

你也可以像

明星

一样

◎花子 著

美



美女们
整形的真相



这是艺人们赖以安全变美的攻略圣经

整形日记
安全阶梯
十年的整形案例采访手记
整形攻略

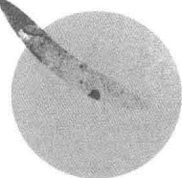
你也可以像

明星

一样

◎花子 著

美



图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以像明星一样美 / 花子著. -- 合肥 :
黄山书社, 2011.7

ISBN 978-7-5461-1970-0

I. ①你… II. ①花… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第145197号

你也可以像明星一样美

花子 著

出版人：左克诚
责任编辑：赵子宜
特约编辑：祝晓晴
责任印制：李 磊

策 划：祝世安 辛言
封面设计：李代芳
版式设计：张利利

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)
(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮政编码：230071)

策划推广：北京云居天地文化发展有限公司 电话：010-84909539

经 销：新华书店

印 刷：北京旺都印务有限公司

开	本：710×1000	1/16	印	张：16	字	数：248千字
版	次：2011年11月第一版		2011年11月第一次印刷			
书	号：ISBN 978-7-5461-1970-0		定	价：29.80元		

版权所有 侵权必究
(本版图书凡印刷、装订错误, 可及时联系01084909539调换)

… 目录 …

- 1 // 序1
- 3 // 序2: 要美丽要健康要真实 王蓉
- 6 // 引言: 3358朵花, 告诉你整形的真相

- 8 // 第一章 整形, 是沾满虱子的华袍
- 8 // 3358朵花, 告诉你整形的真相
- 9 // 整形, 痛并美丽着
- 10 // 像罂粟花一样美, 像毒品一样恐怖
- 13 // “范冰冰到底在哪里做的整形?”
- 16 // 为吕燕整形的整形大师
- 19 // 不要跟陌生人搭讪——她有可能是“托”
- 22 // 寻找好医生的攻略
- 25 // 公立医院是否一定比民营医院好?
- 26 // 附录: 整形医生资历鉴别方法

- 30 // 第二章 明星们说: 可以没有白米饭,
但不能没有微整
- 30 // 2567名做过微整的花朵告诉你微整的真相
- 32 // 玻尿酸: 童颜不老的传说
- 34 // 大医院里的真假玻尿酸
- 37 // 当挑剔的客人, 对自己负责
- 38 // 徐若瑄的小女生苹果肌
- 42 // 肉毒素: 解决减肥不能减掉的肌肉
- 43 // 警惕, 不要在医生家里私自打瘦脸针

45 // 第三章 人人都爱大眼睛

45 // 2135名眼部整形的花朵告诉你

- 47 // 双眼皮，毁容率最高的手术
- 48 // 1000元的双眼皮，要用10万来修复
- 54 // 大S、林志玲和宋慧乔都有“眼底娇媚”
- 56 // 微整“眼底娇媚”险遭失明
- 59 // 范冰冰大眼术的秘密
- 61 // 小手术让她变成范冰冰
- 64 // 关于开眼角的是是非非
- 67 // 眼睛下至术，像林心如一样楚楚动人
- 70 // 去眼袋就像生孩子，越年轻越无痕

75 // 第四章 让整张脸立体起来的鼻子

75 // 1453朵鼻整形的花告诉你整形的真相

- 77 // 电视主播们喜欢这样的鼻子
- 78 // 到底什么样的材料最适合隆鼻？
- 83 // 我不是李嘉欣，我是杨丞琳
- 85 // 找懂得面部骨骼的专家做鼻结构
- 86 // 与明星同窗的日子里，我都在整形
- 92 // 做个综合全自体的韩佳人鼻
- 94 // 整鼻日记：去台湾做全自体鼻子
- 97 // 快看，电视上一半以上的人都是歪鼻
- 99 // 徐若瑄完美的鼻基地
- 105 // 手术类型

