



教育部實作場域設備精進計畫與智慧雨林產業創生人才育成計畫 專題成果海報發表會

作品名稱：臉部按摩對臉部拉提效果之初步研究

班級：夜二技調理保健系四A

參與學生：張娥媚、盧瑞賢、耿廣金、楊正、郭彩芷

指導老師：黃月珠

1. 前言

臉部外觀不僅可反映個體之生理健康狀態，亦深刻影響自信心、自我形象及社會互動，對整體身心健康具有重要意義。隨著年齡增長、重力作用及表情肌長期反覆使用，臉部軟組織與筋膜系統可能產生張力失衡與支撐力下降，進而導致臉部鬆弛及輪廓下垂。此外，現代生活型態如久坐少動、作息不規律及長期壓力，亦可能造成氣血循環不良及淋巴回流受阻，使代謝廢物堆積，加速臉部老化進程。先前研究指出，臉部按摩可透過促進血液與淋巴循環，改善組織活動性與局部代謝(OKUDA ET AL., 2021)。進一步利用影像技術分析亦發現，按摩後臉部特定區域(如顴骨)位置可能產生位移，顯示其具有潛在的拉提與緊緻效果(OKUDA ET AL., 2022)。從中醫觀點而言，臉部鬆弛屬於「氣血虛弱、經絡不暢、筋失所養」之表現。經絡按摩透過刺激穴位與調節氣血運行，可改善局部微循環，促進營養供應與代謝廢物排除，進而提升皮膚彈性與緊緻度。綜合上述，臉部按摩可能透過調節血液循環、筋膜張力及組織代謝，對臉部輪廓產生影響，惟其實際效果仍有待進一步量化驗證。。

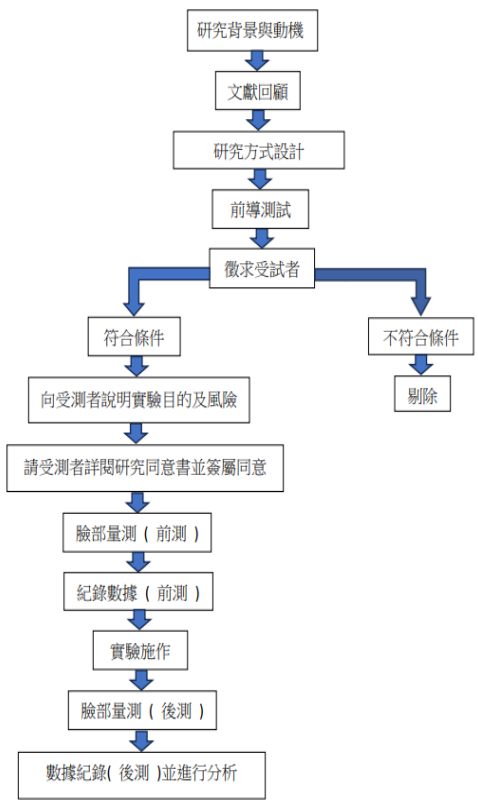
2. 研究目的

本研究旨在探討徒手臉部按摩對臉部輪廓變化之影響。透過設計標準化之按摩介入流程，先針對頭頸部肌群進行放鬆，再施作臉部經絡穴位與表情肌按摩，以期促進血液與淋巴循環並改善肌肉張力。本研究採前後測方式，評估按摩介入前後臉部輪廓尺寸與角度之變化，以及肌肉張力與彈性之差異，以作為臉部調理保健效果之初步實證依據。

3. 研究方式

本研究採前後測實驗設計。研究對象為調理保健系自願參與之學生，並排除具有臉部皮膚疾病或不適合接受臉部按摩者，共計12位受試者。所有受試者皆接受約20分鐘之徒手臉部按摩介入。按摩流程包含頭頸部放鬆、經絡疏通以及臉部表情肌之系統性按摩操作。於按摩介入前後，分別進行以下量測：1. 臉部輪廓尺寸與角度變化(包含眉尾、眼尾、顴骨最高點、嘴角及下頷線)2. 使用 Myoton 檢測儀於顴骨最高點測量肌肉張力與彈性。統計分析採用配對樣本 t 檢定，比較介入前後各項指標之差異，顯著水準設定為 $P < 0.05$ 。

