

免动刀!

Beauty

微整形美容

初体验

Botox Youth

肌肉克星! 肉毒杆菌

Snow White Face

雷射除斑净白, 脉冲光最IN

Face Life Up

神奇的电波拉皮, 免开刀见血!

Pretty Dazzling Eyes

熊猫眼 眼下细纹 鱼尾纹 通通不见!

轻松免动刀! 电眼缝合术大揭秘

李倩蓉 vs.
六大魔法名医
变美秘诀
大公开

中国文联出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

台湾第一“辣妈”/小S闺中密友/美丽教主《我·爱美丽》主持人 李倩蓉
倾心奉献, 带你体验当下最IN的微型整容术, 爱美的你当然不能错过!

台湾畅销排行榜又一力作, 震撼上市!

免动刀 微整形美容 初体验

李倩蓉vs.六大魔法名医
变美秘诀大公开

李倩蓉 ◆ 著

图书在版编目 (CIP) 数据

微整美容初体验 / 李倩蓉著. —北京: 中国画报出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80220-712-7

I. ①微… II. ①李… III. ①美容—整形外科学—基本知识

IV. ①R622

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021291号

台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版

作者经纪公司: 腾龙国际有限公司授权出版

图字: 01-2010-0523

微整美容初体验

出版人: 田 辉

作 者: 李倩蓉

责任编辑: 王少娟

编辑助理: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 16开

印 张: 9.75

版 次: 2010年4月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-712-7

定 价: 36.00元

版权所有 翻印必究

☆PJ的话》

一点点造就大美人

广告说，会化妆不如会假装。以前倩蓉也不懂得怎么利用化妆让自己更突出，像是简单的用BB霜润色，将眉毛画得稍微挑一点，或是戴假睫毛让自己看起来更有神采。结果往往顶着一张面黄肌瘦，或是搞得自己像无眉怪人的脸出门，拍起照来完全没有神采，整个人就是一个“输”字。人们会说漂亮的女生是天生丽质，拜托，都什么年代了，现代人的观念里没有真正浑然天成的美丽。输人不能输在起跑点上，人生的美丽是一辈子的长程接力赛，能助跑为什么不先助跑呢？

现在街头上只要不是欧巴桑，也都懂得戴假睫毛，而且拍起照来每个人的眼睛都如牛眼般大，只要是在乎美丽的人都会在眼妆上做文章。如果你还不加油使自己更突出的话，那你可就逊掉了。

举个例，倩蓉有位女性友人，原本从头到尾就是标准的宅女，外表是完美的壁花，异性缘更是空白一片。但是自从她参与了公主志的编辑采访工作后，发现原来用一些保养彩妆的技巧，就可以让自己变得更美丽，再加上努力的运动瘦身后，现在的她根本是180度的大转变，不仅人变美了，桃花更是朵朵开，几乎到了应接不暇的地步。所以只要变美一点，就可以让自己的人生多一点色彩，何乐而不为呢？

本书的内容就是要告诉大家，其实求助医学美容使自己变美已经不再是一件高风险，或见不得人的事情。如果你的保养品跟化妆品已经不再能够满足你的需求，不妨通过专业的团队，哪怕是利用短暂的午休时间，也可以让自己容光焕发，迅速变美。有人说过整形未必是肤浅的，这句话我绝对举双手赞成，倩蓉觉得爱美是无罪的。但是现在的医学美容范围非常



广泛，到底要如何寻找自己目前最需要的，并且将钱花在刀刃上，这本特别企划的《免动刀！微整形美容初体验》你要好好从头到尾拜读。但是倩蓉也要把重话说在前头，进行医学美容疗程一定要量力而为，让自己变美绝对不是要让自己倾家荡产。对微整形或是医学美容疗程不可以贪心，就好像吃Buffet一样，付399元吃到饱的同时，也不能忘记吃太多会让身体变得肥胖，增加油脂负担，要如何吃得精、吃得妙、吃得好，同时又吃得划算才是最重要的事。现今的微整形的新概念已经不像以往那样，一次就要够本，而是让你懂得渐进式的变美，安全又无顾虑才是现在医学美容发挥功效的地方。

