



la mode

别说 你懂流行

41种流行前线的时尚话题和健康提醒

台北医学大学附设医院
台北市立万芳医院

医生合著

R161
197



别说 你懂流行

41种流行前线的时尚话题和健康提醒

台北医学大学附设医院 医生合著
台北市立万芳医院

图书在版编目 (CIP) 数据

别说你懂流行/台北医学大学附设医院, 台北市立万芳
医院医生合著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 6
ISBN 7-5019-5271-X

I. 别... II. ①台...②台... III. 社会生活-关
系-健康-通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 010488 号

责任编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳凡
策划编辑: 胡玫娟 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 5.75

字数: 142 千字

书号: ISBN 7-5019-5271-X/TS · 3066 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-5771

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51080SAX101ZYW

流行追踪 Follow Me

现代的年轻人，有着不同于前几个年代的表现欲，对个人身体有强烈的自主权与支配欲，认同那些大人听不懂的青春呓语。不可否认，年轻是大家共有的一段岁月，想要与众不同、唤起大家注意的青春本能无时不在。

可以露出股沟的性感丁字裤、刻画青春的刺青、耳洞鼻洞舌洞等“百洞齐发”，这些是他们的想像共同体，年轻人在这些物件中获得被理解与情绪的抒发，看得大人们摸不着头绪，不懂为何他们要如此糟蹋身体。事实上，大人除了摇头，年轻人除了追逐流行外，还有更好的选择——《别说你懂流行》给出了41种流行前线的时尚话题和健康提醒。

本书的构想就是要年轻人“不只酷炫，还要健康地炫更久！”我们要宣扬的是：健康是一种时尚，也是一种俗世的进化，更是一种流行动态中的平衡，让年轻人的流行追踪能够“有模有YOUNG”！

本书共搜罗了41种流行最前线的时尚话题与健康提醒，以轻松的笔法及轻巧精致的篇幅，囊括了流行物件、流行行为与各种流行话题，从耳环、眉环、肚脐环、鼻环、舌环、文身贴纸、彩色隐形眼镜、尖头鞋、指甲彩绘、掺有亮片金箔的化妆品、不掉色口红、松糕鞋、牙齿镶钻、入珠或注入硅化物到帽子、头巾、发饰、文眉、文唇、绣眉、刺青、文身、染发、丁字裤、钢丝内衣、调整型内衣、古典束裤、低腰裤、紧身牛仔裤、不穿内裤、不穿内衣、整骨、哈日虎牙等，以及追逐时尚行为的健身房运动、疯狂购物症、网络症候群、性幻想症、手机症候群、拜金、拜物教、整形旋风、激吻狂欢症、“自拍”歪风、疯狂追星等年轻人想要塑造的特立独行，带领读者来一趟时尚健康的流行朝圣之旅。

在此特别感谢台北医学大学附设医院与万芳医院两大医院

别

说

你

懂

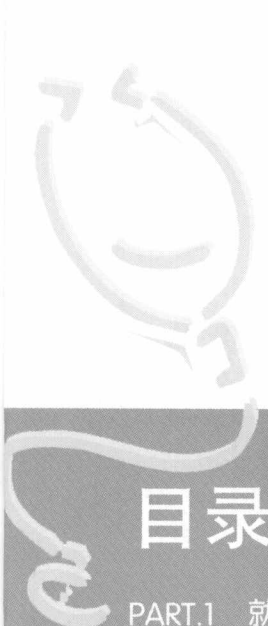
流

行

医生们的写稿，将所有读者关注的流行健康话题，变成追求流行者的最佳健康指引。

想要流行上身、健康上瘾吗？Follow Me！

台北医学大学附设医院行政副院长 郑信忠



目录

PART.1	就是要秀出我的 Style.....	1
01	痛苦的时尚——耳环、肚脐环.....	2
02	鼻子上大做文章——鼻环.....	7
03	舌灿“莲花”——舌环.....	12
04	过瘾一下——文身贴纸.....	17
05	“眼色”不错喔！——彩色隐形眼镜.....	20
06	女性足底时尚——尖头鞋.....	24
07	手指也要“哈时尚”！——美丽指甲彩绘.....	28
08	闪闪动人——掺有亮片、金箔的化妆品.....	32
09	懒女人的持久武器——不掉色口红.....	35
10	高得美丽也要高得健康——松糕鞋.....	38
11	闪亮的时尚钻牙——牙齿镶钻.....	42
12	命根子上的歪脑筋——入珠或注入硅化物.....	46
13	头顶的百变戏法——帽子、头巾、发饰.....	50
PART.2	非得这样做才够炫.....	53
01	“眉”宇之间的流行风潮——文眉、绣眉.....	54
02	红润双唇，美丽必备——文唇.....	59
03	烙印在身体的印记——刺青、文身.....	64
04	“玩发”必备创意时尚——染发.....	69
05	打造性感翘翘臀——丁字裤.....	73
06	托高集中好 SEXY——钢丝内衣.....	77

