

臉部氣罐操作的美容成效

The Beauty Effects of Facial Cupping

陳光慧¹ Kuang-Huei Chen 張家瑜² Jia-Yu Zhang
黃曼晴² Man-Qing Huang 周瑞玲^{2*} Jui-Ling Chou¹

¹ 元培醫事科技大學護理系

² 元培醫事科技大學生物科技暨製藥技術系

¹ Department of Nursing, Yuanpei University of Medical Technology

² Department of Biotechnology and Pharmaceutical Technology, Yuanpei University of Medical Technology

摘要：氣罐是一種中國傳統自然療法。臉部氣罐美容是透過專為臉和頸部設計的杯罐來操作，藉由杯罐內壓力間歇性地一吸和一放和杯罐在臉部的滑動輕緩地使臉部肌肉上提，並對臉部組織產生按摩的效果，同時刺激了血液循環和淋巴排水，因而促使組織排除廢物 and 有害物質。然而，氣罐操作的美容效果卻缺乏量化的科學性數據來佐證；因此，我們以氣罐美容儀將氣罐抽真空，並用特殊設計的氣罐杯，以面部刮痧美容法的手法進行操作，而後利用全臉多功能膚質檢測儀（TD-2D），來評估氣罐在臉部美容之功效。有12位受試者符合受試者條件且按規定簽署受試者同意書參與本項研究。每位受試者每週進行1次臉部氣罐美容操作，隔週以全臉多功能膚質檢測儀測量膚質變化，總共進行4次臉部氣罐美容操作和5次膚質檢測。實驗結果顯示：在氣罐操作後對膚色濃度、膚色均勻值、色斑濃度和色斑範圍並無儀器可測知之差異；但對紋理、毛孔、皺紋容積量和皺紋面積是有顯著性的改善且有一致性的變化趨勢。操作第1次後對紋理、毛孔、皺紋容積量和皺紋面積就有顯著性的改善，於操作第2次時達最大效果：皮膚紋理可改善約25%；毛孔縮小27%；皺紋容積量和皺紋面積都減少約28%，但若持續操作至第3-4次反而減少改進效果。本研究結果將提供美容業者和個人臉部保養的參考。

關鍵字：氣罐美容，膚質檢測，自然醫學

* 通訊作者：周瑞玲，聯絡地址：30015新竹市元培街306號
E-mail：lchou@mail.ypu.edu.tw，電話：05-5381183#8161



Abstract: Cupping therapy is a traditional Chinese therapy. Facial cupping is applied using specialized cups that are specifically designed for the face and neck. In facial cupping the application of gentle but intermittent suction and release works to gently lift and massage the facial tissues, stimulating blood circulation and drainage of the lymph nodes. The movement of the suction cups allows the facial muscle to relax helping eliminate cellular waste and other harmful materials. Facial cupping is believed to provide beautifying skin results but it lacks scientific analysis. Therefore, our research study aim was to assess and quantify scientific data to prove the effectiveness of cupping therapy in facial beauty. For our research, we used the Cylinder Cosmetology Instrument to draw and vacuum the cup and operated by facial scrapping practices, and then used the full-face skin analyzer (TD-2D) to measure facial skin changes. Our study included twelve test subjects. Each participant met the test requirements and signed a consent form to participate in this study. Each of our test subject performed facial cupping once per week. We measured their skin changes before the therapy began as well as one week following each cupping therapy. In total, we performed facial cupping therapy on each subject four time and completed skin analysis for each subject five times. The results showed that there were no detectable differences in the skin color concentration, skin color uniformity, color patch concentration or stain area after cupping. However, there were significant improvements in the skin texture, pores, wrinkle volumes and wrinkle area. These results were consistent with each subject. We could see the skin changes after the first therapy session. However, we achieved the most significant improvements in the skin texture, pores, wrinkle volumes and wrinkle area at about 25%, 27%, 28% and 28% respectively after the second cupping therapy. Improvements in these beauty parameters gradually reduced after the third and fourth facial cupping therapy. The results of this study will provide useful references for the beauty industry and personal face care.

