

针灸疗法治疗黑眼圈的研究进展

李佳洋 常心怡 许婧^(通讯作者)

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“睑黡”。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, 肠胃积滞, 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 针灸疗法治疗黑眼圈的作用机制

1.2.1 经络调节与气血调和

针灸之要在通调经气, 理气活血。针入腧穴如启枢机, 激荡十二经气血如潮汐循行。刺太冲则厥阴风木得疏, 如春风吹冰解冻; 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, 痰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, 促络脉气血灌注, 使目胞得血濡而晦色转鲜。

1.2.3 调节色素代谢

胞睑黧黑本浊阴外露, 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，归位若虎兕收柙。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，取阴蹻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，刺阳蹻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0.18 mm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。头皮法则深谙经气街输理论，枕上正中线乃督脉入脑之径，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”，借艾火之力穿透腧穴，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翳。

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。昔治老妪目下黧黑若炭，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. 活血清利法治疗睑黡 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。