

针灸美容的研究进展

张 颖¹, 王 琰^{2*}

¹黑龙江中医药大学第一临床医学院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院针灸三科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年10月18日; 录用日期: 2025年11月11日; 发布日期: 2025年11月20日

摘 要

随着时代的发展, 人类预期寿命的提高, 人们对于美的要求正在不断增加。现代医学美容技术的快速发展, 使得针灸美容作为一种传统中医疗法, 因其自然、安全、整体调节的优势, 日益受到国内外学者和消费者的关注。针灸美容以中医理论为基础, 通过刺激特定穴位, 调节气血运行、平衡阴阳、疏通经络, 从而改善皮肤问题、延缓衰老, 并减少化学或手术美容带来的副作用。近年来, 大量研究表明, 针灸可促进胶原蛋白合成、改善微循环、调节内分泌, 对痤疮、黄褐斑、面部皱纹等均有显著疗效。同时, 现代技术如电针、激光穴位刺激等的发展, 进一步提高了针灸美容的精准性和可操作性。然而, 目前针灸美容仍面临作用机制研究不足、临床标准化欠缺等问题, 限制了其国际化推广。因此, 本文系统梳理针灸美容的理论基础、作用机制及临床研究进展, 探讨其未来发展方向, 以期针灸美容的科学研究与临床应用提供参考, 推动中西医结合美容医学的创新发展。

关键词

针灸, 医疗美容

Research Advances in Acupuncture Cosmetology

Ying Zhang¹, Long Wang^{2*}

¹The First Clinical Medical College of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The Third Acupuncture and Moxibustion Department of The First Hospital Affiliated to Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: October 18, 2025; accepted: November 11, 2025; published: November 20, 2025

Abstract

With the advancement of the times and the increase in human life expectancy, people's demands for

*通讯作者。

文章引用: 张颖, 王琰. 针灸美容的研究进展[J]. 临床医学进展, 2025, 15(11): 1854-1858.

DOI: 10.12677/acm.2025.15113292

beauty are continuously rising. The rapid development of modern medical aesthetics technology has led to acupuncture beauty treatments, as a traditional Chinese medicine therapy, gaining increasing attention from scholars and consumers both domestically and internationally due to their natural, safe, and holistic regulatory advantages. Rooted in traditional Chinese medicine theory, acupuncture beauty stimulates specific acupoints to regulate qi and blood circulation, balance yin and yang, and unblock meridians. This holistic approach improves skin conditions, delays aging, and minimizes side effects associated with chemical or surgical cosmetic procedures. Recent studies have demonstrated that acupuncture promotes collagen synthesis, enhances microcirculation, and regulates endocrine function, yielding significant therapeutic effects on acne, melasma, and facial wrinkles. Concurrently, advancements in modern techniques such as electroacupuncture and laser acupoint stimulation have further enhanced the precision and operability of acupuncture-based aesthetic treatments. However, acupuncture cosmetology currently faces challenges including insufficient research on its mechanisms of action and a lack of clinical standardization, which limit its international promotion. Therefore, this paper systematically reviews the theoretical foundations, mechanisms of action, and clinical research progress of acupuncture cosmetology, explores its future development directions, and aims to provide references for scientific research and clinical application in acupuncture cosmetology, thereby promoting the innovative development of integrated Chinese and Western medicine in aesthetic medicine.

Keywords

Acupuncture, Medical Aesthetics

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 针灸美容的中西医理论依据

1.1. 针灸美容的中医理论基础

《黄帝内经》指出“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍”，阐述了面部皮肤与脏腑经络的密切关联，经络系统作为人体气血运行的通道，与面部紧密相连，通过针刺特定穴位，可疏通经络，调节气血运行，改善面部血液循环，使肌肤获得充足滋养。

