



中国脾虚人群白皮书

2023年



中国脾虚人群白皮书简介

研究背景和目的

- 中医理论中脾对人的消化以及整个身体机能都有非常重要的作用，脾虚作为高节奏下现代人的常见病，影响人群广。而长期以来，广大人群对脾的重要性均缺乏认知，大量非权威补脾知识通过自媒体、短视频传播，急需权威的补脾方法指导。
- 本次研究通过分析脾虚人群及各类细分人群的特征和症状，有针对性的普及影响脾功能的因素和补脾的方法，以期帮助广大人群更正确和全面的了解脾、脾健康和补脾知识。

研究方法

- **多研究手段复合研究：**覆盖专业书籍与文献研究、脾胃专家访谈、脾虚人群定性访谈、脾虚人群定量调研，多角度全面了解补脾理论、人群特征等信息。
- **严要求提升数据质量：**基于权威专家共识设计用户调研问卷，于数十万真实样本的社区进行投放，并通过多种调研质量控制手段，控制问卷质量，提升数据准确性。
- **广覆盖提升数据代表性：**报告拟采用线上调研和线下调研结合的方式，拟接触全国范围内各年龄段上万被访者，力求通过广覆盖提升数据代表性。

中国脾虚人群白皮书简介

研究机构介绍

- **中国中药协会国医药文化专委会**是国内代表中药行业权威组织机构——中国中药协会的分委会，也是国家级非物质文化遗产代表性项目保护单位，是弘扬中药文化，促进中药行业持续健康发展的重要社会力量。
- **艾瑞咨询**是中国新经济与产业数字化洞察研究咨询服务领域的领导品牌，为客户提供专业的行业分析、数据洞察、市场研究、战略咨询及数字化解决方案，助力客户提升认知水平、盈利能力和综合竞争力。艾瑞在市场及消费者研究服务领域针对企业进行定制化研究，帮助企业解决市场、产品、品牌、营销运营等多种需求。
- **昆中药**是全球最古老的制药企业，也是中药五大老号之一。为响应国家健康中国2030战略，昆中药以传播中医药文化为己任，聚焦人体后天之本——脾的健康，调查脾虚现状，宣传补脾重要性，以期为国民健康贡献一份力量。

项目组专家介绍

权威专家阵容指导

李芳梅

主任医师
湖北省荆州市中心医院中医科主任
中华中医药学会综合医院中医药工作委员会委员

张晓丹

上海第七人民医院传统医学科主任 医务处副处长 副主任医师
中华医学会健康管理分会青年委员
上海中西医结合学会中医诊断学会青年委员
上海中西医结合学会管理专业委员会委员
浦东新区医学会中医专业委员会委员。

张宏如

副教授，研究生导师
南京中医药大学中医学院·中西医结合学院副院长
江苏省333高层次人才
《中华中医药杂志》编委

中医见解：脾功能与脾虚证	1
脾虚症状与认知现状分析	2
脾虚人群画像	3
重点人群健康与补脾建议	4
补脾现状与专家建议	5
附录	6

以中医视角看全民健康状态

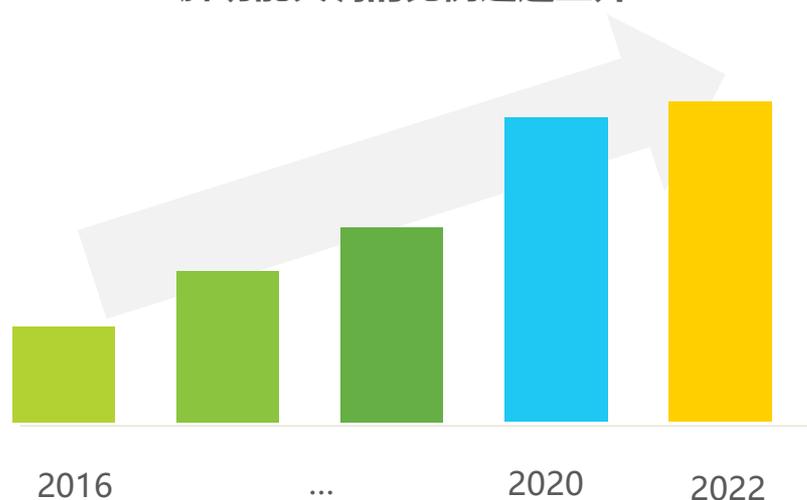
脾功能失调是最常见的中医健康问题，脾健康问题愈发普遍

中医常言养生之道，其中脾胃为先的理论认为脾是养生的重中之重。根据《2020年全民中医健康指数研究报告》不同部位疾病状态比例数据显示，脾功能失调的比例位居所有脏腑之首，且呈现连年上升趋势，脾健康问题亟待关注。

国人脏腑功能失调情况调查



脾功能失调的比例迅速上升



2020年脾功能失调人群比例是2016年的**3.4倍**

中医对脾功能的认识

脾主运化、升清、统血

《素问·经脉别论》曰：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精”；《灵枢·营卫生会》曰：“中焦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，……乃化而为血”；《素问·痿论》曰：“脾主身之肌肉”，《素问·玉机真脏论》曰：“脾脉者，土也，孤脏以灌四傍者也”。中医理论中有关脾“主运化”“主统血”“主肌肉四肢”以及脾为“气血生化之源”的功能，不仅涵盖了现代医学的消化系统，而且与神经、内分泌、血液、循环、免疫、生殖、运动系统功能也密切相关。

中医理论对脾功能的认知

- 《脾胃论》撰于公元1249年，由脾胃学说创始人李东垣所著，现代为中医非物质文化遗产临床经典读本。



脾主运化——

营养物质及水液的吸收、运输及转化为气血津液

脾主升清——

上升水谷营养以濡养全身，托举脏腑使在其位

脾主统血——

脾气固摄血液循行脉中，防止逸出（出血）

中医对脾与其他五脏关系的认识

脾功能失调很容易为其他脏腑带来负面影响

脾在藏象理论中处于关键地位，《脾胃论》中指出，“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋”，亦有“内伤脾胃，百病丛生”的理论，所以又有“脾胃一伤，四脏皆无生气”的说法。而当脾失运化、脾不升清、脾失统摄、脾阳虚衰致水谷精微运化失常，气血化生不足，形体就会失去濡养，各种病理变化的出现就需要对脾虚证进行关注和辨识。

脾与胃、肝、心、肺、肾的关系

胃

脾主运，是胃气动力来源，脾失运化，胃消化的动力不足，容易出现胃胀、暖气、打嗝、恶心呕吐等表现。

肝

情绪伤肝，肝失疏泄，横犯脾胃，致脾胃升降失常，出现饱胀不思饮食、叹息等问题，久犯脾胃必虚（肝郁脾虚）。

肾

脾肾互为先天后天，先天耗损需要后天滋补，脾虚不能滋养先天，容易导致脾肾俱虚，表现为怕冷、泄泻、萎靡、早衰等问题。

心

脾虚不能化生气血，心血不足，血不养心，容易表现为心神不宁、惊悸、失眠、多梦、多汗等问题。

肺

“土生金”，脾为肺之母，脾虚气血不足，肺气易虚衰，表现为抵抗力下降、气促、乏力、易出汗、面色白、咳嗽等问题。

中医对脾虚危害的认识

脾虚会影响胃肠健康、精神状态、生长发育和容颜体态

由《素问·脏气法时论》《脾胃论·脾胃胜衰论》等中医经典理论可知，脾虚证病机主要表现为胃不能正常运作，怠惰嗜卧，四肢不收，大便溏泻，形体失养，血不循常道、溢于脉外等主要的病理变化。可见脾虚会造成诸多影响，常见的食欲减退、饭后饱胀不消化、进补不吸收等健康问题都与脾胃功能弱、脾虚证有关系。同时需要注意的是，脾虚会影响食物或药物的吸收，对孩子的生长发育亦有影响。

中医理论对脾虚危害的认知



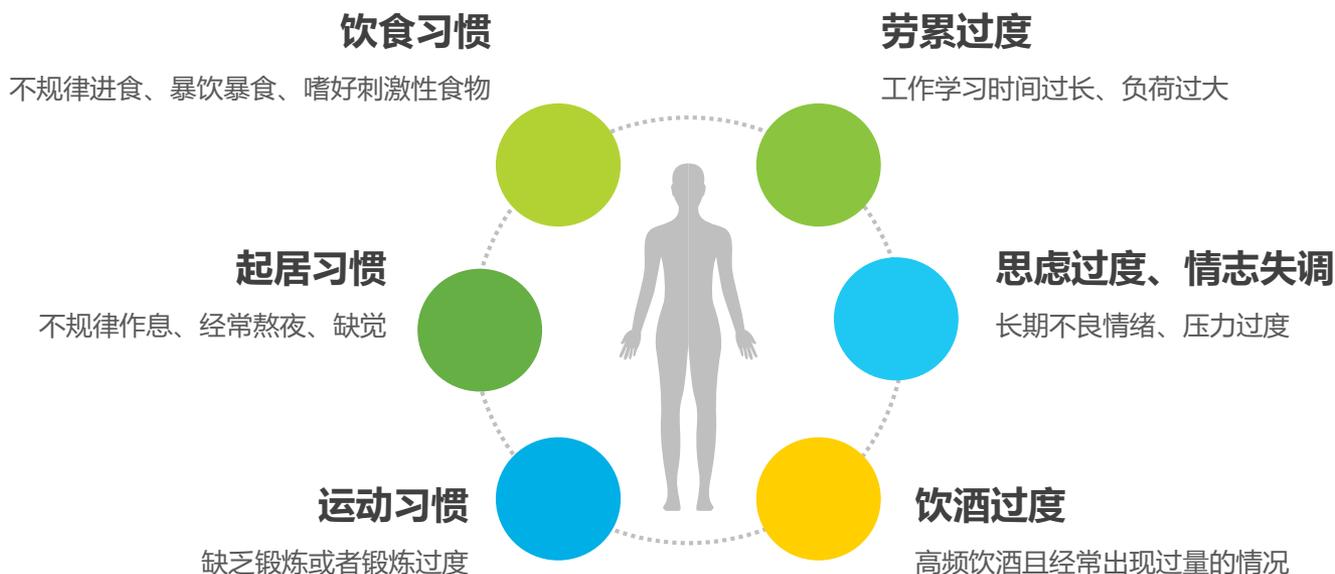
来源：脾胃专家访谈，专业书籍，文献资料。

中医对脾虚诱因的认识

不良的生活环境和行为习惯容易引发脾虚证

依据《素问·痹论》“饮食自倍，肠胃乃伤”，《脾胃论·脾胃胜衰论》“肠胃为市，无物不受，无物不入，若风寒暑湿燥一气偏盛，亦能伤害脾胃”，《血证论》“以脾主思虑，故每因思虑而伤脾阴”等理论，根据中华中医药学会脾胃病分会专家的共识，生活习惯问题、劳倦过度、思虑过度等原因都会损伤脾胃气血，进而程度至深时产生各类病状。

