

针灸治疗见实效丛书



针灸治疗面部色素斑

主编 朴联友 孙凤琴 杜琳

手少阴之脉起于大指次指之端循指上
掌出合谷两骨之间上入两筋之中循臂
上膈入肘外廉循臂外前廉上肩出髃骨
之前廉上出柱骨之会上下入扶胥络腋
下脇属大膈其支别者从腋走肘



人民卫生出版社

中国针灸学会

针灸治疗见实效丛书

针灸治疗面部色素斑

主 编 朴联友 孙凤琴 杜 琳
编 委 黄茶熙 黄 芊 王 兰
杨丽鹃 易 韬 张洪儒
张志盛 李 智 金志霞

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸治疗面部色素斑/朴联友等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-117-11350-2

I. 针… II. 朴… III. 面-色素沉着-针灸疗法
IV. R246.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 036858 号

针灸治疗见实效丛书
针灸治疗面部色素斑

主 编: 朴联友 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11350-2/R · 11351

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

针灸疗法是我国传统的治疗方法,可调节人体各系统的功能、提高机体免疫力,尤其是将经络系统用于美容祛斑的治疗,更有其悠久历史。为此,作者根据多年治疗面部色素斑的经验和体会,及临床各种不同病因引起的面部色素斑制定出多种不同的针灸治疗方法,经整理后编写而成。本书内容包括中医对面部色素斑的认识、针灸祛斑的作用、常用经脉腧穴、针灸方法及其注意事项、面部色素斑治疗、日常调护和禁忌食品等。本书言简意赅,以治疗为主,经济实用,携带方便,可供国内、外广大医务人员阅读及参考。

编者说明

面部色素斑是临床上最常见的病症。是由于色素障碍性皮肤病中黑色素细胞黑色素活性增高,黑色素不均匀沉着过度所导致,为色素代谢障碍性皮肤病,其中包括人们常说的黄褐斑及黑变病。在内、外、妇、皮肤等科均为常见性疾病,由于发病在颜面部,因而使人们的爱美之心和自尊心受到伤害,较严重地影响了人们的日常生活和社交活动。由于社会的进步,生活水平的不断提高,“美丽、漂亮”早已是人们生活中十分关注的话题。因此社会各界人士、面部色素斑患者和医务人员都在努力寻求一种安全、高效、简便、快捷、对人体无任何伤害的治疗面部色斑的方法。

针灸疗法是我国传统的治疗方法,可调节人体各系统的功能、提高机体免疫力,尤其是将经络系统用于美容祛斑的治疗,更有其悠久历史。为此我们根据多年治疗面部色素斑的经验和体会,及临床各种不同病因引起的面部色素斑制定出多种不同的治疗方法,经整理后特编写成《针灸治疗面部色素斑》一书,供国内、外广大医务人员、面部色素斑患者学习、阅读、参考。

本书言简意赅,以治疗为主,经济实用,携带方便,希望能满足读者要求,但由于作者水平有限,谬误之处敬请各位前辈和同道赐教。

编著者

2009年3月

目 录

第一章 概述	1
第一节 中医对面部色素斑的认识	2
一、古代文献对面部色素斑的论述	2
二、面部与脏腑气血的关系	6
第二节 西医对面部色素斑的认识	9
第三节 针灸祛斑的作用	10
一、疏通经络	10
二、调和阴阳	11
三、扶正祛邪	11
四、美容祛斑	11
第四节 四诊应用	11
一、望诊	11
二、闻诊	15
三、问诊	15
四、切诊	16
第二章 常用经脉腧穴	18
第一节 头面部经脉的循行分布	18
一、头面部经脉的循行	18
二、头面五官部经脉的分布	20
第二节 头面部腧穴	23
第三节 胸腹胁肋部腧穴	32
一、胸部腧穴	32