气血是人体生命活动的物质基础，“气为血之帅，血为气之母”，气血调和则面色红润、肌肤光滑。针灸能激发经气，促进气血生成与运行，纠正气血亏虚、瘀滞等问题。同时，脏腑功能与容貌息息相关，如“肾，其华在发”、“心，其华在面”，针灸通过调节脏腑功能，从根本上改善容颜，达到美容效果。这些理论相互关联，共同构成了针灸美容的理论体系，为其临床应用提供了科学依据。

1.2. 针灸美容的现代医学机制

针灸美容在现代医学领域同样具有科学依据。面部肌肉与筋膜的健康状态直接影响面部外观，针灸美容可通过调节这些组织结构发挥作用。从肌肉层面看，长期不良表情或衰老会导致面部肌肉张力失衡，有研究指出，在针灸施治过程中，针体对周围胶原产生牵拉作用，促使大量成纤维细胞发生可逆性收缩反应，这种机械刺激效应可通过针体局部传导至整个间隙结缔组织系统，从而加速结缔组织的修复进程，最终实现延缓皮肤衰老的治疗效果[1]。为针灸美容提供了基于组织结构调节的现代医学解释。在血液循环方面，针灸可使血管扩张，增加局部血流量，为肌肤输送更多氧气与营养物质，加速代谢废物排出，

改善肌肤暗沉、粗糙等问题。从神经炎症方面看,据阚宇等[2]研究发现,针灸刺激能够激发局部神经肽P物质(SP)与降钙素基因相关肽(CGRP)的释放,该过程通过加速神经源性炎症反应,有效缩短皮肤炎症期,进而促进组织的自我修复进程,最终实现延缓皮肤衰老的效应。此外,针灸还可能通过调节内分泌系统,改善因激素失衡引发的痤疮、黄褐斑等皮肤问题,实现由内而外的美容效果,为其临床应用提供了坚实的现代医学支撑。

2. 针灸美容的临床研究进展

2.1. 针灸治疗黄褐斑

黄褐斑是一种常见的面部色素沉着性皮肤病,好发于中青年女性,表现为面部对称分布的黄褐色斑片,严重影响患者的容貌和心理健康。古代将黄褐斑称为“黥黑斑”、“面尘”,《外科正宗》记载:“黥黑斑者,水亏不能制火,血弱不能华肉,以致火燥结成斑黑,色枯不泽。”认为黄褐斑由肾阴不足,水不制火,虚火上炎灼伤面容形成的色斑。《诸病源候论》称之为“面黑肝”,将其归因于“五脏六腑十二经血,皆上于面,血气虚少,不能荣华,故生黑肝”。现代医学研究认为其与遗传、紫外线照射、激素水平变化、炎症、血管因素、皮肤屏障功能受损等有关。核心病理机制是黑素细胞功能亢进,导致黑色素过量产生和沉积。

西医治疗黄褐斑的方法主要有口服氨甲环酸抑制纤溶系统从而降低对黑色素细胞的刺激,但可能引起胃肠道不适,月经量减少等不良反应,且停药后复发率较高需长期坚持。物理治疗有激光和强脉冲光,该治疗易过度刺激黑色素细胞,因而需要经验丰富的医生给予低能量温和治疗,治疗周期长,价格昂贵,且需要术后修复和严格防晒。化学治疗有果酸换肤,但需严格把控浓度、单次治疗时间、频率,若刺激量过大极易损伤皮肤屏障,且复发率较高。

针灸治疗黄褐斑具有整体调节、安全性高、副作用极少、个体化治疗的优势。常见的治疗方法有普通针刺,以体针配合美容针为主[1],体针穴位多选取足三里、三阴交、血海、曲池、合谷、肝俞、肾俞[2],美容针以色斑边缘围刺为主[3],协同整体调节脏腑功能,改善气血运行,促进面部微循环达到美容淡化色斑的作用。火针具有温经通络、引阳化气、祛瘀生新的作用,罗玳红等[4]使用火针疗法治疗黄褐斑,认为用高温破坏病变部位色素沉积,配合太冲、血海火针点刺,达到疏肝理气,温通祛瘀,淡化色斑的目的。

