

MEI RONG JIAN FEI BAI WEN BAI DA

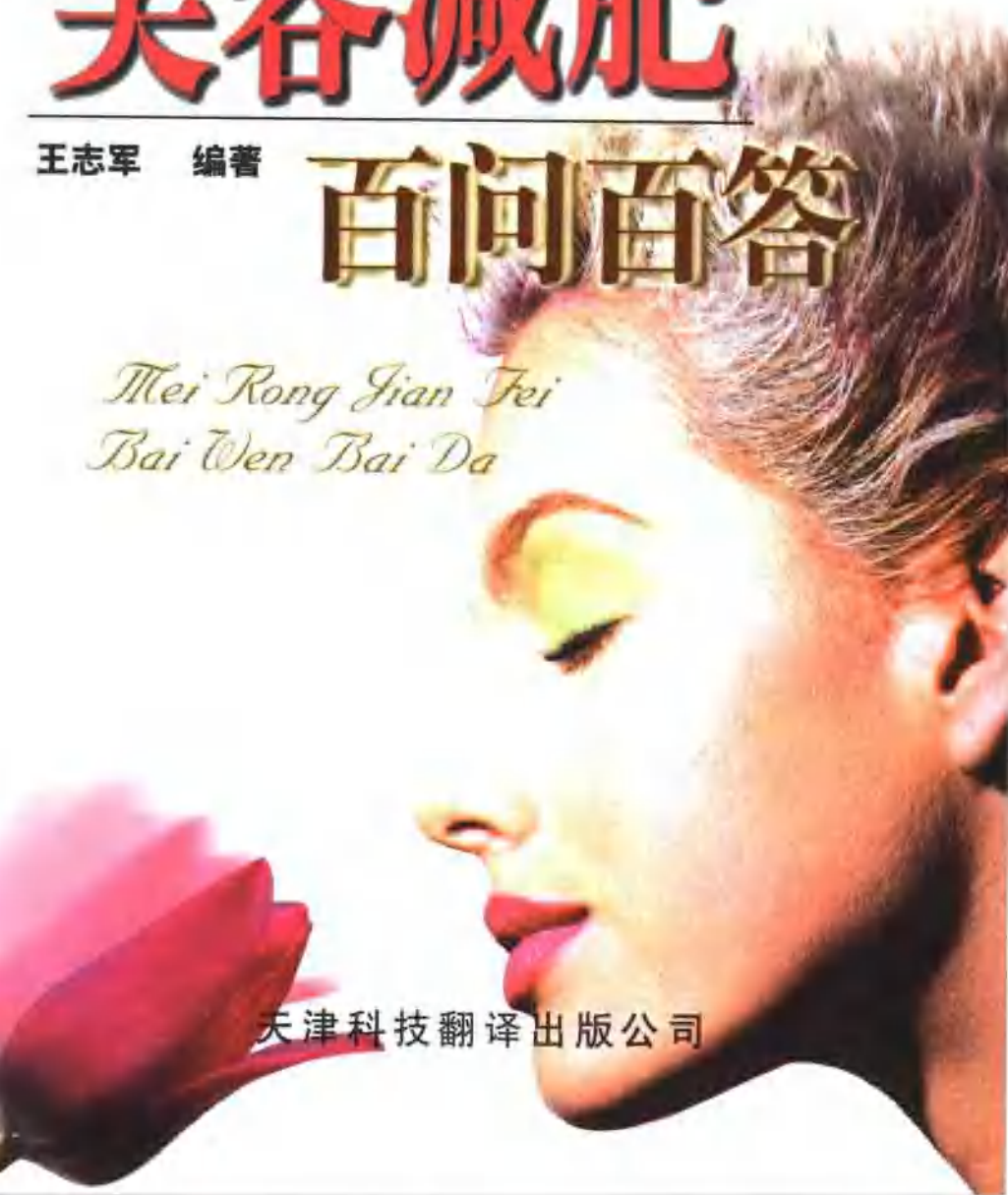
美容减肥

王志军 编著

百问百答

*Mei Rong Jian Fei
Bai Wen Bai Da*

天津科技翻译出版公司



美容减肥

百问百答

王志军 编著

·天津科技翻译出版公司·

.....

