# 淺析針灸循經迎隨補瀉法治療黃褐斑

Brief analysis on acupuncture treatment of chloasma using the *Yingsui Buxie* Method

陳允章[1]　劉素琴[2]　*CHEN Yunzhang, LIU Suqin*

（1.常州市金壇第一人民醫院；常州市金壇區人民醫院）

**[摘要]**　相對於其它治療方法，針灸補瀉法治療黃褐斑有獨到的療效，主要着重於經脈補瀉治療。其治療方案不局限於黃褐斑之發生部位，它更強調局部病位與人身整體的聯繫，如與臟腑、經絡、氣血的聯繫。由於黃褐斑的成因有多種，西醫也沒有特別好的治療方法來祛除黃褐斑及減輕病人痛苦。本文通過梳理《黃帝內經》中提到的針灸補瀉法治療疾病，研究其循經補瀉治療黃褐斑及其併發症，並從氣血調節、經脈調節以及陰陽調節方面進行總結，結合典型案例，從實證到虛證的角度，試闡述針灸補瀉法治療黃褐斑的研究進展。通過多次參與臨床應用顯示，針灸補瀉法可以調理經脈並促進經脈氣血循環，調和陰陽，從而對縮短黃褐斑的病程並給患者帶來美容期待等心裡治癒提供了新的借鑒。

**[關鍵詞]**　黃褐斑；針灸循經；迎隨補瀉

黃褐斑是以發生於面部的呈對稱性分佈的褐色色素斑為主要特徵的一種疾病。黃褐斑又名肝斑，也是一種常見的發生於面部的後天性色素沉着過度性皮膚病。《靈樞·經脈》曰：「血不流則毛色不澤，故其面黑如漆柴者。」黃褐斑主要發生於日曬部位，尤見於面部，並於日曬後加重。中青年女性病例多見。病程進展緩慢，並無明顯自覺症狀。現代醫學治療黃褐斑困難，治療後也容易復發，反反復複，難以根治。所以，黃褐斑有時候又被稱為「斑中之王」，也成為愛美的女性患者心中的心病。眾所周知，精神緊張，熬夜，勞累可加重皮損。本病與肝、脾醫相關，中醫治療常以疏肝理氣、滋補肝腎、健脾益氣為法。久病必淤，根據無淤不成斑、有斑必有淤、治斑不離血之原則，治療時需要黃褐斑活血化瘀法貫穿始終，普通療法一般為3-6個月一個療程。運用《黃帝內經》之「迎而瀉之」「隨而補之」針灸補瀉技術調理治療黃褐斑，見效只需1~2個月一個療程，優勢盡顯。趙雪晴、李常度、溫伯平等在《針灸治療黃褐斑的研究進展》一文中論道：「現代大量的臨床及試驗研究證實：針灸美容可通過針刺、灸療等方法刺激經絡穴位，從而調節人體各系統的生理功能，促進新陳代謝，增強人體免疫力,使人身心健康,顏面潤澤。」[1]

## 1　病因和機制

### 1.1 中醫針灸補瀉原理

（1）瞭解和掌握毫針技術進行補瀉治療，讀懂《黃帝內經》，深刻瞭解書中關於天地人和諧統一的理論，學會運用其中的經脈學說，特別是經脈與五臟六腑的聯繫，是重中之重。運用四診法，判斷病人之「神、行、氣、血」等與常人的不同之處。就像《素問·離合真邪論》裡所說：

香港註冊中醫學會　版權所有　Copyright HKRCM All Rights Reserved

「審捫循三部九候之盛虛而調之」。看其神，觀其色，問其生活起居以及情志變化，切其脈，得到五臟之虛實，表裡之關係。如果不知三部九候和病脈之處，「雖有大過且至，工不能禁也」。

（2）確診後運用循經補瀉之精髓「迎而瀉之，隨而補之」，調理陰陽，瀉實補虛。《靈樞·營衛生會》中這樣描述：「人受氣於穀。谷入於胃，以傳於肺，五臟六腑，皆以受氣。其清者為營，濁者為衛。營在脈中，衛在脈外。營周不休，五十而復大會。衛氣行於陰二十五度，行於陽二十五度，分為晝夜」。也就是說，谷氣分為營氣衛氣。營氣循經每天晝夜迴圈五十周。而衛氣白天在陽分運行二十五度，夜晚在陰分運行二十五度。清氣（營氣）在下，濁氣（衛氣）在上。

