

◎ 李秋涛 著

10分钟让你变漂亮

激光美容

Skin Miracles Happen
When A Dermatologist
Meets Lasers

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



出名要趁早，美丽要及时！”

——2009年世界时尚模特小姐冠军 崔馨月

- 光疗美白嫩肤祛斑，揭秘
- 至尊版“黑脸娃娃”，你
- 雷激光，彻底终结眼周肌

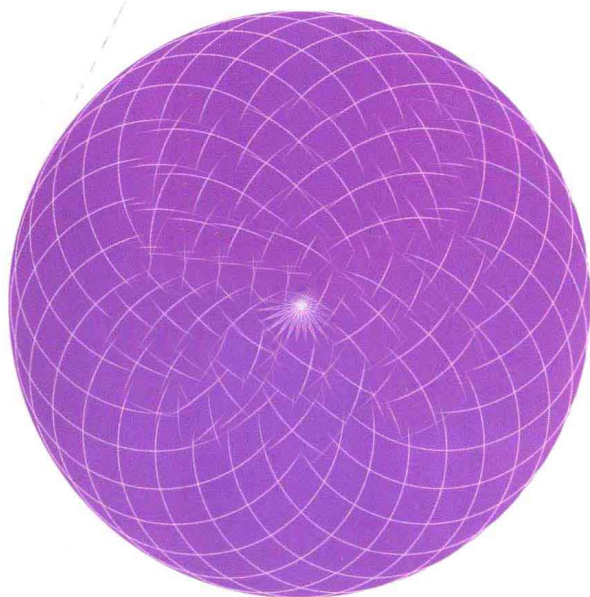
女子“好色”便是慧，拥有激光，女人可以美得懒洋洋。



激光美容， 10分钟让你变漂亮！

SKIN MIRACLES HAPPEN
WHEN A DERMATOLOGIST
MEETS LASERS

李秋涛 著



辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (C I P) 数据

激光美容, 10 分钟让你变漂亮 / 李秋涛著. — 沈阳
: 辽宁科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5381-7503-5

I . ①激… II . ①李… III . ①激光手术 - 应用 - 美容
术 IV . ① R622
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 121846 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)
总 策 划: 朱凌琳
设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)
印 刷 者: 深圳市天邦印刷包装有限公司
经 销 者: 各地新华书店
幅面尺寸: 170mmX240mm
印 张: 9
字 数: 150 千字
出版时间: 2012 年 8 月 第 1 版
印刷时间: 2012 年 8 月 第 1 次印刷
责任编辑: 邓文军 灵智
责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7503-5
定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376
邮购热线: 024-23284502
E-mail: lnkjc@126.com
<http://www.lnkj.com.cn>
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7503

版权所有 · 翻印必究

论“比美”

新闻对观众来说是客观的，可播新闻却不同。

无论新闻消息好不好，观众都会想第一时间去了解，但观众爱不爱看你播新闻，那就另当别论了。

主播台前，一个人绘声绘色地自说自话，用声音和有限的肢体动作来传播新闻，需要一分让你出口成章的智慧，一分使你沉着应变的从容和一分助你表现自我的自信。自信是大熔炉，把智慧与从容练就炉火纯青，一切才由你信手拈来。一个自信的女人必然是要对自己满意的，爱自己的，所以自信的女人注定是美丽的。

美丽，对所有人来说都是主观的，可比美却不同。

美在每个人心中都有不一样的定义，甚至大相径庭，但比美定得有高低之分，需要一番标准，更需要你在过程中的努力。

不过，我所说比美并非与别人相比，因为随着时间的流逝，谁都不会永远是最漂亮、最年轻的那一位。

李秋涛医生说：无论现在的你多么风华绝代，若不好好珍惜和保养，便很快会被岁月赶超。激光美肤的宗旨就是帮助我们维护容颜，保持健康的肌肤，让我们拥有与时间作战的能量。

主持《凤凰早班车》让我爱上了与世界分享新闻早餐的感觉，它是那么的新鲜、及时、富有营养；主持《健康大百科》节目的经历，让我对健康与美有了更成熟的看法，所以我把李医生的这段话也理解为是——与自己比美。

