

美丽与健康 同行

上海市医学会
上海市医学会医学美学与美容专科分会 组织



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

巧手妙琢

沪上美容整形名医

教您躲避美容陷阱

安全重塑怡人美丽

上海科学技术出版社

美丽与健康 同行



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海市医学会
上海市医学会医学美学与美容专科分会 组编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽与健康同行 / 上海市医学会, 上海市医学会医学美学与美容专科分会组编. —上海: 上海科学技术出版社, 2018. 5

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3981-2

I. ①美… II. ①上…②上… III. ①美容—普及读物

IV. ①TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 071621 号

美丽与健康同行

上海市医学会

上海市医学会医学美学与美容专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 9

字数: 120 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3981-2/R·1607

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

本书由上海市医学会医学美学与美容专科分会组织专家精心编写而成,分“读经典”和“问名医”两部分。

“读经典”部分精选汇编 16 篇近年已发表或未发表的有关防脱发、口腔美容、皮肤美容、整形美容方面的优秀科普文章,“问名医”部分的 98 道问答题涵盖了现代社会爱美人士较为关注的美容项目及其相关知识,特别针对一些容易忽视的美容误区和错误观念做了权威的分析 and 说明,具有普及美容知识、树立正确的审美意识、引导正确的美容方向的作用,可供广大爱美人士、损容性疾病患者及家属阅读参考。

书中还对部分专家做了简介,便于广大读者朋友们求医就诊时参考。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

主 编：林晓曦 苏俭生

副主编：杨勤萍

编 委：(按姓氏笔画排序)

王秀丽	亓发芝	仇雅璟	刘天一	杨君毅
吴文育	何 翔	余 力	张慧明	陈 达
陈向东	陈利红	茅伟安	郑丹宁	赵耀忠
俞懿强	贺旭峰	夏力群	顾 军	钱文昊
徐 平	徐培成	黄一雄	章一新	喜雯婧
薛春雨	穆雄峥			

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》这一佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

医学美学与美容专业是覆盖面广、涉及学科多、知识更新快的一门新兴学科。

随着生活水平的提高,现代人对美的追求也日益迫切,与之相适应的各种医学美容技术层出不穷,国内外相关领域发展迅速,整形美容已成为一种时尚。但与此同时,这也是过度市场化开发的一个医学领域,如果没有相应的临床与基础研究支撑,就可能偏离其医学本质;如果没有相应的科普工作相匹配,就可能让充满争议的市场推销广告占领了市场,让广大求美者充满困惑,做出错误判断。究其根源,主要是因为人们对这个领域进展的识别能力远远落后于技术的发展更新速度,科普工作处于相对停滞与落后的状态。因此,上海市医学会医学美学与美容专科分会组织分会的众多专家、教授和学者编写了这本科普书。

本书编写的宗旨在于,讲述一些基本的美容美学理念和知识,对于一些常见的美容手术和技术方法做规范介绍;讲述一些基本并发症、不良反应的认识要点,增强自我救助的能力;对于一些常见的美容误区、美容陷阱、美容欺诈,做梳理并揭露其中的黑幕,帮助读者增强自我保护的能力。

书中汇集了整形美容、皮肤美容、口腔美容三个学科的知名专家,从不同角度全方位地对一些日常美容的常见问题,运用浅显易懂的文字进行了介绍。其中包含目前社会上的很多热点,还有一些网络习惯用语、网红现象。本书基本涵盖各个年龄段、各个层次,力争成为一本具有普遍性和现实意义的科普读物。

