

美得你伤不起

世上最强的整形美容指南

〔美〕琼·里弗斯/瓦莱丽·弗兰克尔 ◎ 著
杜然 ◎ 译

山西出版集团
山西人民出版社

美得你切不起

世界上最强的整形美容指南

【美】 詹姆斯·坎农——James Cannon
著 曹明 译

美得你伤不起

世上最强的整形美容指南

[美]琼·里弗斯/瓦莱丽·弗兰克尔◎著

杜 然◎译

山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美得你伤不起：世上最强的整形美容指南/ (美) 里弗斯, (美) 弗兰克尔著; 杜然译. —太原: 山西人民出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-203-07225-6

I. ①美… II. ①里…②弗…③杜… III. ①美容—整形外科学—指南 IV. ①R622—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 057332 号

美得你伤不起：世上最强的整形美容指南

著 者: (美) 里弗斯 (美) 弗兰克尔

译 者: 杜 然

责任编辑: 李 鑫

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E - m a i l: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 北京市通州兴龙印刷厂

开 本: 655 mm×965 mm 1/16

印 张: 20

字 数: 240 千字

印 数: 1—10000 册

版 次: 2011 年 5 月 第 1 版

印 次: 2011 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-07225-6

定 价: 35.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

本文的作者时尚达人琼·里弗斯，以自己和朋友的亲身体会而获得的经验为基础，从一个患者的角度，对美国几乎所有的合法美容外科手术进行过程中的各个方面进行了客观和全面概述，包括如何获得有关美容治疗的相关知识，如何选择医生，手术前准备，手术过程和手术后恢复过程中的各种问题，特别提到了患者的各种手术的正常预期。在目前各种虚假信息充斥的美容外科市场，此书的出版和发行无疑会加快中国公众对相关美容外科知识的普及，成为沟通患者和医生的桥梁。

北京大学人民医院

医疗美容科主任 冯国平

引子

欢迎来到我的世界

得啦，我们还是坦然面对吧，无论这种说法是否正确，男人其实就是笨蛋。他们对此也无能为力。男人就是用来传宗接代的，自然之母把这些可怜虫的命运已经安排好了。他们为那些有着光洁的身体、大奶细腰、圆滚滚屁股的异性所吸引，而这些也成为了许多女人梦寐以求的美丽标准。

有什么不好意思承认的呢？我们不是已经过了“女人无所不能，女人不需要男人”的时代吗？现在的时代是“女人无所不能，但我想要男人，而且我想要漂亮”或者“没错，我聪明；没错，我有教养；没错，我还是希望在照镜子的时候，镜子里的那个人让人激动、让人喜欢”。

过去，人们夸赞女人聪明，不过是说她丑的托词。大家都认为美女有胸无脑。现在，说人聪明就是聪明，说人漂亮就是漂亮。没人在乎女人的漂亮从何而来，只在乎结果。我认为女人就应该追求智慧和美貌并举。对于许多女人来说，要想身兼聪明与美貌，那就意味着你得时不时地修修补补拉拉皮。为什么呢？因为这会让我们充满自信。

去年，我曾经跟一个有钱的朋友说我想写一本关于美容整形手术的书。这本书里既有我的一些经历，也有我的一些感悟，还





有一些关于整形方面的实用建议。我那位有钱的朋友说道：“太好了，赶紧写吧。真恨不得马上就能读到这本书。到时送我一本（喏，这就是我这位朋友为什么这么有钱）。”

自从整形业的石器时代以来，我那张紧绷的脸就一直是美容整形的标志性面孔。幸运的是，我很早就意识到美貌有助于改善我的生活与职业，而且很早就开始进行改造。一直以来我的人生哲学都非常简单：在这个以貌取胜的社会里，要想取得事业和感情的成功，美是非常重要的因素——不管这是好是坏，现实就是如此；要不接受它，要不就继续过着你不食人间烟火的生活吧。

