

智慧生活
Woman Life

美容书系

悄悄变美不动刀

女子『好色』便是慧

The Handbook
of Non-Surgical
Cosmetic

◎ 李秋涛 著

【畅销升级版】

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

The Handbook
of Non-Surgical
Cosmetic



悄悄变美不动刀

(畅销升级版)

李秋涛 著

图书在版编目(CIP)数据

悄悄变美不动刀 : 畅销升级版/李秋涛著. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6654-3

I. ①悄… II. ①李… III. ①美容术 IV. ①R622

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150464号

悄悄变美不动刀 (畅销升级版)

THE HANDBOOK OF NON-SURGICAL COSMETIC

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 185毫米×230毫米 16开

印张 15

字数 300千字

版次 2016年8月第1版

印次 2016年8月第1次印刷

定价 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



推荐序 FOREWORD

论“比美”



杨娟

香港凤凰卫视资讯台新闻主播
《凤凰早班车》《健康大百科》
主持人

新闻对观众来说是客观的，可播新闻却不同。

无论新闻消息好不好，观众都会想第一时间去了解，但观众爱不爱看你播新闻，那就另当别论了。

主播台前，一个人绘声绘色地自说自话，用声音和有限的肢体动作来传播新闻，需要一分让你出口成章的智慧，一分使你沉着应变的从容和一分才表现自我的自信。自信是大熔炉，把智慧与从容练就得炉火纯青，一切才由你信手拈来。一个自信的女人必然是要对自己满意的、爱自己的，所以自信的女人注定是美丽的。

美丽，对所有人来说都是主观的，可比美却不同。

美在每个人心中都有不一样的定义，甚至大相径庭，但比美定得有高低之分，需要一番标准，更需要你在过程中的努力。

不过，我所说的比美并非与别人相比，因为随着时间的流逝，谁都不会永远是最漂亮、最年轻的那一位。

李秋涛医生说：“无论现在的你多么风华绝代，若不好好珍惜和保养，便很快会被岁月赶超。”激光美肤的宗旨就是帮助我们维护容颜，保持健康的肌肤，让我们拥有与时间作战的能量。

主持《凤凰早班车》让我爱上了与世界分享新闻早餐的感觉，它是那么新鲜、及时、富有营养；主持《健康大百科》节目的经历，让我对健康与美有了更成熟的看法，所以我把李医生的这段话也理解为——与自己比美。

凡事不进则退，呵护容颜能做到不退，已属不易。今天的你比昨天气色好，今年的你没有比去年多一些皱纹，十年后的你看起来只比当初老了5岁，那你就是比赢了自己，就是自己的人生中，一年一度的选美冠军。

激光美肤给了我们比赢自己的无限可能，肤色、肤质或是肌肤瑕疵，都可因此得到改善。无论你把它看成速成美肤术，还是把它当成延缓衰老的“光保养”，许多年后，你都会发现：与自己比美的确是一件其乐无穷、又让你受益匪浅的事情。如何比赢自己？在这本书里，你将会找到答案。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, Liang Hong. The characters are fluid and interconnected, with a prominent vertical stroke on the left and a more complex, looped structure on the right.

推荐序 FOREWORD

美丽与健康同等重要

专家介绍——张书岭

主任医师

医学硕士

深圳市第二人民医院皮肤科主任

广东省老教授协会委员

《中华实用诊断与治疗》杂志编委

《中国麻风皮肤病》杂志编委

书，从小学读到研究生，读了十多年；人，在三甲医院从医30年，我在皮肤医学方面积累了相当丰富的理论知识和临床经验，也竭尽所能，帮助过许多病人恢复了健康。但是，每当面对患者提出美学要求时，却总是显得那么力不从心，使他们颇感无助。随着医学和美容学技术的迅猛发展，皮肤医学这一领域在应对“美”的需求有了极大的改观。

这些年，当越来越多更为简单而全面的美容技术来到我们身边时，我和许多专家一样担心着：这样偏向美容和服务的技术，在皮肤医学领域会不会有影响专业性的尴尬局面？对这些前沿的美容理念，社会又有怎样的认同度呢？

