

马君 著

国内首部揭秘整容心路历程的书，资深女医生忠实记录手术背后的温情人生；
国内首部为整形美容行业正名的书，淳朴的文字结束『一只眼看整容』的时代。

君的美丽梦想

整形女医生手记

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



整形女医生手记

君的美丽梦想

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

君的美丽梦想/马君著. —北京: 文化艺术出版社, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5039 - 4300 - 3

I. ①君… II. ①马… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041505 号

君的美丽梦想

——整形女医生手记

著 者 马 君
策 划 张海录 李永利
责任编辑 陶 玮 田守强
责任校对 方玉菊
封面设计 刘玲子
出版发行 文化艺术出版社
地 址 北京市东城区东四八条 52 号 100700
网 址 www. whyschs. com
电子邮箱 whysbooks@ 263. net
电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)
(010) 64813384 64813385 (发行部)
经 销 新华书店
印 刷 国英印务有限公司
版 次 2010 年 4 月第 1 版
2010 年 4 月第 1 次印刷
开 本 720 × 980 毫米 1/16
印 张 16
印 数 1 - 10000 册
字 数 300 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 4300 - 3
定 价 25.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。



我的美丽梦想（代序）

女人爱美，爱美的女人让世界变得更美；女人追逐美，所以本来平淡的生活就多了很多风景和味道。每个女人本身就是一道风景，女人对美的追求也是一道风景，女人和美共同成就了生活中最动人的风情。

我是一个女人，我也追逐美丽，所以我选择了我后来的职业，成了一名整形外科医生。我的愿望是在实现自我美丽的同时，希望能把美丽梦想带给每个女人，帮助更多女人缔造美丽，提升美丽。我始终认为，我过去一直不懈努力并且在将来会更加努力地做好的是一件神圣而且有意义的事情。不是每个人都能帮别人打造身与心的同步美丽，从这个层面上来说，我更加幸福。因为无数有缺陷的身体和面容通过我的双手变得健康端正，很多外形不很完美的人经过我的努力变得美丽动人。更重要的是，我相信我在改变很多人容颜的过程中，给了他们一种自信、一种成熟和对自身的重新认同。我多年以来的努力正在获得回报，越来越多的人开始认识到，整形改变外表的同时更应该实现身心的同步美丽。

整形首先是医学，其次倾注着医生对美学、心理学、社会学、人体力学等众多学科的全面而深入的了解和掌握，缺少了任何一项，都不可能成为一个优秀的整形医生。整形医生首先是个合格的外科医生，更重要的是，整形医生是手拿手术刀在别人脸上进行重新设计并且再造美丽的人，不仅要求具备过硬的专业技能，还要懂得每个人的个性需要，能够挖掘每个人独特的美丽。多年的整形外科经历悄然过去，我对美容手术已能驾轻就熟，但是在对每一位病人动手术时都还是战战兢兢地去完成，深感手中握的不是一把普通的手术刀，这把手术刀背负着许多爱美人士的渴望与梦想，绝对不会因为驾轻就熟而造成意外。

美容整形医学是全方位的医疗规划，不但要能满足病人现况的改善，也要符合病人对未来的期望和憧憬，因此如何为病人打造具有自我风格又符合自然美感的外表，是我时常考虑的问题。我想，一个够水平的美容整形医师，应该比病人更明确且更早



一步看到病人未来的需求，更懂得崇尚美丽。因为病人往往只是盲目追求不切实际的目标，而专业的美容整形医师不但对整形手术具有专业的了解，对美的认知也有更准确的涵养，若能准确评估病人的社会角色、心理层面以及可能的改善条件，给予相应的完全个性的整形规划，才是病人最大的福祉。一个好的整形医生绝不会随波逐流，依据病人的主观愿望随意给予短暂的需求满足，创造出并不真正符合患者或客户需求以及期望的结果。很多时候，美容整形手术会因为医生对病人的盲目迁就而造成无法弥补的遗憾，这是我最不愿意看到的。

