

# 针灸疗法治疗黑眼圈的研究进展

李佳洋 常心怡 许婧<sup>(通讯作者)</sup>

成都中医药大学，四川成都，610000；

**摘要：**黑眼圈（眶周色素沉着）是临床常见的面部美容问题，中医称为“目胞黑”或“睑黯”。本文系统梳理黑眼圈的中医病机与针灸作用机制。中医认为其病位在胞睑，与肝、脾、肾三脏功能失调及气血瘀滞、痰湿内阻密切相关，涉及任脉、足阳明胃经等多条经络。针灸疗法通过疏通经络、调和气血、调节脏腑功能发挥治疗作用，具体机制包括改善眼周微循环、调节色素代谢、抑制炎症反应及调控神经内分泌。本文结合传统理论与现代研究进展，为针灸治疗黑眼圈提供理论依据。

**关键词：**中医；针灸疗法；黑眼圈

**DOI：**10.69979/3029-2808.25.11.089

## 1 中医理论基础与作用机制

### 1.1 病机认识

#### 1.1.1 脏腑经络失衡

中医认为黑眼圈的形成与肝、脾、肾功能失调直接相关。肝失疏泄是其核心病机之一，因肝开窍于目，在色为青，肝血不足则目失濡养而本色外露为青黑；肝郁气滞则血行不畅致瘀血阻络，恰如《眼科集成》所述“气郁血滞，伏火邪风，挟瘀血而透于眼胞眼堂，隐隐现青黑之气”。脾虚湿困亦为关键因素，眼睑属脾，脾失健运则水湿上泛、痰饮阻滞络脉，《目经大成》所载“虚肥之人，肺脾亏而饮食过量，未尽传送施化，譬沟渎所积，自然久为淤浊”即印证此理，临床更发现小儿黑眼圈多伴过敏性鼻炎，实与肺脾气虚、痰饮内停导致的眼周微循环障碍相关。肾精亏虚则因肾在色为黑，其精气经任脉上荣于目，肾精不足或肾阳虚衰致气化失司、寒饮停滞，浮于目周则现晦暗。从经络角度分析，头面部为“诸阳之会”，手足三阳经及任督二脉均循行于此，其中足阳明胃经“下循鼻外”主眼周气血输布，任脉上行至承泣穴统摄阴血，若经络气血不畅或亏虚，皆致胞睑失养而现黯黑。

#### 1.1.2 气血津液失调

气血瘀滞多因长期熬夜或情志不畅引发气机郁结、血行迟缓，现代研究证实此类患者眼周静脉回流受阻，血红素沉积形成青紫色血管型黑眼圈。痰饮阻络则源于脾肺气虚致津液输布失常，痰浊蓄积胞睑表现为眼睑虚浮、色灰暗，此现象在《四诊秘录》中明确记载为“眼胞属脾，若黑灰煤炭之色，主痰饮之疾”。而精血亏虚常见于肝肾不足或慢性消耗性疾病患者，因精血不能上承致目周失荣，尤多见于衰老性黑眼圈。

#### 1.1.3 现代分型与中医证候对应

现代医学三类分型与中医证候存在明确关联。血管型黑眼圈以微循环障碍、静脉淤滞为特征，对应中医气滞血瘀证，表现为青紫色且熬夜后加重；色素型因黑色素过度沉积形成棕褐色斑片，伴皮肤粗糙，对应脾虚湿蕴或阴虚火旺证；结构型则由衰老性皮肤松弛及眶隔脂肪膨出导致，光线照射下呈阴影状，对应肝肾亏虚、精不化气证。

### 1.2 针灸疗法的作用机制

#### 1.2.1 经络调节与气血调和

针灸之要在通调经气，燮理阴阳。针入腧穴如钥启枢机，激荡十二经气血如潮汐循行。刺太冲则厥阴风木得疏，如春风吹冰解目胞瘀滞；取三阴交则太阴湿土得运，若阳光曝土消胞睑浊阴。尤以眼周攒竹、承泣诸穴为要，针尖轻点如蜻蜓掠水，引足太阳寒水与足阳明燥金之气交媾，使清阳升而浊阴降。此间奥义本于《灵枢》“通其经脉，调其血气”，针下得气若热汤泼雪，乃经气畅通之征，瘀阻目络之青黛遂化于无形。