感谢为本书编写付出巨大努力的各位编写者,很多文章是专家在繁忙的临

前言

床工作之余精心写出、反复修改而成。医学美容是面对所有人群的,基于目前技术发展的现状给予正确引导,其社会意义显而易见。

上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科教授、主任医师

上海市医学会医学美学与美容专科分会前任主任委员

林晓曦

2017 年 12 月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、脱发——没了“三千烦恼丝”的烦恼	003
二、内外兼治,告别脱发尴尬	005
三、什么叫牙齿好看	007
四、探秘“微创美学牙齿修复”	008
五、面部年轻化——“冻龄女神”的秘密法宝	010
六、没有最美,只有更美	012
七、“痘痘”患者的日常饮食和护理	014
八、治疗痤疮瘢痕有妙招	016
九、毛孔粗大能变小	017
十、笑对胎记和色斑	019
十一、趁早下“斑”,请勿“痘”留——为“问题”肌肤开出中医处方	022
十二、“抹去”瘢痕不是梦	025
十三、踏青“拈花惹草”引来“春痒”上身怎么办	027
十四、注意微整形道路上的六大囡事	029
十五、难言之隐——关于处女膜修补术	031
十六、无精打采,警惕上睑下垂	033

CHAPTER TWO

问名医

2

皮 肤 美 容 	037
1. 为什么有的人皮肤细腻,有的人却很粗糙	037
2. 脸部皮肤逐渐老化,皱纹越来越多,该怎么治疗	038
3. 肉毒毒素打得越频繁、越多,治疗皱纹效果越好吗	038
4. 面部留下永久性瘢痕该怎么治疗	039
5. UVA 和 UVB 有哪些不一样	039
6. 如何挑选适合自己肤质的防晒霜	040
7. 脸上的痣多,该不该激光打掉	041
8. 脸上的雀斑越来越多该怎么治疗	042

9. 每天把脸上的油脂洗干净,痘痘就好了吗	043
10. 酒糟鼻是因为喝酒过多引起的吗	044
11. 为什么青春期更容易长痘痘	044
12. 如何预防日晒导致的皮肤老化	045
13. 汗管瘤该如何治疗	046
14. 眼皮上的睑黄疣该如何处理	047
15. 得了白癜风应该怎么办	048
16. “秃顶”为什么越来越年轻化	048
17. “秃顶”该如何治疗	049
18. 使用米诺地尔治疗脱发有什么不良反应吗	050
19. 非那雄胺治疗男性雄激素性秃发有哪些不良反应	051
20. 脸上长了许多扁平疣怎么办	051
21. 防晒霜是防晒指数越高越好吗	052
22. 皮肤敏感的人怎么选用护肤品	053
23. 只有夏天才需要涂防晒霜吗	054
24. 光过敏的人日常生活需要注意些什么	055
25. 黄褐斑是怎么产生的	056
26. 黄褐斑该如何治疗	057
整 形 美 容 	060
27. 肉毒毒素真的有毒吗	060
28. 如何看待“微整形”	061
29. 注射美容安全吗	062
30. 有哪些手段可以改变脸型呢	063
31. 颧骨和下颌角手术有很大风险吗	064
32. 面部轮廓手术前后需要注意哪些事项	065
33. 双眼皮的手术方式及形态有哪些	066
34. 多大年龄适合做双眼皮	066
35. 卧蚕和眼袋有什么区别	067
36. 哪些人适合开眼角手术	068
37. 上睑下垂怎么办	069
38. 眼部美容手术后要注意些什么呢	070
39. 拿什么拯救你,我的眼袋	071

40. 鼻整形技术如何让鼻子变得更美	073
41. 鼻整形中有哪些相关的材料	074
42. 吸脂手术前后需要注意些什么	074
43. 吸出来的脂肪可以移植到身体其他地方吗	076
44. 假体隆乳安全吗	077
45. 乳头凹陷可以整形吗	078
46. 副乳可以手术切除吗	079
47. 什么叫做乳房肥大	080
48. 乳房肥大的原因是什么	081
49. 乳房缩小的常用手术方式有哪些	081
50. 乳房缩小手术的切口有哪几种	082
51. 为什么要进行乳房再造	082
52. 乳腺癌术后什么时候进行乳房再造比较合适	083
53. 乳房再造的手术方式有哪些	084
54. 什么是包皮过长和包茎	085
55. 包皮过长和包茎有哪些手术方法	086
56. 包皮手术前后需要注意哪些事项	086
57. 什么是毛发移植	087
58. 毛发移植需要注意什么	088
59. 女性发际线高该怎么办	089
口腔美容	091
60. 老人门牙蛀得只剩牙根还能保留吗	091
61. 门牙摔断了一定要拔掉吗	092
62. 为什么门牙牙神经死掉了, 牙齿颜色会变深	093
63. 门牙之间存在缝隙该怎么治疗	094
64. 前牙好看与哪些因素有关系	095
65. 数字化口腔修复有什么优点	097
66. 全瓷牙跟传统烤瓷牙相比有什么优势	098
67. 牙齿颜色发黄怎样才能变白	099
68. 牙齿少了怎么办	100
69. “装假牙”就是口腔修复吗	101
70. 嵌体修复就是补牙吗	102