（3）瀉實補虛的關鍵點，就是在衛氣運行的時間推算上。因為營氣的運行如環無端，周而復始。而衛氣在漏水下百刻的運行每個人都是不同的。因為衛氣在日出或人醒來以後進入陽分，首先進入太陽經，然後到少陽經，然後再到陽明經，最後到達腎經。衛氣日落後到達陰分，由腎經入心經，再入肺經，再入肝經，然後入脾經，結束後再次進入腎經。如此循環運轉，周而復始。所以陽經生病，針刺陽經上的五輸穴。如果陰經生病，針刺陰經上的五輸穴，瀉實補虛。本文針灸補瀉的具體選時方法參考《靈樞·衛氣行》。

### 1.2 中醫對黃褐斑的認識

黃褐斑屬中醫學「面塵」「肝斑」「面黑皯」「黧黑斑」等範疇，俗稱「蝴蝶斑」。其發生常與情志不遂、憂思惱怒等因素有關。本病病位在面部皮膚，與陽明經及肝、脾、腎三臟關係密切。基本病機是氣滯血瘀，面失所養。[2]中醫認為，脾濕、腎虛是黃褐斑發病之因，導致氣機不暢、氣血瘀滯，顏面失於濡養而致病。中醫將黃褐斑分為「腎虛肝瘀」和「脾虛肝瘀」等。腎虛肝瘀型表現為兩顴色斑、色澤較深暗，形體偏瘦，多伴有腰膝酸軟、月經量少、心煩易怒、夜寐夢多、舌紅苔少，脈弦細。脾虛肝瘀型表現為色斑分佈於兩顴及口周，形體豐滿，伴腹脹，大便稀疏、舌質暗紅，苔白膩。同時中醫也認為黃褐斑是督脈、帶脈經絡氣血不暢導致的，與月經血疲等也有關係。《靈樞·邪氣臟腑病形》雲：「十二經脈，三百六十五絡，其氣血皆上於面而走空竅。」這說明，五臟六腑之精華皆上走於面，面部氣色的好壞、皮膚顏色光澤還是暗淡枯槁都關係着臟腑的盛衰。黃褐斑雖是面部之色斑，卻是臟腑盛衰的反映及氣血是否暢通的表現。隋·巢元方在《諸病源侯論》曰：「面黑麝幹者，或臟腑有痰飲，或皮膚受風邪，皆令氣血不調，致生黑皯。五臟六腑，十二經血，皆上於面。夫血之行，俱榮表裡。人或痰飲漬髒，或腠理受風，致氣血不和，或澀或濁，不能榮於皮膚，故變生黑皯。」明《外科正宗》一書中這樣論述：「黧黑斑者，水虧不能制火，血弱不能華肉，以致火燥結成斑黑，色枯不澤。」說明腎虛以致水火不能既濟，氣血不通，也是黃褐斑發生的原因之一。

### 1.3 現代醫學對黃褐斑的認識

現代醫學認為，本病與女性內分泌失調、自主神經功能紊亂有關，並與日曬、過度使用化妝品或長期使用避孕藥有關。同時，一些慢性病如月經不調、盆腔功能紊亂、肝病、甲狀腺功能亢進症、慢性酒精中毒、結核等都有關聯，多見於懷孕、人流或者分娩後的女性。臨床表現在皮損部位多見於面部皮膚暴露部位，以顴、前額、鼻、唇周、頰部多發，本病不累及鞏膜和口腔黏膜。皮損色澤通常為淡褐色或深褐色斑片，日曬後斑色加深。面部皮膚對稱出現蝴蝶形或形如地圖狀不規則形,大小不一，可相互融合成片狀，表面平滑且無鱗屑，不浸潤，多數邊緣清楚；當黃褐斑色素沉着較淡時，其邊緣亦不清楚。無自覺症狀，病情緩慢而不自知，也沒有紅斑、丘疹等其它皮疹，其中部分患者還伴有其他慢性疾病。發病人群以女性多見，多見於育齡期婦女和更

