

韩国 顶级

外科 整容专家的

美丽谏言

没读过我 就别整容

[韩国] 金炳健 著
贾洁 译

译林出版社

第1章 绪论

1.1 绪论

1.2 绪论

没读过我 就别整容

1.3 绪论

1.4 绪论

1.5 绪论

1.6 绪论

1.7 绪论

1.8 绪论

1.9 绪论

1.10 绪论

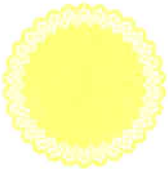
1.11 绪论

1.12 绪论

1.13 绪论

1.14 绪论

第2章 绪论



没读过我 就别整容

韩国金炳健 著
费洁 译

图书在版编目(CIP)数据

没读过我就别整容/(韩)金炳键著;贾洁译.

—南京:译林出版社,2012.5

ISBN 978-7-5447-2774-7

I. ①没… II. ①金… ②贾… III. ①美容术—基本知识
IV. ①R622

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076791号

Copyright © 2010 by KIM BYUNG GUN

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Shanghai All One Culture Diffusion Co.,LTD.

This translation was published by arrangement with DONG-A ILBO through SilkRoad Agency, Seoul.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:10-2012-193号

书 名 没读过我就别整容

作 者 [韩国] 金炳键

译 者 贾 洁

责任编辑 陆元昶

特约编辑 赵迪秋

装帧设计 齐 娜 张萌萌

原文出版 DONG-A ILBO, 2010

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 11.75

字 数 120千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2774-7

定 价 46.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



前言



决定整容的人啊，你至少要知道这些

理性深思，再做不迟

前不久，一名型男留学生用自己的干细胞做了脸部整容手术后遭受晴天霹雳。严重的手术副作用让他的五官几乎完全变了形，皮肤也肿了起来，上面还密密麻麻留下许多小坑，惨不忍睹。这位学生正是一味听信了整形医生“毫无副作用并且整形效果超级好”的话，根本没有多加思考便盲目进行了手术。不要说什么超级好的整形效果了，这样一副面容，让他不得不中断学业，必须接受针对副作用的治疗。“当时何必呢？”追悔莫及，可惜已无力回天，只能干流眼泪了。实在是令人惋惜啊！

正因如此，弄清自己为什么要做整形手术便显得很重要。把自己的脸交给整形医生之前要千万遍地思考，千万遍地纠结。你去面馆吃饭前总会琢磨是点海鲜面吃呢还是点炸酱面吃呢，去购物时总会思考是买那个打折的连衣裙呢还是买原价的呢，这些小事大家都会犹豫再三才做决定，为什么关系到自己脸和身体的事情，仅凭医生的一两句话就武断地做决定了呢？我举这个例子就是想说明小事都要思考一下，那整形是和身体、发肤，和自己后半辈子的幸福密切相关的，必然是要深思熟虑、慎之又慎的。整形毕竟不是在海鲜面和炸酱面之间做选择，更不是在原价的和打折的连衣裙

之间做选择。整形是你的身体的某一部分即将发生改变，这可不是伴随你一时半刻，而是伴随你一生的身体，所以一定要慎之又慎，不仅自己要多思考，还要和医生多咨询、多沟通，真正经过多次的考量后再做决定，不然不满意手术效果或术后的副作用会让你付出惨痛的代价。希望你不是“因为哪个艺人做了”、“因为我的某位朋友强烈推荐”这样冲动的理由就在脸上、身体上动刀子！

刀在脸上的瞬间，从此就没有自然美人一说

有的医院会刻意追随潮流，把时下流行美的元素添加到整形中去。在给患者介绍的时候既有与时俱进的新鲜感，又能有效地说服患者。患者们听了这么多游说之辞后，大多会觉得整形美容手术迫在眉睫，刻不容缓。虽然说时代不同，美女评判标准也不同，但我们也不能因为美的标准变一次，就做一次整形手术吧！那样即使你能hold住，恐怕你的脸也hold不住！与其一味地追随潮流，不如换个角度看问题。反正美女判定标准时时改变，与其追随流行的脚步，不如做个乐天派，等着流行来找你，积极地告诉自己：“说不定哪天，我这样的脸正中流行元素的下怀，我就是美的标准！”不要急着否定自己，说自己长得丑，多照照镜子，对着镜子里的美女微笑，你会发现她也是有很多漂亮的地方哟！你确定你有对着镜子仔细地端详自己吗？不要每天拿着画报上艳丽的女明星的照片和自己的素颜照做比较，然后沮丧地说自己丑，更不要认为自己只要做了整形手术，整个人生和命运就会因此而改变。