图书在版编目 (CIP) 数据

美容减肥百问百答/王志军编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2001. 5 (2002. 1 重印)

ISBN 7-5433-1304-9

I. 美… II. 王… III. ①美容-基本知识-问答 ②减肥-基本知识-问答 IV. ①TS974.1-44 ②R622-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 05430 号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tztbcb@public. tpt. tj. cn

印 刷: 天津宝坻第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 3.375 印张 72 千字

2001 年 5 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001 — 10000 册

定价: 6.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

NAK 28103

内 容 提 要

本书以问题解答的形式，简明扼要地阐明了美容外科的基础知识、美容手术的基本方法、美容外科的心理学问题、人体美学的简明测试及美容外科手术的麻醉方法，并重点就当前在国际上发展较先进的抽脂减肥术、脂肪移植手术的有关问题，做了详实细致的解答。本书的内容均来自门诊求诊者的提问，解答切合临床实际，是美容外科医生与求诊者相互了解的参考书。

前 言

随着国家经济、文化的进一步发展，美容外科有了非常迅速的发展，已不再是十年前单纯的做双眼皮、拉皮除皱、隆鼻、隆乳等传统的整形外科手术，国外先进的抽脂减肥术、脂肪移植术给美容外科注入了崭新的活力，使人的容貌和体型有了更加系统的、更加自然的改变。在国外，美容外科也被称为“心理外科”，用手术的方法去治疗一些已经用药物和心理治疗无效的病人，不仅能改变他（她）们的容貌和形体，更能树立他（她）们的自信心。有一些缺陷或不足，如果不是发生在自己的身上，就很难体会到其带来的痛苦和烦恼。美容外科正向纠正或弥补这些缺陷和不足、力求为已经有物质生活满足者，向满足其精神生活而努力。在临床工作中发现，有许多求美者的问题，都有许多共同之处。编写这样一本小册子，是为了给广大求美者带来一定的帮助，并对美容外科有进一步的了解，在选择美容外科手术时，能进一步体会到美容外科手术给他（她）们生活上带来质的变化。

由于美容外科涉及面广，手术术式繁多，本书的内容大部分取自在日本研修美容外科及脂肪外科时学习的体会，所以难免有不合我国国情的观点，如能得到同行们的点拨，本人将倍感荣幸。值此书出版之际，衷心感谢曾给我无私教诲的日本东京代官山整形外科医院院长、日本美容外科学会前会长、国际美容外科学会副主席、1999年联合国世界和平奖获得者周哲男先生及夫人。

王志军

2001年1月于南京

目 录

美容知识篇

- ★美容外科是一门什么样的学科? (1)
- ★抽脂减肥术、脂肪移植术也是美容外科吗? (2)
- ★人类头颈部的美学标准是什么? (2)
- ★人类躯体部的美学标准是什么? (4)
- ★怎样才能使我更美丽一些? (4)
- ★美容外科手术的心理过程是什么? (6)
- ★做美容外科手术需要心理准备吗? (8)
- ★怎样去美容外科咨询? (9)
- ★做美容外科手术的人有哪几种类型? (9)
- ★什么样的人不适合做美容外科手术? (10)
- ★为什么要在手术同意书上签字? (11)
- ★美容外科手术前为什么要照像? (13)
- ★美容外科手术很痛吗? (13)
- ★美容外科手术时,麻醉药物会对大脑有影响吗?
..... (14)
- ★美容外科手术会留下难看的瘢痕吗? (15)
- ★美容外科手术器械有特点吗? (16)
- ★美容外科手术的后遗症严重吗? (16)
- ★美容外科手术有风险吗? (17)
- ★美容外科手术的并发症有哪些? (18)
- ★怎样才能正确评价美容外科手术的效果? (18)

★美容外科手术后应该注意些什么?	(19)
★手术后复查有必要吗?	(20)
★美容外科手术出现意外、产生纠纷怎么办?	(21)

