



做 最美的 自己

吴一教授
谈面相与整形

吴一 著

»» 美丽人生系列之一

放飞梦想、成就未来，
从业二十余载成功打造众多国内外演艺明星。

中国权威塑美者吴一教授塑美亲历
最适合中国人的身心修行手册

对“奥美定”坚决说“NO”的最具良知的中国整形专家。
——《重庆晚报》



重庆出版集团
重庆出版社

做最美的自己

吴一教授谈面相与整形

吴一 著



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最美的自己/吴一著. —重庆:重庆出版社,
2013.4

ISBN 978-7-229-05092-4

I. ①做… II. ①吴… III. ①整形外科手术—基本知识
IV. ①R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 071305 号

做最美的自己

ZUO ZUI MEI DE ZIJI

吴 一 著

出 版 人:罗小卫

责任编辑:罗玉平

责任校对:杨 婧



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:720 mm × 1 000 mm 1/16 印张:13.5 字数:200 千

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-05092-4

定价:35.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换.023-68706683

版权所有 侵权必究

献给所有爱美的天使

愿你们幸福一生

美丽人生

朋友和求美者常常给予我非常高的赞誉，说我是一位优秀甚至完美的整形医师，我的双手为她们创造下一个又一个奇迹。但我自己并不这样认为，我不过是一名致力于创造美的整形工作者，我只是对美有着近乎虔诚的热爱。

人生而不完美，总有这样或者那样的缺憾。我见过太多因为自己身上的缺憾而感到沮丧、心灰，甚至绝望的人。

每当我用这双手，为她们修复、弥补身上的缺憾，每当看到她们脸上那发自真诚的灿烂笑容，心里总感觉暖洋洋的。她们并不知道，她们感谢我，其实我更加感谢她们，因为她们肯定了我存在的价值，给予了我创造美的机会和动力，使我能够孜孜不倦地行走追求美的鲜花大道上。