Keywords: Facial cupping, skin analysis, natural medicine

1. 前言

美容中醫學是在中國傳統美學和中醫藥學的陰陽五行學說、臟腑經絡學說和病因病機學等基本理論的指導下，研究損容性疾病的防治和損容性生理缺陷的修飾或矯正之一門專門科學，其內容含括美容治療和保健兩大部分（黃翡莉，2004）。目前應用於臨床服務的中醫美容手段和方法分成：內治法如中藥內服，食療和茶飲等；外治法如推拿、刮痧、氣罐、薰蒸、灸法、刺絡、放血、足療和香佩等；以及如氣功、太極和八段錦等自我鍛鍊和情志陶養等多種方法（陸綺、鄭淑美、崔海、曲劍華、車念聰，2012）。本研究將單探討氣罐操作在臉部美容保健上的成效。



氣罐療法又稱“吸筒療法”、“火罐氣”，古稱“角法”。其操作是以杯罐為主要用具，杯罐可以不同的材料製成例如竹、玻璃、陶器或抽氣罐，藉由燃燒、熱蒸或抽吸等物理方法來排除罐內空氣，使罐內產生負壓而讓罐子吸附於人體的皮膚上，以致局部微血管產生充血現象，且通過對人體之體表穴位的局部刺激，利用經絡的傳導功能和雙向調節作用，產生氣血通行和經絡疏通的效果，以致可治病健身（吳瀚德與林宏隆，2008）。因此氣罐的種類可依抽氣原理、運用形式和操作手法而分類。依抽氣原理其種類可分：火罐法、水罐法和抽氣罐法；而依運用形式可分：針罐法、藥罐法和刺絡拔罐法；就操作手法可分為定罐法（又稱坐罐法）：即將罐吸附在體表且留置于施術部位10~20分鐘，然後將罐取下，此法是常用於一般疾病；走罐法（又稱推罐法）：此法適於面積較大、肌肉豐厚如脊背、腰臀、大腿等部位，是先在欲操作部位的皮膚或罐口上，塗一層凡士林，沿著經絡循行方向或瘀阻部位推移，具有和按摩推拿法類似的效益；旋轉滑罐法：按走罐法操作過程置罐後，將罐或左右或提放或滑動旋轉；閃罐法：其手法是用閃火法將罐扣上後立即取下，然後再次閃火扣上又立即取下，依此重複多次（葉美玲、陳興夏、陳靜修，2005，第2章）。故中醫使用氣罐療法治療和保健時，可根據不同的病情和調理的重點，選用不同的操作手法。目前已知氣罐療法對許多種疾病的治療是有效的，於波斯氣罐療法中記錄了可運用其來治療1001種疾病（Bamfarahnak H, Azizi A, Noorafshan A, & Mohagheghzadeh A., 2014）。近年來，氣罐療法也常常被中醫應用來治療疼痛症、心血管疾病、免疫系統疾病和代謝疾病，例如偏頭痛、低背痛、纖維肌痛、肩痛、慢性非特異性頸部疼痛、心絞痛、關節炎、高血壓、缺血性和炎症狀態之心肌、帶狀皰疹、白塞氏病、繼發性閉經、抑鬱、焦慮、疲勞、代謝綜合徵和尋常痤瘡等（B. Chen, M.-Y. Li, P.-D. Liu, Y. Guo, & Z.-L. Chen, 2015）。同時對於氣罐操作可減緩骨骼肌肉的痛症也已有了初步的科學研究證實其功效（Evgeni Rozenfeld & Leonid Kalichman, 2016）。

經穴美容術是種藉著點穴、推拿等手法來利用經絡與經穴的功能，達到臉部美容功效的特殊美顏術。經絡是經脈和絡脈的總稱，可說是身體氣血運行的通路，內屬於臟腑，外則分佈於全身，將各組織器官聯結成一整體。全身主要有十四經絡（包含十二正經與任、督二脈）各自連接著五臟六腑，而運行於體表的經絡則有361個經穴。而在頭部和臉部共有八條經絡運行分佈，亦是全身最多經穴分佈的部位（北川直子，2011），並且在黃霏莉所編著「美容中醫學」一書中也提出全身的十四經絡中有七條經絡對美容有明顯的作用。氣罐美容也可看為是經穴美容術的延伸，它透過氣罐，利用經絡與經穴的功能（運用刮痧美容臉部的操作手法），以達到脸部美容的功效，甚至能活化內臟與器官功能而使身體調和平衡（北川直子，2011）。然而傳統中醫美容學將人體外形容貌美感歸納為“形神之美”，但因“形神之美”似乎是無法量化且沒有絕對性的，因此認為中醫美容方法的應用效果似乎是無法測量的（陸綺等，2012），故對於無病徵的臉部之美容成效就完全缺乏科



