

大肠癌的中医药研究进展

刘佳丽¹, 杨坤¹, 孙平良²

(1. 广西中医药大学, 广西 南宁, 530001;

2. 广西中医药大学第一附属医院, 广西 南宁, 530023)

[关键词] 结肠癌; 中医药疗法; 综述; 学术性

[中图分类号] R273.53⁺4 [文献标识码] A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.07.089

大肠癌是全球最常见的恶性肿瘤之一,也是我国高发癌症,位居恶性肿瘤死因的第2位^[1]。大肠癌临床上主要表现为大便习惯或大便性状的改变,有黏液脓血便、血便、腹胀和腹痛等。大肠癌的治疗原则是以手术切除为主的综合治疗,因大肠癌的早期诊断率较低,故大多数患者确诊大肠癌时已是中晚期,因此多数大肠癌患者需给予化学治疗^[2]。中医药治疗恶性肿瘤有增加肿瘤对药物的敏感性,抑制肿瘤生长的作用。本文就中药治疗大肠癌的研究进展作如下综述。

1 古籍中对大肠癌的记载

1.1 病因病机 在古代医药典籍中无大肠癌描述,但有与大肠癌相似病名的记录,如“肠癖”“肠风”“肠覃”“锁肛痔”等,其中《外科大成》中提及锁肛痔:“锁肛痔,肛门内外如竹节锁紧,形如海蜇,里急后重,便粪细而带扁,时流臭水,此无治法”。古代文献记载本病因是由饮食不洁,情志失调等各种因素所致机体脏腑阴阳失调、经络气血失和。

1.2 治疗方法 《薛氏医案》载:“加味承气汤,治瘀血内停,胸腹胀痛,或大便不通等。”^[3]《古今医鉴·肠癖》记载:

- [12] 国家卫计委肿瘤消融治疗技术管理规范专家组. 肿瘤消融治疗技术管理规范(2017年版)[J]. 中华医学杂志, 2017, 97(31):2416-2418.
- [13] 宋天强. 射频治疗原发性肝癌的最佳适应证——一个外科医生的思考[J]. 肝癌电子杂志, 2017(3):11-13.
- [14] Heimbach J, Kulik LM, Finn R, et al. Aasld guidelines for the treatment of hepatocellular carcinoma. [J]. Hepatology, 2017, 67(1):169.
- [15] Omat AM, Lesmana LA, Tateishi R, et al. Asian Pacific Association for the Study of the liver consensus recommendations on hepatocellular carcinoma[J]. Hepatol Int, 2010, 4(2):439-474.
- [16] European Association for the Study of the Liver, European Organisation for Research and Treatment of Cancer. EASL-EORTC clinical practice guidelines: management of hepatocellular carcinoma[J]. J Hepatol, 2012, 56(4):908-943.
- [17] National Health and Family Planning Commission of the People's Republic of China. Diagnosis, management, and treatment of hepatocellular carcinoma (V2017)[J]. J Clin Hepatol, 2017, 33(8):1419-1431.
- [18] 赵倩, 颜志平. 载药微球经导管动脉化栓塞治疗肝癌研究进展[J]. 介入放射学杂志, 2017(11):1052-1056.
- [19] 陈猛, 陈晓明. 2017年载药微球化疗栓塞治疗肝癌临床研究进展[J]. 循证医学, 2018(1):26-28.
- [20] 陈果, 李波. 原发性肝癌分子信号通路及靶向药物的研究进展[J]. 现代医药卫生, 2017, 33(8):1175-1179.

