

## 推薦序

在二十一世紀，隨着社會進步，人們生活水平提高，對自己的容顏外表也關心起來。有先天遺傳或後天因素而導致顏面或整體骨骼變形的人，也希望能矯正過來。經中醫譚莉英教授多年的臨床工作經驗，以徒手整形解決了很多人士的煩惱。

在進行徒手整形調整時，有宏觀概念及結合中醫斷診學，辨別是否患有肝、腎虧損、脾胃虛弱和氣滯血瘀等問題，進行全方位調整才能達致良好的效果。譚教授認為人體是一個有機整體，構成人體的各個組成部分之間，在結構上是不可分割的，在功能上是相互協調、相互為用，在病理上也是相互影響的。

譚教授的徒手矯形復位術，融匯中醫筋傷學、中醫骨傷學、中醫正骨術、經絡復位術、美式整脊術、日式骨骼矯正術、韓式經筋塑形術之要訣。在二十多年的臨床工作中，解決了很多追求標準身形人士的煩惱。她認為中醫有責任使徒手整形效果持久有效。單純運用現代醫學外科整容手術除了創傷外，都未能取得優良的效果。中醫學非常重視人體本身的統一性、完整性及其與自然界的相互關係，所以譚教授認為人體是一個有機整體。

《聖經》馬太福音第九章記載主耶穌基督在世上時，曾徒手治好癱瘓病、血漏病、瞎眼的和不能言語的人們。

對徒手整形有興趣的人，本書能給他們一個良好的提示。

馮克明

MBE FHKIE, Life Senior IEEEE

前香港國際電訊董事總經理  
前香港浸信會醫院總經理  
香港浸信教會執事  
香港工程師學會會員

## 增訂版序

收到出版社的通知，《徒手整形——五官輪廓提升術》一書大賣，建議我再出版增訂版，接獲消息後，一口答應了。

在增訂版內，加入了徒手整復身軀形態的元素，這是源於病人群組中，要求改善身形的要求不計其數，通過徒手整形，除了能將身形馬上作出改善外，同時亦可提升健康指數，避免因結構欠佳而對身體產生健康威脅。

由於抗疫關係，很多朋友以手機和電腦作伴，結果在不知不覺間造成龜背頸的問題。頸伸、頭垂、上背隆起，除有礙觀瞻外，也令患者出現肩頸疼痛、頭暈頭痛、手麻、心跳加快、情緒不穩、睡眠欠佳、心悸、心慌和血壓上升等一系列問題。透過徒手整形的方法，可改善結構移位、錯位、勞損等問題，讓經絡、氣血與臟腑功能即時獲得改善。試想像，如出現肩關節移位或脫臼，最直接且簡單的方法，是將結構復位，否則無論投下甚藥，也只會藥石亂投。

曾有長短腳的患者，兩腿長度相差兩厘米，而且經常腰痠背痛，膝關節疼痛無力。由於雙足平衡欠佳，經常扭傷腳踝。經檢查後，原來患者盆骨向右方前旋，呈左右高低不均狀態，於是出現長短腳。經徒手整復後，盆骨馬上回復正常位置，長短腳的問題即時獲得改善。這名患者由於膝關節長期被壓迫，所以韌帶鈣化並出現黏連，繼續進行徒手按壓與整復。最後，疼痛不單消失，還喜獲增高 1.5 厘米，從此告別高跟鞋。

這套徒手整復技術，除了針對人體結構、筋膜和韌帶等軟組織為單位，還以經絡和穴位為主導，對結構的修復，除了有立竿見影之效，還可同時調整臟腑功能，有助強身健體、延緩衰老和衰退之功效。