在我们这个社会里，外表之重要超出大家的想象，与其活在牢骚抱怨中，还不如因势而变。漂亮等于心情愉快；心情愉快等于更多的自信。只要能改善你的外表，为什么不采取行动呢？不像衣服会过时、节食会失败，一个漂亮的鼻子永远都是漂亮的。你可以对社会的要求大发雷霆，说“老天爷给我的这副外表令我骄傲”，但你也可以变得美丽。

有些人认为我整得太过，也有人认为我还得整，但大多数人无所谓。我比较认同最后那种态度，不过话说回来，让他们都死一边去。我就想做琼·里弗斯。

本书的书名《男人都是愚蠢的……他们只喜欢大胸的女人》是玛丽莲·梦露亲自告诉我的（其实，她的原话是：“姑娘，男人就像酒贩子。离开了酒，他们的生活就变得毫无意义。现在，别偷偷摸摸地跟在我后面了，不然我就要报警了。”），而且她说得没错！无论是那时还是现在，都没错。

面对现实吧。支配男人的不是他们的大脑，而是他们的眼睛和体内的荷尔蒙。男人看见一个漂亮女人会想“我要搞定她”。女人看见自己的样子首先想的是有什么缺点，以及因为憎恶这些缺



点而引发的负罪感。也许她会更在乎内在美。从幼儿园开始，我们受到的教育就是：追求内在美是高尚的，这才是本事所在；而追逐外在美是虚荣、肤浅的行为，对于形成健全人格毫无帮助。不过，还是别自欺欺人了！尽管女人坚信内在的优点更重要，但她还是会乎脸上是否有皱纹、鼻子是否太大，或者肚子上是否有肉。真实情况是，或许内在美能让你升职或者涨薪，但它不会为你带来丈夫或者爱人。没有男人会主动请埃莉诺·罗斯福^[1]跳舞。倒是格特鲁德·斯泰因^[2]或许会。

别紧张。不要对于自己想要变得性感、漂亮怀有复杂的感情。这种想法其实是再正常不过了。没人会在早上起床后说：“嘿！我要怎么才能把自己变成狗呢？”哪怕是象人^[3]的姐姐也会抹口红。把钱花在外表上并不表明你就是一个自私自利、不知好歹的人。我真的认为，在力所能及的范围内，每个女人都应该去做能让自己变得更漂亮的事情。而且，她应该很享受这么做才对！美丽不仅重要、高贵，还是今天这个社会成功的必要条件。与传统的看法相反，今天哪怕是聪明的姑娘，也可以有（或者炫耀）又圆又翘的屁股。高耸、紧实的屁股是美好的，是我们大家都可以拥有的。

在整形手术诞生之前的时代，保持年轻的秘诀只有早早死去。现在，只要你有钱，有一名好大夫，你就能永葆青春。

通过这本书，你将进入一个流光溢彩的摩登世界，里面充满各种令你目瞪口呆的奇观——这是一个外科和微创整形世界。

或者，用我的叫法就是“精神家园”。

[1] 罗斯福总统的老婆，其貌不扬。——译注

[2] 著名同性恋女作家。——译注

[3] 19世纪一个脸部畸形的英国人。——译注



美得你伤不起

——世上最强的整形美容指南

大多数女人对于这个整形世界都充满了好奇。谁没想过注射肉毒杆菌、拉皮或者隆胸呢？在 1.5 亿名美国女性中，我敢打赌其中有 1.49999999 亿人（不包括异装癖和变性人）梦想过某种形式的整形。我所做的就是告诉各位美国现今存在的每一种合法整形手术，保证你会听得津津有味。哪怕我是在午餐中喝了两杯马提尼酒后，我也能用最通俗的语言，不加任何隐瞒地，把冰冷的手术台到最后的胸垫娓娓道来。

我并不是说整形介入适合所有人。我总是相信，对于一些女人来说，世上最好的美容救助就是结婚；而对另外一些人来说，则是离婚。至于我嘛，最好的美容救助就是把整形大夫捏在我的手心儿里。