Contents

07	全副马甲，减肥塑身新花样——塑型内衣·····	82
08	女人的美丽与哀愁——古典束裤·····	87
09	拉长腿部线条 vs 邈邈时尚——低腰裤 vs 垮裤·····	92
10	美臀利器——紧身牛仔裤·····	97
11	解放秘密的三角地带——不穿内裤·····	102
12	“束”不住的波涛“胸”涌——不穿内衣·····	107
13	脸谱的和谐音符——整骨·····	112
14	“卡哇伊”的牙齿——哈日虎牙·····	116
PART.3 只要我喜欢什么都可以·····121		
01	运动也要很“时尚”——健身房运动·····	122
02	先买为快，不买不快——疯狂购物症·····	126
03	身陷虚拟，无法自拔——网络成瘾症·····	130
04	令人脸红心跳的幻想世界——性幻想症·····	133
05	“手”不离“机”的现代人——过度使用 手机症候群·····	137
06	用品牌塑造形象的新新人类——拜金、拜物教·····	141
07	疯狂减肥追求骨感美——轻盈新美人·····	144
08	优雅时尚品味——咖啡的爱恨情愁·····	148
09	千变万化人造新美女——整形旋风·····	152
10	吻我不要害我——激吻狂欢症·····	156
11	危险的甜蜜诱惑——甜食过多症·····	160
12	无法抗拒的爱神之箭——巧克力综合征·····	164
13	它，抓得住我！——当“自拍”遇上“歪风”·····	168
14	困惑家长 vs 追星一族——追星是不是一种病·····	172

别 说 你 懂 流 行

PART. 1

就是要秀出我的 Style

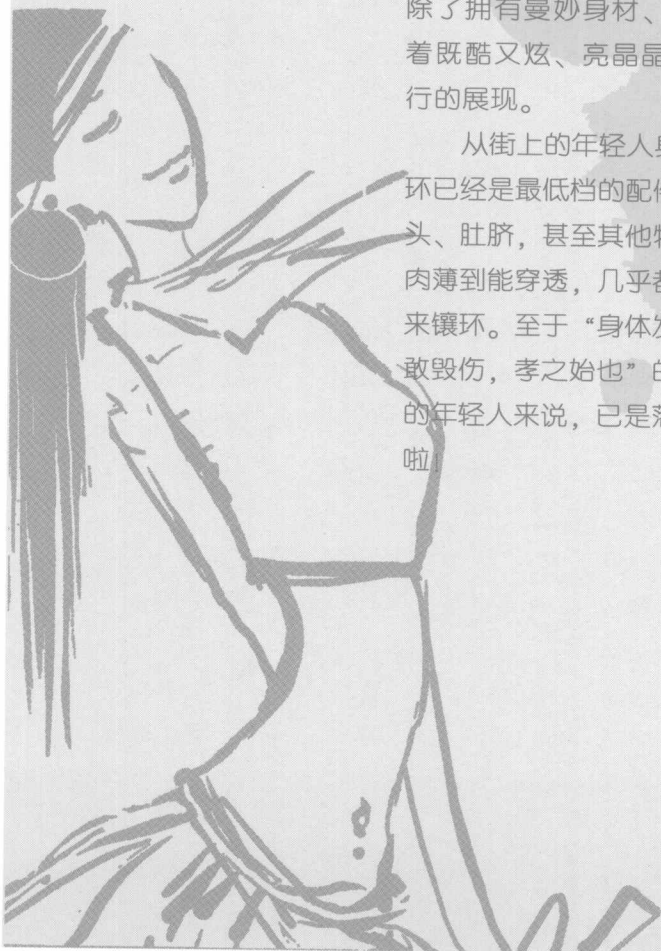
现代年轻人的敢秀、敢尝试，是相当令人瞠目结舌、诧异不已的。不管是在身体各部位大胆地穿洞套环，或是在敏感的“小弟弟”里大搞创意，就连足下也爱蹬个难穿难走的巫婆鞋，让父母摇头不已。“为什么要这么折磨自己的身体？”对年轻人来说，这就叫做“酷”，只有对自己的身体享有绝对的支配自主权，他们才觉得自己正享受青春，感觉自己真实的存在。