學研究數據來證實，因此本研究運用能以微電腦控制吸取氣罐杯內空氣的壓力大小及吸與放的時間之氣罐美容儀，以刮痧美容臉部之操作手法進行氣罐美容實驗，並利用全臉多功能膚質檢測系統和數位式顯微影像分析系統的檢測儀器，盼以科學量化數據呈現氣罐美容在臉部的美容功效。

2. 研究方法

2.1 研究參與者

選用年齡為20~50歲具健康肌膚者為受試者，無過敏與皮膚病史，近期亦無塗抹藥物之行為，並且同意配合於受試期間不進行任何其他醫學美容療程，且按照個人平時臉部保養程序，不更改美容保養品之種類和品牌。同時具有中度或重度心臟病、全身性浮腫，有出血傾向（如血友病、紫癍病）、白血病、活動性肺結核、癌腫、皮膚病、局部皮膚靜脈曲張和孕婦等皆被排除，不能擔任受試者。

2.2 研究步驟

第一次需填寫基本生活作息與皮膚狀態問卷，而後每週受測前需主動告知生理特殊狀態（如生理期）。先進行當週的膚質檢測而後進行氣罐美容操作，需時約50~60分鐘，一週一次，並於進行5週的實驗後，填寫1份受試者主觀感受的問卷。

2.2.1 膚質檢測

進行檢測前，受試者先以中性洗面乳清潔臉部（化妝者須先行卸妝），於控制恆溫恆濕檢測實驗室（相對溼度為 $51 \pm 5\%$ ，室溫 $28 \pm 1^\circ\text{C}$ ）休息20分鐘後進行檢測。本研究利用非侵入性之全臉多功能膚質檢測（TD-2D, 禾豐春實業有限公司），分析皮膚數值。時間約需20分鐘。

2.2.2 氣罐美容操作

以嬰兒油輕抹臉部後，使用氣罐養生美容儀（奇恩國際興業社）所配備的7號（口徑35mm）杯罐，將杯罐置於背部大椎穴，以美容儀微電腦控制定壓30厘米汞柱（cm hg，相當於5.80psi）之壓力定罐5分鐘（罐內壓力間歇性地吸10秒和放氣2秒），而後開始進行臉部操作：由左半部操作完畢後再進行臉右半部，以20厘米汞柱之壓力的長吸模式進行走罐，操作依圖1所示，簡述進行步驟如下：先用3號（口徑15mm）杯罐鬆開全臉毛細孔，再以1號（長方柱管之口徑為長18mm，寬5mm）杯罐以刮痧手法進行走罐（圖1中之①、⑦、⑧和⑨），而以2號（口徑7mm）杯罐處理眼部及鼻側（圖1中之②-⑥），最後以1號杯罐撫平皮膚（圖1中之①、⑦、⑧和⑨）和排毒（圖1中之⑩）。美容操作時間約需20分鐘。



