

熱門的美顏針 能改善哪些困擾？

文·圖／中醫部 針灸科 主治醫師 林佳慧

近年來又興起針灸美容的風潮，隨著持續兩年多的新冠疫情趨緩、口罩解封，中醫自然美顏針能幫助維持好膚質和臉部線條，改善暗沉、減少細紋，讓人看起來年輕、有精神，提升自信！現在就帶大家揭開美顏針的神祕面紗。

人人都適合中醫美顏針療法嗎？

人類平均25歲皮膚開始老化，膠原蛋白生成速度變慢，彈力蛋白也會變少或容易斷裂，顏面脂肪流失、肌肉張力改變，皮膚因而產生皺紋、臉皮鬆弛的現象，皮脂腺和汗腺也會減少，年紀越大，皮膚越來越薄，臉部粗糙乾燥、毛孔明顯、出現斑點，膚色越來越黯沉。這些老化現象，可以藉由美顏針來幫忙改善。

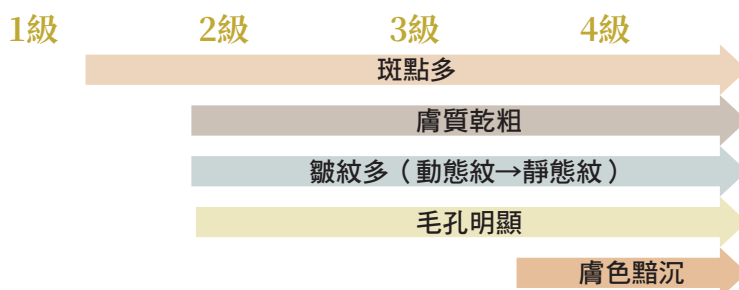
幾乎人人都可以藉由美顏針來改善皮膚的狀況，除非臉部有傷口、接受西醫醫學美容臉部有填充物的人暫時不建議做美顏針，其他例如凝血功能異常、蟹足腫體質、免疫力低下如洗腎或化放療癌症患者、孕婦等族群也需要經過醫師評估再考慮施作。

目前中醫美顏針是結合應用中醫穴位、經絡理論和現代醫學的解剖構造知識，在沒有麻醉的情況下，採用很細的短針進行顏面針灸，刺入皮膚時偶爾有輕微刺刺的感覺，在穴位或是肌肉筋膜軟組織部分則可能有痠的感覺，但因為是用很細的針，可以大幅減少疼痛刺激感，大部分的人都可以接受。



老化的現象

光老化分級



光老化分級嚴重程度（Glogau Wrinkle Scale）

美顏針能改善哪些困擾？原理是什麼？

臨床上接受美顏針療程的人，以想改善皺紋、膚色暗沉有斑點、瘦臉、拉提、膚質油或乾、痘痘、眼袋、黑眼圈的人居多，持續接受美顏針治療，外表可以維持較年輕的狀態。

美顏針和平常補充食入的膠原蛋白產品會被消化分解不同，它是直接在臉部皮膚針灸刺激微循環，促進膠原蛋白生長，可以填充皮膚使肌膚有韌性和彈性，改善皮膚鬆弛和皺紋，能明顯改善氣色，漸漸淡化斑點和改善痘痘，並調理皮膚的油水平衡，讓肌膚明亮有光澤，還能改善眼袋和黑眼圈。

藉由美顏針也能調節臉部筋膜與肌肉張力，緊繃的肌肉可以放鬆、鬆弛的肌肉可以收縮，讓肌肉處於原本的位置和有利的收縮狀態，而產生臉部拉提、提升蘋果肌、減緩皺紋、瘦臉、眼睛變大更有神的效果。

美顏針有什麼副作用，需要恢復期嗎？

中醫美顏針是相對安全的療法，但因為皮膚有許多肉眼無法見到的微細血管，美顏針最常見的副作用為輕微瘀青。如果有出現瘀青，不必擔心，依照個人體質不同，大部份的人可在1~2週內消退；如有較多的出血，當天可以用毛巾包裹小冰塊稍作冰敷，之後兩、三天可以局部溫熱敷加強血液循環，瘀青可以比較快消散。此外，美顏針不需要恢復期，針完當天可以照常保養和化妝。

為您揭開中醫美顏針療程的神祕面紗！

建議想要接受美顏針治療的人，可以先洗臉後，再到門診接受美顏針的施作。醫

師施針過程約需時5~10分鐘，留針時間30分鐘，取針後回家當天可自行敷面膜或塗精華液加強保養。建議初始前兩、三周可以接受一周2~3次的密集治療，之後一周1次，經醫師評估可慢慢變為兩周1次；做完一個療程（12次），可以一個月做1次美顏針的頻率維持療效。

美顏針效果維持的時間長短因人而異，一般來說，做完一個療程可以維持6個月，甚至1年，視年紀、體質狀況而有差異。期間仍需好好保養，保持均衡的飲食營養、良好的運動習慣和充足睡眠，更要注意防曬、保濕、避免過度用力搓揉臉部，保持心情愉快。飲食上，建議攝取含維他命C、維他命E、Q10的原型食物，多喝水、少吃甜食和辛辣食物。

依中醫辨證論治搭配中藥一起治療，由內而外調理體質和膚況可達到更好的療效，可搭配服用醫院煎煮的中藥湯液包—「玫瑰悅顏飲」來益氣滋陰、舒肝養顏，能明顯改善氣色，使皮膚潤澤明亮，尤其適合壓力大、常熬夜、失眠、疲倦、排便不順的族群，還能緩解婦女月經前後的不適。

如果有青春痘的問題，還可以搭配塗抹「青春痘藥膏」或「青珠膏」治療，收斂痘痘、減少疤痕產生；需要鎮靜舒緩和保濕皮膚，還可使用「蘆薈凝膠」，具有改善出油、泛紅、收斂毛孔和柔嫩肌膚的作用；這些醫院製劑都是天然、無添加防腐劑和香料，對皮膚不會造成刺激或負擔。🌿