

整形 **美容** 科普系列丛书



脂肪整形 必须知道的**99**个问题

主编 刘天一

复旦大学出版社

整形美容科普系列丛书



脂肪整形 必须知道的99个问题

主 编 刘天一

 復旦大學 出版社

主 编 刘天一

编写者 (按姓氏笔画排序)

王 瑾 (贵州省兴义市人民医院)

王万晨 (复旦大学附属华东医院)

卢佳士 (复旦大学附属华东医院)

卢勇周 (上海市东方医院)

刘天一 (复旦大学附属华东医院)

朱晶晶 (复旦大学附属华东医院)

毕 波 (复旦大学附属华东医院)

纪丽娜 (复旦大学附属华东医院)

杨 平 (复旦大学附属华东医院)

杨清建 (复旦大学附属华东医院)

吴心愿 (复旦大学附属华东医院)

陈 亮 (复旦大学附属华东医院)

周轶群 (复旦大学附属华东医院)

秦登科 (复旦大学附属华东医院)

贾传龙 (复旦大学附属华东医院)

钱郭嫔 (复旦大学附属华东医院)

郭 好 (复旦大学附属华东医院)

绘 图 卢佳士



主编简介

刘天一，复旦大学附属华东医院整形美容科主任，主任医师，教授，硕士生导师，医学博士，美国哈佛大学、德国弗莱堡大学及日本东京大学整形外科访问教授。“上海市卫生系统跨世纪百名优秀学科带头人”，复旦大学皮肤再生医学研究所副所长，曾先后主持及参加国家自然科学基金、国家重点基础研究发展计划（“973”计划）、国家高技术研究发展计划（“863”计划）、上海市科委“重中之重”重点学科资助项目，以及上海市卫生局10余项科研项目。发表SCI收录论文20余篇、国内核心期刊论文80余篇，获国家专利30余项。兼任中华医学会医学美学美容分会青年委员、中国医师协会美容整形医师分会眼整形专业委员、中国整形美容协会鼻整形分会常务委员、中国整形美容协会瘢痕医学分会委员、中国研究型医院整形美容分会委员、中国修复重建外科学会委员、海峡两岸医药卫生交流协会海西乳腺微创美容外科专家委员会委员、上海市医学美学美容分会委员、上海市中西医结合学会美容医学分会委员。获得“2015新氧亚太区最受欢迎公立医院胸部整形医师奖”“2016新氧亚太区最受欢迎胸部整形医

师奖”“2016第13届中华医学美学美容中青年医师论坛二等奖”“上海市康复医学科技奖二等奖”，以及“上海市医务工会科技创新发明之星”等荣誉称号，多次参加国际学术会议并作大会发言，带教研究生先后获得“国家奖学金”及“上海市优秀毕业生”等荣誉。

刘天一主任洞悉各种手术方法的优缺点并结合求美者的不同诉求和外貌特点制订个性化方案，获得求美者广泛好评，成为“好大夫”“新氧”等著名医学网站的首推专家。擅长各种美容手术，尤其以眼整形、乳房整形、鼻整形，以及注射微整形和脂肪移植四大体系为主要特色。对微创双眼皮、上眼皮肤松弛下垂、失败双眼皮修复有独到见解，无痕眼袋切除术具有独创的经验和技巧，满意率高达100%。主张个体化鼻整形，通过对鼻软骨重排加硅胶或膨体等假体植入，或者选取自体肋软骨，综合进行鼻尖和鼻体整形，可以有效塑造立体清晰的鼻轮廓。擅长双平面内镜隆胸、乳房再造、巨乳整形、乳房上提，所做的乳房美容手术一直处于“新氧”APP胸部项目最受欢迎的位置。同时，对全身吸脂减肥、高成活率的自体脂肪干细胞移植、各种注射材料的综合应用，以及各种面部年轻化手术也具有丰富的临床经验。

在整形外科方面，以显微外科器官再造和组织缺损修复为特长，手术风格追求精益求精，细腻干净。在皮肤软组织缺损及眼、耳、鼻、唇、手等修复重建方面具有很深造诣，擅长皮肤恶性肿瘤大面积切除后的组织修复、乳房的整形美容修复、面部皮肤提紧，同时对下颌角肥大、颧骨肥大、颞截骨成形术、唇腭裂及唇裂二期鼻畸形整复有深入研究。