中医理论对脾虚诱因的认知



来源：脾胃专家访谈，专业书籍，文献资料。

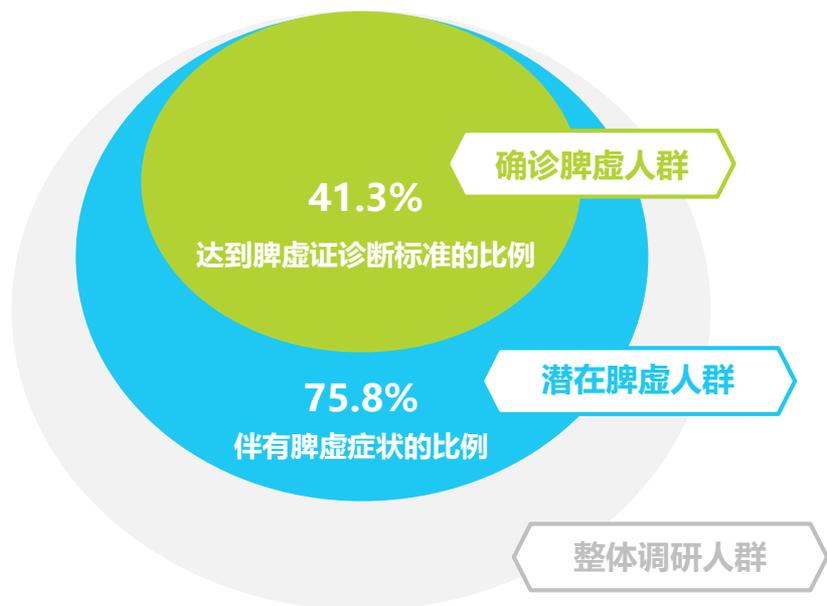
中医见解：脾功能与脾虚证	1
脾虚症状与认知现状分析	2
脾虚人群画像	3
重点人群健康与补脾建议	4
补脾现状与专家建议	5
附录	6

脾虚症状自诊情况

四分之三成年人伴有脾虚症状，亦有四成达脾虚证诊断标准

- 根据2022年我国成年消费者的调研数据，按照脾虚证中医诊疗专家共识意见(2017)的诊断标准，消费者自诊有脾虚症状的比例高达75.8%，其中达到脾虚证诊断标准的脾虚人群比例达41.3%，可见脾虚已经成为影响全民健康的重要问题。
- 在具体症状方面，除了气虚常见的精神容易疲劳、神疲懒言等症状，食欲减退，大便不成形，饭后容易饱胀等，是当前比较常见的脾虚症状。

2022年我国成年人脾虚症状自诊情况



S1&S2请问您是否有以下单项或多项症状
样本：N=5368，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚症状分布情况

主要脾虚症状描述	自我诊断比例
食欲减退、食欲较差	71.7%
大便不成形、大便次数增多	65.6%
精神或身体容易疲劳	84.2%
次要脾虚症状描述	自我诊断比例
饭后容易饱胀	57.9%
面色发黄暗淡、唇色变淡	49.7%
口淡、不容易觉得口渴	45.5%
排便费力、没有力气排出	44.5%
精神不足，甚至懒得说话	59.3%
或伴腹痛，劳累后尤其明显	38.5%

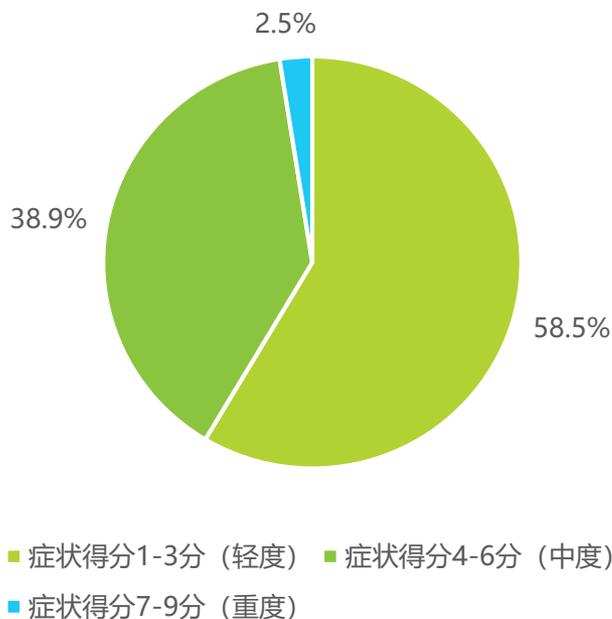
S1&S2请问您是否有以下单项或多项症状
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚症状严重程度

三大主要脾虚症状的严重程度均以轻度居多

根据自我诊断有脾虚症状人群对症状程度的判断，按三级进行赋分后加和计算的结果显示，主要脾虚症状相对轻微，得分为轻度的人数占比为58.5%。就具体症状而言，三个主要症状严重程度的分布也均以轻度居多。

脾虚人群主要症状等级分布



脾虚人群主要症状严重程度分布

主要症状等级	轻度 (1分)	中度 (2分)	重度 (3分)
食欲减退、食欲较差	56.7%	40.0%	3.3%
大便不成形、大便次数增多	58.5%	36.1%	5.4%
精神或身体容易疲劳	49.1%	43.0%	7.9%

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

注释：主要症状等级得分计算方式为，脾虚人群三项主要症状情况得分之和（无该症状0分，轻1分，中2分，重3分）

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

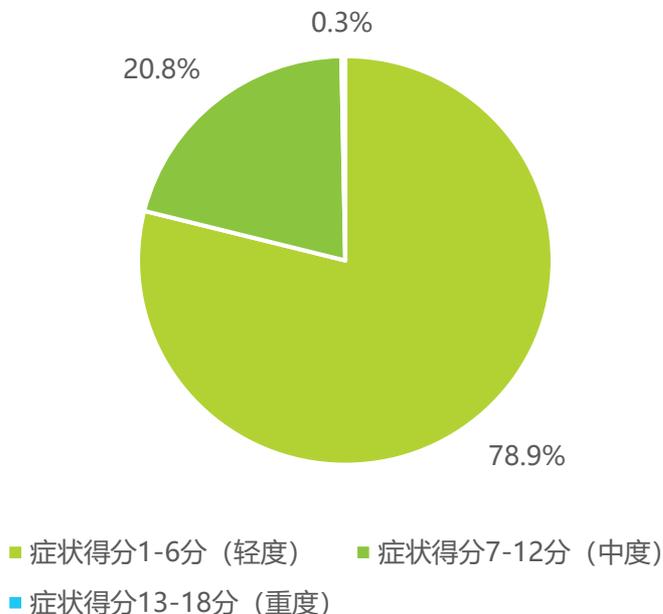
注释：主要症状等级得分计算方式为，脾虚人群三项主要症状情况得分之和（无该症状0分，轻1分，中2分，重3分）

脾虚症状严重程度

次要脾虚症状相对分散，饱胀和腹痛以轻度居多

根据自我诊断有脾虚症状人群对症状程度的判断，按三级进行赋分后加和计算的结果显示，次要脾虚症状相对轻微，得分为轻度的人数占比为78.9%。就具体症状而言，饭后饱胀、伴有腹痛和神疲懒言以轻度居多，面色萎黄、口淡不渴和排便费力以中度居多，可见脾虚人群中次要症状相对分散，并非受到所有症状的影响。

脾虚人群次要症状等级分布



脾虚人群次要症状严重程度分布

次要症状等级	轻度 (1分)	中度 (2分)	重度 (3分)
饭后容易饱胀	49.1%	45.9%	5.0%
面色发黄暗淡、唇色变淡	44.8%	47.7%	7.5%
口淡、不容易觉得口渴	40.8%	45.4%	13.8%
排便费力、没有力气排出	45.5%	46.8%	7.7%
精神不足，甚至懒得说话	41.4%	41.2%	17.4%
或伴腹痛，劳累后尤其明显	50.5%	44.9%	4.6%

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。
注释：次要症状等级得分计算方式为，脾虚人群六项次要症状情况得分之和（无该症状0分，轻1分，中2分，重3分）

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。
注释：次要症状等级得分计算方式为，脾虚人群六项次要症状情况得分之和（无该症状0分，轻1分，中2分，重3分）

