

The Doctor
大医生



來杰 著

中国医学科学院整形外科医院副院长
北京卫视《我是大医生》特约主持人

整形医生告诉你： 完美乳房的秘密

本书将揭开乳房健康保养、
完美胸形塑造的神秘面纱
让你“挺”出健康，“凸”显魅力
这一次，认真爱自己

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

整形医生告诉你：

完美乳房的秘密

中国医学科学院整形外科医院副院长
北京卫视《我是大医生》特约主持人

栾杰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

整形医生告诉你: 完美乳房的秘密 / 栾杰著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5352-9380-0

I. ①乳… II. ①栾… III. ①乳房—保健②乳房疾病—防治 IV. ①R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 102442 号

策 划: 何 龙 王世旗

责任编辑: 李 青

特约编辑: 张文素

封面设计: 王 梅 程 跃

版式设计: 张乾坤

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679485

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

邮编: 102600

880×1230

1/32

8.125 印张

100 千字

2017 年 9 月第 1 版

2017 年 9 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



乳房是母爱的重要载体，它们哺育了孩子，带给了孩子人生最初的欢乐，是生命的源泉。同时乳房作为第二性征的重要器官，更是女人的第二张脸，乳房的形态在维持女性自尊自信和男女性关系方面扮演着非常重要的角色，而维护乳房形态的美丽是乳房整形外科医生最重要的工作。

栾杰教授是一位杰出的乳房整形外科专家，他每天要接待来自全国各地的患者，还要亲自为他们做手术；他还是一位学者，作为中华整形外科学会的候任主任委员，一年中超过一半的周末要到全国各地讲学和会诊；他更是一位科普工作者，北京电视台的《我是大医生》栏目让他家喻户晓。即使工作非常繁忙，栾教授仍然挤出时间撰写了这本关于乳房整形美容与乳房疾病的科普书。

栾教授长期在乳房整形领域工作，积累了大量的

乳房整形临床经验，同时他也是一位很有人文素养的整形外科大家，很善于与患者沟通，知道患者的所思所想，因此，我相信他在本书中所介绍的内容正是读者们所需要的。

每一位成年女性都会关心自己乳房的形态，渴望有一对漂亮的乳房，隆乳术、乳房缩小成形术、乳房再造术，甚至包括乳头、乳晕形态的维护都是很多女性读者所关心的问题。另外，乳腺疾病和乳房发育异常等都是栾教授非常熟悉的领域。他在本书中精准地回答了很多患者关心的问题，相信对读者会有所帮助，因此，我把这本书推荐给那些关心乳房，特别是关心乳房形态是否美丽的读者。

中华医学会整形外科学分会主任委员 郭树忠教授

2017年5月13日

于西安交通大学第一附属医院整形外科

推荐序二



看《我是大医生》节目的老观众都知道，栾医生是我的“闺蜜”。无论录制什么主题、采访什么嘉宾，栾医生永远站在我的右边，我们总是默契十足，想法高度统一，且从不需要排练台词，真的是脱口而出。

栾医生是A型血，完美主义者，非常操心。每次录像，小到道具摆放，大到知识点核实，他都要管。每次我穿着高跟鞋站了四五个小时恨不得立刻躺下睡觉的时候，看到栾医生还在一字一句地修改知识点，真的心生敬佩。他不仅是一个好科普主持人，更是一个高度负责的好医生。

想起第一次见栾医生的时候，是在录制一期《养生堂》节目，我的主嘉宾是中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科主任医师王翔医生，那期的主题是乳腺癌，栾医生是作为辅助嘉宾来的。内容安排上是王翔医生讲完之后，栾医生上场讲一下乳腺癌术后乳房再造的知识。坦白说，当时（2012年）大家对于这个话题还是相当陌生的，导演也并没有给栾医生的讲解预留很