整形手术简史

古代埃及人最先开启了各种整形手术的文明，包括皮肤移植、面部损伤的修补以及简单的鼻子整形术（也许是受狮身人面像的启发？），这是在公元前约 4000 年的时代。最早的一份正式的医生手写记录来自公元前 600 年（估计已经字迹难辨），由印度的外科大夫妙闻（Susruta）用梵文所写，他在文中记录了与上文提到的鼻子整形、皮肤移植以及其他整形手术相关的试验。所有这些手术都是在没有麻药的情况下进行。当时的女人为了美真是豁出去了！

希腊人和罗马人对这些整形技巧进行了改善。在公元前 1 世纪，塞尔苏斯写了好几卷与耳朵、嘴唇和鼻子整形有关的书，哪怕以今天的解剖精度来看，那些技术也是可行的。

在公元 350 年，罗马皇帝、叛教者朱利安的私人医生奥芮培



锡阿斯编撰了第一套多卷本的医学百科全书，在书中他详细记录了整形手术的细节，包括面部畸形手术、软骨手术，此外还详细描述了鼻子和耳朵的解剖结构。

接下来，整形手术在欧洲的中世纪停滞了大约一千年的时间。唉，这都是因为基督教的传播造成的。在那个时候，对身体的改造被视为一种反上帝的罪孽，外科手术是魔鬼干的事情。感谢上帝，多亏了那些像我这样的女人，外科医生才没有遗忘古代在整形上所取得的突破，他们一直在偷偷地进行手术，把知识一代一代传下来，哪怕是冒着生命危险也在所不惜。

后来，教皇英诺森三世在 1200 年禁止了所有的外科手术，不幸的是，这一禁令也开创了嬷嬷们相貌平庸的传统。

文艺复兴立即开启了全球对解剖学和医学的研究。1465 年，一个名叫沙拉芬迪·沙邦丘格鲁的土耳其人出版了《帝国外科学》，这本书描述了口腔外科学、眼睑整容术、缩乳术的雏形。大约在同一时期的德国，海因里希·冯·福斯庞特写了关于鼻子整形的书。在 15 世纪的意大利，有几位外科医生冒着被驱逐出教会的风险，进行了鼻整形手术。

但在随后的几百年时间里，整形手术并不常见。主要原因是什么呢？痛。那是一种比你看见自己长得丑还要痛的痛。

在 19 世纪之前，做外科手术是没有麻药的。在 18 世纪初期大夫们开始使用二氧化碳、一氧化二氮和乙醚后，整形技术得到很大提高，尤其是在西欧。整鼻手术、植皮手术、骨移植手术、嘴唇和耳朵再造手术在欧洲各地都能见到，到 18 世纪中期，美国也能做这些手术了。美国的第一例整形手术是由约翰·彼特·梅托尔完成，他因 1829 年进行的首例腭裂修补手术而载入史册。1901 年，尤金·霍兰德在柏林完成了首例拉皮手术。



事情往往就是这样，需求催生创新。由于战争的影响以及现代武器的改进，整形领域获得了历史上最大的进步。外科大夫们不得不发明各种方法修补士兵脸上和身上从未见过的创伤。革新以惊人的速度持续了数十年，尤其是第二次世界大战期间对于士兵烧伤方面的治疗。

直到 20 世纪末期，整形手术的重点都是再造。从整形转变为整容发生在 20 世纪 60 年年代，当时隆胸手术得到了初步的发展——在法国是盐水假体隆胸术，在美国则是硅胶假体隆胸术。在同一时间，吸脂术在欧洲出现。在 70 年代，腹壁整形术、身体拉皮……每种整容技巧都得以快速地精进和发展，而且以越来越快的速度持续演进到今天。

感谢上帝！

明日的女性再也不会受到嘲笑、谩骂或者公开的排斥，当然，除非她选择与大明星罗素·克洛^[1]在一起曝光。



我的整形史

(准备听我娓娓道来了吗?)

