



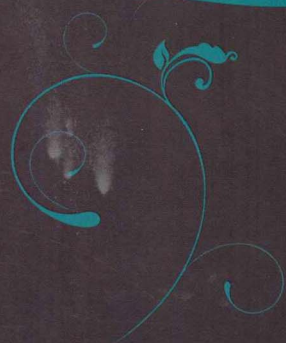
整了? 微整!

玻尿酸、肉毒杆菌、热酷紧肤、PRP自体细胞回春术、激光美容

无创、无痕、快速

美白、嫩肤、除皱、抗衰老、纤体

轻松定制属于自己的美丽



首尔国立大学医学院整形美容外科博士 高卿豪

深圳市第二人民医院皮肤科主任 张书岭

乳腺外科主任医师、医学博士 李靖若

妇产科主任医师、医学博士 任琛琛

鼎力推荐



THE
HANDBOOK OF
NON-SURGICAL COSMETIC

美容界的一场革命 · 微整型时代来临 · 高科技美容第一书

悄悄变美不动刀

——微整形美容全书

● 李秋涛 著

IC 吉林科学技术出版社



THE
HANDBOOK

悄悄变美不动刀
——微整形美容全书



李秋涛 著

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

悄悄变美不动刀 / 李秋涛著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5384-4880-1

I. ①悄… 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116716号

悄悄变美不动刀

——微整形美容全书

著: 李秋涛

责任编辑: 宛霞 赵沫

特约编辑: 凌琳 张烈 高小明 胡雪菲 刘喆 万欣荣

选题策划: 深圳灵智伟业

封面设计: 闵智玺

装帧设计: 深圳灵智伟业

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85600611
85651759 85651628 85670016

邮购部电话: 0431-85652585

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186

网址: <http://www.jlstp.com>

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

规格: 787mm x 1092mm 16开 12印张

字数: 280千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4880-1

定价: 39.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



美丽与健康同等重要

专家介绍——张书岭

主任医师

医学硕士

深圳市第二人民医院皮肤科主任

广东省医学美学与美容学会皮肤科分会委员

广东省中西医结合学会医学美容专业委员会常务委员

中国医师协会皮肤科分会委员

深圳市医学会皮肤科分会副主任委员

广东省医师协会皮肤科分会委员

广东省老教授协会委员

深圳市预防医学会艾滋病性病防治专业委员会委员

《中华实用诊断与治疗》杂志编委

《中国麻风皮肤病》杂志编委

《岭南皮肤性病科》杂志编委

曾任中华医学会皮肤科学会委员

曾任河南省皮肤科学会副主任委员

曾任河南省青年联合会委员

曾任《中华皮肤科》杂志编委

书，从大学读到研究生，读了几十年；人，在三甲医院从医30年，我在皮肤医学方面积累了相当丰富的理论知识和临床经验，也竭尽所能，不敢怠慢，帮助过许多病人恢复了健康。但是，每当面对患者提出的美学要求时，却总是显得那么力不从心，使他们颇感无助。随着医学和美容学技术的迅猛发展，使皮肤医学这一领域在应对“美”的需求时已经有了极大的改观。

这些年，当越来越多的、更为简单而全面的美容技术来到我们身边时，我和许多专家一样担心着：这样偏向美容和服务的技术，在皮肤医学领域会不会有影响专业性的尴尬局面？对这些前沿的美容理念，社会又有怎样的认同度？

而李秋涛医生却敏锐果断地选择了这个行业，坚定不移地发展着自己的事业。她说得好：“人们不但有治病的权利，更应有变美的权利，美丽和健康同等重要！”正是在这种信念的指导下，李秋涛医生开创了自己的事业。