多时间。当栾医生讲了5分钟后，我就准备结束那期节目的录制。结束语说了一半，栾医生突然说：“悦悦，我还没讲完，你再给我5分钟，我想这个内容大家还是有必要了解一下的。”我当时愣住了，脸都红了。气氛凝固了一下下，但是我们很快很自然地接着录了10分钟，栾医生又讲了很多关于乳房再造的知识，让观众更深刻地认识到乳房再造的意义。

最近的2年里，栾医生每年都邀请我一起做一个公益项目，免费帮偏远地区的乳腺癌患者进行乳房再造手术。当然我的角色微不足道，就是参加发布会，呼吁媒体关心、呼吁更多医生加入。而栾医生则带着他的团队走遍了大半个中国，克服重重困难，跋山涉水，在很艰苦的条件下完成了上百台手术，他说无论是谁，都拥有追求完美和完整的权利。

做医生很累，但是成就感可以弥补一切。栾医生的一双巧手修补了许多乳腺癌患者术后备受摧残的身体和心灵，也为许多追求完美的女性带来了自信。当然，回想起来，栾医生说过的让我最受用的一句话就是：“A罩杯就是亚洲女性的平均水平，不必自卑。”

谢谢您，我的良师益友。

北京卫视《养生堂》《我是大医生》主持人 悦悦

2017年9月12日于北京

自序

乳房，对于孩子，是母爱；对于异性，是吸引；
而对于一个女人，则是她的世界。

或许，只有女人，一个失去乳房的女人，才会意识到乳房对于女人真正的意义。在近 30 年的行医生涯中，我无数次听过因乳腺癌而失去乳房的患者对我讲，失去乳房后的生活是如何灰暗和孤独。一个女人失去了乳房，不仅让她的身体变得残疾，也让她的心理变得残疾。我也无数次听过因为平胸来找我做隆乳手术的女性讲，平胸的女人是如何遭到同性的耻笑和男人的嘲讽。听得多了，我才开始真正意识到乳房对

于女人有多么重要，也才知道社会是多么不理解那些失去乳房的女性。

然而，对于那些希望把乳房找回来，希望把乳房变美的女性，乳房再造、乳房整形这些词虽不陌生，但对这些词究竟意味着什么却又一无所知。充斥于网上的是毫无科学根据的“美胸标准”、打着科普旗号的虚假广告、被无限夸大的疗效、不负责任的传闻、杜撰的“独创”名词……在这个信息爆炸的年代，客观、真实、科学的信息被无情地淹没了，让人难辨真假。

另一方面，在现代社会，任何可以利用的资源都可能被用来提高自己的身价、改变自己的地位，乳房也不例外。很多女性一心追求过度夸张的、吸引人眼球的乳房以博得他人更多的关注。近些年来，我国隆胸手术所使用的假体体积不断增大。尽管我们在不同场合一再强调，假体超过一定大小，其并发症风险将随之增大，仍然有个别人做到了 500 ~ 600mL。

面对这些不容乐观的情况，普通人没办法，但作为一个整形外科医生，我有责任尽我所能发出声音，

让更多女性，或者让所有人，对乳房整形有正确的认识，至少不会因为无知或因为虚假广告等，让乳房受到伤害。

保护好女人的乳房、让女人的乳房更完美、拯救女人失去的乳房……这是我这些年来，作为一个整形外科医生做的最多的事。

这本书，就是用另外一种方式，把这些事告诉你。

栾 杰

2017年5月15日于北京

目 录

第一章 跟医生学一手，走出误区 / 1

1. 她们都有这个心理：做个大的划算 / 2

2. 治病要医术，整形要心术 / 14

3. “10 年毁 20 万张脸” / 24

4. 危险的诱惑 / 37

5. 第三个乳房 / 46

6. 理想很丰满，现实很骨感 / 56

第二章 美乳是怎样炼成的？ / 65

1. “丰满”的男性乳房 / 66
2. 胸大的烦恼 / 73
3. 不要自卑，我们都是 A / 84
4. 要凸不要凹 / 93
5. 年轻“挺”好 / 103
6. 给乳房松松绑 / 113