二、腹部腧穴·····	33
三、胁肋部腧穴·····	35
第四节 背腰部腧穴·····	36
一、背部腧穴·····	36
二、腰骶部腧穴·····	39
第五节 四肢部腧穴·····	41
一、上肢部腧穴·····	41
二、下肢部腧穴·····	50
第三章 针灸方法及其注意事项 ·····	63
第一节 毫针法·····	63
一、毫针刺法·····	63
二、治疗时间和疗程·····	66
三、针刺注意事项·····	66
四、异常情况的处理·····	66
第二节 艾灸法·····	68
一、艾灸方法·····	68
二、注意事项·····	69
第三节 耳针法·····	70
一、常用耳穴·····	70
二、耳针操作·····	75
三、耳穴临床应用·····	76
第四节 时间针法·····	77
一、天干、地支·····	78
二、纳甲法·····	84
三、纳子法·····	88
四、飞腾八法针法·····	93

五、灵龟八法针法	94
六、时间针法治疗	96
第四章 面部色素斑治疗	97
第一节 黄褐斑	97
第二节 黑变病	110
第三节 黑棘皮病	121
第四节 黑眼圈	130
第五节 雀斑	137
第六节 老年性色斑病	147
附篇 与色斑有关的面部皮肤病	153
第七节 痤疮	153
第八节 日光性皮炎	169
第九节 白癜风	178
第十节 眼睑黄疣	187
第五章 面部色素斑伴随症状治疗	194
第一节 毫针治疗	194
第二节 耳针治疗	215
第六章 面部色素斑治疗文献摘要	218
第一节 黄褐斑	218
第二节 黑变病	225
第三节 雀斑	227
第四节 痤疮	228
第五节 日光性皮炎	234
第六节 白癜风	235

第七节 眼睑黄疣·····	245
---------------	-----

第七章 日常调护和禁忌食品·····	250
--------------------	-----

第一节 面部色素沉着的日常调护与防治常识·····	250
---------------------------	-----

第二节 禁忌食品摘要·····	252
-----------------	-----

第三节 饮食调养食疗方·····	253
------------------	-----

参考书目·····	259
-----------	-----



第一章 概述

面部色素斑虽然只发生于局部,也无明显不适感,但是却给患者带来了极大的心理负担,从而常常产生自卑感。色素斑严重者,甚至不愿参加任何社交活动。极大地降低了患者的生活质量。中医学认为,人是一个有机的整体,面部是反映整体的一个窗口。《内经》载:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面”,“有诸内必形诸外”。当人的脏腑、气血、经脉功能失常时,会导致面部气血运行不畅,从而发生各种斑块和色泽的改变。面部肌肤是人体组织的一部分,与身体其他器官相比有其独特性。人体五脏六腑通过经络与面部紧密相连。因此,五脏六腑功能正常与否,均能从面部反映出来。因而面部的润泽程度,以及色泽的变化等均可反映出一个人的健康状况。当然,肤色除了与个人体质有关外,还与种族特点、家族遗传、所处地域、生活条件、外用化妆品等有很大关系。中医对黄褐斑的记载,早在《灵枢·经脉》中就有外邪侵犯少阳经脉,可令“病口苦,……甚则面有微尘,体无膏泽。”及侵犯足厥阴经脉也可得“面尘”之说。

面部色素斑与肝、脾、肾三脏,尤与肝脏关系密切。主要病机为气血不能上荣于面。肝藏血,主疏泄条达,若肝郁不舒,则气血郁结;脾统血,主运化升清,乃后天之本,若脾虚失运,气血生化乏源,则水谷精微不能上输。肾为先天之本,精、血、津之源,若肾阴不足,则虚火上炎,肝失肾水滋养而肝失条达。因此肝、脾、肾三脏的功能失常,均会导致气血逆乱,气血淤滞。正如《诸病源候论》所说:“面黑肝者,或脏腑有痰饮,或皮肤受风邪,皆令气血不调,致生黑肝。”在《素问·生气通天论》也说:“劳汗