CONTENTS

| 目录 |

003 PJ的话 一点点造就大美人

006 医美界的魔法名医 六大微整形名医阵容介绍

Part 1 肌肤SKIN微雕魔法

肌肤松弛 微整形手术 010

▶ 松垮老化肌肤的救星：免开刀见血！神奇电波拉皮

肤色暗沉 微整形手术 019

▶ 脸部肤色暗沉换肌术：毛孔清洁师！果酸焕肤

斑点淨白 微整形手术 024

▶ 甩掉脸部黑斑，除斑so easy：最爽的午休美容！脉冲光

毛孔粗大 微整形手术 030

▶ “油切雷射”一极棒！告别毛孔粗大：神奇光束！飞梭雷射

凹凸不平 微整形手术 039

▶ 解决肌肤坑疤的困扰：汰除角质！微晶磨皮

法令纹 微整形手术 044

▶ 莎哟娜啦～老气的法令纹：填充界宠儿！玻尿酸

抬头纹 微整形手术 048

▶ 消除动态抬头纹，额头更明亮：肌肉克星！肉毒杆菌

T字油光 微整形手术 052

▶ T字部位抛光焕肤术：告别油光！迷你飞梭雷射



Part 2 脸型Face微雕魔法

天庭饱满 微整形手术 058

▶ 丰额头最流行，带来好财运：打造好命相！玻尿酸丰额

婴儿肥 微整形手术 062

▶ 告别童年婴儿肥：瘦颊大作战！肉毒杆菌

苹果肌 微整形手术 068

▶ 少奶奶的苹果肌正当红：魔法填补术！玻尿酸

瓜子脸 微整形手术 074

▶ 不必削骨动刀，就能拥有瓜子脸：消除双颊咬肌！肉毒杆菌

双下巴 微整形手术 077

▶ 打击双下巴消脂术：微调免痛！雷射溶脂

颈部无瑕 微整形手术 083

▶ 告别脖子细纹－颈部拉提术：零痛感！3D立体光波拉皮

Part 3 眼睛Eyes微雕魔法

双眼皮 微整形手术 ————— 092

- ▶ 我爱放电~双眼皮免动刀：轻松免动刀！电眼缝合术

泪沟 微整形手术 ————— 098

- ▶ 泪沟填补术，让眼睛年轻10岁：抚平眼泪的河！玻尿酸

黑眼圈 微整形手术 ————— 102

- ▶ 白瓷娃娃净肤术-黑眼圈杀手：淡化法则！白瓷娃娃净肤术

眼下细纹 微整形手术 ————— 109

- ▶ 赶走眼下细纹：爱笑免烦恼！飞梭雷射

鱼尾纹 微整形手术 ————— 114

- ▶ 动态鱼尾纹的救星：老化慢慢来！肉毒杆菌

眼角下垂 微整形手术 ————— 118

- ▶ 眼尾下垂的预防针：提眉好精神！肉毒杆菌
- ▶ 眼周拉提术-增加眼神迷人指数：远离细纹！迷你飞梭雷射



Part 4 鼻子Nose微雕魔法

高挺鼻梁 微整形手术 ————— 126

- ▶ 微晶瓷鼻梁微整，打造立体鼻梁：UP！UP！塌鼻梁增高术！

秀气鼻子 微整形手术 ————— 131

- ▶ 缩小鼻翼打造变秀气美鼻术：免痛不见血！玻尿酸

鼻头圆润 微整形手术 ————— 135

- ▶ 5分钟补财法，玻尿酸润鼻头：赞哟！开运圆润鼻头

Part 5 嘴唇Lips微雕魔法

菱角嘴 微整形手术 ————— 140

- ▶ 嘴角上扬摆脱“臭”脸迎人：我真的没有在生气！肉毒杆菌

嘟嘟唇 微整形手术 ————— 145

- ▶ 超立体嘟嘟唇，娇柔性感的象征：性感双唇！玻尿酸丰唇

嘴唇对称 微整形手术 ————— 151

- ▶ 雕塑对称双唇，20分钟摆脱“半脸美人”：

绝妙组合！玻尿酸+肉毒杆菌

“MAGIC
DOCTORS”

医美界的**魔法名医**

六大微整形名医阵容介绍

■医学美容之父 吴英俊医师



医师简介

在台湾有医学美容之父之称的吴英俊医师，毕业于台湾大学医学院。之后分别于法国国立医学研究所、美国哈佛大学医学院等地担任交换教授及实习，带回许多新颖的医学美容知识，回国后致力于创新疗程及研究，为提升美容质量不遗余力。

■亲切诚恳的医美院长 蒋博智医师



医师简介

毕业于长庚大学医学系的蒋博智医师，曾担任长庚医院内儿科主治医师，后来致力于研究医学美容，专长为雷射医学、微整形等，其亲切、诚恳的问诊态度，让人感到安心并且深受信赖。现任安蔻诊所院长。