既然《徒手整形——五官輪廓提升術》大受歡迎，希望在增訂版也將身軀結構改善術的徒手整形方法跟大家分享，有助大家提升健康，齊向健與美出發。

# 徒手整形 與中醫整體觀念

近年來，隨着社會進步，人們生活水平提高，審美觀念也跟着變化，整個社會對顏值的關注度愈來愈高，從而帶動了整形市場的火爆，各種各樣整容理念層出不窮。徒手整形作為整形方法的一種，也受到了極多關注。它主要針對先天遺傳或後天因素而導致氣血虛弱、氣滯血瘀而引致的經絡受阻，繼而令顏面或整體骨骼變形和移位。如：生病、生活習慣與工作環境導致慢性肌肉勞損，以及壞情緒心理導致長時間緊張，引發肌肉僵硬或韌帶鬆弛而導致慢性骨骼移位、骨細胞異常增生、骨塊變形，久而久之使很多女性的臉部及軀體形狀發生改變，從而形成大小臉、顴骨高、顴弓寬、下巴歪、高低眉、高低肩、雞胸駝背、骨脊移位和長短腿等情況出現。

徒手整形需要針對人的骨骼、關節、肌肉、經絡、筋膜、皮膚、脂肪、整體外觀、黃金比例和心理進行全方位調整，才能達到良好的效果。針對這些問題，我獨創了徒手矯形復位術，融匯中醫筋傷學、中醫骨傷學、中醫正骨術、經絡復位術、美式整脊術、日式骨骼矯正術、韓式經筋塑形術之要訣。在二十多年的臨床工作中，運用此法解決了很多愛美女士的煩惱。

但是，既然從事中醫工作，我就有責任讓讀者的徒手整形效果持久有效。如果單純運用現代醫學整容手術觀念，如：顴骨大，就削骨；鼻樑塌，就墊塊膠，還有些徒手整形師認為哪個部位大，就在那部位使勁壓或者用整骨槍猛打，除了創傷外，都取不到好效果，即使當時觀感有所改善，不用幾天，骨頭又反彈回來。

本書從中醫整體觀出發，認為人是一個有機整體（即統一性和完整性），身體每一個部位都是相關聯的。中醫學非常重視人體本身的統一性、完整性及其與自然界的相互關係，它認為人體是個有機整體，構成人體的各個組成部分之間，在結構上是不可分割的，在功能上是相互協調、相互為用，在病理上也是相互影響的。因此，我們在進行徒手整形調整時要有宏觀概念。舉例說大小臉的問題，還要看看是否有脊柱側彎、骨盆傾斜、腿部有沒有長短腳，若結合中醫斷診學，則要辨別是否患有肝、腎虧損、脾胃虛弱和氣滯血瘀等問題。骨骼形態和位置挪動了，亦要檢查附着相關肌肉、韌帶、關節、關節腔、滑液分泌、經絡、血管與神經等是否過度僵硬或鬆弛，這些都有助評估徒手整形後的穩定性。有些人調整後，碰到驚嚇緊張等情緒心理，也可引致骨骼位置出現反彈，故此，若無恰當的操作、鞏固和保養方法，必定前功盡廢。

# 徒手整形 最常見的 Q & A

## 1 甚麼是徒手整形？

「徒手整形」是以中醫學、解剖學為基礎，以整形矯正各種按摩手法，加上人體藝術審美等多門學科的綜合運用，通過物理手法直接作用於局部尤其是臉部骨骼，依靠特定手法使深層肌肉組織、筋膜、韌帶、經絡、血管、神經與脂肪層重新整理、修正、加固，從而達到改變臉形、體形的目的。

## 2 徒手整形項目有甚麼優勢？

- 1) 效果顯著：效果立竿見影，當場見效，隨做隨走，隨着身體自癒恢復，堅持做，後期效果會更佳。
- 2) 安全可靠，零風險：純手工中醫整骨技術操作，不打針、不吃藥、不微創、不動刀，安全無副作用、無後遺症。
- 3) 大勢所趨：是目前美容行業唯一通過手法達到整形效果的項目，除了改善外觀，還能提升健康指數，深受眾多明星、藝人、模特兒、名媛的熱烈追捧。