每个人都是上天创造的独一无二的个体，无论高矮美丑，都有追求美的权利。

人这一生太短太不容易，我们有什么理由，不让自己破茧成蝶，活出一个美丽的人生呢？

热爱自己，发现自己的美，创造自己的美，这样到了垂垂暮年，我们可以安心微笑，因为我们也曾经拥有过美丽绚烂的人生。

愿，每一个人都能拥抱美丽，生而无悔！

吴一

2013年4月9日

【目录】

序 美丽人生

第一章 我和美丽有个约会

细细品味上天赐予我们的这具身体/004

◎上天给了这个世界一切的美,也给了我/004

◎她要做个“黄金美人”/008

美丽也需要“处心积虑”/012

◎“第二张脸”带来成功/012

◎剃女的最后一根“救命稻草”/016

◎“安吉丽娜·朱莉”之梦/020

◎合法“换妻”,品尝爱情的陈酿/023

速变美人大揭秘/028

◎“吃货”女孩的小小心机/028

◎陪着妈妈去相亲/031

我的面相我做主/036

◎“旺夫相”的女人最有公婆缘/036

◎聚财的鼻子会说话/040

◎我是有福之人/044

◎修炼好面相,走好人生路/047

第二章 和天使的对话

身体都有小小缺陷/054

◎用心感悟自己/054

◎静下来，聆听天使的耳语/060

别让不懂美的人蒙住你的双眼/063

◎美丽有主次，缺陷也有/063

◎打造东方脸的零缺陷/067

天使的指引/074

◎妙手下的零疤痕/074

◎妙手下的神奇曲线/076

◎美丽，从娃娃抓起/078

第三章 我是被上帝眷顾的那个人吗？

心里盛放的美丽之花/086

◎美，让我看看你/086

◎丑，请不要躲开/089

解开整形中的性格密码/092

◎谁动了我的鼻子/092

◎可惜不是你/094

第四章 最美的花朵，总在最美的季节绽放

聆听时间的声音/102

◎岁月无痕，花开总有时/102

◎让时间发酵/108

适合自己的才是最好的/112

◎寻找那片天空/112

◎最美的不一定是最好的/116

◎通往幸福的阶梯/119

生命的阶梯/124

◎你的身体准备好了吗? /124

◎迎接涅槃的洗礼/127

第五章 雏凤涅槃

天使之手/132

◎这样的你最美/132

◎小小“瓜子脸”/140

我有一面镜子/143

◎美女遭遇车祸后/143

◎我的美丽我知道/145

你看，你看，月亮的脸/147

◎美丽面前谁能“逃之夭夭”/147

◎整的不只是容，更是对生活的热爱/150

第六章 呈现最美的你

美无处不在/156

◎与美丽初次邂逅/156

◎美,动人心魄/158

呵护你的美/162

◎完美面部/162

◎保鲜肌肤/166

◎柔润发丝/169

点缀你的美/171

◎巧施粉黛/171

◎人靠衣装/174

附录一:艾森克人格问卷/179

附录二:抑郁自评量表/189

附录三:焦虑自评量表/193

附录四:整形美容行业法律法规/196

附录五:处理医疗美容纠纷常识/197



第一章 我和美丽有个约会

上天给了这个世界一切的美，也给了我……

The world is endowed with the unbeatable beauty and same as me.

我不能选择最好的。
是最好的选择我。
I can't choose the best.
The best chooses me.

细细品味上天赐予我们的这具身体

004

1. 上天给了这个世界一切的美，也给了我

去年某个秋日的下午，淡淡的茶香弥漫在我的办公室，我躺在沙发上小憩。突然，我听到了几声轻轻的敲门声。打开门一看，护士长身后跟着一名低着头的年轻女子，看年纪不过二十六七岁，但整个人的精神面貌却不太好，皮肤也少有光泽，甚至有些黯淡。

我给她倒了一杯清茶，让她放松下来。通过交谈，我了解到这名叫小思的姑娘结婚刚过一年。她是在街头茫然漫步，偶尔抬头看见我们医院的户外宣传广告，这才走进我们中心的。

她说，尽管她的婚姻生活才刚刚起步，但却并不幸福。因为她的丈夫每次跟她过夫妻生活的时候，总爱先欣赏一些人体艺术照，这让小思心里特别不是滋味。看着照片里那一个个丰胸蜂腰、曲线玲珑的模特，再看看镜子里的自己：胸部扁平，腹部和大腿还有不少赘肉，自卑的情绪不禁占据她的内心。每每看见丈夫眼里不经意流露出的失望之色，小思都会黯然神伤。她很爱自己的丈夫，希望能拥有让丈夫欣赏和赞叹的傲人身材。

感受到她的无助，我问她：“小思，你爱看书吗？”

“喜欢看，自己买了很多书，平时没事的时候，就读读。”她回答说。

我继续问：“那你最喜欢读的是哪一本？”

她想了想，说是《分手信》。

“那是一本好书，读起来像诗。”我说，“另外，我还想问的是，你觉得你自己怎么样？”

小思茫然地看了我一眼，然后失落地低下头说：“不怎么样，老公很优秀，我自认为配不上他。”

“呵呵，你还真是有些谦虚呢。说实话，我觉得你长得挺好看的。”作为整形医生，同时也是审美者，我决心帮助这个极度自卑的女孩以积极的心态重新审视自己。

“我是一名专业的整形医生，见过许多追求美的人。在这么多人里，你的容貌属于中上等，如果要评分，可以给你打80分，很不错的分数！”

听到这些赞许的话，小思的眼里果真多了一丝神采。见小思逐渐放下了戒备和负担，我觉得是时候向她提一些有建设性的意见了。

我话锋一转，说道：“不过，人无完人，你的容貌虽称得上漂亮，但在形体上的确存在一些瑕疵……”谈话过程中，我逐步帮助小思认识到她自己的形体优势，也指出了她身体上存在的主要和次要缺陷，并为她提出了几种可行的改善方案。

小思听完我的分析后变得若有所思，似乎有什么顾虑。我看出了她的心思，继续讲解道：“目前，国内的丰胸术和抽脂术都已经十分成熟，特别是假体隆胸，是世界上开展时间最长、经验最多的丰胸方法，安全性最高。另外，根据你的形体现状，只需进行局部抽脂，在隐蔽的部位开一个或两个约0.5cm的切口，一般5~7天即可愈合，留下的瘢痕十分不明显。”

这些话果然解除了小思不必要的担忧，她带着笑意及对未来的无限憧憬离开中心回家去了。

小思回家以后，和丈夫平心静气地进行了一番交谈，说服丈夫和她一同来到我们中心。经过多次沟通，我为小思确定了最终的手术方案。

手术后半年，我接到了小思的电话，她说，丈夫现在眼里只有她，怎么看都看不够，她感到前所未有的幸福和满足。再次见到小思时，我也不禁吃惊，那个自卑落寞的女子，竟真的脱胎换骨了，取而代之的是由内而外散发出的自信与风情。我思忖着，如果说是我的妙手重塑了她，还不如说是自信令她重生。所以，我觉得自信才是美的源泉，而我的职责是让人们认识到美丽，在这一无形的美上锦上添花。