当风，寒薄为皴，郁乃痃”，“汗出见湿，乃生痃痒”，痃此指痤疮，皴指酒齄鼻，均可引起面部疾患。

第一节 中医对面部色素斑的认识

一、古代文献对面部色素斑的论述

湖南长沙市马王堆三号汉墓中出土的古医书中，已牵涉到黧黑斑，古代亦称为：面黧。

《阴阳十一脉灸经》中：“足厥阴之脉，……是动则病……面黧，是厥阴之脉主治。”“足少阴之脉，是动则病……面黯如地色，……是少阴之脉主治。”“足阳明之脉，……是动则病颜黑，……是阳明脉主治”。将黎黑斑归于以上三条经脉的“是动病”中，并提出治此病应调此三经。

《神农本草经》是现存最早的本草专著，共收载药物 365 种，根据药物的性味、功能及主治不同，分为上、中、下三品。其中具保健皮肤或治疗作用的药物共有 160 余种。如“蜂子，味甘平……久服令人光泽，好颜色”，白瓜子“主令人悦泽，好颜色”，白僵蚕“灭黑黧，令人面色好”等。

《灵枢·本神》中说：“心，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破胭脱肉，毛悴色夭……；脾，愁忧而不解则伤意，意伤则悵乱，四肢不举，毛悴色夭……；肝，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，不精则不正……毛悴色夭……；肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者……皮革焦，毛悴色夭……；肾，盛怒而不止则伤志，志伤则……毛悴色夭……。”这段话充分说明心、肝、脾、肺、肾的情志变化均可导致“毛悴色夭”，令人面部肌肤产生病理变化。

《灵枢·经脉》中说：“肾足少阴之脉，……是动则病……面如漆柴，”“肝足厥阴之脉，……是动则病……面尘脱色。”

《黄帝明堂经》成书于西汉末年至东汉延平之间，发展了《内

经》中的针灸内容,对汉以前的针灸、腧穴文献进行了全面的总结,成为我国第一部腧穴学专著。该书共记载腧穴 349 个,主治病症多达 270 个,其中就提到了“面黑”的治法。

东汉末年,张仲景的《伤寒杂病论》(即后世的《伤寒论》和《金匱要略》)。该书以六经论伤寒,以脏腑论杂病,提出了包括理、法、方、药在内的比较系统的辨证论治原则,奠定了辨证论治的基础,为中医学的发展做出了重要的贡献。

该书所论有面色黑表现的疾病的病因病机,牵涉到肾虚、脾虚、湿热、瘀血阻络四个方面,几乎囊括了目前为止中医对黧黑斑病因病机的主要认识。如《伤寒论》第 219 条“三阳合病,……面垢”,《金匱要略·痰饮咳嗽病脉证并治》中“膈间支饮,其人……面色黧黑”等,对后人探讨黧黑斑病因病机很有启示。《诸病源候论》提出“面黑肝者,或脏腑有痰饮”,无疑受到了《伤寒论》的影响。

《肘后备急方》是葛洪的医学著述,书中第 56 篇为“治面黧黑发秃身臭方”,篇中集中了治黧黑斑、粉刺、酒渣鼻、体气的方药,如“治人面无光润,黧黑及皱,常傅面脂方”、“治人面体黧黑,肤色粗陋,面色浊皮厚,容状丑恶方”、“服药去白方”等。

《刘涓子鬼遗方》系晋人刘涓子撰,后经南齐龚庆宣加以整理、编辑而流传下来。是我国现存最早的外科专著。其内容包括一些皮肤疾患,载有黧黑斑、粉刺、湿疮等。

皇甫谧所著《针灸甲乙经》是我国第一部针灸学专著,共记载腧穴 349 个,收录腧穴主治病症 270 个,其中损容性病症 17 个。该书补充了《内经》中未提到的心经五腧穴,以及具体的募穴、郄穴、交会穴等内容,为后世针灸治疗损容性疾病提供了理论依据。如“手少阴气绝则脉不通,脉不通则血不流,血不流则发色不泽,故面色如黧……”等。