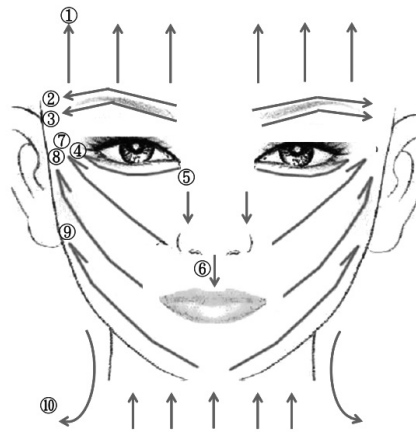


圖1 氣罐美容臉部操作程序圖。

2.3 統計分析

差異測試使用t 檢定：成對母體平均數差異檢定分析數據。p值（雙尾）小於0.05即被認為具有顯著差異。

3. 結果與討論

因皮膚細胞的更換期為28天左右，本研究要了解操作氣罐美容操作後膚質是否有改善，故實驗設計將受測期訂為5周，以每週進行1次（此為忙碌的現代人較能接受的使用頻率）臉部氣罐美容操作，隔周以全臉多功能膚質檢測儀測量，追蹤美容後每週膚質變化，希望能找出每月可達最佳美容效果的使用頻率。結果於計劃期初有19位受試者符合受試者條件且按規定簽署受試者同意書參與研究；然而於實驗期間有1位受試者臨時退出，另4位因時間無法配合而沒有完成5周實驗，其他完成實驗程序的14位受試者，每人都進行了4次臉部氣罐美容操作和5次膚質檢測；然而在這14位受試者中，有1位在哺乳期，另有一位於受試期間生理期混亂，故將此兩位的膚質檢測數據排除不列入統計。只有針對12位受試者的實驗數據進行統計分析。以受試者原來之膚質測量值為基準，定義為使用前，而與已接受操作的總次數後隔周再測的數值進行比較。受試者從操作第一次到第四次後膚質變化如圖2~5所示：對紋理改善程度之平均百分比變化值依序為19、25、7和5%如圖2示；縮小毛孔程度之平均百分比變化值依序為24、27、9和8%如圖3示；減少皺紋面積程度之平均百分比變化值依序為23、28、8和5%如圖4示；和減少皺紋容積量程度之平均百分比變化值依序為23、27、9和4%如圖5示。然而，在氣罐操作後對膚色濃度、膚色均勻值、色斑濃度和色斑範圍並無儀器可測知之差異（未顯示實驗結果）。但從圖2~5的結果可以得知，操作第一次對紋理、毛孔、皺紋容積量和皺紋面積就有顯著性的改善，於操作第2次時達最大效果，但若持續周周操作至第3-4次後反而改善效果降低。按本研究實驗條件，我們將所能測量到



的最佳美容整體成效呈現於圖6：皮膚紋理可改善約25%如圖6(A)；整體毛孔縮小27%如圖6(B)；因本次的受試者年齡集中20~30歲，原本皮膚的皺紋大多屬細紋，故皺紋容積量和皺紋面積的數值相近，就以皺紋面積數據來代表皺紋減少的成效約28%如圖6(C)。或許受限於膚質測量儀器之測量原理和靈敏度，有些細微的膚質變化並無法偵測或顯示其差異，但就受試者進行5週實驗後所填寫的主觀感受問卷結果顯示：73%的受試者覺得皮膚變得較水潤；64%的受試者覺得臉上的氣色變好；一致於儀器的數據顯示結果，受試者也認為無美白效果；而82%的受試者認為整體上有感覺臉部皮膚變好。

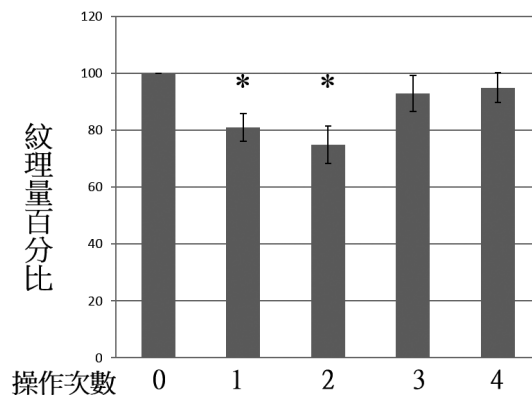


圖2 氣罐操作次數對皮膚紋理改善成效百分比之變化圖。以受試者原來未使用氣罐美容操作的紋理狀態測量值為基準當作百分之百，紋理測量值越小表紋理越細緻，故隔週再測的數值相對於使用前的數值的百分比來呈現改善成效的程度。數據表示為平均值±標準誤差。*表統計結果 $P < 0.05$ 。