2.2. 针灸治疗面部痤疮

面部痤疮是一种常见的毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病。关于痤疮的成因,《素问·生气通天论篇》提出“劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痱”。其核心病机在于,劳作汗出时腠理开泄,风寒之邪乘虚而入,郁遏卫阳,致使玄府闭塞、卫气壅遏,最终郁结化热,外发为痱。《万病回春》曰“肺风粉刺,上焦火热也”,深刻指出了痤疮与肺脏及上焦火热的密切关系。其病机可析为三层:一者,肺为华盖,主宣发卫气于肌表。若肺经有热,或外感风热,则宣发失常,热邪郁于上焦;二者,火热之性炎上,面部为诸阳之会,故热邪最易上攻头面;三者,热郁肌肤,灼津炼液为痰,壅阻气血为瘀,痰瘀与热互结,终使毛窍闭塞,发为红赤之疹、化腐成脓之疮。因此可见痤疮的发生与风、热、痰、瘀等病理因素密切相关,脏腑病变主要在肺,与肝、脾胃、肾亦相关联。现代医学研究认为其与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、痤疮丙酸杆菌等微生物增殖、炎症反应、遗传因素、长期高糖高脂饮食、内分泌异常等有关。

西医治疗痤疮以外用、口服维A酸类药物为主,然而外用药物普遍存在皮肤刺激性,可引起干燥、泛红、脱屑、刺痛,尤其在治疗初期,可能导致“烂脸期”,影响患者依从性。口服药物尤其是目前最有效的抗痤疮药物异维A酸其副作用广泛,如致畸性、皮肤黏膜干燥、血脂升高、肝功能异常等,需严密

监测。且无法从根本上纠正痤疮体质，复发率高。

针灸治疗痤疮具有整体调节、副作用少、避免耐药性、兼顾身心缓解压力等优势。毫针刺法选取合谷、曲池、天枢、太冲、内庭、丰隆为主穴[5]，以达到泻热祛邪、疏肝解郁、和胃化湿之功，再配合皮损局部针刺，疏通局部气血，改善循环，共奏活血消痤之效。火针疗法融合了针刺与艾灸的优势，能够借助温热之力温煦激发人体阳气，从而祛除病邪。它还可通达气血、温通经络，进而有效调节脏腑机能。在面部痤疮皮损区域施以火针点刺，其治疗理念根植于“火郁发之”。通过灼热的针体快速刺入，能够疏泄腠理、鼓动邪气外出，并运用“以热引热”的效应，引导郁结之火毒消散，从而达到散结消痤之效。

2.3. 针灸改善面部皱纹

面部皱纹是皮肤老化的标志之一，随着人们对于美颜需求的日益提升，消纹除皱已经成为医学美容的热点研究问题。中医认为皱纹是内在脏腑气血失调的外在征象，《素问·上古天真论》明确指出：女子“五七，阳明脉衰，面始焦……”；男子“六八，阳气衰竭于上，面焦……”，由此可见面容衰老与肝肾、脾胃密切相关，此外六淫侵袭、七情内伤均可致面部经络功能气血运行异常导致皱纹滋生。现代医学研究表明皱纹的产生与内源性因素：胶原蛋白流失、弹性纤维退化、透明质酸减少和外源性因素：如“光老化”、“自由基氧化应激”以及不良生活习惯如长期熬夜、快速减肥有关。

西医除皱方式主要分三大类。一是注射肉毒毒素、软组织填充，其可能出现效果面部僵硬或肿胀淤青严重者甚至有栓塞风险，且具有时效性需要反复注射治疗。二是物理治疗如激光、射频、超声波，此类方法痛感强烈且有色素沉着或色脱风险，单次治疗效果不显著需按疗程治疗，成本较高。三是手术治疗其成本最高，效果依赖施术者技术，风险高，术后恢复期长。