凡事不进则退，呵护容颜能做到不退，已属不易。今天的你比昨天气色好，今年的你没有比去年多一些皱纹，十年后的你看起来只比当初老了5岁，那你就是比赢了自己，就是自己的人生中，一年一度的选美冠军。

激光美肤给了我们比赢自己的无限可能，肤色、肤质或是肌肤瑕疵，都可因此得到改善。无论你把它看成速成美肤术，还是把它当成延缓衰老的“光保养”，许多年后，你都会发现：与自己比美确实是一件其乐无穷、又让你受益匪浅的事情。如何比赢自己？在这本书里，你将会找到答案。



杨娟：

香港凤凰卫视资讯台新闻主播，《凤凰早班车》、《健康大百科》主持人。



出名要趁早，美丽要及时

张爱玲说，出名要趁早。我觉得，美丽要及时。

18岁那年，我在纽约拿到了2009年世界时尚模特儿小姐大赛的冠军。

年轻的时候总认为年纪小就不需要保养，可现在才发觉这是错的。我们的皮肤每天都在经受阳光、空气、彩妆和意外的伤害……

我希望美丽常相伴，但谁也没有能力跑赢时间，我知道美丽要来得及时，即使外表青春依旧，其实我们的肌肤已经进入“倒计时”了。哪怕是演艺界的常青藤，也不得不与年龄抗争。

我是个职业模特儿，容颜和身材一样重要。就像女人的事业与爱情一样，我两样都想要。我要像爱护自己的事业和爱情一样，好好呵护我的容颜和身材。

幸好，我们可以，也有能力让衰老来得慢一点，更慢一点。

高科技，把新的美容概念带给我。李秋涛医生，把健康的护肤理念传达给我，让我知道，什么时候该做什么事情。

对皮肤来说，没有什么比防患于未然来得更有效。李医生坚持的“光保养”理念和我的护肤心得不得不谋而合，这是我信任她的缘由之一，也是我极力推荐此书的重要原因。



崔馨月：

2009年世界时尚模特儿小姐冠军，创维音乐手机、怡景水、智游通形象代言人。





女子“好色”便是慧

2010年在国内发行了第一本无创皮肤美容书后，曾致电亲朋好友及业内同仁，请其不吝赐教。出乎我意料的是，在得到中肯意见的同时，更多的是肯定和赞扬，甚至素不相识的平面及网络媒体也都给予好评，似乎“高科技美容第一书”的头衔已经掩盖了文字本身。

人本来就很难做到自我审视，即使知道存在不完美，也总是禁不住往好的方面安慰自己，我坦言：每每提及这本书，我真是既希望又害怕听到不同的声音。

更令我感动的是：我的顾客对我出书一事表现出了极大地热情，她们不但把书推荐给身边的亲朋好友，还主动给我提意见，告诉我“有些说法还是太专业”，对于这些不同的“声音”，我特别珍惜。谁要说是因为她们不专业所以理解起来有困难，那就错了，正因为她们对皮肤医学不专业，所以她们是一群“专业的”、“具备检测能力”的读者。对一位作者来说，还有什么比“真正要读者明白和受益”这件事来得更重要呢？

也就是有了这个信念，我才有了坚持创作《女子好色便是慧》这一系列书的长足动力。

如果说皮肤美容注射是一件特别医学的事，那光疗就显得生活化多了。

我们天天都能看到太阳发出的自然光。雨过天晴会反射出七色彩虹，除了彩虹，还有看不见的紫外线，它能杀灭空气中的细菌，而红外线能让我们暖洋洋。这些不同波长、不同颜色的光，被人们利用在生活、工业及医疗等各个方面。

