



頭皮針【改善視力】在臨床運用的心得

郭奕德

佳德中醫診所

摘要

眼睛為靈魂之窗，視力的好壞不只影響生活品質，亦影響學習、工作、生活及競爭力，現代人們使用手機、電腦、看電視、看書寫字，近距離使用眼睛過多，姿勢不良，睡眠不足，不良的飲食習慣、情緒、壓力，環境照明太亮或太暗，常出現眼睛疲勞、眼睛乾澀、脹痛、視力下降、附帶頭暈、頸項痠痛…等，『電腦視覺綜合癥』，對視力都有很大影響。

眼睛本身老化（黃斑病變，視錐細胞密度下降…等）也會影響視力。

人們意識到視覺重要性的同時，大家越來越關注視覺的健康，尋求各種方式來改善視力，而中醫運用針灸來改善視力，則是民眾常常選擇及肯定的治療方式。

頭皮部針刺的主治，和現代醫學的大腦解剖生理學功能定位是基本一致，依『局部取穴』、『鄰近取穴』與『下病上取』，針灸刺激頭皮可以啟動神經電位，促進血液循環，活化大腦皮層。

本文研究取穴選擇【百會穴】，其穴在頭頂，為一身之宗，百脈于此交會，有開竅醒腦、升陽益氣之功，【百會穴】在臨床療效與應用頻率皆高，各科皆常採用，尤其在腦中風急性期之中臟腑昏迷時是首選穴位。

搭配取穴選擇眼睛瞳孔直上【頭臨泣穴】，治療眼目諸疾，針尖直向病所，施作時“以快速插提震動”的【摧氣手法】，同時令病患扎動眼睛之【動氣療法】，使元氣快速抵達病所，取引氣通經絡，達到明目的功效；焦氏頭皮針的【枕上視區】及國際標準頭皮針的【枕上正中線】位在頭枕部，於頭皮針是用以明目的穴位，【枕上正中線】與【枕上視區】，運用【接力刺法】加上【電針】，是達到【偶治法】及持續捻針的作用，增強療效。

臨床針刺【百會穴】，搭配【頭臨泣穴】，結合【摧氣手法】與【動氣療法】；【枕上正中線】與【枕上視區】運用【接力刺法】，結合【摧氣手法】與【電針】，改善視力與眼睛痠澀感，確實取得立竿見影的療效。

關鍵字：針灸、百會穴、頭臨泣穴、頭皮針、枕上正中線、枕上視區、改善視力、眼睛痠澀、摧氣手法、動氣療法、



一、前言

眼睛為靈魂之窗，視力的好壞不只影響生活品質，亦影響學習、工作、生活及競爭力，現代人們使用手機、電腦、看電視、看書寫字，近距離使用眼睛過多，姿勢不良，睡眠不足，不良的飲食習慣、情緒、壓力，環境照明太亮或太暗，常出現眼睛疲勞、眼睛乾澀脹痛、視力下降、附帶頭暈、頸項痠痛…等，『電腦視覺綜合癥』，對視力都有很大影響。

眼睛本身老化（黃斑病變，視錐細胞密度下降…等）也會影響視力。

頭皮部針刺的主治，和現代醫學的大腦解剖生理學功能定位是基本一致，依『局部取穴』、『鄰近取穴』與『下病上取』，針灸刺激頭皮可以啟動神經電位，促進血液循環，活化大腦皮層。

【百會穴】在臨床療效與應用頻率皆高，各科皆常採用，尤其在腦中風急性期之中臟腑昏迷時是首選穴位。

搭配取穴選擇眼睛瞳孔直上【頭臨泣穴】，治療眼目諸疾；焦氏頭皮針的【枕上視區】及國際標準頭皮針的【枕上正中線】位在頭枕部，於頭皮針皆是用以明目的穴位。

人們意識到視覺重要性的同時，大家越來越關注視覺的建康，尋求各種方式來改善視力，而中醫運用針灸來改善視力，則是民眾常常選擇及肯定的治療方式；後學於臨床中，常以頭皮針改善視力，有一些小小心得，期與同道一起研討，醫術共同成長，故書此文。

二、古今對百會穴的詮釋

百會穴首見於《針灸甲乙經》，別名：“三陽五會”；《針灸資生經》別名：“天滿”；《普濟本事方》別名：“泥丸宮”；《聚英》別名：“巔上”；頂中央穴；天蒲穴；為督脈經穴，居一身之最高；刺之有通陽啓閉，醒腦利水之功，升陽舉陷，益氣補虛之力。