序 一



在解决温饱问题、基本富裕问题以后，人们对自身关注的焦点已经开始集中到如何让自己获得更好的形象，如何维持年轻的状态。年轻美丽的外表有利于提高与人交往时的自信心，扩大社交的圈子，更好地体现自身的社会价值。

虽然化妆、皮肤保养等生活美容在很长一段时间内是人们获得美丽的主要手段。但是，随着整形美容外科学的进步、美容医疗手段的多样化、国际交流程度日益扩大，尤其是新材料和新仪器的开发和应用，人们已经不再满足于原来有限的改变，越来越多的人会选择通过手术等方式进行医学美容，甚至有很多人出国进行美容手术，通过一个安全有效的方式获得美丽年轻的容颜好像已经成为“唾手可得”的事情。

然而，医学美容手术毕竟是医疗行为，整形美容手术的

风险是客观存在的。即便是小到注射肉毒素、激光点痣等微小损伤的操作，都有一定程度的并发症发生率，更不要说是大型的整形手术。详细了解各种手术的基本原理和方法，以及手术前后注意事项、可能的并发症等各方面的基本知识，无疑更有利于医生和患者共同参与手术治疗，也更有利于保证手术的成功率。

基于此目的，刘天一主任及其团队按照不同的美容整形项目，分门别类地归纳总结了求美者最感兴趣的问题，让求美者对手术设计、手术的基本方法和特点、手术后护理知识等方面有一个相对全面的、理性的认识，找到最适合自己的变美方式，在变美的同时又不失个性。本套丛书语言浅显易懂，图文并茂，提纲挈领，易于阅读。相信求美者或者初入整形领域的年轻医生在仔细阅读后一定能够得到对美容整形更深入的认识。

因此，我热情地向你们推荐这套精美的著作！

曹谊林

国家“973”首席科学家

“长江学者”特聘教授

国家组织工程中心主任

中国医学科学院北京整形外科医院院长

上海交通大学医学院附属第九人民医院副院长、整形外科主任



序二

人类对美的追求是社会进步的象征。

但什么是美？什么是美的标准？美的意义何在？用什么方法实现美？这一系列问题，亟需有识之士正面引导、宣传、普及和教育。刘天一主任以一个教授、博士学者的身份，化繁为简、深入浅出、用朴素浅显的语言将纷繁复杂的美学和医疗美容科学技术以系列丛书的形式答疑解惑，将身体各部位和注射微整形等美容问题细分详解，告诉求美者，善莫大焉，这将在整形美容领域抹下浓重的一笔。

美具有无穷的魅力和价值。美对一个人、一个民族、一个国家的精神作用是无可估量的。客观地说，医疗美容历史并不太长，纯属为美而做的真正意义上的医学美容，直到110多年前才问世。这和人类飞机上天的历史时间差不多，

比原子弹发明早一点点。始于西方的20世纪初叶的医疗美容获得极大的人文动力，它传播、扩散、滚动发展于整个世界，无论在西方和东方，在大洋的东岸还是西岸，医疗美容迅速走进百姓的生活里。特别是20世纪90年代后，全球每年医疗美容的人数以两位数的级别增加，在中国更是成倍增长。显而易见，在全社会的美容浪潮中，出现一些偏见和杂音是正常的。此时需要的是顺应医疗美容的发展趋势，释怀误解，准确宣传医疗美容，让美的真谛、美的科学进入并根植百姓心中。刘天一主任和他的团队当此之时，自觉担当起医疗美容科普的重任，系统地传播医疗美容知识，实在是难能可贵。

自然是美的，人类是美的。人类美的个体差异时空造就了五彩斑斓的社会。但是，青春更美、更靓丽、更充满朝气。医疗美容就是在一定程度上追求青春的美，完善青春的美，为青春的美锦上添花，返老还童，延缓衰老，延缓健康生命意义上的青春美。但医学美的标准是有争论的。笔者认为，医学美定义实质是线条流畅、几何图形规律、比例适当、色彩匹配与神态和善的总和。美善和丑恶是相对的，没有绝对的美。对于每一个爱美之男女，如何定义自身美，明确要改变什么，明确要达到一个什么样美的程度是重要的。当你经过一个医学美的过程，再塑的结果显现在镜子里的时候，你是否满意呢？如何评价？实践中，这方面的争论是较多的。

