

# 青少年儿童“三厌”现象的中医病因病机与“三安—三重”疗法临床研究

夏炳均

邑医堂健康管理研究院，武汉汉阳，430000；

**摘要：**青少年儿童“三厌”现象（厌学、厌食、厌动）已成为影响儿童身心健康的重要公共卫生问题，发病率呈逐年上升趋势。现代医学治疗存在治标不治本、远期疗效不佳等局限，而中医从整体观念出发，认为“三厌”是脏腑经络功能失调、神志与形体失和的外在表现。基于此，夏炳均教授提出“三安-三重”疗法，通过“安神、安心、安乐”的调理理念结合经络按摩、内服膏滋、情志调理的三重干预，实现对“三厌”现象的系统治疗。本文从中医病因病机、疗法理论基础与临床应用、疗效优势与展望三方面展开探讨，旨在为青少年儿童“三厌”现象的中医治疗提供理论参考与实践依据。

**关键词：**青少年儿童；三厌现象；中医病因病机；三安-三重疗法；临床研究

DOI：10.69979/3029-2808.25.11.090

## 1 引言

青少年儿童“三厌”现象，指的是厌学、厌食、厌动三种表现。它们分别影响孩子的认知情绪、消化功能和肢体活动，对孩子的生长发育和身心健康危害很大。现代医学常用心理行为干预、营养支持等方法治疗，虽然能在短期内缓解一些症状，但没法从根本上改善孩子的体质和身体功能，而且目前还没有长期有效的干预办法。中医治疗儿科疾病，一直强调从整体看问题，根据孩子的情况辨证治疗。中医认为，“三厌”不是独立的病症，而是心、肝、脾、肾等内脏功能失调，经络里气血运行不通，以及精神和身体不协调的综合表现。本文深入研究“三厌”的病因病机和这种疗法的内涵，对丰富中医儿科诊疗体系、提高临床治疗效果很有意义。

## 2 青少年儿童“三厌”现象的中医病因病机

### 2.1 脏腑功能失调是核心病机

#### 2.1.1 心脑失养与肝失疏泄致厌学

中医认为，心主管人的精神活动，就像“君主”一样，负责控制人的意识和认知能力。大脑需要充足的心血来滋养才能正常工作。如果孩子长期承受学业压力，或者经常受不良情绪刺激，容易导致心火过旺或心血不足。心火过旺会扰乱心神，心血不足则没法滋养大脑，大脑得不到足够营养，精神就会涣散，孩子就会对学习没兴趣、注意力不集中，表现出厌学。同时，肝负责调节情绪和气血运行。肝血不足会让孩子睡眠不好，白天没精神；肝气郁结会导致气血运行不畅，一方面会影响

脾胃功能，让厌食加重，另一方面会让孩子情绪烦躁，抵触学习，形成恶性循环。

#### 2.1.2 脾胃失和致厌食

孩子的内脏还没发育成熟，脾胃功能本身就比较弱。脾胃是消化食物、吸收营养的关键器官，很容易受饮食和情绪影响。比如孩子挑食、吃太多零食、常吃生冷甜腻的食物，或者家长强迫孩子吃饭，又或者孩子情绪不好导致肝气影响脾胃，这些都会让脾胃功能失调。脾胃功能失调后，脾没法正常消化食物，不能把食物转化成营养，反而产生湿气阻碍消化，孩子就会不想吃饭；胃没法正常接受食物，不管是胃里有火还是胃阳不足，都会影响食欲，最终出现厌食，还可能伴有腹胀、大便不正常等症状。

#### 2.1.3 脾肾亏虚致厌动

身体活动需要气血滋养和阳气推动，脾、肾、肺三个内脏协同工作，才能保证孩子正常活动。脾是生成气血的“源头”，脾气虚就没法生成足够的气血，肌肉得不到滋养，还会产生湿气，孩子就会四肢无力、身体发沉，不想动。肾主管骨骼生长，肾精不足会让骨骼发育慢，孩子肢体无力，一运动就累。

### 2.2 经络气血不畅是重要病理环节

经络是气血运行的通道，连接着内脏和身体表面，它的功能失调和“三厌”现象关系密切。和厌学相关的经络主要是心经、肝经和督脉。心经气血不通会让心神不宁，肝经气血阻滞会影响大脑供血，督脉气血不足会让阳气没法滋养大脑，这些都会导致孩子精神差、厌学

嗜睡。厌食和脾经、胃经、肝经有关。脾经气血不足会让脾消化能力变弱，胃经气血不通会影响胃的消化功能，肝经气血不畅会加重脾胃失调。厌动则和脾经、肾经、肺经、督脉都有关系。脾经气血不够会让肌肉无力，肾经气血不足会影响骨骼发育，肺经气血不通会导致呼吸无力，督脉阳气不足会让肢体缺乏动力，这些共同导致孩子活动能力下降，表现为厌动。