香港註冊中醫學會 版權所有 All Rights Reserved
Copyright HKCMA All Rights Reserved

年期婦女。有的婦女在月經前斑色加深。一般女性青春期前少見，而且膚色深者較膚色淺者更易發生黃褐斑。黃褐斑一般病程發展緩慢，可持續數月或數年；部分年輕患者在分娩後或停止口服避孕藥後自行緩解、消退。現代醫學常用的治療方法主要有谷胱甘肽、維生素、氫醌、氨甲環酸等藥物治療，以及激光美白治療等。谷胱甘肽通過與酪氨酸酶中的銅離子結合，從而導致酪氨酸酶失活，抑制黑素細胞增殖和黑素體的合成。維生素主要通過抗氧化作用，抑制黑色素的合成進而淡化色斑。氨甲環酸則是通過抑制纖溶酶系統降低酪氨酸酶活性，抑制黑素細胞合成黑素體而起到治療目的。激光治療雖然能去除黃褐斑皮損區的黑素顆粒，但並不能從根本上抑制或降低黑素細胞及黑素體增多，不能從本質上解決問題，也就存在復發的風險，在治療後期還要聯合脫色素霜局部塗抹治療，才能降低復發率。[3]

## 2　針灸循經補瀉治療黃褐斑的方法

以下針灸補瀉選穴均參考《腧穴名稱與定位》( GB/T12346-2006 )經穴標準進行穴位定位。

### 2.1 針刺補肝經之虛，治療肝鬱氣滯型黃褐斑

原理：由於氣機紊亂，氣血不能上駐顏面而生斑。疏肝利膽，助力肝氣旺盛，氣血上升，消除肝氣鬱結，可令患者情志和暢，有利於氣血布輸至其它臟腑以及四肢皮膚，並緩解氣滯血瘀。

操作：推薦根據季節選穴，首選肝經上的五輸穴之太沖穴。並在日落後選時漏水下四刻之後10分鐘入針，用補法。局部皮膚常規消毒，選用與穴位相適應的毫針，根據患者體型胖瘦調整針刺深度，直刺，有酸、麻、脹、痛感後停止入針，並讓患者入針時配合呼氣，出針時配合吸氣，入針要慢，得到暖暖的針感後快速出針並用藥棉堵住針孔，使患者感覺補有所得。7日一次，一個月為一個療程。

### 2.2 針刺補脾經之虛，治療脾虛血虧型黃褐斑

原理：脾土虧虛導致氣血生化不佳，氣機不暢，脈道阻塞，不能上駐面部而生斑。針刺補脾經，增強脾土運化功能，發揮脾之衛士作用，健脾除濕，活血化瘀。

操作：根據季節，首選脾經上的五輸穴，並在日落後選時漏水下五刻之後10分鐘入針，用補法。局部皮膚常規消毒，選用與穴位相適應的毫針，根據患者體型胖瘦調整針刺深度，直刺，有酸、麻、脹、痛感後停止入針，並讓患者入針時配合呼氣，出針時配合吸氣，入針要慢，得熱感後快速出針並用藥棉堵住針孔，使患者感覺補有所得。( 除五輸穴外，建議可選足太陰脾經上的三陰交穴 ) 。這樣，標本兼治，正氣漸旺，氣血流動正常。7日一次，一個月為一個療程。

### 2.3 針刺補腎經之虛，治療腎陰不足型黃褐斑

原理：外邪內邪入侵腎臟，過度耗傷腎精，精血虧虛、顏面不潤而生斑。補腎經可以調節沖任之氣血，氣旺可帶動血行。腎氣足，精氣旺，則經脈通，陰陽諧。根據沖脈之位，首推腎經之經穴「復溜穴」。

操作：在日落後選時漏水下一刻之後10分鐘入針，用補法。局部皮膚常規消毒，選用與穴位相適應的毫針0.25mm×40mm，根據患者體型胖瘦調整針刺深度，直刺，有酸、麻、脹、痛感後停止入針，並讓患者入針時配合呼氣，出針時配合吸氣，入針要慢，得針感後快速出針並用藥棉堵住針孔，使患者感覺補有所得。7日一次，一個月為一個療程。

### 2.4 艾灸足陽明胃經及任脈相關穴位，治療氣血不和型、沖任失調型黃褐斑

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

原理：氣血兩虧，肌膚失之濡養而生斑；陰陽失衡或氣機不暢，脈絡瘀阻導致面部生斑。胃為後天之本，更是氣血生化之源。調理胃經，可以促進氣血流通，疏通胃經及任脈的滯阻之處，氣血雙活。

（1）脾與胃互為表裡。脾虛，也影響胃的受納與消化。胃氣充沛，自然會帶着血氣暢行，使脾的統血運化功能增強。在上午辰時（7點至9點），是胃經營氣執行時間，在此期間進行艾灸補胃經天樞穴（左右各一個），各一壯，10分鐘左右。補胃經正氣，以通營血。隔天一次。7日為一個療程。