百會穴：百為多之意；會者交會也。穴在頭頂，為一身之宗，百脈于此交會，百脈之會，百病所主。

所謂“三陽五會”，百會穴位於督脈之巔頂部，督脈總督六陽經，調節全身陽經經氣，為“陽脈之海”；百會穴為督脈、手足太陽經、手足陽明經、手足少陽經、足厥陰肝經等經脈之所會，故有“三陽五會”之稱。

【泥丸宮】則是內丹家的術語，《黃庭內景經·至道章》曰：“腦神經根字泥丸”，務成子注：“泥丸，腦之象也。

【天滿穴】：天者天部也。滿，滿盛也。天滿名意指穴內陽氣為滿盛之狀。



【天蒲穴】：天爲天部也。蒲，古指草蓋的園屋，此指穴內氣血爲人體的衛外之氣。

【巔上穴】；巔者頂也。上者上部也。巔上名意指本穴位處頭頂，且氣血爲天之上部的陽熱之氣。

李政育^[1]中醫學認爲“腦爲髓海，其氣血上沖於蓋（百會），下在風府”。《針灸甲乙經》云：“督脈者，起於下極之俞，並於脊裏，上至風府，入屬於腦。”刺之可開通督脈，活血行氣，醒腦開竅。

《難經·二十八難》曰：“督脈者，起於下極之俞，並於脊裏，上至風府，入屬於腦。”其分支兩絡於腎，腎爲元陽，內寓命門之火。《靈樞·本輸》：“頸中央之脈，督脈也。”督脈行于後背正中，背爲陽，督脈與全身的陽脈交會於“大椎”，而腎與元陽密切關聯，故督脈爲“陽脈之海”，並歸屬於腦，是奇經八脈的主體，爲百脈聚會處，百會穴爲督脈之要穴，具有對全身整體經絡系統產生組合統率之作用。

百會穴在頭部，《醫宗金鑑》曰：“百會主治卒中風，兼治癲癩兒病驚，大腸下氣脫肛病，提補諸陽氣上升”，認爲百會具有提升陽氣作用。

《針灸大成》提到百會穴“主頭風中風，言語謇澀……，頭痛目眩，飲食無味，百病皆治”，百會穴屬督脈，入絡於腦以止眩暈，並可升提氣血，充益髓海，腦髓得養則眩暈自除，因此通過針刺百會穴可以迅速改善眩暈。

蘇三稜^[2]火灸百會穴，直至“外生內熱”，則能溫補百脈之經氣，使氣血上榮，補益腦髓，治眩治本。

《針灸大成》曰：“中風風邪入臟，以致氣塞涎壅，不語垂危，百會、大椎、風池”。百會穴位于頭頂正中線，前髮際後5寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。