对身体和心灵进行完整而个性的塑造，是追求美容整形的最完美境界。无论是整形医院还是整形医生，都不该让人谈之色变，而是能从那里获得帮助和指导，获取美丽和自信。我并没有将自己的事业上升到为社会奉献某种东西的高度，只是一直都在把缔造美丽、打造身心的同步康美当成自己不懈的追求，这就足够了。为世间添增一张美丽和谐的面容，远比许多空洞的口号和不切实际的追求更加有意义。

多年的从医经历中遇到过太多事情，见过太多曾经或者正在经历着不同悲喜人生的人。我是个女人，心常常会随着那些故事和经历柔软起来，尽管这是一个专业外科医生最大的忌讳。也正是我内心的这份柔弱和善感吧，让我体会到了很多一般的外科整形医生体会不到的感动、温暖和鼓舞。很多时候，我更像是一个耐心的倾听者，听我的每一个客户讲述他们的故事，心随着他们的悲喜人生而荡漾在温暖和感动中，也正是这样的一个习惯，让我不仅仅成为一个值得信赖的医生，更是一个可以倾诉的朋友，一个可以面对面坐在温暖的阳光里倾心长谈的对象。有时候我觉得自己是个医生，可转眼间又似乎是一个心理咨询师，一个设计师，一个老师或者素昧平生但是很投缘的朋友。

我很在意朋友这个词——朋友在我的生活中也扮演着很重要的角色。无论工作多忙，都不会忘记在恰当的时候为朋友送上一份问候。朋友并不需要时时刻刻想起，但想起的时候一定会让人觉得温暖。每个人都背负着梦想在这个城市里生活和奔波，很多人都会注目你飞得够不够高，但朋友却会很在意你飞得会不会累。

我的很多朋友都曾经是我的患者，他们给我的不仅仅是信任和嘱托，还有关心和爱，还有人生路上的相互帮扶。有一位大姐曾经因为整形走近我，原本陌路的两个女人在倾诉与倾听中成了无话不说的好朋友——那个时候我还是一名在别人的医院里工作的普通整形外科医生，但就是那样一次经历让我多了这么一位可亲可敬的大姐，从此也在我事业和生活中多了一位良师，一个益友。我今天的事业和我逐渐开阔的视野都倾注着大姐对我的关心和帮助，没有她的鼓舞和多方支持，我相信我今天仍然不能够如此轻车熟路地为众多需要的人送去美丽容颜和足够自信。所以我从心底里由衷地感激大姐，也感激所有的朋友。没有什么比朋友之间的关心和鼓励更让人觉得踏实和



安宁。

我有个习惯多年来一直没有改变：记录自己工作中遇到的人和事情，将自己职业生涯中点点滴滴值得回味的东西记录下来，并且不断回味，于是有了一本又一本工作日记，有了我的博客，有了今天这本薄薄的书。这些从我的指尖流淌出来的文字更像是对眼睛的忠实记录，对心灵的诚恳表达。

我不是个作家，充其量只是一个在忙碌的间隙里喜欢感觉和品味文字的女人。在这本不很成熟的书里，记录着一些我所见所闻的人和事，一些曾经让我感动的瞬间，还有一些我真诚送给那些有需要的人们的意见和建议，倘若这样一本简单平实的书能够让正在探寻美丽的人有所裨益，那是我的又一种无上幸福。

希望天下所有的女人都能展现她们最妩媚动人的一面，为平平淡淡的生活增添一抹色彩，一份美丽。这是我的梦想。

马君

2010年2月于北京朝阳区



目 录

我的美丽梦想（代序）	1
------------------	---

美丽往事

美丽蝴蝶浴火重生	3
非亲兄弟	8
小夫妻血拼整形记	14
修复吸毒丽人伤痕累累的青春	19
“丑娘”整形记	24
大红喜帖高高挂	28
母爱是一缕温暖的阳光	32
胖天使的温柔心事	36
胖女孩小珂的第 12 次整容	41
我做了 29 岁剩女的救命稻草	46
刺猬女孩	51
为了爱，宁愿放弃年轻容颜	54
守望幸福	58
四十岁大姐要变成黄晓明女友	62
变脸	66
豪门入场券	69
暴力下的绵羊	73
“猫女”变形记	77