研究步驟如右：



4. 執行結果

指標	前測 (平均 ± SD)	後測 (平均 ± SD)	平均差 (後-前)	P值	結果
LF 肌肉張力(左臉)	26.74 ± 7.49	27.89 ± 7.23	1.15	0.3217	未達顯著
LD 肌肉彈性(左臉)	1.62 ± 0.27	1.64 ± 0.17	0.02	0.7720	未達顯著
L1a 眉尾到髮際(左臉)	5.86 ± 1.57	5.73 ± 1.54	-0.13	0.0021	顯著
L1b 外眼角到髮際(左臉)	7.55 ± 1.75	7.40 ± 1.72	-0.15	0.0015	顯著
L2a 顴骨到髮際(左臉)	9.15 ± 1.72	9.04 ± 1.67	-0.11	0.0031	顯著
L3a 嘴角到下巴(左臉)	3.79 ± 0.44	3.89 ± 0.43	0.10	0.2029	未達顯著
L4 下頷角度(左臉)	22.17 ± 3.13	22.75 ± 2.63	0.58	0.2064	未達顯著
RF 肌肉張力(右臉)	29.76 ± 7.40	29.73 ± 8.14	-0.03	0.9879	未達顯著
RD 肌肉彈性(右臉)	1.43 ± 0.13	1.51 ± 0.20	0.08	0.1491	未達顯著
R1a 眉尾到髮際(右臉)	5.93 ± 1.56	5.83 ± 1.55	-0.09	0.0006	顯著
R1b 外眼角到髮際(右臉)	7.56 ± 1.71	7.41 ± 1.70	-0.15	0.0010	顯著
R2a 顴骨到髮際(右臉)	9.21 ± 1.71	9.05 ± 1.68	-0.16	0.0004	顯著
R3a 嘴角到下巴(右臉)	3.78 ± 0.42	3.88 ± 0.42	0.10	0.1661	未達顯著
R4 下頷角度(右臉)	22.00 ± 2.80	22.58 ± 2.11	0.58	0.1315	未達顯著

本次研究配對樣本 t 檢定結果顯示，部分臉部輪廓測量點於按摩前後呈現統計上顯著差異。其中，左側 L1a、L1b、L2a 及右側 R1a、R1b、R2a 均達顯著水準 ($P < 0.05$)，顯示按摩後這些區域之測量數值出現改變。相對而言，其餘指標(如 LF、LD、L3a、L4、RF、RD、R3a 及 R4)則未達統計顯著差異 ($P > 0.05$)，顯示整體臉部輪廓及下臉部區域變化較不明顯。整體結果顯示，顯著變化主要集中於臉部中上區域，推測徒手臉部按摩可能對局部組織產生短期調整效果。有顯著的統計學上的差異。

5. 結論

本研究結果顯示，單次20分鐘之徒手臉部按摩後，部分臉部輪廓測量點出現統計上顯著變化，尤其集中於中上臉部相關區域，顯示按摩可能對局部軟組織產生短期調整作用。然而，多數整體輪廓及下臉部相關指標未達顯著，顯示其影響可能侷限於表層組織，而尚不足以造成全面性結構改變。此外，本研究僅採單次短時間介入，其效果可能屬暫時性生理反應。未來研究建議採用長期介入設計(如4至8週持續按摩)，並結合高解析度影像分析技術(如三維臉部掃描)與盲測評估方法，以提升測量準確性並進一步驗證臉部按摩之長期效果與機制。

6. 參考文獻

- (1)Itsuko Okuda, Mizuho Takeda, Masahiro Taira, Toyooki Kobayashi, Ken Inomata, Naoki Yoshioka (2022). Objective analysis of the effectiveness of facial massage using breakthrough computed tomographic technology: A preliminary pilot study. Skin Res Technol. 2022 May;28(3):472-479. doi: 10.1111/srt.13152. Epub 2022 Apr 13.
- (2)Itsuko Okuda, Minoru Yamada, Yoshitake Yamada, Yoichi Yokoyama, Natnicha Kampan, Keiichi Akita, Masahiro Jinzaki (2021). Anatomic and diagnostic considerations of facial mobility for understanding the effectiveness of facial massage: A pilot study. Skin Res Technol. 2021 Nov;27(6):1057-1063. doi: 10.1111/srt.13058. Epub 2021 May 25.