抽脂减肥篇

★脂肪是怎样生长的?	(22)
★人是怎样变胖的?	(24)
★脂肪在体内是怎样分布的?	(24)
★人胖了有什么不好吗?	(25)
★节食减肥有效吗?	(26)
★如何判断自己是否过胖了?	(27)
★减肥药真的能减脂肪吗?	(28)
★运动减肥为什么还会更胖呢?	(28)
★减肥手术有哪些?	(29)
★负压抽脂减肥术有哪些优点?	(30)
★可以抽脂减肥的部位有哪些?	(31)
★脂肪真是抽的越多越好吗?	(31)
★抽过脂肪的部位还会再长脂肪吗?	(33)
★什么是抽脂减肥的“干抽法”?	(33)
★什么是抽脂减肥的“湿抽法”?	(34)
★减肥有时间性吗?	(35)
★抽过脂肪的部位会平整吗?	(35)
★抽脂减肥术后有什么副作用吗?	(36)
★抽脂减肥术后为什么要加压包扎?	(36)
★抽脂减肥术后需要多久才能恢复?	(37)
★抽脂减肥术后能增加参与运动的信心吗?	(37)
★抽脂减肥术后会留有瘢痕吗?	(38)

★ 抽脂减肥的器械是怎样选择的?	(38)
★ 超声波碎脂术比负压抽脂术好吗?	(39)
★ 抽脂减肥手术前要做哪些准备?	(39)
★ 抽脂减肥手术要住院吗?	(40)
★ 颧骨太高了怎么办?	(41)
★ 圆形脸、方形脸可以改成瓜子脸吗?	(41)
★ 双下巴可以去掉吗?	(42)
★ 颈部太粗了有办法变细吗?	(43)
★ 项背部的脂肪垫可以去掉吗?	(44)
★ 背部脂肪太厚怎么办?	(45)
★ 上臂太粗了可以变细吗?	(46)
★ 乳房太大可以抽脂吗?	(47)
★ 腰腹围可以减少多少尺寸?	(48)
★ 抽脂减肥后皮肤会松弛起皱纹吗?	(50)
★ 臀部可以改变形态吗?	(50)
★ 大腿可以变细吗?	(51)
★ 小腿可以改变形状吗?	(53)
★ 手指太粗可以变细吗?	(54)
★ 抽脂减肥术可以治疗腋臭吗?	(54)
★ 四肢不对称的粗细差别可以改变成一样粗吗? ...	(55)

脂肪移植篇

★ 脂肪移植是什么样的手术?	(56)
★ 脂肪移植有副作用吗?	(56)
★ 脂肪移植术后脂肪会被吸收吗?	(57)
★ 什么部位可以进行脂肪移植手术?	(58)
★ 脂肪移植手术要注意些什么?	(58)

★颞部凹陷只能填入硅胶吗？	(59)
★面颊凹陷可以变丰满吗？	(59)
★鼻唇沟太深了可以垫平吗？	(60)
★细小的面部皱纹可以垫平吗？	(60)
★上眼睑凹陷可以填充吗？	(61)
★脂肪移植隆乳手术的优点是什么？	(61)
★脂肪移植隆乳手术对哺乳有影响吗？	(62)
★脂肪移植隆乳手术会影响乳房的检查吗？	(63)
★鸡胸、漏斗胸可以矫治吗？	(63)
★丰臀的材料用什么好？	(64)

传统美容篇

★什么样的眼睛好看？	(65)
★双眼皮是怎么回事？	(66)
★双眼皮是开刀的好？还是缝线的好？	(67)
★“欧式眼”是什么样的？	(68)
★双眼皮可以改变吗？	(69)
★我的眼睛很小，可以变大吗？	(70)
★眼袋是怎样形成的？	(70)
★眼袋手术会有瘢痕吗？	(71)
★眼部的美容外科手术要注意些什么？	(72)
★什么样的耳朵好看？	(73)
★“招风耳”是怎样治疗的？	(74)
★“福耳”可以做出来吗？	(75)
★耳部的美容外科手术后要注意些什么？	(76)
★什么样的鼻子好看？	(77)
★隆鼻术是怎样进行的？	(78)

