

搜
狐
新
浪

著名整形博主 权威整形美容医生 明星美丽的幕后操手

美丽魔法师

斯勤 著

赠送

雅斯国际美容集团

价值78元

FELANESTEE

水份保湿面膜

明星精致的五官从何而来？

我的亲身整形经历！！！！

你想要什么样的五官？

整形美容十大风险排名

年度最流行安全美容小手术

明星靠“美白针”“瘦脸针”光彩照人？！



搜狐女人
women.sohu.com

鼎力推荐

河北人民出版社

他是著名整形美容医生
是众多艺人、明星信赖的选择
他是时尚界的宠儿
是精细整形的倡导者

他有精致的五官
有完美的皮肤
他有傲人的游学经历
有精湛的专业技术

美丽魔法师斯勤
让他带你
开启美丽——



美丽魔法师

斯勤◎著

河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美丽魔法师 / 斯勤著. — 石家庄: 河北人民出版社,
2009.7

ISBN 978-7-202-05295-2

I. 美... II. 斯... III. 美容-整形外科学-基本知识
IV. R622

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第095707号

书 名 美丽魔法师

著 者 斯 勤

责任编辑 王 轶 甄 洁

选题策划 孙 杨

美术编辑 于艳红

封面设计 HOLY·硕帝国

责任校对 曹玉萍

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 8

字 数 146 000

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 978-7-202-05295-2/I·793

定 价 25.00元

版权所有 翻印必究

序



斯勤与丁芷林教授

斯勤主义——这是我的学生斯勤掀起的科学美丽主义。

第一次读这本书的时候，我想写一篇有感而发的序。

认真地读了第二遍之后，我想写一篇与众不同的序。

这本书不是教科书里严谨的语句。现在是年轻人的时代了，希望你们能把美的文化发扬光大！

20世纪80年代，美容还处于羞涩期，托人从上海带回来的雪花膏都能让我们激动得几天睡不着觉。

90年代，纹绣风靡全国，很多女性花了不少银子在自己脸上留下或多或少的色素。一直到今天，有的女性依然很年轻、没有皱纹，却被框架式的眼线和唇线泄露了她的出生年代。

21世纪的今天，亚洲再一次刮起了美容风暴。以韩国和日本为首，先是韩国著名艺人做了某种高科技美容，又是日本某位歌手的整形前后对比照片大曝光……

美容，不仅仅是一瓶雪花膏就能解决的，商场专柜里当今市面上最权威、最能抗老化、最能美白的化妆品琳琅满目，光是种类就让人头晕目眩，更别提品牌的多元化。流连于各个专柜，

真不知道要用什么才能保住自己的容颜，更不知道什么样的护肤品才是适合自己的！这个盲从的时代，很多人都买过超过3种以上的化妆品去尝试。

接着，越来越多的生物制药公司开始推出各种口服保养品，光是听名字，就让人想选却又不知道该如何去选。想想过去，谁会把维生素当饭吃？谁又会买那些胶原蛋白胶囊、植物纤维，每天认真地服用？21世纪的今天，甚至连超市里都会贩卖一种可以装很多种药丸的小药盒，方便到可以随身携带。

美白如婴孩，抗老是个神话！光是涂抹和服用还不能解决地心引力带给我们的皮肤松弛和下垂，化学换肤术和微晶磨皮渐渐深入人心，当去美容院做脸再也不能让你的皮肤光洁细嫩，再也不能让你脸上的老年斑隐去的时候，高科技美容风暴又一次掀起：电波拉皮、光子嫩肤、激光去毛、激光去斑……人们不再满足单纯的激光疗程，开始尝试整形带来的奇迹！

内在美固然重要，外在美同样精彩。第一次见面，没有哪个邋遢的人能给人留下好印象。都说美丽的尤物更容易取悦他人，这话一点都不假！

越来越多的人认为整形是21世纪的高级时装。

越来越多的人愿意去尝试肉毒杆菌带来的疗效。据我所知，九成现代美国女性接受过肉毒杆菌的注射，年龄跨度从16岁到80岁。但因为它的负面影响，可以代替肉毒杆菌的材料陆续登陆中国！——胶原蛋白注射、玻尿酸注射！仿佛一夜之间，京城的美女们穿着这种高级时装，出席各种场合，泰然自若！