- [21] 胡秋月, 余祖江. 分子靶向治疗药物在原发性肝癌中的研究进展[J]. 国际消化病杂志, 2017, 37(1):20-23.
- [22] Sprinzl MF, Galle PR. Current progress in immuno therapy of hepatocellular carcinoma[J]. Journal of Hepatology, 2017, 66(3):482.
- [23] 王正, 王明达, 李镇利, 等. 肝癌免疫治疗的研究进展和临床展望[J]. 第二军医大学学报, 2017, 38(8):953-960.
- [24] 郭玲, 何静, 陈东风. 细胞免疫治疗原发性肝癌的现状 & 展望[J]. 实用肝脏病杂志, 2015, 18(6):687-690.
- [25] 吴永杰, 赵振林. DC-CIK 免疫治疗在原发性肝癌治疗中的应用进展[J]. 临床医药实践, 2016, 25(5):364-367.
- [26] 熊锐华, 杜鹏, 蒋敬庭. 免疫细胞治疗在肝癌临床治疗中的研究进展[J]. 临床检验杂志, 2017, 35(3):203-205.
- [27] 刘珍, 邓天好, 谭达全. 浅析“治未病”理论在原发性肝癌调治中的运用[J]. 湖南中医杂志, 2016, 32(12):123-124.
- [28] 陈明义. 加味四逆散治疗原发性肝癌的临床及实验研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2014.
- [29] 汪平, 鲍鹰. 疏肝理气汤联合肝射频消融对晚期肝癌预后的影响[J]. 中国现代医生, 2017, 55(23):112-115.
- [30] 丁国英, 鲍鹰. 健脾益肝饮联合肝动脉栓塞化疗对晚期肝癌预后的影响[J]. 中国现代医生, 2017, 55(26):134-137.
- [31] 何津, 张大为, 张跃伟, 等. 复方苦参注射液预防原发性肝癌患者肝切除术后复发的临床观察[J]. 中成药, 2018(1):243-244.
- [32] 曹琳, 李瑞林, 李鲁明, 等. 养正消积胶囊防治原发性肝癌化疗毒副反应 25 例临床观察[J]. 中国药业, 2017, 26(23):53-55.

(收稿日期:2018-06-17)

基金项目:广西壮族自治区中药药效研究重点实验室项目(编号:11-031-05-K6)

第一作者:刘佳丽,女,2016级硕士研究生,研究方向:肛肠疾病的临床诊疗

通讯作者:孙平良,男,医学博士,主任医师,研究方向:肛肠疾病的临床诊疗, E-mail: sunpl2000@163.com

“脏毒是脏中积毒,风则散之,热则清之,寒则温之,虚则补之,停滞则疏涤之。^[4]”内服中药以活血化瘀、清热凉血解毒为主。气虚者,可用四君子汤;血虚者,可用四物汤;气血两虚者,用十全大补汤^[5]。

外搽疗法与其他外治法相比更为简便,无需借助外物,将药物直接涂擦于病灶处,通过皮肤吸收达到治疗疾病的目的。《外科正宗》载:“夫脏毒者,醇厚味,蕴毒流注肛门,结成肿块……宜四顺清凉饮,内消沃雪汤通利大小二便;痛甚者,珍珠散,人中白散搽之。^[6]”

从明清时期开始,中医学对大肠癌的理论与实践较为成熟,内服中药多以活血祛瘀为法,此时期亦发展了外治法,但由于外治手段及用法限制,仍以内治法为主。

2 现代中医学对大肠癌的认识

2.1 病因病机 大肠癌病因主要包括外感六淫、饮食不节、情志失调,上述各种因素致正气亏虚、气血失调、毒邪蕴结大肠而发本病。曹洋^[7]发现晚期大肠癌主要表现为脾胃亏虚、气血不足,发病关键为人体内环境失衡、脏腑、经络功能失调,即内虚。因此大肠癌的病因病机不仅与个体因素相关,与地理因素也有联系。手术后以气血两虚多见,究其原因主要是手术后耗气伤血,损伤人体正气而致气血不足。化疗后以脾气不足多见究其原因主要是化疗药物毒副作用损伤人体后天之本脾胃,故致患者脾气不足。

2.2 辨证分型 王国娟等^[8]通过统计国内发表的大肠癌的中医文献,发现大肠癌证型分布特点如下:非手术放化疗患者湿热蕴结型最多,占18.07%;手术后大肠癌患者气血两虚型最多,占18.52%;化疗后大肠癌患者脾气不足型最多,占36.16%。邵梅等^[9]通过统计国内发表大肠癌中医文献得出南北地区大肠癌证型存在差异,南方多以湿热蕴结、瘀毒内结为主,而北方多以脾肾阳虚、气血两虚、肝肾阴虚为主。

2.3 治疗方法

2.3.1 内治法

2.3.1.1 辨证论治 司富春等^[10]通过总结近30年的大肠癌中药证型和用药规律,得出频次较多的为补益剂(参苓白术散)、理血剂(膈下逐瘀汤、桃红四物汤)、温里剂(附子理中丸、四神丸)。证型较多与用药相符合的方剂有:气血两虚、脾气不足可予补益剂(参苓白术散);湿热蕴结可予清热利湿剂(自拟方为主)。

