

邱正宏 著

*Beautiful
For
A Lifetime*

明星美容大师
邱正宏
教你享受美丽
一辈子

一美一辈子

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

一美一辈子

邱正宏 著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

—美—辈子 / 邱正宏著. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5377-4790-5

I. ①—… II. ①邱… III. ①美容术—普及读物 IV. ①R622-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061159 号

—美—辈子

作者 邱正宏

出版策划 张金柱
责任编辑 张东黎

选题策划 杨水秀
文图编辑 王业云

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 13.5
字 数 302 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4790-5
定 价 36.00 元

Preface

前言



大多数的人整形都是想让自己变美，变得更有自信，但是，每个人对于美的定义都不太一样。有很多人会问，究竟有没有一个标准来定义“美”？其实是有的。我们先来看一看，到底什么样的比例才是大家公认的美。

完美的脸型比例

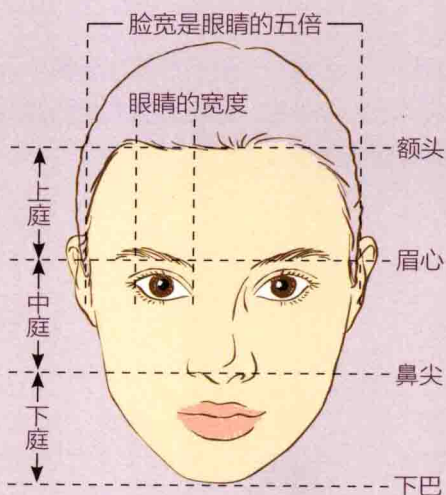
完美脸型的定义有两种：一种是“三庭五眼”，一种是“三四五原则”。

所谓的“三庭”就是上庭、中庭和下庭。上庭是额头到眉心，中庭是眉心到鼻尖，下庭就是鼻尖到下巴，这三庭的比例最好是三等分。有的人看起来虽然感觉很漂亮，但就是视觉上不太舒服，仔细一看，可能是他的下巴太短导致下庭不够，虽然鼻子很挺、眼睛很大，可是就不够协调。其实，只要他的下巴长一点就会比较好看。很多东方人的下巴都是缩进去、较少尖出来的，如果有这种下巴，整体感就会很漂亮。

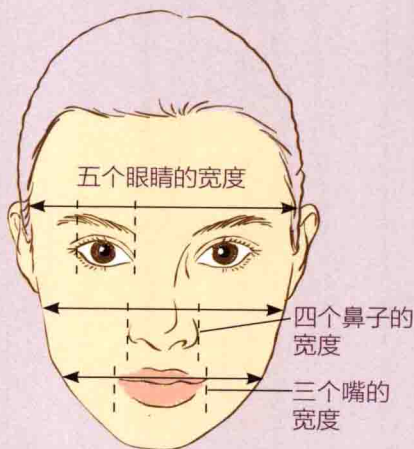
“五眼”的意思是：我们的脸宽大概等于五只眼睛的宽度。两眼间的距离大概是一只眼睛的宽度，如果有人眼睛太靠近，中间不到一只眼睛的宽度，就会令人感觉怪，这就是三庭五眼比例。

三四五原则是指依照脸跟五官的比例来说，嘴巴宽度的三倍就是脸的宽度，这代表“三”；“四”就是鼻子宽度的四倍为脸的宽度；“五”即眼睛宽度的五倍就是脸宽。

这样的原则就是西方雕像的脸部比例，属于西方人的标准。东方人的标准和这两个原则会稍微有些差异。举例来说，如果用这个标准去看西方人，根据计算机计算的结果，最美的、最合标准的是杰西卡·玛丽·阿尔巴，而东方人最漂亮、最符合标准的是关颖。