脾虚人群对脾的功能认知

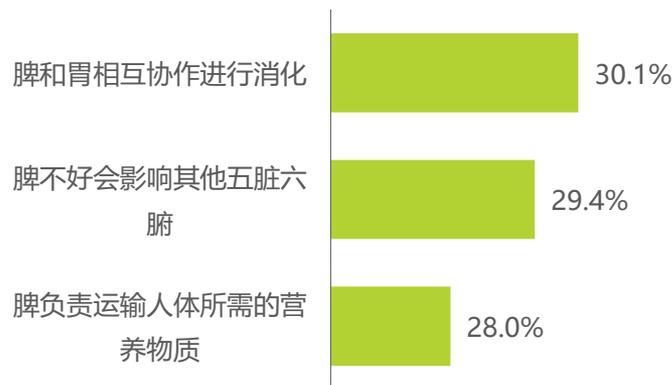
不足三成脾虚人群了解各类脾功能，会与其他脏腑功能混淆

- 本次调研人群对脾功能的认知度较低。脾虚人群对于各种脾功能的认知度均在30%及以下，对脾与胃的协同关系认知度相对较高，对脾的运化作用认知度相对较低。
- 脾胃专家表示消费者对脾的认知度是远低于肝、胃、肠等常见器官的，会对脾功能产生错误认知。

脾虚人群对脾功能的认知度



脾虚人群对具体脾功能的认同程度



脾胃专家表示：消费者会认为脾是负责排毒解毒的器官，与肾功能有所混淆。另外，消费者会认为脾是免疫器官，这种将中医和西医理论协同理解的现象，也是非常普遍的。

脾虚人群对脾虚危害的了解程度

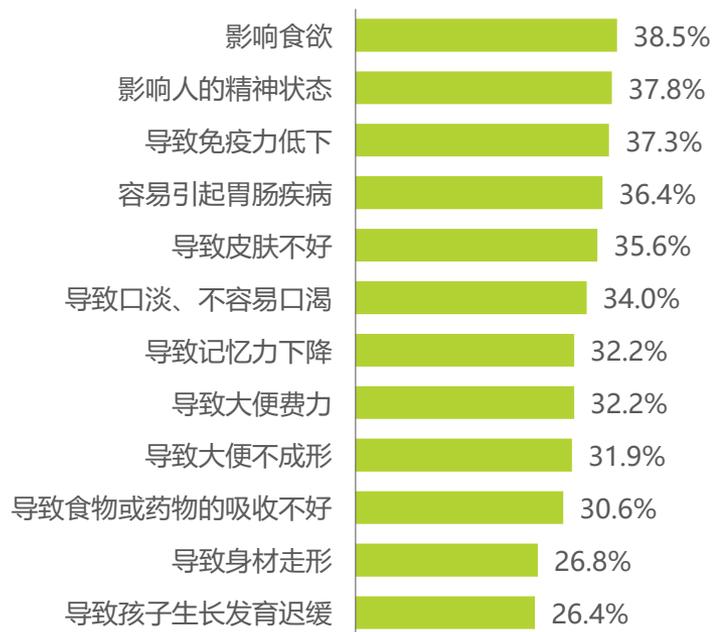
不足四成脾虚人群了解各类脾虚危害，对虚不受补没有概念

- 本次调研人群中对脾虚危害的认知度不高。脾虚人群对于各种脾虚危害的认知度均在40%及以下，对脾虚会影响食欲、精神状态和导致肠胃疾病的认同度相对较高。对脾虚会影响食物或药物吸收，孩子生长发育的认知度相对较低。
- 脾胃专家表示脾虚会造成诸多影响，常见的食欲减退、饭后饱胀不消化、进补不吸收等健康问题都与脾胃功能弱、脾虚证有关系。

脾虚人群对脾虚危害的认知度



脾虚人群对具体脾虚危害的认同程度



C3您是否了解脾虚的症状
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

C4请问您认为以下哪些是脾虚的症状/危害
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群对脾虚诱因的了解程度

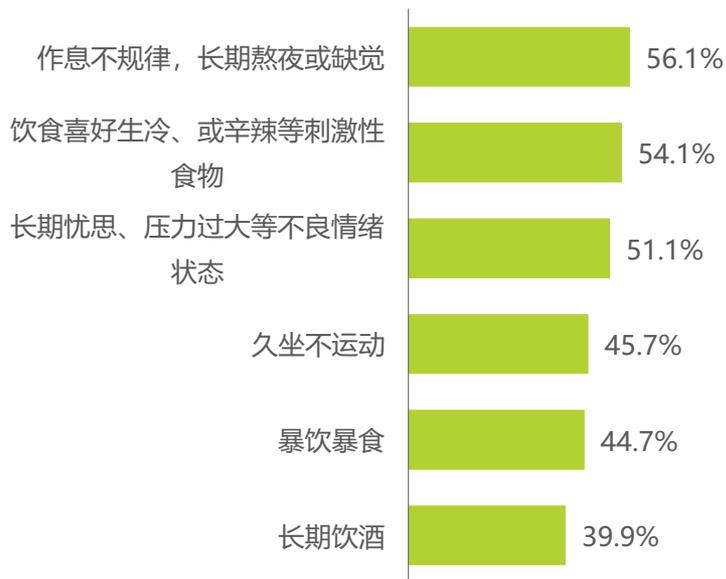
脾虚人群对脾虚诱因有所认知，对长期饮酒的危害缺乏重视

- 本次调研人群对脾虚诱因的认知度相对较好。具体来看，作息不规律、刺激性饮食喜好和不良情绪状态的认知度较高，均超过50%。相对的，仅40%的脾虚人群认为长期饮酒与脾虚有一定关联度。
- 脾虚专家表示饮酒过度对脾胃的损伤是非常严重的，也是日常生活中必须控制的。

脾虚人群对脾虚诱因的认知度



脾虚人群对具体脾虚诱因的认同程度



C5您是否了解脾虚的诱因

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

C6您认为以下哪些原因会引发脾虚

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

中医见解：脾功能与脾虚证	1
脾虚症状与认知现状分析	2
脾虚人群画像	3
重点人群健康与补脾建议	4
补脾现状与专家建议	5
附录	6

脾虚人群年龄分布

脾虚人群覆盖各年龄段，随着年龄增长受到脾虚证影响的概率上升，青少年发育阶段亦需要关注脾健康

2022年我国成年脾虚人群年龄分布

学生青年人群（18至24岁）



青年人群（25至30岁）



中年人群（31至45岁）



▶ 中老年人群（46岁及以上）



2022年我国未成年脾虚人群年龄分布

1岁以下



1至3岁



▶ 4至6岁



7至12岁



13至17岁



P1您的年龄

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

K3请问您（年纪最小的）孩子的年龄

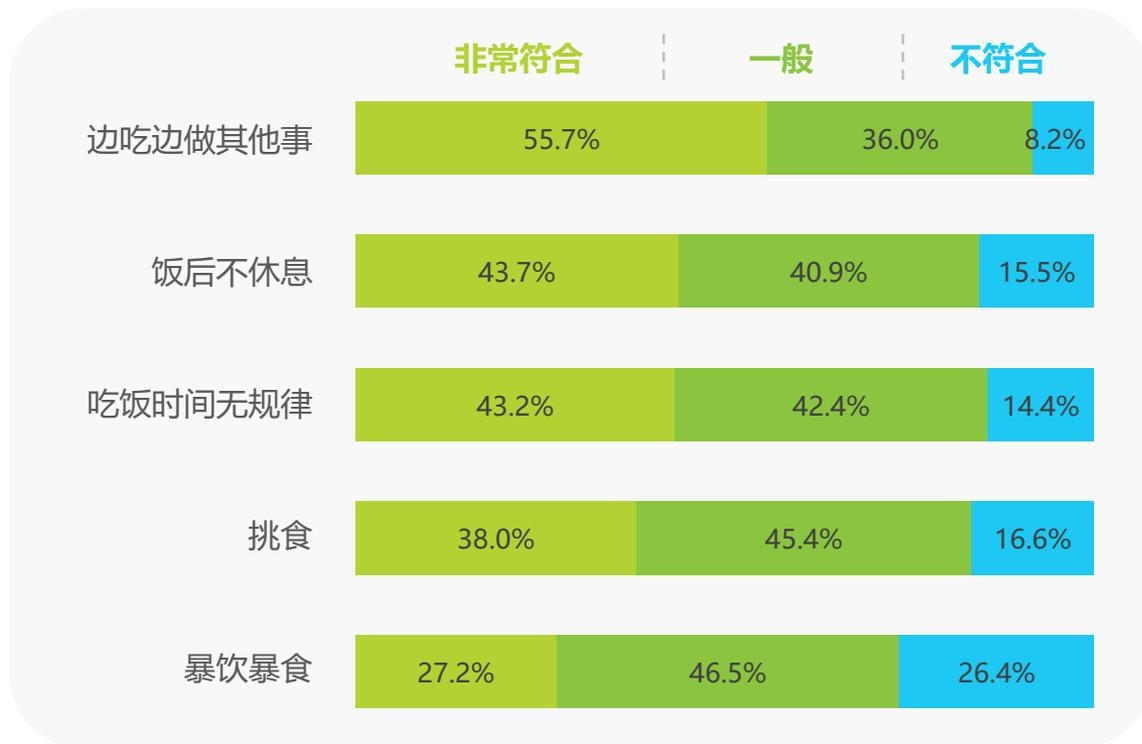
样本：N=328，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群饮食习惯