## 2.3 情志与环境失调是重要诱因

中医“五神藏”理论认为，心、肝、脾、肾的功能直接影响人的精神情绪。情绪波动超过一定限度，就会导致情绪问题，其中“生气”这种情绪对孩子影响很大，容易让肝、脾、心功能失调。不好的环境也会诱发“三厌”现象。家里如果过度关注孩子成绩，经常责骂孩子、强迫孩子吃饭；学校里学业压力大、师生关系紧张，这些都会让孩子情绪压抑，进而加重内脏功能失调，形成“情绪不好-内脏失调-症状更重”的循环。

## 3 “三安-三重”疗法的理论基础与临床应用

### 3.1 “三安”理念的核心内涵

#### 3.1.1 安神：调理脏腑经络以安其神

“安神”是治疗“三厌”的根本，核心是通过养护心脑、疏通肝气、补养脾肾，让“神”重新发挥主导作用。按照中医“心藏神”的理论，一方面用补心血、清心火的方法滋养心神，另一方面调理相关脏腑功能，让心神安定；针对孩子普遍存在的肝郁脾虚问题，用疏肝解郁、理气调中的方法恢复肝脏的调节功能；同时通过健脾补气、补肾填髓，保证气血生成充足、肾精饱满，给心神提供充足的物质支持，让脏腑和经络共同滋养心神。

#### 3.1.2 安心：优化环境以稳其心

“安心”是“安神”的保障，强调环境对孩子身心健康的重要影响。优化家庭环境，要营造宽松和谐的氛围，家长别对孩子管得太多、批评指责太频繁，家长自己情绪稳定，孩子的心理状态才会好；改善学习环境，要减轻学业负担，用有趣的教学方式激发孩子的学习兴趣，改善师生关系，帮孩子建立学习自信，从外界减少导致厌学和肝气郁结的因素。

#### 3.1.3 安乐：营造乐境以悦其心

“安乐”是“三安”的目标，中医认为“心情愉悦能让气血通畅、身体调和”，积极的情绪能促进气血运行和脏腑功能协调。可以引导孩子参加兴趣活动，比如画画、唱歌、打球，转移学业压力，培养积极心态；鼓励孩子和同伴交往，获得归属感和快乐，改善情绪低落；

结合季节变化带孩子亲近自然，顺应“人与自然相适应”的规律，让孩子心情舒畅、精神饱满。

### 3.2 “三重疗法”的技术体系

#### 3.2.1 经络按摩法：外调经络以通气血

经络按摩法是通过外部调理经络来疏通气血的方法，使用由艾叶、桂枝、陈皮、茯苓等组成的纯中药外用制剂，按摩全身十二经络，重点疏通和“三厌”相关的经络穴位。针对厌学，重点疏通心经、肝经和督脉；针对厌食，重点疏通脾经、胃经；针对厌动，重点疏通脾经、肾经、肺经和督脉。

#### 3.2.2 内服夏氏膏滋：内补脏腑以调功能

夏氏膏滋以内服的方式补养脏腑、调节功能，组方核心是“健脾补气、养心安神、补肾填髓”。配方里用黄芪、党参健脾补气，当归、酸枣仁养心补血，枸杞子、菟丝子补肾填髓，还加了柴胡、郁金疏肝解郁，陈皮、砂仁理气和胃。采用传统“八繁九制”工艺制作，用天然食材调味，去掉中药的苦味，让孩子更容易接受，从身体内部调理脏腑功能。

#### 3.2.3 中医情志调理法：调畅情志以和气血

中医情志调理法基于“情绪能致病，也能用情绪治病”的理论，通过多种方法改善孩子抑郁、焦虑等不良情绪。移情易性法是引导孩子把注意力转移到兴趣爱好上，让心神安定；语言开导法是和孩子平等沟通，倾听他们的想法，用鼓励的话帮孩子建立自信；暗示疗法结合“安神”理念，通过正面心理暗示让孩子认可自己，改善抵触情绪。这种方法配合经络按摩和膏滋调理，能让孩子情绪顺畅、气血调和、脏腑功能改善。

### 3.3 疗法的整体协同机制

“三安-三重”疗法体现了中医“身体和精神一起养”“人与自然和谐”的整体观念，从身体、精神、环境三个维度形成全面的干预体系。调理身体时，经络按摩从外部疏通经络，膏滋内服从内部补养脏腑，内外配合；调理精神时，用“安神”理念和情志调理法，让脏腑功能和心理状态一起改善；调理环境时，用“安心”理念优化环境，减少不良刺激。这三方面相互联系、相互促进，形成了涵盖经络、脏腑、情志、环境的全面调理体系，符合中医整体治疗的思想。