## 3 徒手整形是通過甚麼原理達到理想塑形效果的？

徒手整形是以中醫學、解剖學、生物力學為基礎，以徒手整形師的各種手法，根據肌肉走向，骨骼定位，加上美學設計，依靠特定手法使深層肌肉組織、筋絡骨骼重新整理、修正、加固，從而改善臉形、體形和健康。

## 4 徒手整形與整形手術有哪些區別？

創傷整形手術是通過開刀、針劑注射等方法去塑形，這種方法可使皮膚、上皮組織、肌肉、筋膜、韌帶、經絡、神經、血管及細胞帶來創傷，同時要忍受極大痛苦和不可預料的後遺症，甚至要付出生命代價。針注藥物有不同程度的神經麻痺、肌肉萎縮、臉部表情呆板和表情不均，組織不平衡等不良狀況。

徒手整形採用徒手技術，不打針、不開刀、也不採取微創，沒有任何異物放到皮下，沒有任何創傷，安全無副作用。

## 5 徒手整形會痛嗎，操作後有甚麼感覺？

跟手術打針相比不一樣，手術、打針是麻藥有效的時間內不痛，麻藥過了有效期還是疼痛的。而徒手整形是採用中醫經絡臟腑學和西方解剖學的結合，操作的時候偶爾會有點脹的感覺，當氣血與經絡暢順後，就好似蹺起二郎腿一樣，蹺的時間長，出現麻痺感，當腿放順了，這種感覺就消失了，膚色會變得紅潤且光澤，骨正筋柔氣血經絡通暢了，頭部、五官及全身都得到了深度保養，不但找回自身的年輕魅力，還得到更好的健康。

## 6 一次要做多久？

一次的操作時間為 30 至 45 分鐘左右，所達到的效果是普通護理無法相比的。

## 7 多久為一療程？

建議隔日 1 次，7 次為一個療程，之後視乎情況再操作。

## 徒手整形的操作方法

徒手整形的操作，利用中醫傳統推拿技巧結合人體解剖學理論為指導，通過運用雙手作用於被施術者的頭臉部位、不適的所在、疼痛的地方，具體運用推、拿、按、摩、揉、捏、點、拍等形式多樣的手法，以期達到疏通經絡、推行氣血、扶傷止痛以及將移位的骨骼和組織重新恢復原位的療效。

推拿手法，即推拿中所施行的各種技巧動作。它通過許多不同形式的操作方法，可刺激人體的經絡穴位或特定部位。其中有的以按捏為主，如：按法、壓法、點法、拿法、捏法、掐法等；有的以摩擦為主，如：擦法、摩法、搓法、揉法等；有的以振動肢體為主，如：拍擊法、抖法等；有的以活動肢體關節為主，如：搖法、滾法等。

推拿對局部組織的作用，據觀察，直接接觸肌膚操作的摩擦類手法，可以清除衰亡的上皮細胞，改善皮膚呼吸，有利於汗腺和皮脂腺的分泌，增強皮膚光澤和彈性；強刺激手法，可引起部分細胞蛋白質分解，產生組織胺和類組織胺物質，加上手法的機械能轉化為熱能的綜合作用，促使毛細血管擴張，增強局部皮膚肌肉的營養供應，使肌肉萎縮得以改善，損害的組織促進修復；手法的斷續擠壓，可增快血液迴圈和淋巴迴圈。由於病變部位血液迴圈和淋巴迴圈的改善，加速了水腫和病變產物的吸收，使腫脹攣縮消除；牽拉、彈撥、整復等一些手法，如運動關節類手法，可解除軟組織的痙攣、黏連、嵌頓和錯位。

通過神經、體液，局部操作的推拿手法能對整體和其他組織產生作用。推拿能調整神經系統興奮和抑制的相對平衡。緩和較輕而又節律的手法，反復刺激，對神經有鎮靜抑制的作用。急速較重、時間較短的手法，對神經有興奮的作用。

