文章標題：只需五分鐘即可瘦小臉

關鍵字：#美容#皮膚科學#皺紋#刮痧#穴位#魚尾紋#法令紋#瘦臉按摩

### 引文

==段落類型: 不設定==

想要擁有巴掌般的小臉、緊緻的下額線，甚至要擺脫臉部皺紋等等的面部問題，除了使用保養品之外，不妨也可以嘗試搭配臉部按摩，每天只需要花費五分鐘，便能輕鬆讓你瘦小臉。快來跟著此篇文章一起嘗試一下吧！

### 中醫常見臉部穴位

==段落類型:不設定 ==

#### 晴明穴+承泣穴

位置：晴明穴位於眼頭，而承泣穴位於黑眼珠的正下方。

晴明穴可以幫助改善眼睛乾澀以及黑眼圈，而承泣穴可以幫助改善眼睛騷癢，吹到風就流淚等症狀。

#### 瞳子髎穴＋絲竹空穴

位置：瞳子髎穴位在眼尾後方，而絲竹空穴位於眉尾往後的凹陷處。

瞳子髎穴可以活化眼睛循環，改善乾澀以及黑眼圈症狀；絲竹空穴可以改善眼睛騷癢刺痛。

#### 迎香穴

位置：鼻翼的兩側，也就是鼻翼下緣。

迎香穴可以改善氣色促進臉部紅潤。

#### 四白穴

位置：承泣穴在往下，眼眶外側的凹陷處。

四白穴可以明目雙眼，讓視線更開闊。

#### 顴髎穴

位置：當沿著顴骨下緣由內而外輕推時，會感覺有一處好像凹陷的地方。

顴髎穴可以促進氣血的局部循環、讓蘋果肌更有光澤；也能促進筋膜和肌膚的彈性、使臉部下垂得到改善。

#### 頰車穴

位置：從臉頰側面看，下額線看起來有九十度的角，沿著下額線由下往上推到接近這個直角的轉折點，往面中的方向推一個指節的寬度，會感覺有凹陷處。

頰車穴可以緊緻肌膚改善下垂，讓咀嚼肌放鬆達到瘦小臉的效果。

#### 頭維穴

位置：手摸眉峰上方，在額頭兩側以及髮際線前的轉折處，動動嘴巴可以感受到有肌肉在動。

頭維穴可以改善胃經的氣血循環，進一步提升胃經行進過的皮表部位，已達成緊緻提升面部線條的效果。



### 各穴位對應症狀及按摩手法

==段落類型: 建議==

#### 改善魚尾紋

* 晴明穴+承泣穴：順序是輕輕的由晴明穴往承泣穴在往後至眼角按壓，順著眼眶骨轉一圈回來，持續做完三圈。





* 瞳子髎穴＋絲竹空穴：各別使用中指點壓10下，來放鬆周邊肌肉，讓魚尾紋紋路較不明顯。





#### 改善法令紋

* 迎香穴：直接用食指按壓，感受到酸酸地即可，能幫助笑肌放鬆。



* 四白穴：可以從顴骨最高點往四白穴的方向按壓，會感受到酸酸的，能放鬆周圍肌肉改善皺紋。

#### 瘦臉穴位

* 顴髎穴：雙手握拳輕輕地由顴髎穴沿著顴骨往上推，可以緊緻小臉。



* 下關穴：如果你是睡覺常磨牙或是壓力過大常用力咬緊牙關的朋友，按摩此穴可以讓臉型變小。
* 頰車穴：長期食用口香糖或是喜愛堅硬食物的朋友，可能都有下頷變大的問題，這時可以使用食指按壓此處，讓肌肉放鬆。同時也可以使用手從下巴往上提拉，可以有效幫助臉部線條上提。



### 臉部使用刮痧板會更有效嗎？

==段落類型: 問題==

臉部刮痧板其實是有效的喔！可以加強按摩的力度，有助於疏通血液循環，將皺紋撫平。建議在使用完保養品或是乳液後使用，不建議自行全身刮痧，如刮痧時已經感受到皮膚過度疼痛、紅腫，要適度暫停使用喔。

以下是常見的刮痧板種類：

1. 玫瑰石英：粉色的感覺，有一種可以療癒心情的效果，在使用的同時還順便將壞情緒消除。

2. 翡翠：再提拉以及改善臉部線條效果最佳，適合用於減輕浮腫、加強淋巴功能。

3. 紫水晶：其中釋放出的負離子據說能消除負能量達到緩解壓力的效果。適用於防止臉部遭受細菌侵入，簡直是痘痘肌的朋友。

4. 黑曜石：有驅邪、擺脫負面情緒的功效，持續使用可以使肌膚達到平衡，恢復肌膚光澤。

5. 白水晶：這個材質很少見，據說對於經絡有一定的效果。

### 想瘦臉需改善的壞習慣

==段落類型: 建議==

1. 少吃堅硬不易咀嚼的食物：

過度的咀嚼會使咀嚼肌便發達，進而導致下頜角肥大，加粗臉部線條。除此之外，平時吃東西要記得換邊咀嚼，才不會擁有大小臉喔。

2. 喜愛吃過鹹的食物：

身體若是富含大量的鈉，會使水分無法正常排出而導致浮腫的現象產生。

3. 飲水方式不對：

人每天需要引用日常所需的水量，但是若特別選在睡前大量飲水，會導致隔天起床容易水腫。

4. 趴著睡：

趴睡會加強心臟的壓力，也會使呼吸不順暢，還會讓臉型改變。

5. 時常面無表情：臉部肌肉若是沒有得到充分的運用會使脂肪堆積，常常面無表情或是只做單一表情就會導致鍛鍊不當。

6. 習慣托腮：

雖然這個方式非常的舒服，但是會使臉部局部受到擠壓，長期下來失去彈性，導致肌肉鬆弛。