而李秋涛医生却敏锐果断地选择了这个行业，坚定不移地发展着自己的事业。她说得好：“人们不但有治病的权利，更应有变美的权利，美丽和健康同等重要！”正是在这种信念的指导下，李秋涛医生开创了自己的事业。

在20年前，我就曾与李秋涛医生同城共事，同行们对她都有着很高的评价，公认她是患者喜欢的医生。多年后，李医生来到深圳追求自己的梦想。在她的诊所成立之初，我有幸受邀参观。雅致的装修、温馨的灯光、清新的空气中没有一般医院常有的消毒水味道，新诊所给人耳目一新的感觉。没想到还有免费的糖果和饮品，更使人感到轻松随意。而着装整洁、面带微笑的护士，亦给每一位来客带来热情洋溢的朝气和美的享受。



当李医生把本书的文稿放在桌面时，我更是一惊！认真看完书稿的全文，我对皮肤科学的种种旧观念深感震动！全书立足于专家的严谨，从普通读者的视角出发，通俗易懂地介绍了非手术无痛苦的皮肤美容新技术。语言流畅，图文并茂，读者阅读这本书的过程，是学习美容科学知识的过程，也是感受美、寻找美、实现美的过程。我相信每一个读过本书的人，都会不自觉地感受到：原来我也可以很轻松、很自然地变美！

自2007年开始，中国皮肤科医师协会把每年的5月25日定为“全国护肤日”。2010年“护肤日”的主题是“美丽源自皮肤”，传统皮肤科正在向现代皮肤医学延伸发展的趋势可见端倪，相信在这个大环境下，李秋涛医生的这本书，会给皮肤界增添新的光彩。希望李秋涛医生能做好皮肤美容行业的排头兵，带出更优秀的学生，更好地服务于每一位爱美宾客。



推荐序 FOREWORD

微整形，把你调整成一个完美的自己

专家介绍——高卿豪

首尔国立大学医学院整形美容外科博士
首尔国立大学附属医院整形外科专业医师
首尔狎欧亭整形外科医院院长
大韩整形外科学会正式会员
大韩美容整形外科学会正式会员
国际美容整形外科学会正式会员

一来中国之前，我对这个国家并不是特别了解，只知道中国爱美的女性都很向往到韩国来整形，仿佛来一次韩国就能改头换面。来到中国后，我才发现中国女性其实是很漂亮的！

随着整形知识的普及、医疗科学技术的进步，人们对整形的态度也不像以前那样觉得遥不可及或者嗤之以鼻，中国的整形行业得到了空前的发展。经常有许多漂亮的女孩子，拿着明星的照片央求我把她们整成这样或那样。其实，这样不考虑自身特点，牵强的模仿性手术是达不到预期效果的。女孩儿们想变美的心情实在是迫切，最终却只能悻悻而归。女孩儿们找不到自己变美的目标，才会这样茫然和盲目。

整形和无创皮肤美容原本是并驾齐驱，同属于医学治疗的，但是中国内地在很长一段时间里似乎埋没了无创皮肤美容这个大的领域。近年来，韩、日、欧、美以及中国台湾开始了对美丽与健康安全的全面追求，随之应运而生的“高科技美容”异军突起，吸引了人们关注的目光。但是这波美容新浪潮在中国内地却姗姗来迟，各个项目的发展势头也参差不齐。首先进入内地的激光美容，因为大量的临床实践、先进设备的引进和医生的消化创新，已经和世界基本同步。至于肉毒杆菌素除皱，多年前就已经从欧美明星和政要的神秘武器演变成平常老百姓的除皱妙方，可直到现在，中国内地的老百姓

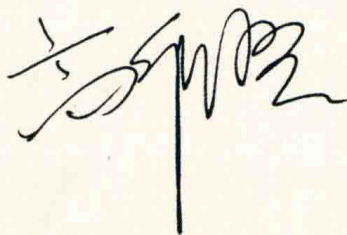
才渐渐开始半推半就地接受。风靡全球的玻尿酸则更是刚刚开始在中国内地试水，还不知这个磨合期又要多久呢！