针灸消纹除皱具有由内而外整体调节、自然安全、副作用极低等优势。毫针刺法主要根据《穴道美容健身法》中取主穴：丝竹空、攒竹、太阳、巨髎、迎香、颊车、翳风；配穴：中脘、合谷、曲池、足三里。根据皱纹生长之处选择 2~3 个主穴，2 个配穴；主穴用泻法，配穴用补法。功能补益气血，疏通面部经络，达到消纹除皱的功效。香港地区的针灸美容医师认为面部三角形取穴对消除皱纹的疗效较好。如额部抬头纹：印堂、左头维、右头维；眼角鱼尾纹：太阳、竹空、瞳子髎；耳前、口角皱纹：下关、颊车、迎香。顺着皱纹方向斜刺进针，针尖需透进真皮层。同样对于改善面部皱纹具有较好的疗效[6]。姜颖[7]提出取穴：阿是穴、攒竹、丝竹空、瞳子髎、曲池、合谷、足三里、三阴交消除眼部皱纹，为评估其对眼部皱纹的临床疗效，研究纳入了 38 例患者作为观察对象。治疗结果显示，全部 38 例患者均实现了眼部皱纹深度变浅或消退，且眼周皮肤紧致度均有不同程度增加，临床总有效率为 100%。马超等[8]研究比较了针刀与激光疗法在除皱方面的疗效。该研究采用针刀对皱纹局部的肌肉条索进行松解，结果显示，针刀组的总有效率达 92.0%，显著高于激光组的 66.7%，表明针刀疗法在临床除皱中更具优势。

3. 针灸美容存在的挑战

尽管针灸美容展现出良好的应用前景，但其研究仍面临多重挑战。在临床研究层面，普遍存在治疗方案标准化不足、样本规模有限导致统计效力不足，以及缺乏长期随访数据等问题。在机制探索层面，当前研究尚处于初级阶段，缺乏系统化的理论阐释。此外，临床疗效高度依赖操作者个人经验，且临床试验中“安慰针刺”对照的设置存在方法学挑战，这些因素均制约了研究结论的客观性与可靠性。

4. 讨论

综上所述，针灸美容立足于中医整体观念和辨证论治理论，通过体针调理脏腑气血治其本，结合局部围刺、火针、针刀等特色技术直接作用于病所治其标，标本兼治，疗效确切且安全性高。其作用机制

是一个多靶点、多层次的综合调节过程, 涉及神经、内分泌、免疫、循环等多个系统。未来, 针灸在美容皮肤科领域的应用前景广阔。为进一步提升其学术地位和临床认可度, 需要开展更多设计严谨、大样本、多中心的随机对照试验, 并运用现代科技手段深入阐释其分子生物学机制。同时, 探索针灸与现代医学治疗手段的有机结合, 形成优势互补的整合治疗方案, 有望为患者提供更安全、有效且持久的治疗选择。

参考文献

- [1] 周双琳. 足阳明经埋线治疗面部皮肤老化的临床及实验研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2014.
- [2] 阚宇, 张晓宁, 于清泉, 等. 艾灸干预促进创伤大鼠伤口愈合的机制研究[J]. 针刺研究, 2019, 44(5): 352-357.
- [3] 林熙, 郭鼎煜, 闫兵, 等. 针灸治疗黄褐斑的研究进展[J]. 基层中医药, 2025, 4(7): 15-21.
- [4] 罗玳红, 黄琼, 吕细华, 等. 火针治疗气滞血瘀型女性黄褐斑疗效分析[J]. 中国美容医学, 2017, 26(9): 99-101.
- [5] 丁蕾, 戴淑青, 曲宪双. 针药结合痤疮治验[C]//山东针灸学会. 2025 年山东针灸学会第十七届学术年会论文集. 2025: 88-90.
- [6] 陈娟, 段渠, 伍晋, 等. 针灸除皱的运用探讨[J]. 中国医学创新, 2010, 7(5): 160-161.
- [7] 姜颖. 针刺治疗眼部皱纹 38 例[J]. 中国针灸, 2013, 33(3): 218.
- [8] 马超, 林敏红. 小针刀治疗面部皱纹的临床疗效分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(58): 11-12+29.