

我要变美丽

美学与医学同体，完美打造窈窕胴体



合肥医学大学附属医院整形外科主任

蔡丰州◎著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要变美丽 / 蔡丰州著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.5

(美容美体DIY)

ISBN 7-81036-956-3

I. 我... II. 蔡... III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第043566号

中文简体字版©2006由汕头大学出版社发行

本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

我要变美丽

作 者: 蔡丰州

责任编辑: 廖醒梦 叶 慧 梁志英

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 5.75

字 数: 135 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81036-956-3/TS·136

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

Beauty
Trend

我要变美丽



美学与医学同体，完美打造窈窕胴体

汕头大学出版社

Pure 美女学

美是艺术，是现代人的必修课程，需要学习、经营，更需要专业。

整形外科分成重建与美容两大领域，皆是对缺陷与不完美试图提供最佳的解决方案，帮助消费者或患者，藉由重拾与提升外在美，来增进内在与自信。虽然坊间充斥美容专书，甚至流行由美女明星出书现身说法，然而普遍存在的问题就是：立论全凭经验与感觉，缺乏科学根据和实证，如此一来，美的资讯专业度势必被市场挤压，模糊美的知识正确性，让专业益发边缘化。有鉴于此，医学界理应抛开严肃、艰涩与专业拗口的通病，像通俗书籍一般，将理论与生活、流行结合，使消费者可以悠闲地了解概念，轻易遵循步骤来有效实践，并得到满意的结果。

整形外科主任蔡丰州除了学术上致力于“显微手术”(micro-surgery)的研究与临床运用，关心弱势医疗族群；美容上亦独树一格，研发“无疤微创拉皮术”(minimal invasive face lift)，开创抗老整形、脸部年轻化手术的新方向和市场，更基于对文学艺术的热爱与素养，创意不绝，将美的质感融入字里行间，让时尚美与专业美兼容并蓄，读者将更容易把美的轮廓清晰体认，不会迷失于目前美容界表面应酬式或商业好莱坞化的杂音中。

希望《我要变美丽》能恰如其分地扮演消费者与专业整形美容的桥梁，让美的追求更有效率、更理直气壮、更科学，带你走入纯粹、零污染、无负担的美女学领域。

台北医学大学附设医院院长





最流行的美人专书

轻松地看些想看的书，是人生一大乐事。

你想变得美丽吗？或想知道美人是如何形成的吗？若有那么一点想，介绍你看这本《我要变美丽》。你希望轻松地了解一些美学常识吗？希望轻松地完成你美人的志业吗？那么来参加窈窕美体塑成班。

蔡丰州医师的这本书有那么点带动唱的味道，先让你知道美人的障碍在哪里，了解“是谁惹的祸”；然后“请你跟我这样做”，介绍些保养的常识并融入生活中来实行。最后才帮你拟定各种计划，循序渐进来完成，如小脸计划、白佳丽计划、美肤计划等。蔡医师有别于其他整形外科医师，除了精湛的医术、丰富的美学概念外，特别注重规划，如人生规划、美学规划等等。因此，本书也有这种特色，有别于一般介绍美容保养或手术的书，特别强调美学规划，从日常生活做起，最后才谈及医疗，让你轻松地成为美人。

追求美丽是对自己的尊重、对别人的礼貌。在这互动频繁的工商社会里，确实需要流行美人塑成班，来造就自信快乐的美人。

长庚医院整形外科教授
台湾整形外科医学会第九届理事长
台湾烧伤医学会第二届理事长
台湾美容外科医学会历任理事

新易美时代 *Easily-pretty decade* ——美丽 *Google* 一下

Lounge Bar, SPA, LV…… 流行趋势都需要“美”，美是民生必需品，是优质生活的基本要求。

撇开《欲望城市》(*Sex and the City*)里凯莉对时尚疯狂的追逐，日剧《大和拜金女》中的神野樱子，还是福楼拜的《包法利夫人》、《红楼梦》的王熙凤、张爱玲《金锁记》里的曹七巧，甚至杂志一翻开无数的时尚社交圈名女人，负面消费或是美丽拜物现象(*Beauty fetishism*)，并无法打击外表在这时代的重要性；相反地，这些极端更突显了这个美的现象，它正以飓风之姿席卷人类的生态，以纳米之细渗透各阶层。