## 身軀推拿復位操作方法

手法基本上可分為以下四類別：放鬆、溫通、助動、整復。

### 放鬆類常用手法

#### 1. 一指禪

以拇指指端着力於治療部位，通過指關節屈伸及腕關節擺動，使產生的力持續作用於治療部位。可用於皮下、肌肉層及腸胃，適合用於全身各部位。

#### 2. 滾法

用手背近小指側着力於治療部位，靠前臂旋轉及腕關節屈伸，使產生的力持續作用於治療部位。可用於肌肉層，適用於肌肉豐厚處。

#### 3. 揉法

用指端、掌、魚際、掌根、前臂或肘着力於治療部位，施行輕柔的環旋動作。可用於穴位、腰背腹部、頭臉、腰骶及臀部位置。



看譚博士示範  
正宗手法





#### 4. 拿法

拇指與其餘四指對合，施以夾力，捏、提、鬆交替用於治療部位。多用於頸肩、四肢部位，適用於肌肉層位置。



#### 5. 撥法

用拇指、肘垂直於肌腱、條索（筋結）、韌帶、神經位置，做成往返撥動的動作。用於肌肉層、神經幹部位。



### 溫通類常用手法

#### 1. 摩法

掌置於腹部，做成環形有節律的撫摸。主要用於腹部。



看譚博士示範  
正宗手法



#### 2. 擦法

用掌着力於治療部位，直線往返快速擦動，用於腰骶、四肢、肩背部，具有溫通經絡的作用。



#### 3. 推法

用掌着力於治療部位，進行單方向的直線推動，多用於背部、四肢，有通經活絡之功效，可參考經絡循行方向推動。



#### 4. 點法

按穴位之位置，進行點穴。



#### 5. 振法

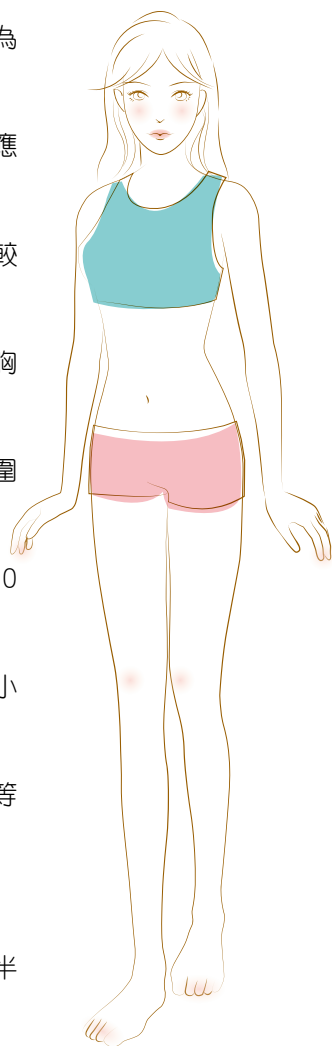
用掌置於治療部位，做成連續、快速的上下顫動，通行腹氣，調理腸胃功能。



# 身軀黃金比例

黃金比例具有嚴格的比例性、藝術性及和諧性，蘊藏着豐富的美學價值，這個比值被視為人體理想的美感，同時被認為是建築和藝術中最理想的比例。

- 1. 上、下身段比例：**以肚臍為界，上下身段比例應為 5 比 8，符合「黃金分割」定律。
- 2. 胸圍：**由腋下沿胸部的上方最豐滿處測量胸圍，應為身高的一半。
- 3. 腰圍：**在正常情況下，量度腰的最細部位，腰圍較胸圍小 20 厘米。
- 4. 腕圍：**在體前恥骨平行於臀部最大部位，腕圍較胸圍大 4 厘米。
- 5. 大腿圍：**在大腿的最上部位，臀部折線下，大腿圍較腰圍小 10 厘米。
- 6. 小腿圍：**在小腿最豐滿處，小腿圍較大腿圍小 20 厘米。
- 7. 足頸圍：**在足頸的最細部位，足頸圍較小腿圍小 10 厘米。
- 8. 上臂圍：**在肩關節與肘關節之間的中部，上臂圍等於大腿圍的一半。
- 9. 頸圍：**在頸項中部的最細處，頸圍與小腿圍應相等。
- 10. 肩寬：**是兩肩峰之間的距離。肩寬等於胸圍的一半再減 4 厘米。