隋代巢元方的《诸病源候论》系统的论述了内、外、妇、儿、五官、皮科等各科疾病的病因病机,其中涉及面部色斑类病证,如

有“面𧄢𧄢候”、“面黑𧄢候”等。如《诸病源候论·妇人杂病诸候三(凡四十论)面黑𧄢候》从脏腑、气血、痰湿、外邪等方面论述了黄褐斑的病因病机:“面黑𧄢者,或脏腑有痰饮,或皮肤受风邪,皆令气血不调,致生黑𧄢。五脏六腑十二经血,皆上于面,夫血之行,俱荣表里。人或痰饮渍脏,或腠理受风致血气不和,或涩或浊,不能荣于皮肤,故变生黑𧄢。”且对其临床特征、病因病机的论述之详细是前人所不及的。

唐代医家孙思邈精于医药、导引、针灸之术,主要著作有《备急千金要方》和《千金翼方》。两书共收方 6000 多首,在《千金翼方》中还专辟“面药”和“妇人面药”两篇,集中记载了他广泛收集来的美容秘方,仅“妇人面药”一篇就收集了 39 首,中药 125 种,两篇中共收集方剂 130 余首,集唐以前医方之大成。两书在总结前人成就的基础上,充实了新的内容,广泛收集民间和西域传来的医方和药物,并对基础理论和临床各科的治疗做了全面、系统的论述。其中就有提到治“面黑不净”的“澡豆洗手面方”、“令人面白净”的“悦泽方”,此外还有“去面上𧄢子”、“治面生黧黯”等面部色斑的方剂。

宋太宗时令人编成《太平圣惠方》,全书 100 卷,1670 门,方 16834 首。记载了大量有关皮肤类方,其中有关面部色斑的有“治面黧黯诸方”、“治面𧄢炮诸方”、“治黑痣诸方”、“令面光泽洁白诸方”、“澡豆诸方”等。指出“夫面黧者,由脏腑有痰饮,或皮肤受风邪,致气血失调,则生黑。”其后宋徽宗政和年间的《圣济总录》对一些面部疾病病因病机的论述比《太平圣惠方》更细致深入,并强调内调内治的重要性。如《圣济总录卷第一百一·面体门》描述面𧄢黯“皆由风邪客于皮肤。痰饮浸渍。其形外者。或饮食安坐,无所作为。若养里方所谓积聚不消之病。”治黧黯时曰:“散之固有常剂,若乃涂泽𧄢除,朝夕从事者,又安可已耶?”

明代著名药学家李时珍所著《本草纲目》共载药 1892 种,该

书如“面”一篇中刊载的治“黧疮黧黯”的药物就达 164 种。每一味药后简介该药对于面部疾患的功效及主要使用方法,如“栝蒌实,去手面皴,悦泽人面。同杏仁、猪胰研涂,令人面白”;如用“李花、梨花、木瓜花、杏花、樱桃花,并入面脂,去黑(黧)皱皮,好颜色。”至于每一味药的更详细的介绍,则分见于水、火、金石、草、谷、菜、果、木、服器、虫、鳞、介、禽、兽、人等部。在这几部中,每一味药都首标正名为纲,附释名为目,次为集解、释疑、正误,再次为气味、主治、附方,内容极其丰富。

方剂书当推《普济方》。该书第 44~86 卷为“身形”篇,卷 227~271 为诸暨篇,辑录有大量面部色斑方,如身形篇的“面门”,列有“面黧黯”、“面肝皤”、“面体疣目”、“靨痣”、“面疮”、“澡豆”、“泽面”、“面膏”、“灭瘢痕”等方面的治疗及保健方且附有病因病机的论述。《普济方》和《本草纲目》两书被后人誉为中医美容方之大汇总。

明代代表性的医书《外科正宗》对面部色斑类的疾病有详细记载,指出“黧黑斑者,水亏不能制火,血弱不能华面,以致火燥结成黑斑,色枯不泽。”如卷四记述黧黑斑、雀斑、黑子等。