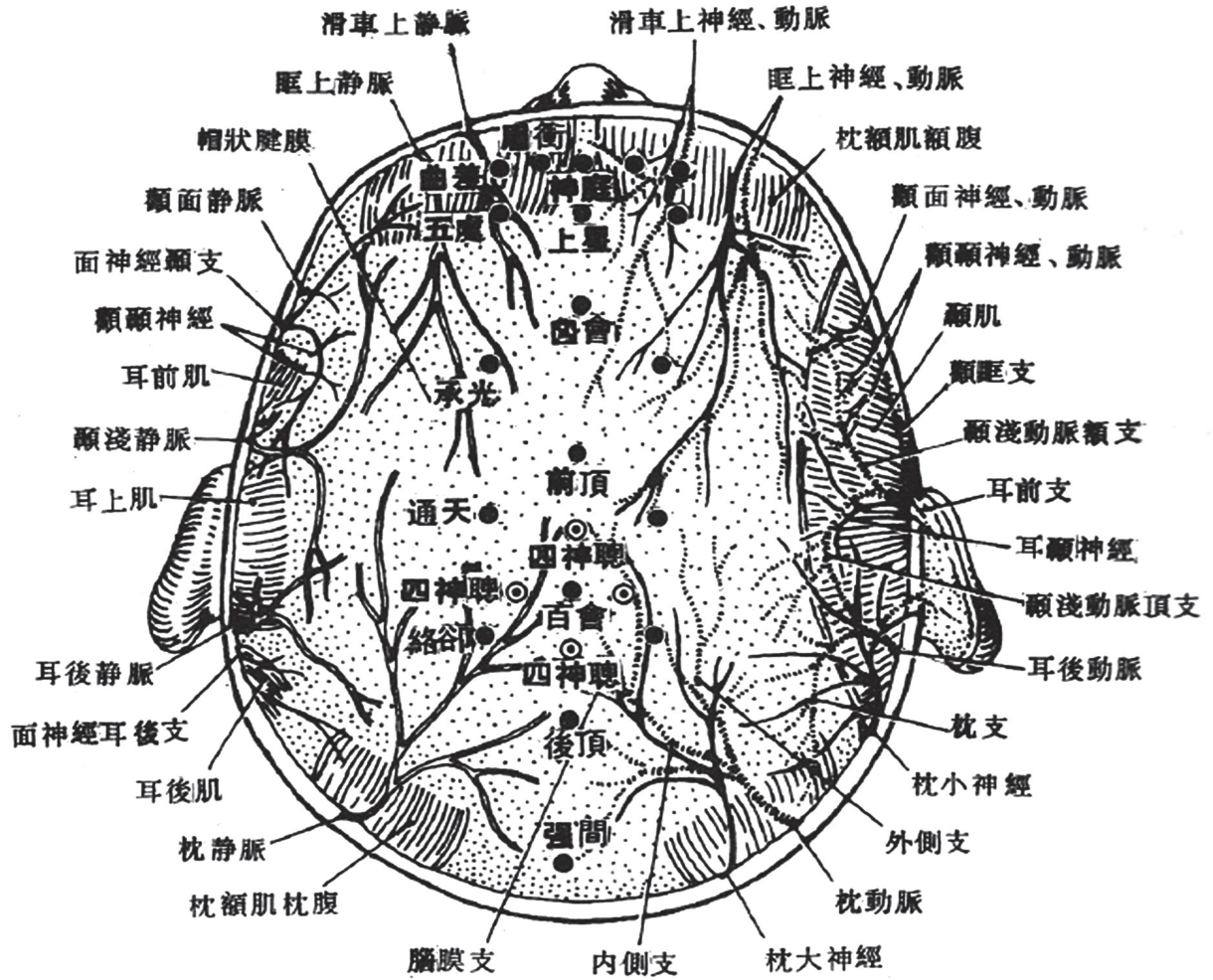
《針灸甲乙經》：「在前頂後一寸五分，頂中央旋毛中，陷可容指。」

《神應經》：「去前髮際五寸、後髮際七寸」。

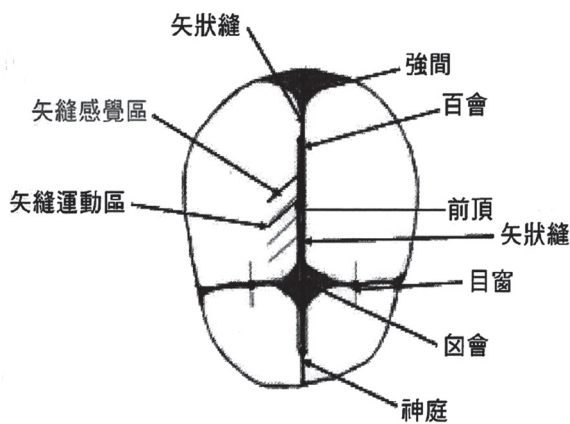
《十四經發揮》：「直兩耳尖」，意爲將兩耳郭折前使出現耳尖，當兩耳尖直對頭頂中央。

嚴振國^[3]百會穴的皮膚層有顱前部來的眶上神經，顱後部來的枕大神經和顱兩側來的耳顱神經；皮下組織內有眶上神經、枕大神經與耳顱神經的神經纖維和枕動脈、枕靜脈、顱淺動脈、顱淺靜脈的吻合網，並有許多垂直的纖維束把脂肪分成無數的小格，這些纖維束上連皮膚，下連帽狀腱膜；帽狀腱膜爲堅韌致密的結締組織膜，前連枕額肌額腹，後連枕額肌枕腹，兩側逐漸變薄續於顱筋膜淺層。帽狀腱膜下是一薄層疏松結締組織的腱膜下隙，前到眶部，後達上項限，下連顱骨外膜；顱骨外膜薄而致密，與顱頂骨作疏松連結。