经常有人让我列出在过去四十多年的时间里，所做过的整形手术。在此我尽可能地回忆，大致说说我的整形经历。

在大学的时候，我进行了第一次整形手术。我的鼻子原本圆乎乎的，现在已经变得秀气纤巧。我和母亲一起到曼哈顿找了一位大夫，局部麻醉之后，把鼻子给做小了（我还记得锉刀在锉鼻

[1] Russell Crowe，澳大利亚著名演员，主演过《美丽的心灵》、《角斗士》、《洛城机密》等片，2001 年获奥斯卡最佳男主角。作者在这里调侃他是大众情人。——译注



子的时候所发出的声音，不过他们用的也许不是锉刀，不管是什么啦)。他们把冰袋敷在我的脸上，然后我就和母亲一起坐火车回家了。手术非常简单，相对来说也不是那么痛，但这给我留下了深刻的印象，更不用提鼻子变小了。

在我年近四十的时候，我做了眼部的整形。随我爸，我也有大眼袋，真让人苦恼。我的女儿梅利莎那会儿还是婴儿。当时我在主持约翰尼·卡森的秀，在电视上看到自己的眼袋时，我真吓坏了。法国歌手、可爱的“小蛋糕”吉纳维芙来上节目，我永远不会忘记她对我说的话：“马上去整整眼睛，你现在还年轻，没人看得出来。”我去把眼袋给做了，顺便把眼部的皱纹也给做了。她说的没错，没人发现我去做了手术。大家只是说：“成功让她变漂亮了。”

我记得手术结束后，我就带着梅利莎去了火岛。眼睛淤青得厉害，有人问“怎么了”，我就说：“让孩子给打到了！”

几年之后，我第一次登上了《人物》杂志的封面。我一点不喜欢我的鼻子，看起来有点下垂，所以我又把鼻子给整了一遍，这次不是为了让它看来更秀气，而是让鼻尖微微上翘。在给我动手术的那位大夫的候诊室里，正好有那期的《人物》杂志。他哈哈大笑，说：“我不得不让你看起来像你，但又不是你。”他做到了，他使我的鼻子看起来不再给人下垂的感觉，我与那张封面照相比并没有太大变化，但变得更好看了。

这就是好的整形手术！

在我四十出头的时候，第一次进行脸部的拉皮。那是在1975年。在那个时候，拉皮手术——a)偷偷摸摸地做；b)得在医院做。手术之后，病人得在医院待上两天才让回家。离开手术室的时候，我跟木乃伊一样头上裹着纱布，眼睛淤青，嘴唇肿起来，



感觉很虚弱，但第二天我就下床四处走动。沿着医院的走廊溜达的时候，我看见两位熟人，她们穿着漂亮的丝质长袍，也在那层楼走来走去，跟我打着一样的绷带。我兴冲冲地问候她们，还问她们做了什么手术。脸？眼睛？什么？这两人都坚称自己遭遇了“车祸”！我猜我们都遭遇了“车祸”。我们脸上的同一个部位都受到了撞击。

在 80 年代初，抽脂术在美国流行起来。真是令人激动，这项了不起的手术能在一个小时内就把脂肪除掉。我的一个朋友做了下巴的抽脂，拥有了一个尖下巴，手术后的她看起来很漂亮。

我的腿粗得赛过快马邮递^[1]的马鞍包（大腿上的突起使我看起来好像穿着一条脱不掉的骑马裤），所以我决定把它们抽掉。

脂肪抽了出来，我的两条腿看起来漂亮极了。但之后，我的腰部出现了赘肉。抽脂技术在那以后得到了提高，几乎我试过的每种手术都有改进——当然是在我做了之后。

接下来我做了缩胸手术。你可能觉得我的这种行为很奇怪。我说过，之前我的胸很小，我还总拿它们开玩笑，比如“我要是去海滩的话，别人会以为我是卖巧克力豆的”或者“度蜜月的时候，我光着身子走进房间，老公对我说：‘能帮你把纽扣解开吗？’”，但后来在我生下梅利莎后，我的乳房开始长大，不停地长呀长，有天早上醒来后我就成了波霸。