激光应用于医学已经几十载，以前提到激光美肤，“美白嫩肤”四个字足以概括它的功效，可如今，恐怕谁也无法预料激光到底还能做多少事情，它究竟还能把人们变得多完美无瑕？种类繁多的激光设备被冠以“最前沿”、“最新一代”、“史无前例”的头衔，吸引着无数爱美者前仆后继。我认同美丽必然与流行结缘，但医学也要讲流行吗？我曾一度这样质疑，谨慎地我被钉上了“守旧”的标签。

当2010年，我率先在国内发表了两篇关于当下最新医学抗衰老技术的论文《Thermage 无创紧肤技术临床观察》和《自体高浓度血小板血浆（PRP）面颈部皮肤抗衰老临床观察》，怎料又被大家定义为很“前卫”，真是令人哭笑不得。

科技发展是人类进步的发动机，医疗技术的变革之于科技发展犹如皇冠顶上的

明珠。在我看来，无论“守旧”还是“前卫”，都不及安全度与有效性令人关心。

医疗技术的发展可以等待专业的研发人员去完成，但美容并不是靠技术就能负全责的事，审美观和时尚感也有着不可低估的分量。办公桌前的新面孔问我某某仪器能否保证她要的效果，我可以客观地给你一个预期结果，但很抱歉我无法代表仪器给你一个肯定的答复。

于是顾客反问，那可不可以试做一次看看效果呢？就像在超市买食品一样，小小一口感觉一下，合心意再放入购物篮。表面看似非常合理，但我的回答又要令她们失望了。一个甚至多个疗程才能改善的皮肤问题，只浅尝一口，根本无法感受效果，维生素含量再丰富的纯天然果汁，也无法因试吃而体验到它的营养价值。

在国内，消费者每买一件商品，都是一个“武装大脑”的过程，他们不得不让自己变成各行各业的专家。要普通消费者学会判断一部手机或一床棉被的质量并不难，但要求顾客像医学专家一样去评判皮肤的构造和疗效的好坏，就太不现实了。

医患双方医学知识的不对称逼得他们把仪器当做判断的标准，所以我并不惊讶一台仪器给他们的安全感和信任感甚至高过医生本人，我无法改变这样的大环境，但我会尽力让眼前的每位顾客明白：你们的安全感无法靠仪器给予，医疗消费也无法通过试做来保障。对顾客而言，医生永远重要过他手中的器械，多和医生沟通，多一些智慧，永远比把自己当白老鼠要靠谱。

从心理学的角度来讲，信心对疗效的影响也是不容低估的，美丽需要医生和顾客之间的信任，更需要足够的认知来充实自己的信心。特别是来自远方的信任，无论搭飞机专程冲着美丽而来，还是旅游之余，顺道来深圳改善皮肤状况的顾客，这种遥远的认可，都会让我特别珍惜。

几位从诊所开业就不断光顾的顾客打趣地问我会不会把她们写进这本书里，如果把她们的名字、年龄和治疗情况一一呈现，那是绝对不会的，但将她们给予我的感悟通过文字分享给其他爱美的人，这是必不可少的。

因为我希望，每个女子都能收获属于自己“好色”的智慧。





第一章：激光美肤，可以订制的美丽

Chapter 01 New Era of Laser Skin Care

- 一、女子“好色”的智慧·····012
- 二、拥有激光，女人可以美得懒洋洋·····014
- 三、美肤革命——激光美肤发展简史·····017
- 四、男女平等，爱美有理·····020

第二章：光疗美白，揭秘明星“裸妆底细”

Chapter 02 More Than IPL

- 一、医生手记：“黑肉底”变身“白瓷娃娃”·····024
- 二、临床笔记：醒来就变美·····026
- 三、光之迷思：复合冷光，皮肤科医生的宠儿·····028
- 四、达人分享：拒当“黄脸婆”，幸福需要好脸色·····029
- 五、美肤DIY·····031
- 六、李医生问与答·····032

第三章：好肤质，后天造

Chapter 03 Different Lasers Different Jobs

- 一、医生手记：“刁蛮公主”的美丽心愿·····036
- 二、临床笔记：至尊版黑脸娃娃，体验超越大S的惊喜·····039
- 三、光之迷思：我的“前世今生”·····041
- 四、达人分享：为肌肤升级——“毛孔肌”变身“瓷娃娃”·····042
- 五、美肤DIY·····044
- 六、李医生问与答·····045
- 七、光之初体验——黑脸娃娃·····047