在20年前，我就曾与李秋涛医生同城共事，同行们对她都有着很高的评价，公认她是患者喜欢的医生。多年后，李医生来到深圳追求自己的梦想。

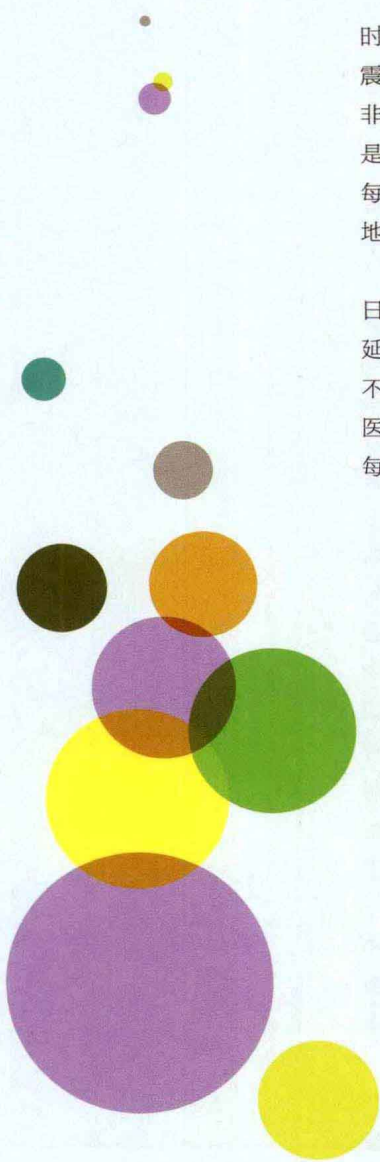
在她的诊所成立之初，我有幸受邀参观。雅致的装修、温馨的灯光、清新的空气中没有一般医院常有的消毒水味道，新诊所给人耳目一新的感觉。没想到还有免费的糖果和饮品，更是使人感到轻松随意。而着装整洁、面带微笑的护士，亦给每一位来客带来洋溢的朝气和美的享受。

当李医生把《悄悄变美不动刀——微整形美容全书》的文稿放在桌面时，我更是一惊！认真看完书稿的全文，使我对皮肤科学的种种旧观念深受震动！全书立足于专家的严谨，从普通读者的视角出发，通俗易懂地介绍了非手术无痛苦的美容新技术。语言流畅，图文并茂，读者阅读这本书的过程，是学习美容科学知识的过程，也是感受美、寻找美、实现美的过程。我相信每一个读过本书的人，都会不自觉地感受到：原来我也可以很轻松、很自然地变美！

自2007年开始，中国皮肤科医师协会把每年的5月25日定为全国护肤日。2010年护肤日的主题是“美丽源自皮肤”，传统皮肤科正在向皮肤医学延伸发展的趋势可见端倪，相信在这个大环境下，李秋涛医生的《悄悄变美不动刀——微整形美容全书》一书，会给皮肤界增添新的光彩。希望李秋涛医生能做好皮肤医学美容行业的排头兵，带出更优秀的学生，更好地服务于每一位爱美宾客。



2010年4月18日



微整形，把你调整成一个完美的自己

专家介绍——高卿豪

首尔国立大学医学院整形美容外科博士
首尔国立大学附属医院整形外科专业医师
首尔狎欧亭整形外科医院院长
大韩整形外科学会正式会员
大韩美容整形外科学会正式会员
国际美容整形外科学会正式会员