■最受信任与喜爱的医美主任 张英睿医师



医师简介

曾任万芳医院皮肤雷射美容中心主任，现任职于亚东纪念医院医学美容中心主任，并分别在日本国立癌症中心中央病院皮肤科及东京虎之门病院皮肤外科参与过研究工作，幽默风趣且经验丰富的他，深获病患的信任及喜爱！

■意大利认证第一位雷射溶脂 女性医师 戴文瑛医师



医师简介

外型亮眼的戴文瑛医师，毕业于中山医科大学医学系，之后活跃于医学美容界，曾赴法国研修中胚层疗法，并且为意大利雷射溶脂认证之第一位女性种子医师，及美国ALLERGAN公司BOTOX种子医师、国内最大玻尿酸瑞丝朗公司VIP CLUB成员医师。其丰富的经历及亲切、耐心的问诊态度深受好评！

■留日医美专业魔法教授 张大力医师



医师简介

留学日本东京昭和医学中心的张大力医师，深受日本医学美容的影响，将日本最新的医疗美容带回台湾。张医师在日本、韩国、美国等地参与医学美容进修研究，以专业、负责的态度，提供最安心的美容医疗服务。

■二十多年专业医美经历 杨菰宇医师



医师简介

知道杨菰宇辞掉新光医院整形外科的主任职务，认识他的人多不意外，不过听到这个被认为很不爱钱的人，竟然成立诊所当开业医，连和他最有话聊的妹妹都满是问号！杨医师只是开心地说：拉近人和美的距离是我的工作，做了20多年的整形医生，我一直有很多想法，我要让我的梦想成真！

Part 1 “SKIN”

肌肤微雕魔法

弹Q青春美人

想要紧实弹性的QQ脸，

想像白雪公主那样娇嫩可人，

想告别脸上的斑点、毛孔和油光，

想叫法令纹、抬头纹通通不见。

搭配彩妆和微整形，这些美丽心愿都能实现！

【微整形·特别介绍】

- 》免开刀见血…神奇电波拉皮
- 》毛孔清洁师…果酸焕肤
- 》雷射除斑净白…脉冲光
- 》神奇光束…飞梭雷射
- 》汰除角质…微晶磨皮
- 》填充界宠儿…玻尿酸
- 》肌肉克星…肉毒杆菌
- 》告别油光…迷你飞梭雷射



Dr.
says

松垮老化肌肤 的救星

免开刀见血
神奇电波拉皮

听说...

想要抵抗地心引力的女演员，可不能随心所欲打肉毒杆菌。有时是怕不演戏，前面几集脸还松垮垮，怎么到了后面就变成了吊风眼？严重者甚至还无法做出喜怒哀乐的表情，那戏要怎么演啊？所以电波拉皮就是她们选择能循序渐进提升脸部线条的最佳方式哦！

电波在美容界的应用早已行之有年，一般的电波是双极，通常打在人体上只会在皮肤表面游走，而电波拉皮最大特色在于采用单极电流，当电波打入后能进入真皮层，加上电波一来一回的冲撞下产生热量，促进纤维蛋白的收缩，让肌肤达到紧致效果。因电波冲撞，所以电波拉皮时通常会感觉到有些烫。而原本的纤维收缩后，人体需要增生新纤维包覆旧纤维，一般要等到术后二三个月，新纤维生成才能维持住电波拉皮的效果。

下采电波拉皮即可获得0.5~1公分的改善，而60岁以上皮肤较松弛，需要2~3公分拉提效果的对象，才会建议做传统拉皮。

电波拉皮的效果属于渐进式，下垂的肉会慢慢地往上拉提，尤其针对眼皮、法令纹、下巴、颈部的改善特别合适。虽然拉皮的效果仅有传统的十分之一，但因为不需要动刀，而且相对安全性较高，又可以重复施打，修复期短，不影响正常生活，甚至做完疗程后就可以

效果仅有十分之一

吴英俊医师表示，以往传统拉皮都是以“皮”为主，所以会让原本的皮肤越拉越薄，导致术后面部表情僵硬，甚至血管明显；现今的拉皮虽然改良技术，将肌肉部分连同表皮一同往上拉，但因为对人体的伤害较大，且需要一个半月以上的修复期，所以一般会建议60岁以

电波拉皮 VS. 微波拉皮

通常电波拉皮都是采用单极的方式，另外市面上也有双极的电波拉皮，但因为作用的范围较浅层，所以又称做微波拉皮，大家不要搞混啰！

上妆，这些优点使电波拉皮成为近来最受欢迎的拉皮方式。

600发满足全脸

电波拉皮的疗程基本上可多次或一次完成，多次者大约分2~3段式，好处是安全性高；但现代人生活较忙碌，所以通常希望一次完成。这时医生会视对象的承受度及皮肤状况，将能量、施打的发数提高，如果施打后皮肤红肿情况尚可，就会再进行下阶段施打。

早期电波拉皮引进时，因为施打的仪器头较小，所以同样的面积施打300发要花2个小时；现在因为技术精进，只要30分钟即可完成，600发约45分钟就能施打完毕。执行时间缩短的好处除了作用的范围更大，对被施打者而言，也较不会因时间太长，麻药消退而增加疼痛感。而电波拉皮的发数，要视部位、面积而定，通常全脸一次到位大约需要施打600发。

PJ
听说...

