

女人最想
知道的
整形秘密

完美女人

——女性与美最近的距离

主编◎凉弘
主审◎黄大勇
编著◎芳菲 徐莹

NUXING YU MEI ZUI JIN DE LI

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



WANMEI
NÜREN

完美女人

女性与美最近的距离

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京



图书在版编目 (CIP) 数据

完美女人: 女性与美最近的距离 / 凉弘主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 11
ISBN 978-7-5091-2130-6

I. 完… II. 凉… III. 女性—美容—整形外科学—基本知识 IV. R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153367 号

策划编辑: 马莉 文字编辑: 魏新 责任审读: 李晨
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927301
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 710mm × 1010mm 1/16
印张: 11.75 字数: 124 千字
版、印次: 2008 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷
印数: 0001 ~ 4500
定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

出版 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

京北



内容提要

整形已成为当今的时尚，尤其是对追求完美的女性来说，整形更成为她们关注的热点，但她们到底对整形手术了解多少呢？韩国影星整形后的光彩炫丽是否适合你？如何选择和考量整形医生及整形医院？这就是本书要阐述的初衷。本书将美学、时尚、科学三者完美结合，让女性读者感到与美的距离并不是遥不可及，搭起读者与整形医生之间沟通的桥梁，相信科学能够将美丽变为现实。



目 录

第1章 变漂亮不是做梦 1

- 第一节 整形国际潮流 2
- 第二节 专家揭秘整形心理误区 5
- 第三节 整形追逐者 9
- 第四节 人造美女的有效期 12

第2章 完美的黄金美人 21

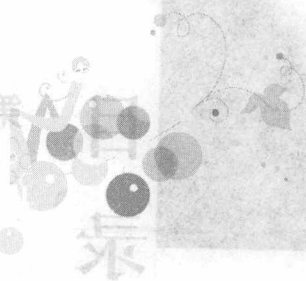
- 第一节 “美”的标准 22
- 第二节 探寻身体里的“黄金” 23
- 第三节 隐藏在身体里的15个黄金矩形 ... 26

第3章 漂亮行动加分站 29

- 第一节 加分第一站：3个关键词 30
- 第二节 加分第二站：6个特别重要提示 ... 32
- 第三节 加分第三站：8个最重要的手术问题 .. 34

第4章 整形美容关键步骤 39

- 第一节 咨询选择 40
 - 1. 为什么要咨询选择? 40
 - 2. 需要咨询选择什么? 41
 - 3. 该如何选择? 42



医生的选择	42
医院的选择	46
美容整形手术的选择	48
手术费用的选择	50
第二节 手术前的准备	51
1. 心理准备	52
2. 身体准备	54
3. 术前检查	55
4. 签手术同意书	56
5. 术前其他准备	58
第三节 手术中是否疼痛成焦点	59
第四节 手术后的护理至关重要	61
第5章 热门整形部位大公开	65
第一节 最爱双眸无限风情	70
1. 与单眼皮“再见”——重睑手术	71
2. 与眼袋，“再见”做除眼袋(下睑袋修复术)手术	76
3. 与眼镜“再见”——近视治疗手术	79

第二节 坚挺的高鼻让我出众	82
1. 美丽的鼻子	83
2. 隆鼻材料剖析	86
第三节 不瘦身不罢休	91
1. 最理想的体重	93
2. 吸脂手术的主要方式	96
3. 吸脂手术全过程	96
第四节 自信的挺胸女人	102
1. 最美的乳房	103
2. 胸部手术面面观	105
3. 胸部手术禁忌	116
4. 手术并发症	117
5. 胸部手术后的保养	119
第五节 绝对明星脸	120
1. “不良脸型”的分类	121
2. 脸颊整形美容外科手术剖析	125
第六节 梦想中的肤如凝脂	128
1. 除皱, 永远年轻的脸	128
2. 没有毛毛的光滑肌肤	134
3. 美丽的脸不要斑点	137
4. 去痣美人的高招	138
5. 去掉烦恼的痘痕	141
6. 摆脱难以启齿的臭汗症	144
第七节 让星光闪烁到牙齿	147
1. 牙齿大敌一: 牙周问题	148
2. 牙齿大敌二: 牙齿的颜色	151