109 // 第五章 女人的性感，多半来自唇部

109 // 489朵唇整形的花告诉你整形的真相

- 111 // 轻轻松松拥有安吉丽娜·朱莉的唇

115 // 致命的长人中

117 // 我要一个李小冉的“马自达”唇珠

119 // 日记：“马自达”唇塑造记

123 // 第六章 锥子脸：美女心中的一根刺

123 // 246朵脸型整形的花告诉你整形的真相

124 // 追求美丽是为了生活得更幸福

126 // 大美人范冰冰缔造整形神话

128 // 范式锥子脸，让下颌骨切得更多一些

131 // 范式锥子脸的升级版：传说中的 V-LINE

133 // 上镜小脸的秘密武器——缩颧骨

138 // 脸型手术过来人告诉你的肺腑之言

141 // 颧骨和下颌手术后半年里的恢复记录

143 // 王贝，不动刀不流血也能变成小锥脸

145 // 像雕塑一样瘦小脸

148 // 她完成“无假期”整形记录

151 // 面吸：直截了当的瘦脸法

152 // 做林依晨的下巴嫁入豪门

155 // 晓阳的日记：我的中韩2次脸型手术失败记

158 // 第七章 年轻一点，再年轻一点

158 // 572朵除皱整形的花告诉你整形的真相

160 // 你看，你看，萧蔷！

164 // 30岁之前，果酸换肤是最佳选择

167 // 40岁之前，女人要PRP+填充

170 // 整形日记：迷卡的香港PRP体验记

173 // 年过40再做手术拉皮

177 // 蜜闵拉皮手术半年报告

179 // 第八章 妖娆之形体

179 // 487朵形体整形的花告诉你整形的真相

182 // 原来瘦弱的“麻豆”们都抽脂

192 // 阳阳的比基尼诱惑

195 // 悄悄的，悄悄的，就这样大起来了

197 // 学会遗忘假体的幸福

203 // 臀：女人入骨三分的性感

205 // 千斤难买小腿瘦

207 // 住在牛角尖里的女孩

214 // 第九章 韩国整形的真相

214 // 576朵赴韩整形的花告诉你整形的真相

217 // 最省钱的韩国整形攻略

219 // 韩国整形价格深似水

221 // 在首尔坐地铁寻找整形医院

227 // 镜子就像怂恿吸毒的魔鬼

234 // 一封来自韩国中介的自白书

238 // 第十章 日本整形攻略记

238 // 66朵赴日整形的花告诉你整形的真相

241 // 拿着Angelababy的照片去日本整形

242 // RB的赴日整形日记

249 // 后记 感谢……感谢……

序1

随着社会经济的快速发展和生活水平的不断提高，人们越来越注重自己的形象和外貌。医疗整形美容行业也因此受到越来越多的人的关注，尤其是“王贝整容致死事件”发生以后。花子就是这许许多多关注者之一，而且她很早就开始了自己的思考。据说，此书断断续续写了十年。

慢工出细活。首先，这本书内容很丰富，具有很强的可读性。这源自于作者展开了深入的走访调查。书中一个个人物都很鲜活，一个个案例也很详实，比如小H的故事，比如娜娜的故事，作者铺陈转叠，娓娓道来，让读者多了一份观看纪录片般的图像感，少了一份阅读专业书籍的枯燥感。同时，也可以看得出，花子在医疗整形美容专业知识方面也是做了大量功课，介绍了很多的行业管理制度和医疗美容专业术语，比如职业医师等级、医疗美容服务项目分级，又比如医疗美容材料、医疗美容术式方面等等。这些内容介绍比较全面，也描述得深入浅出，能够在一定程度上起到普及医疗美容知识的作用。其次，花子的语言很流畅，有如高山流水，简练而生动，不愧为专业记者出身。

但是，我们又必须看到，花子的这本书并不是调查报告——那需要大量的调查数据和科学的统计分析，也不是科普作品——花子并不是专业的医疗整形美容医师。其中，有些观点还是我们不能认同的。例如，花子觉得选择整形美容就像是赌博，一切都是不确定的，全靠运气。其实，只要是运用科学的方法和进行规范的操作，医疗美容的效果是可以预期的，其风险也是可以是有有效控制的；花子觉得美容手术是“毒品”，一旦沾染，你将欲罢不能。实际情况是，手术本身不会有成瘾性，欲壑难填的是



人心！因此，我们想要提醒读者的是，阅读需要保持清醒的头脑；进一步来说，对当前的医疗美容机构和技术要有一个冷静的分析，不能听信虚假广告的忽悠，也不要被个别失败案例吓倒；更进一步来说，是否做整容，务必要根据自身的情况区别对待。总之，保持良好的心态最重要！

社会关注是一个行业发展的外在动力。我们欣赏并感谢花子的独立思考和艰辛付出。我们欢迎更多的人加入到这个队伍中来。毕竟，这对于正在高速发展的我国医疗整形美容行业十分重要。

