

## 4大成因

### 年紀增長

隨着年紀增長，皮膚開始自然老化，膠原蛋白、細胞彈性逐漸減少，皮膚失去緊緻而令肌膚變得鬆弛，皮膚漸漸下垂，容易造成木偶紋的產生。

### 肌膚缺水乾燥

肌膚缺乏水分，變得乾燥，導致肌膚失去彈性，臉部容易產生紋路，形成木偶紋。

### 上下顎咬合不正

假如上下顎咬合不正，或吃東西時經常用力咀嚼，錯用肌肉令嘴唇四周肌肉處於緊繃用力狀態，如果沒有適時放鬆肌肉，長時間累積起來，便會導致嘴角下垂的木偶紋。

### 姿勢不正確

經常習慣駝背或低頭彎背的人，頸部縮起來，身體容易自然向前傾，臉部皮膚會因缺乏拉伸而鬆弛，容易產生木偶紋。

## 5招改善

### 按摩臉頰兩側

按摩臉頰能夠有效舒緩面部肌肉，幫助改善皺紋加深或產生。用手沿着臉頰兩側慢慢由下巴往上按摩，能夠幫助改善新陳代謝，令排毒更暢順，達到提拉臉部的效果。

### 按摩鼻翼兩側

用手指從鼻翼兩側沿着顴骨往斜上方輕力按摩，需要留意的是不能太過用力，而且幅度也不能過大，以免造成皮膚被拉扯的反效果。

### 口部鍛煉

跟漱口一樣鼓起兩頰，舌頭在嘴內打圈並推抵兩頰。用力吸氣，讓空氣充滿口腔，抵緊嘴巴然後左右鼓起兩腮。每個動作連續做5次，每天4次。

### 鍛煉頰骨肌

用雙手食指按壓顴骨的最高點，發出英文字母「O」音，藉以鍛煉頰骨肌。繼續以相同動作，換成「哇」音，像大笑般展開面部，能夠感受到面部變得緊實。兩個動作每天各做30次。

### 鍛煉笑肌

發出英文字母「E」音，嘴角微微向上。這時上嘴唇要包住上排牙齒，保持笑臉，嘴角在往兩旁伸展的時候，便能鍛煉笑肌。

臉上皺紋最能出賣年齡，所以女生們最怕面部肌膚隨着年齡增長而產生皺紋，尤其是木偶紋，看起來比臉上其他紋路更特別顯老。木偶紋就是從嘴角延伸到下巴兩側的紋路，非常顯眼。事實上，木偶紋並不一定只是熟齡人士專有，除了年紀老化之外，肌膚缺水、咬合不正以及不良姿勢，也會導致木偶紋產生。想改善木偶紋回復自信，可透過面部按摩和從生活上一些小細節做起。

# 木偶紋易顯老 教你找回顏值

## 產品推介



**Caudalie 880元**  
葡萄籽尊貴時光逆轉全效面霜

全能天然修復基因面霜，注入與哈佛大學醫學院共同研創的基因逆轉專利技術，一抹擊退皺紋、細紋、色斑、暗啞、缺水、鬆弛、下垂和凹陷8大歲月痕跡。

**Melvita 490元**  
有機堅果活膚立體塑肌精華

結合堅果酵素精華油及摩洛哥堅果油，以豐富的脂肪酸為肌膚注入營養，賦予肌膚對抗衰老的能力。特別糅合了經發酵而成的紅桑子後生元複合物，促進新陳代謝，加速肌膚更生。



**Estée Lauder 960元**  
新生活膚彈活輕盈面霜

採用全新芙蓉花分子精萃及辣木精華，發揮膠原重建力量，大幅提升肌膚密度和彈性，重點提拉蘋果肌、笑紋及下顎線條，塑造立體分明的輪廓，更有效減淡細紋、皺紋甚至頸紋。



**Elizabeth Arden 830元**  
升級版時空彈力緊容晚霜

結合透明質酸、四勝肽及雪絨花萃取物，強化肌膚的天然保護屏障，調和及提拉鬆弛的肌膚，提升肌膚的緊密度，塑造立體面部輪廓。



**Apivita 900元**  
鑽級蜂后再生精華

蘊含蜂皇漿及蜂膠，有效撫平細紋，改善肌膚密度和緊緻肌膚，提升面部輪廓線條，使其更飽滿有彈性。



## 8項預防

### 保濕滋潤肌膚

選用含有膠原蛋白、玻尿酸等成分的保濕抗皺型護膚品，可有效加強保濕，預防肌膚變得乾燥，讓肌膚充分補水，回復細緻有彈性，減淡皺紋。

### 改善姿勢

經常看手機會令人不自覺低頭駝背，引起肌肉鬆弛，造成嘴角下垂。平時應多留意自身姿勢，不要養成經常低頭寒背的壞姿勢。

### 滋潤嘴唇

當嘴唇乾燥時，很多人會習慣性不自覺舔唇，這反而會令嘴唇四周肌膚水分流失，令木偶紋更容易產生。

### 做好防曬

不論什麼季節都需要徹底做好防曬，減少吸收紫外線，以免造成肌膚老化和乾燥。外出時使用抗紫外線的防曬產品，也可以使用雨傘、帽子來抵抗猛烈的陽光。

### 養成仰臥睡姿

側臥時會拉扯面部肌肉，容易產生皺紋，反觀仰臥不會令面部肌肉緊張，減少皺紋形成。

### 多攝取蛋白質

蛋白質是構成皮膚與肌肉的最重要的營養素，平常多攝取富含蛋白質的食物，例如肉類、魚類、雞蛋、豆乳製品等，能夠補充肌膚所需的營養。

### 輕柔卸妝

卸妝時手法要

每晚塗過面霜後，可藉機按摩工具如滾輪、家用美容儀等，在木偶紋位置輕柔地往上按摩，有助提升皮膚及達致緊緻效果。