一味追随一直变化的美女评判标准，岂不是有些自寻烦恼？因为美女评判标准不仅会顺时针产生延续性的改变，偶尔也会逆时针产生颠覆性的改变。例如，依据当

代人的审美观念，判断美女的第一标准就是双眼皮、大眼睛。可是仔细想想韩国的花样溜冰选手金妍儿。金妍儿是单眼皮，这个特殊的单眼皮依旧是大众公认的美女。当然，也许是她卓越的冰上表现给她添姿加彩，让她光芒四射，让看奥运会的每个人都对她刮目相看。金妍儿的美女称号可不是因为做了双眼皮手术得来的，而是她自身散发的魅力和她平时勤勤恳恳的努力让她技惊四座，稳稳地坐上了美女的宝座。不管整形外科技术有多么高超，动了刀后就再也不是自然所造，整形成就不了自然美女。不要因为整形的副作用、整形中毒、再手术等，让自己的后半辈子在泪水中度过。即使你现在下定了决心，看过此书后，也希望你再三考虑！

盲目整形，万万不可

我想在这里特别说一下的是，有很多考生把高考后整形当成进入大学前的一门必修课程。我多少能理解这些学生的心情，追随流行美之心人皆有之，但是把整形看做一种需要追随的潮流，那肯定是大错特错的。当今社会，公司面试也好，谈婚论嫁也罢，的确是很多都以貌取人，大家关注整形是无可厚非的。很多人从朋友那儿或互联网上大体了解了一些整容信息之后，就觉得自己了解了整容，甚至对自身的整形有了整体的构思。但是那些按照自己的想法做了整形手术的同学往往很难接受自己的构思和实际手术后的面孔不同的事实。为了避免发生这样的情况，事先便要向整形专家多咨询你到底需要什么样的手术，还要多多了解术中和术后有什么危险性等。不仅要勾画自己整形后的形象，更要多多了解手术后可能产生的副作用。千万不要侥幸地认为那么多人可能也就有那么一两个会有副作用，怎么轮也轮不到我身上。为了美好的大

学生活，请一定要敏于思，慎于行！

至于本书积极地阐述整形的副作用和整形的缺点，并无曲解整形之意，仅仅是为了把一直隐藏在暗处的整形拉到明处。如果一定要整形，那这本书就是一盏给你指引前进方向的灯塔，引导你前行，避免你迷失方向，不要让想变美丽的梦变成噩梦；引导你深入思考自己到底是什么样子的，应该怎样扬长避短去整形；引导你扔掉只要整形就会变漂亮的错误想法。要谨记：整形只不过是改善自身形象的一个手段，而不是最终目的。打消盲目整形的念头，正确选择自己需要整的部位，正确了解整形信息后再选择比较专业的医院。即使是同一个医生、同一台手术，因为患者不同，效果也会有所不同。希望这本书能帮助对整形存在误解或抱有过高幻想的人们，能解救那些正沉浸在整形的苦闷和矛盾中的人！

整形外科专家 金炳键







目录



第一部

这个时候我想做整形手术	2
和美女没有生意做？	8
长得漂亮万事皆通	14
羡慕天使的面孔、魔鬼的身材	20
漂亮也是一种流行，那么当流行成为过去时怎么办？	26
他和她一起去做情侣整形手术	28
艺人整形？网上一搜便知	32
这个时候必须要整形	36
扔掉只要整形就能变漂亮的幻觉	40
自我整形测试	46

医生咨询

想做整形手术的人一般都有强烈的自卑心理，这种说法对吗？	7
大众舆论对人造美女真的只持一味否定的态度吗？	13
什么人是一定需要整形的？	39



第二部 我可以整形吗？

找到自己有魅力的地方	54
用4个案例说明什么是改善形象	60
你不是整形外科专家	64
整形也要讲究时机	68
整形的过程很重要	72
下了决心就从找专家咨询开始	76
医生也害怕网络信息	82
过犹不及——论整形中毒症	88
便宜没好货，整形也是如此吗？	94
整形不是终点	100

医生咨询

具体什么是黄金比例？	59
该如何选择医生？	81
应该如何获取准确的整容资料和正确的整形信息？	87
如何克服整形中毒症？	93
脱发治疗的原理是什么？	105