《医宗金鉴》是一部临床各科的综合性医书,内容系统扼要,200 多年来一直是医者必备的参考文献。该书第 61~67 卷为“外科心法要诀”记载了不少面部色斑的病证,如黧黑黧黯、雀斑、黑痣等,对这些病证均论述了诊断、病因病机、治法、方药,对中医皮肤治疗的理论研究及临床都具很大的参考作用。

清代何梦瑶《医偏》:“面焦,胃脉衰,人参、黄芪、甘草、白芍、升麻、葛根、白芷。面尘(即晦暗),阳气郁滞则无光,水涸则不润,故晦暗如蒙尘土,宜疏肝、清肺、滋肾。面上燕黑斑,水虚也,女人最多,六味丸。”认为阳气郁滞不能上升则出现面尘无光,故选用治疗选用人参、黄芪、升麻等具升提阳气的中药。

清代祁坤的《外科大成·卷三·分部治下·面部》指出“黧黑斑多生女子之面。由血弱不华。火燥结成。疑事不决所

致。……洗玉容散。兼戒忧思方可。一云风邪入皮肤。痰饮渍脏腑。则面肝黯。又当随其因而调之。”。

《外科证治全书·面部证治·面尘》形容其“面色如尘垢，日久煤黑，形枯不泽。或起大小黑斑，与面肤相平。由忧思抑郁，血弱不华。外用玉容散，……内宜疏胆气兼清肝，加味归脾汤送六味地黄丸主之”。

二、面部与脏腑气血的关系

（一）面部色泽与脏腑的关系

中医认为人之肤色及面色与脏腑的功能活动有关，并认为青赤黄白黑五色与五脏关系密切。《内经》将五色归属于五脏。如《灵枢·顺气一日分为四时》中指出：“肝为牡藏，其色青”；“心为牡藏，其色赤”；“脾为牝藏，其色黄”；“肺为牝藏，其色白”；“肾为牝藏，其色黑。”故当脏腑发生病变时，人的面色会有色泽的改变。如肝病面色青黑，脾病面色萎黄，肾虚面色晦暗等。人的面色由于个体禀赋、地理环境、季节气候、工作条件的不同，而有偏青、偏红、偏黄、偏白、偏黑等区别，但总以明润含蓄为佳，此为生理面色。《内经》在五脏分五色的基础上，提出了生理与病理面色的对比，如在《素问·脉要精微论》中说：“夫精明五色者，气之华也，赤欲如白裹朱，不欲如赭；白欲如鹅羽，不欲如盐；青欲如苍壁之泽，不欲如蓝；黄欲如罗裹雄黄，不欲如黄土；黑欲如重漆色，不欲如地苍。”又如在《素问·五脏生成》中说：“生于心，如以缟裹朱；生于肺，如以缟裹红；生于肝，如以缟裹紺；生于脾，如以缟裹栝蒔实；生于肾，如以缟裹紫，此为五藏所生之外荣也。”清楚地指出了正常与异常肤色与五脏的关系，并强调了正常面色光泽润洁，光嫩细腻，它是五脏精气旺盛、气血充盈、荣华于外的征象。