（2）任脈選氣海穴、關元穴，艾灸時間點不限，但是以日出以後為佳。在此二穴上用艾灸補任脈，各一壯，10分鐘左右，以通任脈氣血。隔天一次。7日一個療程。

（3）輔以按摩手法。建議患者每日按摩面部有黃褐斑的阿是穴，對儘早消除黃褐斑也有輔助作用。

**2.5 病案舉隅**

患者，女，49歲，在職員工。就診日期：2020年6月5日。主訴：兩眼下皮部有黃褐斑。去看過西醫，診斷為內分泌失調型黃褐斑。也配過藥，吃藥並未好轉。就診後，通過望聞問切診斷：舌淡，有白苔，脈弦數，斷為肝鬱氣滯型兼見脾虛血虧型黃褐斑。當即約定第二天複診，並請記住早上醒來的時間。當天晚上日落後四刻，衛氣進入肝經，補法針刺肝經太沖穴，日落以後漏水下三刻過10分鐘，用0.25mm×25mm一次性消毒毫針針刺足厥陰肝經之太沖穴，並要求患者配合進針時呼氣，出針時吸氣。10分鐘後，患者感到進針處有熱感，正氣得補，迅速出針，並用藥棉堵住針孔。患者若有所得，精神見長。在太陽落山后五刻，衛氣到達脾經。在衛氣到達脾經後10分鐘，用0.25mm×40mm一次性消毒毫針針刺三陰交穴，患者配合呼氣時進針。在有暖針感後出針，出針後立即用藥棉堵住針孔，使得所補之正氣留存，患者感到補有所得。這兩個針刺方法都是毫針朝着經氣去向，用補法。針刺以後第二天，在上午辰時（7點至9點），在胃經營氣執行時間，在此期間進行艾灸補胃經天樞穴（左右各一個），各一壯，10分鐘左右。此補胃經正氣，以通營血。針刺以後第三天，在任脈選氣海穴、關元穴，上午8點，用艾灸補任脈上的氣海穴和關元穴各一壯，10分鐘左右，以通任脈氣血，沖任得調。同時叮囑患者每天自己按揉面部的阿是穴，以達到輔助治療作用。在針灸同時進行不到15天，患者說黃褐斑範圍得到遏止，色素變淺。一個月後，患者心情舒暢，寐安，食可，胃功能恢復如常，兩便正常。2020年8月再聯繫患者隨訪，患者言黃褐斑已經變淺甚至看不清。2020年12月1日再度追隨：黃褐斑逐漸消失至今未復發。

## 3 討論

中醫認為，腎陰不足以至於腎水不能上濟；或因為肝鬱氣結，肝虛而失條達，鬱久化熱，灼傷陰血，從而造成顏面氣血失和而發病。古代醫家較一致認為，其發病多與氣血、痰飲、火熱、肝鬱有關，以致氣血不能上榮於面。此症臨床常見，與經脈臟腑關係密切。針灸補瀉治療黃褐斑有一定的療效，一般來講，急性起病者的療效比較好，但是與中西醫的其它方法配合治療效果更佳。對於長時間的黃褐斑患者，還應該同時採用按摩推拿以及藥物治療，這樣可以提高療效。對

香港注册中醫學會版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

於無法用針刺治療的患者，推薦使用中西醫結合治療。《黃帝內經》一再強調陰陽協調則身安，陰陽不和則生病。而黃褐斑就是由於氣血瘀滯、經脈壅塞、臟腑失調而導致氣血不暢，乃至於營血、衛氣難以起到陰陽調和的作用，以致顏面皮膚失養。再加生活起居失調，情志受傷，或者感受外邪，平時沒有注意養生，日曬部位逐漸形成黃褐斑。目前針灸補瀉治療黃褐斑的技術仍在推廣之中，但是從我們的實際操作來看，黃褐斑病得治，肝氣鬱結得調，脾、腎二臟也得滋養，身體的經脈迴圈進入常態，病已，體安，為中西醫結合治療疾病提供了一個新的思路。

---

參考文獻：

[1] 趙雪晴, 李常度, 溫伯平,等. 針灸治療黃褐斑的研究進展[J]. 現代中西醫結合雜誌, 2007(14).

[2] 梁繁榮，王華. 針灸學. 北京：中國中醫藥出版社[M]，2016，8（4）：303.

[3] 李靜儒, 張小卿, 吳景東. 中西醫治療黃褐斑研究概況[J]. 實用中醫內科雜誌, 2019.

（編委：陳雷審校2024.04.21）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved