

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.13.043

面部刮痧在中医美容抗衰中的临床应用及研究进展

张茜, 付敏

(乐山市中医医院中医美容部, 四川 乐山 614000)

[摘要] 面部刮痧是中医美容领域常用的外治方法, 以经络气血理论与整体观念为指导, 通过疏通面部经络、调和气血、濡养肌肤实现美容抗衰, 其起源于古代砭石疗法, 多用于头面调护、养颜润肤。历经传承与发展, 现已成为中医美容抗衰常用外治手段, 临床应用日趋广泛。目前该疗法虽应用普遍, 但仍存在操作规范不一、机制研究浅显、疗效评判缺乏统一标准等问题, 本文从面部刮痧的器具、手法、穴位、临床疗效、安全风险与禁忌等方面进行归纳总结, 以期推动疗法标准化、机制清晰化, 进而推动面部刮痧在中医美容领域安全、规范、科学化应用。

[关键词] 面部刮痧; 美容抗衰; 经络调理; 整体观念; 中医美容

[中图分类号] R275

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949 (2026) 13-0173-04

Clinical Application and Research Progress of Facial Scraping in Anti-Aging of Traditional Chinese Medicine Aesthetics

ZHANG Qian, FU Min

(Department of Traditional Chinese Medicine Aesthetics, Leshan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Leshan 614000, Sichuan, China)

[Abstract] Facial scraping is a commonly used external therapy in the field of traditional Chinese medicine aesthetics. Guided by the meridian qi-blood theory and holistic concept, it achieves cosmetic anti-aging effects by dredging facial meridians, regulating qi and blood, and nourishing the skin. Originated from the ancient stone needle therapy, it has long been applied for facial conditioning and skin nourishment. After inheritance and development, it has become a common external therapy for anti-aging in traditional Chinese medicine aesthetics with increasingly extensive clinical application. Although this therapy is widely used at present, there are still problems including inconsistent operation specifications, superficial mechanism research and lack of unified criteria for efficacy evaluation. This paper summarizes the tools, manipulation techniques, acupoints, clinical efficacy, safety risks and contraindications of facial scraping, so as to promote the standardization of operation and clarification of action mechanism, and further facilitate the safe, standardized and scientific application of facial scraping in traditional Chinese medicine aesthetics.

[Key words] Facial scraping; Cosmetic anti-aging; Meridian regulation; Holistic concept; Traditional Chinese medicine aesthetics

面部抗衰 (facial anti-aging) 市场需求持续攀升, 求美者对美容抗衰方式的安全性及实效性要求日益提高。中医美容抗衰技术因其“内外兼治、整体调理”的独特优势而获得广泛关注。当前临床常用的抗衰手段主要包括化学剥脱、光电治疗及注射填充等, 虽起效迅速, 但普遍存在疼痛明显、恢复期长、不良反应较多及治疗成本偏

高等局限性^[1]。因此, 探寻一种安全、有效、经济且患者接受度高的面部抗衰方法, 具有重要的临床与社会价值。面部刮痧作为中医外治的代表技术, 以经络气血理论为指导, 具有舒适感强、安全无创、舒缓解压、价格偏低及操作简便等特点, 在改善皮肤松弛、细纹、色斑及肤色暗沉等衰老相关问题方面显示出独特优势, 已在中医美

容抗衰领域受到广泛认可^[2, 3]。然而,面部刮痧临床应用亟需建立统一规范、完善辨证体系、加强循证研究及机制探索,以提升疗效稳定性、促进临床推广。基于此,本文围绕面部刮痧在中医美容抗衰中的临床应用进行系统综述,重点总结其适应证、联合疗法、作用机制、安全性及现存问题,并展望未来研究方向,以期为临床实践与后续研究提供参考。

1 面部刮痧器具、手法与穴位

1.1 刮具的发展 刮痧器具起源于远古砭石疗法,《黄帝内经》已有“砭石治病”记载,历经兽骨、竹木、铜钱、瓷片等简易工具演变,至清代《痧胀玉衡》形成系统规范,现代逐步走向标准化、专业化与医用化^[4]。目前面部刮痧常用刮具材质有水牛角、砭石、玉石等,形状以板状、鱼形为主,适用于面颊、额头等平坦区域。而眼周肌肤薄嫩脆弱,临床多选用小型、边缘圆润、弧度贴合眼周的专用刮具,如玉石拨筋棒、水牛角眼部刮板、砭石点刮棒等,造型精巧、触感柔和,可减少皮肤牵拉^[5]。眼周刮痧需选用专用小刮具,手法轻柔,以疏通经络、改善局部循环、缓解眼周疲劳与细纹^[6]。此外,刮具边缘弧度、表面光洁度与接触压力直接影响舒适度及效果,标准化设计更利于临床推广^[7]。不同部位选择适配刮具是保障面部刮痧安全有效的基础。根据临床不同需求,可选用不同材质刮具,常用材质以水牛角为主,质地温润光滑、行气清热,适配全身与面部操作;玉石细腻亲肤,兼具润肤安神作用,更宜面部抗衰与敏感肌肤;砭石温通气血、含微量元素,适于寒湿与亚健康调理;医用不锈钢、硅胶、陶瓷等材质,易清洁消毒、安全性更高^[5]。

