

# 面部针灸 让肌肤从根源上焕发活力

●记者 夏咸芳

在快节奏的现代生活中,熬夜、压力大、饮食不规律等问题,让越来越多爱美人士被肌肤暗沉、细纹增多、面部浮肿、色斑沉淀等困扰。相较于依赖化学成分的护肤品或侵入式医美项目,一种源自传统中医的“自然美容法”——面部针灸,正凭借“以内养外、标本兼治”的独特优势,受到越来越多人的青睐。对此,咸安区中医院皮肤科主任屈贞表示,面部针灸并非简单的“面部塑形”,而是通过调节脏腑功能、疏通经络气血,让肌肤从根源上焕发活力。

## ■传统针灸 焕发肌肤新生机

38岁的王女士是一名高中教师,由于长期备课、批改作业,经常熬夜到凌晨,加上课堂上用嗓过度、精神压力大,近两年来,她明显感觉到自己的肌肤状态大不如前,不但面部皮肤萎黄无光,眼周细纹悄然滋生,且原本不明显的法令纹也变得愈发深刻,整个人看起来比实际年龄苍老了许多。为了改善肌肤状态,王女士尝试过不少高端护肤品,也做过基础的医美补水项目,但效果都只是暂时的,无法从根本上解决问题。

一次偶然的的机会,在朋友的推荐下,她了解到咸安区中医院皮肤科的面部针灸美容疗法。抱着试一试的心态,王女士找到了皮肤科主任屈贞。经过详细的问诊与体质辨证,屈贞发现王女士属于“气血亏虚、肝肾不足”体质,肌肤问题的根源在于长期熬夜导致的脏腑功能失调,气血无法上荣于面。针对这一情况,屈贞为她制定了个性化的面部针灸方案,同时搭

配了补气养血的中药茶饮进行内调。坚持治疗一个疗程后,王女士的肌肤发生了令人惊喜的变化,不但面色变得红润透亮,不再是之前的萎黄暗沉,而且眼周的细纹明显变浅,法令纹也柔和了许多,肌肤的弹性和紧致度也有了显著提升。

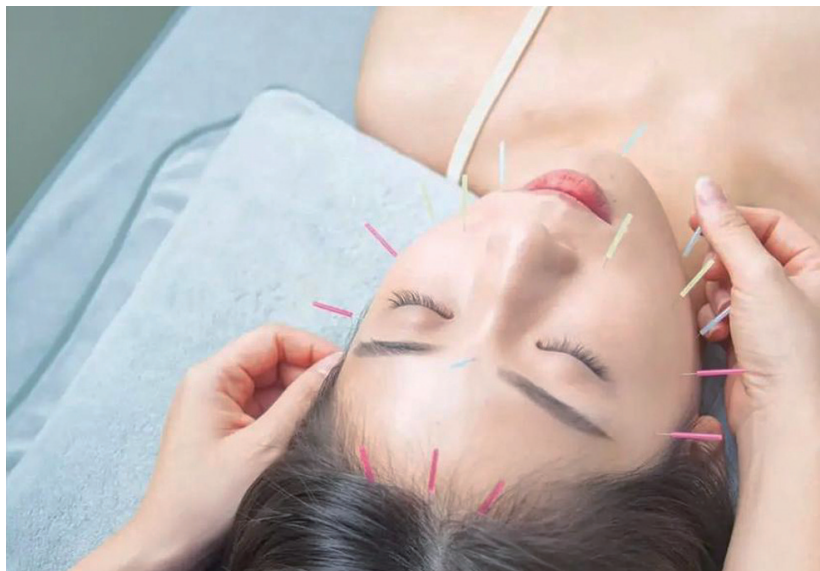
## ■辨证施治 还原健康肌肤

“中医认为,‘有诸内必形诸外’,肌肤的状态是脏腑功能、经络气血的外在反映。”屈贞介绍,面部是人体经络气血汇聚的地方,五脏六腑的精气都通过经络输送到面部,滋养肌肤。如果脏腑功能失调、经络堵塞、气血亏虚,就会导致肌肤失去滋养,出现暗沉、细纹、色斑、浮肿等问题。

面部针灸美容疗法,正是以中医经络理论为基础,通过使用极细的针灸针,精准刺激面部及全身相关穴位,从而达到调节脏腑功能、疏通经络、活血化瘀、补气养血的目的。与传统护肤品仅作用于表皮层不同,面部针灸能够深入肌肤深层,激发肌肤自身的胶原蛋白生成,增强皮肤弹性与紧致度,从根本上改善肌肤状态,由于每个求美者的体质和肌肤问题都不同,因此取穴和治疗方案也必须个性化,这也是面部针灸“辨证施治”的核心所在。

