

全息经络刮痧在黄褐斑治疗中的应用

胡海荣, 王梁敏, 许冰, 田亚娟, 唐玲

(北京中医药大学东方医院, 北京, 100078)

摘要: 全息经络刮痧美容是通过调节脏腑、气血、面部同时调理, 调内以美外, 达到标本兼治, 美丽与健康兼得的效果, 具有简便易行、效果明显且无不良反应的特点, 被称为中医美容技法精粹。黄褐斑是发生于面部的一种色素沉着性皮肤病, 不仅影响美观, 还会增加患者心理压力。本文对全息经络刮痧法用于黄褐斑治疗的实践效果进行观察, 旨在为黄褐斑治疗提供思路和方法。

关键词: 全息经络刮痧; 黄褐斑; 美容医学; 中医护理

中图分类号: R 248 文献标志码: A 文章编号: 2618-0219(2021)01-0007-03

Application of holographic meridian scraping therapy in the treatment of chloasma

HU Hairong, WANG Liangmin, XU Bing, TIAN Yajuan, TANG Ling

(Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: The holographic meridian scraping therapy is a healing technique which can dredge the qi and blood, improve the microcirculation, get rid of toxins and other metabolites, it is convenient to use, with obvious curative effect and less adverse reactions. Chloasma is an acquired pigmentation dermatosis leading excess symmetry pigmentation in face and neck. It is an influencing factor of facial beauty and psychological stress. This paper briefly discussed the application of holographic meridian scraping therapy in the treatment of chloasma.

KEY WORDS: holographic meridian scraping; chloasma; aesthetic medicine; Traditional Chinese Medicine nursing

生物全息理论指出生物体的各局部器官包含了整体的全部信息, 是整体的缩影。全息刮痧法正是运用生物全息理论, 采取刮拭人体各局部器官的刮痧诊断、治疗方法^[1-2]。面部是身体整体的缩影, 也是刮痧美容的常用全息区之一。经络是全息穴区和同名器官之间的联系途径。通过全息穴区与经络相结合的刮痧方法, 可以取得更好的效果。黄褐斑是一种常见的后天获得性色素异常疾病, 临床表现为对称分布的浅棕色至深褐色色素沉着斑片, 多见对称分布于面部, 也可见于上肢^[3]。张秀勤教授首创了中医全息经络刮痧美容法。在治疗黄褐斑方面, 中医全息经络刮痧美容法有着简便易行、成本低廉、疗效较好的特点, 本文通过推广该治疗方法相关经验, 旨在为黄褐斑中医治疗提供参考。

1 黄褐斑的病因

祖国医学认为黄褐斑是全身性疾病的局部反应, 与体内的阴阳、气血、脏腑、经络失调有关。黄褐斑的发生与肝、脾、肾三脏密切相关, 主要病机是血瘀、血虚不能上荣于面, 治疗上以活血化瘀、养血消斑为主要治疗原则。面部刮痧疗法可疏通面部经络, 调和气血, 促进病变部位的血液循环, 改善组织代谢, 有美白消斑、滋润肌肤之功。同时, 面部刮痧疗法也可疏通经络, 激发脏腑自身的调节机制, 使脏腑功能活跃, 经络畅通, 则痰饮、风邪清除, 气血上荣于面, 从根本上祛除了黄褐斑生成的基础^[4]。

2 全息经络刮痧的方法

尽管个体发生黄褐斑的部位、深浅有差异,但多数患者黄褐斑发生部位会出现在面部经脉循行线和脏腑器官的全息穴区处,而且其对应的经脉、脏腑器官都存在轻重不同程度的气血不足、气血瘀滞的临床症状。针对黄褐斑的治疗,除了进行面部全息刮痧外,还要针对不同的证型选取不同的全息区及经络穴位进行刮痧,才能取得较好效果。