▲三庭五眼的比例是完美脸型。



▲三四五原则也是完美脸型的比例之一，脸的宽度是嘴的三倍、鼻子的四倍、眼睛的五倍。

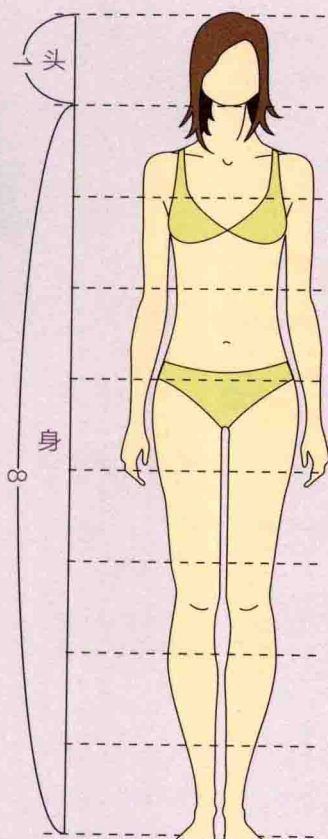
完美的身材比例

整体而言，完美的身材比例就是九头身，也就是头的长度大概是身体的 1/9。

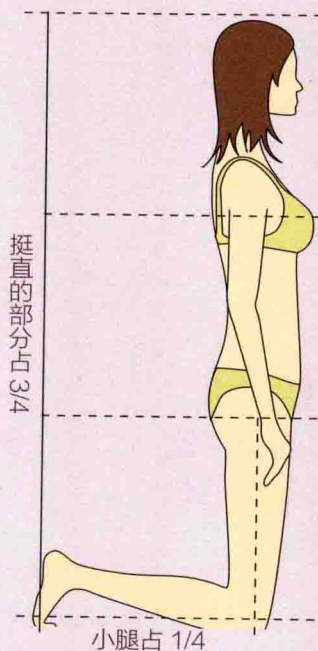
除此之外，还有另外一个测试法，是指膝盖以上到头部大概占身长的 3/4；换句话说，小腿长应该占身长的 1/4。那么，要怎么测量呢？很简单，当我们知道自己的身高后，跪下来再量一次身高，这时应该等于身高的 3/4；如果跪下来以后身高超过 3/4，表示上半身跟大腿加起来太长、小腿太短。

有的人明明头的长度已经是身高的 1/9 了，可还是觉得脸太大，这时，就要再加

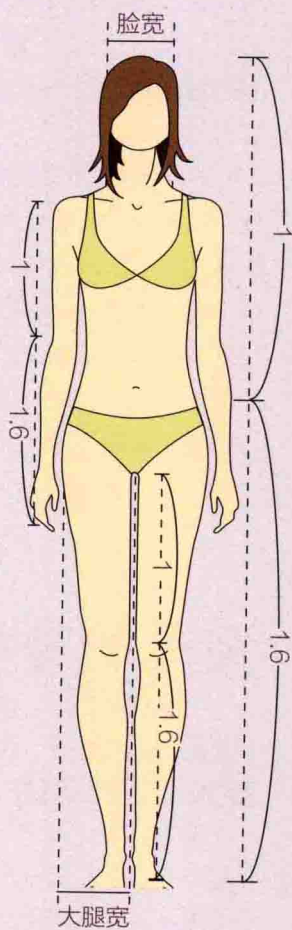
上另外一个标准——脸的宽度应该等于大腿的正面宽度。九头身大多是西方人，在东方人身上比较少见，这是因为天生的身高限制，东方人拥有大概八头身就已经是很不错的身材比例了。



▲ 九头身是完美的身材比例。



▲ 小腿长是身高的 $\frac{1}{4}$ 。



▲ 脸宽等于大腿宽，也是完美身材的条件之一。

整形前该知道的事情和心理准备

以上就是公认的脸型和身材的完美比例，但是，如果硬要依照这种比例去做整形，每个人的脸都会变得一样，没有特色、没有个性；所以，整形的重点还是要拥有自己的个性。只要有人觉得自己不美，就可以想想看，是不是比例出了问题，也就可以通过整形的方式改变自己，使自己达到美的境界。