中国整形美容协会办公室

二〇一一年九月十日

序2

要美丽要健康要真实

传说中的荆棘鸟，它一生只歌唱一次。从出生开始，它就开始寻找最锋利的荆棘刺，然后拼尽全力将刺扎进自己的喉咙，只为换来美妙的歌声。

对于荆棘鸟来说，歌声就好比美丽的容颜。连鸟都如此，更何况是人类。

没有哪个女孩子不爱美，没有哪个人不喜欢欣赏美。

但上天并不会让每个人都拥有天生丽质的容颜。

那未拥有美貌的人呢？

不用担心，有另外一群人专门做这种弥补工作，比如造型师，比如整形医生。

对于整形，大多数人是反对的。人的内心深处一直推崇浑然天成的自然美，因此，对于整形的人工美，会觉得有些不光彩。整形于是成了隐私，做过整形的人，就像做了败坏道德的事一样，尽力隐瞒着自己的整形经历。

我喜欢率真的生活，所以大胆承认整形，因为我认为追求美丽的心没有错，它也不是难以启齿的。

当然，整形是把双刃剑，你需要谨慎行事，稍有差池，你会美丽不成反毁容。

我比较幸运，因为有一堆人为我出谋划策，能帮我选择最适合我的整形医生。

但很多人并不是那么幸运的，她们没有那么多渠道去选择，也无从了解。所以，会出现整形失败、毁容，甚至死亡的事情，比如王贝。



鲁迅《呐喊》自序里有这样一段话：“假如一间铁屋子是绝无窗户而万难破毁的，里面有许多熟睡的人们，不久就要闷死了，然而从昏睡入死灭，并不感到就死的悲哀。现在你大嚷起来，惊起了较为清醒的几个人，使这不幸的少数者来受无可挽回的临终的苦楚，你倒以为你对得起他们么？”

如今很多想整形的人，就像被关在这样的房子里。没有人呐喊时，想整形的人很混沌的做着整形，以为整形就是蜕变成蝶的一种方式，并不知道整形的真相。所以，最后出现一些因盲目整形而无从回头的失败案例。

谁都有权利知道真相，选择以整形来变美的人，他们其实一直以来都想寻求真相，并且差不多要呐喊出来：“给我们真相！”

真相果然来了，这就是花子的这本书。

替所有爱美的女孩们，感谢花子写了这样一本书，就好比一声呐喊，叫醒了“铁房子”里的人。

对于摇摆在整与不整中间的人来说，从花子对3000多名“整形过来人”的记录里，你可以更清楚的了解，自己是否能承受整形带来的不可预知的后果。

对于想要变美或者想要整形的人来说，看了这本书，可以让你知道，该怎么整形才是最安全的，如何用最小的创伤成全最大的美丽。

这本书，你若有幸遇见，你便可能成为天使；而错过了，你可能会进入地狱。

花子会告诉你，整形，是痛并美丽着的事，但有时这个痛会远远大于美丽。

花子说，整形并不一定会让你变美。整形只能给你带来很微妙的变化，这种变化更多的来自于你的心理。你在整形前，必须要了解，整形能为你带来什么。

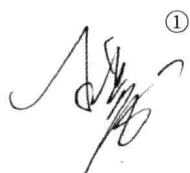
我和花子一样，并不排斥整形，但必须承认，整形是个有风险的事情，谁也不能保证每次都成功，一次失败的手术可能会让人陷入更大的痛苦之中。

所以，我建议如果你决定要整形的话，一定要小心谨选择适合自己

的整形医生和整形手术。爱美之心人皆有之，脸部整形更是个大问题，容不得半点马虎，切不要贪图小便宜，没必要省的钱一定不能省。

归根结底，一个人的美，单单靠五官的精致是体现不出来的，五官外表只是第一步，更重要的是你举手投足间散发出的一种个性气质才是真正属于你的美，正所谓内外兼修才能造就真正意义上的美女。

①



① 王蓉简介：王蓉，流行歌手，代表歌曲《我不是黄蓉》、《哎呀》、《爸爸妈妈》、《芙蓉姐夫》等。

（文/歌手王蓉）



引言

3358朵整形的花，告诉你整形的真相

整形是一种积极的心态，是完成美丽梦想的天梯。

但是整形是把双刃剑，它也会把你推向地狱。

如果你抵挡不了整形的诱惑，那么你一定要看看这本书，这里的内容是我十年来与3000多名整形者对话的结晶。看看这本书，你会对整形有个更深入的了解，这本书会告诉你整形成功的奥妙，也会提醒你如何有效地避开整形失败的雷区。

