

女生上鏡最怕臉大，除了水腫、變胖、臉部肌肉太發達會導致臉變大之外，原來「姿勢不良」也會造成臉變大外加有雙下巴。現分享4招瘦臉方式，輕鬆改善雙下巴。

現代人往往久坐，姿勢不良不僅造成肩頸痠痛、頭痛、胸悶氣短，還會造成雙下巴及臉變大。在照鏡子時，可能覺得在正面看起來下巴很短，幾乎與頸連在一起，經常被人說「無下巴」；側面看起來下顎線條不明顯，有明顯雙下巴。如果有這個狀況，通常是不正確的姿勢引起的。

駝背坐姿是最容易導致脖子前傾、雙下巴的姿勢，脖子前傾也就是俗稱的烏龜頸，造成原因通常是桌子高度和椅子高度不符合自己本身的身高，導致需要彎腰駝背來迎合不正確的位置，這種姿勢會使得後頭部、背部等，連接到肩膀骨骼（肩胛骨、鎖骨、肋骨）的肌肉緊繃，使下巴向上抬起，同時頭部也容易變成向前突出的姿勢。如此一來，口腔深處連接頰骨與下顎的韌帶（名為翼突下頰縫）與周圍的筋膜便會鬆弛，使位於後方的脂肪組織流向前方，造成法令紋，或是出現腮幫子變大等變化。因為姿勢不良造成的雙下巴需要矯正，最重要的是平時要維持正確的姿勢。

堅持正確坐姿

- 正常坐下，腳掌與小腿成90度角。
- 大腿大致處於水平位置，小腿垂直，腳擱在地板上或腳踏板上。
- 坐下時要能夠維持脊柱中立，不應扭曲軀幹上半部。
- 肩膀放鬆，上臂正常懸掛在身體側面。
- 肘部靠近身體，彎曲90度和120度之間。
- 前臂筆直時，手和手腕大致平行於地板。
- 頭部和頸部是直立的，不轉動、傾斜、彎曲或伸展。通常與軀幹一致。
- 地板完全支撐腳，或者如果桌面高度不可調節，可以找個東西墊腳。
- 當垂直或略微向後傾斜時，背部完全支撐適當的腰部支撐。
- 為了避免頭部需要長時間過度扭轉，工作時視線的範圍位置應該介乎水平位置和平面下方35度之間。左右兩側15度，不建議工作時需要超過35度。

強化舌肌運動

舌頂上顎

就是在牙齒輕輕咬合、嘴唇閉合的狀態下，將舌頭到舌根輕輕緊貼着上顎，做法有點像發出英文「na」的聲音時的動作，注意舌尖不要頂到門牙，應向後移一點。平時有意識的維持這個動作，就能慢慢微調臉形和改善下巴後縮問題，輪廓更顯立體。

下巴往上抬

頭慢慢往後仰，下巴朝上，讓下巴脖子整個舒展開來。對着天花板張嘴吐舌，像是要把整個舌頭從喉嚨深處吐出來。

瘦小臉刮痧

先在臉上跟頸部塗上嬰兒油，使用刮痧板的平滑面，「由下往上，由內而外」去刮，不用一定要刮出痧，感到鬆麻即可。動作輕柔而緩慢，每一個動作都做1分鐘。



■ 在臉上刮痧可瘦臉。

- 先從額頭正中間刮到太陽穴。
- 再從眼下跟鼻旁經由顴骨刮到耳前。
- 從下巴正中間刮到下頷骨，再往上帶刮到耳前。
- 仰頭從鎖骨處往上刮到下巴。
- 斜仰頭，讓肩膀跟耳朵的距離變大，從下巴刮到耳朵後側。
- 手輕握拳，用食指指節處按壓耳朵後側。



女生怕臉大 4招瘦雙下巴



玉米鬚茯苓排水茶

作用：利尿消腫，茯苓跟玉米鬚都有利尿的作用，而且這兩種藥材藥味很淡，味道清香，一般人接受度很高。

做法：茯苓3錢、玉米鬚1錢，放入燜燒杯燜半個小時。



決明子枸杞菊花茶

作用：促進排便、明目。對付因為便秘代謝不良造成的水腫效果很好，決明子有通便的作用，喝起來有淡淡的咖啡香又沒有咖啡因。

做法：決明子2錢、枸杞子1錢、菊花1錢，放入燜燒杯燜10分鐘即可。

消水腫茶食譜

飲食改善水腫
水喝過量、飲食過度重鹹，都會造成淋巴阻塞，形成臉腫。以每1公斤體重需攝取30毫升來計算，一天所需要的水量。以50公斤計算，建議一天大概要攝取1500毫升。攝入過多鹽分，使體內鈉離子濃度高，容易吸附上大量水分，造成血管內體液增加，導致身體、臉部會水腫、浮腫。建議進食新鮮食材，避免吃加工食品，以新鮮檸檬汁、九層塔、蔥薑蒜等香料取代重口味調味料。