美女“变色龙”	80
七尺男儿要隆胸	83
修复七年之痒	86
“仙剑奇侠”求整形	89
大学毕业生：我拿容颜赌明天	92
寻找回来的脸蛋	96
她要变成她的他	99
再见，疤痕	103
大学生帅哥要把自己变丑	108
美丽女孩为男友多次整形险毁容	112
小武的浪漫	115
最美丽的夕阳	119
女子痴迷整容两次堕胎遭遗弃	122
“幸福”女人五年的替身生活	125

整形常识

鼻部整形	131
中国人最理想的鼻子长啥样？	131
隆鼻手术有多成熟？	131
最常见的隆鼻手术有哪些？	132
隆鼻手术有风险吗？	132
隆鼻失败怎么办？	133
隆鼻手术之前需要做哪些功课？	133
隆鼻手术后如何护理及康复？	134
眼部整形	135
常见的眼部整形有哪些？	135
什么情况下适合做重睑术？	135
重睑术主要手术方法及利弊是什么？	135
重睑术之前需要注意哪些细节？	136
重睑术手术有没有禁忌？	137



重睑术有哪些风险?	138
重睑术后如何护理和恢复?	138
恼人的眼袋从哪儿来?	138
常规的祛眼袋手术有哪几种?	139
祛眼袋手术前需要注意些什么?	139
祛眼袋手术风险有多大?	140
如何避免祛眼袋术后感染?	140
温馨小贴士: 缓解眼袋的方法	140
温馨小贴士: 教你涂眼霜	141
美丽下巴	142
啥样的下巴最迷人?	142
如何再造美丽下巴?	142
隆下巴的方法有哪些?	142
隆下巴如何选择合适的假体?	143
隆下巴术前需要注意哪些问题?	143
隆下巴手术后如何护理?	144
吸脂手术	145
每个人都需要减肥吗?	145
什么是吸脂减肥?	145
吸脂手术方法有哪些?	145
人们对吸脂有哪些误解?	146
吸脂手术需要麻醉吗?	147
吸脂应该注意哪些事项?	147
吸脂后如何护理和康复?	148
隆胸	149
什么样的隆胸堪称完美?	149
常见的隆胸手术有哪些?	150
隆胸手术在哪儿切口?	150
隆胸手术安全吗?	151
隆胸手术的禁忌有哪些?	151
假体隆胸前应该注意哪些事项?	152
隆胸手术后如何护理和康复?	152



针剂美容	154
注射美容用的都是什么东西?	154
注射美容前应该注意哪些事项?	155
注射美容必须注意的事项有哪些?	155
注射美容的效果有多神奇?	156
颧骨整形	157
颧骨也会有畸形吗?	157
常见的颧骨整形手术有哪些?	157
颧骨缩小术主要的手术方法是什么?	157
颧骨整形是不是非常可怕?	158
颧骨整形术前需要做哪些准备工作?	158
颧骨整形术后怎么休养和恢复?	159
面部除皱	160
皱纹是怎么回事?	160
手术方法能够让青春永驻吗?	160
除皱术怎么分类?	161
最常见的手术除皱方法有哪些?	161
手术除皱效果受到哪些因素的影响?	162
手术除皱可能出现的不良后果有哪些?	163
光子嫩肤	164
哪些人适用光子嫩肤?	164
光子嫩肤的禁忌有哪些?	165
光子嫩肤包含哪些常见的治疗项目?	165
光子嫩肤到底好在哪里?	165
光子嫩肤的原理是什么?	165
光子嫩肤的操作过程有多简单?	166
光子嫩肤后如何进行护理?	166
唇部护理	167
什么样的嘴唇最性感妩媚?	167
哪些方法可以让嘴唇恢复靓丽本色?	167
丰唇手术的神来之笔表现在哪些方面?	168
注射丰唇的操作流程	168