2.3.1.2 经方 在治疗晚期大肠癌中,中医经典方剂在临床上应用越来越广泛,经临床检验具有确切效果。(1)枳实消痞丸。枳实消痞丸源自《兰室秘藏》,亦称为失笑丸,具有消痞除满、健脾和胃的功效。黄智芬等^[11]对38例晚期大肠癌肠胀气患者采用枳实消痞丸治疗,治疗组总改善率为89%,对照组使用西沙比利片,总改善率为53%。不通则胀,应用枳实消痞丸可缓解由肿瘤本身引起的肠胀气,从而达到提高患者舒适度的目的。(2)参苓白术汤。参苓白术汤源自《锦京直指》。余鹏^[12]观察参苓白术汤加减配合化疗在结肠癌术后的效果。其采用参苓白术汤加减为基础方

作为观察组,结果显示有效率为50%。认为参苓白术汤具有顾护胃气的作用,提高了大肠癌术后化疗的效果。枳实消痞丸与参苓白术汤组成中均含有四君子汤,两者均具有补益脾气,纠正脏腑虚衰的功效。然而枳实消痞丸亦有除热开郁、消满除中的功效,因此具有促进胃肠功能蠕动,促使肛门排气的作用。参苓白术汤有健脾益气、醒脾和胃的作用,因此具有顾护正气,降低肿瘤的毒副作用。

2.3.1.3 经验方 化辅汤具有清热解毒、活血化瘀的功效,在临床上适用于热盛血瘀等证型。王国川等^[13]以化疗为主,辅助以自拟化辅汤辅助化疗治疗高龄直肠癌患者156例。中药组成:白花蛇舌草30g,生甘草6g,三七4g,半枝莲15g,黄芪18g,制半夏18g,陈皮6g,竹茹10g,莪术10g,厚朴10g,苏子10g,生姜10g。结果表明患者恶心、呕吐等症状好转,进食增加。本方具有活血补血、清热解毒、解毒抗癌的疗效。杜学林^[14]运用中医药治疗直肠癌患者88例(方药:黄芪20g,当归20g,鸡血藤20g,仙鹤草15g,华蟾酥16g,壁虎9g,蜈蚣2条,枸杞20g,槐花10g,熟地黄15g,水蛭6g,败酱草20g),300mL药液保留灌肠。结果显示通过自拟方治疗临床治愈达44例,占50%;显效42例,占47%;无效2例,占3%;总有效率为97%。化辅汤、自拟方等经验方组成主要以活血、清热解毒抗癌为主。现代医家治疗大肠癌主要以攻邪为主。而古代经方主要以扶正为主。反观古今用药特点,考虑主要有以下几个方面原因:(1)古今的体质变化、饮食、气候特点等因素相关,因此古今所表现的证候、舌苔脉象不同,导致的用药也不同;(2)古代医家以症状、证候辨病。而现代人先西医确诊疾病、确定病理类型后再行辨证论治。此方面亦有可能导致辨证的不同。

2.3.1.4 中成药注射液 中成药注射液在临床上应用广泛,适用于大肠癌各种阶段,与放化疗、内服中药、外治配合使用。(1)康艾注射液。由黄芪、人参、苦参素组成。功效:益气扶正,增强机体免疫。王雪娇^[15]临床观察康艾注射液配合化疗治疗晚期大肠癌,结果显示治疗组有效率为51.4%,不良反应、症状积分、生活质量均优于对照组。(2)康莱特注射液。由薏苡仁提取的抗肿瘤活性成分而制成的注射剂。功效为:益气养阴,消癥散结。现代研究表明其对晚期大肠癌具有控制癌瘤、促进机体免疫和抗恶病质的作用。王晓青等^[16]观察康莱特注射液联合FOLFOX4方案治疗晚期大肠癌的临床疗效。结果显示,观察组有效9例,显效6例,总有效率为66.67%,说明康莱特能够缓解患者化疗中的不适,缩短治疗的周期。中成药注射液在临床上使用方便,经临床验证疗效确定。但临床上亦有发生中成药注射液过敏现象,究其原因主要有:(1)临床上部分患者属过敏体质,未详细收集病史;(2)中药的提纯技术欠佳,相同的制剂由于生产厂家不同,技术不同,中药提取的纯度不全相同;(3)政府监管力度不够,未经检验不合格的中成药注射液流入市场。