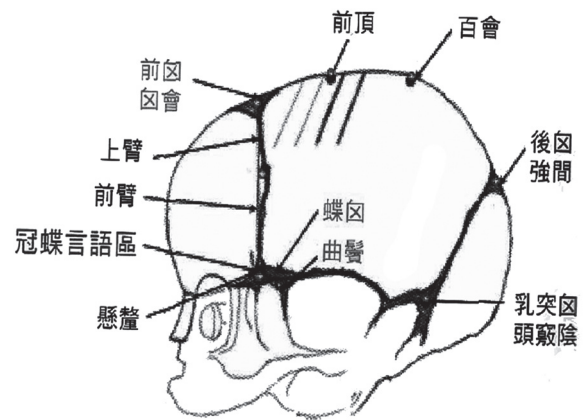
百會穴位于頭頂正中，此處有顱骨中穿出的頂導血管，以聯絡頭頂的靜脈和顱骨板障靜脈，而與顱內硬膜竇相交通。針灸百會可直接影響顱內血循，改善腦



(圖片引用自：嚴振國，常用穴位解剖基礎)



(圖片引用自：戴吉雄，戴氏頭皮針)

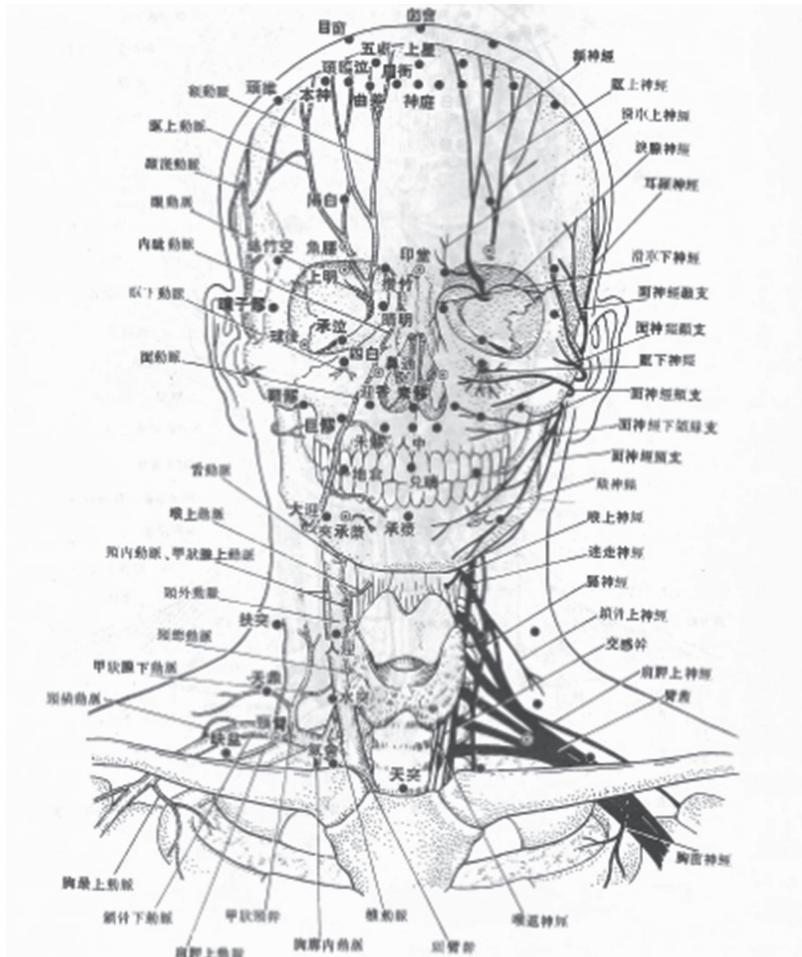


(圖片引用自：戴吉雄，戴氏頭皮針)



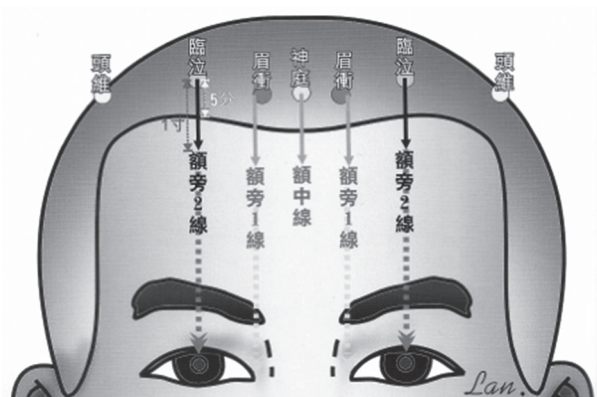
三、【頭臨泣穴】

【頭頸部前面穴位】



(圖片引用自：嚴振國編著，常用穴位解剖基礎)