由于近年来国内医学美容浪潮的风行，医学美容类书籍里的专业术语，造成了爱美者的盲从和一知半解，斯勤这本书能让医学美容变得更有趣、更贴近你，同时，带你学习如何去美，如何了解自己怎么样才是更美的。

这是一本可以让爱美者捧在手中仔细翻看的医学美容书，它重实用，弱化理论，即科学，又通俗。

愿这本书为广大求美者带来更多的欢乐和幸福。

北京医学美学美容分会主任委员、北京黄寺美容外科医院创始人

丁芷林 教授

2009年5月于北京

Contents

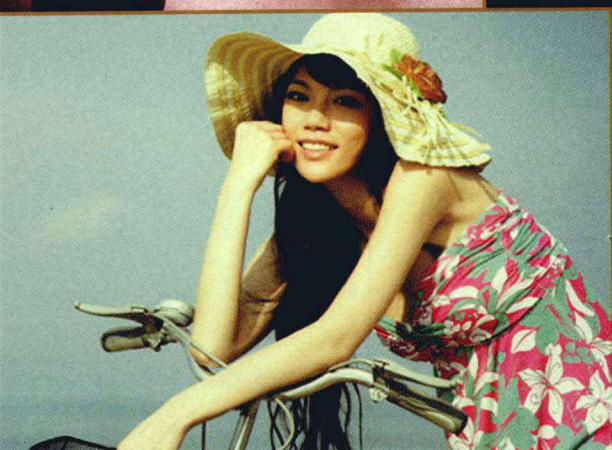
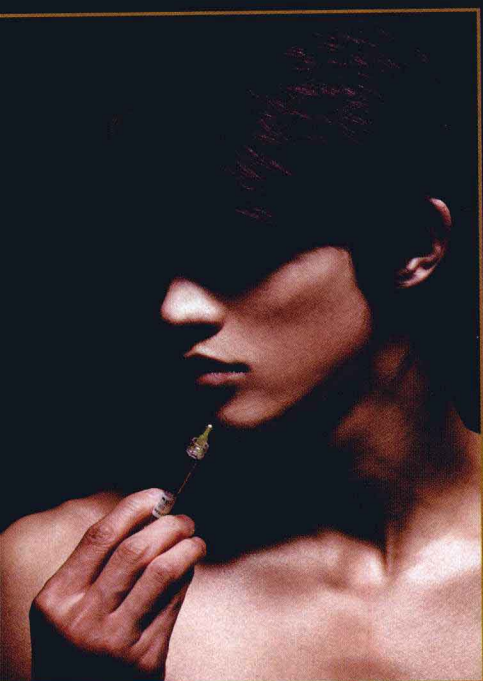
3 / 后美人时代来了

5 / 整形这件事

8 / 我们需要接受整形吗?

10 / 整, 不仅仅是女人的权利

14 / 关于整形, 你首先要知道——



18 / 诊所里点击率最高的问题——

20 / 几种激光治疗

26 / 成为不老妖精的必修课

38 / 明星靠“美白针”光彩照人?

40 / 和衰老抗争到底

45 / 非日常减肥的方法:

减肥药、手术抽脂

46 / 脱毛方法大比拼

49 / 多还是少的问题——毛发移植

53 / 关于明星整形——基础很重要

54 / 我的亲身整形经历

57 / 你要什么样的五官?

62 / 我一定要整!