## ■循序渐进 科学护理不可或缺

很多求美者都关心面部针灸的见效时间,对此,屈贞表示,面部针灸是一种“慢调理”的自然疗法,效果需要循序渐进,不能急于求成。通常情况下,每周治疗1次,连续6次为一个疗程,大部分人在一个疗程后会感受到明显的改善,比如面色提亮、肌肤细腻度提升、轻微细纹变浅等。对于问题较为严重



的人群,可能需要2-3个疗程才能达到理想效果,后续还需要每月巩固治疗1次,以维持肌肤的良好状态。

“面部针灸的效果是逐步累积的,因为它是在调节脏腑功能和经络气血,这个过程需要时间。”屈贞表示,就像一棵缺水的植物,浇水后不会立刻枝繁叶茂,需要一段时间的滋养才能慢慢恢复生机。面部针灸也是如此,它需要通过多次治疗,让失调的脏腑功能逐渐恢复正常,让堵塞的经络变得通畅,气血才能持续不断地滋养肌肤,从而达到长久的美容效果。

此外,内调与外治相结合,才能让效果事半功倍。屈贞建议,在接受面部针灸治疗期间,可以根据自身体质,饮用一些中医推荐的养生茶饮,以此更好地配合针灸治疗,让肌肤状态持续改善。

## ■自然疗法 并非人人适用

虽然面部针灸美容疗法温和安全、副作用小,但它并非人人适用。屈贞强调,凝血功能障碍患者、急性炎症或皮肤病的人群、妊娠期女性以及严重心脑血管疾病患者、高血压危象患者、糖尿病血糖控制不佳者,或身体极度虚弱、过度疲劳、空腹状态下的人群均不宜立即接受治疗,需待身体状态稳定后再评估。

她提醒,由于面部穴位分布密集,且靠近眼部、口鼻等重要器官,操作不当可能会损伤神经或血管,引发不良后果。因此,面部针灸对操作医师的专业水平要求较高,必须由具备中医执业医师资格、经验丰富的医师进行操作,切勿贪图便宜前往无资质的小诊所或美容院,以免给自己的健康带来风险。

## 咸宁爱尔眼科医院、咸安区永安中学、香城都市报三方携手助力校园健康文明建设 守护“睛”彩视界 点亮文明之光



●记者 夏咸芳 通讯员 阮春燕

为增强学生爱眼护眼意识,促进校园健康文明建设,11月13日下午,咸宁爱尔眼科医院联合咸安区永安中学、香城都市报共同开展“科学防控近视,共筑光明未来”主题公益讲座活动。此次活动聚焦青少年视力健康,将专业的眼健康知识送进校园,助力营造关注健康、积极向上的校园文化氛围。

在咸安区永安中学的多功能教室

里,咸宁爱尔眼科医院视光部主治医师孙亚萍为在场学生带来了一场内容丰富、形式活泼的近视防控专题讲座。她从青少年近视现状出发,结合生动形象的课件,详细讲解了近视的成因、发展过程以及日常学习和生活中如何科学预防与控制近视,并强调了正确用眼姿势、合理使用电子产品、保证户外活动时间等实用知识,引导学生自觉养成良好用眼习惯。讲座过程中穿插了趣味问答和护眼知识互动,学生们踊跃参与,现场气氛热烈。

“回家后,我要把今天听到的眼健康知识告诉我姐姐。”该校八(11)班徐浩宇同学在听完讲座后表示,医生的讲解让他收获特别大,尤其是认识到了许多之前忽略的错误用眼习惯,通过此次讲座,更加认识到保护视力的重要性,也掌握了实用的护眼方法。

“我现在有150度的近视,如果发展成高度近视,将来很多专业我都无法报考!”该校八(10)班的聂锦程同学表示,近视给自己的学习和生活带来

了极大不便,今后要按照医生说的,每天要进行户外活动,让眼睛充分沐浴阳光,延缓近视度数加深。

此次三方联合开展的近视防控专题讲座,不仅提升了学生爱眼护眼的意识和能力,也将健康教育融入校园文明建设,体现了社会各界对青少年健康成长的高度重视。未来,咸宁爱尔眼科医院、永安中学与香城都市报将继续加强合作,拓展更多有益学生身心健康的公益项目,共同构建健康、文明、阳光的校园环境。