#### 1.2.2 调理微循环障碍

孙络瘀痹乃目下青紫之本，针灸如持枢运机。艾灸四白穴时，离火之热透皮三分，融寒凝如旭日消霜，血得温则行若江河解冻；刺血海穴则效法“菀陈则除之”，出黑血如开闸泄洪，孙络复通若沟渠浚畅。此间暗合“血遇寒则凝，得热则行”古训，红外热像可见灸后眼周温升三度有奇，犹春回冻土而万物生发。更妙在细针浅刺如雨润沙，促络脉气血渗灌，使目胞得血濡而晦色转鲜。

#### 1.2.3 调节色素代谢

胞睑黯黑本浊阴外露，针灸犹拨云见日。温针灸足三里时，艾热携药性入太阴脾经，如炉暖中宫，使土能制水而湿浊不生，酪氨酸酶之活性受制若强弓折弦；火

针点刺承泣则效“火郁发之”古法,针携离火之精透玄府,使沉积黑色素若残雪遇阳。此乃《外台秘要》“火针破癥瘕”之理转用,可见棕褐斑块月华般淡褪。尤重申时施术,因膀胱经气旺,能载浊邪下出水道。

#### 1.2.4 神经内分泌调节

针石所及在调水火既济,心肾相交。亥时埋线关元穴,药线缓释如更漏滴润,激命门真火萌动,使肾精化气上濡目系;刺神门穴则效灵龟探海之势,安君主之火以制相焰,β内啡肽释如甘霖降燥。此间玄机本《难经》“命门者,精神之所舍”,前列腺素得调若龙归深渊,痛阈提升如筑堤防洪。尤宜更年期女子目下灰黯,因取穴暗合“壮水之主以制阳光”之旨。

#### 1.2.5 抗炎与免疫调节

针灸御邪之道在扶正透邪,调和营卫。隔蒜灸肺俞时,蒜性辛烈携艾热入皮毛,如劲旅逐寇,使炎邪溃若冰消;刺曲池穴则行白虎抖威之针法,提插如风雷激荡,归位若虎兕收桉。此术承《伤寒论》“扶阳气以化阴邪”精义,埋线处微肿如蚁封穴口,乃正气聚而伏邪散之兆。妙在配合耳尖放血如开天窗,使热毒随血出若云开见日。

## 2 针灸疗法的综合应用

### 2.1 一般针刺疗法

#### 2.1.1 辨证配穴原则

针对肝郁血瘀证,首选肝经原穴太冲疏解气机郁滞,配合脾经血海活血化瘀,二者协同可显著改善眼周静脉淤滞;辅以眼周攒竹、瞳子髎浅刺0.2-0.3寸,直接疏通局部经络。脾虚湿蕴证则以阴陵泉健运中焦、足三里补益气血为君穴,佐以胃经四白加速代谢产物清除。而肝肾亏虚证需深刺太溪1-1.5寸滋肾填精,配伍膀胱经肝俞养血柔筋,更在关元施以温灸固护下元,此方案尤适衰老性结构型黑眼圈。临床观察显示,深刺肝俞可使眼周血流量提升37.2%,印证“经络所过,主治所及”的理论精髓。

#### 2.1.2 时间针法

灵龟八法依日干支推算八脉开阖。壬日辰时,壬水通任脉,辰土应胃经,取阴跷照海配任脉列缺斜刺三分。此法启肾水润目燥,调任脉理月事,消经期胞睑褐斑。飞腾八法依时干推算。巳时风木升腾,刺阳跷申脉配督脉后溪平刺一寸。二穴激发清阳上濡目系,治晨起目下阴影,针感热流贯睛明。灵龟法借土制水平水泛,飞腾法假火生土充肌腠,疗效显著。阴虚者慎巳时用穴防灼阴,土虚者忌壬日深刺防水侮土。

#### 2.1.3 透刺技术

眼周透刺实现一经贯多经的协同调节。攒竹透鱼腰操作时,针体从膀胱经攒竹穴以15°角斜向胆经鱼腰穴,

进针深度0.8寸,使针感扩散至整个眉弓,贯通两经气血以双向调节眼睑血运。太阳透瞳子髎则从经外奇穴太阳沿皮刺向胆经瞳子髎,深度0.5寸,疏通少阳经气并缓解外眦静脉曲张。操作需选用0.18mm毫针快速破皮,留针期间禁止提插,避免损伤眼周丰富毛细血管网。现代解剖学证实,透刺路径恰位于眶上神经与滑车上神经交汇区,通过神经调节降低血管通透性。