——你要知道些什么

66 / 女性最关注的话题——隆胸

67 / 整形美容手术十大风险排名

70 / 年度最流行的安全美容小手术

剖析

78 / 年度明星最爱抗衰老保养方法
大盘点

80 / dr.s 和你在一起——Q & A

89 / 我的阶段性皮肤保养方法

94 / 和倦容 Say Byebye

96 / 和色斑 Say Byebye

97 / 我的变态皮肤保养经

99 / 洗脸也有大学问

100 / 什么样的护肤品才最适合自己

103 / 皮肤护理要分季节进行

109 / 我使用过的护肤品

116 / 化妆和整形的关系

119 / 斯言斯语

鸣谢

摄影师/张哲明 于硕和他的团队

化妆师/航悦 梁桥

江佳桐 孙海鹏

钱琳

香港雅斯美容集团

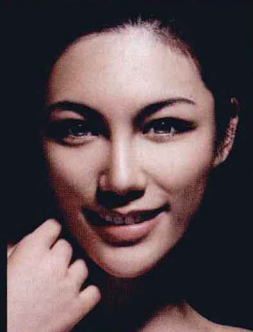
感谢我最爱的美女——赵磊



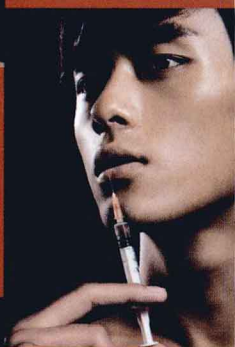
Jinzi
金子妹妹
Meimei



Zhao
赵鑫
模特、演员
Lin



Zhao
赵磊
模特、演员
Lei



Li
李子峰
模特、演员
Zifeng





美是全身心的

后美人时代来了

所谓的**后美人**，就是通过后天的锻造使自己更加完美的人！

走在大街上，放眼望去，似乎迎面走来的年轻男女都是双眼皮、高鼻梁。难道他们都是先天那么完美吗？其实，没准，他们也不过是在自己脸上稍稍动了下手脚。他们是聪明的！这是一个美色时代，大街上的各种广告充斥着各种艳丽的照片，性感的，妩媚的，可爱的，前卫的，无论以什么样风格展示在我们眼前，都离不开“好看”二字！美色时代注定引领了后美人时代的来临。过去，我们走到大街上，碰到熟人打招呼会说：嗨，吃了吗？现在，我们给朋友打电话通常第一句话是：在哪堵着车呢？不久的将来，我们在网上碰到熟人，或许第一句话就会是：嗨，好长时间不见了，又去哪儿整形了？

——你以为他们的美都是天生的？

这是我的一个朋友对我说的话。说这话的时候，她要求我一定要给她做全脸的整形手术，被我拒绝了！首先，整形手术要遵循以自然为前提，并不是全脸都做了就好看了！当然了，可能这个朋友比较心急，看到周围越来越多的美女帅哥，开始幻想自己如果动了全脸或许会比他们更出众！但是她忽略了，美也是要有基础的！即使是后天美人，也因为他们有能整形的基



础。这个所谓基础，也就是做了整形手术能好看，而不是毁容！当然了，我们也不得不佩服这些勇于在自己脸上、身上动刀子的男男女女！佩服他们经历了痛苦的蜕变，终于成为一只美丽的蝴蝶！



Plastic 整形这件事

拥有精致的五官、白皙的皮肤、浓密的头发、曼妙的身段，是每个女人——也包括男人的梦想。有人愿意为了这个梦想忍受痛苦去整形，还有一些人抱着酸葡萄心理大谈别人整形之前是多么平凡。

我接受的所有的整形手术都是在从事整形业后进行的。

首先是眼睛。眼睛是我小时候的一个痛楚，严重的内眦赘皮，导致眼睛看起来不精神。直到去韩国进修的时候，我的同事为我实行了双眼皮和开内眦手术。



回到国内我又接受了眼角提升、毛发移植、肉毒素注射去皱和瘦脸等手术。生活中我是个太追求完美的人，对自己要求太高了。我认为一个人的形象有很重要的作用，作为医生，尤其是整形医生，这个尤其重要。