高科技美容发展起来后，爱美的女孩儿们就有了自己美的目标。先天条件并不差的人，不想在脸上动刀动枪的人，害怕手术风险或不想让亲朋好友知道自己去了整形美容诊所的人，高科技美容对于她们的意义就是：不把你变成一个不完美的陌生人，却在不知不觉中把你调整成一个更加完美的自己！

中国内地的微整形还处在启蒙发育的阶段，需要有好的医生吸收世界无创皮肤美容医学的精华并发扬光大。现在操作高科技美容技术的医生，主要是我这样的整形外科医生和无比熟悉人体皮肤构造的皮肤科医生。我非常欣赏李秋涛医生。她作为一个皮肤科医生对国际上先进的高科技美容技术有如此高的敏感度和造诣，以及她对行业的热爱和追求，都是值得我们敬佩的。一位女医生对美有天生的领悟力不奇怪，但是她在20年的皮肤科临床治疗中，对冰冷医疗设备的研究之深入和运用之灵活，这甚至不是一般热爱机械的男医生所能达到的。不仅如此，李秋涛医生对器械的应用是融合于她的美学理念中的，其浑然天成的程度让我这个外科医生也倍感惊讶。

手术整形和无创皮肤美容，两者并不是大家臆想中的一方压倒一方或者一方替代一方。你在选择做手术整形的同时，也可以用高科技美容技术来调整你不是特别满意的部位。手术整形和无创皮肤美容是各有千秋的医学技术，它们相辅相成，满足不同的需求，犹如中国的太极图案，相互交替补充组成了一个完满的圆。更何况中国医生还有天然的中医学环境和文化环境，我猜想这些也是李秋涛医生提出“多层次皮肤整合管理计划”的底蕴。

这本书不单单是皮肤美容医学的普及本，也是和医疗界同行交流的经验之谈，类似于李秋涛医生发表的众多专业论文的通俗版本。期待这本书的出版，可以推动高科技美容在中国内地的发展，让爱美的女孩儿们变得更美丽。



推荐序 FOREWORD

爱美的创举

专家介绍——任琛琛

妇产科主任医师

副教授

医学博士

专家介绍——李靖若

乳腺外科主任医师

副教授

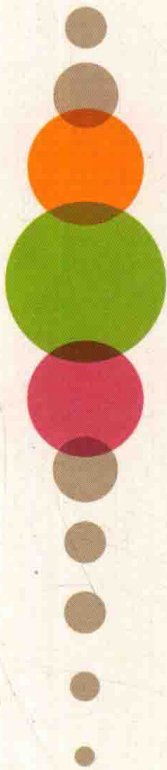
医学博士

我们俩分别在乳腺外科和妇产科从事医学工作多年，可以说，看过的医学书籍不下千本，但是今天看到本书的书稿，确实有另外一番心情。

我们都是六七十年代出生，和秋涛同是在医学院家属院长大的学院子弟，又都是女孩子，所以我们仨儿很自然地走到了一起，成为近半个世纪的死党。如今，看到秋涛毅然创办了属于自己的皮肤医学诊所后，对“三岁定终身”这句古话有了新的领悟。

女孩子尤为爱美，偷穿妈妈的高跟儿鞋几乎是每个女孩儿都有的经历吧！这在我们看来，简直就是小菜一碟。小时候的我们没有什么娱乐，但这也激励我们在童年时期发明了很多自娱自乐的把戏。记得有一次，秋涛带着我们找来手指粗的树枝，用火将一端烧成炭，然后画在眉毛上去上课。没想到这画眉的土方法居然在同学中流传开了，这在当时，真算得上是个爱美的创举。

时间过得真快，转眼间画眉的我们都已年过40。尽管早已拥有比树炭更好的护肤品，但每天手术台上的高度紧张、晚上熬夜撰写论文的筋疲力尽和教学研究工作的劳累，还是让我们不再年轻，皱纹慢慢地爬了出来，原来