越是美的人，越是喜欢频繁地出入整形医院。

这是我最近几年的总结。

但从前不是这样的。

还记得第一次跑公立整形医院的采访，就被各种满目疮痍的畸形面孔吓到，心情整整半个月没能舒展，从此对整形医院心生畏惧。

然而，2003年之后，我接触到的整形者，越来越漂亮，甚至星探们也开始驻足整形医院，在整形医院里寻找美女。

因为一个不可忽略的事实是，只有美丽的人，才会想要更美。

但是，在她们光鲜精致的美貌背后，链接着的是看不见摸不着的，更为沉重悲惨的一面。

整形，帮助一些人完成了美丽的梦想，但也将一些人推入了万劫不复的深渊。

10年来，我与3358个整形者交流。3358个整形者，3358朵花。我亲眼

目睹着她们盛开的过程，或荼蘼，或惨败，或迷人，或颓废……

我跟着她们喜乐，跟着她们悲伤，跟着她们紧张，跟着她们彷徨，跟着她们沦陷……

原本，我只是个旁观者，记录者。却因为太过投入，逐渐跟她们混为一体，成为其中一份子，不分彼此，亲如手足。

这些花朵中，因为有着执着的追逐幸福的心，所以当路走不通时，有些人就会毫不顾忌的以各种方式结束生命，以此来抗议幸福的吝啬，同时也残忍地考验着我的承受力。

借着十年来的整形美容采访经历，借着3358名整形者亲身体验的血泪经验，我将它们记录成册，希望能给正在徘徊中的美丽追逐者们一点指引。

同时，这里也非常感谢王蓉对本书的支持。



第一章 整形，是沾满虱子的华袍

3358朵花，告诉你整形的真相

整形不是PS，不要拿PS的明星说话
一次整形并不能为你的美丽加分
不要跟过分追求完美的人探讨整形
与下一次手术最好间隔1年以上
不要轻易打断骨头或破坏身体结构
需要去除掉的东西要慎重
整形部位越多，越容易毁容
修复的越多，越容易毁容
无法隐藏的伤口要慎重切开
不明注射物会导致毁容甚至死亡
毁容不分医院大小或公立私营或国内国外
懒人不要尝试做整形
.....

整形，痛并美丽着

整形并不会让你完全变美。

很有可能，你会比原来更丑，自信心更为崩溃。

套用张爱玲的一句话：整形是一袭华美的袍，上面沾满了虱子。

为了能在人生的旅途中走得更曼妙，很多人都停下来，想要选上这么一件看起来极其华丽的袍。然而这些华丽的袍，并不全部完美，她们中大部分会有蛀虫和虱子。

如果你有耐心，够睿智，够运气，也许会挑上一件完美的袍。但是假如你不够幸运，心思也不够缜密，眼神又不够犀利，又贪心喜欢多选一些漂亮的袍，那么你遇上虱子虫洞的可能性非常大。

遇上虱子虫洞的人，便会为了灭虱虫和补漏洞而停下人生的脚步，日复一日年复一年，大好的青春便耗费在这个意外的袍上。很多人都忘记了人生本来的方向，将这件“袍”当作了人生终点。

整形，是在痛苦中成全美丽。有时会像化蝶一样，只痛苦一时，一旦化蝶成功，就永远美丽；但更多的时候，痛会伴随美丽终身。选择痛并美丽时，你需要扪心自问，自己是否承受得了那种超越美丽的痛。



像罂粟花一样美，像毒品一样恐怖

整形是最奢侈的美容，整形的人是这个社会上最时尚潮流的一群人。

这是整形者们对自己一个描述。

可是，圈外人并不这么看。他们都这么说：“整形的人头脑多少有点不清楚。”

或者是：“她们心理脆弱，不自信，不幸福。”

双方观点相悖，但从不正面交锋。

后来，整形者们很诚实地对自己进行了一番拷问，得出一个很客观结论——“整形是为了更好地拥抱幸福”。

拥抱幸福有很多种，但不一定要靠整形达到。

所以，在整形前，请认真和自己的内心做一次深度交流，严格拷问，直到你认为非整形不能达到你的目的时，再选择整形。

整形的起因有千万种，目的却只有一个，就是寻找更为完美的幸福的人生。

但是，如果可以，我想请所有想整形的人，远离整形，用其他方法去拥抱幸福。

大多数想要整形的人，并没有弄清楚自己的想法。有时只是因为某件事促使自己展开了整形的念头，把整形当成发泄或是排解的出口。

十年来，太多的人因为弄不清楚自己整形的目的，结果迷失在整形的路上，越走越远，直到再也无法回头。