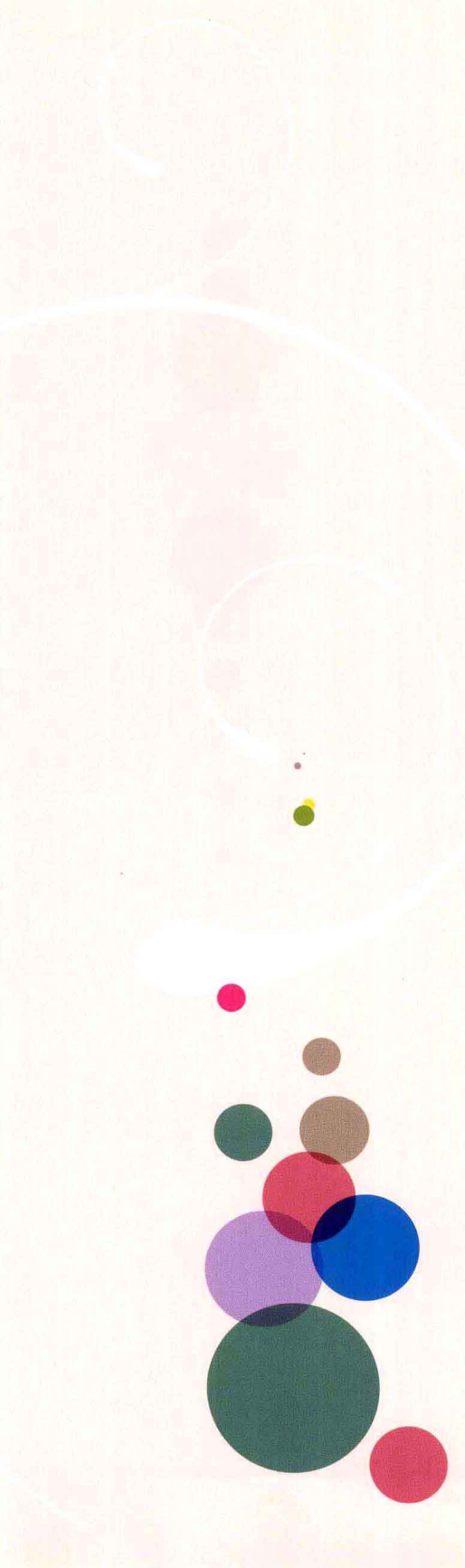
来中国之前，我对这个国家并不是特别了解，只知道中国的女性都很向往到韩国来整形，仿佛来一次韩国就能改头换面。来到中国后，我才发现中国女性其实是很漂亮的！

随着整形知识的普及、医疗科学技术的进步，人们对整形的态度也不像以前那样觉得遥不可及或者嗤之以鼻，中国的整形行业得到了空前的发展。经常有许多漂亮的女孩子，拿着明星的照片央求我把她们整成这样那样。其实，这样不考虑自身特点的牵强的模仿性手术是达不到预期效果的。女孩儿们想变美的心情实在是迫切，最终却只能悻悻而归。女孩儿们找不到自己变美的目标，才会这样茫然和盲目。

整形和无创医学美容原本是并驾齐驱，同属于医疗美容的，但是中国内地在很长一段时间里似乎埋没了无创医学美容这个大的领域。近年来，韩、日、欧、美以及中国台湾开始了对美丽与健康安全的全面追求，随之应运而生的“微整形”异军突起，吸引了人们关注的目光。但是，这波美容新浪潮在中国内地姗姗来迟，各个项目的发展势头也参差不齐。首先进入内地的激光美容，因为大量的临床实例、先进设备的引进和医生的消化创新，已经和世界基本同步。至于肉毒杆菌素除皱，多年前就已经从欧美明星政要的神秘武器演变成平常老百姓的除皱妙方，可直到现在，中国内地的老百姓才渐渐开始半推半就地接受。风靡全球的玻尿酸则更是刚刚开始在中国内地试水，还不知这个磨合期又要多久呢。

微整形发展起来后，爱美的女孩儿们就有了自己美的目标。先天条件并不差的人，不想在脸上动刀动枪的人，害怕手术风险或不想让亲朋好友知道自己去了整形美容诊所的人，微整形对于他们的意义就是：不把你变成一个不完美的陌生人，却在不知不觉中把你调整成一个更加完美的自己！

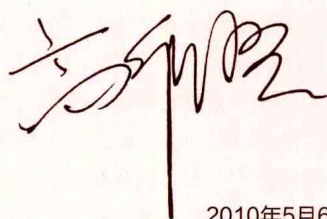
中国内地的微整形还处在一个启蒙发育的阶段，需要有好的医生吸收世界无创医学美容的精华并发扬光大。现在操作微整形技术的医生，主要是我



这样的整形外科医生和无比熟悉人体皮肤构造的皮肤科医生。我非常欣赏李秋涛医生。她作为一个皮肤科医生对国际上先进的医学美容技术有如此高的敏感度，还有对医学美容技术的热爱与追求以及在医学美容界的学术造诣，都是值得我们敬佩的。一位女医生对美有天生的领悟力这个不奇怪，但是她在 20 年的皮肤科临床治疗中，对冰冷医疗设备的研究之深入和运用之灵活，这甚至不是一般热爱机械的男医生所能达到的。不仅如此，李秋涛医生对器械的应用是融合于她的美学理念中的，其浑然天成的程度让我这个外科医生也倍感惊讶。