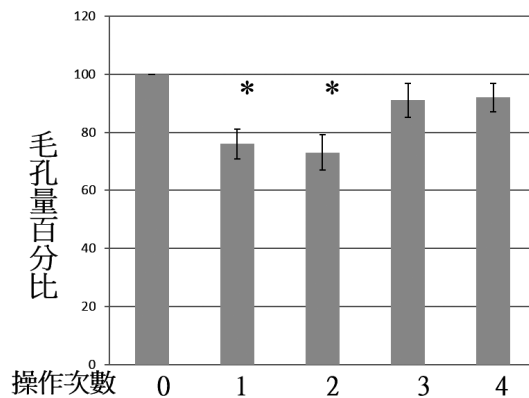


圖3 氣罐操作次數對皮膚毛孔改善成效百分比之變化圖。以受試者原來未使用氣罐美容操作前的毛孔狀態測量值為基準當作百分之百，毛孔測量值越小表毛孔越小，故以操作後



隔週再測的數值相對於使用前的數值的百分比來呈現改善成效的程度。數據表示為平均值 ± 標準誤差。* 表統計結果 $P < 0.05$ 。

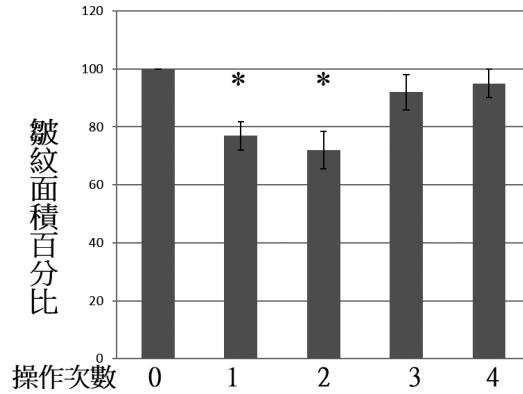


圖4 氣罐操作次數對皮膚皺紋面積改善成效百分比之變化圖。以受試者原來未使用氣罐美容操作前的皮膚皺紋面積測量值為基準當作百分之百，皺紋面積測量值越小表示皺紋量越少，故以操作後隔週再測的數值相對於使用前的數值的百分比來呈現改善成效的程度。數據表示為平均值 ± 標準誤差。* 表統計結果 $P < 0.05$ 。

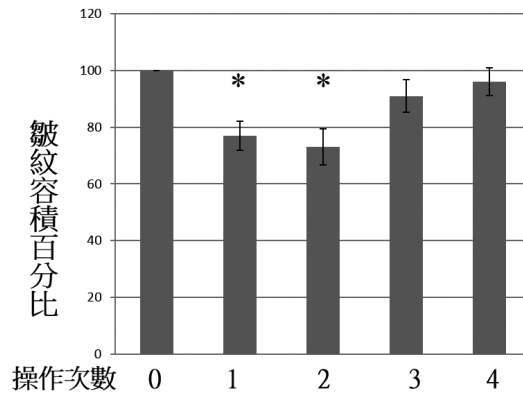


圖5 氣罐操作次數對皮膚皺紋容積改善成效百分比之變化圖。以受試者原來未使用氣罐美容操作前的皮膚皺紋容積測量值為基準當作百分之百，皺紋容積測量值越小表示皺紋量與深度整體積值越小，故以操作後隔週再測的數值相對於使用前的數值的百分比來呈現改善成效的程度。數據表示為平均值 ± 標準誤差。* 表統計結果 $P < 0.05$ 。