认知不一，求美者审美标准不确定，对手术后恢复过程认识不足，常易产生迷茫和困惑的心理。这套科普系列丛书，会给这些求美者一些启迪和帮助。

普及美学教育，也要研究对美的结果评价。对美的评价是一个医学、美学和哲学问题，史上研究很多。一般地说，对美的评价大致分为3个层次：个人的主观评价、群体的综合评价、社会的综合客观评价。个人的表达意见基本上是主观的，个人喜好，偏差较大，但又必须充分尊重。一个人对美的需求认识必须美容前后一致，想象一致。群体的表达往往是医疗机构集体的意见，具有很大的客观性和普遍性，常是行业的标准。社会评价，如历史上对西施、杨贵妃、王昭君等美女名人的认可，是社会性长期形成的公认意见，带有一定的艺术想象性。所以，对美的个人评价必须进行引导和普及，让每个求美者明白，美的追求目的必须明确，使用的医学方法必须可行。医疗美容是一个生物活体的修复过程，需要的时间、个体的基础和差异使美容的结果有明显的不同。各种明星和代言人美化后的形象与实际容颜差距甚大，不可轻信，更难以作为范例崇拜和模仿。“美如画中人”只是一种美妙的幻想，医疗美容不是万能的，只是锦上添花，也是有限度的，也可能有副作用。现实中，不实、夸大、虚幻宣传也时有发生，一定要学会鉴别，尊重科学。美首先是安全、

健康，然后才是锦上添花。美没有什么捷径，求美者与美容
医护工作人员应共同携手，创建一个和谐的美容市场。

这套系列科普丛书不仅是一个美容科学知识的宝库，也
给求美者一把尺子，明确美与美容的标准，还能帮助求美者
鉴别真伪，探讨美容的正确方法和途径。

应作者之邀，写了以上的话，权作对此系列科普著作问
世的衷心祝贺。

朱志祥

深圳源美医疗美容门诊部院长

教授

前言

在每天繁忙的美容咨询过程中，求美者提出的问题可谓五花八门，但是归纳起来无外乎有几部分：“该不该做？”“该怎么做？”“该如何保证安全？”等等。我在详细回答这些问题的时候，头脑中时常会蹦出一个想法：应该编撰一本详细而全面的美容科普读物，里面包括了所有求美者感兴趣的问题，在仔细阅读后就会对整形美容具备一个正确的认识，避免误入歧途，酿成苦果。这就是我牵头编写这部系列书籍的出发点。所幸，在许多老师、朋友和求美者的帮助下，经过所有编写者的辛勤努力，这部著作付梓成书。

近年来，最直接和有效解决人体美的学科——整形美容外科，得到了飞跃式的发展。“韩式美容”“人造美女”“磨骨”“肉毒素”“瘦脸”“微整形”这些都已经成为热词而广为传播，人们对美容整形的态度从20年前的排斥歧视到现在分享整容经验，已经有了根本性的转变。相信不久的将来，人们呼朋引伴共同去整容的做法也会蔚然成风。但是，我们一定要清醒地意识到，作为医学三级学科，整形美容的产生、发展、

治疗原则、方法、术后处理等各个方面，都是依照医学发展的模式而进行的。如果忽视这些基础，盲目地追求市场化和利益最大化，过分地夸大效果或有意隐讳并发症，必将使学科发展偏离轨道，对求美者造成不良的后果。我们也必须承认，美容外科来源于整形外科，而整形外科作为一个交叉性的边缘学科，它与烧伤外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮肤科、普外科、泌尿外科等学科都有非常紧密的联系。经过两次世界大战的阶段以后，整形外科开始逐步完善和壮大。近30年来，美容外科在整形外科领域内取得了更快的发展速度，明白了这些逻辑关系，有利于我们梳理和理解美容外科的学科地位和特点，明确美容外科确实属于医学的一个分支学科，更有利于我们正确选择美容的方法和了解其中的风险。

同任何其他医学学科一样，美容外科有自己的选择标准、治疗原则、手术特点、注意事项、手术风险等。作为一个美容外科医生，不但自己要通过刻苦学习、努力钻研以熟悉这些内容，掌握高超的技术本领来完成手术操作。而且，还要广泛传播正确的求美方式，帮助求美者树立正确的美容动机和审美标准。在日常临床工作中，我们见到了太多求美者，他们的要求或者严重脱离实际，或者缺乏基本的美学鉴赏力，或者对自身没有客观的认识，人云亦云，或者特别执拗于自己的所谓美学参数，还有非常多的求美者盲目相信广告吹嘘

的效果。由此他们都选择或者接受了不恰当的，或者反复多次的不良手术，造成并不完美的效果，有的甚至造成“毁容”。从这个意义上来说，为了学科的健康发展，为了广大求美者真正能够享受到“美容”所带来的快乐愉悦和自我满足，医学工作者做好科普宣教的工作义不容辞！