# 身軀按摩矯形

## 龜背頸

龜背頸即人體側面頸背部像烏龜背殼探頭的形態。常見因長期低頭或聳肩看手機、電腦或打字、搬抱重物、過度健身鍛煉等引致，不自覺地把頭愈放愈低，或把頸愈伸愈長，造成頸椎生理弧度變直，頸椎第七節與胸椎骨第一節角度後傾，形成龜頸的問題。頸項後肌肉緊張，沒有適當的伸展及放鬆會造成肌肉緊張，長時間下來會引致勞損，繼而令椎體被拉歪，影響正常生理弧度。

另外，胸部肌肉發達或背部肌肉過弱使肩部前旋，造成「圓肩」及「寒背」。臨床上，圓肩、寒背、龜頸往往同時並以不同程度出現，即患上交叉綜合症，這是頸項後部、上背部及胸部肌肉緊張，以及頸前屈肌及下背部肌肉鬆弛乏力綜合造成的症狀。患者站立時會出現頭部前傾、雙肩前旋及寒背的體徵，同時伴有頸膊痠痛及後枕部疼痛，嚴重時可能出現胸悶、呼吸不暢及手部麻痺的症狀。

## 中醫證型

中醫稱此類肩頸背痛為痹症，較常見的證型如下：

- 風寒濕痹型：肩頸背部痠痛，痛點遊走不定或疼痛劇烈、頸部僵硬、惡風惡寒。
- 氣血虧虛型：頭暈目眩、臉色蒼白、心悸氣短、四肢麻木不仁、神疲、倦怠無力。
- 肝腎虧虛型：眩暈頭痛、耳鳴耳聾、失眠多夢、肢麻頸痛，可伴有腰膝酸軟無力，久行不能。



## ✦ 整復手法治療

中醫徒手整復手法治療以舒筋通絡、解黏舒筋為原則，通過適當的復位手法及刺激穴位，如點、按、揉、推、掐、擦、拍、彈撥等手法，常用於風池穴、頸項百勞穴、肩部中俞穴、肩部外俞穴及肩井穴等，達到行氣活血、舒展筋骨、整復結構、調節臟腑經絡之目的，使氣血通暢，消除疼痛，促進組織營養供應，鬆解黏連與攣縮的組織。

## 徒手整復方法



1 揉風池穴（雙側）各 30 次。



2 掐肩井穴（雙側）各 30 次。



3 按壓天宗穴（雙側）各 30 次。



4 從第 2 胸椎往第 2 頸椎方向上推，30 次。

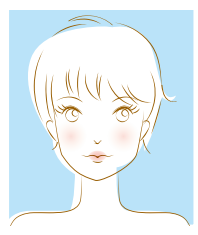


5 最後輕力拍打頸部百勞穴（雙側）各 15 次。

## ✦ 日常護養

患者需調整日常姿勢、適當休息及進行適度鍛煉，平時護養以防復發和反彈，減少長時間低頭工作，加強下背部肌肉鍛煉，多做頸背及胸部肌肉的伸展動作，持續並有效改善及預防「龜背頸」。

## 案例 1



**客戶姓名：陳女士，42 歲**

**身體症狀：**肩、頸、膊疼痛半年，近兩週更嚴重，伴有左眼簾下垂。

**病史：**由於使用電腦工作的關係，陳女士一直有肩、頸、膊不適的情況。今年，由於抗疫關係，使用電腦和手機的機會更多，每日平均使用 16 至 17 小時，故肩、頸、膊疼痛情況更見嚴重。

近兩週，突然出現左眼簾下垂，左邊臉部略感疼痛，特來求診。經詳細診斷後，陳女士由於經常垂頭觀看電腦和手機，姿勢欠佳，導致肩、頸肌肉勞損，經絡堵塞，繼而令第 5、6、7 頸椎及第 1、2 胸椎後凸，出現龜背頸的情況。肩、頸項腫脹內捫及水腫、肌肉黏連、條索和結節等，影響正常生理活動，令活動受限。同時，由於肌肉黏連和頸椎後傾移位關係，導致左頸部經絡堵塞和肌肉牽引到左側顳骨和左側顴骨，壓迫顏面神經出現左眼簾下垂和疼痛現象。