★隆鼻的材料有哪些?	(79)
★隆鼻术后会有瘢痕吗?	(80)
★隆鼻手术后脸会很肿吗?	(81)
★“驼峰鼻”是怎样修平的?	(81)
★歪鼻可以修正吗?	(83)
★鼻尖太圆了可以变尖吗?	(83)
★鼻翼太大了可以变小吗?	(83)
★鼻小柱可以改变吗?	(84)
★鼻部美容外科手术需要注意什么?	(85)
★什么样的唇形最美?	(86)
★厚嘴唇可以变薄吗?	(86)
★复唇是怎么回事?	(87)
★薄嘴唇可以变厚吗?	(88)
★酒窝可以做出来吗?	(89)
★下巴太短怎么办?	(89)
★假体隆乳选择什么样的材料好?	(90)
★假体隆乳手术选择什么样的切口位置好?	(91)
★乳房下垂怎么办?	(92)
★乳房美容外科手术有哪些注意事项?	(93)
★面部皱纹是怎样产生的?	(93)
★用药膜、按摩能减少皱纹吗?	(94)
★拉皮除皱手术真的就是拉紧皮肤就可以了吗?	(94)
★拉皮除皱能保持多久?	(94)
★阴茎可以增粗增长吗?	(95)
★处女膜可以修复吗?	(95)
★小阴唇有必要修整吗?	(96)
★阴道紧缩是怎么做的?	(96)

美容知识篇

★美容外科是一门什么样的学科？

美容外科是近年来从整形外科分离出来并迅速发展起来的一门集临床医学、人体美学、心理学为一体的新兴学科。从治疗对象上来看，美容外科是对基本正常的人进行一些“美学的塑造和加工”，以改进至近似理想的容貌和体形，使人感到年轻、美貌，增强生命的活力或恢复艺术的青春，这对于整个社会的发展也具有重要的积极作用。

人的精神需求和物质需求是一样的，在物质生活水平达到一定的满足时，这种精神需求将会越来越明显。爱美之心人皆有之，希望永葆青春，延长参与社会活动的时间，是每一个人的愿望。美容外科正是这样的一种学科，它随着时代的进步，为了一部分爱美愿望强烈的人，将先进的医学技术最大程度上应用于人的精神需求之中，使得这些人在整个生命中有一个质的飞跃过程。

美容外科在国外也称做“心理外科”，是通过外科手术的手段，去治疗一些仅靠药物或心理治疗所不能解决的心理疾患，以清除自卑感、树立自信心，使一部分人能够重振渴望生活的信心。

美容外科手术是一种高度选择性的手术。手术只许成功，不许失败。失败不仅意味着没有达到美容的目

的，而且有可能毁容，给受术者心理上带来的打击，这往往是难以承受的，极易导致严重后果。美容外科手术在有高度选择性的同时也具有双向选择性。有个别人强烈要求做某种美容外科手术时，美容外科医生经检查认为不必要或不适合做美容外科手术的患者，决不可以勉强进行手术，否则术后也会导致发生一些意想不到的后果和纠纷。

★抽脂减肥术、脂肪移植术也是美容外科吗？

在许多人的印象中，美容外科的手术只有做双眼皮、拉皮除皱、隆鼻、隆乳等，实际上这些只是美容外科的一部分手术。近 20 年来，抽脂减肥手术日臻完善和迅猛发展，特别是近年来脂肪移植术在临床应用的成功，使美容外科从质上有了根本的改变，注入了新的活力。

抽脂减肥、脂肪移植手术其主要的作用是能使人的容貌和体形消瘦一点或丰满一点。使人保持着一种均衡的、协调的美丽曲线。抽脂减肥、脂肪移植手术也涉及解决容貌和体形的大部分问题，从目前的医学水平来看，还没有什么其他的手术可以达到或替代这两种手术的结果。所以，在美容外科中若没有抽脂减肥、脂肪移植手术，这样的美容外科将是不完整的。

★人类头颈部的美学标准是什么？

按人体艺术解剖的理论，从正面观，把人的面部分成“三停五眼”（图 1）：以眉间中点至鼻翼底部的距离

为一“停”，眉间中点至发际线的距离、鼻翼底部至下颏尖的距离应相等而形成“三停”；“五眼”是指人的面宽在眼睛的水平线上正好等于五个眼睛宽度，即在双眼之间有一个眼睛宽度的距离，在双眼外眼角到面颊的最外缘，也各是一个眼睛的距离。从侧面观，下唇的前缘，位于鼻尖至颏尖的连线内侧，上唇前缘略缩于线内（图2）。

