



微整形 美容秘笈

即时美丽
变美不留痕

玻尿酸
塑造美丽的黏土

瘦脸针
神奇雕刻瓜子脸

3D立体紧肤
皮肤紧致有弹性立竿见影

白瓷娃娃
让我的皮肤像白瓷一样晶莹剔透

不动刀的

美丽蜕变

赵紫电 王雅楠 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社



微整形 美容秘笈

即时美丽
变美不留痕

不动刀的

美丽蜕变

赵紫电 王雅楠 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

内 容 简 介

美，一直是女人千古不变的追求。而在众多爱美女性不知不觉之中，当今的科技早已悄然带来了美容的革命。不动手术不开刀，我们也可以留住时光，打造冰肌雪肤，塑造完美脸型，制造电眼女人，在短时间内，换来立竿见影的即时蜕变。变美，俨然变得像信手拈来一样简单。

本书旨在普及不动刀美容方法，帮助读者在健康和安全的基础上实现变美的梦想。

图书在版编目（CIP）数据

不动刀的美丽蜕变 / 赵紫电, 王雅楠编著. -- 北京 :
中国铁道出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-113-14232-2

I. ①不… II. ①赵… ②王… III. ①美容术—基本
知识 IV. ①R622

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第022085号

书 名：不动刀的美丽蜕变
作 者：赵紫电 王雅楠 编著

责任编辑：郭扬清 张雁芳

读者热线电话：010-63560056

编辑助理：刘建玮

封面设计：付 巍

封面制作：郑少云

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：北京铭成印刷有限公司

版 次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本：787mm×1 092mm 1/16 印张：7.5 字数：104千

书 号：ISBN 978-7-113-14232-2

定 价：35.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。



FOREWORD

前言

由于工作性质的缘故，我每天都会接触很多爱美的女性朋友。有经朋友介绍慕名而来的，有抱着试试看的心里前来咨询的；有失败后前来求助的，有希望把自己塑造成喜爱的明星模样的；有年轻的，也有年长的；有普通人，也有明星。走进我办公室的朋友，无论身份平凡还是特殊，她们都有一个共同的目的，那就是——想要变得更美。

爱美是一种天性。懂得追求美的女性是最懂得爱自己的女性。每次看见这些自信自爱的女性朋友，我的内心也会受到鼓舞，情不自禁地和她们热烈地讨论如何让她们更美。我把这样的治疗过程作为一种让人非常愉快的合作。

但是事情往往不可能只有美好的一面，在我的诊室里，还有另一种让人揪心的现象——那就是由于疏忽或者轻信了一些不法美容机构的宣传，美容失败后被毁容的患者，前来向我们求助，希望恢复自己的容貌。然而，并不是所有的失败都有机会可以挽救的，原本一副姣好的面容，很可能会留下永久的疤痕，造成被毁容的遗憾。这样的例子屡见不鲜。

必须对医学美容有必备的常识，让更多的女性朋友了解医学美容。这，也是我写这本书的初衷。

生活美容和医学美容是有严格的区分的。微整形美容是医学美容，提醒朋友，必须选择有资质的医疗机构的美容中心。微整形塑造美丽，是应该建立在健康和安全的基础上的。

赵紫电

2011年12月

特别提示：本书中的临床体验案例，是为配合书本知识或培训而提供的示意图，并非真正的治疗或手术过程图。在实际的临床治疗中，医护人员统一按照严格的规范操作。



美丽是一种生活态度

人生有许多美好追求，对自身美丽的追求、对社会公平的期待、对自身责任的担当，女人是想认认真真、美美丽丽活过一生的。让我们一起沉下心来，一起走进微整形塑美世界，了解一些微整形知识，让女人更加美丽，更加美好，愉悦自己，鼓舞他人。

这是一本着重于面部微整形美容的书。书中概括了女性面部美容的基础和焦点。作者从皮肤的基础美白入手，给我们展现了激光美容的便捷和高效，如果我们都行动起来，“黄脸婆”将会消失殆尽。书中的另一个重点是注射美容。原来在我们的皮肤内，一直存在着一种物质，它叫玻尿酸，它会随着岁月流失，失去它，我们的皮肤才会变得皱皱褶褶。所幸现在有了生物合成的玻尿酸，它像雕塑家手里的黏土，医生可以用它来填填补补，一点一点地消除我们的遗憾。美丽蜕变，即时完成。