注射丰唇前后需要注意哪些事项?	168
小贴士:唇部保养的常识	169
毛发移植	170
人为什么会脱发?	170
毛发移植真的能长出毛发来吗?	170
毛发移植手术如何进行?	170
毛发移植也要做术前准备吗?	171
毛发移植还需要术后保养和恢复吗?	171
毛发移植手术存在风险吗?	172

美容宝典

面子问题	175
面子问题之肌肤美白	175
脸色不好是哪里出了问题?	175
怎样才能越吃越美白?	176
什么样的生活习惯才能让你美白?	177
决胜一招:美白面膜全推荐	177
面子问题之黑眼圈	179
身体哪里出问题会出现黑眼圈?	179
怎么吃才能赶走黑眼圈?	180
改变生活习惯,远离黑眼圈	180
怎样正确使用眼霜?	181
祛除黑眼圈自制方法全攻略	181
面子问题之眼袋	182
什么原因导致了眼袋的产生?	182
小小窍门,轻松预防眼袋	182
怎么吃能消除眼袋?	182
什么样的生活习惯可以让你远离眼袋?	183
什么时间使用眼膜最有效?	183
面子问题之补水保湿	184



不同肤质的缺水症状是什么？	184
保持水嫩肌肤每天应该喝多少水？	184
如何摆脱皮肤缺水的困扰？	186
自制补水面膜小妙招	186
面子问题之祛痘	187
不同位置的痘痘表明不同脏腑健康亮红灯	187
吃什么可以把痘痘“消化”掉？	188
哪些生活习惯可以击退痘痘？	188
自制面膜巧妙祛痘	189
面子问题之祛斑	190
什么原因让脸蛋斑斑点点？	190
啥好习惯能扫除恼人的色斑？	190
吃什么可以减少色斑？	191
自制祛斑面膜全推荐	192
面子问题之毛孔粗大	193
什么原因导致毛孔粗大？	193
对付毛孔粗大有啥招？	194
什么样的生活习惯可以缩小毛孔？	195
收缩毛孔小妙招	195
瘦身问题	196
瘦身大法之美脸	196
你的大脸属于哪种类型？	196
各类大脸如何对付？	197
怎么样按摩才能变成“V”型脸？	198
怎么吃脸蛋越吃越瘦？	198
瘦身大法之美臂	200
哪些方法可以最快摆脱“麒麟臂”？	200
吃什么可以瘦手臂？	202
瘦身大法之美腰	203
小蛮腰为什么会变成水桶？	203
针对水桶腰成因如何对症下药？	203
哪些运动能快速塑造小蛮腰？	204



喝茶瘦腰小妙招	205
瘦身大法之美腿	206
小腿“茁壮成长”为哪般?	206
不同年龄段的人如何运动瘦腿?	206
日常小运动, 轻松塑细腿	207
谁说纤细细腿不是吃出来的?	208
瘦身大法之美臀	209
什么样的臀部最傲人?	209
谁动了你的屁股?	209
怎样塑造紧致迷人的美臀?	209
哪些好习惯有助轻松拥有迷人臀线?	210
怎么吃才能吃掉臀部的脂肪?	211
瘦身大法之美胸	212
不完美的胸部都是怎么形成的?	212
胸部不完美怎么办?	213
健康的丰胸简易运动有哪些?	213
怎么样可以吃出最迷人的美胸?	214
身体调理	215
睡眠在生活中有多重要?	215
睡眠的黄金时间在几点?	215
常见的睡眠误区有哪些?	216
哪些因素干扰了正常睡眠?	217
吃什么有助睡眠?	218
美容终结篇: 9 个饮食习惯锁住青春	219