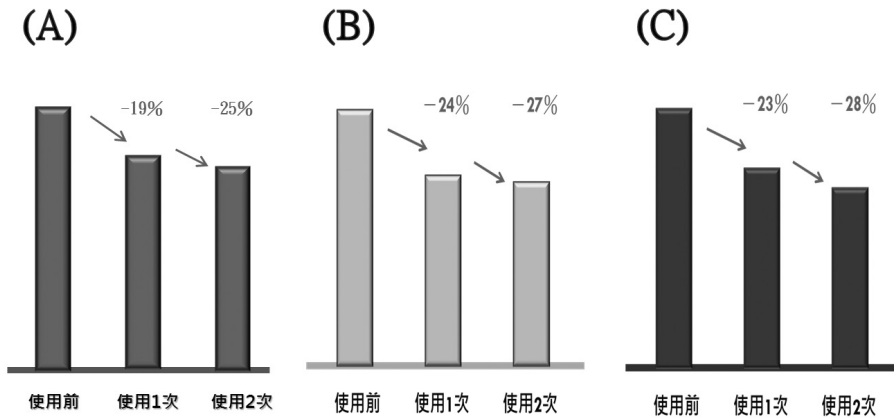


圖6 臉部氣罐操作的整體美容成效。A~C各為紋理減少、毛孔縮小和皺紋減少之程度。

有學者認為氣罐操作產生的生理效應是因緊貼在皮膚表面之氣罐的真空吸力，增加了處理區域周圍的循環，因此使軟組織層深處的毒素上升到身體皮膚表面而有排毒的功效（Kouskoukis & Leider, 1983；Look \$ Look, 1997；Yoo & Tausk, 2004）。然而杯罐內部的真空吸力會引起毛細血管的嚴重擴張而導致破裂輕微出血，而有局部水腫或瘀斑產生的現象（Tham, L.M., Lee, H.P. & Lu, C., 2006；Zhao, X.X., Tong, B.Y., Wang, X.X. & Sun, G.L., 2009），因此氣罐操作後在皮膚上就會產生典型紅紫色杯痕或瘀斑，此不美觀的現象會使人擔憂，是否能將氣罐直接放在臉上操作成為一種美容手法呢？此疑慮將從本實驗過程和結果得到解答。在本實驗所設定的儀器條件和操作手法下，12位受試者中只有1位受試者於第二次氣罐操作後臉上皮膚出現些微的小紅斑，其餘的受試者都無此現象。因此事後詢問該位受試者平時的美容保養方式，得知其有每周做臉部去角質習慣，這或許是造成其臉部皮膚較薄而容易產生紅斑的原因，由於產生的紅斑輕微且於1~2天後即消失，該位受試者認為這並不影響其美觀，因此仍然繼續參與完成整個實驗。所以，杯罐真空吸力大小在具高度再現性之機械定壓穩定控制下，使用專為臉部美容設計之杯罐並由有專業訓練人員操作的條件下，氣罐美容操作並不會造成有損容性的不良影響。

由於本實驗設計之膚質測定時間為美容操作後一周，因此所看到的美容效果並非操作過後立即的效果，極可能是由於刺激穴道，經一周調理身體後而呈現出的結果或是經操作一周後仍能維持的效果。參考北川直子所寫「經穴美顏術」一書中經實務操作歸納出的理論，本研究之氣罐操作路線（圖1）含括了臉部的胃經、小腸經、膀胱經、三焦經、膽經和任、督二脈，其中經過如迎香、承泣、四白、巨膠、地倉、大迎、頰車、下關、頭維、顴膠、睛明、攢竹、絲竹空、瞳子膠、陽白、水溝、承漿和經外奇穴的魚腰、太陽、上迎香及俠承漿等20個穴道都具有美容功效，特別是在改善紋理和舒緩皺紋上，此



美容功效一致於本實驗的結果。然而現有的中醫美容臨床研究報告主要集中於損容性疾病防治和生理缺陷的掩飾或矯正，例如使用氣罐療法治療臉部痤瘡、黃褐斑、扁平疣、面部白癜風、脂溢性脫髮、面部帶狀皰疹、麥粒腫等損容性疾病和用於減肥（魯小玲，2012），但對於無病徵的臉部之美容成效就完全缺乏相關的研究報導，因此對於週週使用氣罐操作至第3-4次，其美容成效下降的原因並不清楚，或許需要延長實驗時間才能得知是否只是個生理瓶頸，可隨著增加操作次數而被突破可產生更好的成效；但就實務性而言，每個月只需操作1-2次的氣罐就有最佳的美容成效，不僅提高了氣罐美容法在執行上可達成目標之可行性，並使其在目前眾多美容技術選擇中具有較高的吸引力。

4. 結論與建議

4.1 結論

本研究結果證實臉部氣罐美容操作確實可以細緻皮膚紋理、縮小毛孔和減少皮膚皺紋，但其並不具美白效果。改善程度和速度會因年齡、性別、生理狀況、生活壓力、日曬時間和睡眠狀態等不同而有所差異；但就20~30歲為主之12位皮膚健康受試者的4週整體統計變化趨勢指出，按本實驗的操作流程進行氣罐美容，次數以每月1~2次即可達最佳效果，連續週週都用不一定會更好，或許會因次數過多反而對皮膚造成壓力而降低成效。