手术整形和微整形，两者并不是大家臆想中的一方压倒一方或者一方替代一方。你在选择做手术整形的同时，也可以用到微整形来调整你不是特别满意的部位。手术整形和微整形是各有千秋的医学技术，它们相辅相成，满足不同的需求，犹如中国的太极图案，相互交替补充组成了一个完满的圆。更何况中国医生还有天然的中医学环境和文化环境，我猜想这些也是李秋涛医生提出“多层次皮肤整合管理计划”的底蕴。

这本书不单单是医学美容的普及本，也是和医疗界同行交流的经验之谈，类似于李秋涛医生发表的众多专业论文的通俗版本。期待这本书的出版，可以推动微整形在中国内地的发展，让爱美的女孩儿们变得更美丽。



2010年5月6日

爱美的创举

专家介绍——任琛琛

妇产科主任医师

副教授

医学博士

硕士生导师

卫生部中青年专家库成员

河南省医疗事故鉴定专家库成员

河南省艾滋病防治专家库成员

郑州市妇产科中西医结合学会委员

专家介绍——李靖若

乳腺外科主任医师

副教授

医学博士

硕士生导师

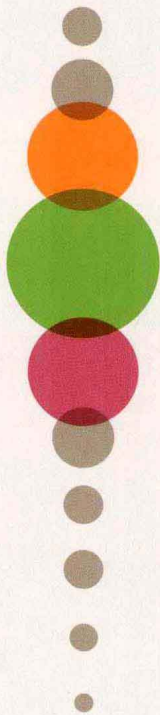
中国抗癌协会河南分会乳腺癌专业委员会委员

我们俩分别在乳腺外科和妇产科从事医学工作多年，可以说，看过的医学书籍不下千本，但是今天看到《悄悄变美不动刀——微整形美容全书》的书稿，确实有另外一番心情。

我们都是六七十年代生人，和秋涛同是在医学院家属院长大的学院子弟，又都是女孩子，所以我们仨很自然地走到了一起，成为近半个世纪的死党。如今，看到秋涛毅然创办了属于自己的皮肤医学诊所后，对“三岁定终身”这句古话有了新的领悟。

女孩子尤为爱美，偷穿妈妈的高跟鞋几乎是每个女孩儿都有的经历吧！这在我们看来，简直就是小菜一碟。小时候的我们没有什么娱乐，但这也激励我们在童年时期发明了很多自娱自乐的把戏。记得有一次，秋涛带着我们找来手指粗的树枝，用火将一端烧成炭，然后画在眉毛上去上课。没想到这画眉的土方法居然在同学中流传开了，这在当时，真算得上是个爱美的创举。

时间过得真快，转眼间画眉的我们都已年过40。尽管早已拥有比树炭更好的护肤品，但每天手术台上的高度紧张、晚上熬夜撰写论文的筋疲力尽和教学研究工作的劳累，还是让我们不再年轻，皱纹慢慢地爬了出来，原来精致的瓜子脸悄悄变成了满月，颧骨上也不知何时冒出了斑斑点点。岁月流逝，



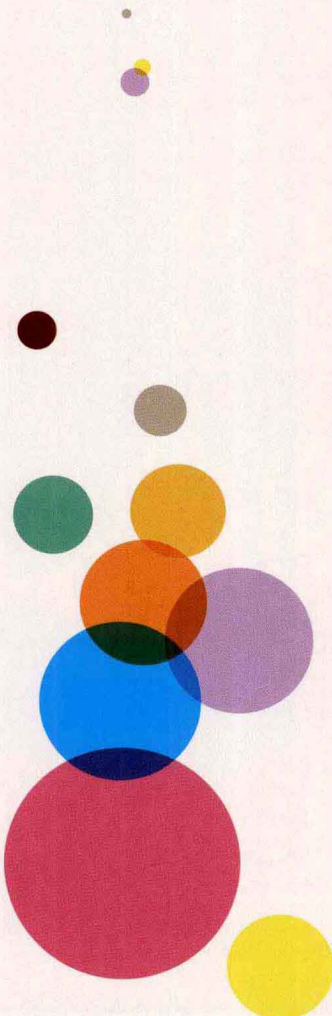
但我们各自的梦想仍在坚持。

6年前，秋涛又做了一个爱美的创举——离开名利双收的三甲医院，为了医学美容的梦想执意来到了深圳。在当时，这是一个几近疯狂的举动。但是，我们没有极力挽留，只是给了她无限的祝福，因为我们了解她心中关于美丽的梦想。