时尚篇

最受青睐的平民整形排名	223
全球各地最流行的整容趋势	225
1. 中国: 改变脸型	225
2. 日本: 开眼角	225



3. 韩国：隆鼻和削骨	225
4. 美国：隆胸	226
5. 欧洲：曲线雕塑抽脂、电波拉皮	226
6. 全球：注射美容	227
享誉全球的四大整容基地	228
全球十大最强美容技术	230
1. 重塑脸型（中国）	230
2. 整体隆鼻（韩国）	230
3. 高弹力丰胸（欧美）	230
4. 水动力吸脂（德国）	231
5. 光子嫩肤（美国）	231
6. 晶肌镭射（日本）	231
7. 动力蓝光祛痘（中国台湾）	231
8. 微波拉皮（美国）	232
9. 微晶瓷注射除皱（美国）	232
10. 莱茜尔脱毛（欧美）	233
整容趣闻	234
花巨额费用整容的猫	234
五旬女子整容 51 次变身埃及艳后	234
六旬奶奶整形成兔子杰西卡	234
娘俩整容姊妹花	235
追求百分之百相同的双胞胎	235
八胞胎妈妈变身安吉丽娜·茱莉	235
“真人芭比”打破吉尼斯纪录	235
绝症患者整形成黛咪·摩尔	236
保安变成恶魔	236
女粉丝整形成迈克尔·杰克逊	236
后记	237



君的美丽梦想 |

JUN'S BEAUTIFUL DREAM

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/RUILISHEMAJUN](http://blog.sina.com.cn/ruilishemajun)

美丽往事

每一个生命是一段故事，每一段青春都是一道风景，每一个平平常常的日子都是一缕温暖的回忆。在我多年的行医生涯中有过太多值得记录的故事，有过太多怦然心动的感动。每一页工作笔记都是一份沉甸甸的生活，承载着责任，记录着悲欢，散发着人间纯真的温情。



美丽蝴蝶浴火重生

有部电影里面有一段经典的台词：曾经有一份珍贵的爱情摆在我的面前，但我没有珍惜，等到失去的时候才追悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此，如果上天再给我一次重来的机会，我会对那个女孩说“我爱你”。如果非要给这段爱加上一个期限，我希望是一万年。很多人都知道这段话，很多人也都为它感动。生活中很多人也常常会说如果再给我一次机会我会怎么怎么样，但生活中很少能有重新来过的机会，也没有那么多如果，所以每一个日子、每一段人生才显得那样珍贵。

每一天都是新的开始，每一天都是一个重新来过的机会。聪明的人选择的是重新开始以后的生命，尤其是那些有过悲伤有过挫折的人，因为经历过，所以更懂得珍惜拥有的。下过雨的天空更干净也更晴朗，经历过风雨的人生才更值得珍惜。

小娣是她的朋友介绍过来找我的。第一次见面的时候，她就显得非常了解我，显然是经过了很长时间的选择和考虑才迈进我的诊所。小娣进门的时候我习惯地打量了一眼，她很漂亮，约莫二十七八岁的样子。小娣似乎很敏感，眼神立刻变得有些惶然，没有了进门时的轻松。我马上意识到自己的职业习惯可能让她略微不自然了，连忙道歉。小娣看了看我，说了几句女人之间相互赞美的话，气氛立刻好了许多。

小娣脸上没有化妆，轮廓分明五官精致的脸有些暗淡，气色不好，我一眼便看出这是经常使用化妆品造成的。过度的浓妆对皮肤的刺激已经很深，她的肌肤需要护理。这是我的第一感觉，由此我也猜到了她前来找我的目的。那张精致的脸蛋如果稍加护理，减少使用化妆品，很快就能恢复得很好。

小娣身材很好，个头不高但是身形姣好，凹凸有致，而且骨子里似乎透着一股说不上来的妩媚。我们闲谈了几句，她的脸上多了些笑容。我猜测她要做面部护理，但没有问她。东拉西扯地说了一会儿，两个人仿佛一下子熟悉起来。小娣很善于开玩笑和活跃气氛，咨询室里融洽的气氛越来越浓，没想到小娣冷不丁突然冒出来一句话：“马医生，我想做处女膜修复手术。”她说得干脆利落，一点都不矜持。

这是一个出乎我意料的要求，我不由得抬头看着小娣。年近三十的小娣要做处女