

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2026.08.007

肠易激综合征的中医时间医学时序治疗策略

沈梦文^{1,2}, 郭昕悦^{1,2}, 王玮佳^{1,2}, 马占龙^{1,2}, 刘婷婷^{1,2}, 魏雨欣^{1,2}, 孙志广²✉

1. 南京中医药大学附属医院, 江苏省南京市秦淮区汉中路155号, 210029; 2. 南京中医药大学

[摘要] 从中医时间医学视角出发, 系统探讨阴阳消长、子午流注及营卫循行等节律理论与肠易激综合征(IBS) 发生发展的内在联系。认为 IBS 的核心病机为肝失疏泄、脾胃升降失常, 而昼夜节律紊乱可通过破坏阴阳、营卫平衡, 加重脏腑功能失调。生物钟基因调控的免疫节律、菌群节律、神经内分泌节律与中医学“天人相应”理论具有一致性, 故提出通过顺应自然节律调整 IBS 治疗方案, 包括时序养生调摄、时序外治疗法及时序药疗等, 为 IBS 的临床诊疗提供思路。

[关键词] 肠易激综合征; 中医时间医学; 昼夜节律; 脑-肠轴; 肠道菌群

肠易激综合征(irritable bowel syndrome, IBS) 是一种常见的功能性胃肠疾病, 其核心表现为反复发作的腹痛、腹部不适与排便习惯紊乱, 该病可按排便性状进一步划分为腹泻型(IBS-D)、便秘型(IBS-C)、混合型(IBS-M)、未定型(IBS-U) 四种亚型^[1]。我国 IBS 患病率约为 1.4%~11.5%^[2]。现代医学认为, IBS 发病与脑-肠互动异常密切相关, 涉及肠道低度炎症、菌群失衡、内脏高敏感及应激反应等多因素共同作用^[3]。研究发现, 许多 IBS 患者症状呈现昼夜波动, 提示生物钟失调可能参与其病理过程^[4]。根据 IBS 核心症状, 可将其归属于中医学“腹痛”“泄泻”或“便秘”等范畴^[5]。现代生物钟基因的表达振荡与中医学中“阴阳消长”“子午流注”“营卫循行”的节律观念高度吻合, 并且生物钟分子在全身多组织的广泛表达体现了节律调控的整体性, 这与中医学“天人相应”的整体观相通。基于此, 本文从中医时间医学角度探讨 IBS 病理特征的节律性, 以深入理解其发病机制, 也为 IBS 的因时诊断和择时治疗提供思路。

1 IBS 现代病理机制的时间生物学特征

IBS 的病理过程包括免疫激活调节、炎症因子释放、菌群结构与代谢振荡以及神经内分泌调节

等, 而上述过程均受生物钟基因调控。昼夜节律紊乱可加剧肠道低度炎症、内脏高敏感和微生物失衡, 从而促进 IBS 的发生与发展。时间生物学为深入理解 IBS 的时序性病理特征提供了新视角。

1.1 低度炎症与免疫应答节律性失调

IBS 的肠道低度炎症与免疫激活并非持续恒定, 而是呈现时间生物学特征。胃肠道运动受生物节律调控, 昼夜节律失调可加剧 IBS 的临床症状^[6]。时间生物学研究表明, 包括肥大细胞^[7]、巨噬细胞^[8]、T 淋巴细胞^[9] 在内的多种免疫细胞活性均存在昼夜波动, 这种免疫节律受生物钟基因如时钟节律调节蛋白(CLOCK)/脑和肌肉芳香烃受体核转运蛋白 1(BMAL1) 及褪黑素、组胺等神经调节物质的时序性释放所调控^[10]。在 IBS 的发生发展过程中, 昼夜节律紊乱可破坏此种免疫稳态, 导致日间促炎反应过亢或夜间抗炎能力不足, 加剧肠道黏膜屏障损伤与内脏高敏感, 表现为症状的昼夜波动^[11], 这与部分 IBS 患者夜间腹痛加重的临床表现相符。因此, 针对 IBS 的抗炎或免疫调节治疗, 应考虑时间因素, 在炎症高峰前干预或于修复时段给予支持, 这正与中医学“因时制宜”的理念不谋而合。

