，方向就反过来，它没被压住了，这个时候很多气就非常自然的就能够出来。因为原来压都出不来，现在这个时候你一换体式，气就可以很顺畅的往外走。