

# 雙下巴

與友人 Iris 雅聚，離遠看見她香腮輕托，嫵媚動人。甫坐下，近看她托面單側皮肉皺摺，彷彿如八哥犬（狗的品種），驚嚇程度爆燈，遂問究竟？

Iris 無奈：「近半年不知何解多長了個下巴，形成雙下巴，無論如何調校自拍角度，都覺得有礙觀瞻，於是不停練習托腮，希望將贅肉推回，結果，絲毫沒有改善。究竟從中醫角度，何解會形成雙下巴？」我笑到暈了：「托下巴除了會令下頷骨移位而造成雙側面部肌肉受力不均，繼而出現大、細面外，香腮輕托就只會令下巴肌肉愈托愈鬆。要知道，肌肉彈性的支撐不在於外援（托下巴），而重於內在功能。」

中醫角度形成雙下巴的原因：

## 1.脾虛

脾臟是氣血生化之源，能把食物中的精微物質轉化成氣血，同時脾臟還有統攝血液，使血液在脈管內流動而不致溢出脈道之外的功能。若果飲食不節、飢飽失調或偏食，都會使脾臟功能衰退，氣血的產生、血液的統攝受到影響，便會出現氣血不足，因而影響肌膚的而出現鬆弛，積累脂肪；又，脾主肌肉四肢，脾虛便進一步造成肌肉與四肢的氣血不足，相對雙下巴出現，實在少事。

## 2.胃經阻塞

脾胃等同孖兄弟，脾虛往往容易導致胃衰。然而胃經絡的循行路徑正由頭面向身體軀幹走，故此在面部循行路徑亦相當大範圍。若果胃的經絡阻塞，莫說是雙下巴，連皮膚與面色都會出現問題。

## 3.氣滯血瘀導致脂肪積聚

肥胖實際上是人體的垃圾排泄不出去，並不是能量儲備過多。因為人身上的贅肉不是一種優質的脂肪，它絕不會在身體需要的時候變成一種儲備調動出來，它只是身體的負擔，需要及時給它清走才行。當氣滯血瘀的時候，就會造成經絡堵塞，體內的垃圾代謝不出去，沉積在血管壁就是高血脂，沉積在肝臟就是脂肪肝，而沉積在皮膚表面就是贅肉。

#### 4.頸椎病

頸椎結構異常，如生理弧度變直、側彎、頸部肌肉勞損、長期緊張等，都會令頸椎活動受限，淋巴循環遲滯，無法有效得將廢物排出體外，下巴就會浮腫或是屯積脂肪，加上下巴皮膚薄，肌肉較鬆軟，非常容易貯存脂肪質與鬆弛，嚴重者還會出現三重下巴。除此之外，長期伏案時的頭頸部肌肉持續性收縮，造成肌肉供血不足和壓迫神經末梢，使得毒素蓄積而引發雙下巴。

Iris 點頭認同：「我脾胃一向差，每每吃到十成飽才罷休，而且凍飲不離口，近半年養了個雙下巴出來。」

處理方法：

#### 針灸

針刺地倉、挾車，廉泉，人迎、下關、合谷和足三里等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。刺激臉部特定肌肉群，促使臉部肌肉微循環提升，促進氣血運行，增加氣血皮膚與肌肉的再生力，同時健脾養胃，藉以抗衰老、美化容顏。臨床證明，針灸除可消除雙下巴，縮小臉型，同時更獲得瘦面和祛除水腫的效果，有效預防下巴肌肉鬆弛和皺紋出現。