超五成脾虚人群有饮食不规律等不良饮食习惯

- 本次调研人群中，54%长期有各类不良饮食习惯。其中，过半的脾虚人群有边吃边做其他事的不良习惯，过四成有吃饭时间不规律的问题。
- 脾胃专家表示很多中青年人一日三餐不能保证，或者进餐时间不固定，这些不健康的饮食习惯都容易造成消化不良和脾胃负担。

2022年我国脾虚人群饮食方式



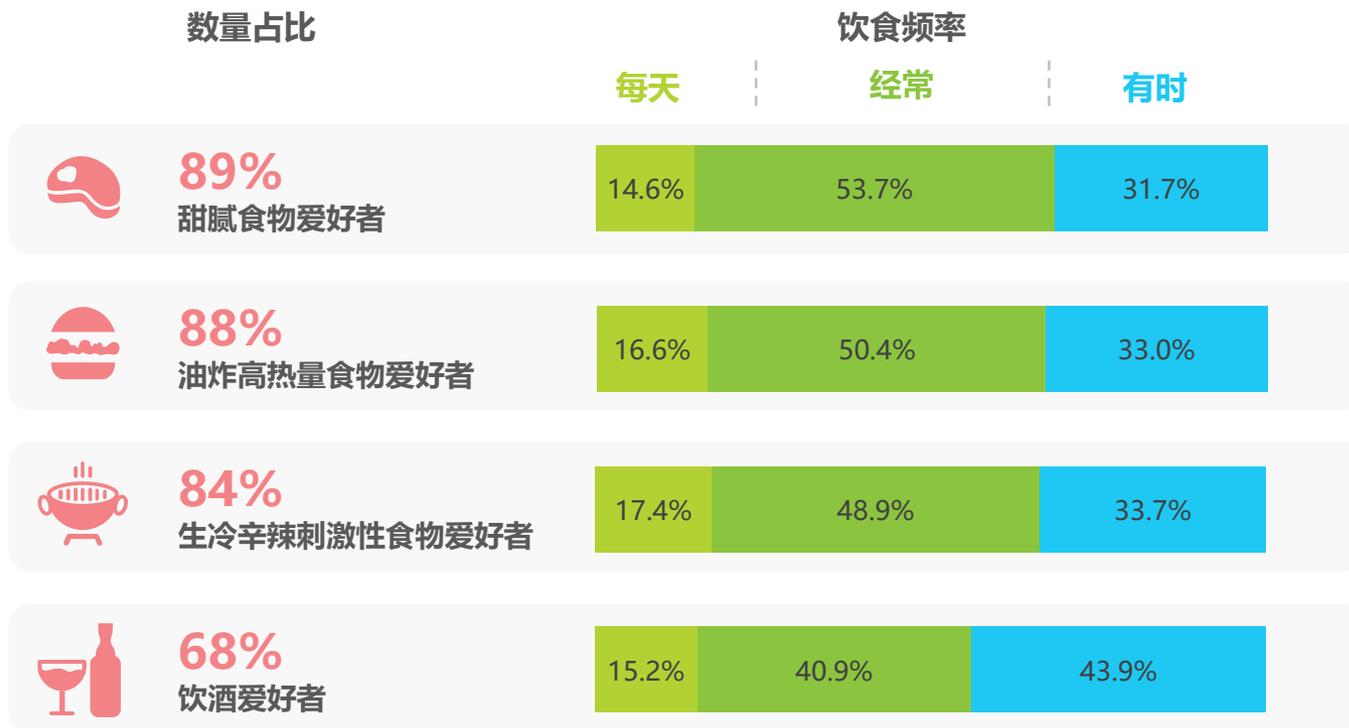
A9请问您是否有以下的饮食习惯？
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群饮食喜好

超八成脾虚人群爱好甜腻、油炸、刺激性食物

- 本次调研人群中，超80%脾虚人群不注意忌口，最爱吃甜腻食物。同时，有68%的脾虚人群有日常饮酒的习惯。
- 脾胃专家表示经常食用甜腻、油炸、刺激性等食物容易导致肚子胀、不消化和腹泻，长期以往可能造成脾胃严重负担，引发脾虚问题。而饮酒过度会刺激胃酸分泌，胃酸增多，引起肝损害，不仅会导致肥胖，还会造成脾胃损伤。

2022年我国脾虚人群饮食偏好



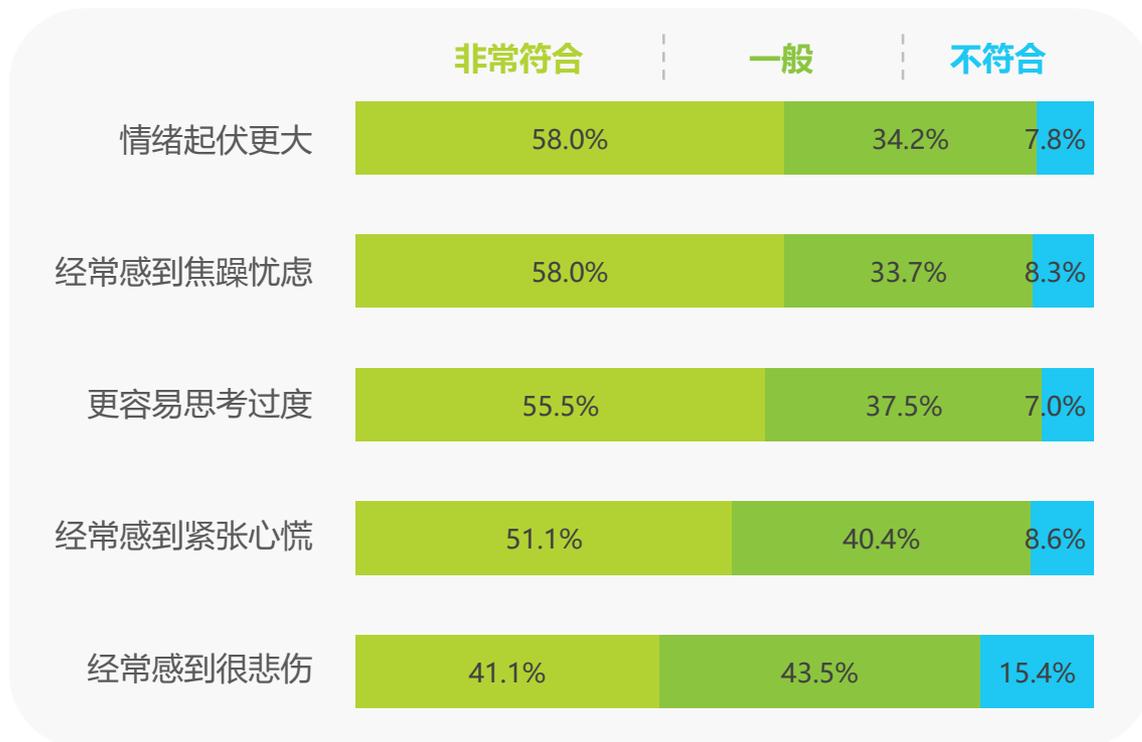
A8过去一个月内，您是否常吃/饮用以下食物？
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群情志状态

超六成脾虚人群长期处于不良情志状态，常态化压力焦虑

- 本次调研人群中，65.6%的脾虚人群长期处于情志失调的状态。其中主要问题是情绪起伏大、感到焦躁忧虑、容易思虑过度和紧张心慌，比例均超过50%。
- 脾胃专家表示现代社会的压力来源较多，出现不良情绪状态需要及时调整，否则极易导致脾的运化功能失调，引发脾虚。

2022年我国脾虚人群情志状态



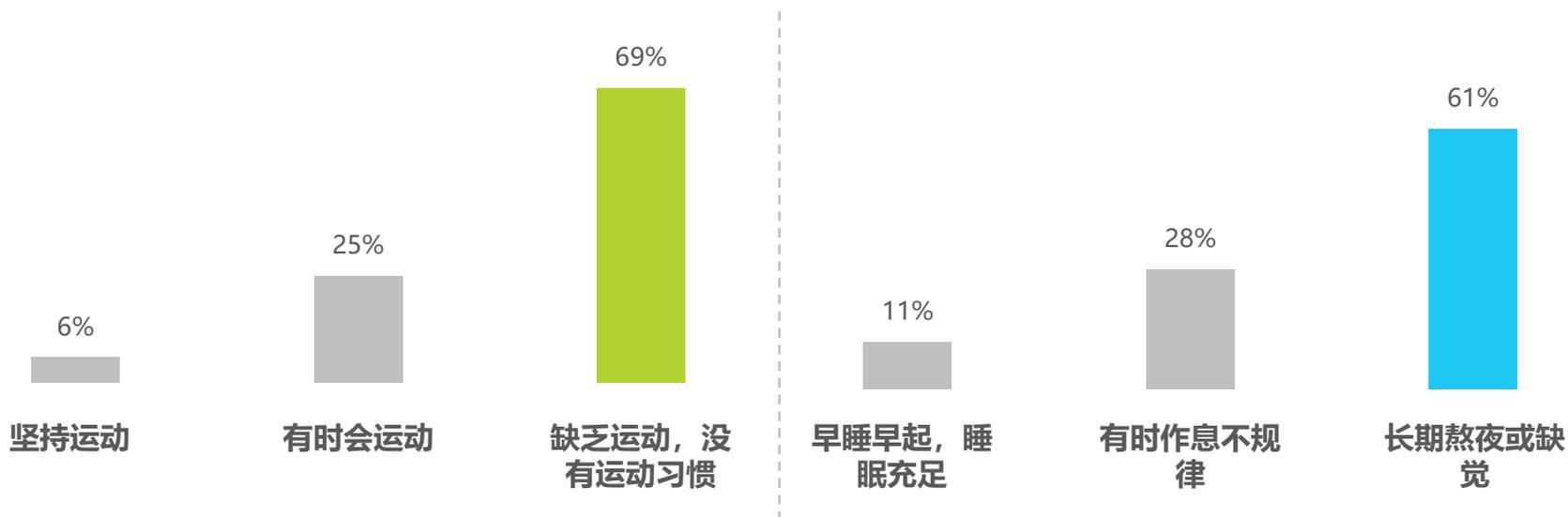
A7过去一个月内，您的情绪状况符合以下哪些描述？
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群运动起居状态