01

痛苦的时尚—— 耳环、肚脐环

爱美是人的天性，在年轻族群中，除了拥有曼妙身材、劲辣服装之外，戴着既酷又炫、亮晶晶的吊饰更是时尚流行的展现。

从街上的年轻人身上可以发现，戴耳环已经是最低档的配件，不论是脸上、舌头、肚脐，甚至其他特殊的部位，只要皮肉薄到能穿透，几乎都有人勇于尝试穿洞来镶环。至于“身体发肤，受之父母；不敢毁伤，孝之始也”的千古名训，对如今的年轻人来说，已是落伍的“八股”教条啦。



其实早在 6 000 年前，人类就会在自己身上穿孔，而耳环这种饰物也早在新石器时代就有了。现代人为了使自己变得更美，或是更性感、更有气质，又再将穿孔艺术发挥到极致，从耳朵、鼻翼、眼角、嘴唇、肚脐到乳头，无一不穿金戴银，来展现自己酷炫的青春。

然而这些穿刺行为多在街角的饰品商店或美容院完成，由于器具的清洗消毒不够严谨，或执行穿刺的人医学知识不足、技术良莠不齐，所以经常引发耳洞遭到感染的事件，严重者甚至遭到梅毒、艾滋病的感染，或使耳朵溃烂、耳壳萎缩变形等。

”穿耳洞、肚脐环前的注意事项

部位的选择

就医学的观点，在整个头部当中，耳朵是血液灌流量最少

市面上的耳环、肚脐环林林总总数百种，而且还不断推陈出新，对于穿刺族来说，真是爱不释手。大体来说，其材质与种类，可做如下的分类：

	耳环	肚脐环
从外观分	夹式、耳针式、环式、垂吊式	珠式、环式、针式
从材质分	纯金、纯白金、镀金、纯银、镀银、镀铜、锡、亚克力等	纯金、纯白金、镀金、纯银、镀银、镀铜、锡、亚克力等

的部分，而“耳朵上部”的血液灌流又比“耳垂”多许多。因此，在耳朵软骨上打洞较容易有感染的情况发生，而软骨一旦发炎，往往就会导致耳朵变形。因此，若要在耳朵上打洞，以“耳垂”为最佳选择，可以降低感染风险。

至于肚脐穿洞可说是所有穿洞中最疼痛的一种。由于肚脐在人体的皮肤表面上是属于有皱褶、凹陷之处，在平日就容易因为疏忽清洁而藏污纳垢，穿洞后则因为伤口愈合不易而难免有发炎、感染的问题产生，加上肚脐部位常会因为穿衣不小心过度摩擦而造成溃疡。所以，在穿洞前一定要慎选部位，并考虑穿洞后可能并发的风险。

饰品材质的选择

如果本身就是属于容易过敏的体质，在穿耳洞时一定要特别注意，除了器具的消毒问题外，对于耳环材质的选用也要特别留意。因为耳环的耳针大多含有镍，容易让皮肤受刺激而产生痒、红肿、痛等接触性皮炎的反应。因此，对金属材质会过敏的人，最好选择纯白金、纯金、纯银制的饰品。

感染的预防

曾有项针对穿耳洞商家的器材、工作、消毒程度、人员素质等所进行的调查，结果发现，只有极少数商家会注意清洁卫生的重要性。令人惊讶的是，大部分的穿耳洞商家是以重复使用的穿耳洞器材，对不同的客人穿刺耳洞。由于多末经过完善的消毒，很容易传染肝炎、梅毒、艾滋病等疾病，伤口也会受到病毒、细菌感染引起化脓。所以在穿洞之前，器具与待穿洞的部位是否确实消毒干净显得格外重要。

因为在身上穿洞已蔚为风潮，目前各大医院的“美容医学中心、整型外科”多已为想要塑造自我风格的消费者提供自费穿耳洞的服务。在清洁卫生与专业兼具的情况下，相信可减低感染的风险，让美丽、健康都有保障。