71. 固定桥假牙修复要注意些什么	103
72. 活动假牙修复要注意些什么	104
73. 覆盖义齿修复要注意些什么	106
74. 老年人牙齿全掉光了应该装什么假牙	106
75. “地包天”应如何治疗	107
76. 恒牙列期牙列拥挤怎么治疗	108
77. 患了开殆怎么治疗	109
78. 患了前牙闭锁性深覆殆怎么办	109
79. 患了前牙深覆盖怎么办	110
80. 患了双颌前突怎么办	111
81. 患了病理性上中切牙间隙怎么办	111
82. 患了锁殆怎么办	112
83. 患了替牙列不齐怎么办	113
84. 患了前牙反殆怎么办	113
85. 患了后牙反殆怎么办	114
86. 多生牙应怎样进行治疗	115
87. 患了先天缺牙应怎样治疗	115
88. 患了牙周病需做正畸治疗吗	116
89. 妊娠期可以做正畸治疗吗	116
90. 怎样纠正口腔不良习惯	117
91. 一颗离体牙的哭诉——牙周病的病因有哪些	118
92. 一颗离体牙的哭诉——牙周炎如何防治	119
93. 唇红“失色”是怎么回事	121
94. 复发性单纯疱疹是“上火”吗	122
95. 年纪大了牙齿就会松动吗	123
96. 如何较美观地修复没有挂钩的活动假牙	125
97. 种植义齿的美学效果如何	127
98. 门牙拔掉后有快速而牢固的修复方法吗	128

CHAPTER ONE

1

读 经 典

一、脱发——没了“三千烦恼丝”的烦恼

每个人都希望有一头乌黑发亮的头发,可是越来越多人的烦恼来源于头发的日渐稀疏。脱发虽不影响身体健康,却影响容貌和心理健康。虽然没了“三千烦恼丝”,但现代人对于自我形象的重视让更多的人想治好脱发。

为什么会脱发

大部分的脱发都属于雄激素性秃发(简称雄秃),和遗传有关,占脱发人群的90%左右,虽说不是病,却是一种常见的现象。脱发发病的高峰年龄是20~30岁,男性脱发率在20%左右,女性脱发率在6%左右。另外,斑秃、休止期脱发、瘢痕性秃发等,也是比较常见的。

每天掉头发,掉多少算正常

掉发是一个新陈代谢的过程,头发会长也会掉,是正常现象。一般来说,每天掉发少于50根就不用太在意,但如果平时基本不掉头发,突然掉发增多,则要警惕;掉发超过50根以上,并且掉发量明显增加,就要注意了;一般如果掉发超过100根,就一定要就医了。最简单的测试方法就是:轻拉30~40根头发,手上有超过3根头发就说明有脱发危机了。

脱发吃什么药有效

雄秃的治疗目前分为手术治疗和非手术治疗。手术治疗即毛发移植,就是通常说的植发。非手术治疗可以使用外用药物如米诺地尔溶液,能够延长毛发生长期;另一种是口服药物非那雄胺,能够抑制或降低促使头发毛囊萎缩的激素(二氢睾酮)的产生,用药2年,99%的患者能控制脱发,66%的患者能增多头发;另外还有激光帽治疗,能促进血液循环,抑制皮脂腺分泌,相对不良反应比较小。

脱发时间已久,再治疗有用吗

如何选择治疗手段要根据患者的年龄来决定,正常男性在40岁左右雄激素水平就开始下降,因此对50岁以上的患者不推荐吃药,可以考虑外用药物或激