2.1 面部刮痧方法

2.1.1 面部全息穴区分布:额头上二分之一对应大脑,额头下二分之一至眉头对应肺区、咽喉区,两眼中央对应心区,鼻根两侧至眉头内下方对应胸部(乳腺)区,鼻梁的中间对应肝区,鼻梁中间左侧对应胰腺区,右侧对应胆区,鼻头对应脾,鼻翼对应胃,瞳孔及外眼角下方到鼻旁颧骨下侧对应大肠,内眼角及瞳孔下、颧骨内上方对应小肠,上唇上方两侧对应膀胱,上唇正中人中沟,女性对应子宫,男性对应前列腺,上唇两侧女性对应卵巢,下唇下方承浆穴区对应肾脏,同时也反映女性子宫的健康。

2.1.2 面部循行的经脉:督脉、任脉、膀胱经、胆经、胃经、大肠经、小肠经、三焦经、肝经。

2.1.3 面部分区刮痧方法:刮痧时分为额头区、眼周区、面颊区、鼻区、口周区、下颌区六个区域刮拭。额头区分上下两个区域,先刮拭额头上区,平面按揉前额中部头区,以平刮法从额头中间经督脉、膀胱经向两侧刮拭至太阳穴,平面按揉太阳穴。额头下区平面按揉中部咽喉区,从额头咽喉区向外经攒竹穴、阳白穴、丝竹空穴刮至两侧太阳穴。眼周区先垂直按揉睛明穴,分别经上下眼眶肝经刮至外眼角瞳子髎穴,平面按揉瞳子髎穴。面颊区分上下两个区刮拭,先刮拭上面颊区,平面按揉上迎香穴,经承泣穴、四白穴、上肢区向外上方刮至太阳穴,平面按揉太阳穴,下面颊区,先平面按揉迎香穴,延颧骨内下方经颧髎穴向上刮拭至听宫穴,平面按揉听宫穴。口周区分上下两个区刮拭,先刮拭口唇上部,平面按揉人中穴,经口禾髎穴向两侧刮至地仓穴,平面按揉地仓穴,口唇下部平面按揉承浆穴,沿胃经经地仓穴、大迎穴、下肢区向外上方刮至颊车穴,平面按揉颊车穴。鼻区分为鼻中、鼻两侧两区,分别从上向下刮拭。下颌区分下颌中间,下颌两侧两区,分别从内向外

上方刮拭。

2.2 根据不同证型在面部刮痧的基础上刮拭相应的全息穴区及经络穴位

2.2.1 肝郁气滞型黄褐斑:肝郁气滞型临床表现为:面色青黄少光泽,面部黄褐斑多分布在额头两侧、上肢区、外眼角、鼻中部,并伴有心情抑郁、情志不舒或急躁易怒、乳房作胀、心胸憋闷、胁肋胀满、腕闷腹胀,每因嗳气、矢气则舒^[2]。

面部刮痧重点按揉阳白穴、瞳子髎穴、上肢区、肝胆区,寻找并按揉黄褐斑下的阳性反应点。背部全息区刮拭:背部肝胆的脊椎对应区,右背部肝胆体表投影区。经络穴位:刮拭背部的膀胱经,重点双侧心俞至膈俞。双侧肝俞至胆俞。按揉双侧肝经的太冲穴。

2.2.2 脾虚型黄褐斑:脾虚型黄褐斑临床表现为面色萎黄,缺少光泽,黄褐斑色淡,色斑多在两颧部。伴有神疲乏力,食欲欠佳,或食后胀满,大便先干后稀或有时便秘;或有经期提前,行经淋漓不净,或经血量多,血色淡红^[2]。

面部刮痧重点按揉大小肠区、颧髎穴、迎香穴,寻找并按揉黄褐斑下的阳性反应点。背部全息区刮拭:背部脾胃、肝脏的脊椎对应区,左右背部脾胃肝胆体表投影区。经络穴位:刮拭背部膀胱经,重点双侧肝俞至脾俞、胃俞。按揉胃经双侧足三里穴及脾经双侧血海穴。