精致的瓜子脸悄悄变成了满月，颧骨上也不知何时冒出了斑斑点点。岁月流逝，但我们各自的梦想仍在坚持。

10年前，秋涛又做了一个爱美的创举——离开名利双收的三甲医院，为了皮肤美容的梦想执意来到了深圳。在当时，这是一个几近疯狂的举动。但是，我们没有极力挽留，只是给了她无限的祝福，因为我们了解她心中关于美丽的梦想。

一次偶然的机会我们来到深圳，不但满足了看望老友的心愿，也改变了我们对美容，甚至是对医学的理解。不得不承认，许多其他专科的医生也不了解皮肤美容。像我们，就从来不相信这个祛斑霜，那个皱纹净，心里认定岁月的印迹无法改变。但是，我们没有办法不相信眼睛看到的奇迹：来到秋涛的客人的变化，不仅仅有色斑的消失，更有皱纹的淡化和面部轮廓的紧致，似乎时光真的可以倒流。这种变化是静悄悄的，完全没有传统手术台上的惊心动魄，真是不可思议。我们在感慨科技和医学日新月异的同时，也在感慨“隔行如隔山”的老话。

尽管这些年来，我们分别在不同的城市工作和生活，但对彼此的心路历程依然清晰。秋涛性格上的执著和对美的感悟是与生俱来的，所以当她拿着书稿放在我们面前时，我们并不惊讶，只是微笑地看着她，似乎是在等待一件本就应该发生的事情的降临。

爱美之心人皆有之，但是要做到将美丽作为自己一生的事业去经营、钻研、推广，成为守护美丽的人，就不是每个爱美之人都能做到的创举了。

李曙

自序 PREFACE

女子“好色”便是慧

在我办公桌前，时不时地会坐着一个女孩儿，如此渴求地看着我问：“我想让这里再上去一点儿，你说这样看起来会不会更像范冰冰？如果再垫高一点儿，会不会有梦露的感觉……”

或者，某一天，会有个不太细心的女孩儿，大大咧咧地对我说：“李医生，你看我近似哪个明星，就按着她那样给我整吧，我相信你……”

或许是因为贪心吧，所有的女人总想让自己再漂亮一点儿，总想看到自己这一生最漂亮的样子，总想美过自己羡慕的对象……作为女人，大概一生也除不掉这个贪美的心结。

我为这些爱美的女人们高兴：这些聪明的妙人儿，懂得善待自己，也就懂得了善待别人。一个不太爱惜自己容颜的人，如何创造一个美丽的世界？假如有一天，人们都不再装扮自己了，那就意味着放弃了拥抱这个世界的勇气。

亚里士多德说：“美是比任何介绍信都有力的推荐。”无可否认，美是这个世界的通行证，是一条可以帮助你快捷融入社会圈子的VIP通道。

在当今社会，女性陆续走入职场。加州柏克莱大学教授梅若比一份为期10年的调查显示，人们对一个人的印象，55%来自外形与肢体语言，38%来自语调，7%才是谈话内容。据统计，约75%的韩国年轻人赞成为了就业而整形，而无数例证也说明了这一点：职场形象，决定了职场的命运。过去的中国，清一色的绿色军装和中山装、钢笔引领了几十年的风尚，素面朝天成为了朴实和革命的象征。可我不敢想象，在今天，谁还穿着军装、插支钢笔去谈生意……

而且在国外，容貌的护理是一种礼貌，是对别人的尊重，随意就意味着对客人的轻视与怠慢。这种理念已经渐渐在国内被认同，越来越多的男人和女人们已经意识到了这点。于是，我的皮肤医学中心，再不是清一色的女人。

我们可以大胆设想，在未来世界，人要重新分类。当世界上的人被分为美人和丑人的时候，美和吃饭、睡觉一样必要。

既然如此，我们有什么理由拒绝变得更美？除非美丽的代价大到无法承受的程度。

从前，有两块来自同一座山的石头被人当做建造佛寺的材料，结果一块

被当做了台阶，一块被工匠们雕刻成了佛祖的像。被当成台阶的石头天天被人践踏，而被刻成佛像的石头则天天被人们顶礼膜拜。

终于有一天，被做成台阶的石头，对当成佛像的石头抱怨说：“太不公平了，你和我都是从同一地方来的，我天天被践踏，而你却天天被人膜拜。”佛像石头说：“但是你有没有想过，你变成台阶只挨了4刀，而我是历经了刀光剑影才立地成佛的啊！”