第四章：不当“斑长”，缔造无瑕美肌

Chapter 04 Perfect Skin without Spots

- 一、医生手记：黄褐斑有救了·····050
- 二、临床笔记：重拾美丽，走出产后抑郁·····052
- 三、光之迷思：名不虚传的肌肤橡皮擦·····055
- 四、达人分享：职场新鲜人的崭新人生·····056
- 五、美肤DIY·····058
- 六、李医生问与答·····059



第五章：紧肤除皱，年龄从此成为秘密

Chapter 05 Skin Tightening Rejuvenation by RF

- 一、医生手记：“黄金剩女”迟到的春天……062
- 二、临床笔记：度身定制，按下肌肤老化的Pause键……063
- 三、光之迷思：神奇的“时光魔法师”……066
- 四、达人分享：“逆时光飞行”，重现肌肤巅峰生命力……069
- 五、美肤DIY……072
- 六、李医生问与答……073

第六章：眶周美雕，无法超越的保养奇迹

Chapter 06 Miracle Rai Laser

- 一、医生手记：娱乐圈公开的“秘密”……076
- 二、临床笔记：“眸”定美丽，挚爱“睛”选……078
- 三、光之迷思：雷激光，彻底终结眼周肌肤困扰……079
- 四、达人分享：完美空姐拒当“大熊猫”……082
- 五、美肤DIY……084
- 六、李医生问与答……085

第七章：“战痘”宣言，围剿青春公敌

Chapter 07 Taking Action to Fight Acne

- 一、医生手记：战痘“父子兵”……088
- 二、临床笔记：轻松战痘，搞定问题肌肤……090
- 三、光之迷思：LED动力蓝光，这个“杀手”很温柔……093
- 四、达人分享：痘，你不好玩……094
- 五、美肤DIY……096
- 六、李医生问与答……097

第八章：祛除痘疤，还原肌肤出生质感

Chapter 08 Forgetting about Scars

- 一、医生手记：保鲜青春不“痘”留……100
- 二、临床笔记：不再见了，月球表面……101
- 三、光之迷思：精算3D点阵激光——胶原培植高手……103
- 四、达人分享：三次治疗，变身完美新娘……104
- 五、美肤DIY……106



| | |
|------------------------|-----|
| 六、李医生问与答····· | 108 |
| 七、光之初体验——精算3D点阵激光····· | 109 |

第九章：抢救妊娠纹，肚皮表情年轻态

Chapter 09 Saving Stretch Marks

| | |
|----------------------|-----|
| 一、医生手记：当辣妈是一种态度····· | 112 |
| 二、临床笔记：恢复性感不是难题····· | 115 |
| 三、光之迷思：微光针之皮肤重建····· | 117 |
| 四、达人分享：幸福需要性感····· | 118 |
| 五、美肤DIY····· | 120 |
| 六、李医生问与答····· | 121 |