超六成脾虚人群缺乏健康生活状态，不运动、熬夜是常态

- 本次调研人群中69%的脾虚人群没有运动习惯，61%的长期有熬夜缺觉等不良起居习惯。
- 脾胃专家表示现代社会中尤其是年轻人，通常缺乏规律和良好的生活习惯，如缺乏运动、熬夜通宵是最为显著的特征。这些生活状态是脾虚症状的重要诱因，脾虚的引发通常是日积月累造成的结果。

2022年我国脾虚人群运动起居状态



A5通常来说，您的工作生活状态符合以下哪些描述？
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

中医见解：脾功能与脾虚证	1
脾虚症状与认知现状分析	2
脾虚人群画像	3
重点人群健康与补脾建议	4
补脾现状与专家建议	5
附录	6

重点关注人群

1

青少年人群

青少年脾虚比例约21.2%，学龄前儿童更易发

4

高频饮酒人群

高频饮酒对脾胃造成负担过重

2

三高人群

超6成三高脾虚人群因长期服药感到肠胃不适

5

工作学习超负荷人群

工作学习超负荷人群脾虚占比超过三分之一

3

进补不吸收人群

约5成进补人群因脾胃虚弱而进补不吸收

6

胃肠疾病人群

脾虚与常见胃肠疾病的发生高度相关

青少年人群

- ☑ 青少年人群中有脾虚症状的比例达21.2%，学龄前儿童更易出现脾虚症状。青少年脾虚人群偏爱油炸高热量和甜腻食物，且有挑食和饭后不休息的不良饮食习惯，影响脾胃发育。
- ☑ 学龄前儿童较为显著的脾虚症状包括大便溏稀，精神不足；学龄青少年较为显著的脾虚症状包括食欲差，饭后饱胀。
- ☑ 专家建议家长注意调节孩子熬夜、挑食等不良习惯，并结合平补，满足身体和脾胃生长发育旺盛需求。

青少年人群脾虚比例及年龄分布

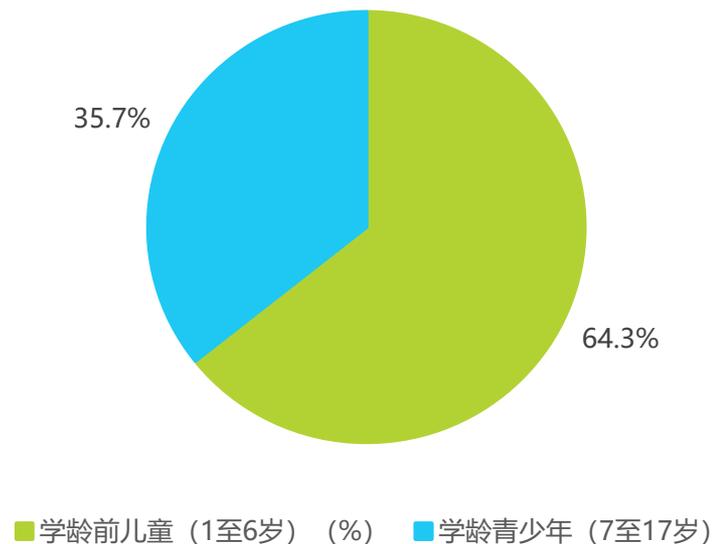
青少年脾虚比例约21.2%，学龄前儿童更易发

- 根据对青少年家长的调研，青少年人群中有脾虚症状的比例为21.2%，脾胃功能不调对五分之一青少年有影响。
- 在年龄分布上，学龄前儿童占比达64.3%，相比学龄青少年，学龄前儿童人口数量约为学龄青少年的1/2，但脾虚群体的规模却为其2倍，可见学龄前儿童比学龄青少年更易出现脾虚症状。

青少年人群脾虚比例



青少年脾虚人群年龄分布



注释：采用脾虚证中医诊疗专家共识意见(2017)诊断标准进行，由于舌脉象普通群众难有能力进行自诊，故舌脉象未作考虑，仅考虑主症及次症。
样本：N=328，于2022年1月通过联机调研获得。

青少年人群饮食偏好和习惯

偏爱油炸和甜腻食物，伴有挑食和饭后不休息的不良习惯

- 青少年人群中，79%的学龄前儿童偏好油炸高热量食物，80%的学龄青少年偏好甜腻食物。此外，61%的学龄前儿童有挑食问题，67%学龄青少年有饭后不休息的习惯。
- 脾胃专家表示青少年群体过度摄入甜食和油炸，不利消化，容易刺激发育期的脾胃。而青少年群体因挑食导致营养摄入不充足，亦会影响脾胃发育。

学龄前儿童饮食状态



饮食习惯



学龄青少年饮食状态



饮食习惯



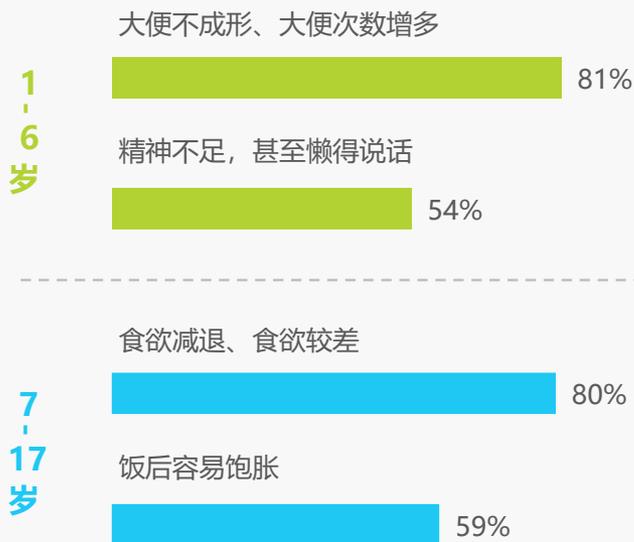
K4您的孩子是否常吃/饮用以下食物？ K5请问您的孩子是否有以下的饮食习惯？
样本：N=328，于2022年1月通过联机调研获得。

青少年人群脾虚症状及补脾建议

青少年人群需进行平补，满足身体和脾胃生长发育旺盛需求

- 青少年人群经过家长自我诊断，学龄前儿童在大便溏稀问题上较为显著，而学龄青少年在食欲差和饭后饱胀方面的问题较为显著，均是脾胃发育差，消化和吸收功能不足而引发的症状。
- 专家建议青少年人群进行平补，满足身体和脾胃生长发育的旺盛需求，帮助脾胃健康发育。

青少年人群典型症状



专家针对青少年人群补脾建议

✓ 熬夜挑食易损伤青少年脾胃

青少年身体快速发育生长，对气血的需求更加旺盛，加之熬夜、挑食等不良习惯，容易损伤脾胃健康。

✓ 平补脾胃促生长

专家建议对脾胃进行平补，如莲子、山药、大枣等，避免上火及过度寒凉，以满足旺盛的身体生长发育需求，确保青少年身心健康。

三高慢性病人群

- ✓ 三高人群在脾虚人群中占到20.9%，此类人群中超六成因为长期服用各类药品对脾胃造成负担。
- ✓ 三高人群较为显著的脾虚症状包括大便溏稀、排便费力等，发生以上症状的概率大于整体脾虚人群。
- ✓ 专家建议三高人群注意忌口和食量控制，通过温和的健脾胃食物或药物进行平和调理进补，减轻脾胃负担和对原发病的影响。

三高慢性病人群脾虚现状

超六成三高脾虚人群因长期服药感到肠胃不适

- 本次调研人群中，20.9%的脾虚人群有长期服用三高慢性病调理药物的习惯。此类人群中，65.7%表示会因长期服用各类药品而感到肠胃不适。
- 脾胃专家表明，三高慢性病患者长期服用慢病药物，出现胃肠不适等反应，切记不能忽视，否则因脾胃受损，吸收能力下降，影响慢病药物吸收，病情控制下降，风险极大。

三高人群在脾虚人群中的比例



三高脾虚人群服药情况



三高慢性病人群脾虚症状及补脾建议

三高人群需改变不良饮食生活习惯，平和调补稳固身体机能

- 相比整体调研人群，三高慢性病人群在大便溏稀、排便费力方面的问题尤其突出。
- 专家建议三高人群注意忌口，并通过温和的健脾胃食物或药物进行平和调理进补，减轻脾胃负担和对原发病的影响。

三高人群典型症状

大便不成形、大便次数增多



饭后容易饱胀



排便费力、没有力气排出



或伴腹痛



专家针对三高人群补脾建议

✓ 注意饮食习惯

专家建议三高脾虚人群忌辛辣生冷、少食肥甘厚味、控制食量。

✓ 调补脾胃宜平和

专家认为调补方法会对影响原发病，过于温补的药物会影响血压，过于滋腻又易生痰湿，建议以平补脾胃为主。

进补不吸收人群

- ✓ 进补人群中49.7%感到自己进补效果不佳，存在脾虚不受补的情况，此类人群在整体脾虚人群中占到25.1%。
- ✓ 进补不吸收人群较为显著的脾虚症状包括食欲减退和面色萎黄，发生以上症状的概率大于整体脾虚人群。
- ✓ 专家建议进补不吸收人群在进行调理和滋补之前，优先关注脾胃承载能力，或脾胃虚弱问题，适度进补，减轻脾胃负担。