作为普通女性，我也追求美丽。翻开本书，让我了解到高科技的医学美容知识，欣喜地看到微整形带给我们的美容革命。美丽的容颜，与其期待，不如从我做起，从现在做起。本书所涉及的内容，可能前卫，可能流行。在万万千千的面孔中，我们可以通过微整形重塑一张最耐看、最耐人寻味的脸，经得起岁月的洗礼。

女人的一切都应该是美的。

心灵，外貌。

罗桂英

2012年1月

Part 1 揭秘明星美容的秘密武器

玻尿酸——明星不老的法宝.....	2
A型肉毒素——除皱、瘦脸双刃剑.....	8
羊胎素——永远不老的秘密.....	12
PRP——用自身的血液还原青春.....	14
深蓝热塑射频——金牌除皱术.....	16
热玛吉——一次性让皮肤紧致有弹性.....	20
3D立体紧肤——恢复年轻不是梦.....	22

Part 2 美丽从美肌开始

快快抹掉色斑，拒做斑点姑娘.....	26
激光射频让痤疮、疤痕跑光光.....	32
卸下“高原红”还我美白肌肤.....	36
看我黑脸娃娃变、变、变.....	40
白瓷娃娃让我像白瓷一般透白.....	44
疤痕皮肤的美丽蜕变.....	48
做个冰洁女人告别“毛手毛脚”.....	52

Part 3 俏脸微雕的艺术

擦除抬头纹.....	58
赶走法令纹只要年轻不要权威.....	64
天庭饱满福气相我也能拥有.....	68

塑造苹果肌活泼俏丽不打折.....	71
雕琢瓜子脸只需消除咬肌.....	74
消除双下巴溶脂、射频双管齐下.....	78
当心不可忽视的颈纹毁掉 你的美丽.....	82

Part 4 打造明眸善睐的魅力女人

填平泪沟做个阳光女人.....	88
抹平眼下细纹不留一丝烦恼.....	91
鱼尾纹快快走.....	93
别让眼角下垂遮住美丽的视线.....	94

Part 5 微雕开运鼻

塑造一个挺拔、美丽的鼻梁.....	100
我爱饱满而秀气的鼻翼.....	103
让圆润的鼻头带来好运气.....	104

Part 6 微雕性感迷人的嘴唇

我也要丰润性感的“舒淇”唇.....	108
塑造俏皮喜气菱角嘴.....	111

Part 1

揭秘明星美容的秘密武器

玻尿酸——明星不老的法宝

A型肉毒素——除皱、瘦脸双刃剑

羊胎素——永远不老的秘密

PRP——用自身的血液还原青春

深蓝热塑射频——金牌除皱术

热玛吉——一次性让皮肤紧致有弹性

3D立体紧肤——恢复年轻不是梦

玻尿酸

玻尿酸——明星 不老的法宝

我们都知道美容保养需要有良好的饮食和睡眠习惯。演艺圈的明星们因为特殊的工作性质，常常会因为赶档期和宣传忙得不亦乐乎，甚至黑白颠倒，这些生活习惯对美容来说几乎是毁灭性的打击，日积月累，皮肤上的细纹色斑会悄然而至，但是我们很少会看到明星们在镜头前面显露憔悴，似乎永远都是青春靓丽、星光熠熠。明星们怎么做到的呢？答案就是——请玻尿酸帮忙！

让我们来看看明星们都用玻尿酸来干什么吧！

明星们补水保湿的必需品

含玻尿酸的护肤品已经悄然盛行，这些护肤品中的纳米级的玻尿酸分子可以渗透到人体

的皮肤，让皮肤迅速补充水分，使皮肤保持滋润、饱满、有弹性。如此简单的护肤品，就能让明星们容光焕发，自然也深得明星们的喜爱。

需要注意的是，一般的玻尿酸原液保养品都是提供较高浓度的透明质酸，需要搭配化妆水或者精华液使用。皮肤干燥时，如果单独使用玻尿酸原液，并没有直接的保湿效果，甚至会因为玻尿酸从皮肤吸收大量水分，使用后反而会使皮肤更加干涩。