就乳房来讲，它归根结底就是用于展示魅力和表现时尚的。在更在乎性事、想要豪乳的年纪，我却没有；在我更在乎时尚、不想要大奶的年纪，却有一对豪乳。试穿那些漂亮、昂贵的衣服

[1] 1860~1861 年间，在密苏里的圣约瑟夫到加利福尼亚的萨克拉门托之间用马接力传递邮件的一种快速邮递系统。——译注

时，我的胸前总是挤得满满当当。

我预约了缩胸手术。缩了两个杯。我很喜欢整后的效果。

接下来我进行的大手术就是腹壁整形。做这个手术纯属意外！我发誓！本来我是做子宫切除手术，我对妇科大夫说，在手术完成后，我想让一名整形大夫进到手术室来。那会儿这可是闻所未闻的事情。虽然暗示他做的伤口缝合不尽如人意，可能会伤害这名妇科大夫的自尊心。但是，永远不要担心大夫的自尊心。因为做完手术他就会去打高尔夫，假装你的脑袋就是高尔夫球，而难看的疤痕却要伴随你一辈子。

只要有可能，一定要让整形大夫来做缝合。那天，我是恢复室里唯一一个面带微笑的妇科病人。其他人因为再也不能生孩子了而哭哭啼啼，而我爱死自己那崭新的平坦小腹，哈哈大笑说：“我的比基尼在哪里？”

在那次手术之后，我的整形手术之旅就是一系列这里或者那里的微调——都是一些保养性的工作，就像给汽车打蜡或者给房子刷油漆一样。因为说话太多，下巴上的肌肉松弛下来，但我需要一个线条清晰的下巴（晃动的下巴会泄露女人的年龄）。我这个部位处理过三次，最后一次是在三年前。在我第一次做眼部除皱之后的这些年里，我的下眼皮从来没有松弛过，但在第一次做拉皮手术后，我整过上眼皮。

大约每隔六个月，我会去注射 A 型肉毒毒素（A 型肉毒毒素不同于一般的肉毒杆菌，我在后面会有介绍），给嘴唇注入胶原蛋白；身上如果有什么东西需要烧掉，比如疤痕或者斑点，我也会去做。我做过一次化学换肤，那是一个好朋友送我的惊喜。在我做过的整形中，这个是真的痛。去年，我对上臂进行了抽脂，之后穿毛衣的时候，我的胳膊看起来很细。





如果还有什么效果好的整形手术，我可能还将尝试。这有何不可呢？看起来漂亮并非空虚之罪。看起来漂亮是勤奋的美德！许多人认为整形手术在道德上是错误的，或者是破坏上天的安排。

许多女人曾走上前来对我说：“你的鼻子是上帝创造的。”我的反应是：“他还创造了修补它的整形手术。”



整形手术“出柜”了——在某种程度上

非常奇怪，人们会告诉你一些最私密的事情，像他们的性生活和财务状况，却闭口不谈做整形手术的事情。当名人、模特和电影明星们一方面利用整形后的优势，但同时又矢口否认做过整形手术时，总让我火大，仿佛对他们来说，生来就有缺陷是莫大的耻辱一样，仿佛只有“自然美”才是正道。

一些名人会在一次次的采访中哭诉自己怎么进了戒毒所或者监狱，但同样是这些人，却不愿承认自己整了鼻子或者做了提眉手术。

一些喜剧女演员，像是罗斯安尼·巴尔、菲利普斯·迪勒、凯茜·格里芬、卡罗·贝奈特和我，本来并不需要漂亮，但我们还是想让自己看起来更美——我们已经“出柜”了。还有几位名人也是和我们站在一边的。