我的工作就是每天以手术的方式创造人体的美，这占据了我生活的大部分时间，我乐此不疲。所以，我对美也有一种近乎疯狂的追逐。我记得屠格涅夫说过：人体在各个方面都是最美的，勇敢得不可思议，和谐得像音乐——是一整个世界。

是的，人是这个世界最美丽的生物，人体也是美妙绝伦的。男人们的肌肉是那么饱满而富有韧性，古铜的肤色在阳光的照射下，闪烁着金属的光泽；女人们的线条是那么柔美流畅，那么富有色调的微妙变幻，一颦一笑间都充满韵律节奏的变化。

上天给了这个世界一切的美，也给了我欣赏美的眼光和创造美的能力，我将尽我所能为创造美而努力。

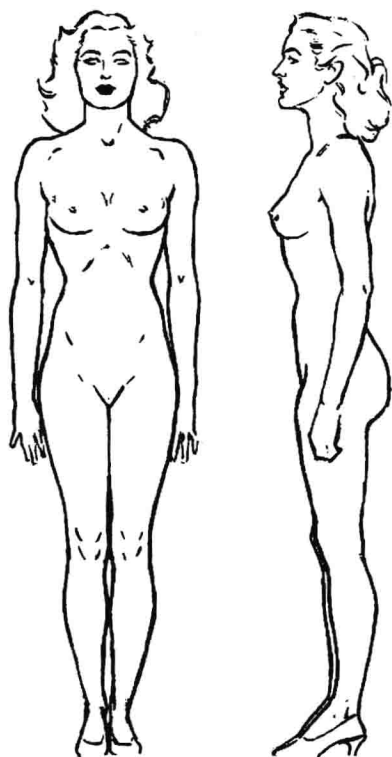
吴一说：

但凡能给人美的享受的事物，必然是令人感到和谐的，人体之美也

不例外。和谐与美丽就像一对不可分割的双生子。除了和谐的美感，不难发现我们的身体还具有惊人的匀称感。一副让人啧啧称赞的面貌和身躯，在视觉上总是和谐匀称的。

这种和谐匀称在身体的构造上表现得尤为明显，可以说处处透露着对称美和平衡美：如人长有两眼、两耳、两手、两腿、两肩、两乳；虽然只有一鼻，但左右鼻孔对称；虽然长有一口，但上下唇齿对称；虽然长有一脸，但左右两颊对称；头虽呈圆形，双脚并拢却成方形；肚脐位于人体正中，心脏则刚好在其身高的黄金分割处。

不仅如此，我们的身体还极具几何美感，如果以头部长度的为一个标



正面观

侧面观

准单位，那么身体的许多构造都是其整数倍或其他数值，比如肩宽是头长的1.5倍、小腿长是头长的2倍、身长是头长的7倍等。除却这种几何美感，人体还有许多微妙而又可感的非几何变化与过渡，比如头部近似椭圆而上大下小，躯体近似圆柱又呈S形变化，乳房近似半球却有尖点；又如脸上的酒窝，双肩的锁骨窝，臀上的“圣窝”和“麦凯斯菱”等。虽然身体的这些变化和过渡难以名状，但又实实在在带给人视觉上的美妙。

身体的美感还体现在动态的对称与平衡上，比如人在站立时像一座山，躺下时却又像一条河，四肢完全伸展则呈一个“大”字，蜷缩时又像一个圆球；双肘向后时，前曲则更加便利，双膝向前时，后曲则更加便利；在各项运动中，无论是肢体的摆动、屈伸，还是身子的跳跃、旋转，身体所展现出来的韵律与节奏，无不体现出动作的敏捷与优美，这些都是人体自然匀称的标志。

苏联著名的美学家舍斯塔科夫说：“人体的美就是构成相互间关系以及对整体关系的各部分之间的对称。”当人的身体过高、过矮，或过胖、过瘦，又或是因疾病等原因导致身体残疾、畸形时，人体的这种和谐匀称美就会被破坏，从而失去人体固有的美感。

2. 她要做个“黄金美人”

第一眼看到宣静的时候，正在喝茶的我不禁微微一顿，来整形的美女数不胜数，但漂亮到这种程度的，她是第一个。宣静不是属于那种惊艳的女子，只是美得令人十分舒心。那种感觉就好比是夏日酷暑中突然