2.4 中医外治法

2.4.1 中药灌肠 中药灌肠是药物通过肠道的直接吸收,对下消化道肿瘤起到局部治疗作用。陈志平等^[17]观察直肠内给药辅助治疗大肠癌的临床疗效,采用解毒得生煎,患者取侧卧位,从肛门插入导管约20~25cm(达乙状结肠处),将中药液滴注已置入直肠内的导管,滴注完毕后在肠管内保持2h后排便。结果显示,治疗组42例中,有效35例,无效7例,总有效率达83%。中药灌肠常采用泻下通便基础方加减应用,适用于大便秘结、热盛患者。在临床上中药灌肠缓解了大肠癌所致的便秘、肠道胀气或便血等并发症。然而在临床上针对大肠肿瘤本身的中药灌肠治疗目前临床上研究较少。

2.4.2 针灸疗法 针灸通过调节人体经络运行、传导,起到顾护正气,提高人体的免疫功能,从而达到治疗疾病的目的。张双燕等^[18]观察温针灸促进肠癌术后患者胃肠功能和免疫功能恢复的影响。将肠癌根治性术后患者105例随机分为针灸、中药和常规组。结果:针灸组恢复肠癌术后胃肠功能、双向调节外周血淋巴细胞及淋巴细胞和中性粒细胞等功能均优于中药组和常规组。丁邦友等^[19]观察足三里化脓灸对结肠癌免疫功能的调节作用。其将中晚期结肠癌随机分为对照组32例和治疗组31例,治疗组加用足三里穴化脓灸治疗。结果:经治疗后对照组CD8⁺T细胞水平显著降低,治疗组躯体疼痛、精神健康维度评分升高。

2.4.3 穴位注射 穴位注射是以传统经络理论为基础,将中药注射入穴位内,通过经络运行,起到调节人体正气,提高免疫力,治疗疾病的目的。薛青^[20]临床上观察用黄芪注射液足三里穴位注射治疗晚期恶性肿瘤的疗效,将108例晚期恶性肿瘤患者随机分为治疗组60例、对照组48例。治疗组采用黄芪注射液2mL行足三里穴位注射。结果:近期疗效有效率治疗组为41.7%,对照组为33.3%。生活质量改善方面治疗组提高率为50%,对照组为25%。说明黄芪注射液穴位注射能改善消化道反应,并且能够提高近期疗效,改善生活质量。

针灸与穴位注射都是以人体经络为基础,通过刺激局部穴位,达到对循行经络的刺激,起到调节全身气血运行,从而缓解局部症状或全身症状。但在临床上部分患者出现晕针现象,或穴位注射后出现双下肢无力等表现,这与患者体质及心理因素相关,行针及穴位注射前应先缓解患者紧张等心理不适,行针中若出现晕针等症状应立即起针。

2.4.4 中药外涂 中药外涂类似于古代外治的调敷疗法,通过局部用药缓解症状。邓宏等^[21]用中药五生酊(处方:生附子、生半夏、生南星、生川乌、生草乌、冰片、没药、乳香、延胡索分别为50g)外涂治疗40例癌性疼痛,总有效率为82.5%。中药外涂主要是由行气活血,镇静止痛等药物组成,适用于癌痛显著患者,但因其制作较为繁琐,部分组成涉及名贵中药,故在临床上应用少。在今后研究中,研制出一种使用方便,药物组成简单的中药外涂有望成为缓解患

者癌性疼痛的有效方法。

2.4.5 中药坐浴 赖世忠^[22]用中药熏洗治疗直肠癌术后的排便异常方药组成:马齿苋,龙葵,败酱草等,冰片少许后下。方法:将中药煎透后倒入高颈痰盂中,患者坐于痰盂之上进行熏蒸,待没有蒸汽后将药液过滤,并倒入坐盆中行坐浴。31例患者治疗1个月后,显效7例,有效20例,无效4例,总有效率为87%。