（二）面部皮肤与脏腑的关系

根据中医理论，脏腑各有其生理功能，五脏对皮肤、毛发、肌

肉、血脉、筋膜、骨骼等形体组织的健美各有所生所主。《素问·六节藏象论》云：“心者，生之本，神之变也。其华在面，其充在血脉”；“肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮”；“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨”；“肝者，……以生血气，其色苍”；“脾胃大肠小肠三焦膀胱者，仓廪之本，营之居也，……其华在唇四白，其充在肌”。指出人体的毛色、毛发、皮肤的光润等都要靠脏腑之精气的充盛。若脏腑之气减退，就会影响各主宰部位健康。以心为例，《素问·痿论》说：“心主身之血脉”，《素问·五脏生成》又说：“诸血者，皆属于心”。心脏使血液运行的这种推动力即为心气。由于血液在脉管中运行，而面部的血管比较丰富，所以心气的盛衰可以从脉搏的变化和面部色泽的改变表现出来。如果心主血脉的生理功能正常，则脉象缓和有力，面色红润有光泽；若心气不足，则血脉不充盈，面色无华。再者，皮肤与肺的关系也十分密切，主要表现在以下几个方面：一为肺输布精气，充养皮肤。即肺气将水谷精微布散到皮毛，滋润皮肤，如《素问·经脉别论》所说：“食气入胃，浊气归心，……经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。”若肺气亏虚，则皮毛憔悴。二为肺宣发卫气，外达皮肤。即卫气充于皮肤，主要有三种作用，其一是温养皮肤；其二是协助皮肤抵御外邪；其三是控制汗孔之开合。若肺虚卫气不充，则患者肤冷畏寒，汗出较多，且抵抗力差，容易受邪而致病。若外邪泛肺，肺失宣发，则皮内之卫气亦不得外达，使汗孔闭塞。三为皮肤感受邪气，常内传入肺。《素问·痹论》曰：“皮痹不已，复感于邪，内舍于肺。”可见，皮肤与肺之间是相互沟通的。

面部皮肤通过经络，与脏腑紧密相连，脏腑各有所主，各有所司，故任何脏腑发生病变，都会通过不同的表现形式反映应到头面部。其在面部的分属部位如下：庭首面；阙上-咽喉；阙中（印堂）-肺；阙下（下极，山根）-心；下极之下（年寿）-肝；肝部左右-胆；肝下（准头）-脾；方上（脾两旁）-胃；中央（颧下）-大肠；藩

肾；明堂以下-膀胱子处。此外，各脏腑在功能上又是相互协调、相互为用、相互制约，而且通过经络相互传递各种信息，所以任何脏腑发生病变，如不加以制止，其病理信息就将一个接一个地传向他脏，导致全身多系统疾病，亦使面部皮肤受到影响。

（三）面部皮肤与气血津液的关系

气血津液是构成人体的基本物质，它们源于水谷精微，由脏腑功能活动所化生，通过经络布散机体内外上下、皮肉筋骨，同时又为机体的脏腑、经络等组织器官进行生理活动提供能量来源。气、血、津液与人的颜面、五官、皮肤、神态等具有十分密切的关系。

气，《难经·八难》说：“气者，人之根本也”。只有气的生成充盛、功能正常，才能维持人体正常的生理活动，才能为面部皮肤的健美提供保障。若气虚推动乏力，则可见生长发育迟缓，出现营养不良、形体不均或青壮年早衰等症，亦可致面色无华、皮肤皱纹、面部瘀斑等；另外也可以影响组织器官生理功能的正常发挥，可见面色暗淡、精神萎靡等。如气虚血行不利，瘀血停滞，则可见面部色斑、结节等。若气虚失于温煦，则可见面色苍白，四肢不温，化热上冲，可出现面部生疮。卫气失调则可见毛发干燥无泽，皮肤干枯失润，甚则皮肤皲裂。气虚卫外失守，皮肤易感外邪，则可见各种面部皮肤的病症。气虚营养不足则可见皮松肉弛，面容不华等。

血行脉中，外达皮肉筋骨，内注五脏六腑，对机体起营养和滋润的作用，与面部皮肤关系密切。明代张景岳在《景岳全书·血证》中说：“灌注一身，无所不及。故凡为七窍之灵，为四肢之用，为筋骨之柔和，为肌肉之丰盛，以致滋脏腑，安神魂，润颜色，充营卫，津液得以通行，二阴得以调畅，凡形质所在，无非血之用也。是以人有此形，惟赖此血，故血衰则形衰，血败则形坏”，对血与人体容颜形体的关系进行了全面的阐释。血液充沛，则濡养有权，面色红润，皮肤柔软有弹性。若血液亏虚，则面色无华