一次偶然的机会有我们来深圳，不但满足了看望老友的心愿，也改变了我们对美容，甚至是对医学的理解。不得不承认，许多其他专科的医生也不了解医学美容。像我们，就从来不相信这个祛斑霜，那个皱纹净，心里认定岁月的印迹无法改变。但是，我们没有办法不相信眼睛看到的奇迹：来到秋涛这里的客人，不仅仅是色斑的消失，更有皱纹的淡化和面部轮廓的紧致，似乎时光真的可以倒流。这种变化是静悄悄的，完全没有传统手术台上的惊心动魄，真是不可思议。我们在感慨科技和医学日新月异的同时，也在感慨隔行如隔山的老话。

尽管这6年来，我们分别在不同的城市工作、生活，但对彼此的心路历程依然清晰。秋涛性格上的执著和对美的感悟是与生俱来的，所以当拿着《悄悄变美不动刀——微整形美容全书》书稿放在我们面前时，我们并不惊讶，只是微笑着看着她，似乎是在等待一件本就应该发生的事情的降临。

爱美之心人皆有之，但是要真正做到将美丽作为自己一生的事业去经营、钻研、推广，成为守护美丽的人，就不是每个爱美之人都能做到的创举了。



李涛

2010年5月28日

女子好色便是慧

在我办公桌前，时不时地会坐着一个女孩儿，如此渴求地看着我问：“我想让这里再上去一点儿，你说这样看起来会不会更像范冰冰？如果再垫高一点儿，会不会有梦露的感觉……”

或者，某一天，会有个不太细心的女孩儿，大咧咧地对我说：“李医生，你看我近似哪个明星，你就按着给我整成她那样子吧，我相信你……”

或许是因为贪心吧，所有的女人总想让自己再漂亮一点儿，总想看到自己这一生最漂亮的样子，总想美过自己羡慕的对象……作为女人，大概一生也除不掉这个贪美的心结。

我为这些爱美的女人们高兴：这些聪明的妙人儿，懂得善待自己，也就懂得了善待别人。一个不太爱惜自己容颜的人，如何创造一个美丽的世界？假如有一天，人们都不再装扮自己了，那就意味着放弃了拥抱这个世界的勇气。

亚里士多德说：“美是比任何介绍信都有力的推荐。”无可否认，美是这个世界的通行证，是一条可以帮助你快捷融入社会圈子的VIP通道。

在当今社会，女性陆续走入职场。加州柏克莱大学教授梅若比一份为期10年的调查显示，人们对一个人的印象，55%来自外形与肢体语言，38%来自语调，7%才是谈话内容。据统计，约75%的韩国年轻人赞成为了就业而整形，而无数例证也说明了这一点：职场形象，决定了职场的命运。过去的中国，清一色的绿色军衣和中山装、钢笔引领了几十年的风尚，素面朝天成成了朴实和革命的象征。可我不敢想象，在今天，谁还穿着军装、插着支钢笔去谈生意……

而且在国外，容貌的护理是一种礼貌，是对别人的尊重，随意就意味着对客人的轻视与怠慢。这种理念已经渐渐在国内被认同，越来越多的男人和女人们已经意识到了这点。于是，我的皮肤医学中心，再不是清一色的女人。

我们可以大胆设想，在未来世界，人要重新分类。当世界上的人被分为美人和丑人的时候，美和吃饭、睡觉一样必要。

既然如此，我们有什么理由拒绝变得更美？除非美丽的代价大到无法承受的程度。

从前，有两块来自同一座山的石头被人当做建造佛寺的材料，结果一块被当做了台阶，一块被工匠们雕刻成了佛祖的像。被当成台阶的石头天天被人践踏，而被刻成佛像的石头则天天被人们顶礼膜拜。

终于有一天，被做成台阶的石头，对当成佛像的石头抱怨说：“太不公平了，你和我都是从同一地方来的，我天天被践踏，而你却天天被人膜拜。”佛像石头说：“但是你有没有想过，你变成台阶只挨了4刀，而我是历经了刀光剑影才立地成佛的啊！”