1.2 刮痧手法 不同刮痧器具的材质、形态与操作部位差异显著,临床上需根据肤质、区域与调理目标选择手法,以保障安全与疗效。水牛角刮板坚韧顺滑、适用性广,多用于面颈部、躯干等区域,以平刮、斜刮、提拉刮为主,刮板角度 $15^{\circ} \sim 45^{\circ}$,力度均匀柔和,沿经络由内向外、由下至上单向操作^[5];玉石、砭石类器具细腻温润,刺激性低,适合面部与敏感肌肤,常用轻揉刮、点压刮、循经缓刮,注重温通滋养、减少牵

拉^[8];眼周肌肤较薄,宜选用小型圆头、弧形专用刮具,采用点按、轻滑、弧形循框手法,力度以微热无痛为度,严禁重压与出痧,可改善黑眼圈、眼袋、细纹与视疲劳^[9]。医用不锈钢、硅胶等器具易清洁消毒,多用于规范诊疗场景,配合面刮、角刮、舒缓刮,兼顾安全性与可操作性^[10]。刮痧手法总体遵循“轻柔有序、部位适配、补泻有度”原则,与刮具特性协同,实现疏通经络、调和气血、美容抗衰的目的^[11]。《刮痧意外情况处理专家共识》强调^[12],面部刮痧以“不出痧、轻刺激、重疏通”为原则,严禁暴力提拉与反复摩擦,降低敏感度和泛红风险。

1.3 刮痧常用穴位与操作时间 临床面部刮痧多选取阳明经、少阳经相关穴位,常用穴位包括攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣、四白、迎香、地仓、颊车、下关等,可疏通面部经络、调和气血;眼周操作侧重睛明、承泣、太阳、攒竹,以改善局部循环、缓解疲劳与细纹^[5]。刮痧时间宜控制适度,单次面部操作10~15 min为宜,眼周3~5 min即可,以局部微热、无不适为度,避免过度牵拉与刺激^[5]。通过循经刮拭相关穴位,起到疏通经络、行气活血、濡养肌肤、改善暗沉、紧致轮廓、淡化细纹、缓解疲劳等作用,实现由内而外的调理效果^[11]。临床研究提示^[13],健康肤质以每周1~2次为宜,敏感肌、干性肌肤可延长至7~10 d 1次,兼顾疗效与屏障保护。器具选用、操作手法、穴位配伍及操作时间均对面部刮痧疗效至关重要,临床实施刮痧疗法应以“经络为本、气血为要、轻柔为度”为原则,注重刮具、手法、施术部位及时间的精准配合,规范操作以确保安全有效。

2 面部刮痧的联合疗法临床效果

面部刮痧在临床可单独应用,也可与其他疗法联合。临床单独应用时,能促进面部微循环、提升皮肤弹性与光泽,对轻度色素沉着和初老症状有一定改善作用;但对于中重度黄褐斑、顽固性色斑及伴有全身失调(如睡眠障碍、脏腑功能紊乱)的面部问题,单一疗法往往起效较慢、疗效有限,因此临床上更常采用联合疗法增强疗效。当前联合方案按治疗路径主要分为以下4类:①刮痧联合中药面膜与刺络放血,适

