

北醫附醫楊佩鈺中醫指出，針灸美顏針為現今美容的新選擇

現今最專精醫美的韓國，將針灸技術使用在醫學美容方面已十餘年，自2012年已有多篇研究證實針刺美顏的效果，並以等高線測量儀器，驗證針刺後臉頰蘋果肌、嘴角肉之高度變化，讓美顏針除了肉眼評估以外，更能科學數據化表現療效。



針灸，原理是調動體內的氣血來治療疾病，因此獨特的中醫針灸技術「美顏針」，是在頭面部扎針，以增強臉部血液循環，扎針深度會達皮膚真皮層，能刺激膠原蛋白增生，而針刺也可強化肌肉力量，使得臉部線條往上提，法令紋就能較淺、使臉型立體。尤其是臉部表情不對稱的人，也可以利用針灸美顏針來微調，平衡左右顏面肌肉的不對稱，也是中醫美顏針的強項。

中西醫的優缺點是互補的，西醫醫美的優點是效果快、立竿見影，但也由於效果太明顯較容易被看出來，且恢復期較長、風險偶發、程度不一，而中醫針灸美顏針恢復期極短，針後可立即外出上班也不太會被看出來，風險近無，偶發的瘀青是最大的副作用，不過缺點就是要持續針灸幾次後效果才較為持久和明顯。氣血豐沛者，建議每週至少扎針1次，連續針刺10次，之後每個月扎針1次，就可以維持效果。氣血較虛弱的人建議搭配藥物調理，效果才可較快、明顯。【左圖：北醫附醫傳統醫療科楊佩鈺醫師】

中醫針灸美顏針針刺疼痛輕微，較平常使用之針灸的針具更細，能夠持續改善臉部血液循環，還能微調左右臉的不對稱，讓想要減少歲月痕跡、留住自己青春樣貌者，多了一項新的選擇。（文/楊佩鈺，北醫附醫傳統醫療科醫師）

【參考論文】Younghee Yun, “Effect of Facial Cosmetic Acupuncture on Facial Elasticity: An Open-Label, Single-Arm Pilot Study,” Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2013, Article ID 424313, 5 pages