凡尝试过电波拉皮的贵妇们，都会电上瘾！几乎每个月都会到美容诊所报到，给皮肤定期拉一拉，维持脸部线条紧致。打一次要数万块，那一年岂不是要……？果然是贵妇级的护肤消费啊！

肌肉松弛

手术时间：20分钟~2小时不等

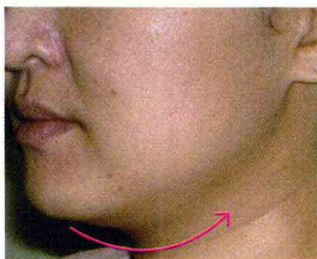
恢复天数：若有红肿约需3~5天

维持时间：2年

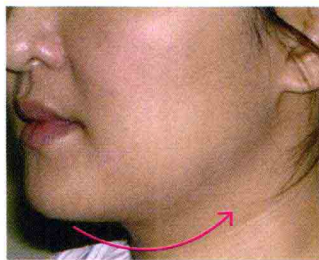
回诊次数：3~4次

失败风险：☐低 ☒中 ☐高

疼痛指数：★★★★☆



BEFORE



AFTER

费用方面包括诊疗、手术费、施打的电波发数费，通常全脸约8~16万台币。局部施打约4~5万，虽然价格较低，但**建议施打仍应以全脸为主，因为拉皮并非局部拉提后就可获得改善，而是要全面性的紧致。**其实电波拉皮就长期的效果、费用而言，并不如传统拉皮来得持久、划算，但就安全度而言，电波拉皮仍胜过传统拉皮甚多。

紧致与凹陷仅一线之隔

手术后，会觉得有些红肿、热、痛，建议要多冷敷，回家后要**加强保湿**，可以多用面膜敷脸。由于脸部会有角质脱落，**外出时**要做好防晒准备；生活作息方面一周内要避免用高于体温的水洗脸，更不要进行蒸脸、焕肤等保养，三温暖、温泉等也要避免，以免脸部因脱水造成不适。

电波拉皮不适合装有心脏节律器、子宫内避孕器者使用。此外要特别注意是否为息肉体质。有些人采用电波拉皮后没有紧致效果，

反而会让脸变得更大，通常第一次术后就会发现，这时会建议避免采用电波拉皮。其次则要留意施打部位的脂肪状况，若脂肪多，施打的能量就得提高，用以溶解脂肪，像是腹部、大腿、蝴蝶袖等。若脂肪少，如脸上的皱纹，就该让电波的作用浅一些，若医师经验不足，全都施打足以让脂肪溶解，会导致不需要溶解的部位产生凹陷，造成反效果。

为了避免遗憾发生，医生的选择非常重要。吴英俊医师建议，可以咨询医界专业人士的意见，或是挑选可信任的品牌。**正确观念是将安全摆第一，效用第二，价钱第三，追求整体的价值才是最重要的，**而不应只将价钱放在首位。若能怀有正确心态，在微整形的过程里，也会相对比较愉快！



咨询专家

吴英俊 医师



PJ's
talk

我要紧实弹性 的QQ脸

轻熟女必修课
拉提肌肤

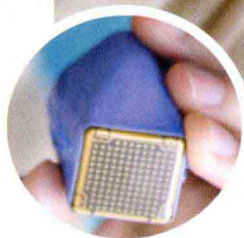
倩蓉的“电波拉皮”体验报告

电波拉皮据说是微整形里的顶级疗程，治疗后可以让皮肤拉提得紧致，这种治疗是轻熟女需要的吗？我拉皮后会有效果吗？这些问题，倩蓉决定亲身体验后告诉你。



“转印”