进补人群脾虚现状

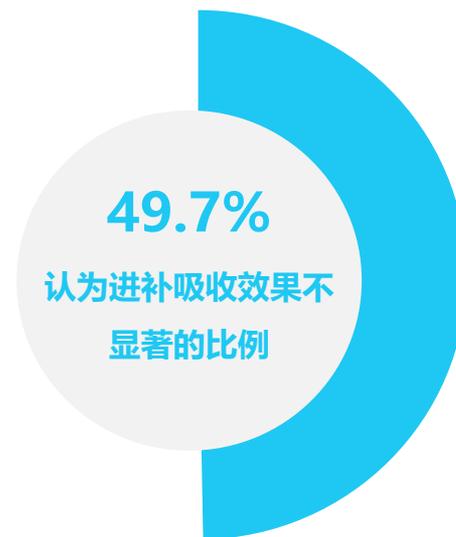
约五成进补人群因脾胃虚弱而不吸收，进补效果不显著

- 本次调研人群中，50.6%的脾虚人群有服用滋补品的习惯。此类人群中，49.7%表示日常进补的效果不显著。
- 脾胃专家表明，需要进补的人群，往往是缺什么补什么，而忽略了脾胃吸收功能的关键因素。如果脾胃虚弱，进补不吸收，效果很难到达理想。

进补人群在脾虚人群中的比例



进补人群对进补效果的评价



进补不吸收人群脾虚症状及补脾建议

进补不吸收人群需注意进补适度，防止脾胃负担过大

- 相比整体调研人群，进补不吸收人群中，食欲减退和面色发黄暗淡、唇色变淡方面的问题尤其突出，是体虚的明显特征。
- 专家建议进补不吸收人群在进行调理和滋补之前，优先关注脾胃承载能力，或脾胃虚弱问题，适度进补，减轻脾胃负担。

进补不吸收人群典型症状

食欲减退、食欲较差



面色发黄暗淡、唇色变淡



排便费力、没有力气排出



或伴腹痛



专家针对进补不吸收人群补脾建议

✓ 关注脾胃问题

专家解释需要进补的人群，容易忽略脾胃的承载能力，或者本身脾胃已有耗损，因此进补却没有明显的效果。

✓ 强健脾胃功能

专家建议进补效果不明显人群如进补他脏，切记平补脾胃同时进行，注意进补适度，避免补而无效，增加脾胃负担。

高频饮酒人群

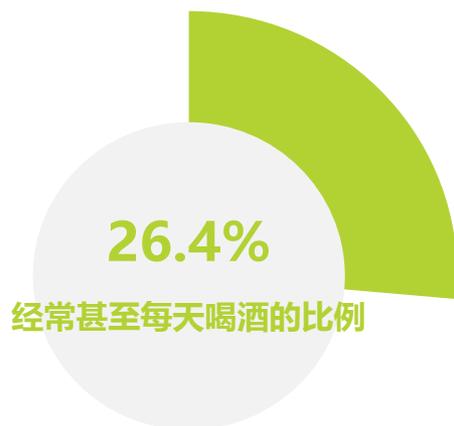
- ✓ 高频饮酒人群在脾虚人群中占到26.4%。此类人群超六成因为经常有应酬酒局而饮酒过度。
- ✓ 高频饮酒人群较为显著的脾虚症状包括大便溏稀，或伴有腹痛，发生以上症状的概率大于整体脾虚人群。
- ✓ 专家建议高频饮酒人群常备缓解药物，可以暂时对抗酒类燥热、促进酒精代谢，也可以长期治疗脾胃损伤和其他病变。

饮酒人群脾虚现状

超六成因应酬需要而过度饮酒，长期以往给脾胃造成负担

- 本次调研人群中，高频饮酒人群的占比达26.4%。此类人群通常有较多应酬或酒局，61.1%表示经常需要应酬，不得不过度饮酒。
- 脾胃专家表示高频饮酒对脾胃造成负担过重，长期饮酒过度还会造成脾胃损伤、功能失调，导致肥胖等各类健康问题。

高频饮酒人群在脾虚人群中的占比



高频饮酒人群的应酬比例



高频饮酒人群脾虚症状及补脾建议

高频饮酒人群需服用药物缓解酒精对脾胃的损害

- 高频饮酒人群在大便不成形和腹痛方面的问题尤其突出，是脾胃损伤时会出现的症状。
- 专家建议面对无法拒绝的酒局，需要常备缓解药物，可以暂时对抗酒类燥热、促进酒精代谢，也可以长期治疗脾胃损伤和其他病变。

高频饮酒人群典型症状

大便不成形、大便次数增多



口淡、不容易觉得口渴



排便费力、没有力气排出



或伴腹痛



专家针对高频饮酒人群补脾建议

✓ 高频饮酒易伤脾胃

经常酒精刺激，胃肠黏膜长期处于充血水肿的炎性损伤状态，久之脾胃必然受损，容易出现肝胃病变，代谢性疾病等。

✓ 常备药物减轻酒精伤害

拒绝不了的酒局，酒前服用护脾胃减少酒精刺激的中药，酒后服用醒脾促进酒精代谢的中药，减少脾胃受损的可能。

工作学习超负荷人群

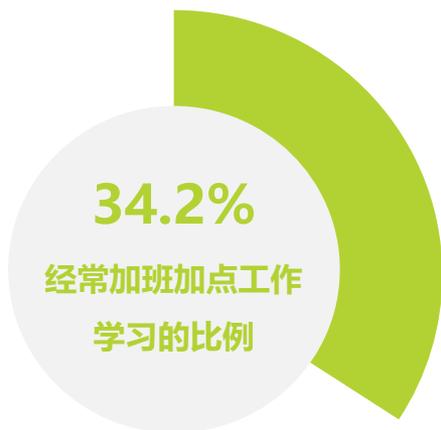
- ✓ 高负荷人群在脾虚人群中占到34.2%，此类人群超七成作息不规律、经常缺觉，超八成压力过大、忧思过度，影响了脾功能的发挥。
- ✓ 高负荷人群较为显著的脾虚症状包括倦怠乏力，或伴腹痛，发生以上症状的概率大于整体脾虚人群。
- ✓ 专家建议此类人群注意调节情绪状态和寻找合适自己的释放压力的方式，形成更稳定的生活和作息习惯，必要时服用补益气血的药物，亦能保证机体正常和良好的运转。

工作学习超负荷人群脾虚现状

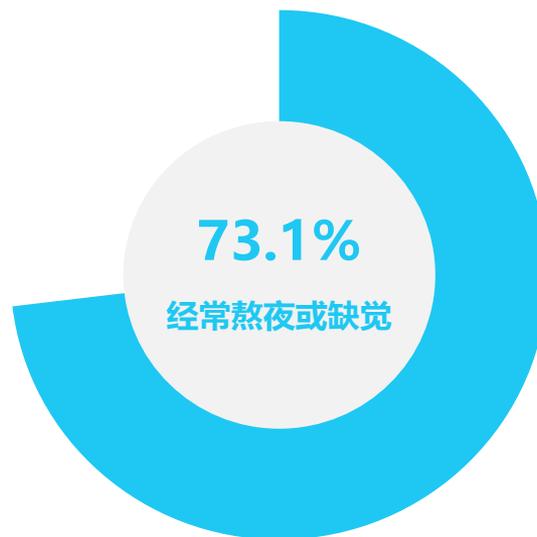
超七成作息不规律，经常熬夜或缺觉

- 本次调研人群中，超负荷工作学习人群的占比达34.2%。此类人群中，73.1%表示经常熬夜，作息习惯不好。
- 脾胃专家表示工作学习时间过长，导致睡眠时间不足，作息不规律会使得机体休息不足，产生各类睡眠问题，进而影响脾功能的正常发挥。

工作学习超负荷人群在脾虚人群中的比例



工作学习超负荷人群的起居状态



A1&A2请问您平均每天工作或学习的时长？请问您每周工作大约几天？
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

A5通常来说，您的工作生活状态符合以下哪些描述
样本：N=759，于2022年1月通过联机调研获得。

工作学习超负荷人群脾虚现状

超八成对工作学习倍感压力，情志失调较为明显

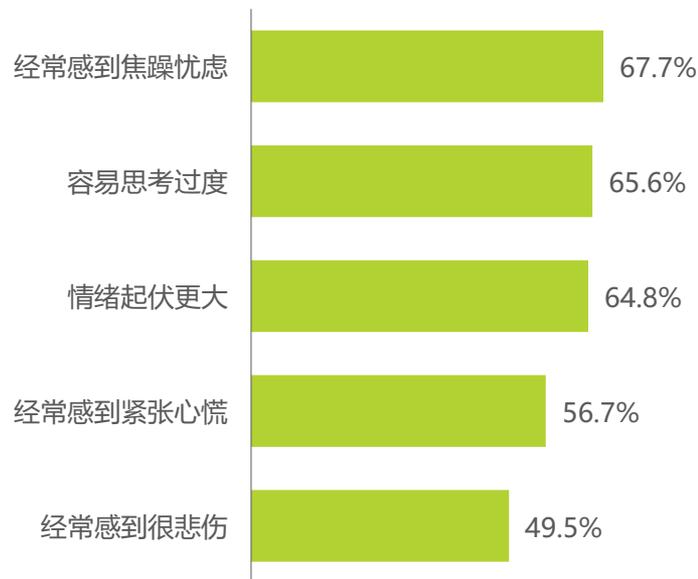
- 高负荷人群对压力状况的自评中，80.2%认为有较大的压力，远高于整体人群的压力自评分。同时，此类人群出现不良情绪的比例几乎都超过50%，过度思考状态的出现比例显著高于整体人群。
- 脾胃专家表明若长期处于不良的情绪状态下，呈现情志失调的状态，会引发脾功能失调。