痛并美丽着

整形真的无痛苦？

10分钟无痛双眼皮、韩式无痛隆鼻、无痕注射丰胸……

所谓的无痛、无痕只是神话罢了，在脸上动刀子，哪有不疼的？除非你的痛神经不敏感，或者没有痛感神经！但是，相对于整形后好的效果，之前的痛就变得不那么重要了。

整形并不是不痛。当我们领略到痛，说下次再也不要整形的时候，已经晚了！等到伤口痊愈，手术效果显现出来，别人称赞你漂亮的时候，真是会好了伤疤忘了痛。

相对完美论

很多人对整形不了解，去见医生的时候拿着自己认为好看的照片，或者拿着某个明星的照片，要求医生帮自己整成这样的眼睛、那样的鼻子……

这就好比你是个裁缝，有人给你块格子布，却要让你做成花纹的裙子。——这是完全不可能实现的！

我赞成整形中的相对完美论。也就是在一定基础上相对好看。

每个人都要有自己的风格，不能盲目跟风，不是别人认为好看的就适合你。只有最适合自己的才是最完美的，任何事都是如此。

还有一些人，看到别人整形后变好看了，也找到医生，要求医生把他（她）整得比那人更完美。这很可笑。每个人的容貌都有自己的特点，怎么能通过整形来比较优劣呢？

美要适可而止

有很多朋友找我做修复手术。有的之前就是双眼皮，又做了切开式双眼皮，导致眼皮过宽或者疤痕过重。有的是隆鼻过高，导致面部五官不协调或者局部皮肤发红。还有的是做了下



颌整形术，原本很漂亮的下巴，却又垫了假体，导致下巴过长或者假体位置不对。他们不断地重复说自己做手术之前是如何好看，五官如何协调……看着他们又一次接受整形手术，又一次受罪，我心里很难受。并不是做了整形手术就能变漂亮，原本很标准的五官，不需要再做修改就已经很漂亮了，做了反倒不好看，就好像画蛇添足一样，甚至是毁容。

我也接触过一些女孩，本身就很漂亮了，还说自己眼睛不够大，鼻子不够挺，下巴不够尖。通常我都建议她们不要做整形手术了。经很完美了。还有人不听劝告，非要做成某种效果。我就会帮她们做一点点微细的改善，比如把鼻子加高，又要效果自然，我就会把假体修得特别薄。

还有一些朋友不听我的劝告，做完眼睛觉得自己变漂亮了，又非要做鼻子、做下巴，甚至不把全脸做了不罢休！结果原本很漂亮的下巴通过手术拉长后并不好看，还要再做手术取出来，是非常痛苦的！

——修复后的效果永远不如原本的效果好！世上可没有后悔药吃！

所以在这里呼吁，大家做整形手术一定要适度！

我经常和朋友们说，人在不同的年龄段要有不同的美。

我老师的一位朋友，65岁的时候接受了拉皮手术，手术后看上去50岁的样子，年轻、自信了很多，这样很好。

但有的人50岁了，却要求做拉皮手术回到20岁的样子，这就很难。就算是能从容貌上找回青春，那么心理上呢？还能像20岁的年轻人一样纯真、浪漫吗？

做任何事情都要适度，整形也是一样，否则就适得其反了。

我们需要接受整形吗？ *Are you fixed?*

任何事情都是有个度的，作为演员，当然是漂亮的更容易让人记住。平常人，比如一个家庭主妇，整天面对的是老公和孩子，非要苛刻到把所有整形手术都做了，我认为这是没必要的！如果要整形，就要参考你的工作环境、生活氛围、周围人群，还有自身的要求等诸多因素。其实整形并非万能，它不能让一个不好看的人变成天仙，只是在你原来的基础上更加完善而已！

你仔细考虑一下，你需要整形吗？



你能接受你的女友或者男友接受过整形手术吗？

问到这个问题，5年前，很多人会说不能接受。最近我做了一个小小的调查，把来我们门诊咨询的求美者分成男女两组，每组10个人，结论如下：

女 组



10个人里有6个人能接受，1个无所谓，另外3个不能接受的原因是怕自己的男朋友比自己更好看，而容易移情别恋。

最能接受自己的另一半接受什么整形手术？——按顺序如下：鼻子、下巴、瘦脸针。

最不能接受自己的另一半接受什么整形？——双眼皮以及开眼角手术，原因是不习惯。

最后的结果是，大部分人能接受自己的另外一半做过整形手术。

这和5年前的差别很大！

男 组



10人里有4个人能接受，2个无所谓，4个不能接受。不能接受的原因是，女朋友太漂亮恐怕不好管。

最能接受自己另一半接受什么整形——双眼皮、瘦脸针。

最不能接受自己的另一半接受什么整形——隆胸。

整，不仅仅是女人的权利

“整”已经不是女人的专利了！美，不仅仅是女人的权利！男人也有追求美的权利！

我接触的求美者里男人比女人要多一些，而且大多数都是时尚的男生。他们通常是希望脸可以再瘦一些，皮肤可以再干净一些，身材还要再瘦一些，眼睛要深邃一些，鼻子更挺拔一些，嘴唇稍微厚一些，眼袋再小一些，眉骨高一些，轮廓更立体一些。这些“一些”加起来，就铸造了一个完美的后天美男！我经常说：“美与不美只差几毫米！”