4.2 建議

在生活步調快速的社會中，面對生活壓力和污染的空氣，許多人臉部皮膚是處於亞健康的狀態，面部氣罐美容操作正提供了一種極好的非侵入性又自然的保養方式，可以減少日曬、環境損害和老化對臉部皮膚的影響，同時因為它不涉及手術故不需長的術後恢復時間，也沒有使用任何化學品；此外，相對於使用那些聲稱可去除老化跡象的昂貴化妝保養品和洗劑而言，更為經濟。所以目前已經被歐洲，俄羅斯和亞洲的許多人使用，使用者大多主觀性認為此法對於消除其皺紋和維持皮膚光滑質地是非常有效地。本研究的實驗結果對此美容功效，正提供了客觀的科學性驗證。

經絡是經脈和絡脈的總稱，可說是身體氣血運行的通路，內屬於臟腑，外則分布於全身，將各組織器官聯結成一個整體。氣罐美容操作以氣罐杯緣當作刮痧板實施一定的手法，並輔以氣罐抽真空之吸與放刺激臉部經絡與經穴，使面部經絡穴位因刮拭刺激而血脈暢通，達到行氣活血，除了具有臉部美容的功效外，按中醫理論，亦進一步可活化內臟與器官功能而使身體調和平衡。但在本次實驗只檢測膚質變化外，並未測量其它如血壓、血膽固醇等生理參數，因此值得後續進一步研究，以提供更多的科學數據來佐證中醫傳統療法之功效。



參考文獻

- [1] 北川直子，經穴美顏術，新北市：楓葉社文化事業有限公司，民國100年。
- [2] 黃霏莉，美容中醫學，台北市：文光圖書有限公司，民國93年。
- [3] 葉美玲、陳興夏、陳靜修，中醫護理與保健，台北市：五南圖書出版股份有限公司，民國94年。
- [4] 吳瀚德、林宏隆，「傳統中醫療法”拔罐”」，高醫醫訊月刊，第二十八卷第二期，民國97年，17頁。
- [5] 陸綺、鄭淑美、崔海、曲劍華、車念聰，「中醫美容學科創新性分析」，中國美容醫學，第二十一卷第十二期(上)，民國101年，2268-2269頁。
- [6] 魯小玲，「拔罐法在中醫美容學中的應用」，湖北中醫雜誌，第三十四卷第七期，民國101年，72-73頁。
- [7] Bamfarahnak H., Azizi A., Noorafshan A. and Mohagheghzadeh A., “A tale of Persian cupping therapy:1001 potential applications and avenues for research,” *Forsch Komplementmed*, Vol. 21, 2014, pp.42-47.
- [8] Chen, B., Li, M.Y., Liu, P.D., Guo, Y. and Chen, Z.L., “Alternative medicine: an update on cupping therapy,” *The Quarterly journal of medicine*, Vol. 108, 2015, pp.523-525.
- [9] Evgeni Rozenfeld and Leonid Kalichman, “New is the well-forgotten old: The use of dry cupping in musculoskeletal medicine,” *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, Vol. 20, 2016, pp.173-178.
- [10] Kouskoukis, C.E. and Leider, M., “Cupping. The art and the value,” *Am. J. Dermatopathol.* Vol. 5, No. 3, 1983, pp.235-239.
- [11] Look, K.M. and Look, R.M., “Skin scraping, cupping, and moxibustion that may mimic physical abuse,” *J. Forensic Sci.* Vol. 42, No. 1, 1997, pp.103-105.
- [12] Tham, L.M., Lee, H.P. and Lu, C., “Cupping: from a biomechanical perspective,” *J. Biomech.*, Vol.39, No. 12, 2006, pp.2183-2193.
- [13] Yoo, S.S. and Tausk, F., “Cupping: east meets west,” *Int. J. Dermatol.*, Vol. 43, No. 9, 2004, pp.664-665.
- [14] Zhao, X.X., Tong, B.Y., Wang, X.X. and Sun, G.L., “Effect of time and pressure factors on the cupping mark color,” *Zhongguo ZhenJiu*, Vol. 29, No. 5, 2009, pp.385-383.

