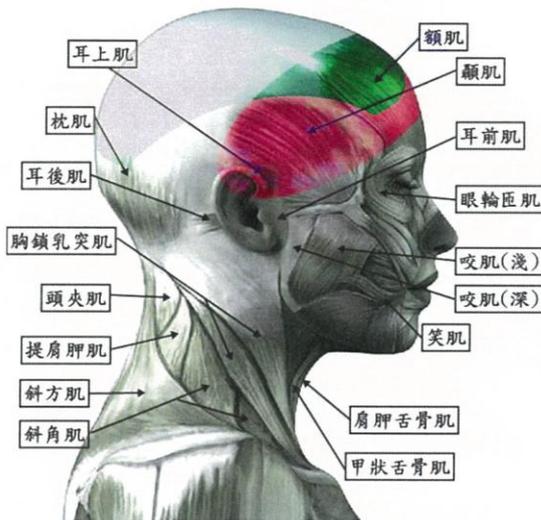


補充

頭皮筋膜介紹：

資料來源：黃啟方副教授

(1) 額肌、帽狀腱膜緊繃：抬頭紋、魚尾紋、眼皮鬆弛

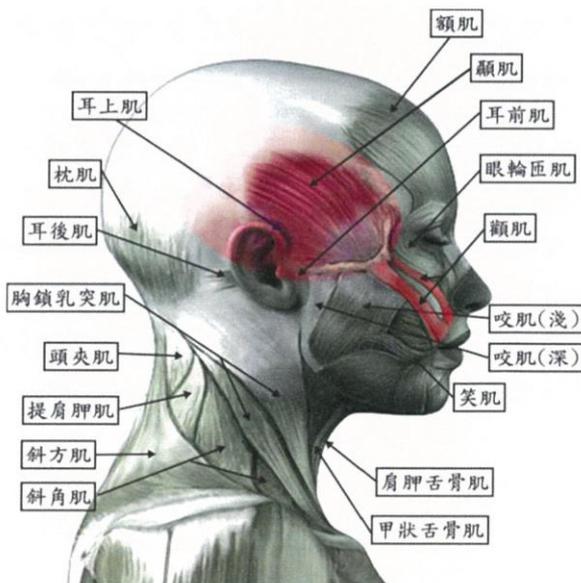


頭、肩、臉側面肌群及額肌、帽狀腱膜位置圖

額肌是額頭的肌肉組織，而帽狀腱膜則從眼睛上方開始，經過眉毛在經過頭頂一直延伸至枕肌之間的筋膜組織。因此維持額肌與帽狀腱膜的良好彈性，是眉宇開闊及預防眼皮下垂的重要關鍵。

通常眼睛過度使用 3C 產品，心情鬱悶以及壓力無法排遣等因素，都容易導致額肌以及帽狀腱膜緊繃，進而形成魚尾紋與抬頭紋，讓臉部表情看起來悶悶不樂且出現老態。

(2) 顳肌過度緊繃：法令紋



顳肌是位於臉部兩側，耳朵前側與上方的肌肉，其連接雙頰並與嘴角周圍的肌群相互牽引。

倘若白齒咬合極度用力，過度使用眼睛，壓力太大等因素，都易導致「顳肌」緊繃。由於顳肌過度緊繃失去彈性影響到顳肌，將造成臉頰鬆弛而形成法令紋。

(3) 枕肌緊繃：臉部輪廓線鬆弛

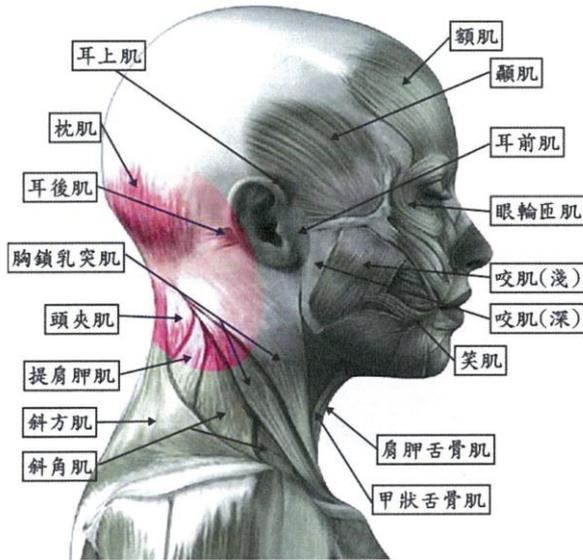


圖 16 頭、面、頰側面部群及其位置圖

枕肌是位於枕下後腦及後頸周圍的肌肉組織。如果能夠保持枕肌的彈性，則能夠將脸部肌肉緊實地向後提拉。

當枕肌緊繃，缺乏彈性，其提拉的力量會相對變弱，導致脸部輪廓線鬆弛變成方形臉，形成嘴邊肉與雙下巴的現象。使用手機或電腦時容易駝背前傾，及眼壓過高都容易造成枕肌緊繃。