1.2 肠道菌群振荡与微生物-宿主共进化

肠道菌群的组成、丰度及代谢活性随宿主昼夜节律和进食周期而振荡, 即在进食期菌群代谢活跃, 厚壁菌门相对丰度升高, 短链脂肪酸产生增

基金项目: 国家自然科学基金(82274399, 82574902); 江苏省中医药科技发展委托专项(2022WTTX01)

✉ 通讯作者: zhiguangsun@njucm.edu.cn

加; 禁食期菌群代谢模式转换, 拟杆菌门活性增强, 菌群多样性维持稳定, 形成与宿主生理相适配的节律模式^[12]。研究^[13]发现, 扰乱光暗周期可导致小鼠菌群多样性下降、节律消失, 并诱发 IBS 样症状。还有研究^[14]在昼夜节律紊乱的人群中也观察到类似菌群节律紊乱与肠道炎症状态。宿主肠上皮细胞的生物钟基因(如 BMAL1)是维持菌群节律的关键^[15-16], 节律一旦紊乱, 肠道菌群便从有序的“振荡”变为无序的“紊乱”, 进而通过影响短链脂肪酸代谢、胆汁酸循环及脑-肠轴通讯, 加剧 IBS 病理改变。由此可见, 恢复菌群稳态在于重建其正常的菌群生态节律。这为中医学“饮食有节, 起居有常”的养生观及择时使用益生菌提供了现代生物学依据。

1.3 脑-肠轴功能紊乱与神经内分泌节律失常

脑-肠轴作为神经-内分泌-免疫的高级整合平台, 其功能活动具有精确的时序性。IBS 患者神经内分泌节律常出现失常, 如应激反应在夜间本应趋于平缓, 但 IBS 患者可能存在下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA)持续激活, 导致促肾上腺皮质激素释放因子(CRF)水平异常升高, 进而增加夜间肠道通透性和内脏敏感性^[17]。中枢 5-羟色胺(5-HT)节律的紊乱则可能与伴随的焦虑、失眠等情绪障碍密切相关^[18]。因此, 脑-肠轴的“时序编码错误”是 IBS 症状产生与加重的重要环节。外在的昼夜节律紊乱和内在的精神心理应激共同影响脑-肠互动, 导致胃肠运动、分泌功能与感觉传导在时间维度上的失调。这从现代医学角度印证了中医关于情志不遂、寤寐失常可致肝失疏泄、脾胃升降逆乱的核心病机。

2 IBS 中医病机的时间节律认识

中医时间医学是在“天人相应”整体观指导下研究自然界周期性节律与人体生理、病理及诊疗预防关系的学科。中医学将人体节律主要归纳为日节律、月节律和四时节律等^[19], 这些时间医学观与现代时间生物学发现的生物钟基因机制高度吻合, 共同印证了生命活动的时序性规律。中医时间医学以“阴阳消长”为总纲, 以“气血周流”为核心, 以子午流注、营卫循行等周期性变化为基础。从时空维度系统阐释气血阴阳对 IBS 的调控机制, 有助于从中医时间医学角度揭示 IBS 的病理机制。

2.1 阴阳消长: IBS 时间节律的基础

阴阳是对自然界相互关联事物或现象对立统一属性的哲学概括, 亦可用于概括人体生命活动的节律性变化。人体阳气随四时发生同步节律变动, 即

早晨生发、午间隆盛、黄昏收敛、夜半内藏, 反映出气血阴阳与自然消长同步的节律特征。若阴阳消长失衡、节律紊乱, 则易导致疾病发生。在疾病发展过程中, 阴阳消长亦表现出时间特性, 如旦慧、昼安、夕加、夜甚的演变趋势^[20]。研究表明, 昼夜节律失调的人群中, IBS 患病率显著升高^[21-22]。肠运动本身存在明显的昼夜节律, 通常夜间活动减弱, 晨起后增强。昼夜节律紊乱易导致肠运动失常, 继而可诱发便秘、腹痛等 IBS 症状^[23]。因此, 择时用药已成为提高疗效的重要策略。