用于黄褐斑；刮痧作用于面部经络及气血循环，为药物透皮吸收打开通路；中药面膜经皮给药，药物成分直达病所；刺络放血作用于局部瘀滞代谢产物的排出；该组合操作特征为三重局部干预叠加，刺激强度较大，面部炎症、皮肤屏障受损人群禁用^[14]；②刮痧联合面部推拿，适用于肌肤老化及轮廓松弛；刮痧作用于面部经络线性疏通，推拿作用于面部软组织的按揉提拉；该路径操作特征为无创机械刺激叠加，疗效依赖操作人员手法熟练度，标准化程度不足易导致效果波动；③刮痧联合针刺、艾灸或耳穴压豆，适用于熬夜、气血亏虚引发的眼疲劳及失眠；刮痧作用于面部局部，针刺、艾灸、耳穴压豆作用于全身经络与脏腑调节，实现局部与全身同治^[15]；该路径操作特征为局部刺激与全身调节结合，治疗周期较长，短期局部效果显现较慢，对患者治疗依从性要求较高；④刮痧配合氨甲环酸外用、中药内服或光电设备，适用于色素沉着顽固、色斑严重者；刮痧作用于局部代谢改善，氨甲环酸或中药经皮或经消化道给药作用于色素生成环节^[16]，光电设备作用于深层色素及血管靶点^[17, 18]；该路径中光电属有创高能操作，术后需屏障修护与严格防晒，且治疗经济成本高于纯中医外治组合。

多手段联合是提升面部刮痧抗衰淡斑疗效的核心思路，不同联合方案在作用环节、操作特征、适应证及局限上各有侧重，需根据患者症状及耐受度选择。现有研究多为单中心、小样本观察性对照研究，大样本、多中心随机双盲对照的高质量循证研究有限。不同研究间操作者资质、刮痧力度与时长、配伍药物剂量等缺乏统一标准，基线不一致导致横向比较困难。疗效评价量表尚未统一，部分结局指标仅依赖肉眼主观评分，客观仪器检测数据偏少。此外，尚缺乏不同联合方案间的头对头对比研究，无法明确针对黄褐斑、皮肤衰老、眼部疲劳等不同症状的最佳联合方案。未来有待通过标准化试验设计进一步充实证据体系。

3 临床适应证与作用机制

面部刮痧以中医经络气血理论、整体观念为指导，适应证广泛，可调理多种损美性皮肤问

题。结合现代研究成果，其作用机制可从分子、细胞、组织、系统四个层面得到完整阐释，各环节相互衔接、协同起效。在分子层面：面部刮痧可通过调节局部微环境，抑制黑色素合成，适用于黄褐斑、肤色暗沉、色素沉着等色素性皮肤病^[14]。在细胞层面：该疗法能够激活成纤维细胞促进胶原合成，调节皮脂腺分泌、抑制炎症因子，适用于轻中度痤疮、痘印、毛孔粗大。在组织层面：面部刮痧可扩张面部毛细血管、加快局部血液流速，同步促进淋巴回流，加速组织间隙代谢废物排出；还能有效松解紧张的表情肌与浅筋膜粘连，舒缓面部肌肉僵硬状态，进而提升面部轮廓、增强皮肤弹性，适用于皮肤松弛、细纹、下垂。在系统层面：局部刺激可通过神经传导介入神经-内分泌-免疫调节网络，调节机体内分泌水平、舒缓身心压力、改善睡眠状态，进而消退面部浮肿、淡化黑眼圈，由内而外全面优化整体肤质。四大层面机制协同起效，分子、细胞、组织层面修复面部局部皮肤，改善外在皮损；系统层面调节全身机能，根除内在诱因。内外兼顾、标本同调，故而面部刮痧可综合调理各类损美性皮肤问题，契合中医外治调内的理念。

4 不良反应与禁忌证

面部刮痧整体安全性较高，多为轻微、一过性不良反应。临床偶有局部皮肤潮红、短暂干燥或紧绷感，多在数小时至1~2 d内自行缓解，与操作力度过大、频次过高或皮肤敏感有关。规范操作下严重不良反应少见，偶见局部皮下轻微瘀斑、毛细血管扩张加重，多见于敏感肌、薄嫩肤质及眼周区域^[19]。

面部刮痧的禁忌证可归纳为以下几类：①局部皮肤条件禁忌：凡面部存在破损、急性炎症、感染性病灶（如湿疹、疱疹急性期）及痤疮脓肿期者，均不宜施术，以免加重皮损或引发交叉感染；②全身性生理病理状态禁忌：包括凝血功能障碍或具有出血倾向者，以及妊娠期、月经期女性（后者需慎用强刺激手法），严重心脑血管疾病急性期、高热及传染性皮肤病患者亦属禁忌人群；③个体过敏因素：对刮具材质过敏者同样不适用^[20]。临床需严格把握适应证与操作规范，以保障安全有效。

此外,面部刮痧技术以辨证施刮为核心理念,刮痧器具材质趋向温和亲肤,多选用医用级材料;操作中需配合专用介质以减轻皮肤摩擦损伤,并对眼周、口周等敏感区域实施精细化操作。目前,该技术正逐步从生活美容领域向医疗美容应用过渡,已在医疗机构美容科、皮肤科及治未病中心等科室广泛开展。其技术特点表现为操作流程规范化、疗效评价客观化及安全保障下的可重复性与可控性^[20]。