第三部 各部位整形完全攻略

★ 第1章 眼部整形 108

双眼皮手术（重睑术）	109
眼形矫正	110
开眼角（内眼角及外眼角）	111
眼睑下垂矫正	112
眼窝再造、卧蚕眼手术	113
黑眼圈去除	113

★ 第2章 鼻部整形 116

隆鼻整形	117
鼻长矫正	117
歪鼻矫正	118
鼻小柱矫正	119
鼻部缩小术	120
鼻孔矫正	121

★ 第3章 脸型矫正 124

V字脸手术（下颏整形）	125
四方脸矫正	126
高颧骨矫正	127
双颧前突矫正	128
下颌前突矫正	129
下巴矫正	130

★ 第4章 胸部整形 132

隆胸手术	133
巨乳缩小术	134
乳头矫正	136
乳房下垂矫正	137

★第5章	手术除皱	140
	眼角皱纹	141
	嘴角纹(八字纹)	142
	额头纹和眉间纹	143
	全脸皱纹	144

★第6章	腹部整形	146
	腹部吸脂	147

★第7章	手臂、背部整形	150
	手臂吸脂	151
	背部吸脂	151

★第8章	臀部整形	154
	“香蕉肉”切除手术	155
	Hip-up臀部提升手术	155

★第9章	腿部整形	158
	小腿肌肉缩小术	159
	高频小腿肌肉缩小术	160

★第10章	唇部整形	162
	唇部增厚	163
	唇部缩小	164

★第11章	酒窝、肚脐、 锁骨、耳垂整形	166
	酒窝塑形	167
	肚脐整形	168
	锁骨整形	168
	耳垂整形	169

★第12章	注射整形	172
	肉毒杆菌	173





Part 01 第一部

我想变漂亮

谁都希望别人眼中的自己是最漂亮的。选择整容手术的人们虽然有一部分是为了就业或者自我满足，但绝大多数人都是为了能够成为俊男靓女，坚信通过整形能弥补自身的不足或缺陷。对“从头到脚”都是热点话题的整形，什么才是真实可靠的，什么又是对整容的曲解，我们需要投石问路弄个明白。

这个时候我想做整形手术

我体内有一股要变漂亮的强烈冲动



“那女的漂亮吗？”

美是人类自古以来的追求。为了把自己塑造成从脸到身体都完美的美女，不知有多少女性吃了多少苦、流了多少泪。为了拥有李英爱般白嫩的肌肤，不惜去注射激光；看到了林秀晶做的SK-II广告，大家也会花上大把银子蜂拥着去买SK-II成套的护肤品；还有一些女人寻来好莱坞那些巨星的图片，寻找她们常用的护肤品的牌子，效仿她们的妆容之术。虽然做起来很辛苦，但她们却乐此不疲。为了让别人看到更美丽的自己，为了让自己变得更出众，做什么都是值得的！美丽无敌！

相亲之前男方一般会先问媒人：“那女孩漂亮吗？”

听说好朋友交了新的女朋友，我们总是性急得连弯都不会拐地直接打听道：“那女孩漂亮吗？”

公司新来的女职员上班报到前，男人们总是不厌其烦地一遍又一遍问：“新来的那女孩漂亮吗？”

女为悦己者容，其动力来自男人们无数次的追问：“那女孩漂亮吗？”所以，除了让自己变漂亮之外，别无他法。

女人追求漂亮是为了迎合男人们的愿望和社会的要求。为什么听了“女人外貌漂不漂亮不重要，心灵美的女人才是真正的美人”这句话的人会嗤之以鼻？说到底还是因为男人们大都会为漂亮女人魂不守舍。不管是找工作还是谈恋爱，漂亮女人的机会总是多一些，这些都是不争的事实，所以一时间有整形想法的女性也如雨后天春笋般多了起来。

我要是鼻子再稍稍垫高一点儿会显得更干练，我要是早点儿把我这张大脸稍微整小一点儿说不定已经找到合适的工作了，要是早点儿把这扁长的丹凤眼变成闪烁着智慧光芒的双眼皮大眼睛，说不定男朋友就不会离开我了……许多人会将不顺的境遇、对自身的不满归结为自己长得不够漂亮，好像通过整形所有问题在一瞬间就会迎刃而解。再看看明星们吧，任何人看了她们过去的脸都会觉得那是一张再普通不过的脸。

借助尖端医学手段，她们才勉强有了艺人所应具备的基本的娇好面容。不知



从何时起，艺人整形日渐增多，整形不再是隐秘的、见不得光的事情，人们不用再偷偷摸摸地光顾整形医院，而是正大光明地、堂而皇之地登门造访，整形在社会上已发展成一种潮流、一种时尚了。

我想整形

韩国女笑星金信英在一档脱口秀节目中透露：“我也曾特意为了咨询整形的费用去过整形医院。”她的这句话引起了现场对整形的一阵热议。她打趣地说，在医生告诉自己整容搞不好还是件要命的事情之后，她从此再也不敢踏入整形外科的大门，就连整形医院也是远远地绕着走的。此番话顿时让演播厅成了一片笑声的海洋。笑星们大都先以有喜剧色彩的外表取悦于观众，再以表演俘获观众的心。金信英为了自己的事业选择了有喜剧色彩的外表。但是从她的话中我们不难看出，追求美是所有女性与生俱来的本能，金信英也不例外，她也曾经历过一番彷徨。是选择自己所爱的事业还是美貌？最终她还是选择了以现在这种胖墩墩、可爱的招牌形象出现在荧屏上。

那些毕生心愿就是希望别人赞赏自己漂亮的女性，为了美丽忍着眼泪减肥瘦身，花大把的钱去做美容，涂抹着高端品牌的护肤品，却没有听到谁赞赏自己。虽不会自暴自弃地认为自己长得丑，但总觉得还是有那么2%的不足，总是这样和自己过不去：那2%的不足到底在哪儿？应该怎么办？

那些毕生心愿就是相亲之后男人的第二次约会邀请会如期而至的女性，左等右等却没有等来第二次约会邀请，谁见了都会说是因为女方不够漂亮才没有接到