**整復治療方法：**由於結構移位，加上韌帶黏連、肌肉水腫導致經絡阻塞，採取徒手復位和按壓手法進行治療。

1. 在頸、項和背部以滾手法施行 20 分鐘，將局部肌肉放鬆、消腫和解黏。
2. 用指腹向上推按，沿着胸椎、頸椎到達風池穴，共 30 次，有助改善胸、頸、項的生理弧度。
3. 拍打龜背頸 30 次，有助韌帶解黏，消除水腫。
4. 以一指禪手法按壓左側太陽穴、陽白、顴髎、下關和地倉等穴位 40 次，有助顳骨縫和顴骨縫解黏，同時提升顏面及肌肉氣血功能，改善左臉疼痛和眼簾下垂現象。

\* 每日 1 次，以 7 次為一個療程。

**功效：**經一個療程處理後，陳女士左臉眼簾下垂和疼痛現象消失，頸椎生理弧度復原，龜背頸消失。

**癒後保健：**改善日常坐姿和使用手機、電腦的習慣，每次使用手機、電腦 45 分鐘後，休息 10 分鐘。

## 富貴包

「富貴包」是由平時工作或不良姿勢，頸椎下段過度前凸及胸椎上段過度後凸造成的骨節錯位，後背上部頸胸交界處，在第 7 頸椎（C7）和第 1 胸椎（T1）有突出的包塊，令附近的肌肉繃緊疼痛，日積月累慢慢形成，尤其本身已「駝背」的人士需加強注意富貴包形成。

在中醫角度來說，「富貴包」位於大椎穴，大椎穴氣血不通，會堵塞六陽經和督脈，導致氣血不能上行於頭部，影響腦部供血，引起頭暈、頭痛、健忘、心慌、失眠和情緒不穩等問題，增加中風的風險。同時，大椎穴瘀塞會影響肩部、頸背的氣血運行，容易造成肩周炎、手指麻痺、肩部肌肉勞損，引起血壓高等症狀。