用玻尿酸除去岁月的皱纹

除了保湿作用，玻尿酸最强的功能就是用于除皱。一般保湿化妆品所含的玻尿酸，只是涂抹在皮肤外表，并无法吸收到皮肤内，除皱的效果很有限。将玻尿酸直接注射到皮肤的真皮组织中，就可以补充流失的玻尿酸，让皮肤填充饱满，减少皱纹，无论是沟壑一般的抬头纹、川字纹、泪沟，还是细微的鱼尾纹、唇周纹，统统都能填平。并且保持自然柔软的感觉，丝毫没有人工整形的痕迹。特别要说的是，用玻尿酸消除泪沟几乎到了完美无瑕的境界。

如此神奇的玻尿酸，难怪是明星们不可或缺的首选美容秘密武器。有人称，要让好莱坞的女明星们放弃玻尿酸，她们宁愿放弃生命。



亚洲明星隆鼻首选

在演艺圈，玻尿酸不仅仅是明星们永葆青春的秘密武器，还是塑造不同角色的“黏

土”。因为玻尿酸有定点填补的功能，你希望哪里凸就往哪里注射，而且注射后立竿见影，从而达到微整形的效果。

东方人的鼻梁天生不高，立体感较弱，日本、韩国、中国等亚洲国家的女明星通常用玻尿酸来隆鼻。她们会把玻尿酸打在鼻梁中来增加鼻梁高度，营造鼻子的立体感。

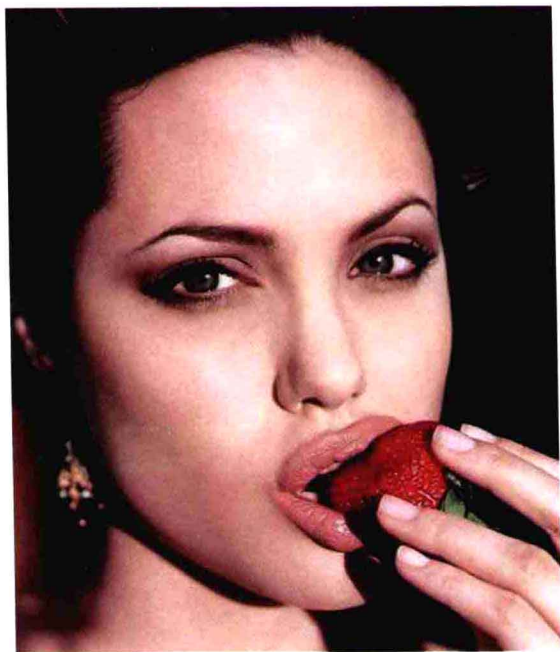
当然也可以通过隆鼻手术一次成型，但是如果手术的效果不理想，则需要通过二次手术来修补，代价相对昂贵，所受的伤痛也让人生畏。而注射玻尿酸隆鼻不仅不用开刀做手术，还有随意改变造型的机会，因为玻尿酸在6~18个月后逐步被人体吸收，如果对造型不满意，还可以通过注射溶解酶，将造型恢复原样。而且注射玻尿酸还有另外一个好处，那就是填充出来的效果很自然，注射后大家只会觉得人变美了，却又看不出来是哪里变了。甚至可以通过几次注射，一步步打造出满意的鼻型。



性感明星的丰唇杀手锏

性感丰满的嘴唇是许多明星极力追求的效果。由于玻尿酸是人体自有成分，广泛存在于胎盘、羊水、晶状体、关节软骨、皮肤真皮层等组织，因此与人体组织相容性好，无排斥和过敏反应。用玻尿酸注射丰唇后，不仅可使唇部看起来更饱满，而且还能增加唇部的水分、光泽和弹性，让双唇充满极致诱惑。