电波拉皮很特别，在治疗前为了确保每一个地方都能平均施打到，所以护理人员帮倩蓉在脸部贴上转印贴纸，没多久脸上便密密麻麻布满格子。



2

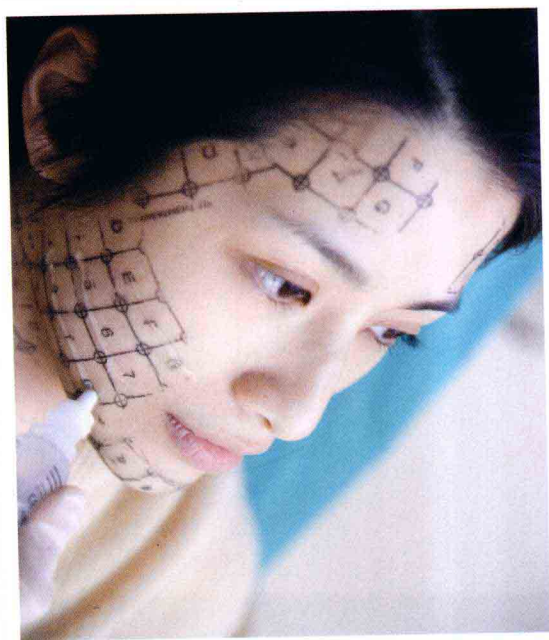
“金属物品”

因为电波拉皮会有些微导电，所以治疗前要记得先把身上所有的金属物品拿掉，女生身上的内衣如果有钢圈，也要一起脱掉哦！

3

“导电液”

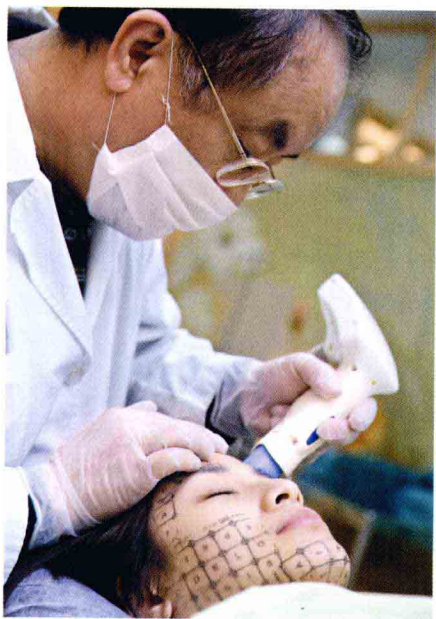
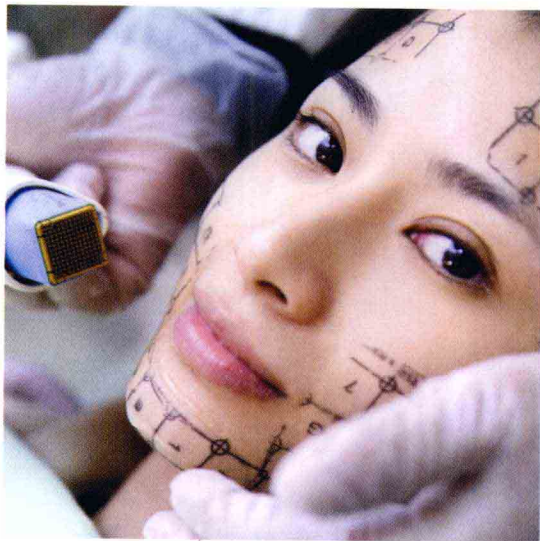
电波拉皮的仪器受限于发数跟时间，所以每一次施打都十分珍贵，为了让能量能彻底作用在皮肤上，所以在施打前，护理人员还在倩蓉的脸部涂上凝胶状的导电液，帮助能量能完整发挥效用。



4

“开始体验”

据说电波拉皮很痛，所以诊所所有提供神奇无痛针，但倩蓉为了彻底感觉电波拉皮的真实感受，只好含泪跟无痛针Say Goodbye！在涂完导电液后，倩蓉要开始体验啰！希望过程不会太痛～祝倩蓉好运吧！！



5

“能量级数”

电波拉皮的能量分成0～5级，一开始医师将能量调到2，刚打在脸上时，没有特别难受的感觉，但是随着时间的拉长，能量慢慢调高，感觉有点刺热，有些人或许不会称之为痛，但是当医师施打时，我还是忍不住痛得哇哇大叫。



6

“太神奇了”

一开始医师从倩蓉的右脸开始打。这次体验总共200发，打完100发后，把左右脸相比，很明显地，右脸硬是拉提了许多，眼睛也变大了一些，真是太神奇了！

7

“左脸比右脸痛”

接着医师又开始进行左脸的疗程，打左脸时痛感很明显比右脸强烈，医师表示这是因为倩蓉是右撇子，所以右边的神经较发达、协调较佳，施打时右脸的痛感会比左脸小，如果换成左撇子做电波拉皮，就要先做左脸再做右脸，总而言之，这是一个“先甜后苦”的疗程。