工作学习超负荷人群的压力状况



A6过去一个月，您的压力程度为5分为压力最大，1分为压力最小
样本：N=759，于2022年1月通过联机调研获得。

工作学习超负荷人群的情绪状况



A7过去一个月内，您的情绪状况符合以下哪些描述
样本：N=759，于2022年1月通过联机调研获得。

高负荷人群脾虚症状及补脾建议

高负荷人群需通过调脾胃、益气血缓解过劳对身体的影响

- 相比整体调研人群，高负荷人群在容易疲劳和腹痛方面的问题尤其突出，是过劳后的显著症状。
- 专家建议日常注意调节情绪状态和寻找合适自己的释放压力的方式，形成更稳定的生活和作息习惯，必要时服用补益气血的药物，亦能保证机体正常和良好的运转。

高负荷人群典型症状

精神或身体容易疲劳



食欲减退、食欲较差



精神不足，甚至懒得说话



或伴腹痛



专家针对高负荷人群补脾建议

✓ 劳逸结合，调整状态

高负荷的工作学习，气血损耗太过，极易出现精力不足、记忆力明显下降、食欲不佳等问题，建议这类人群劳逸结合，适当调整状态与节奏。

✓ 调养脾胃，补益气血

专家建议高负荷人群适度补益气血，注意日常调养脾胃，从气血化生的源头保护过度透支的身体。

胃肠疾病人群

- ☑ 胃肠疾病人群的常见症状包括饱胀、腹痛、腹泻和便秘，与脾胃虚弱高度相关。
- ☑ 专家建议胃肠疾病人群在治疗病症时，亦需关注脾胃调养。日常饮食控制，关注心理健康和生活起居，以以健脾益气、疏肝理气为主进行治疗。

胃肠疾病人群脾虚症状及补脾建议

胃肠疾病人群在治疗病症时，亦需关注脾胃调养

- 慢性胃炎病位在胃，与肝、脾两脏密切相关。脾胃虚弱也是肠易激综合征发病的重要环节。脾失健运，运化失司，形成水湿、湿热、痰瘀、食积等病理产物，阻滞气机，导致肠道功能紊乱。
- 专家建议日常饮食控制，关注心理健康和生活起居，以健脾、疏肝、理气为主进行治疗。

肠易激综合征典型症状与证候要素

- **常见症状**：反复腹痛、腹泻、便秘
- **55%** 出现脾相关证候的比例
- **48%** 出现气虚相关证候的比例

慢性胃炎典型症状与证候要素

- **常见症状**：饱胀、腹痛
- **46%** 出现脾气虚相关证候的比例
- **50%** 治法涉及健脾的比例

专家针对胃肠疾病人群补脾建议

✓ 调整饮食、情志和起居状态

一日三餐定时定量，避免因无规律饮食而致肠道功能紊乱。尽量避免服用刺激性食物。避免不良情绪刺激和过度劳累。

✓ 健脾、疏肝、理气

慢性胃炎、肠易激综合征等常见胃肠疾病的治疗以健脾益气、疏肝理气为基本大法。调理药物可用莲子肉、薏苡仁、砂仁、桔梗、白扁豆、茯苓、人参、甘草、白术、山药等。

中医见解：脾功能与脾虚证	1
脾虚症状与认知现状分析	2
脾虚人群画像	3
重点人群健康与补脾建议	4
补脾现状与专家建议	5
附录	6

脾虚人群对补脾的态度和理念

仅三成脾虚人群有补脾需求，对补脾理念认识模糊

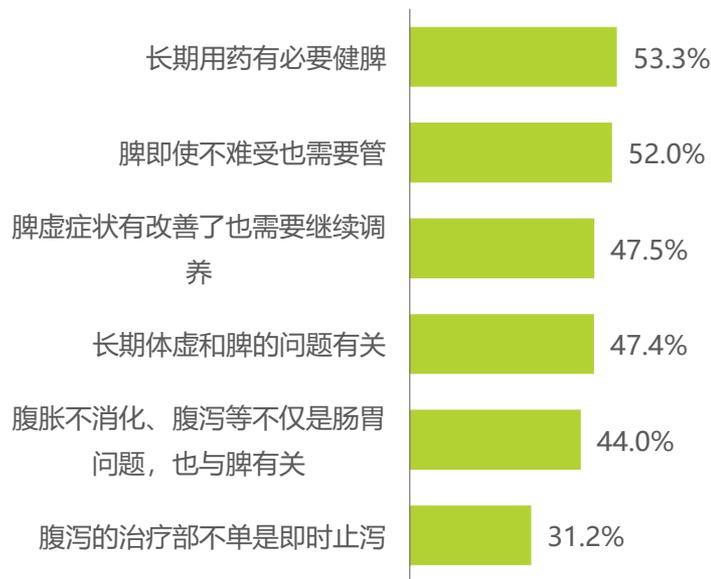
- 本次调研人群中有30.3%的脾虚人群认为非常有必要补脾，同时，脾虚人群对各类补脾理念的认同度都不到60%。其中，腹泻、腹胀不消化等问题出现时，需要注意脾胃功能的调理是认知度相对较低的说法。
- 脾胃专家表示肠胃和体虚问题出现时，需要首先关注是否是脾功能出现了问题。其次，补脾健脾胃是需要长期调理的，注意日常生活调节的同时，进补也是需要持续的。

脾虚人群对补脾的态度



C7请问您认为是否有必要进行补脾
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群对补脾理念的认知度



C8您对以下说法的认同度如何
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群对补脾措施的认识和行为

脾虚人群对补脾措施的认识度仅一成，主要依靠生活调节

- 本次调研人群中仅12.8%的被访者非常了解补脾的方法，绝大部分消费者没有明确、直接的补脾方向，主要依靠各种生活调节措施。由于消费者缺乏补脾知识的专业指导，食材药物调理的比率相对较低。
- 脾胃专家表示健脾胃知识尚不普及，补脾需要全面而协同，特别是在生活状态难以调节的情况下，需要借助食补和药补来维护脾健康。

脾虚人群对补脾措施的认识度



脾虚人群采取过补脾措施的比例



脾虚人群对食补方法的认知和行为

补脾食材选择山药、山楂和莲子，对食材功效差异认识不足

- 本次调研人群中约32.8%的被访者曾采取过食补措施，山药、山楂和莲子补脾人群选择率最高的食材，相较之下薏米、芡实和扁豆的选择率较低，仅30%左右。
- 脾胃专家表示山药和莲子是补脾养胃的食材，可以有效化湿和止泻，但山楂的主要作用是健胃消食，没有进补功效，需要注意食材功效差异，调理与进补同时进行。

脾虚人群采取食补措施的比例



C13请问您采取哪些措施补脾？
样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群对健脾胃食材的选择



60%以上选择山药、山楂、莲子进行食补



30%以上选择薏米、芡实、扁豆进行食补

C16请问您一般会服用哪些补脾健胃的食物？
样本：N=727，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群对药补方法的认知和行为

三成脾虚人群曾有药补措施，首选中成药

- 本次调研人群中约30.7%的被访者曾采取过药补措施，人参补脾丸、参苓补脾胃颗粒和补中益气颗粒（丸）是选择率较高的调理药物。
- 脾胃专家表示人参补脾丸中以人参、茯苓、白术、黄芪益气健脾；参苓补脾胃颗粒中以北沙参养阴生津，对燥热、内热人群比较友好，更适合体质弱、老人和小孩使用；同时均有陈皮、砂仁助消化，适合脾虚人群长期调理。

脾虚人群采取药补措施的比例



脾虚人群对健脾胃调理药物的选择

参苓补脾胃颗粒

人参补脾丸

补中益气颗粒（丸）

约50%选择以上健脾胃调理药物

参苓白术颗粒（丸）

健脾益肠丸

40%以上选择以上健脾胃调理药物

C13请问您采取哪些措施补脾？

样本：N=2219，于2022年1月通过联机调研获得。

C15请问您一般会服用哪些补脾健胃的药品？

样本：N=682，于2022年1月通过联机调研获得。

脾虚人群在补脾过程中遇到的问题

缺乏专业知识获取途径和对中成药的正确认知

- 本次调研人群表示在补脾过程中遇到许多问题，主要是在调理和药品采购方面缺少专业科普和指导。脾胃专家表示了解补脾知识可以通过医院、药店举行的公益知识讲堂，或者中医专家官方渠道获取信息，避免被虚假信息误导。
- 其次是食补和煎药不方便的问题，专家表示由于医院配药以煎药形态为主，而目前中成药的使用逐渐普遍，相对煎药便于食用，也能达到相应功效，亦适合脾虚人群长期调理使用。

脾虚人群补脾时遇到的问题

在调理措施和药品采购方面缺少专家的科普和指导



食补和煎药不方便难以坚持调理



难以改变日常工作生活中的不良习惯



脾虚人群自主了解补脾知识的信息渠道

熟人（家人、朋友等）

互联网资讯（公众号、视频等）

专业人士（药店医师、医院医生等）

脾虚人群自主购药的购买渠道

医院配药（煎药形态为主）

线下药店（各类药物形态）

网络购药平台（各类药物形态）

脾虚自诊专家方法

脾虚证的诊断标准主要依据舌象、主要和次要症状的情况

参考《中药新药临床研究指导原则(第一辑)》和《中药新药临床研究指导原则(试行)》，依据相关古代文献、临床实际及专家共识，将脾虚证分为脾气虚证、脾阳虚证和脾阴虚证3种证型，本报告以脾气虚证为基础，判断脾健康状态。