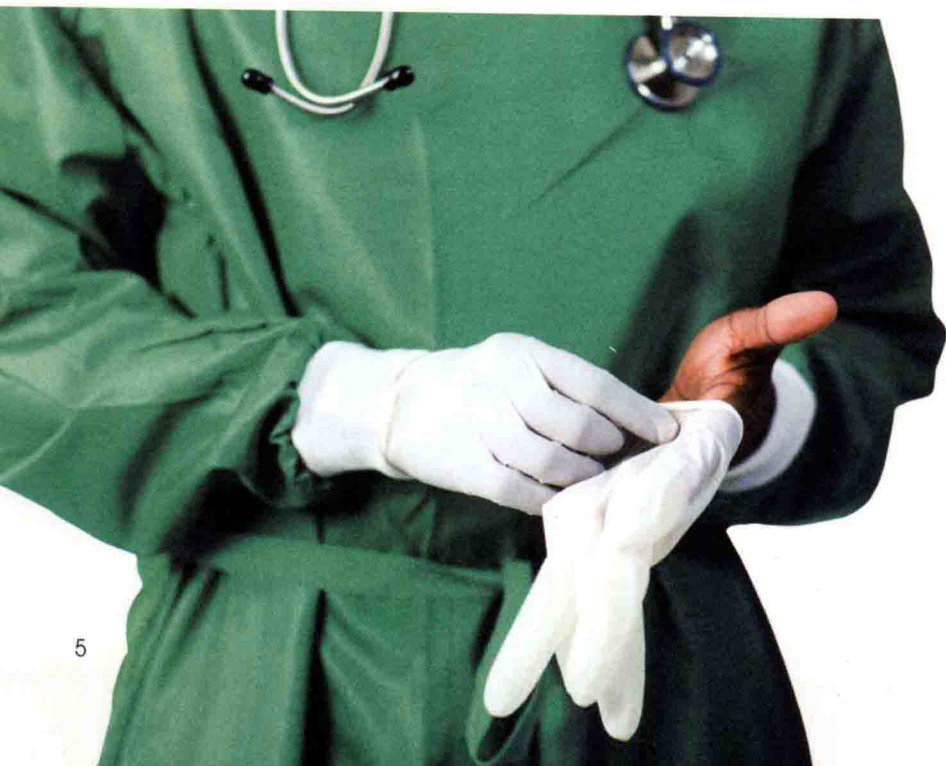
近年来，有越来越多的人整形，对于整形抱持正面的态度和想法，整过形的人不需要再躲躲藏藏、怕人知道，甚至，还有通过整形变美的人大方地让所有人知道，并分享自己的心得。

美容技术正在进步，有更多人想要借由整形来改变自己，却对于整形抱有疑问，又不好意思说出口。我们在书中集结了 56 个在整前咨询中最常被问到的问题，并介绍整形必备的知识，让想要整形但对整形感到畏惧、有所疑问的人，都可以借由本书得到解答。

目录 Contents

Chapter 1 整前先知道

- 003 整形前最常被问的 5 大问题
- 007 为什么要有专科医师，意义又是什么呢？
- 010 要怎么找到合格、适合自己的医师和美容诊所？
- 013 如果医师的评估和我想要整的不一样，怎么办？
- 016 什么样的医师适合做整形和微整形呢？
- 019 听说整形会有危险，万一整坏了怎么办？



Chapter 2 脸部整有型

- 025 秃发了应该怎么办？
- 036 我的眉毛和睫毛好少，可以通过整形改善吗？
- 039 肉毒杆菌素的治疗原理是什么？效果怎么样？
- 043 透明质酸的治疗原理是什么？效果怎么样？
- 047 对脸型不满意，可以怎么改善？
- 051 双眼皮是缝出来的好还是割出来的好？
- 055 什么是眼眦褶？可以通过开眼头或眼尾改善吗？
- 058 眼袋太大怎么办？如何才能有迷人的卧蚕？
- 062 眼窝凹陷、泪沟又明显，有的救吗？
- 065 我的黑眼圈和眼眉下垂好明显，要怎么办？
- 070 什么是音声美容？
- 071 不喜欢我的招风耳，有可能修正吗？
- 073 我的鼻子好塌，应该怎么办？
- 078 有没有恢复期很短的隆鼻手术？
- 080 我想要有粉嫩嘟翘的美唇，可以整形吗？
- 083 我有瘁斗，应该要怎么改善？