目前玻尿酸是好莱坞和各界名流中较为流行的一种注射丰唇填充物，只需要在嘴唇上注射玻尿酸，唇型马上就变得饱满又丰翘了。



明星丰颊的小秘诀

我们都知道瘦脸比较上镜，明星们大多数都是瘦脸，可是脸瘦并不是脸颊有凹陷感，丰满的脸颊可以让脸型看上去更圆润，同时也能增添不少富态时尚的气质。

注射玻尿酸丰颊效果会很明显，两周后再注射小分子玻尿酸来修补细微处，能让肤质看起来更紧实且细致。



什么是玻尿酸？

玻尿酸的名字听起来有些别扭。玻尿酸，学名为透明质酸（Hyaluronic acid，简称HA）。其实玻尿酸也是我们皮肤组织的一部分，原来就以胶质形态存在于人体皮肤的真皮组织中，负责储存水分、增加皮肤容积。玻尿酸就像皮肤的保湿因子，具有约500倍体积的吸水能力，而胶原蛋白分子只能携带30倍的水分。玻尿酸含量丰富的皮肤看起来饱满、幼嫩、有弹性。但玻尿酸会随着年龄的增长逐步消失，因而皮肤也将逐步失去储水能力，变得暗沉、老化，并形成皱纹。

所幸的是，随着生物科技的进步，人类可以从脊椎动物的结缔组织，如鸡冠、眼球、软骨等部位萃取出玻尿酸。常用于医学美容的玻尿酸是在人体外的生物合成物，与我们体内的玻尿酸成分一致。人类根据医学需求，制定不同的玻尿酸分子量，原则上，玻尿酸能被人体完全代谢和吸收。

简单地说，玻尿酸主要是为人体提供补水作用。做一个简单的比喻，玻尿酸就好像是一种“压缩水”，注入到人体内后开始缓释，使我们的皮肤可以得到填充，同时还能补充营养和水分，使皮肤饱满滋润，直到它完全被人体所吸收。可以说玻尿酸是非常好的美容品。



玻尿酸有什么分子量

看过大S的美容书的读者就知道，玻尿酸分大分子和小分子，那么这些大小分子是什么意思呢？有什么不同？我们该如何选择？

大小分子指的是玻尿酸的分子量大小。目前市面上较常见的有小分子、中分子和大分子三种分子量，见表。

玻尿酸分子颗粒	作用	注射部位
小分子玻尿酸	针对中层的皱纹、眉心纹、唇纹及耳垂的填充拉提等，抬头纹及眉骨拉提	真皮层中间
中分子玻尿酸	针对深部皱纹、法令纹、眉心纹、丰颊、丰额太阳穴、修饰鼻形下巴及修饰脸部轮廓等	真皮层最下面或皮下组织最上面
大分子玻尿酸	针对丰颊、隆乳、隆鼻、下巴的注射、脸部轮廓雕塑修饰脸形及凹陷	大面积填充，皮下组织

怎样选择玻尿酸的分子量

我们知道，分子量越大，玻尿酸的胶黏度越高；胶黏度越高，其密度就高；密度高，其硬度就高。就像一块海绵，密度越低，柔软度越高，密度越大，柔软度就越低。所以小分子的玻尿酸通常用于注射面部最柔软的地方，比如苹果肌、眼周纹、嘴唇等柔软含水性较高的部位；中分子的玻尿酸适用范围较大，适合于面部软组织的填充，比如额头、太阳穴、面颊、鼻唇沟等；大分子的玻尿酸可塑性较高，适合于面部轮廓的改善，比如说眉弓、鼻子、下巴等部位的改造。

玻尿酸适用族群

玻尿酸适用于各个年龄层次的人群。

玻尿酸主要用于消除脸部静态纹（包括眼部细纹、眼尾纹、泪沟、法令纹、唇周纹等）、丰唇、修饰唇型、下巴修饰、鼻型增高、鼻型改造、丰颊等注射美容项目。

选择注射医院及相关手续

注射玻尿酸属于医学美容，必须到正规的医疗机构美容中心进行注射。

玻尿酸注射前，最重要的是与医师讨论需要注射的部位以及想要塑造的形状，必要时必须签订同意书，还可要求在注射前后拍照作比较。

注射治疗时必须先进行局部清洁及消毒，涂抹麻醉药，确认麻醉效果后才进行注射。

注射效果持续时间

玻尿酸注射效果持续时间视注射部位所选择的玻尿酸分子量而定。注射玻尿酸的效果可维持6~24个月。小分子玻尿酸流失较快，效果能持续6~12个月；中分子玻尿酸效果为12~18个月；大分子的玻尿酸持续效果为24个月。