58 3. 牙齿大敌三：牙齿的缺失 154

58 4. 牙齿大敌四：错殆畸形 159

88 第八节 找到美丽的神秘花园 165

10 1. 神秘花园之小阴唇整形 167

20 2. 神秘花园之阴道整形 168

20 3. 神秘花园之处女膜整形 170

附录 A 医疗美容服务管理办法 172

附录 B 手术知情同意书 178



..... 1

..... 2

..... 3

..... 4

..... 5

..... 6

..... 7

..... 1

..... 2

第1章



变漂亮不是做梦

第一节 整形国际潮流

美容整形手术在欧美都有比较悠久的历史,虽然目前我国开展得如火如荼,但民众对于美容整形的观念与国外有很大差异。



■ 英国：中老年人利用美容术消除年龄痕迹和身体缺陷赢得别人的好感

美容整形手术在英国开始于 16 世纪，最初是作为一种矫正畸形的手术。

第一次世界大战期间开始流行。英国医生们发开展了新技术，用来给毁容的士兵整治出一张新脸孔。

在 20 世纪 80 年代英国美容手术红火起来，每年做美容手术的

人都在增加。现在整容已发展成为一个时代的标志——用足够的钱塑造自己心中健与美的男人和女人。

英国整容新景观是再婚的高龄父母为了缩短与年幼子女的距离来做整容，父子或母女一同走进整形中心很常见。且银发族仍享有丰富的社交活动，因此愈来愈多的人想借手术一改老态龙钟的模样，去眼袋（下睑袋）、上眼皮松垂成形术与局部除皱手术在年长顾客中十分流行。

■ 美国：不少男性和女性花费大价钱把美容交给专业人士

不少美国女人为了达到性感的要求，总是将自己的美化工作交给专业人士，她们愿意到美容美发店中享受从头到脚的服务：做面膜、美甲、脱毛……也不惜花费大价钱整容，以求隆胸肥臀，给人以性感的外表。

据美国整容协会公布的数字，最近5年，整容相关产品的销售额已经上升了20多倍。仅好莱坞明星们一年在整容上就要花掉1亿美元，而全国一年要花掉400亿美元。

■ 日本：整容手术的价格相对便宜，女性趋之若鹜

“以貌取人的人太多了，性格再好，相貌平平，还是一文不值。而且每个人都整容，只有自己不整的话很吃亏。”一位相貌平平的日本女性如是说，借助整容或许可以从此踏上幸运之路。

在东京有一家著名的整形医院，每周都有100多个女孩登门要求割双眼皮或垫鼻子。许多女生还是母亲陪着一起去整容，当作是

考上高中和大学的奖励。甚至有不少女孩子是偷盖家长同意书，以外出度假的名义来美容整形。

除了整容新方法的不断出现外，日本女性热衷整容还有另外一个原因，那就是在日本高档化妆品的价位一般较高，而整容手术的价格却相对便宜，整容还比较省钱、省事，谁还想靠化妆补拙呢？

■ 韩国：把整形看得像化妆或换发型一样平常

近年来，整容风潮首先在韩国演艺圈刮起，据不完全统计，90%的韩国大牌艺人都曾在身上动刀，可以毫不夸张地说，越红的明星越是“人造美女”。

韩国人整形是普遍现象，早已不再是明星的专利，他们把整形看得像化妆或换发型一样平常。据统计，13%的韩国女性都做过整容手术，这个比例高居亚洲第一。

■ 中国：重睑成形术、隆鼻术、下颌角手术最风行

与发达国家整形、美容的开放和热闹相比，我国的整容业还仅仅是刚刚开始。

在国内开展最多、最普遍的，也最受欢迎的美容手术就是重睑成形术（双眼皮手术）、隆鼻术以及脸型改造之一的下颌角手术。



第二节 专家揭秘整形心理误区

据相关数据表明，整形手术者存在心理问题占相当大的比例。

要求进行美容整形手术的人怀着不同的心态步入美容整形手术室，

让我们一起请专家分析美容手术者的心理状况。



■ 补偿心理

专业注解：补偿心理又称代偿心理。弗洛伊德将补偿一词引进心理学范畴，将补偿心理视为人们的一种自我防卫机制，指个人以能获得改善境地的各种方式替代本人存在的自身缺陷、遭遇困境等情况，用以增强其自尊和自信。

另一位心理学家阿德勒则将补偿心理定义为一种追求优越的心

理机制。补偿心理是人人都有的正常心理。

剖析：渴望通过美容整形手术获得姣好的面容或完美的身材，这种审美观是正常的。实际上，这是人们补偿心理的表现，是用能获得改善自身缺陷的美容手术以增强其自尊和自信的心态，这种用补偿以获自尊的动机是以人们对自我美和社会标准美的认知为基础的。