2.2 子午流注: IBS 经脉气血运行的时序规律

子午流注理论是中医学时间医学体系的核心内容之一, 该理论以“天人相应”整体观为指导, 依据气血随时辰流注的规律, 结合一日十二时辰的阴阳消长变化, 阐释气血在经脉中按时序灌注、盛衰起伏的节律特征, 指导疾病防治与养生实践, 其理念与现代生物节律学说高度契合。《灵枢·卫气行》云:“岁有十二月, 日有十二辰, 子午为经, 卯酉为纬。”“子午”指时间, 对应阴阳转化的关键节点, 子主夜半为阴极阳始, 午主日中为阳极阴始。“流”指气血的运行流转, “注”指气血灌注于特定经脉脏腑, “流注”则喻示气血如潮汐般在经脉中有序运行, 灌注周身, 循环不息。气血是维持人体生命活动的物质基础, 经脉是气血运行的通路, 子午流注的核心要义即“气血按时辰而注于经脉”, 脏腑功能也随之呈现节律性变化。正常情况下, 气血随时辰流转, 在相应经脉的当令时段精准灌注脏腑, 保障脏腑传导有序。若子午流注节律被打破, 脏腑得不到适时的气血濡养, 可能引发腹痛、排便异常等 IBS 症状。卯时(5:00—7:00)大肠经当令, 此时气血旺盛流注大肠经, 大肠作为“传导之官”, 其传导糟粕的功能依赖此时气血的充养与推动; 辰时(7:00—9:00)胃经当令, 气血转而灌注胃经, 胃为“受纳腐熟之官”, 此时气血充盛以助胃腑腐熟水谷、通降气机。在 IBS 患者中, 因情志失调、饮食不节等因素, 卯时大肠经气血运行不畅, 气机壅滞则大肠传导失司, 表现为便急、腹痛、腹泻或便秘; 辰时胃经气血壅滞, 胃失和降则气机上逆, 进一步影响大肠传导, 加重排便异常。研究发现, 晨起空腹时及早餐后胃结肠反射最为活跃^[24], 这与中医理论中卯时大肠经、辰时胃经气血旺盛的时段存在对应关系, 临床治疗时可借此生理节律调节结肠运动、改善便秘。

2.3 营卫循行: IBS 防御调节系统的时间节律特征

营卫理论是阐释人体生理节律与防御调控系统

的重要理论。营气与卫气均化生于水谷精微，其中营气行于脉中，濡养脏腑，化生血液；卫气行于脉外，温煦体表，防御外邪，司腠理开阖；二者循行周身，如环无端，具有明确的周期节律性。卫主气，运行遵循昼夜节律。《灵枢·卫气行》曰：“故卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周，周于五脏。”营主血，营血盛衰消长受月节律影响，人体气血随着月相盈亏产生周期性变化。《素问·八正神明论篇》曰：“月始生则血气始精，卫气始行。月廓满则血气实，肌肉坚。月廓空则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。”营卫调和是维持正常昼夜节律的基础。营卫充盛、循行有序，则人寤寐如常；若营卫衰少或运行失常，可导致昼不精、夜不瞑，出现睡眠障碍。现代研究^[25]表明，健康的睡眠模式有助于降低IBS等消化系统疾病的发病风险。昼间肠道免疫处于活跃状态，加强监视清除功能，夜间免疫耐受状态，有利于组织修复^[26]。营气濡养脏腑，为肠道维持正常结构与功能提供物质基础，这与肠道黏膜屏障的完整性具有内在关联；卫气温煦防御、司开阖的功能，则与机体的免疫防御功能相呼应。从节律特征而言，卫气“昼行于阳、夜行于阴”的循行规律，与肠道免疫功能的昼夜节律高度吻合。若营卫失谐，可导致卫气运行失常，入夜不得归阴，引发肠道免疫节律紊乱，表现为黏膜低度炎症，形成所谓“卫气内伐”之病理状态^[27]。临床常见IBS患者夜间腹痛伴失眠，即与营卫失调致胃肠气机逆乱、脏腑失和密切相关。