细心的读者可能会发现，这里所说的效果持续时间比平常在网上看到的要长。这是因为随着玻尿酸产品的不断更新，玻尿酸分子中

的胶黏度在提高，减缓了玻尿酸分子流失的速度，从而延长了玻尿酸的存续时间。

注射玻尿酸有没有副作用

注射玻尿酸后可能会产生暂时性的轻微发红、肿胀、瘙痒现象，但这些不适应的情况通常会在几天后自动消失。玻尿酸的副作用较少，它不是蛋白质，因此引起过敏反应的机会就减少许多，而且也很容易被人体分解，因此对人体比较没有长期性的副作用。

前面提到过，玻尿酸是人体本身所具有的一种物质，注射的玻尿酸能被人体完全代谢和吸收。



Dr. says

玻尿酸注射美容属于医学微整形美容，我国规定了只有具备资质的正规的医疗机构的医学美容科室才能进行玻尿酸注射。为了您的美丽，更为了您的健康，在这里提醒大家，请选择有资质的医学美容机构进行治疗。



BOTOX
保妥适

A型肉毒素—— 除皱、瘦脸双刃剑

由古至今，爱美人士都在寻找抗衰老的灵丹妙药。自1980年以来，美国研究出A型肉毒素（A型肉毒素，BOTOX，俗称保妥适），在治疗面部的皱纹方面，收到了较佳的效果，大受好莱坞明星的青睐，很快风靡欧美，并波及全世界。有关资料报道，A型肉毒素美容呈逐年增长趋势。

什么是A型肉毒素？

许多读者可能听说过保妥适这个词，也听说过肉毒素。实际上，A型肉毒素（保妥适）的主成分为高度纯化的A型肉毒毒素（俗称A型肉毒素），是一种神经传导的阻断剂，用于抑制肌肉的过度运动，也就是说抑制肌肉的过度发达。但是这种抑制是可以逆转的，抑制的效果大概是半年到一年的时间，肌肉可逐步恢复。

作为美容材料，保妥适主要用于除皱与瘦脸。只要将极少剂量的A型肉毒素精确地注射入特定的脸部肌肉，即可消除动力性的皱纹。瘦脸针指的就是注射A型肉毒素抑制咬肌的发达，从而达到瘦脸的目的。

A型肉毒素为何又能除皱又能瘦脸

A型肉毒素如何做到既能除皱，又能瘦脸呢？

其实，A型肉毒素的除皱原理是皮下填充。比如在额头、眉间、眼周，皱纹很深的部位，既有断裂性的皱纹，又有凹陷，这时就会用填充玻尿酸联合A型肉毒素进行治疗。因为A型肉毒素可以抑制肌肉的过度运动，这样填充的玻尿酸就可以相对固定地保留在填充部位，让填充更饱满、持久，起到除皱的功效。



而我们平常说的瘦脸针，实际上就是给咬肌注射A型肉毒素达到瘦脸的效果。与用于除皱的A型肉毒素相比，其两者的区别在于剂量和注射部位的不同。A型肉毒素药物可以阻断神经与肌肉的神经冲动，麻痹过于发达的肌肉使之收缩，利用麻痹肌肉来达到失能性萎缩的目的，使原本肥厚增生的肌肉缩小。A型肉毒素瘦脸虽然具有时效性，但经过多次持续的A型肉毒素注射后，咬肌由于长时间处于麻痹状态，可以形成长期咬肌萎缩变小，让瘦下来的脸更稳定，更彻底，最终达到长期瘦脸的目的。