Chapter 3 皮肤整有型

- 089 市面上有那么多种激光，到底有什么分别呢？
- 093 飞梭镭射激光的作用是什么？
- 095 黑色素要怎么通过激光消除？
- 098 要怎么利用激光使肌肤回春？
- 101 血小板也可以回春？
- 103 怎么留住易流失的脂肪层？
- 106 什么是自体脂肪，身体有可能会排斥吗？
- 110 透明质酸、胶原蛋白口服或涂抹有效吗？
- 113 毛孔粗大要用哪种方法整形？
- 115 拉皮有哪几种方法？
- 119 脖子上的皱纹要怎么通过拉皮改善？
- 122 什么是三八纹？要怎么消除呢？
- 125 微整形每隔一段时间就要补整，有一劳永逸的整形吗？
- 128 美白针、排毒针是做什么用的，有效吗？

Chapter 4 塑身整有型

- 135 形成肥胖的原因是脂肪多，所以抽脂等于减肥？
- 138 听说靠整形也可以长高？

- 
- 140 听说抽脂很危险，有很多人因为抽脂而死亡？
- 143 激光溶脂和抽脂有什么不一样？
- 146 什么是冷冻溶脂，这种方式合法吗？
- 148 传统抽脂 V.S. 超声波溶脂 V.S. 激光溶脂，我比较适合哪种呢？
- 151 溶脂、抽脂要怎么做愈后护理，又要多久才会好呢？
- 154 听说整形也可以整出六块肌？
- 156 我的臀部又大又垂，应该怎么办呢？
- 160 如果小腿太粗，一定要抽脂才能改善吗？

Chapter 5 私密处整有型

- 167 我有狐臭，可以通过整形去除吗？
- 171 男人也有 B 罩杯，应该怎么办呢？
- 175 我对于自己的乳头和乳晕很不满意，怎么办？
- 179 隆乳的方法有很多种，到底哪种才适合我？
- 183 自体脂肪隆乳的效果好吗？会不会有危险？
- 187 我的胸部太大、下垂，还有严重的副乳，可以整形吗？
- 190 阴茎太小或太细，有哪些整形法可以改善？
- 193 不想让另一半觉得私密处太黑、太松弛，应该怎么办？
- 197 我的小腹大又凸，肚皮还有肥胖纹，该怎么办？
- 200 体毛太多，可以通过整形一劳永逸地消除吗？



Chapter

1

整前先知

- 003 整形前最常被问的 5 大问题
- 007 为什么要有专科医师，意义又是什么呢？
- 010 要怎么找到合格、适合自己的医师和美容诊所？
- 013 如果医师的评估和我想要整的不一样，怎么办？
- 016 什么样的医师适合做整形和微整形呢？
- 019 听说整形会有危险，万一整坏了怎么办？



整形前 最常被问的5大问题



Q1 各家的整形价格怎么差异这么大?

来到美容诊所里的人，最常咨询的问题就是费用。有些人会问：“我应该要准备多少钱才够呢？”其实，这没有一定的答案，要看你想要整哪些部位，以及你的需求是什么。

以前想要做整形手术的人，都是很单纯地比价，认为便宜的就好，甚至有些人一听到价格就会想要杀价。其实，价格能反映出医疗成本和这家美容诊所的地位与价值。近年来观念改变，大家都知道一分钱一分货了，所以渐渐地比较不在意价钱了。虽然有时候也会觉得自己想要去的那家诊所特别昂贵，但如果很信任医师的技术，他们就会觉得费用高一点也没有关系。所以，费用的高低没有一定的标准，要从医师的技术、诊所

为什么你们隆鼻的价钱都比别人贵?