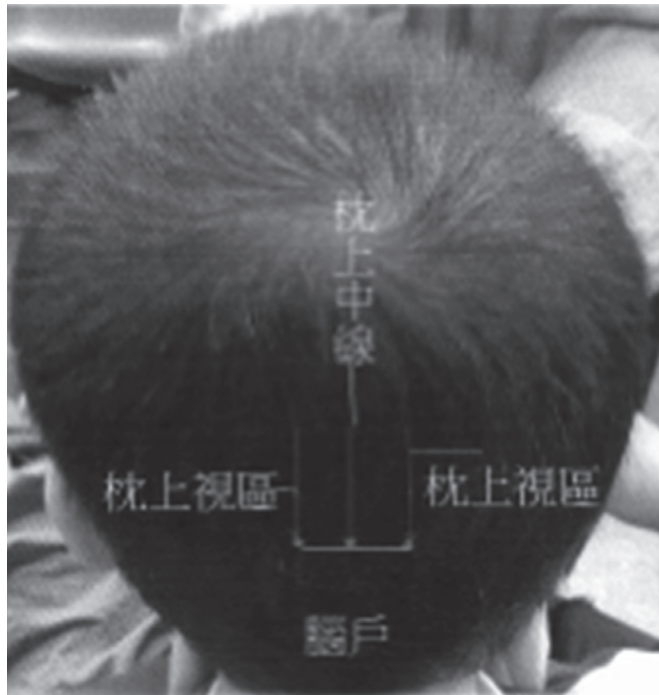
【頭臨泣】



(圖片引用自：吳博雄編著 - 吳氏頭皮針)〔7〕



【枕上中線+枕上視區】



(圖片引用自：戴吉雄編著，戴氏頭皮針)

【枕上中線】

穴位：位於強間穴與腦戶穴之間連成一直線，長 1.5 寸的垂直線。^{〔7〕}

主治：項強、眼病、腰脊痛…等。

相關穴位：

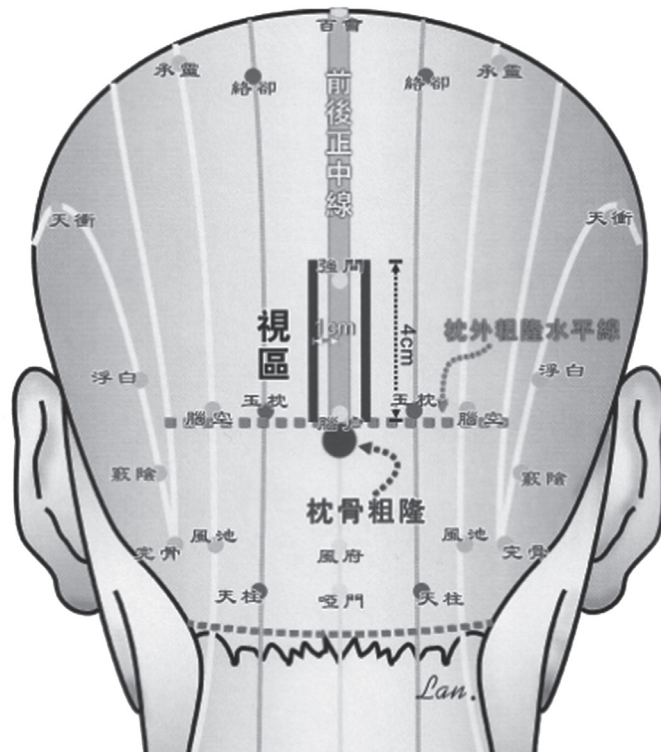
【強間穴】：後髮際上 4 寸，百會穴後 3 寸，後頂穴後 1.5 寸，腦戶穴上 1.5 寸。

【腦戶穴】：枕骨粗隆之上緣，後髮際上 2.5 寸，強間穴下 1.5 寸，風府穴直上 1.5 寸。

針刺【枕上正中線】：病患宜采坐姿，手持 30 號 1 吋的毫針，與頭皮呈 15 度角，使用【接力針法】，第 1 針於枕上正中線上，強間穴上 1 公分處，針尖向下，快速刺入皮膚，進針到腱膜下層後，將針體平臥，緩緩插入 8 分左右，第 2 針於枕上正中線上，強間穴與腦戶穴的中點，針尖向下入針，快速刺入皮膚，進針到腱膜下層後，將針體平臥，緩緩插入 8 分左右，施行催氣手法 1 至 ~3 分鐘後，再夾電針 調《疏密波》留針 20 分 強度以病患皮膚表層微震動，病患有感而能夠忍受為度。