说到万众瞩目，自然人人趋之若鹜。但说到刀光剑影，恐怕就该作鸟兽散了。美丽也是这样，面对手术的代价，许多极其爱美的女人也会却步。

这个世界，如果连女人都不爱美了，那该多可怕；但如果女人都以为美丽就需要大动干戈，那又该多遗憾！高科技美容时代的到来，让女人的美，简单明了。人们对这种美容方式的狂热程度正在节节攀升。

在中国台湾，有高达七成的女性赞成用整形的方式成为后天美人，男性则有五成三的人赞成在身体上动个小手术，让自己成为人工美男子。

高科技美容，已经成了皮肤美容的主流。

除了免动刀之苦，高科技美容带给你的是精巧、自然的变化。你根本不需要担心哪天下班回家，家人打开门就问：“姑娘，你找哪位？”更不会有这么个恼人的场景：某天喝早茶的时候，左边的小女孩儿说：“姐姐，你像范冰冰。”右边的小男孩儿说：“不，姐姐，你长得像杨幂。”

高科技美容不是让人换上另一张脸，变成另外一个人，而是根据各人的五官结构、肌肤等细节，作出微调，得到最美的呈现。我深信，每个人的五官都有自己独有的特色，而无创皮肤美容的细节修饰，正是不着痕迹地让你的特色中美的部分，发挥得更加淋漓尽致，让你成为你自己，而不是某个人的克隆。

其实，没有人希望做山寨版的某某，就像是没人会希望男友因你长得像他的前任，才和你拍拖一样。

谁说女子无才便是德，谁说女子“好色”不是慧？女子“好色”更需要智慧，需要懂得自己，需要了解皮肤美容医学的必要知识，才会变得更美。

皮肤美容的过程需要求美者和医生共同的努力，如果求美者对皮肤知识不了解或一知半解，就算医生再专业、再权威，也会让美容效果大打折扣。所以，我希望能够通过本书打破这种知识不对称的局面，纠正大家对皮肤美容医学的误解，了解常见的无创皮肤美容技术，并且懂得如何理性地去期望美容目标。

目录 CONTENTS

Chapter 01

Inside story of
medical cosmetic:
Beauty without surgery



透视高科技美容: 022

美丽让手术走开

024...一场不动刀、不流血的美容革命

026...悄悄变美的秘密

028...高科技美容正当时

031...美丽的误会

Chapter 02

Thermage: Reshaping your body

Thermage

036

热酷紧肤：让我们优雅地老去

036...美丽前线 Beauty Guideline

039...医生见解 Doctor's Views

045...美丽革命——我也是大明星！

New era of true beauty——Being myself!

●全脸皮肤松弛

047...提拉紧致的魔法，让面部更精致

●蝴蝶袖，游泳圈

050...运动不到的地方，你注意到了吗

●颈部或眼部皮肤松弛

052...衰老无处不在，Thermage保鲜青春

●肌肤松弛，下垂，有皱纹

054...Thermage联合4D艺术线雕，让时光倒流的魔法

056...Q&A



Chapter 03

Polydioxanone:
Artist of beauty

4D艺术线雕： 指尖上的塑颜美雕 058

060…美丽前线 Beauty Guideline

062…医生见解 Doctor's Views

068…美丽革命——我也是大明星！

New era of true beauty——Being myself !

●面部松垮，形态不佳

068…无V不致，最爱小巧明星脸

●山根低，鼻形不完美

071…面是一朵花，全靠鼻当家

●苹果肌塌陷

073…苹果肌，人见人爱俏美人

●肌肤粗糙

076…打破魔皱，皮肤光滑得像PS美图

●胸部松弛，下垂

080…挺胸而出，性感指数UPUP！

●臀部松弛，下垂

084…翘臀诱惑，有型有款

086…Q&A