

# 終結雙下巴

## 重塑頸部美線條

**雙**下巴是脂肪堆積在下巴下面的頸部，與下巴之間形成皺摺，看起來像是有兩個下巴。造成脂肪堆積的3個主要原因是（1）肥胖：這在年輕人與中年人是最普遍的原因，所以雙下巴會給人肥胖慵懶、沒有活力的印象。（2）基因（體質）：年輕的瘦子也可能有雙下巴。（3）年齡：頸部老化會造成脂肪囤積、肌肉（頸闊肌）鬆弛及皮膚鬆弛下垂，使頸部與下巴交界原本大約90度的線條變得不明顯，就好像下巴連著頸部，難分彼此。若老化下垂得更嚴重，甚至會像火雞脖子。

文／整形外科醫師 許永昌



雙下巴的形成也與下顎骨及姿勢有關。下巴短小及後縮的人，雙下巴比較明顯。走路習慣彎腰駝背或長時間坐著工作的人，長期彎著脖子的結果，下巴柔軟的脂肪及皮膚比較容易形成皺摺，因而出現雙下巴。所以，假使不想變成雙下巴，走路就要抬頭挺胸，長時間使用電腦者，更要常常站起來做些伸展操。

因應人們的需求，市面上或美容院流傳著很多瘦臉或消除雙下巴的方法，例如緊膚霜、瘦臉儀器、塑型繃帶、臉部運動、臉部瑜伽、按摩推拿、拍打運動、淋巴推引、中醫穴道按壓等，但是以上方法都未能證實有明確效果。

### 消除雙下巴的方法

醫學上能夠有效改善雙下巴的方法，只有減肥及手術。既然肥胖是雙下巴最常見的原因，因此有此困擾者最好加強飲食控制及運動，在體重減輕之後，再施以手術，才能得到最好的結果。手術方式如下：

- 比較年輕（4、50歲之前），皮膚沒有太多鬆弛的雙下巴人士，大多只要抽脂移除堆積在下巴的脂肪即可改善。
- 5、60歲左右，皮膚肌肉中度鬆弛者，可以局部抽脂，再將鬆弛的肌肉及皮膚縫緊。如果沒有脂肪堆積，只是頸部鬆弛，除了手術，也可考慮用電波拉皮緊實皮膚、撫平皺紋。
- 6、70歲以上，皮膚肌肉嚴重鬆弛者，頸部拉皮手術是比較適合的選擇。

### 傳統抽脂與雷射溶脂： 去除下巴脂肪的利器

雙下巴抽脂有兩種主要方法：傳統抽脂與雷射溶脂，分述如下。

#### 傳統抽脂

雙下巴抽脂可在局部麻醉下進行。手術前，醫師先在欲抽脂部位作記號，在周圍皮膚開1個不到1公分的小切口，經此切口打入混和局部麻醉劑與血管收縮劑的生理食鹽水，使皮下脂肪膨脹及血管收縮，以利脂肪抽吸及減少出血。之後再以小口徑抽脂管經由切口插入皮下脂肪，以抽脂機產生負壓，將過多的皮下脂肪抽吸出來。另外，在傷口癒合的過程中，使頸部皮膚緊實。

#### 雷射溶脂

適應症與術前準備和一般抽脂相同。不過，器械由金屬的抽脂管改為可發出雷射能量的雷射光纖探頭，切口更小。其原理是將雷射能量轉換成熱能來破壞脂肪細胞的細胞膜，使脂肪細胞破裂，經過一段時間後，身體會自行吸收，所以溶解的脂肪量不能太多，否則會來不及吸收。熱能還可使微細血管凝結，脂肪細胞得不到血流供應便會萎縮；雷射的熱效應還可促進膠原蛋白再生，使皮膚變緊實。

#### 術後照顧

手術後，須以彈性繃帶或頭套加壓3-5天，有止血及減輕傷口腫脹的作用，如果能使用2-3個月，更有促進皮下脂肪緊實及皮膚收縮的效果。術後1週左右，傷口即可拆線，瘀青可在2-3週內消失；術後6-8週完全

消腫；抽脂區域的皮膚感覺遲鈍，但可在數週內恢復。大約於術後3個月便可看到最後的結果，在這段期間應勤加按摩以加速恢復。

### 兩者優劣

下巴抽脂因範圍小，風險較低。傳統抽脂的風險，包括血腫、皮膚表面不平整等；雷射溶脂的風險主要為皮膚可能被燒傷。相較於傳統抽脂，雷射溶脂的優點為術後恢復較快、瘀青較少、術後需要壓迫與按摩的時間較短。

### 電波拉皮： 適合頸部鬆弛但無脂肪堆積者

無線電波能量可穿透皮膚，直接作用在真皮下層及皮下組織中產生能量，使膠原蛋白收縮重組，並製造新的膠原蛋白，產生緊實及提拉皮膚的作用。治療可在塗抹表面麻醉劑或加上靜脈鎮靜麻醉下進行，治療後會有些微紅腫，沒有傷口，可以立即上妝，但須加強保溼及防曬。大約2-4週後，效果逐漸顯現；3-6個月，便能明顯感受到效果，效果可持續一年半到兩年。

電波拉皮適合頸部皮膚鬆弛但沒有脂肪堆積的人，也可以再加上微量的肉毒桿菌跟玻尿酸，加強治療效果。

### 頸部拉皮手術： 常與臉部拉皮同時施行

主要適應症為深層皺紋及頸部嚴重下垂，這時就要藉由拉皮手術使鬆弛的肌膚拉緊，恢復頸部優美線條。頸部拉皮方法是經

由耳後髮際切口做大範圍的剝離，並向後上方拉起懸吊及固定肌膜，多餘的皮則切除，傷口藏於耳後髮際。近幾年也有人用五爪釘來懸吊、達到更有效的固定，不過手術費用更高。

一般是做臉部拉皮時，再同時做頸部拉皮，以提高手術的整體滿意度。畢竟拉皮後恢復年輕的臉，也需要年輕的頸部線條來配合。

命相學中，下巴主中年或50歲以後的運勢。中年婦女有雙下巴，代表晚年好命或有不動產，錢財不愁。相書又言「豐頰重頤，旺夫興家」，既有幫夫運，又能持家，是標準的賢內助，娶到這種女子為妻，家庭幸福，事業也順利。

雖然中年婦女有個小小的雙下巴，似乎會給人好命的感覺，但若是年輕女子有個雙下巴，不免顯得有點胖，看起來脖子也比較短。因此，就算不能像藝人小S那樣，有個尖尖的下巴，最起碼也要重拾下巴優美的弧度，再造青春好曲線。☺