”小心引发的流行症候群

常见的感染

无论是耳洞或是肚脐环，都是一种“人造的皮肤瘘管”。通常在穿耳洞之后，需要等到上皮细胞形成后才会稳定，大约需要半个月至1个月的时间，因此，在穿洞后的1个月内，都要严防细菌感染的发生。有少数的案例曾引发病毒感染的症状，甚至身上冒出了不明的疣或异常的出血，这要根据感染病毒的类型而定，不同的病毒感染会有不同的感染症状。

最常见的症状是红、肿、疼痛，严重时还会有化脓、溃烂的情形。此时可求助专业医生的帮助，处理方式则需视感染程度而定，轻者局部涂擦抗生素药膏即可改善，重则需要通过手术治疗，甚至切除感染的部位。

以耳朵为例，不管它对我们听力的影响有多大，其美观程度是不可忽视的。其中，耳壳部分是由软骨构成，由于它的血液循环是靠软骨膜上的血管所供应，一旦软骨上发生感染，就非常容易因为软骨血液循环不佳发生所谓的“软骨炎”。及早治疗或许能保存耳壳形状，倘若已经造成软骨坏死，可能就必须拿掉软骨，待感染得到完全控制后，才能考虑整型。所以，除了治疗时间漫长外，也可能造成耳壳萎缩变形，并产生难以恢复的疤痕问题。

难以预测的蟹足肿

“蟹足肿”简单地说就是“过度肥厚的疤痕”，是一种不正常的疤痕增生组织，大多发生于有色人种，东方人的发生率亦相当高。蟹足肿组织会不断增生超过原来的伤口，伴随着刺痛、剧痒，甚至红肿、隆起。由于穿耳洞、肚脐环也是一种伤口形成的过程，所以亦可能产生“蟹足肿”的状况。曾有案例是在穿耳洞后，于耳洞附近长出增生疤痕，乍看像一颗小肉瘤，又痛又痒极不舒服。较小的蟹足肿可借由局部注射类固醇使其缩小变软，但

别

说

你

懂

流

行

较大的蟹足肿，则必须通过整型手术切除增生疤痕，才能恢复耳壳形状。由于与体质有关，若个人容易有“蟹足肿”的状况，应避免在身上打洞，以免造成无法消除的疤痕。

流行医心情

不管是任何的穿洞行为，虽看似事小，其实已属于侵入性的医疗行为。爱美一族在爱美、耍酷的同时，也应考虑个人的健康、风险，进行穿洞前一定要选择适当的饰品材质、注意器械消毒清洁的问题。若不幸已发生感染、疤痕增生的问题，则务必要立即求助于相关的医疗专业人员，以免延误最佳的治疗时机，造成难以弥补的遗憾。

02

鼻子上大做文章——鼻环

不管是正面看或是侧面看，鼻子是我们脸部五官当中最醒目的器官。适当的鼻型大小，对脸部的美观更是具有决定性的角色。对于追求自我表现的青少年朋友而言，自然不会放过在鼻子上大做文章的机会，穿戴鼻环就是其中一项，因为穿鼻环所带来的刺激与酷感，正与他们追求与众不同的风格一致。



别

说

你

懂

流

行

外观鼻部的构造，上方 $2/5$ 的部分是以硬骨为基底，表面覆盖薄薄的皮肤。下方 $3/5$ 的部分则是由软骨所建构，覆盖较厚的皮肤，并富含皮脂腺和汗腺（因此容易出油、溃垢），清洁不易，容易引起发炎。

外鼻部和上唇所形成的三角形区域，解剖病理学上有一个特殊的名称，称为“危险三角区”。因为这个区域内有负责运送血液回流的静脉，缺乏能够防止血液逆流的瓣膜结构，因此，这个区域的感染如果没有得到控制，容易蔓延至颅内，造成严重的并发症。这也是这个区域的青春痘不能随意挤弄的原因。

此外，外鼻部由鼻孔进入鼻腔的位置，约是手指掏挖可及之处，称为“鼻前庭区”，此处的血液循环也包括在“危险三角区”之中。鼻前庭区内有毛囊组织，这里散布的鼻毛能阻挡、滤净可吸入的空气内体积较大的异物，做初步的过滤。