5 总结与展望

面部刮痧是以中医经络气血理论为指导的特色外治技术,其核心在于通过疏通面部经络以调畅气血、濡养肌肤,实现由内而外的美容抗衰效果。目前面部刮痧在技术操作层面已形成器具材质迭代优化、手法分级精细管理、穴位循经配伍的初步规范体系;在作用机制层面,已从分子、细胞、组织、系统维度初步阐明其美容抗衰的科学内涵;且联合方案较单一疗法在多种损美性病症中展现出更优疗效,但需因人制宜、辨证施治,整体安全可控,禁忌证明确。综合来看,面部刮痧在中医美容抗衰领域已初步构建起“理论有据、机制可释、疗效有证、安全有界”的应用框架。然而,该领域仍存在操作规范与辨证体系尚未统一、临床研究多为单中心小样本观察、疗效评价偏重主观指标、远期随访资料不足等问题。未来应开展多中心大样本随机对照研究,结合皮肤镜、血流灌注成像等客观检测手段深化机制探索,完善长效随访机制,制定行业操作共识,推动面部刮痧在中医美容与皮肤健康管理领域实现规范化、科学化临床推广。

[参考文献]

- [1]张忠泉.医疗美容行业发展现状与规范化管理研究[J].中国医疗美容,2021,11(2):112-115.
- [2]刘静,李福伦.中医美容的现代研究进展与临床应用[J].世界中医药,2022,17(5):730-734.
- [3]曹燕燕,惠建荣,王星星,等.探讨中医面部调阳健脑抗衰老美容手法的临床应用[J].中国美容医学,2024,33(9):74-78.
- [4]王冰.从砭石到虎符铜:刮痧三千年脉络与《黄帝内经》“通其经脉”思想[J].中医外治杂志,2025,34(6):45-48.
- [5]王倩,赵文斌.面部刮痧工具与操作规范探讨[J].中医药临床杂志,2022,34(6):1120-1123.
- [6]王文娟,段培蓓,陈庆,等.铜砭刮痧联合梅花针叩击在干眼病人中的应用[J].护理研究,2023,37(24):4527-4530.
- [7]李娜,王静,刘芳.刮痧器具规范化设计与临床应用研究进展[J].北京中医药,2024,43(5):582-585.
- [8]张莉,王芳.不同材质刮痧板在面部美容中的应用效果比较[J].中国美容医学,2022,31(5):78-81.
- [9]关新,张红林.眼周刮痧联合贴敷疗法治疗干眼的疗效观察[J].中国中医眼科杂志,2021,31(4):254-259.
- [10]陈丽,林敏.不同材质刮痧板临床应用对比研究[J].护士进修杂志,2022,37(12):1125-1127.
- [11]杨金生.中医刮痧疗法理论与实践[M].北京:中国中医药出版社,2021.
- [12]北京市中医护理能力提升工程办公室,北京市中医技术质控中心.刮痧意外情况处理专家共识[J].中西医结合护理,2023,9(4):231-236.
- [13]刘颖,陈静.面部刮痧操作频率对皮肤屏障功能影响的临床观察[J].中国中西医结合皮肤性病学杂志,2023,22(5):441-444.
- [14]侯慧先,赵起.刺络放血拔罐疗法治疗黄褐斑(肝郁气滞型)的临床观察[J].中医药信息,2014,31(2):93-94.
- [15]孙金宁,张花治,刘素珍,等.中医外治法治疗视疲劳的研究进展[J].中国中医眼科杂志,2023,33(12):1171-1173,1178.
- [16]张玉波,王建锋,卢晨,等.面部刮痧联合外敷氨甲环酸溶液治疗黄褐斑临床观察[J].中医药临床杂志,2024,36(11):2192-2195.
- [17]周明,吴志洪.中医外治法联合光电技术治疗黄褐斑研究进展[J].中国中西医结合皮肤性病学杂志,2024,23(1):89-92.
- [18]朱其杰,李东海.中医美容外治法联合应用思路与实践[J].广州中医药大学学报,2022,39(7):1650-1654.
- [19]李欣,陈达灿.中医外治面部皮肤病的安全性评价与风险防控[J].中国中西医结合皮肤性病学杂志,2023,22(4):361-364.
- [20]中国中医药信息学会中医护理分会.中医特色外治技术临床安全应用共识(2025版)[J].中国中医药信息杂志,2025,32(3):1-8.

收稿日期: 2026-4-16 编辑: 刘雯