「富貴包」容易引起頸椎病，以頸項、肩臂、肩胛上背、上胸壁及上肢疼痛或麻痛最常見。病人往往因頸部過勞、扭傷或寒冷刺激令症狀加劇而誘發。

## 中醫證型

臨床症狀的產生隨病變在頸椎的平面及範圍而有差異，根據其臨床表現可分為以下類型：

**頸型：**頸椎各椎間關節及周圍肌肉損傷，導致頸肩背酸脹、疼痛、僵硬，不能做出點頭、仰頭及頭頸部旋轉活動的動作，呈斜頸姿勢。患者回頭時，頸部與軀幹共同旋轉。

**神經根型：**頸叢和臂叢神經受壓，造成頸項、肩胛上背、上胸壁、肩臂和手部放射性麻木、疼痛無力和肌肉萎縮，感覺異常。患者睡覺時，喜愛將傷肢放於上方，取屈肘側臥位。





## 徒手整復方法

**脊髓型：**頸脊髓因受壓而缺血、變性，導致脊髓傳導障礙，造成四肢無力、走路不穩、癱瘓、大小便障礙等。

**椎動脈型：**鈎椎關節退變、增生壓迫椎動脈，使椎動脈、脊髓前動脈、脊髓後動脈供血不足，造成頭暈、耳鳴、記憶力減退、猝倒（猝倒後因頸部位置改變而立刻清醒，並起來走路）。頸部側彎及後伸至一定位置，則出現頭暈加重，甚至猝倒。

**交感神經型：**頸部交感神經受壓，造成心率異常，假性心絞痛、胸悶、頑固性頭痛、眼痛、視物模糊、眼窩發脹、流淚、肢體發涼、指端紅腫、出汗障礙等綜合症（即霍納氏症候群 Horner's Syndrome）。

**混合型：**臨床上同時存在上述兩種類型或兩種類型以上症狀、體徵者，可診斷為「混合型」頸椎病。

### ✦ 整復手法治療

「富貴包」的整復手法治療主要以鬆筋理肌、舒筋通絡為原則，如通過點按、揉、推、擦、滾等手法，刺激風池穴、大椎穴、頸部百勞穴、肩井穴及天宗穴等，放鬆繃緊的肌肉，調理氣血，促進局部血液循環，令包塊回復正常。



1 點按風池穴（雙側）各 30 次。



2 揉頸部百勞穴（雙側）各 30 次。



3 滾大椎穴 30 次。





## 鼻子的調整方式

俗話說：臉部一枝花，全靠鼻當家。鼻子位於五官正中央，決定着五官的均衡，是真正彰顯一個人的氣質和美麗的部位。看富在鼻，鼻子也是一個通財旺夫的部位。

鼻子代表人的中青年階段，代表執着的程度，內心善良與否，自我的觀念，理財的能力，疾病，從鼻子還可以看到女人的婚姻和財富，男人的事業工作與財富，可見鼻相的好壞也會影響人的運程。

鼻子一塌，毀所有，最重要的是塌鼻子會讓臉部顯得特別大，也就是臉形不僅沒有立體感，看上去臉都是平平的，就像一張大餅一樣不太美觀。同樣的臉形，塌鼻子、大鼻頭都會讓臉看起來更寬更扁平，相反，挺俏的鼻子則讓臉變得更立體，更精細。

鼻樑的關節有鼻間縫、鼻頷縫、額鼻縫、上顎間縫，這些裂縫跟上頷骨、額骨、顴骨都有關係，所以調整鼻骨時除了考慮整體顱骨力學以外，最重要的要思考到額骨、上頷骨、顴骨三塊骨頭，這三塊骨頭與胸腔又有聯結關係，所以鼻子的調整，自然也要調整胸腔和胸椎，直接調整就是針對鼻骨進行調整，間接調整就是利用額骨、上頷骨、顴骨的槓桿力學來改變鼻骨的位置（包括鼻中膈彎曲）。

當然鼻子的調整有很多種方式：比如手術、針劑，對於一些喜歡錦上添花的愛美者，可以選擇徒手整形這種最自然、無創、安全又美麗方式。



### 1 假性塌鼻子調整法

即顴骨外擴或者顴骨高造成的臉盤大、假性塌鼻子。一手固定顴骨，一手拇指接觸在鼻骨關節，接觸顴骨的手根據顴骨的韻律規律發力（手法輕柔），同時根據帶動鼻骨的拉力，接觸鼻骨的手感受拉力順勢發力。



### 2 顴骨與額骨對側相對調整

利用顴骨和額骨對側加壓，在調整的過程中利用相對的力帶動鼻骨自行調整。



## 顴骨按摩處理方法



**1** 首先用兩手的手指順着脖子後的脊椎骨由下向上輕輕按推到髮際位置。記得一定要沿着脊椎骨的方向，力度不能夠太重，否則容易受傷。



**2** 用兩手的手掌掌腹位置以畫圈的方式按摩眉毛上方的部位，可配合按摩油使用，效果更佳，記得並不是按摩臉部肌膚，而是用陰力按摩到臉部的骨骼，每次3分鐘。



**3** 然後用兩手的手指在額頭部位進行橫向按摩，目的是減輕額頭處的抬頭紋，以及紓緩額骨及其表面軟組織。



**4** 在顴骨稍下方，用食指、中指和無名指三根手指的指腹進行左右按摩，每次3分鐘。



**5** 將下巴的肌肉分為左右兩部分，先用右手的大拇指進行左右按摩，然後換一隻手，用左手的大拇指進行同樣的按摩，這樣來回按摩3分鐘。