总之，可从中医学视角将IBS的时间节律性病理特征概括为阴阳消长失衡的内在动力不足、子午流注失序的经络通道异常以及营卫循行失和的防御调控系统紊乱，且三者相互关联，共同构成了IBS“节律紊乱、脏腑失调”的核心病机。

3 基于时间医学的IBS中医防治策略

中医时间医学在IBS防治中的具体应用主要体现在“未病先防”与“既病防变”两个层面，其核心在于顺应人体生理节律，以达到调和阴阳、扶正祛邪的目的。

3.1 未病先防——调摄生活，顺应节律

IBS的发病与饮食不节、情志失调、邪气侵袭及素体虚弱等密切相关，因此对情志与生活节律的调摄尤为必要。

3.1.1 精神情志调摄 中医学主张顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律，以调摄精神情志。春属

木，与肝相应，应保持心情舒畅，避免抑郁恼怒，可通过踏青、饮用疏肝理气茶等助肝气升发；夏属火，与心相应，应清心降火，避免急躁易怒，可通过午休、静心冥想等调和心神；长夏属土，与脾相应，应保持心境平和，避免思虑过度，可通过健脾食疗、腹部按摩等助脾运化；秋属金，与肺相应，应收敛情志，避免悲忧伤感，可通过登高望远、润肺养生等助肺气收敛；冬属水，与肾相应，应静心养藏，避免烦扰过度，可通过早睡晚起、温补养生等助肾气内藏。

3.1.2 饮食起居有常 《素问·上古天真论篇》强调“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，主张饮食搭配应顺应自然，起居作息要规律有常，劳逸结合。饮食须“有节”，即定时、定量、选择适当种类。IBS-D患者尤忌生冷、性寒凉及润下之品，建议依据四时气候特点在夏季适量食用莲子、芡实等健脾化湿之品。子时（23:00—1:00）胆经当令，胆气开始生发，23:00前入睡有助胆气枢机运转正常，进而促进肝之疏泄与脾胃之运化。此外，营卫调和是IBS患者维持病情稳定的关键：昼间应保持适量活动，避免久坐不动导致卫气壅滞；夜间营气入于阴分，应保持睡眠安稳，助营气濡养肠腑。

3.1.3 传统功法运动 适度运动能畅达气机，调和身心。传统养生功法如太极拳、八段锦、五禽戏等适宜IBS患者长期坚持。如八段锦外练形体，通过特定动作导引，可针对性调节脾胃气机、疏肝理气、固护脾肾；“摩腹”动作尤为关键，可在辰时（7:00—9:00）或酉时（17:00—19:00）进行，通过腹部揉按的物理刺激与气机导引，促进胃肠蠕动，缓解腹胀、便秘等症状。太极拳动作舒缓，注重动作与呼吸的协调，可在清晨即阳气升发时段练习，通过导引阳气、调畅全身气机，可改善肝气郁结、脾胃虚弱所致的IBS症状。

3.2 既病防变——因时施治，择时干预

中医学注重根据患者个体差异进行辨证施治，同时考虑地域差别，从而更好地诊治IBS。依据气血阴阳的日节律与四时节律制定治疗方案，可有效改善IBS的临床症状。

3.2.1 单用时序外治法 基于灵龟八法择时取穴原理，先根据病因、病机选择交经八穴中与疾病对应之穴，在其开穴的时辰约定患者前来治疗，即择时选取八脉交会穴针刺，因公孙通冲脉，属脾络胃，内关通阴维脉，脾胃虚弱型IBS-D常取公孙配内关，二穴合用共奏理气和胃、健脾止泻之功^[28]。