第三章 “胸”险无处不在 / 123

1. 凶险的乳腺炎 / 124
2. 增生不可怕 / 132
3. 让乳房摆脱“亚健康” / 140
4. 别把“远亲”当“近亲” / 148

第四章 谁给了乳房致命一击 / 155

1. “株连九族” / 156
2. 做个会吃的“吃货” / 164
3. 容易让人生病的基因 / 173
4. 手指是疾病探测器 / 183
5. 和医院有个“约会” / 192

第五章 再造女人的“铠甲” / 201

1. 乳腺科医生是拆房子，我是建房子 / 202
2. 不是不能说的秘密 / 211
3. 身体里的“黄金” / 221
4. 爱她，就要支持她 / 231
5. 我们都有心理问题 / 239

A decorative, stylized cloud pattern in a light gray tone, featuring swirling, rounded shapes typical of traditional Chinese art. It is positioned in the upper right quadrant of the page, partially behind the chapter title.

第一章

跟医生学一手，走出误区

1. 她们都有这个心理：做个大的划算

很多男性朋友羡慕我，因为我可以光明正大地接触女性乳房，却不会被指着鼻子骂流氓。我不禁自嘲地笑了，作为一个整形外科医生，看到的、触摸到的乳房大部分都存在不完美的一面，有的甚至是曾经饱受疾病折磨的乳房。因此，来找我的女性朋友对自己的乳房都有或多或少的不满意，想通过整形美容的方法，把不好看的乳房变好看，重塑女性的美好。

对于刚进诊室的女性，我第一句话会问：“您有

什么需求？”这样方便我直观地知道她们来找我的目的。有的希望我能解决乳房下垂的问题，有的希望我解决乳头内陷的问题，有的希望我解决乳房肥大的问题，也有不少女性来找我做乳房再造等，情况不一样，但是目的是一样的，都希望自己的乳房变得更美。

其中也有一部分女性觉得自己乳房太小，来找我隆胸，这是乳房发育不良的情况。虽然穿上衣服，穿着胸罩，看上去胸还挺有料，但脱了上衣，解开胸罩，几乎没什么胸，罩杯大多是 A，或者是更小的 AA，甚至是 AAA，AAA 差不多就跟男性的胸一样了。因为胸太平，穿上胸罩，有时候做点幅度大的动作，胸罩很容易就偏离了原来的位置，况且在公众场合又不能调整过来，自己穿着不舒服，还有可能被发现的尴尬。总之，平胸有着各种各样的烦忧，其中最主要的是因为胸小不自信。

想要变得自信，只有变得丰满。丰满的美是绝大部分女性的追求，不分职业，不分年龄。所以在我的诊室里，你可以看到 20 多岁的年轻女性，也可以看

到三四十岁的女性，甚至是 50 岁的女性，都觉得自己的胸小，想整个大的。

记得有一次出门诊，一个小姑娘一进来就跟我说：“医生，我想要隆胸！”她说话声音洪亮，底气足，看上去 20 多岁的样子，微胖，短发，看起来是直接坦率的性格。

我说：“你想要，我就可以给你做。”我问她要多大的胸，以及要什么胸形。她用手比画了一下说：

“要做个很大的胸，就是像动漫里面有些女生的大胸一样，很突出，很饱满，穿衣服也有呼之欲出的感觉。”

“也就是说你想要很高的回头率，想让其他女人羡慕，有这个意思吧？”这女孩点了点头，说自己的确有这个想法，但是最主要的是做个大的，她自己也喜欢。

我猜想，这女孩应该是“以大为美”，所以觉得胸大一点，再大一点，才是她所追求的美，并且根据前面她说要像动漫里的女孩子一样，猜测她可能是个漫迷，年轻人喜欢动漫的不在少数，有些还以动漫人