舌象



胖大舌



舌苔厚腻



舌中或有裂纹、或伴齿痕



主症

食欲减退：食欲减退、食欲较差

大便溏稀：大便不成形、大便次数增多

倦怠乏力：精神或身体容易疲劳，影响工作和生活

次症

食后饱胀：饭后容易饱胀

口淡不渴：口淡、不容易觉得口渴

面色萎黄：面色发黄暗淡、唇色变淡

排便无力：排便费力、没有力气排出

神疲懒言：精神不足，甚至懒得说话

脘腹隐痛，遇劳而发：或伴腹痛，劳累后尤其明显

自我诊断标准

舌脉象必备

主要症状
2项

次要症状
2项

主要症状
1项

次要症状
3项

符合上述症状标准，即为脾虚

脾虚自诊专家方法

最常见的脾虚主要症状为食欲减退、食欲较差

脾虚证三大主要症状，根据各症状的严重程度，可以分为轻、中、重度，广大群众可以根据下表进行自诊，判断自己的脾虚症状严重程度。

脾虚症状自诊分级标准（主要症状）

主要症状	症状程度	得分
食欲减退、食欲较差	食欲较差，比以前少吃1/3	轻（1分）
	食欲差，比以前少吃1/2	中（2分）
	基本无食欲，比以前少吃2/3以上	重（3分）
大便不成形、大便次数增多	2-3次/日，反复不到2个月	轻（1分）
	3-4次/日，反复2个月左右	中（2分）
	大于4次/日，持续腹泻，持续2个月以上	重（3分）
精神或身体容易疲劳	精神不振，能做日常的轻体力活动	轻（1分）
	精神疲乏、睡不醒，只能勉强支持日常轻体力活动	中（2分）
	精神极度疲乏，四肢无力，已不能坚持日常轻体力活动	重（3分）

脾虚自诊专家方法

最常见的脾虚次要症状为饭后容易饱胀

脾虚证六个次要症状，根据各症状的严重程度，可以分为轻、中、重度，广大群众可以根据下表进行自诊，判断自己的脾虚症状严重程度。

脾虚症状自诊分级标准（次要症状）

次要症状	症状程度	得分
饭后容易饱胀	大于3天一次，1小时内可以缓解，不影响日常生活	轻（1分）
	2-3天一次，1-4小时内缓解，部分影响日常生活	中（2分）
	几乎每天，大于4小时，甚至整天不能缓解，影响工作和生活	重（3分）
口淡、不容易觉得口渴	偶尔	轻（1分）
	有时	中（2分）
	持续、日常现象	重（3分）
面色发黄暗淡、唇色变淡	面色稍微萎靡泛黄，唇色偏淡	轻（1分）
	面色萎靡泛黄，缺乏光泽，唇色较淡	中（2分）
	面色萎黄泛黄，缺乏光泽，唇色苍白	重（3分）
排便费力、没有力气排出	排便费力，大便质软而不干结	轻（1分）
	排便比较费力，大便质软或溏滞	中（2分）
	排便相当费力，大便溏滞，难排出	重（3分）
精神不足，甚至懒得说话	不问不答，能坚持工作	轻（1分）
	多问少答，工作能力下降	中（2分）
	懒得说话，工作能力明显下降	重（3分）
或伴腹痛	大于3天一次，1小时内可以缓解，不影响日常生活	轻（1分）
	2-3天一次，1-3小时内缓解，部分影响日常生活	中（2分）
	几乎每天，大于3小时，甚至整天不能缓解，影响工作和生活	重（3分）

来源：《脾虚证中医诊疗专家共识意见(2017)》

专家补脾建议

增加对脾健康的关注度，积极学习补脾知识，选择专业可靠的中医信息渠道



01 增加对脾健康的关注度

消费者对脾的认知度远低于肝、胃、肠等常见器官，会对脾功能产生错误认知。肠胃和体虚问题出现时，需要首先关注是否是脾功能出现了问题。

02 积极学习补脾知识

绝大部分消费者没有明确、直接的补脾方向，主要依靠各种生活调节措施。补脾是全面而协同的过程，在生活状态难以调节的情况下，需要借助食补和药补来维护脾健康。

03 增加对脾健康的关注度

了解补脾知识可以通过医院、药店举行的公益知识讲堂，或者中医专家官方渠道获取信息，避免被虚假信息误导。

专家补脾建议

日常做好饮食和作息调节，关注不同年龄段调理养护的差异



04 “饮食有节”

很多消费者的饮食较为重口，还有不规律、不健康、不节制的饮食习惯。补脾养胃的第一步便是管住嘴，日常亦可多食用山药、莲子、扁豆、芡实等补脾养胃的食材。



05 “起居有常”

现代社会的节奏较快，消费者普遍有作息不规律、情绪压力大等问题。尝试适合自己释放压力的方式，形成更稳定的生活和作息习惯，必要时服用调理药物，亦能保证机体正常和良好的运转。



06 “因人而异”

脾虚发生在不同的年龄段，体现症状和诱因亦有差异。尤其是中老年群体需要注意，食材追求温和与平衡，运动追求少量而多次，心态追求安定与轻松，以养脾胃。

来源：2022年1月中国脾虚人群调研数据，脾虚人群定性访谈，脾胃专家访谈，文献资料。

专家补脾建议

调理脾虚，使用参苓健脾胃颗粒，有效且方便

在生活状态难以调节的情况下，专家建议借助食补和药补来维护脾健康。尤其是对于严重脾虚的人群，药补的疗效更直接且快速。中华中医药学会脾胃病分会发表《脾虚证中医诊疗专家共识意见》，综合脾虚症状与药物分析，推荐参苓健脾胃颗粒用于治疗脾气虚弱，或脾虚夹湿的患者。



【成份】北沙参、茯苓、白术、山药（炒）、扁豆（炒）、莲子、砂仁、（盐炙）、陈皮、薏苡仁（炒）、甘草。

【功能主治】补脾健胃，利湿止泻。用于脾胃虚弱，饮食不消，或泻或吐，形瘦色萎，神疲乏力。

源自宋代《太平惠民和剂局方》加减化裁而来

参苓健脾胃颗粒源自宋代（公元 1080 年）《太平惠民和剂局方》，传承经典名方“参苓白术散”，药性平和，是调理脾胃虚弱的传统方剂。

根据中医论文文献表明：

- 1 参苓健脾胃颗粒联合叶酸片治疗，慢性萎缩性胃炎疗效显著且有效提高免疫功能。临床总有效率为94%
- 2 参苓健脾胃颗粒配合捏脊法治疗小儿厌食症总有效率为97%
- 3 参苓健脾胃颗粒治疗小儿腹泻病（脾虚泻）疗效确切且安全性较好

来源：高菲，李彩虹，白族药物参苓健脾胃颗粒联合叶酸片治疗慢性萎缩性胃炎的临床疗效.中国民族医药杂志.2020: 7. 26. 7.

王红峰，代军胜，参苓健脾胃颗粒配合捏脊法治疗小儿厌食症 100 例.陕西中医.2012:33.3.

闫永杉，参苓健脾胃颗粒治疗小儿腹泻病（脾虚泻）119 例多中心随机对照双盲临床研究.中医杂志.2022.4.62.8.

中医见解：脾功能与脾虚证	1
脾虚症状与认知现状分析	2
脾虚人群画像	3
重点人群健康与补脾建议	4
补脾现状与专家建议	5
附录	6

定量调研样本说明

抽样规则和抽样结果

- 本次定量调研基于2020年全国人口普查中关于性别、年龄和地区的数据，采取分层抽样的方式进行样本抽取。通过艾瑞调研社区投放和线下拦截调研相互补充，以期在有限条件下的抽样总体能够最大程度的代表中国人口。
- 本次定量调研投放上万份问卷，共回收6511份问卷，经甄别条件筛选，纳入脾虚人群研究范畴的有效样本量为5368个。另外，回收有未成年孩子的成年人回答的共1496份青少年脾虚问卷。

细分样本说明

分类	样本量	筛选条件
自诊脾虚人群	N=2219	年龄≥18岁
青少年脾虚人群	N=328	年龄 < 18岁
三高慢性病人群	N=464	服用过三高干预药品，且服用时长≥1个月
进补人群	N=1122	服用过滋补品
高频饮酒人群	N=586	几乎每天或经常饮酒
工作学习超负荷人群	N=759	工作时长 > 8小时，且工作天数≥5天

来源：艾瑞咨询研究院自主研究。

定性访谈样本说明

样本量和样本要求

- 本次脾虚人群访谈共20人，要求自诊有脾虚症状。
- 脾虚症状根据脾虚证中医诊疗专家共识意见(2017)诊断标准，由于舌脉象普通群众难有能力进行自诊，故舌脉象未作考虑，仅考虑主症及次症。

配额设计说明

分类	要求及配额
年龄	35岁以上和以下均匀分布
性别	男：女=1：1
地域	一二三四线城市均匀分布
补脾行为	有补脾行为和无补脾行为均分 补脾行为包括：a) 调整饮食，少吃生、冷、辛辣刺激食物，进补温和食材 b) 日常服用补脾健胃的滋养药物或保健品

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

合作说明

该报告由昆中药和艾瑞共同发起，旨在体现行业发展状况，供各界参考。