同理,在气血流注至此二穴的特定时辰施以雷火灸,能借助灸火温通之力,高效激发经气,实现温补脾肾、固肠止泻的目的^[29]。遵循气血盛衰的日节律,常于巳时(9:00—11:00)足太阴脾经气血旺盛时,针刺脾经穴位如阴陵泉、三阴交,并配伍大肠俞、天枢等局部俞募穴,以顺应营卫循环中“营气应时注脏腑”的规律,强化健脾祛湿、调节肠腑之效。另外,可于夏季三伏自然界与人体阳气最为隆盛之时,选用辛温走窜之品如白芥子、细辛、干姜等制成药膏敷贴于特定穴位,以合天地之阳温补人体脾肾之阳,加强散寒除湿之力。

3.2.2 联合时序疗法 将子午流注纳甲法针刺与内服方剂相结合,对于肝郁脾虚型 IBS-D,根据患者就诊时间开穴,配合针刺天枢、大肠俞等穴位治疗,针刺旨在即时疏通紊乱之经气,而中药汤剂则同样遵循时间法则,选择在巳时服用痛泻要方煎剂^[30],使药力与经气同步抵达病所,共奏疏肝健脾、调和肝脾之效,实现协同治疗效应。另外,可于巳时先行雷火灸,利用灸热温通脾经气血,随即进行穴位贴敷,此时腠理开泄更利于药力渗透,常选用肉桂、吴茱萸等温阳之品^[31]。雷火灸与穴位贴敷序贯应用,先后天同补,持续发挥温阳固脱之功。

3.2.3 择时服药策略 中药内服的择时策略核心在于顺应阴阳消长与经脉流注节律,以引药直达病所,优化疗效。可于阳气初生之晨予温补升散之药,如补中益气汤、参苓白术散等^[32],以借自然界阳气升腾之势助药力温运脾阳、升清止泻;于阴气渐盛之暮采用滋阴沉降之品,以助阴血滋生,潜阳入阴,恢复“阴平阳秘”状态。针对兼有肝郁气滞的患者,可于卯时初服用温胆汤、柴胡疏肝散等疏肝理气之方,晨起至上午 9:00 辅以轻敲循按胆经循行路线,以助少阳之气升发,疏木达土。中医药以其多靶点的特性在疾病治疗中能够发挥多重效用,可用于调整肠道菌群与昼夜节律之间的相互作用关系以及调节睡眠、认知障碍从而改善脑-肠轴发挥重要作用^[33]。

4 小结

本文从中医时间医学视角探讨了 IBS 的发生与发展,认为 IBS 的核心病机是节律紊乱、脏腑失调,涉及阴阳消长失常、营卫运行失和、气血周流失序等多个方面。现代研究发现,IBS 患者存在显著的时间节律紊乱,包括昼夜节律失调、免疫节律和菌群节律紊乱,这些紊乱的病理机制与中医学阴阳失调、营卫失和病机高度吻合。基于中医时间医