五、焦氏頭皮針的【枕上視區】



(圖片引用自：吳博雄編著 - 吳氏頭皮針)

【枕上視區】

穴位：沿枕部粗隆上緣的水平線，正中線旁開左右各 1 公分，向上引 4 公分長的垂直線。〔7〕

主治：腰痛、明目、皮質性視力障礙、白內障…等。

針刺【枕上視區】：病患宜采坐姿，手持 30 號 1 吋的毫針，與頭皮呈 15 度角，使用【接力針法】，第 1 針於左側枕上視區上 1 公分處，針尖向下，快速刺入皮膚，進針到腱膜下層後，將針體平臥，緩緩插入 8 分左右，第 2 針於左側枕上視區中點，針尖向下入針，快速刺入皮膚，進針到腱膜下層後，將針體平臥，緩緩插入 8 分左右；第 3 針於右側枕上視區上 1 公分處，針尖向下，快速刺入皮膚，進針到腱膜下層後，將針體平臥，緩緩插入 8 分左右，第 4 針於右側枕上視區中點，針尖向下入針，快速刺入皮膚，進針到腱膜下層後，將針體平臥，緩緩插入 8 分左右；施行催氣手法 1 至 ~3 分鐘後，再夾電針，調《疏密波》留針 20 分，強度以病患皮膚表層微震動，病患有感而能夠忍受為度。

*【催氣手法】：施作“快速插提震動”的平補平瀉法。



六、【臨床運用的療效與討論】

頭皮部針刺的功能、主治和現代醫學的大腦解剖生理學功能定位是基本一致，針灸刺激頭皮可以啟動神經電位，促進血液循環，活化大腦皮層，增強記憶力、對血壓產生雙向調整作用，而顱骨縫間的骨膜是頭皮針針刺信息傳導入腦的重要捷徑之一。

本文研究，所以取穴選擇【百會穴】，其穴在頭頂，為一身之宗，百脈于此交會，有開竅醒腦、升陽益氣之功，達到啟動神經電位，促進血液循環，活化大腦皮層的功效，依『局部取穴』、『鄰近取穴』與『下病上取』，【百會穴】在臨床應用頻率非常高，主治範圍十分廣泛，涉及臨床各科。

搭配取穴選擇眼睛瞳孔直上【頭臨泣穴】，治療眼目諸疾，針尖直向病所，施作時“以快速插提震動”的【摧氣手法】，同時令病患扎動眼睛之【動氣療法】，使元氣快速抵達病所，取引氣通經絡，達到明目的功效；焦氏頭皮針的【枕上視區】及國際標準頭皮針的【枕上正中線】位在頭枕部，於頭皮針是用以明目的穴位，【枕上正中線】與【枕上視區】，運用【接力刺法】加上【電針】，是達到【偶治法】及持續捻針的作用，增強療效。

臨床針刺【百會穴】，搭配【頭臨泣穴】，結合【摧氣手法】與【動氣療法】；【枕上正中線】與【枕上視區】運用【接力刺法】，結合【摧氣手法】與【電針】，改善視力與眼睛痠澀感，確實取得立竿見影的療效。

參考文獻：

- [1] 李政育，中西醫結合中醫腦病治療學，台北市；啓業書局，2001/6
- [2] 蘇三稜，溫灸學自療法，台北市；啓業書局，2000/6
- [3] 嚴振國，常用穴位解剖基礎，台北市；志遠書局，1992/9
- [4] 戴吉雄，戴氏頭皮針，台北市；台北市中醫師公會，2014/1
- [5] 郭奕德，電針百會、大椎對全腦缺血 - 再灌注腦損傷大鼠干預作用機制的研究，中西結合神經醫學雜誌 · 第七卷 · 第一期 · 2012；12：1-19
- [6] Yi-De Kuo(郭奕德)，BaiHui xue in clinical practice JCMAS(Taiwan) · Dec.2014 vol.2 No.1 P.119-132.
- [7] 吳博雄，吳氏頭皮針，高雄市中醫師公會，2014/9
- [8] 黃維三，針灸科學，國立編譯館，1985，3

通訊作者：郭奕德

聯絡地址：新北市汐止區連興街 28 號 1 樓

電話：02-26411899

E-Mail：kuo99925@gmail.com