美，Glamour look，真的需要经营。

没道理，从小为内在与学历补习，挑灯夜战了半天，却输在你认为“肤浅”的部分。“美”这个汉字在中国古代的演绎是“又肥又大的羊”，似乎以前要称为美的标准与现代大异其趣，将生活和外在美学观点混为一谈。看看最近的清朝光绪皇后照片，即使很想谄媚，以现代人的眼光来看也实在难以曰美。我们可以想见，资讯流通性不足，对美的标准的巨大影响：没有比较，真的是名副其实“没见过世面”。

在这个比较性与相对性的美的时代，似乎变美是更容易、轻而



易举的，不是标准低，而是美的诀窍爆增。女人没有道理找不到美的秘技，毕竟大街小巷都是美的行业、美的电视节目，讲不完的美，这是个历史上空前美的时代！逻辑上没错，但是为什么效果不彰呢？仍是疲于奔命呢？因为资讯零散、没有系统、不完整、不专业。

这个时代，美的资讯供给似乎过于发达，甚至免费网络资讯唾手可得，出版美的专书既是简单也是困难的，怎么说呢？原因在于时下书籍已经成为消费生活的一部分，甚至是消耗品、抛弃式、垃圾分类纸张的某一桶；困难的理由也是因为它属于消费品，所以百家争鸣，参考工具书一堆，建议、指南、圣经、Mook (magazine book)，作者专业背景复杂，艺人、学者、业者，就连出版社都自行采访邀稿便集结出书了。不过，竞争本身对市场或消费者而言，是件好事，因为有机会找到正确、全方位的工具书，来协助自己变美。这就是站在专业整形外科医师的我的使命与目标。

我，半个文学人的梦想，诚如歌德 (Goethe) 创作了《少年维特的烦恼》，女人对于美，总是有超乎市场极高的期待，需要艺术性美学灌注的美女书与美人学。想像自己躺在沙发或床上阅读一本书，时间不够的时候，翻到相关的章节，选择自己想要的，开心而没有压力地变美，再也不用像查资料、跑图书馆一样，买好几本、东翻西找，还得自己整理出头绪。

生活应该很惬意、很 sunshine 的，不是吗？美，就像被秘密刻在天空一角，留给晴空不断翻阅。

电影《律政俏佳人》(Legally Blonde) 里的艾丽，间接宣告反应

了“外在美衬托内在美”的时代已经来临，而且理直气壮完全合法（legal）。

当科技逐渐加速更新，e世代的行为模式在这当口，正好宣告与衔接了这青黄不接的时期，一切都是相对的，没有权威，没有终极解决方案，也没有绝对专家，只提供自主性极强的消费者建议，告别一言堂，这是超越过去任何一个时代所能享有的。绝对幸福！因为美是没有公式准绳的，只有形而上的精神。

因此，本书的“易美”塑成，揭窠的除了是容易变美以外，也因为这个时代的人勇于追求美，使变美的机会大增。不避讳谈论美的历程，尊重每一种美的形式与自由，老与美、力与美、商业与美、科技与美，充满可能与想像，让美的一切活动充满活力，没有限制、没有极致、充满可能与希望。

本书从表面简单的运动、按摩、饮食、化妆造型的DIY家庭作业与习题，到需要极专业的整形领域，一气呵成，无非期盼美除了不假他求，也可以高科技高效率地达成，既提供预防与保养，也将最直接的手术治疗建议交给你。当你有所需求时，不只从本书Google一下，找到所有适当的资讯，也“B”oogle一下美丽的秘密。

