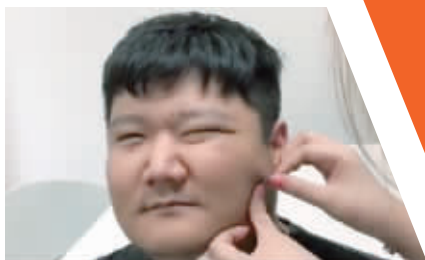




测评员体验橡皮筋绑耳瘦脸法



测评员贴瘦脸胶贴 评果工作室供图



◀网店售卖的瘦脸胶贴 网络截图



美容店打出的大幅宣传海报 现代快报/ZAKER南京记者 谢毓灵 摄

不打针、不削骨，只要通过按摩，就可以矫正面部骨骼结构，让你拥有“史上最小的脸”？拿橡皮筋绑住耳朵10分钟，不仅能让脸变小一号，还有缓解肩膀酸痛的功效？在脸上两边贴上“小脸贴”，就能做一整天“小脸美人”，这种约会神器真管用？

最近，现代快报记者发现，抖音上出现了一些“瘦脸神器”“瘦脸妙招”，南京街头也有美容院打出诱人的标语，吸引了不少爱美女性。专家表示，这些“招数”或多或少都对人体有伤害，如果按摩不当导致组织增生，反而会让脸变更大。



扫码关注，看完整版测评

现代快报/ZAKER南京记者 谢毓灵 吕洁

想拥有“史上最小的脸” 这些流行方法靠谱吗

评果 测评员贡献出自己的脸和耳，亲测多种“瘦脸招式”

抖音同款“小脸贴” 贴上秒变V字脸

在电商平台输入关键字“小脸贴”，能搜出不少店家在售卖一种据说是韩国进口的“瘦脸胶贴”。宣传大多是“抖音同款”，近期销量也都不错，有店家月销300多笔。

小小一张胶贴就能让脸变小？在商品描述里，现代快报记者看到，这种胶贴的使用方法很简单，首先将胶贴的下半部分粘在脸上边缘，然后一手按压胶贴，一手向上提拉皮肤，在适当提拉后，把胶贴的上半部分也贴在脸上，基本就完成了。

在宣传图上，使用胶贴前后的脸形对比鲜明，效果简直跟PS过了一样。评论区里，也有不少买家表示效果不错，“化妆后披着头发基本看不出来，简直是约会神器”“秒变V字脸，准备坚持使用”……

记者买来这款产品，找了两位评果测评员进行测试，效果确实明显，尤其是脸上肉比较多的测评员贴上胶贴后，面部轮廓紧致了许多。不过撕拉时测评员纷纷表示，“太疼了！”而且，胶贴撕下来，脸就恢复原样了。

专家：长期使用会引起皮炎、毛囊炎

“粘着这种胶贴的时候有一些效果，撕下来就会恢复。这种做法就像贴双眼皮贴一样，自欺欺人。”南京中医药大学国医堂皮肤科主任张世中告诉现代快报记者，虽然胶贴有着短效“瘦脸”的作用，但使用起来也要注意。首先，很多人对胶布过敏，如果长时间贴着皮肤会起疹子，引起接触性皮炎。其次，在撕拉时，胶贴会把汗毛连同拔掉，从而引起毛囊炎。

橡皮筋绑耳10分钟 瘦脸还缓解肩膀酸痛

“拿出一根橡皮筋，将它调整为耳朵的尺寸，再把它套在耳朵上，10分钟后取下。你会发现，不仅两腮提拉，脸部线条紧致了，连鼻子也变小了。更神奇的是，这种方式可以缓解肩膀酸痛……”最近，这样一篇“神帖”在朋友圈疯传，不少人看后激动地表示，要找橡皮筋勒耳朵。

为了检验这种方法是不是真有效果，测评员们这次贡献出了自己的耳朵。测评期间，套上橡皮筋的耳朵被勒得通红。“感觉耳朵好酸啊！”一位测评员忍不住吐槽，这种“瘦脸”方法太受罪，勒得耳朵酸胀。10分钟后，测评员们取下橡皮筋，发现被勒住的皮肤出现明显的颜色分层，一边通红、一边煞白。

那么瘦脸效果如何呢？前后对比照片显示，测评员们的脸部线条确实有一定提升，但效果没有网传的那么神奇。

专家：没有科学依据，绑耳时间久还会引发耳软骨炎

“通过绑住耳朵瘦脸没有科学依据。”张世中表示，这种方法有一定的“拉皮”效果，但时间非常短暂，几分钟就会恢复。

张世中表示，比起瘦脸胶贴，绑耳瘦脸法的危害更大，如果耳朵长时间绷着皮筋会导致耳部供血不足，严重时还会引发耳软骨炎，耳朵剧痛无比。“耳朵供血不足，渐渐失去知觉后，可能还会导致缺血性坏死。网传缓解肩膀酸痛的效果更不可能，肩膀酸痛是多种病因导致的，不可能绑住耳朵就好转。”

不打针不削骨光按摩 就能拥有“史上最小脸”

5月26日，现代快报记者来到一家号称可以让人拥有“史上最小的脸”的美容店。正值周六，陆续有人进店咨询，还有顾客正在接受按摩。

“我们主要是通过专业的按摩手法，梳理面部筋膜，来达到瘦脸效果。”店里的工作人员保证，不需要打瘦脸针，更不需要削骨，运用按摩棒加按摩手法，就能让脸变小。记者注意到，这个项目的关键在于面部肌肉的护理，而对于面部骨骼偏大问题，这套按摩项目是不管用的。

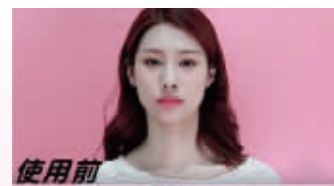
工作人员特意介绍，小颜术在日本非常流行，这套按摩手法就是他们店里的美容师从日本学来的，并做了一些创新。至于店内美容师是否有相关资格证，工作人员表示没有。

是不是每个人接受按摩后脸都会瘦？工作人员称不能保证，“但大部分顾客按摩后，都比按摩之前有效果。”记者发现，这项服务价格不低，通过大众点评、美团等团购网站，体验一次需680元。

专家：按摩不当或过于频繁会导致组织增生，脸会变大

“按摩瘦脸也是有风险的。”江苏省中医院整形外科主任医师刘育凤介绍，按摩手法不当或者过于频繁的话，会产生反作用，导致软组织增生，脸反而会越按越大。

刘育凤举例说，之前有个小伙子嫌鼻翼宽，想让鼻翼变窄，就每天按摩鼻子，最后导致鼻翼更加肥厚，像“牛鼻子”一样。因此，想要按摩瘦脸，需要征求专业人士的意见，找到正规手法。自己在家按摩更需谨慎。



使用胶贴前后对比
网店宣传图

科学瘦脸小贴士

张世中表示，脸肥有多种原因：有的人是因为咬肌肥大导致脸大，有的人是因为皮肤松弛导致的，还有的人是因为下颌角角度过大。因此，瘦脸不是用同一个理论就能解决所有问题，还需要医生“对症下药”。比如，咬肌肥大可以通过少吃硬东西缓解，或者去专业机构打“瘦脸针”。

刘育凤表示，由于受到地球引力的影响，随着年龄增长皮肤下垂，也会显得脸大。“从物理学的角度说，如果长时间佩戴下颌套，会有一定提升、瘦脸的效果。不过，效果最直接的还是要让脸部体积变小，也就是所谓的削骨、打瘦脸针。”