我们是合格诊所，精良仪器，价格会反映在质量上。



医生，可不可以救我？我去找便宜的诊所，结果鼻子都歪了……



救是一定要救，但这下子你反而得花比原先更多的预算！



结论 Conclusion

清除填充物或对原部位再施行一次手术以进行补救，手术难度与风险更高。建议整形前别贪小便宜，还是要由合格医师服务才不会因小失大。

的设备等各方面条件来评估。

Q2 由哪一位医师负责主刀？

就像到医院看医生时一样，我们都会想要知道自己是由哪位医师负责看病、主刀的。大部分的人来到诊所，都会想要事先知道主刀医师的名字、专长、学历分别是什么。当知道医师的全名以后，就会上网做功课，找他的博客、相关网站，或是看有没有其他案例的分享心得可以参考。

几乎所有的人都会在乎医师的成功率、背景跟知名度，而这些知名度来自亲朋好友的介绍、推荐。有时候电视也是种媒介，当看到某位医师常上电视时，人们就会觉得他很有影响力，而想要找这位医师来为自己主刀。但是，需要注意的是，媒体知名度有时候和医术无关，在准备整形前，还是要先通过其他途径来了解医师的状况，如新闻报道或学术论文的发表。

Q3 手术的安全性高吗？

现在的美容、整形诊所非常多，且良莠不齐，导致美容纠纷层出不穷。所以，当进到一家诊所里，除了金钱外，大家更担心手术的安全性，也会在意进行手术时，需要全身麻醉、半身麻醉，以及用哪种方式麻醉等。

这方面的问题，我必须说在前头，只要是手术都一定会有风险，而风险的大小，与医师技术、诊所设备有关。关于这方面，我们在之后的章节会有更详细的解说。

设备完整的手术室，才
能带给患者完善的医疗。



Q4 术后疼不疼痛？ 恢复期要多久？

手术进行当中可以打麻醉，让我们不会那么痛，甚至一觉醒来就做完了。可是，麻醉退了以后，就有可能开始痛。所以，有很多人会担心和好奇，术后会不会很痛，如果痛了怎么办。

接着，就会想要知道需要多久的恢复期。

所谓的恢复有两种定义：一种是多久可以上化妆品，另一种是多久才可以不会被人从外观看出来。虽然整形已经可以被一般人接受，但还是有许多人不敢被发现，而偷偷进行，所以，就会想要知道到底什么时候才可以不用躲起来，大方出门见人。

再来就是会问手术的疤有多大，是针孔大小还是长形的疤等，这些咨询者都会有兴趣知道。如果是做溶脂、抽脂的人，就会在意做完手术后，原本的地方会不会松弛、感觉凹凸不平。也有一些女性会希望效果不要那么快出现，最好是循序渐进的，才不会被太多人发现。但矛盾的是，如果效果太缓慢，又会有人觉得无效。

这些都是因为心理上的不安全感产生的问题，只要了解美容整形基本知识就不会害怕了。

Q5 手术的效果是永久性的吗？

当所有的问题都解决以后，就会有人开始发出疑问：“我这个手术是永久的还是暂时的？”像抽脂的人就会问能瘦多少公斤、可以维持多久不胖回来等。我们必须知道一件事，抽脂减少的是脂肪的数量，而不是体重（这在后面的章节会有更详细的解说）。即使抽去再多的脂肪，如果没有通过正常的饮食和运动来维护，还是有可能会复胖的。

以上五个问题是多数想要整形的人共同的疑问，其中费用和术后的恢复期、注意事项，在咨询时都会有专业的护理人员做详尽的介绍，



就不再多做说明。

你最应该了解的，是你想解决的问题和改善的方式，是不是适合自己且合法有效。



邱医师 的小叮咛

整形不像购买商品或吃东西，如果不喜欢或买错了，可以退换货或是干脆不用、吐掉不吃。一旦动刀，万一出了问题，有可能会影响自己一辈子，因此，要多看多听多问，选择对自己最好的医师和方案，才是正确的态度。



挤高手 长“姿势”

整形就像买东西，先比价钱，越便宜的越好吗？

整形不是买东西，买错了就当作花钱消灾。有些种类的整形是一辈子的事情，整坏了就需要花更多的时间、金钱来弥补，而身心更是饱受煎熬。

衣服、皮包或汽车有不同的名牌、不同的价钱。一般人买名牌时，都知道“一分价钱一分货”的道理，选择整形医师时更是如此。医师知道自己值多少钱，收费高自然有他的道理。

因此，找一个好的、适合自己且专业度与美感都值得信任的医师，是最重要的原则。