无关野心，无非热心！

高呼“易美”，理直气壮，大声嚷嚷吧！

蒋丰

我要变
Body 美丽 Contents

- ◆推荐序 Pure美女学 ◎吴志雄 / 3
- ◆推荐序 最流行的美人专书 ◎杨瑞永 / 4
- ◆作者序 新易美时代 Easily-pretty decade
—— 美丽 Google 一下 ◎蔡丰州 / 5

序 章 美女计算机 12

乳房部位 / 13

腹部 / 14

腿部、手部与臀部 / 15

Part 1 Body 完美女人说 16

✿body 美人 —— 皮尺的量度与视觉度量 / 18

✿性感乳房说 / 20

* 乳房 (Breast) CUP / 20

* 乳头与乳晕 (Nipple & Areola) 的美型 / 20

* 乳头与乳晕的解剖 (anatomy) 构造 / 21

* 美丽的乳晕和乳头标准 / 23

* 乳晕缩小与乳晕肥大 Areola Hypertrophy / 23

* 乳头缩小术与乳头巨大 Nipple Hypertrophy / 25

* 乳头外拉与内缩 Inverted Nipple / 26

✿腰部曲线说 / 27

* 腰 (Waist): 理想值 = 身高 $\times$ 0.38 $\times$ (0.95 to 1.05) / 27

✿完美腿型说 / 28

* 美腿与身段的亲密关系 / 28

- * 现代科技与“脱毛术” / 29
- * “浮脚筋”破坏了脚的美丽 / 32
- * 静脉曲张的预防与治疗 / 34
- ✧ 爱美的理由 / 37
- ✧ 美丽塑得成 / 40

Part 2 海咪咪塑成班 44

- ✧ How big? / 47
- ✧ 是“谁”惹的祸? / 48
- ✧ 海咪咪计划六部曲 / 51
 - * 第一部曲 饮食篇：非大不可丰胸绝招 / 51
 - * 第二部曲 运动篇：big more, big more 要大就大 / 54
 - * 第三部曲 小道具篇：道具不可少 / 59
 - * 第四部曲 女星最爱小偏方：波涛汹涌小秘诀 / 64
 - * 第五部曲 造型篇：修饰小咪咪有“衣”套 / 68
 - * 第六部曲 医疗篇：乳房整形塑造属于你的完美 / 69

Part 3 美腿芭比塑成班 76

- ✧ 深究胖腿部位 / 78
- ✧ 是“谁”惹的祸? / 80
- ✧ 美腿有要诀 / 82
- ✧ 美腿计划七部曲 / 86

- * 第一部曲 饮食篇：美腿食谱大公开 / 86
- * 第二部曲 运动篇：one more, two more 击退大象腿 / 91
- * 第三部曲 沐浴篇：重现美腿，真的很easy！ / 97
- * 第四部曲 小道具篇：按摩让双腿紧实有弹性 / 99
- * 第五部曲 女星最爱小偏方：保养 + 天赋 = 美腿浑然天成 / 101
- * 第六部曲 造型、配件篇：高跟鞋让你更修长 / 102
- * 第七部曲 医疗篇：快速安全塑造属于你的完美 / 104

Part 4 轻秀佳人塑成班 108

- ✧ 减重的限制与困难 / 110
- ✧ 胖胖的比较可爱？ / 111
- ✧ 是“谁”惹的祸？ / 112
- ✧ 轻巧 3 Tips / 115
- ✧ 轻瘦计划五部曲 / 117
 - * 第一部曲 饮食篇：饮食均衡，肥胖不再 / 117
 - * 第二部曲 运动篇：姊姊妹妹动起来，
一起向肥胖说 bye-bye / 124
 - * 第三部曲 奇效篇：减肥偏方全记录 / 132
 - * 第四部曲 女星最爱小偏方：标准身材有秘诀 / 136
 - * 第五部曲 医疗篇：抽脂体雕新风潮 / 137