说到万众瞩目，自然人人趋之若鹜。但说到刀光剑影，恐怕就该如鸟兽散了。美丽也是这样，面对手术的代价，许多极其爱美的女人也会却步。

这个世界，如果连女人都不爱美了，那该多可怕；但如果女人都以为美丽就需要大动干戈，那又该多遗憾！微整形时代的到来，让女人的美，简单明了。

观念的变通，很多时候是科技带来的。自从人们知道那些需要历经磨难而得的美，现在不需要动刀、轻而易举就能得到，另一个时代就来临了——科技的变革，迅速让人类进入了微整形美容时代，人们对这种美容方式的狂热程度正节节攀升。

在中国台湾，女性有高达七成的人赞成用整形的方式成为后天美人，男性则有五成三的人赞成在身体上动个小手术，让自己成为人工美男子。

微整形，已经成了医学美容的主流。

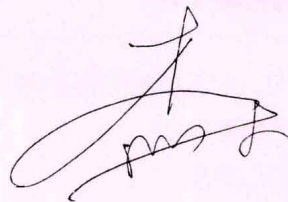
除了免动刀之苦，微整形带给你的是精巧、自然的变化。你根本不需要担心哪天下班回家，家人打开门就问：“姑娘，你找哪位？”更不会有这么个恼人的场景：某天喝早茶的时候，左边的小女孩儿说，“姐姐，你像范冰冰。”右边的小男孩儿说，“不，姐姐，你长得像巩俐。”

微整形不是让人换上另一张脸，变成另外一个人，而是根据各人的五官结构、肌肤等细节，作出微调，得到最美的呈现。我深信，每个人的五官都有自己独特的特色，而微整形的细节修饰，正是不着痕迹地让你的特色中美的部分，发挥得更加淋漓尽致，让你成为你自己，而不是某个人的克隆。

其实，没有人希望做山寨版的某某，就像是没人会希望男友因你长得像他的前任，才和你拍拖一样。

谁说女子无才便是德，谁说女子好色不是慧？女子好色需要智慧，需要懂得自己，需要了解医学美容的必要知识，才会变得更美。

医学美容的过程需要求美者和医生共同努力，如果求美者对医美知识不了解或一知半解，就算医生再专业、再权威，也会让美容效果打折扣。所以，我希望能够通过本书打破这种知识不对称的局面，纠正大家对医学美容的误解，了解常见的微整形美容技术，并且懂得如何理性地去期望美容目标。



2010年5月28日

Chapter
01

Inside story of
medical cosmetic—
Beauty without surgery



透视微整形美容: 020
美丽让手术走开

022... 一场不动刀、不流血的美容革命

024... 悄悄变美的秘密

026... 懒女人也可以美丽

028... 美丽的误会

Chapter 02

*Hyaluronic Acid:
Beauty cannot live without HA*



玻尿酸： 没有我，怎么办

032

034... 美丽前线 Beauty Guideline

035... 医生见解 Doctor's Views

040... 美丽革命——我也是大明星！

New era of true beauty——Being myself!

● 山根低、驼峰鼻、鼻珠不显
040... 美鼻当家——好运自然来

● 下巴短
044... 迷人俏下巴——为性感加分

● 泪沟
046... 不要泪沟——做个电眼美人

● 法令纹
048... 法令纹——不再是权威的象征

● 丰唇
050... 丰润QQ唇——让人忍不住想啾一下

● 苹果肌塌陷
052... 3D苹果肌——欢喜自然来

● 额头扁平，脸颊瘦，夫妻宫凹陷
054... 旺夫相——不见得要天生

● 面部皮肤松弛粗糙、干燥、细纹
058... 种植面膜——干核桃变水蜜桃

060... 美丽体验 Treatment Step Outline——玻尿酸注射

062... 玻尿酸Q&A Hyaluronic Acid Q&A

Chapter 03

B.TX:
Miracle of anti-wrinkle

肉毒杆菌素： 皱纹的橡皮擦 064

066... 美丽前线 Beauty Guideline

067... 医生见解 Doctor's Views

070... 美丽革命——我也是大明星！

New era of true beauty——Being myself !

