

开痞通降：调理中焦气机与脾胃健康的中医智慧

赵小婷 原培谦

长治市中医研究所附属医院 山西 长治 046000

摘要：开痞通降是中医调理脾胃病的核心治则，以中焦气机升降失常、痞塞阻滞为主要病机，遵循疏痞开郁、通降胃气的施治思路，广泛应用于慢性胃炎、功能性消化不良、胃食管反流及胆汁反流性胃炎等常见脾胃疾患。本文依托中医经典理论，系统阐释该理论的学术内涵、病机特点与临床应用要点，兼顾专业深度与大众科普，以通俗语言解析中医气机调理理念，普及实用的脾胃养生知识，助力中医药理论科普推广与临床合理运用。

关键词

开痞通降；中焦气机；脾胃病；中医科普；养生保健

引言

脾胃为后天之本、气血生化之源，主宰人体消化运化。现代生活节奏快、压力繁重，加之饮食作息紊乱，胃脘痞满、暖气反酸、食欲差、大便失调等脾胃不适高发，严重影响身心健康。西医多从胃肠动力、黏膜损伤、幽门螺杆菌、胆汁反流等对症干预，仅能暂时缓解症状，极易反复，难以固本。中医认为气机升降失常是脾胃病核心病机，开痞通降理论源自中医经典，历经传承完善，以通降胃气、调畅中焦气机为核心，既指导临床辨证治病，也为大众日常脾胃养生提供重要理论依据。

一、开痞通降理论的中医基础：中焦气机升降学说

1.1 中焦是人体气机升降运转的核心枢纽

中焦对应脾胃区域，《黄帝内经》以“中焦如沤”，概括其腐熟水谷、运化精微、化生气血的核心功用。中焦运化正常，则气血充足、脏腑濡养、气机调畅；功能失调便会气机郁滞，引发多种不适。中焦气机贵在脾升胃降，脾主升清，输布精微滋养全身；胃主降浊，传导糟粕下行排泄。二者协调制衡维系消化平衡，一旦升降失常，就易出现胃胀痞闷、反酸呃

逆等脾胃问题。

1.2 中焦气机与多脏腑的协同关系

中焦气机升降并非单独运行，而是与肝、胆、肺、肾多脏协同调控。肝气条达则脾升胃降有序，肝郁易犯脾胃，引发胃胀暖气；胆气顺降助运化，胆气上逆则口苦反酸；肺气肃降辅胃气下行，肺失宣肃易致胃气上逆；肾阳温养脾土，肾阳亏虚则脾运减弱，出现胃寒腹胀、久泻。脾胃病看似在胃肠，实则牵连多脏，也是开痞通降整体调治的理论根基。

二、“痞”的病机本质：气机郁滞，升降失常

2.1 何为“痞”

“痞”即胃脘部痞塞胀满、堵塞不通的自觉症状，是脾胃病最常见的证候之一。典型表现为胃脘堵闷、餐后加重、暖气后稍减，触按柔软、无明显压痛，常伴随食欲不振、反酸、烧心、口苦、口黏、大便不调等症状。现代医学中的功能性消化不良、慢性胃炎、胃食管反流病、胆汁反流性胃炎等疾病，多以“痞满”为主要临床表现。

2.2 痞满的核心病机

中医认为痞满皆由气滞而起，气机不畅是发病根源。其直接因气机郁结、运化失常、积滞内停所致，根本在于中焦升降失序、胃气壅滞。多由情志失调、饮食不节、久坐熬夜、体虚久病四大因素诱发，易产生食积、湿阻、痰凝、郁热等病理变化，形成气滞与痞满互为加重的恶性循环，导致脾胃病反复发作、缠绵难愈。

2.3 痞满的脏腑病机特点

开痞通降理论将痞满病机概括为：胃为病所，肝为病之源，脾为病之本，胆为病之兼。病位在胃，表现为胃胀、堵闷、暖气、反酸；病源于肝，情绪不畅、肝气郁结是最常见诱因；病本在脾，脾气虚弱、运化无力是病情反复的根本；病兼在胆，胆汁反流、口苦、烧心是临床常见兼夹表现。这一病机认识，为临床“不独治胃、多脏同调”提供了明确指导。

三、开痞通降：调理脾胃的核心治法

3.1 开痞通降的基本内涵

开痞即疏解中焦郁滞、破除堵塞，消除胃脘痞满胀痛；通降是顺应胃气下行本性，让浊气与糟粕正常传导排出。二者相辅相成，调畅气机、恢复胃气得降，从根本缓解痞满，平衡

中焦功能。

开痞通降不只是单纯消胀制酸，而是整体调理：和胃降逆缓解胃胀反酸，疏肝理气调情志胃痛，健脾助运改善食少便溏，和胆止口苦反流，通腑助浊阴下行，最终达成气机通畅、脾胃调和。

3.2 开痞通降的四大原则

开痞通降流派在长期临床实践中，形成了诊疗脾胃病的四项基本原则：以通为用、以降为顺、以和为法、以平为期。胃以通为健，通则不胀不痛；胃气以降为和，不降则上逆为病；治疗重在调和肝脾、调和胆胃、调和寒热、调和虚实；最终目标是恢复气机平衡，使脏腑功能协调、阴阳平和。四项原则相互配合，充分体现中医整体观念与辨证施治的核心思想。

四、开痞通降理论的临床适用范围

开痞通降是中医调理脾胃的核心治法，以疏解中焦郁滞、顺降胃气为根本，适用于慢性胃炎、消化不良、胃食管反流等常见脾胃病症，尤其适合情志不畅、嗜食生冷引发气机失调的人群，可有效改善胃脘痞满、嗳气反酸、口苦腹胀等不适，日常注重调畅情志、规律饮食、腹部保暖，配合中医辨证理气健脾、和胃降逆，便能调和中焦气机，稳固脾胃功能、减少病情反复。

结语

中州枢理顺逆法，是岐黄医术安和脏腑、调和脾胃的古传要略。源自古医经籍，历代医家承袭沿用，临证施治颇有良效。重在调和脾升胃降本态，消解中焦郁滞、平抑腑气上逆，尽显中医整体辨证的医理特质。

今人多因情志怫郁、饮食失节、起居无恒，易发中州气机阻滞之疾。恪守气机流转、升降相因的摄生要义，便能消脘痞、和运化、益气血、固身心。

文章以浅释视角阐发古治法理，兼顾医理专业与大众易懂，帮助世人洞悉脾胃病根源，依托传统医道养生固本，弘扬岐黄康养文脉。

参考文献

- [1] 聂金涛, 李进龙, 马凯, 等. 杨牧祥教授运用气机升降理论治疗脾胃病的临床经验[J]. 河北中医药学报, 2025, 40(04): 76-78+81.
- [2] 罗沛文, 蔺晓源, 周赛男. 中医“平衡思维”在脾胃病辨治中的应用探讨[J]. 中国民族民

间医药, 2025, 34(15):1-5.

[3] 张博文, 郝海蓉, 王鹏伟, 等. 基于“通降理论”治疗难治性反流性食管炎[J]. 实用中医内科杂志, 2025, 39(06):9-11.

[4] 张雪薇, 文卫, 李镇. 基于“诸呕吐酸, 皆属于热”理论探究清热降逆法治疗胃食管反流病[J]. 中国临床研究, 2024, 37(09):1428-1431+1437.