2.2.3 肾虚型黄褐斑:面色暗黄或褐黄,面部色斑为暗褐色,多分布在口唇上、口唇两侧下肢区及面颊外侧太阳穴附近,面老年斑亦属于肾虚斑。肾虚型黄褐斑常与月经不调和神经衰弱症状同时存在,也可见于妇女更年期。多伴有经期延迟,行经不畅,或行经腹痛,血色暗红、夹有血块,或绝经期提前。并有心烦、失眠、多梦、健忘、精力减退等症状^[2]。

面部刮痧重点按揉肾区,寻找并按揉黄褐斑下的阳性反应点。背部全息区刮拭:背部肾脏、心脏、肝胆的脊椎对应区。经络穴位:刮拭背部督脉至命门。背部膀胱经,重点双侧肝俞、胆俞、肾俞。按揉胃经双侧足三里穴,肾经双侧太溪穴及脾经双侧血海、三阴交穴。

2.3 全息经络刮痧的注意事项

刮痧速度以平静时“一呼一吸”之间刮拭2~3次为宜。刮痧力度应柔和地向下渗透至皮下组织或肌肉组织。在按揉黄褐斑下的阳性反应点时,压力应到达骨骼肌肉的深部。刮痧角度:面部

刮痧角度一般 $<15^{\circ}$,平面按揉穴位时为 0° ,刮拭背部时,刮痧板与刮拭方向呈 45° 。刮拭时间:面部刮痧每个部位刮5~10次,身体刮痧每个部位15~20次,每次总的刮痧时间控制在40 min内。刮痧方向:顺经为补,逆经为泻。刮痧长度:面部刮痧长度一般3~5 cm,背部刮痧长度一般5~10 cm。

3 小结

面部的黄褐斑是体内经脉脏腑气血不足、气滞血瘀的外在表现。因此,根据观察黄褐斑的部位、形态,可以了解脏腑器官的健康状况,而治疗黄褐斑,除疏通面部黄褐斑部位气血瘀滞的经脉外,更要增强和改善相关脏腑器官气虚血瘀的状况,才会对黄褐斑有标本兼治的效果。因此,一样的皮肤色素沉着,发生的部位不同,则会有不同的刮痧部位。

全息经络刮痧通过有针对性地刮拭躯干四肢部位经穴和全息穴区,可以调理脏腑,增强脏腑功能,特别增强心脏对血液循环的推动力和活血化瘀的功能,净化血液,减轻血脉的瘀滞,从根本上消除产生色斑的原因。

黄褐斑是一种慢性疾病,中医外治在黄褐斑的治疗方面具有独特优势^[5]。全息经络刮痧具有操作简单、费用低廉、疗效较好的优点,值得临床推广应用。但目前也存在一些不足,由于对于黄褐斑的疗效判定标准不一致,缺乏量化指标,以致不能科学判定其治疗效果;缺乏足够研究数据进行疗效判定;操作标准化仍需进一步完善;治疗周期长,效果缓慢等。中医护理人员需要进一步的完善和提高治疗方案,在治疗黄褐斑中不断发挥中医的特色优势。

参考文献

- [1] 张秀勤. 一刮就美[M]. 北京: 北京出版社, 2013.
- [2] 张秀勤. 全息经络刮痧美容[M]. 北京: 中国科学技术出版社, 2018.
- [3] 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会色素病学组. 中国黄褐斑治疗专家共识(2015) [J]. 中华皮肤科杂志, 2016, 49(8): 529-532.
- [4] 张莹. 面部刮痧浅谈[J]. 中国保健营养, 2016, 26(8): 201.
- [5] 刘越, 王建青. 黄褐斑中医外治研究进展[J]. 饮食保健, 2019, 6(27): 291-292.

(本文编辑:黄磊)