2.4.6 热奄包、封包 热奄包、封包是通过热力的作用,使肌肤、腠理吸收药物,从而达到治疗疾病的目的。杨国华^[23]运用中医外治方消瘤I号封包与消瘤II号(热奄包)治疗大肠癌,疗效显著。消瘤I号具有活血化瘀、软坚散结、消肿止痛功效。方药组成:大黄、虎杖、桃仁、红花、川芎、赤芍、羌活、黄芩、冬青叶。消瘤II号具有活血通络、解毒止痛散结功效,方药组成:透骨草、当归、川芎、桂枝、细辛、地龙、赤芍、独活。

中药坐浴与热奄包都是通过热力作用使肌肤、腠理吸收药物,从而达到治疗疾病的目的。由于坐浴对患者坐浴的环境、煎煮方式有特定要求,热奄包较中药坐浴使用方便,使用利用率高,因此在临床上应用广泛。

2.5 其他疗法

2.5.1 饮食疗法 饮食疗法在生活中简单易行,适合生活中推广使用。大肠癌主要提倡天然饮食,粗纤维素饮食。孙丽红^[24]总结了近年来饮食因素对大肠癌发病的影响:肉类、高脂肪饮食(特别是动物脂肪)和饮酒会增加结肠癌的危险性。而摄入全谷食物(高淀粉性膳食)、膳食纤维(蔬菜水果)、叶酸、硒、钙可降低大肠癌的发病率。多个国家的研究也进一步证实了高纤维摄入量对肠癌的保护作用^[25]。

2.5.2 中药联合心理干预疗法 李大鹏等^[26]研究中药联合心理干预疗法对老年大肠癌患者生活质量的影响,观察组给予康莱特注射液并对患者及家属实施心理干预疗法,使患者心态放松,恢复患者治疗信心,并积极配合治疗。结果显示,生活质量方面,观察组改善率为62%,而对照组仅为16%。饮食疗法通过食物中的成分起到对大肠癌的保护作用,心理疗法通过心理干预恢复患者治疗信心,使患者心情愉悦、配合治疗。这2种疗法为无创性,使用简便,临床上具有确切疗效,可在大肠癌患者中推广应用。

3 小结与展望

由于早期大肠癌诊断率低,多数大肠癌发现已是晚期,故大部分患者需要采用化学治疗。由于化疗毒副作用大,亟需在临床上寻找药物进行缓解。通过研究表明,内服中药对缓解大肠癌临床症状,减轻化疗毒副作用具有确切的疗效。中医外治法常配合内服药物使用,通过局部作用缓解了大肠癌所致的乏力倦怠、便秘、肠道胀气、便血等并发症。对低位性大肠癌患者,中药灌肠疗效显著。对于高位性大肠癌中医外治作用局限,究其原因考虑高位性大肠癌中药灌肠药物无法很好地到达肿瘤所在。

目前中医外治在临床上主要缓解大肠癌引起的并发症,对肿瘤本身的治疗临床上研究较少。在往后的研究中,

通过观察中药药理及药物成分对肿瘤本身的作用,研究中药灌肠等外治方法使药物直达病灶,通过肿瘤局部用药,观察用药后肿瘤范围的大小及局部和全身的症状,以期能起到缩小肿瘤,缓解局部和全身症状的目的。