Part 5 俏臀 up up 塑成班 144

- ✧ 双B——男人的目光焦点 / 146

✧ 几何标准的臀背曲线 / 148

✧ 是“谁”惹的祸? / 149

✧ 俏臀计划九部曲 / 151

✧ 第一部曲 饮食篇：吃出性感俏屁屁 / 151

✧ 第二部曲 运动篇：俏臀运动 123 / 153

✧ 第三部曲 小道具篇：捶捶又捏捏，打败地心引力 / 156

✧ 第四部曲 沐浴篇：水水美臀 up up ! / 158

✧ 第五部曲 小道具篇：涂涂又抹抹，娇俏来报到 / 158

✧ 第六部曲 女星最爱小偏方：up up 小秘诀 / 160

✧ 第七部曲 造型篇：小露你的性感——丁字裤与低腰裤 / 162

✧ 第八部曲 心理篇：大小不是问题 / 164

✧ 第九部曲 医疗篇：平衡美的医疗美容 / 164

Part 6 小蛮腰塑成班 166

✧ 比基尼与露肚脐装的关键 / 168

✧ 请你跟我这样做 / 170

✧ 纤腰计划七部曲 / 173

✧ 第一部曲 饮食篇：吃出曼妙好腰身 / 173

✧ 第二部曲 沐浴篇：再现“水水”水蛇腰！ / 175

✧ 第三部曲 运动篇：纤腰计划 123 / 176

✧ 第四部曲 指压按摩篇：美丽小腰腹也可以塑得出来 / 179

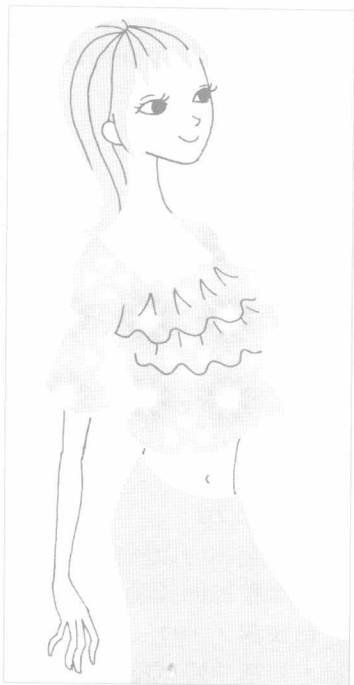
✧ 第五部曲 女星最爱小偏方：按摩霜修饰美丽小腰腹 / 180

✧ 第六部曲 造型篇：衣着藏肚有诀窍 / 181

✧ 第七部曲 医疗篇：用先进技术打造牛奶式的需求 / 182

序章

美女计算机 自我纾困方案



**在进入塑成班主题课程之前，
请先针对各部位做全面总检讨：**

1. 选项即代表你的得分，选（1）得一分，选（2）得二分，依此类推。
2. 请自我诚实作答。
3. 考不好的部位，请做心理准备，要进入塑成班努力研修，或根据后附的建议直接诉求、快速修正。
4. 这是唯一拿低分，却会相当高兴的测验。
5. 你会发现“诚实”才有好处，没人会撒谎。

乳房部位

测验区

- ☐ 1. 你会因乳房太小而感到困扰: (1)NO (2)YES (3)在意“飞机场、太平公主”等名词 (4)羡慕天心、唐林等波霸美女。
- ☐ 2. 衣服对臀部而言大小适中, 但对胸部却太大、很挑衣服: (1)NO (2)YES (3)穿衣服就是无法选择性感一点的风格。
- ☐ 3. 穿泳衣或贴身衣服感到没自信: (1)NO (2)YES。
- ☐ 4. 你的乳房变小, 而且在生产后失去坚挺: (1)NO (2)YES。
- ☐ 5. 减重后, 你的乳房大小和形状改变: (1)NO (2)YES。
- ☐ 6. 一个乳房很明显地比另一个小, 而且不对称: (1)NO (2)YES (3)对穿胸罩造成困扰。
- ☐ 7. 自觉乳头太大、不细致(大于乳晕大小的 1/3): (1)NO (2)YES (3)未婚者。
- ☐ 8. 自觉乳晕太大(直径大于 3 厘米): (1)NO (2)YES (3)未婚者。
- ☐ 9. 大小还可以, 但乳房下垂或外扩、不尖挺: (1)NO (2)YES (3)乳头垂到乳房下方。
- ☐ 10. 乳房超大(因定义困难, 因此乃以自觉症状为主): (1)NO (2)YES (3)行动不便, 有运动时的困扰(如晃动)。