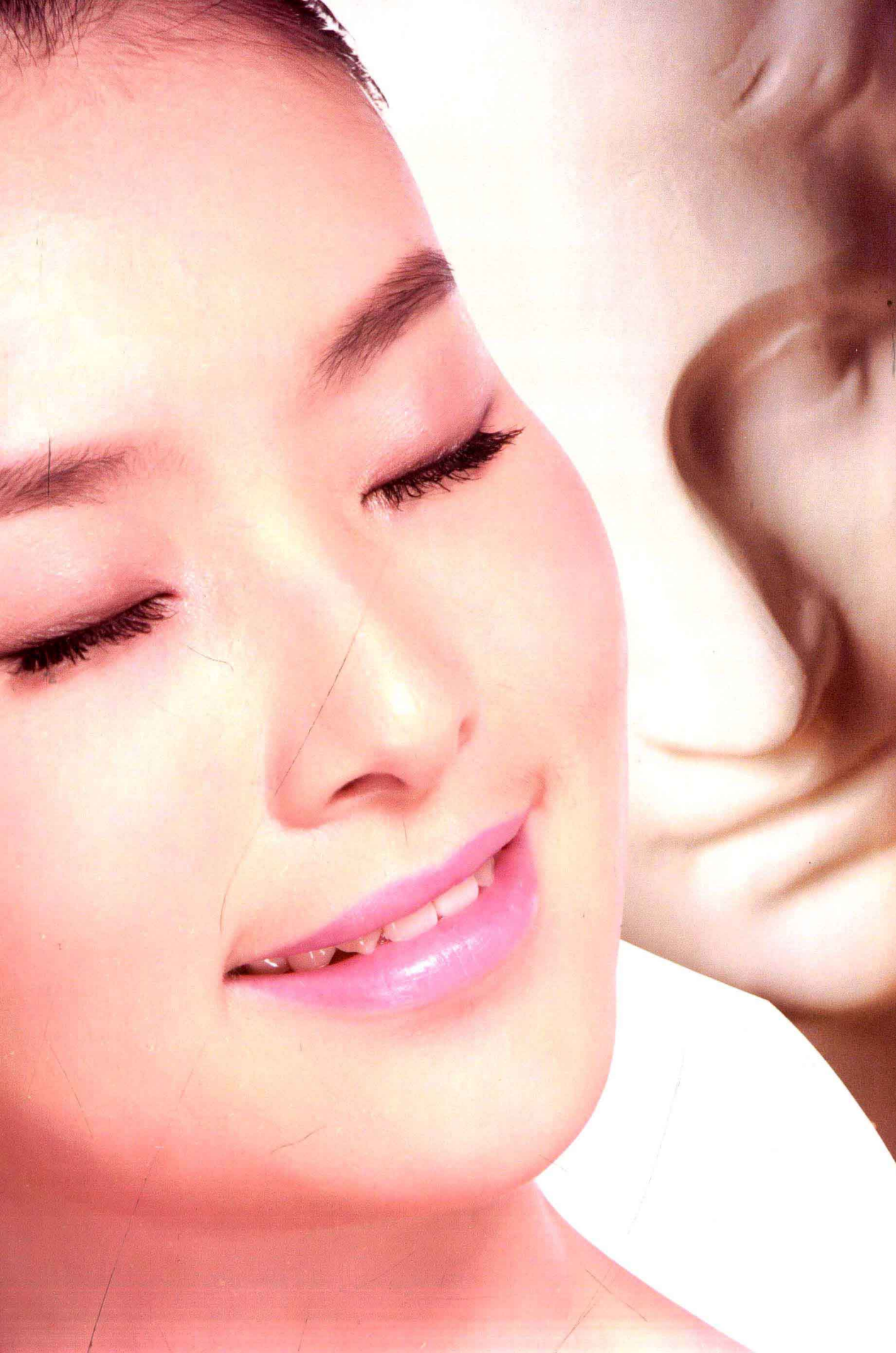
第十章：激光“两面派”，彻底终结毛发困扰

Chapter 10 Hair Removal or Growth

| | |
|------------------------------|-----|
| 一、医生手记：毛发——多多少少都是难题····· | 124 |
| 二、临床笔记：开启光疗魔法——脱毛、生发齐搞定····· | 126 |
| 三、光之迷思：进退自如的毛发“控制器”····· | 128 |
| 四、达人分享：产后急救！头皮“忧郁症”····· | 131 |
| 五、美肤DIY····· | 133 |
| 六、李医生 Q&A····· | 134 |
| 七、光之初体验——HRP毛囊激活育发术····· | 136 |

