

婚前針灸瘦面

瓜子臉是不少東方女性夢寐以求的臉型，若身型稍胖，還可以透過鬆身衣服遮蓋，但臉部卻遮蓋不來，所以最重要還是面部的輪廓清秀可人。早前快將結婚的 Kay，遂來求診尋求瘦面方法，因為她無論如何努力減肥，包包臉仍是她的標記。

Kay 一見到我便苦惱地問：「譚博士，請問何解會出現包包臉？」

造成包包臉的成因：

1. 氣虛：『氣為血之帥』，氣是人體血液運行的動力。若先天不足、營養不良、久病未癒、大手術後或疲勞過度等會導致氣虛，令推動血液循環的動力變弱，血液無法充分到達臉上，面部循環差，當然會導致臉部脂肪積聚。
2. 脾胃虛弱：若飲食不節、嗜食生冷辛辣、鬱怒憂思或過勞等，皆會導致脾胃虛弱，而無法把所有食物都轉化為人體能夠利用的營養成分，那些沒有被轉化的東西，就變成中醫認為的濕邪，留在體內，溢於肌膚導致面部或全身浮腫，容易出現肥胖。
3. 肝氣不足：肝主筋（軟組織），若情志內傷、久病體弱或勞逸失調，導致肝氣不足，筋無所養，造成骨縫鬆軟無力僵硬，肌肉軟組織膠原纖維彈性流失，不但面骨移位變國字面，還會出現肌肉下垂，影響臉部線條。
4. 咬肌過大：長期壓力、磨牙、咬香口膠、舉重健身或緊張人士會不經意將牙關咬緊而造成咬肌過大，繼而引起下頷骨外翻型肥大，這就像弓和弦的關係。弦太強壯，會讓弓逐漸彎起來。若經常咬緊牙齒、晚上磨牙、喜歡吃堅硬的食物，例如果仁、魷魚乾、肉乾和香口膠等，會令咀嚼肌增生和下顎增大，使整張臉變成國字臉。所以說嚼香口膠可以瘦臉的說法也是錯誤的。
5. 下頷角肥大：由於下頷角（下頷骨的一部分）骨質發育過大或者咬肌過度發育凸出造成下頷角肥大，下頷骨好比建築物的框架結構，框架大，就顯得臉大。一般人的下頷骨角度為 120 度，有的國字臉接近 90 度，下頷骨下頷角肥大，就會嚴重影響臉部輪廓。

難道要打針或做手術削骨才可瘦面嗎？

若「瘦臉針」打得不好，藥量過大，擴散波及到正常表情肌，導致臉部僵硬、兩邊不對稱、笑得不自然（膠面），甚至笑比哭難看。近日就出現不停有關打瘦面針而出事的報道出現，所以務請三思。手術削骨伴隨的危險是有損害面部神經，有些人甚至會留下疤痕和嚴重的後遺症等。

瘦面方法

針灸：針刺太陽、下關及頰車等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可使臉部皮膚膠原蛋白增生、活化肌肉彈性，使肌膚更加緊實外，還可藉此調理臟腑功能，以疏通經絡、促進氣血運行，達到美化容顏的效果。世界衛生組織已在 1997 年證實針灸能提升局部組織增加血流量 20 倍或以上，故針灸除可瘦面與提升容顏指數外，還可有效預防面部贅肉橫生，在瘦臉與除皺緊緻方面獲得確切的效果。建議準新娘可於 3 個月前進行針灸瘦面，效果更理想。

本草醫藥坊