在我近20年整形美容外科从业的过程中，随着技术的提高、案例的增多，对美的认识也不断深入，越来越感觉自然的、合适的、个性化的、符合自己气质的、形神合一的术后效果才是最美的。为了达到这个目的，医生固然会精雕细琢、精益求精，而求美者亦应清晰认识每种美容手术的优缺点、预期的理想效果，以及手术前后的注意事项，并且要密切配合医生，这样才能最大限度地保证美容治疗的成功率。相信您仔细阅读本书后，能够在这方面获取相关的知识。

感谢在本书撰写和出版过程中给予大力帮助的所有朋友，尤其感谢曹谊林教授和朱志祥教授在百忙之中仔细阅读书稿，甄别校正错误，并亲自为本书作序。

由于科普书籍编写的经验和能力有限，书中难免存在欠缺和不足，敬请各位亲爱的读者给予批评和指正！

刘天一

2018年2月

目 录

第一章 脂肪整形总论

1. 脂肪是什么？有什么作用？ 2
2. 人体脂肪组织由哪些成分组成？ 3
3. 人体脂肪是如何分布的？哪些部位的脂肪可以抽吸？
哪些可以用来移植？ 5
4. 什么是棕色脂肪和白色脂肪？ 7
5. 什么是脂肪干细胞？ 9
6. 抽脂和运动健身哪个减肥效果更好？各有什么利弊？ 10
7. 是否可以通过体质指数评估自己身体的脂肪量？ 11
8. 是不是脂肪越少的人越漂亮？ 12
9. 为什么稍微胖一点的人看起来更年轻？ 14
10. 如何快速健康地增加自身脂肪？ 15
11. 抽吸减少脂肪对高脂血症者有好处吗？ 16
12. 糖尿病患者可以脂肪抽吸和移植吗？ 17

13. 脂肪移植在传统疾病治疗中有哪些应用? 18
14. 脂肪移植在整形美容领域有哪些应用? 19
15. 该选择什么样的机构或者医生进行脂肪整形相关手术? 20
16. 脂肪整形美容手术有几种? 各有什么作用? 22
17. 脂肪外科手术有没有年龄的限制? 23
18. 脂肪外科手术的风险大不大? 25
19. 脂肪外科手术一般都采用什么麻醉方式? 27

第二章 抽脂塑形相关问题

20. 抽脂手术的原理是什么? 30
21. 抽脂手术等于减肥吗? 31
22. 局部麻醉做抽脂手术可以吗? 必须全身麻醉吗? 33
23. 抽脂后皮肤会变得松弛吗? 34
24. 一次手术可以抽出的脂肪量是多少? 35
25. 抽脂术后多久可以恢复? 37
26. 抽脂术后皮肤会不会变得凹凸不平? 39
27. 身体的各个部位都可以做抽脂手术吗? 41
28. 抽脂术后会反弹吗? 44
29. 抽脂手术与打溶脂针有什么不同? 45
30. 抽脂手术与Bodytite射频溶脂的区别是什么? 46

31. 腹部的皮肤很松可以做抽脂手术吗? 48
32. 面部、下颌部位的脂肪堆积可以通过抽脂改善吗? 49
33. “蝴蝶袖”可以通过抽脂手术祛除吗? 50
34. 小腿部位的肥胖可以进行抽脂手术吗? 52
35. 抽脂手术可以改善产后腰腹部脂肪堆积吗? 53
36. 抽脂手术可以塑造马甲线及臀沟吗? 54

第三章 面部脂肪移植相关问题

37. 脂肪作为填充材料有哪些优势? 56
38. 什么样的人需要面部脂肪移植? 57
39. 什么是“网红脸”? 58
40. 面部脂肪移植所用的脂肪取自哪里? 59
41. 面部脂肪移植就像打针一样吗? 60
42. 面部脂肪移植能用别人的脂肪吗? 61
43. 面部脂肪移植有什么风险? 62
44. 面部脂肪移植有什么后遗症? 移植后摸起来会凹凸不平吗? 63
45. 面部脂肪移植是永久的吗? 需要填充几次? 65
46. 面部脂肪移植时脂肪是否填充得越多越好? 66
47. 面部各个部位脂肪移植后的成活率是否一样? 67
48. 什么是PRP? 脂肪移植时加入PRP是否能够提高存活率? 68