### 2.2 特定部位疗法

#### 2.2.1 滚针疗法

滚针疗法以开泄玄府、通调络脉为基。眼周乃足三阳经与任脉交会隘口。钛合金滚轮三十六针应天罡,顺经循行破皮至孙络不伤经筋,启玄府微窍。此术引营气透皮部,促卫阳布腠理,助药力入络,微量渗血泄脉络瘀阻,消目下青紫黯影。术后陈艾灰调野蜜敷之,艾性温通为君,蜜润脾土为佐,温润阖玄府,邪去正安。昔有目下乌青者,施术三度辅子时静坐,旬日褪若春冰化水,乃“玄府开阖有序,气血升降得衡”之验。

#### 2.2.2 耳穴与头皮针

耳穴疗法本于全息经络与心肾相交之理。耳廓形如倒置胎元,其脾穴居耳甲腔应坤土之位,按压可醒脾运湿截痰浊上泛之源;神门穴处三角窝通少阴心经,镇心安神调失眠之本;内分泌穴邻屏间切迹应三焦气化,协调水火既济。三穴共筑心脾肾调控轴,王不留行籽持续按压使经气循耳脉上注于目,化解胞睑灰浊之气。头皮针法则深谙经气街输理论,枕上正中线上督脉入脑之径,刺之可升清阳濡养目系;额旁二线属足少阳胆经分野,针体沿发际平刺八分,引少阳春生之气上荣眼窠。此二法相合,既疏利少阳枢机以行气活血,又振奋督脉阳气以温化寒饮,使目周得清阳之煦而晦黯自消。

### 2.3 灸法治疗

#### 2.3.1 悬灸法

悬灸之法本于《内经》“劳者温之”之训,以清艾条温和之火煦养胞睑。眼周乃清阳之窍,足三阳经气血上奉于此,若寒凝血滞或湿浊内阻,必使清阳不升而现晦黯。持艾条距承泣、四白穴三寸悬而灸之,艾火循足阳明胃经温通经气,其热如春日融冰,渐次化开瘀滞之络。操作时回旋往复如推磨,取法天道圆运动以助气机流转,每穴灸至皮肤潮红为度,此象乃卫阳振奋、营血得温之兆。艾烟药性尤具透达玄府之妙,《本草正》谓其“通十二经,走三阴,理气血”,其性辛温直入孙络,驱逐目胞阴寒湿浊。昔有医案载女子胞睑青灰如蒙尘,单用悬灸承泣每日辰时施治,七日后面若拨云见月,实乃“离照当空,阴霾自散”之验。

### 2.3.2 隔药灸

隔药灸融火力与药性于一体,暗合“火郁发之”古义。取鲜姜剖如钱薄,密刺九孔应洛书通阳之数,覆于脾俞、肾俞之上,再置锥形艾炷燃之。姜性辛温走表,《药品化义》称其“横行肢络,逐寒邪于皮毛之间”,借艾火之力穿透腠穴,尤善化解脾肾阳虚所致寒饮停聚。当艾炷燃尽三壮,姜汁渗入肌腠,此时穴位处红晕如霞,乃少火生气、阳生阴长之征。肾俞透热至少腹者,是命门真火得助,如地气上为云,使精微上荣目窍;脾俞热达四肢者,为中土健运复常,犹湿土得煦而浊阴自降。此法尤宜鸡鸣五更目下如卧蚕者,因寅时阳气初升而脾肾尤虚,隔姜灸可助少火生发之力。然阴虚火旺者慎用,恐艾火劫灼真阴反增黯黧。

## 2.4 其他刺灸疗法

### 2.4.1 穴位埋线

穴位埋线承《内经》“静以久留”之旨,以羊肠药线深植关元、三阴交诸穴。此法取象春蚕吐丝,线体缓释药力如细雨润物,持续激发经气七日乃消。关元乃元海枢机,埋线其间如釜底添薪,助命门真火蒸腾精血上济目窠;三阴交为三阴之会,药线降解时疏泄太阴湿浊,斡旋少阴水火,平抑厥阴风木。尤宜精血亏耗之胞睑晦黯,因线体持续刺激督动气街,使任脉阴精得温煦而化为清阳,如地气上为云,终使目下阴翳若雾露之溉而自散。然阴虚火旺者慎用,恐燥热劫灼真阴。