如自身条件与美的社会标准相差的距离较大，在人际交往中就常容易出现自卑心理甚至沮丧。大多数人要求按人体美的社会标准进行美容整形手术，以期获得在人际交往中最好的效果和感受。

■ 从众心理

专业注解：从众心理，是一个人在社会团体的影响下，个人不知不觉地放弃自己的意见或行为而与大多数人保持一致的现象，从众心理是人人都有的正常心理，但具备某些心理特征的人这种心态更为突出。

剖析：由于自己在所处的群体中受到信息和规范的影响：信息影响是指经验使大家认为，多数人正确的概率比较高，在自己不太明白美容手术的作用时，越认为多数人的意见是对的，则越从众；规范影响是指人们往往不愿背离大多数人的观点，当所处团体中大多数人都说美容手术能起到积极作用时，求术者对美容手术的看法也开始动摇，最终在从众心理的影响下进行了美容手术。

随着生活水平逐渐提高，人们有了进行美容手术的经济实力和心理需求，在从众心理影响下进行美容手术的人也越来越多。



■ 抑郁心理和抑郁障碍

专业注解：抑郁心理是指人们出现情绪低落、表情苦闷、思维迟钝、语言缓慢等情况的心理状态。短时、轻度的抑郁心理是人人体验过的负面情绪，但在抑郁心理严重程度加重，持续时间过长，成为影响人们生活、学习、工作、人际交往等社会功能的抑郁心境时，则成为病态的抑郁障碍。

不少美容求术者是在抑郁障碍的病态心理驱使下进行整容手术的，且病人常认为整容手术后的效果不佳。

剖析：当出现抑郁障碍时，病人多以这种自我评价过低的语言陈诉自己的状况，在病态心理的驱使下求助于美容整形术，企图用手术改变这种悲观的心态，其中不乏反复整容者。但无论手术后的效果多好，他们仍然会感到自己长的不如别人，这种自我评价过低的心理常伴随严重的沮丧感，不少病人因此出现社会功能的减退。对有这种表现的美容求术者应好言相劝，并劝导她们去看心理医生。

■ 其他心理

分析起来，美容求术者还怀有其他的心理：有着不同的个性，不同的躯体、心理状态，追求不同的时尚，将容貌的种种不满意进行各类归因，有着不同的心理状态的人都会以不同心理进入美容整形手术室，他们对美容整形术的效果评价不一，并对手术操作者有不同评价，也与术者产生不同关系。

特别提示：在众多的求美者中存在程度不同的心理误区，如何帮助他们解决心理问题，走出心理误区，对提高美容手术的成功率和审美效果，减少不必要的医疗纠纷是至关重要的。

误区一：认为美容整形手术是“神术”

整形外科医生不是雕塑家，美容整形有它的局限性，受很多因素的制约，如受术者的自身条件、缺陷类型、严重程度及手术医生的实际能力；且人的形体美还应与每个人的个体、文化背景、工作及生活环境相协调，同时一个人的内在精神素质及个体差异对术后效果亦有影响。

误区二：美容整形手术是一种“猎奇”

将美容整形手术视为一种“时尚”的商品来“消费”。本人五官并无明显缺陷，但看到别人做了美容手术，自己也奢望借此“锦上添花”。这样的人对美容手术有很高的期望和要求，希望通过美容手术改善自己的容貌，使自己成为绝代佳人。

误区三：借美容整形手术来挽救恋爱、婚姻、家庭，为别人做手术

据有关资料报道，目前要求美容整形手术者中，中年女性所占的比例为 50.59%，这可能是因为中年女性生理上已开始衰老，容貌及体态均开始发生变化，为了更好地适应家庭，或离异后开始新的生活，而要求改变形象。

殊不知婚姻家庭问题是一种复杂的社会问题，要维持好一个家

庭，仅靠改变容貌和体态是不够的，关键需要双方的共同努力，情趣的相投，家庭气氛的温馨，相互的关心、体贴，经常的沟通。

误区四：借美容整形手术晋升或就业

不可否认当今社会人们普遍对美的事物的向往和追求，在就业和晋升中，人们对容貌美或身材姣好者的条件会宽松一些。好的形象对求职和择偶肯定会带来好的影响，能增强自信心，对社交也大有好处。

不过，“人造”不是万能的，美容整形不能脱离客观的情况，要有最基本的条件，并不是想“造”成什么样都能如愿以偿。以健康为代价进行美容整形并不是健康的美容整形观念。

第三节 整形追逐者