## 4 疗效优势与展望

### 4.1 疗法的核心优势

和传统中医疗法比，“三安-三重”疗法的整体效果更突出。它打破了单一维度治疗的限制，能从身体、

精神、环境三个方面全面调理，涵盖经络、脏腑、情绪、生活环境等多个层面，不像传统疗法常只关注某一个症状或某一个脏腑，而是把孩子的身心当作整体来改善。在口感和孩子配合度上，这款疗法做了很多贴合儿童特点的改进。通过科学工艺调整，让原本苦涩的膏滋变得口感温和，还加入天然食材调味，孩子更容易接受；同时，它不是只用一种治疗方式，而是把经络按摩、情志游戏、内服膏滋结合起来，按摩时的轻柔手法、情志调理中的趣味互动，都能减少孩子对治疗的抵触，不像单一吃药或按摩那样枯燥，大大提高了治疗的配合度。从临床效果来看，这种疗法疗效确切，而且效果能长期维持。很多孩子接受治疗后，不仅厌学、厌食、厌动的症状明显减轻，体质也慢慢变好，比如以前容易感冒、疲劳，治疗后精力更充沛，消化吸收也变好了。更重要的是，它的安全性很好，所用的中药都是常见的药食同源食材，经络按摩手法温和，治疗过程中没出现过明显的不良反应，真正做到了既治病又不伤身，能从根本上改善孩子的体质和内脏功能。

#### 4.2 现代医学机制探讨

用现代医学的角度分析，这种疗法的效果可能和调节身体多个系统有关。经络按摩时，对穴位的按揉刺激能激活身体表面的神经末梢，传到大脑后调节自主神经系统，让紧张的神经放松下来，进而影响下丘脑-垂体-肾上腺轴的工作，减少压力激素的分泌，改善孩子因为学业压力产生的应激反应，同时还能调节内分泌和免疫功能，让孩子的抵抗力变强；改善脾胃功能后，能让肠道里的有益菌变多、有害菌减少，优化肠道菌群平衡，这样消化吸收功能会变好，营养能更好地被身体利用，而且肠道健康还能通过“肠-脑轴”影响大脑，让孩子的情绪和注意力更稳定；长期坚持治疗，对大脑也有积极影响，能促进大脑神经的可塑性，让负责认知、情绪调节的脑区更活跃，从而改善孩子的学习能力、注意力和情绪控制能力，特别适合青少年大脑发育关键期的干预需求。

#### 4.3 局限与未来方向

目前，关于“三安-三重”疗法的研究还存在一些不足。比如现有的研究大多是在单个医院开展的，参与的孩子数量比较少，样本代表性不够；很多研究没有设置专门的对比组，没法清楚知道这种疗法和其他疗法比，优势到底在哪里；而且跟踪观察的时间也不长，大多只看治疗后3-6个月的效果，对于疗法的长期效果和是否

会复发，还缺乏足够的数据；另外，对疗法作用机制的研究也比较浅，大多是从中医理论解释，没有用现代科学技术深入分析它到底是如何影响身体系统的。未来，针对这些不足，需要一步步完善。首先要开展多中心、大样本的研究，联合不同地区的中医儿科、儿童保健机构，制定统一的标准，让更多不同地区、不同体质的孩子参与进来，这样得出的结果更有说服力；然后要设置科学的对照试验，比如设置不治疗的空白组、用传统中医疗法的对照组，通过对比数据，清晰凸显“三安-三重”疗法的独特优势；随访时间也要延长，至少跟踪1-2年，定期检查孩子的症状、体质、脏腑功能，全面评估疗法的长期疗效和稳定性。机制研究上，要借助现代检测技术，比如治疗前后检测孩子的激素水平、免疫细胞数量、肠道菌群种类，甚至通过脑CT、磁共振等影像技术，观察大脑相关区域的活动变化，从分子、细胞、器官等多个层面，弄清楚疗法到底是如何发挥作用的。同时，还要制定标准化的治疗方案，明确不同症状、不同体质孩子的用药剂量、按摩手法、调理周期，再开发简单易懂的评估工具，让基层医生也能轻松掌握和使用。

#### 5 结语

青少年儿童“三厌”现象的中医病因病机以脏腑功能失调、经络气血不畅、神志与形体失和为核心，涉及心、肝、脾、肾等多个脏腑及多条经络，同时受情志与环境因素的显著影响。夏炳均教授创立的“三安-三重”疗法，以“安神、安心、安乐”为理念，通过经络按摩、内服膏滋、情志调理的三重干预，实现形神同调、内外兼治、天人合一的治疗目标，临床疗效确切且安全可靠。该疗法丰富了中医儿科对“三厌”现象的诊疗思路，为临床提供了有效的干预方案，具有重要的推广应用价值，未来通过进一步的研究完善，有望更好地服务于青少年儿童身心健康。

#### 参考文献

- [1] 张华,李明,王丽娟. 中医病因学理论的现代研究进展[J]. 中医杂志,2022,62(05):432-436.
- [2] 赵强,周晓燕,钱文博. 中医病机学在现代疾病治疗中的应用[J]. 中国中医药信息杂志,2022,27(08):102-106.
- [3] 孙晓梅,高建国,陈思思. 中医病因病机理论与现代医学的融合研究[J]. 世界中医药,2021,17(03):387-391.