对于明星来说，需要的是上镜的瘦脸型，比起韩国流行的削骨手术，瘦脸针的注射疼痛几乎可以忽略不计，A型肉毒素可以很好地溶掉下巴两边肥厚的咬肌，让脸型变得完美。因此明星们趋之若鹜，A型肉毒素是明星手上的除皱、瘦脸双刃剑。

A型肉毒素和玻尿酸有什么区别

首先玻尿酸是我们人体中存在的一种物质，主要具备蓄水的功能。随着年龄的增长，我们体内的玻尿酸会流失，注射玻尿酸，可以让我们皮肤的水分得到补充，使皮肤得到滋润，恢复弹性。大分子的玻尿酸还有较高的可塑性，填充后，可以改善面部的轮廓，所以玻尿酸是一种非常好的微整形填充物。

A型肉毒素则是一种神经传导阻断剂，是一种药物，能抑制人体肌肉的过分运动，从而抑制动力性皱纹的加深，同时能抑制肌肉的过分发达，在一定的时期内使肌肉产生暂时性萎

缩，达到消瘦的效果。

在微整形注射治疗中，有80%的治疗需要玻尿酸联合A型肉毒素进行。这是因为玻尿酸的注射部位在皮下组织较浅的部位；A型肉毒素注射到皮下的肌肉组织。通过注射A型肉毒素抑制肌肉的过分运动，会让填充的玻尿酸相对固定，不容易移位，这样填充物会显得更平整。

对于没有过多的肌肉的部位，则不需要联合A型肉毒素进行治疗。比如法令纹的周边没有太多的肌肉，除皱时，只需要填充玻尿酸即可。

注射A型肉毒素的效果

注射A型肉毒素可以消除动态性皱纹（例如鱼尾纹、眉间皱纹、唇纹、抬头纹等）消除萝卜腿、瘦脸。根据各个部位的肌肉活动强度的不同，除皱疗程效果约可维持6~12个月。

Dr. says

A型肉毒素是国家规定毒麻药品，国家有严格的药品使用管理制度。建议客户到正规的医疗美容机构注射A型肉毒素。

A型肉毒素适用族群

A型肉毒素适用于任何年龄层。表情深刻的人容易产生动态纹，也就是表情纹，可以注射A型肉毒素来改善纹路。如果在工作上经常要运用到动态纹来呈现丰富的表情，例如演员、演说家，就不适合注射A型肉毒素，因为注射之后多多少少会影响到脸部的表情。

有神经肌肉疾病、重症肌无力的人不适合注射A型肉毒素，大约有2%的几率会导致眼睑下垂，但是这种副作用是暂时性的，若药性减弱后该情形将渐渐减退。

注射A型肉毒素的治疗过程

事先要与医师仔细讨论需要注射的部位。有时候必须签订同意书，并拍下术前术后的照片作比较。注射前会先消毒，注射A型肉毒素的进行时间视注射的面积而定，需要10~20分钟不等，注射后要静待5分钟。

效果在注射后3~4天才会出现，第7天以后才会达到最佳状况。

注射A型肉毒素的副作用

注射完之后可能会有轻微的肿胀、暂时性的轻微发红、瘙痒或头痛现象。注射A型肉毒素的剂量如果太多或是注射的部位不对，可能会造成脸部表情僵硬、眼睛睁不开、嘴角歪向一边等后遗症。

这些副作用是暂时性的，会随着药效的衰减而消除。在这里一定要提醒广大爱美的女性朋友，一定要到正规的医疗美容机构由有经验的医生注射A型肉毒素，以减少注射失败的发生几率。

注射A型肉毒素应该注意什么

注射前

1. 注射前两周应禁止使用阿司匹林，以避免注射的部位产生淤血。
2. 不可与Amino glycosides类的抗生素并用。

注射后

1. 不能在注射部位进行冰敷或热敷。
2. 注射完4小时内应避免脸部按摩、睡觉及头部前倾和运动。
3. 注射完至少3小时之内要保持挺直的姿势。
4. 注射后6小时内，要避免接触注射区域。
5. 注射完24小时内避免剧烈运动。
6. 注射完后暂时不要做桑拿。
7. 少做头部运动，头部改变姿势的次数愈频繁的人，注射的效果会愈差。