参考文献

- [1] Rasool S, Kadla SA, Rasool V, et al. A comparative overview of general risk factors associated with the incidence of colorectal cancer[J]. Tumour Biol, 2013, 34(5): 2469-2476.
- [2] 何锋,何葵. 结肠癌治疗方法概述[J]. 中医药导报, 2015, 21(16): 103-105.
- [3] 薛己. 薛氏医案[M]. 北京:中国中医药出版社, 1997: 1234.
- [4] 龚信,龚延贤. 古今医鉴[M]. 南昌:江西科学技术出版社, 1990: 221.
- [5] 上海中医药大学. 中医外科学[M]. 上海:上海科学技术出版社, 2012: 141.
- [6] 陈实功. 外科正宗[M]. 北京:中医古籍出版社, 1999: 162.
- [7] 曹洋. 浅谈大肠癌辨治体会[J]. 新中医, 2012, 44(3): 5-6.
- [8] 王国娟,余文燕. 大肠癌中医证型规律研究[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(3): 837-840.
- [9] 邵梅,舒琦瑾. 大肠癌中医证型构成及分布规律初探[J]. 中华中医药学刊, 2012, 30(2): 436-438.
- [10] 司富春,岳静宇. 近30年大肠癌中医证型和用药规律分析[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(7): 1929-1931.
- [11] 黄智芬,施智严,黎汉忠,等. 枳实消痞丸治疗晚期大肠癌肠胀气38例[J]. 世界中医药, 2007, 2(5): 291-292.
- [12] 余鹏. 参苓白术汤加减结合化疗在结肠癌术后治疗中的临床疗效观察[J]. 现代诊断与治疗, 2015, 26(23): 5310-5311.
- [13] 王国川,胡景莲,陈建科. 自拟化辅汤辅助化疗治疗高龄直肠癌156例[J]. 陕西中药, 2006, 27(3): 289.
- [14] 杜学林. 中医药治疗直肠癌疗效好[J]. 医学创新研究, 2007, 4(2): 94.
- [15] 王雪娇. 康艾注射液配合化疗治疗晚期大肠癌临床研究[D]. 乌鲁木齐:新疆医科大学, 2015.
- [16] 王晓青,王大中. 康莱特注射液联合FOLFOX4方案治疗晚期大肠癌临床观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2014, 16(2): 175-177.
- [17] 陈志平,万胜,万海栋. “解毒得生煎”直肠内给药辅助治疗大肠癌42例临床观察[J]. 江苏中医药, 2011, 43(3): 44.
- [18] 张双燕,杜业勤. 温针灸对肠癌术后患者胃肠功能及免疫功能的影响[J]. 中国针灸, 2011, 31(6): 513-517.
- [19] 丁邦友,施征,张微微,等. 足三里穴化脓灸对结肠癌患者免疫功能的调节作用[J]. 上海中医药大学学报, 2016, 30(2): 31-34.
- [20] 薛青. 黄芪穴位注射治疗晚期恶性肿瘤临床观察[J]. 辽宁中医杂志, 2005, 32(12): 1269-1270.
- [21] 邓宏,许蕾,何文峰,等. 中药五生酊外用治疗癌性疼痛临床疗效观察[J]. 广州中医药大学学报, 2014, 31(6): 885-889.
- [22] 赖世忠. 中药熏洗治疗直肠癌术后排便异常疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2005, 14(2): 215.
- [23] 杨国华. 中医内外合治大肠癌体会[J]. 云南中医中药杂志, 2013, 34(12): 43.
- [24] 孙丽红. 饮食因素与大肠癌关系的研究进展[J]. 世界华人消化杂志, 2010, 18(19): 2033-2037.
- [25] Murphy N, Norat T, Ferrari P, et al. Dietary fibre intake and risks of cancers of the colon and rectum in the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC) [J]. PLoS One, 2012, 7(6): 39361.
- [26] 李大鹏,吴颂,雷静. 中药联合心理干预疗法对老年大肠癌患者生活质量的影响[J]. 中国医药导刊, 2016, 18(12): 1264-1265.

(收稿日期:2017-06-20)

调治便秘 中医支妙招——按压穴位(二)

按揉支沟穴 支沟穴位于前臂背侧,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间的空隙处。坐位或仰卧位,用对侧拇指按揉支沟穴,以穴位处有酸胀感为宜,持续约1min。此穴有宣通气机,促使津液畅通、大肠传导功能复常的作用,适用于便秘,尤其以热秘、气秘最为适宜。

按揉三阴交 三阴交穴位于小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。坐于床上,双膝微曲,以一侧拇指指腹按住对侧三阴交穴,轻轻揉动,以局部有酸胀感为宜,每侧1min,共2min。此穴有健脾益血、调肝补肾的作用,适用于血虚秘、阴虚秘。

按揉内庭穴 内庭穴位于足背,第2、3趾间缝纹端。坐于床上,双膝微曲,以一侧拇指指腹按住内庭穴,轻轻揉动,以局部有酸胀感为宜,每侧1min,共2min。此穴有清泻胃火的作用,适用于热秘,尤其适用于年轻人或体质壮实者因过食酒肉辛辣所致的便秘。

揉搓涌泉穴 涌泉穴位于足底部,足趾跖屈时,约为足底(不包括足趾)前1/3凹陷处。盘腿坐于床上,用两拇指揉搓两足心涌泉穴,朝足趾方向来回搓,各100次。此穴有滋补肾精、调补五脏、润肠通便的作用,适用于各类虚性便秘,特别适用于阴虚秘。(http://www. cntcm. com. cn/yskp/2018-06/29/content_46341. htm)