雪儿^[1]对于整形话题非常坦率，她甚至开玩笑说，因为脸上整得太多、添加的东西太多，准备死后把遗体捐献给“特百惠”^[2]。

[1] Cher，美国著名歌手、影星。1987年奥斯卡最佳女演员得主。多次整形。——译注

[2] 著名的家用塑料制品品牌。——译注



多莉·帕顿^[1]坦诚自己做过多种整形手术。她身上的每样东西都往上提了。她要是想向你伸出中指，只要抬抬脚趾就够了。

帕米拉·安德森^[2]真是好样的！她从来不假装那对乳房是真的，她把它们做大、缩小，又做大。她挨刀子的次数超过了一只火鸡。

黛咪·摩尔^[3]据说花了 50 万美元从头到脚整了一遍，这笔投资让她嫁给了一个英俊的、比她年轻许多的老公！越来越多的公众人物承认自己做了整形手术，特别是新生代的明星：艾希莉·辛普森^[4]（整了鼻子）、碧昂丝^[5]（鼻子）、帕丽斯·希尔顿^[6]（嘴唇）。蒂拉·班克斯^[7]跟我一样，认为整形手术可以让星途变得平坦。大家有何理由不能变得漂亮？这种民主观念已经成熟了。

我们是多么幸运，生活在一个整容手术已经成为主流的时代。注射肉毒杆菌跟美甲一样普遍；整鼻手术跟牙套一样常见。在 2007 年，美国进行了近 1200 万例整容和微创手术，与 1997 年相比增长了 500%，无论是医生还是预言者都认为这个数字还将增长。如果美国能像巴西一样对整形手术实行免费，女人就无需偷偷摸摸，而是乐于炫耀自己整了什么，岂不是很妙的事情？快乐的女人能为家庭带来快乐。她们会成为更好的邻居、同事、老板

[1] 著名乡村歌手，上世纪七八十年代曾红极一时。——译注

[2] 加拿大裔美国演员，著名大胸艳星，性感偶像。——译注

[3] 好莱坞影星，《人鬼情未了》的女主角。——译注

[4] Ashlee Simpson，流行歌手。杰西卡·辛普森的妹妹。——译注

[5] Beyonce，美国当红歌手。——译注

[6] Paris Hilton，希尔顿集团的继承人，社交名媛，以生活糜烂著称。——译注

[7] 模特、演员。——译注



美得你伤不起

——世上最强的整形美容指南

和朋友。喜悦和自信就像野火一般蔓延。

整容手术成为主流后，会带来什么负面效果吗？唯一的弊端或许是过去关于整形的信息太少，而现在则铺天盖地。现在电视上有十多个整形真人秀节目。在任何一天晚上，你待在自家的客厅，就能从电视上看到名人和路人进行抽脂和拉皮手术。填充物和激光疗法就有好几十种，让人无从选择。过量的信息令人不知所措，这也正是我为什么要写这本书——向女人们解释清楚现在有哪些整形手术，帮她们做出自己的选择。

任何年龄的女性，只要她想变得自信、变成同龄人中的美人（并不见得一定要变年轻），有采取行动的渴望，都能从这本书中找到她需要的答案。

我的目的是与那些对自己的脖子以及腹部、胸部、青春痘疤痕、鼻子、眼皮、眼角的皱纹和大屁股不满意的诚实女人建立联系。有许多女人——也包括男人——非常渴望获得与整形手术有关的非智力恐吓性的信息，也就是容易理解的信息；而我就是那个给她们提供这些信息的女人。除了一次次挨刀子的经历，我也一直在和那些跟我做过同样手术的女人交谈。我积累了大量整形方面的知识，这就像是人生哲学和实践经验——现在我准备拿出来跟大家分享。

最后需要指出的是，这本书在内容的安排上从简单的、可用作试水的小手术开始，比如注射除皱、激光脱毛和换肤。接下来我会介绍更为复杂的手术，比如拉皮、乳房整形、整鼻、抽脂。到我讲到腹壁整形和阴道整形的时候，你与整形大夫聊起天来就像是念过八年医科。这本书你可以从头读到尾，也可以直接跳到你感兴趣的手术，还可以从后面往前读。你可以从中间部分开始读起，前后乱翻。这是你的书！随你怎么读！你要愿意，可以把它当做门挡。你还可以把封皮放在镜框里挂在墙上。一切取决于