学的 IBS 防治策略,即通过顺应自然节律调整治疗方案和生活方式,恢复患者的生物节律,改善临床症状,可为 IBS 的防治提供新思路。

参考文献

- [1] FORD A C, SPERBER A D, CORSETTI M, et al. Irritable bowel syndrome [J]. *Lancet*, 2020, 396 (10263): 1675-1688.
- [2] 中华医学会消化病学分会胃肠功能性疾病协作组,中华医学会消化病学分会胃肠动力学组. 2020 年中国肠易激综合征专家共识意见[J]. *中华消化杂志*, 2020, 40 (12): 803-818.
- [3] PATKE A, YOUNG M W, AXELROD S. Molecular mechanisms and physiological importance of circadian rhythms[J]. *Nat Rev Mol Cell Biol*, 2020, 21(2): 67-84.
- [4] SEGERS A, DEPOORTERE I. Circadian clocks in the digestive system[J]. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*, 2021, 18(4): 239-251.
- [5] 中华中医药学会脾胃病分会. 肠易激综合征中医诊疗专家共识(2024)[J]. *中医杂志*, 2024, 65(18): 1948-1956.
- [6] HIBBERD T J, RAMSAY S, SPENCER-MERRIS P, et al. Circadian rhythms in colonic function[J]. *Front Physiol*, 2023, 14: 1239278. doi: 10.3389/fphys.2023.1239278.
- [7] NAKAO A, NAKAMURA Y. Time will tell about mast cells: circadian control of mast cell activation[J]. *Allergol Int*, 2022, 71(4): 425-431.
- [8] O'SIORAIN J R, CURTIS A M. Circadian control of redox reactions in the macrophage inflammatory response [J]. *Antioxid Redox Signal*, 2022, 37(10/12): 664-678.
- [9] NOBIS C C, DUBEAU LARAMEE G, KERVEZEE L, et al. The circadian clock of CD8 T cells modulates their early response to vaccination and the rhythmicity of related signaling pathways[J]. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 2019, 116(40): 20077-20086.
- [10] PHAM L, BAIOCCHI L, KENNEDY L, et al. The interplay between mast cells, pineal gland, and circadian rhythm: Links between histamine, melatonin, and inflammatory mediators[J]. *J Pineal Res*, 2021, 70(2): e12699.
- [11] 王彦钧, 曾玮玮, 朱建儒, 等. 结肠生物钟基因 Bmal1 在腹泻型肠易激综合征症状发生中的作用及其机制研究[J]. *胃肠病学*, 2021, 26(7): 389-394.
- [12] LITICHEVSKIY L, THAISS C A. The oscillating gut microbiome and its effects on host circadian biology[J]. *Annu Rev Nutr*, 2022, 42: 145-164. doi: 10.1146/annurev-nutr-062320-111321.
- [13] HU L, LI G, SHU Y, et al. Circadian dysregulation induces alterations of visceral sensitivity and the gut micro-