| | |
|---------|-----|
| 后记····· | 137 |
|---------|-----|

Review



第一章：



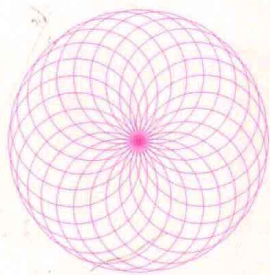
激光美肤，可以订制的美丽



Chapter 01

New Era

of Laser Skin Care



激光美容，10分钟让你变漂亮！

SKIN MIRACLES HAPPEN
WHEN A DERMATOLOGIST
MEETS LASERS

激光驾到——

高效美白、击退黄褐斑、搞定眼袋眼……

为中国女性订制专属美丽！

中国高科技美容第一书作者再推力作！

让您“HOLD”住美丽，不动刀！

一、女子“好色”的智慧

爱美，是女人的天性。

时尚的女人，都懂得爱护自己的容颜；

挑剔的女人，都想要挽留自己的青春；

精明的女人，都精于谋划自己的美丽；

智慧的女人，都知道创造自己的幸福。

女人需要美，更需要爱美的智慧。

经营美丽，需要良好的心态、健康的习惯和丰富的美容知识。作为皮肤科医生，20年的从业经历让我在这方面有了发言权。

20年前，我毅然地选择在当时三甲医院众多科室里并不被看好的皮肤科专业，并将自己的美丽梦想全部寄托于此。可在从业后，我看到的却是大量因错误美容给女性造成的伤害，而我能做的只是帮助她们“亡羊补牢”，却无法从根本上让她们真正拥有美丽。

于是，我决定跳出传统皮肤科的领域，投身于皮肤医学的新方向——医学美肤，旨在让更多的女性能安全、健康地享受美丽。正是这一转变，使我有幸见证并亲身参与了中国女性的“美容进程”。

有人说：“法国女人只要家里有“黄油”，她就会在睡觉前涂在脸上。”而令我欣慰的是，中国女人也同样拥有这样精致的生活态度。中国女性追求美，曾经也是仰仗那些“瓶瓶罐罐”的。在护肤品一统天下的时候，女人们争相在护肤品上寻找安全感，在涂脂抹粉中比拼对美的理解和欲望。

直到有一天，激光美肤问世了，女人们又多了一个“美丽的选择”。

女明星们率先从护肤品中抽身而出，纵身投向激光美肤事业。“美容大王”大S在无意间“揭发”了女明星——如果没有激光美肤和微整型，面对娱乐圈“长江后浪推前浪”的压力，那些女明星该怎么办？

好在，在激光美肤的世界里，28岁与48岁，确实没有什么区别，女人可以订制美丽。

也许是女明星的光环太过耀眼，尚未接触过激光美肤的女子们，很容易把它想象成跟女明星的钱包匹配的一种高端消费品。

其实不然。

当下激光美肤的消费层次属于大众型，门槛儿并不高，普通白领都能消费得起，而且属于“午觉”美容项目，治疗时间非常短暂，一觉醒来，美丽就如约而至。

也许，你感受到了，随着激光美肤的成熟，皮肤美容的春天就这样悄悄地到来了。



二、拥有激光，女人可以美得懒洋洋

美容行业大放异彩的时候，世界上就剩下两种人：美人和懒人。

但在医疗科技进步的今天，聪明的懒人也美得懒洋洋。只要有心，这个世界就只剩下了一种人：美人。

谈到懒惰，我想这无可厚非，没有人会愿意，去过分地折腾自己。爱美的人也各种各样，并不是每个人都能不厌其烦地天天给自己深层清理、按摩、敷面膜的。我想，真正意义上的懒人，应该是那种连基础护理都不愿意动手的人。

能坐在我诊室的，都不会是懒人。不管选择做什么项目，对她们来说，能走到这里，就已经做到不厌其烦了。而且，她们还是聪明人，懂得令自己快捷方便地“美”起来。

人重复地去光顾一个地点，不一定是有什么具体的事情，很多时候它是一种仪式、一种心理暗示。定期来我这里的人，也是一种习惯。她们用这种方式不时地提醒自己，要善待自己，善待容颜，这样才不会被岁月侵蚀。正是她们对美的坚持，让所有爱美的人知道保养原来可以由“光”来完成。