● 鱼尾纹

070... 消灭鱼尾纹——美丽不打折

● 抬头纹

074... 远离抬头纹——重回年轻态

● 眉间纹、皱鼻纹、唇纹

076... 从细节开始——让年龄成为秘密

● 八字眉、嘴角下垂

078... 哭脸变笑脸——倍增亲和力

● 国字脸

080... 神奇变变变——国字脸变瓜子脸

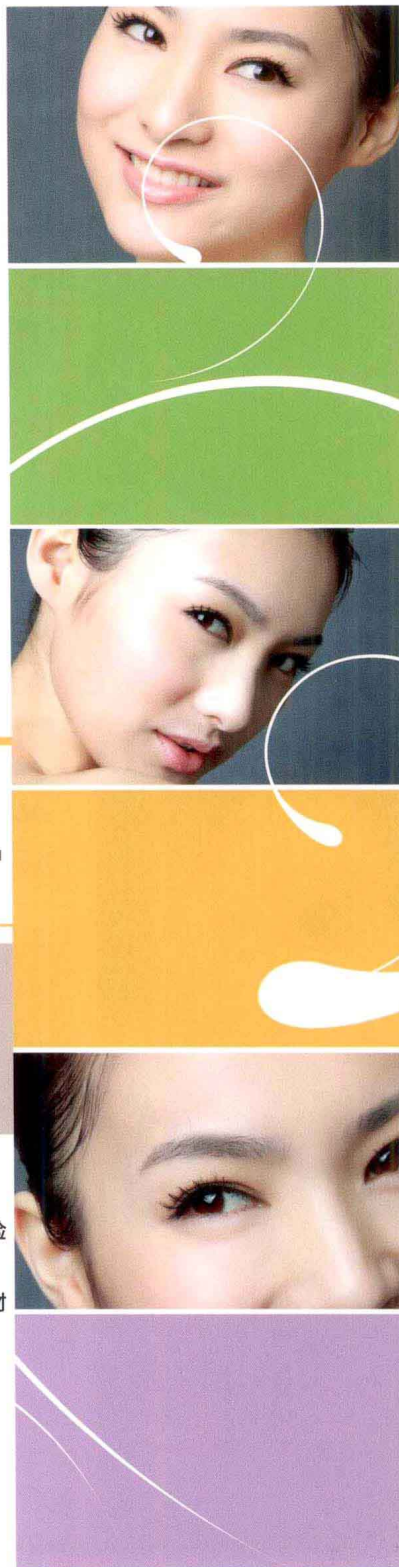
● 萝卜腿

082... 轻松摆脱萝卜腿——秀出好身材

● 多汗症

086... 告别多汗症——重拾清爽

088... 肉毒杆菌素Q&A BTX Q&A



Chapter

04

P.R.P.

*Anti-aging factor from your body*PRP自体细胞回春术：090
衰老皮肤的第二次新生

092... 美丽前线 Beauty Guideline

093... 医生见解 Doctor's Views

098... 美丽革命——我也是大明星！

New era of true beauty——Being myself!

● 静态皱纹、松弛、皮肤暗黄粗糙、痘疤

098... 面子问题最重要

● 黑眼圈

100... 黑眼圈不再是难题

● 颈纹、颈部皮肤松弛

102... 让美丽在颈部延伸

● 手背纹

104... 双手是第二张脸面

106... 美丽体验 Treatment Step Outline ——PRP自体细胞回春术

109... PRP自体细胞回春术Q&A PRP Anti-Aging Q&A

Chapter 05

*Thermage:
Reshaping your body*

Thermage

热酷紧肤：让我们优雅地老去

112... 美丽前线 Beauty Guideline

113... 医生见解 Doctor's Views

116... 美丽革命——我也是大明星！

New era of true beauty——Being myself!

● 全脸皮肤松弛

116... 让面部更精致

● 蝴蝶袖、游泳圈

120... 运动不到的地方

● 颈部或眼部皮肤松弛

122... 衰老无处不在

124... 美丽体验 Treatment Step Outline——Thermage热酷紧肤

126... Thermage热酷紧肤Q&A Thermage Q&A

