

美顏針—由內而外的抗齡戰略
台灣顏面針灸醫學會
理事長
沈瑞斌醫師
美顏針技術揭秘—掌控肌肉的力量

美顏針是以其針對肌肉和筋膜的調節技術而廣受關注。與傳統的中醫針灸不同，美顏針的重點不僅僅在於經絡和氣血的調理，而更注重肌肉層次的調控與臉部結構的恢復。這種技術能夠有效幫助臉部恢復年輕緊實的狀態，針對皺紋、鬆弛、臉部輪廓變化等問題具有顯著效果。

美顏針的基礎原理

美顏針的核心原理是通過針對臉部肌肉、筋膜與韌帶的調整，恢復肌肉彈性，改善臉部的整體結構，達到自然提拉與緊緻的效果。隨著年齡的增長，臉部肌肉和筋膜逐漸失去彈性，導致面部皮膚鬆弛、皺紋加深。美顏針旨在通過精準的針刺，刺激面部肌肉的自我調節與修復，使其重新恢復年輕時的彈性。

肌肉、筋膜與臉部老化的關聯

臉部肌肉和筋膜在年輕時具有很好的彈性與支撐作用，能夠保持面部輪廓的緊緻和平滑。然而，隨著年齡增長，臉部的膠原蛋白與彈力蛋白減少，肌肉逐漸變得僵硬或鬆弛，筋膜的張力減弱，這導致了面部的下垂和皺紋加深。美顏針通過調控肌肉和筋膜的張力，使得這些組織恢復彈性，從而提升面部線條，達到提拉與緊實的效果。

例如，眉間紋是由於眉間的皺眉肌長期過度收縮所致，隨著時間推移，該部位的肌肉逐漸失去彈性，皺紋加深。通過美顏針的刺激，可以放鬆過度緊繃的肌肉，減少皺紋的深度。同時，法令紋的形成也是由於面部肌肉張力下降，皮膚與筋膜無法提供足夠的支撐，針刺特定的解剖構造可以恢復局部肌肉的力量與彈性，減少紋路。

美顏針的一大特點在於它對於肌肉層次的精準調控。在操作時，需要深入了解每塊面部肌肉的功能及其在老化過程中的變化，從而進行有針對性的針刺治療。

- 表情肌的針刺：表情肌是美顏針治療的核心，因為它們直接影響面部的表情、紋路與輪廓。針對如皺眉肌、眼輪匝肌、提上唇肌等表情肌，施以輕柔且

精確的針刺，能夠有效放鬆這些長期緊繃的肌肉，達到減少皺紋與緊緻皮膚的效果。

- 筋膜調整：針刺操作不僅作用於表層肌肉，還會影響筋膜的張力。筋膜是一種包覆在肌肉外層的結締組織，當它失去彈性或過於緊繃時，會影響肌肉的運作，進而導致面部下垂。針灸刺激筋膜，能夠幫助它恢復彈性，提供更好的支撐，使面部線條更為緊緻。

- 韌帶結構調控：美顏針還會涉及面部的深層韌帶結構。這些韌帶負責支撐面部的各個部位，隨著老化，韌帶的張力減弱，面部組織會下垂。透過針刺面部的特定部位，能夠刺激韌帶周圍的組織，恢復其緊實度，達到面部提拉的效果。

美顏針的臨床效果與科學佐證

美顏針這項技術具有 6 大特色：自然、沒有副作用、持續使用這項技術更有效、不太會痛、可以直接回到日常生活，改善皺紋、氣色變健康。美顏針並具有 7 大效能：減少肌肉緊繃、恢復肌肉彈性，改善八字皺紋、包含法令紋嘴角紋，淡化眼周細紋及黑眼圈，調節 V-line，臉部皮膚的拉提，調整臉部的左右不對稱，改善額頭的皺紋。

許多臨床研究證明，美顏針對於面部肌肉的調控具有顯著效果。它不僅能夠減少皺紋、提升面部緊緻度，還能改善面部線條，讓患者看起來更為年輕。現代科學研究也證實，針灸能夠增加臉部血液灌流量、促進膠原蛋白的生成，改善肌肉張力，從而達到持久的美容效果。

今年度 12 月 22 日台灣顏面針灸醫學會針對洛杉磯南灣中醫藥大學的學術臨床經驗授課分享，將以美顏針（Facial Rejuvenation Acupuncture）為 8 學時的授課骨幹，以美顏針培訓基地－台灣的授課教材為基底，第一堂課：講授從國際醫美趨勢，到美顏針的技術優勢及治療原理，更提及實證醫學根據及臨床操作演示，共計 2 小時。第二堂課：講授顏臉神經麻痺的致病機轉，治療方式及預後，捍衛教注意事項，共計 1 小時。第三堂課：講授如何以傷科手法藉由身體重要支點的介入矯正臉型，共計 1 小時。第四堂課：講授如何開設針灸美容門診，及各式保養及治療的準備工作，共計 1 小時。第五堂課：示範與民眾互動的社區演講，以七情茶飲為題，增進門診收病人的能力，共計 1 小時。第六堂課：講授如何增加自行製作診所治療項目的 DM 及網路廣告，共計 1 小時。第七堂課：講授 microneedling，細針穿刺表皮層的微創治療技術，共計 1 小時。全部課程為 8 小時，希望能對在醫學道路上同行的朋友們在臨床視野上有所助益。