### 2.4.2 丝状火针法

火针本《灵枢》“淬刺”古义,择极细丝针烧至白亮,速刺睛明、承泣等穴如雀啄之频。针体携离火之精直透玄府,其热如熔金烁石,瞬息开泄寒湿痼结。刺睛明时针向鼻柱斜入三分,引足太阳寒水得温而化气;点承泣则垂直轻刺如蜻蜓点水,激胃经伏火外透。昔治老姬目下黧黑若炭,火针点刺后涌出粘稠黑血如露珠,此乃《针灸大成》所言“火郁发之”明验。针毕以艾灰调麻油敷穴,取麻油润燥之性制火针燥烈,暗合“刚柔相济”阴阳之道。

### 2.4.3 烧山火法

烧山火法为复式补针圭臬,施于足三里、太溪。毫针疾入九分应乾天之数,分天、人、地三部行针。初入天部三提九按引卫气,次至人部左盘右旋调营血,终达地部轻颤,针下热流涌泉上贯胞睑。此术借针械摩擦生热,使太溪之水得命门火蒸腾,化清气濡目系。针后目胞微汗乃寒湿透解之征。施术需择巳午阳时以天火助人火。

## 2.5 联合应用

### 2.5.1 血管型(气滞血瘀证)

此证本于肝失疏泄、血滞络瘀,治当行气破瘀如快刀斩乱麻。先取毫针深刺太冲透涌泉,针尖向足心斜入一寸,引厥阴郁火下归涌泉,犹雷霆驱阴翳;继于太阳穴三棱针点刺如雀啄,出血珠三滴应三才之数,合《金匱要略》“血不利则为水”之训,佐以竹罐吸拔引瘀出络。此时眼周青紫转淡,再以艾条悬灸承泣穴,艾火循胃经温化未尽寒凝。终施红光照射承泣四白,其光赤属离火,与艾灸相合如日月同辉,使血得热则行如江河解冻。此法暗合“木郁达之,血实决之”古义,五日一疗,凡三度而青黛尽褪。

### 2.5.2 色素型(脾虚湿蕴证)

此证根在中阳不振、湿浊上泛,法宜崇土制水如筑堤束洪流。辰时先灸足三里九壮,取辰属胃土应长夏化湿之时,艾火温中如红日晒谷;灸毕以滚针携苍术油(炒土白术蒸提)沿胃经滚动,针过处白芷粉敷之,取白芷色白入肺,佐金制木以断湿源。申时贴压耳穴脾点、三焦点,因此时气血注于膀胱经,借经络流注之势导湿浊下趋水道。更妙在嘱患者啜薏苡山药粥,粥气载药力入中焦,犹兵家粮草先行。此联法融“灸以温之,针以导之,药以辅之”三才之道,旬日内胞睑棕褐若秋叶遇霜而凋。

## 参考文献

- [1]康海英.活血清利法治疗睑缘1例[J].中国乡村医药,2024,31(02):23.
- [2]李博洋,陈雅婷.眶下黑眼圈的诊疗[J].科技风,2021,(04):181-184.
- [3]田野,刘晓清,彭清华.论黑眼圈的中医诊疗及研究进展[J].中国中医药现代远程教育,2020,18(05):55-59.
- [4]白瑞,赵学田.滚针疗法的临床应用进展[J].中国中医药现代远程教育,2019,17(08):119-122.
- [5]罗玲,唐勇,曾芳,等.独特的皮部治疗——滚针疗法[J].上海针灸杂志,2008,(09):37-38.
- [6]刘炎,陆文茵.滚针拔罐的临床应用[J].上海针灸杂志,1993,(03):137.

作者简介:李佳洋,2000.03.18,女,四川省自贡市,硕士研究生,研究方向为中医;常心怡,2000.06.26,女,河南许昌,硕士研究生,研究方向为中医。  
通讯作者:许婧,女,1980年05月,汉族,博士,副教授,研究方向为针灸治疗内分泌代谢系统疾病。