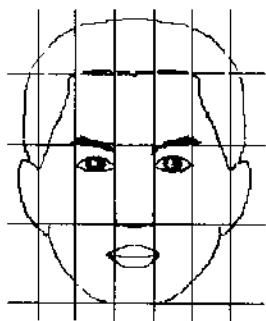


图1 三停五眼

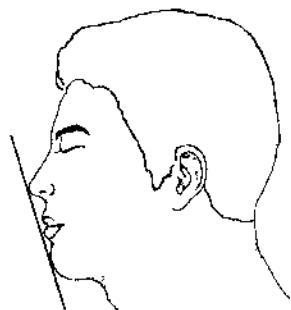


图2 鼻唇颏的审美线

以上“停”和“眼”的长度确定了公认的美学标准，过长或过短都是造成不美的原因。美容外科手术正是以上述的标准为美与不美的依据，而进行手术设计的。例如：鼻翼下线至颏距离过短时，下唇前缘也必然突出于鼻尖与颏尖的连线之外，这时应增加颏的高度和长度，即隆颏（下巴）术可以矫正上述不足。

虽然有这些美学标准的数值，但这些也不是绝对值。我们每一个人的脸上都有着各自的特征，在这些特征中也孕含着别人所没有的美。从人体解剖学的头颈部骨骼来看，同年龄的骨骼外形是差不多的，要想准确的区分，往往是很难的。但是，在附着有肌肉、脂肪和皮

肤的人脸来看，通过各种联系往往就很容易记住对方的特征。在这些特征中有令人感到愉快或者是令人感到爱慕的地方。

美容外科医生不仅应该掌握这些美学标准的具体数据，同时也还应该善于发现求诊者具有特征的地方。通过美容外科手术去芜存真，使这些特征中的美丽部分更加完美地显现出来。

★人类躯体部的美学标准是什么？

按人体艺术解剖学的理论，理想中的美体应该是：骨骼发育正常，身体各部位的比例适度，呈匀称感。男性肌肉均衡发达，女性皮下脂肪适当。皮肤红润而有光泽，体态丰满而无肥胖臃肿感。双肩对称，男宽女圆，略显下削，无耸肩或垂肩之感。脊柱背视成直线，侧视具有正常的生理曲线。肩胛骨无翼状隆起和上翘之感。胸部宽厚比例协调，男性胸肌圆隆，女性乳房丰满而不下垂，有明显的女性线条特征。腰细而有力，腹部成扁平。臀部丰满，男性微显上翘，女性不显下垂。下肢修长，无头重脚轻之感，大腿线条柔和，小腿修长而腓肠肌位置较高微突出。