鼻孔外侧由软骨围成的部分，称为鼻翼。两侧的鼻孔，外表由鼻桥分隔，内部则由鼻中隔区分为左、右鼻腔。鼻中隔靠近前端的部分由软骨组成，靠近后端的部分则由数块来源不同的硬骨分别组合而成。鼻中隔前端，靠近鼻前庭区的黏膜部位，是鼻腔内众多血管汇集的地方，称为“利特氏区”（Little's area）。此处的鼻黏膜下方和鼻中隔软骨之间，缺乏丰富的皮下组织作隔垫，因此无法缓冲外力的伤害，加上众多血管的汇集，使“利特氏区”成为容易受伤流血的热门位置。

” 穿戴鼻环前的注意事项

如果经过仔细的考虑，穿戴鼻环的心意依然坚决，则下列的注意事项，可以帮助你降低穿戴鼻环的危险性。

感染的预防

和其他部位的穿刺、打洞一样，这种侵袭性的穿刺过程也潜藏着各式各样病毒、细菌感染的危险。因此，场所的选择、器械

的消毒、执行者是否无菌操作，都不可忽视。但一般的非医疗从业人员，其实很难了解这些避免感染的程序细节，也无法从外观看出场所、器械清洁与否。单纯只用酒精擦拭器具是绝对不够的！请医生在医院处理是最理想的做法。

伤口的护理

穿刺后，为避免洞口提早愈合及维持伤口清洁，伤口恢复期的护理也非常重要。伤口应避免接触脏污、浸水，洗过脸后要立即擦拭干净。以无菌棉棒沾生理盐水做局部清洁时，应先轻轻去除痂块和先前涂抹的药膏，再于内、外涂抹抗生素药膏。每天至少要做2次。通常鼻环的洞口要愈合稳定，至少约需1个月的时间，之后才能将穿环取下。扣环的部分如果堆积了污垢，在进行伤口护理时，可小心取下，清洁后再装回。期间穿刺部位如果出现红、肿、热、痛的发炎现象，一定要立即就医处理。

材质的选择

材质的选择应考虑个人先前的过敏病史，一般来说，黄金、白金、纯银或不锈钢的材质较不容易引起过敏反应。伤口有疤痕增生或蟹足肿病史的人，还是别考虑这类穿刺、打洞的装饰行为，因为任何材质都无法避免伤口产生疤痕变化的可能。

老一辈人穿耳洞时，都一定会用纯金的耳环，金光闪闪，但有些年轻人却会觉得俗气，而改用各种合金的材质，例如镍、镉、铜、铁、不锈钢等。

其实黄金是所有金属中与人体最相容的，在以往合金技术还未发展成熟时，黄金最常被制造为人体的置入物。时下各种精美的造型环，则大多是合金制品。

穿戴的时机

从事户外或体育活动时，鼻过敏发作或感冒期间，或灰尘、粉尘较多的环境中，都是不适宜穿戴鼻环的。另外，在正式的场合，例如面试时，暂时取下鼻环会比较合适。

”小心引发的流行症候群

穿戴鼻环的潜在危险

1. 感染：穿刺、佩戴鼻环的位置，可分为中央鼻环（穿过鼻桥，甚至鼻中隔前端的软骨）和侧鼻环（穿过鼻翼软骨）。由先前的解剖介绍可知，鼻环穿刺的位置，常常无法避免伤到鼻部软骨（例如中央鼻环和侧鼻环），或通过血管汇集的区域（例如位置较深的中央鼻环）。此外，这些穿刺伤口所在的位置——鼻前庭区，正常状态下就充满许多细菌，当许多人不自觉地以手指掏挖鼻孔时，可能会因此带来更多的病原体，增加感染的机会。

2. 不能擤鼻涕：在穿戴鼻环的过程中，因为鼻环和鼻腔中的分泌物、空气中的灰尘持续接触，会形成痂皮，而不容易保持清洁。尤其鼻过敏或感冒期间，这样的情况会更严重；再者，穿戴鼻环可能也很难顺利地擤鼻涕！

3. 鼻环过敏：除了发炎、感染的问题之外，还有个人体质的过敏反应，包括对鼻环材质敏感所引起的接触性皮炎和伤口本身等的不良反应，例如蟹足肿。另一方面，由于外鼻部突出于头部正面，在从事户外活动或体育活动时，本来就容易在撞击中受到伤害，而于外鼻部穿戴鼻环，更容易增加拉扯受伤的机会。

鼻环发炎

不管是外观鼻部的软骨构造（包括鼻孔外侧鼻翼、分隔两侧鼻孔的鼻桥），或是内部鼻中隔靠近前端的软骨部分，鼻部的软骨在解剖构造上，大多缺乏丰富的皮下组织。我们知道，皮下组