计算区

- | | | |
|-------------|---------------------|---------|
| A. [强烈建议] | 乳房整形术(全方位彻底改造) | 18~27 分 |
| B. [普通建议] | 注意饮食、运动、衣着, 或做乳房整形术 | 10~17 分 |
| C. [不建议做什么] | 恭喜你拥有美妙的身材 | 10 分最低分 |

腹部

测验区

- ☐ 1. 常被取笑小腹太突、有啤酒肚，或被询问：“几个月了？” (1)NO (2)YES。
- ☐ 2. 腹部皮肤用大拇指与食指一捏，其厚度有：(1)1 厘米 (2)2 厘米 (3)超过 3 厘米。
- ☐ 3. 常穿塑腹裤：(1)NO (2)YES。
- ☐ 4. 想做仰卧起坐，但是常常因为太辛苦而做不下去：(1)NO (2)YES。
- ☐ 5. 想穿露脐装：(1)NO (2)YES。
- ☐ 6. 肚脐想变狭长、娟秀一点：(1)NO (2)YES。
- ☐ 7. 妊娠纹已造成：(1)NO (2)YES。



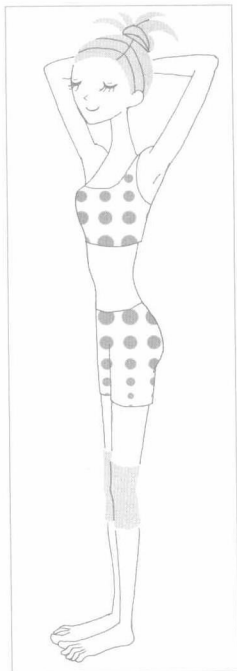
计算区

- | | | |
|---------------|--------------------|---------|
| A. [强烈建议] | 抽脂术及腹部整形术 | 11~15 分 |
| B. [普通建议] | 注意饮食、运动、衣着，或做抽脂塑身术 | 8~10 分 |
| C. [不建议做什么] | 难得你拥有最难保持的纤纤细腰 | 7 分最低分 |

腿部、手部与臀部

测验区

- ☐ 1. 无法穿短裙、迷你裙：(1)NO (2)YES
(3)一直习惯都穿宽松长裤、长裙 (4)工作需要时常穿套装，但是自觉腿形不佳。
- ☐ 2. 现今最流行的紧身裤（超细烟管裤）没法穿：(1)NO (2)YES。
- ☐ 3. 大腿内侧以大拇指及食指捏起的厚度有：
(1)1 厘米 (2)2 厘米 (3)超过 3 厘米
(4)甚至因为两侧流汗接触而导致皮肤发炎。
- ☐ 4. 小腿象象腿、萝卜腿：(1)NO (2)YES。
- ☐ 5. 臀部松垮，有好几圈，甚至产生橘皮组织、凹凸不平：(1)NO (2)YES。
- ☐ 6. 羡慕美女匀称修长的美腿：(1)NO (2)YES。
- ☐ 7. 老是穿弹性袜，靠墙抬腿以防止水肿：
(1)NO (2)YES。
- ☐ 8. 想当舞台走秀模特儿 model：(1)NO (2)YES。
- ☐ 9. 夏天想穿露肩或细肩带衣服，但是手臂太粗：(1)NO (2)YES。



计算区

- | | | |
|-------------|--------------------|---------|
| A. [强烈建议] | 抽脂术 + 肉毒杆菌瘦腿 | 15~22 分 |
| B. [普通建议] | 注意饮食、运动、衣着，或做抽脂塑身术 | 10~14 分 |
| C. [不建议做什么] | 身材窈窕，走起路来摇曳生姿 | 9 分最低分 |