从总体上看，男性躯体美感是：发达强健的匀称身材（图3）。女性躯体美感是：具有柔和曲线的匀称身材（图4）。

★怎样才能使我更美丽一些？

首先，健康是人体生存的基础，也是美容载体。没

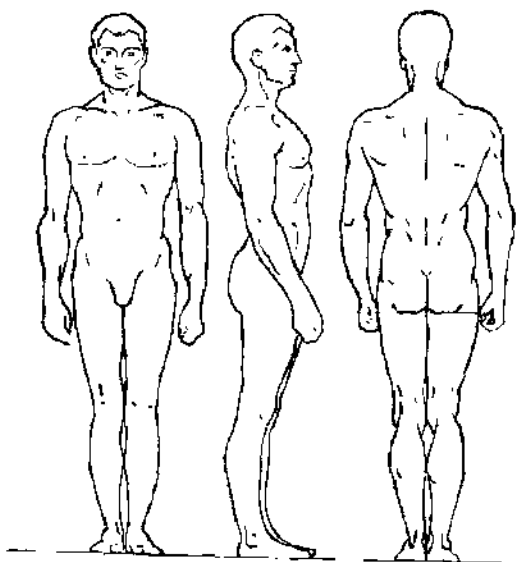


图3 男性理想中的美学标准

有健康的身体，就没有美丽的容貌和形体。美不可能是无源之水，无根之本；美也不会是靠化妆品和昂贵服饰的堆砌产生。人体美和健康是一个有机的整体，美丽的外表有赖于身体各部分的器官、系统生理功能的健全。但是健康并不等于美，因为健康毕竟只是美的基础，人们的审美标准与健康标准也很不一致。当您想更加美丽时就会发现您的不足之处，到时请您来美容外科找医生咨询，请相信医生会给您善意的忠告。

至于美丽的另一个方面，那就是内涵：儒雅的涵养、优美的言辞、丰富的知识、高贵的举止，这些都是不能通过美容外科手术所能达到的。作为一名美容外科医生只能建议您多读好书，日积月累地增加您的内涵。

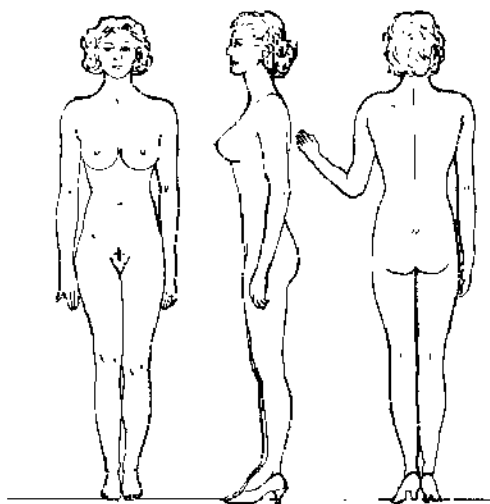


图4 女性理想中的美学标准

★美容外科手术的心理过程是什么？

美容手术的心理过程是相当复杂的，有时就连美容外科医生也难以解释。一般的外科病人都是害怕做手术的，医生往往以不手术的严重后果来劝导病人或其家属劝说病人接受手术。而美容外科则完全相反，往往是“病人”找到医生，要求做手术。平时对衣服上停留的小昆虫也会大惊小怪的女士们，在这时都会表现得非常勇敢，令人难以置信。

要求美容手术的“病人”的心理过程主要有：求诊时对自己的某些缺陷的自卑心理，手术前的怀疑恐惧心理，手术后的焦虑、挑剔和后悔心理，恢复后的得意或

失望的心理。

经常可以看到这样的咨询病人，对自己脸上或是身体上的一点点缺陷或不足，表现出情绪低落、哀声叹气，怕与人交往。总感到自己由于缺陷或不足会被别人注目和耻笑。别人不会给机会或是自己没有能力去参与正常的、公平的竞争。而事实上这仅有的一点缺陷或不足，是不会影响她的生活和工作的，她是由于自卑心理而失去了自信心。这样的人仅靠心理治疗或药物治疗，不仅很费时间，而且效果也不一定会好。在做心理疏导的同时，用手术的方法消除缺陷或弥补不足之处，对恢复她的自信心，效果往往是惊人的。

还有一些人在手术之前，往往会很犹豫。主要担心的原因通常有两点：首先是对医生能力、经验的担心，这是非常正常的，也是非常必要的。能不能完全信赖这个医生，把自己托付给他，这是需要特别慎重的。除了要了解这个医生是否是美容外科的专家（有无学历和经历），而且还必须要了解这个医生在美容外科领域内，最擅长的手术是什么。这也可以说是对选择美容外科医生的忠告。其次，就是对于手术效果满意程度的担心。这个担心分成两部分：一是安全因素有多少，如果没有安全保障那一切都无从谈起。一般来说，只要是正规医院的整形美容外科或是经卫生行政主管部门正式批准的专科门诊，或在行医许可证上注有医疗美容科的医疗机构里，应该是可以信赖的。另外就是对手术效果能否让自己满意而担心，这就要看您所选择的医生是否有这种手术的丰富经验了。手术前后的效果照片是反映手术医生的经验和技术的“镜子”，有经验的医生会有丰富的资料，如果一个医生不能提供手术的术前、术后照片，