- biota in Light/Dark phase shift mice[J]. Front Microbiol, 2022, 13: 935919. doi: 10.3389/fmicb.2022.935919.
- [14] 简金呈, 何伟, 蒋洪飞, 等. 昼夜节律紊乱人群肠道菌群特征及其与认知的相关性研究[J]. 陆军军医大学学报, 2025, 47(9): 980-988.
- [15] NIU Y, HEDDES M, ALTAHA B, et al. Targeting the intestinal circadian clock by meal timing ameliorates gastrointestinal inflammation[J]. Cell Mol Immunol, 2024, 21(8): 842-855.
- [16] HEDDES M, ALTAHA B, NIU Y, et al. The intestinal clock drives the microbiome to maintain gastrointestinal homeostasis[J]. Nat Commun, 2022, 13(1): 6068.
- [17] 方秀才. 肠易激综合征发病机制研究进展[J]. 胃肠病学, 2020, 25(6): 321-325.
- [18] 周克伦, 于征. 肠易激综合征患者直肠容量感觉阈值与血清 5-羟色胺水平的相关性探讨[J]. 山东医药, 2011, 51(7): 70-71.
- [19] 刘家豪, 黄凤. 中医时间医学研究综述[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(10): 5880-5882.
- [20] 付守强, 朱晓云, 徐婧, 等. 基于昼夜节律的朝暮分调法探析[J]. 中医杂志, 2021, 62(8): 650-653.
- [21] NOJKOV B, RUBENSTEIN J H, CHEY W D, et al. The impact of rotating shift work on the prevalence of irritable bowel syndrome in nurses[J]. Am J Gastroenterol, 2010, 105(4): 842-847.
- [22] KIM H I, JUNG S, CHOI J Y, et al. Impact of shiftwork on irritable bowel syndrome and functional dyspepsia[J]. J Korean Med Sci, 2013, 28(3): 431-437.
- [23] DUBOC H, COFFIN B, SIPROUDHIS L. Disruption of circadian rhythms and gut motility: an overview of underlying mechanisms and associated pathologies[J]. J Clin Gastroenterol, 2020, 54(5): 405-414.
- [24] 黄敏, 陈继红, 谭诗云, 等. 胃结肠反射的研究概况[J]. 胃肠病学, 2016, 21(8): 505-508.
- [25] MA Y, YU S, LI Q, et al. Sleep patterns, genetic susceptibility, and digestive diseases: a large-scale longitudinal cohort study[J]. Int J Surg, 2024, 110(9): 5471-5482.
- [26] LANGE T, LUEBBER F, GRASSHOFF H, et al. The contribution of sleep to the neuroendocrine regulation of rhythms in human leukocyte traffic[J]. Semin Immunopathol, 2022, 44(2): 239-254.
- [27] 章晓思, 杨安琪, 石磊, 等. 从卫气理论探讨时间节律与免疫系统对溃疡性结肠炎发病的影响[J]. 中医杂志, 2025, 66(3): 238-243, 250.
- [28] 李丽, 王祖红, 易荣, 等. 灵龟八法择时取穴治疗腹泻型肠易激综合征临床观察[J]. 上海针灸杂志, 2017, 36(10): 1181-1185.
- [29] 李海燕, 施思, 孙红, 等. 灵龟八法择时取穴雷火灸治疗脾肾阳虚腹泻型肠易激综合征的临床效果[J]. 中国医药导报, 2021, 18(23): 135-139.
- [30] 娄玉婕. 子午流注纳甲法联合痛泻要方治疗腹泻型肠易激综合征(肝郁脾虚型)的临床疗效观察[D]. 武汉: 湖北中医药大学, 2024.
- [31] 季春艳, 李冰石, 颜权云, 等. 运用子午流注理论指导雷火灸及穴位贴敷治疗腹泻型肠易激综合征 50 例临床观察[J]. 中医药导报, 2021, 27(2): 56-59.
- [32] 王惠. 择时服用参苓白术散治疗脾虚泄泻[J]. 中医杂志, 2000, 41(6): 380.
- [33] 易玉娟, 孙康, 唐红, 等. 昼夜节律与健康: 中医与现代医学的对话[J]. 中国中药杂志, 2023, 48(21): 5681-5689.

Chronotherapy Strategy for Irritable Bowel Syndrome in Traditional Chinese Medicine Chronomedicine

SHEN Mengwen^{1,2}, GUO Xinyue^{1,2}, WANG Weijia^{1,2}, MA Zhanlong^{1,2}, LIU Tingting^{1,2}, WEI Yuxin^{1,2}, SUN Zhiguang²

1. The Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, 210029; 2. Nanjing University of Chinese Medicine

ABSTRACT From the perspective of traditional Chinese medicine (TCM) chronomedicine, this article systematically explored the inherent connection of rhythmic theories such as the waxing and waning of *yin* and *yang*, the ebb and flow of midnight and midday, and the movement of *ying* and *wei* levels, with the occurrence and development of irritable bowel syndrome (IBS). The core pathogenesis of IBS involves the liver failing to govern the free flow of *qi*, and the dysfunction of the spleen and stomach in ascending and descending. Circadian rhythm disruption can further exacerbate dysfunction of *zang-fu* (脏腑) organs by damaging the balance of *yin-yang* and *ying-wei*. The immune rhythm, microbiome rhythm, and neuroendocrine rhythm regulated by biological clock genes are highly consistent with the TCM theory of "correspondence between heaven and humankind". Therefore, it is proposed to adjust IBS treatment plans in accordance with natural rhythms, including temporal health preservation and management, temporal external therapies and temporal medication, in order to provide a new approach for the clinical diagnosis and treatment of IBS.

Keywords irritable bowel syndrome; traditional Chinese medicine chronomedicine; circadian rhythm; brain-gut axis; gut microbiota

(收稿日期: 2025-09-04; 录用日期: 2025-11-27; 修回日期: 2026-01-20)

[编辑: 邓媛]