頭皮養護方法：

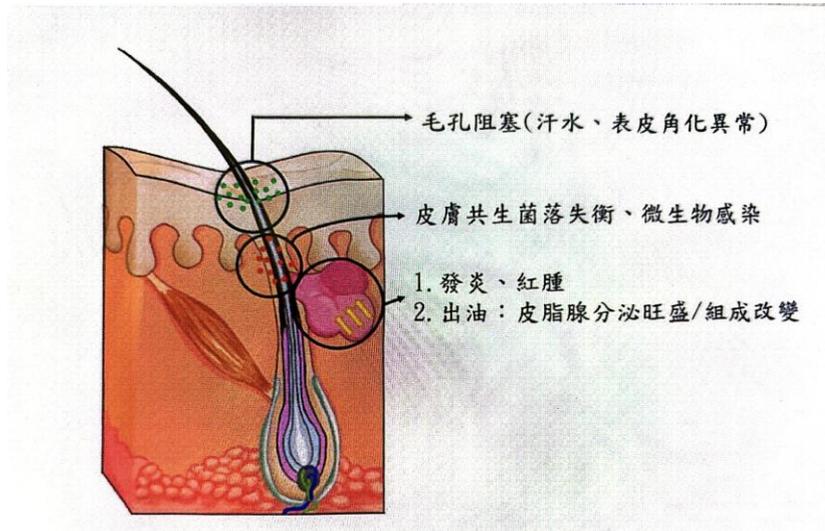
頭皮角質(28)天代謝一次，皮脂中成分(角鯊烯)很不穩定，只要接觸空氣會形成(游離脂肪酸)，會使頭皮油膩，或異味，導致頭皮屑擴大後，脂漏性皮膚炎會影響毛囊，異常性脫落頭髮，(皮膚芽孢菌)增生就是一種皮膚炎。

頭皮常見疾病：

1. 非常態掉髮：遺傳、壓力、生活習慣、頭皮清潔、荷爾蒙..
2. 皮脂分泌旺盛：飲食、作息、高溫悶
3. 頭皮屑：異常皮膚、芽孢菌
4. 毛囊炎：阻塞”發炎

(頭皮)是全身自由基含量最高的部位，因此頭皮老化速度快，大約臉的6倍，身體12倍，頭皮鬆弛、老化、血液循環不佳都會影響(脸部健康)。

補充



圖片來源:黃啟方副教授

維持頭皮健康的方法:

1. 選擇洗髮精
2. 頭皮環境重建:深層清潔頭皮，適當頭皮去角質
3. 頭皮保養與按摩:蒸熱療法、頭皮精油按摩、舒壓按摩、
促進血液循環、強健毛囊與髮根
4. 心情愉快
5. 飲食均衡

何時不適合頭部按摩? 發炎、傷口、飯前後半小時

頭部按摩注意事項? 手部消毒、口罩、力道、配合呼吸

補充

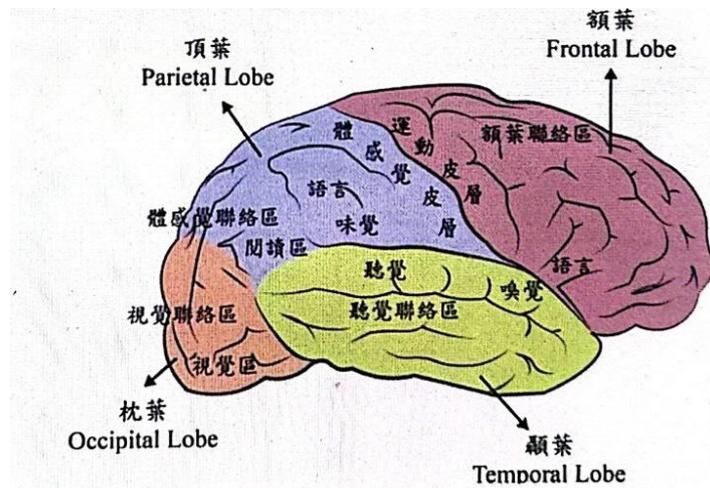


圖 1 腦葉的四個區域與功能

資料來源:黃啟方副教授

大腦透過五感收集外界情報；再發訊息產生各種情緒及肌肉運作。

大腦皮質分四個區：

1. 額葉 > 認知功能/語言、學習、決策、情緒等自主運動控制。
2. 頂葉 > 感覺/空間、視覺整體資訊整合
- 3, 顳葉 > 辨識/聽、聽、嗅、左右
4. 枕葉 > 視