

马君 著

国内首部揭秘整容心路历程的书，资深女医生忠实记录手术背后的温情人生；国内首部为整形美容行业正名的书，淳朴的文字结束「一只眼看整容」的时代。

君的美丽梦想

整形女医生手记



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



君的美丽梦想 |

JUN'S BEAUTIFUL DREAM

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/RUILISHEMAJUN](http://blog.sina.com.cn/ruilishe:majun)

中国有这样年轻而有责任心的医生，是一种福祉。

——亚丁（法国作家）

这本书让很多人知道了，美丽是可以用心塑造的。

——陈红

健康是宝贵的财富，健康让人变得美丽。拥有了健康，才能展现更美丽的笑容。

——桑兰

用美丽的梦想和善良的心，重塑容颜和心灵，是高尚的情操。

——刘涛

独特视角讲述寻常百姓的故事，就像一部娓娓道来的都市温情剧。

——丁志阔（青年作家）

健康比美丽更重要，这本书就是告诉大家这一点。

——木子

马君同时在做两件高尚的事情：让心和身同样美丽。

——戊道子

美丽从心开始，善于理解的心更能创造美丽。

——禾丰浪（新锐作家）

上架建议：美容、生活

ISBN 978-7-5039-4300-3



9 787503 943003 >

定价：25.00元

整形女医生手记

君的美丽梦想

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

君的美丽梦想/马君著. —北京: 文化艺术出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5039 - 4300 - 3

I. ①君… II. ①马… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041505 号

君的美丽梦想

——整形女医生手记

著 者 马 君
策 划 张海录 李永利
责任编辑 陶 玮 田守强
责任校对 方玉菊
封面设计 刘玲子
出版发行 **文化艺术出版社**
地 址 北京市东城区东四八条 52 号 100700
网 址 www.whyscbs.com
电子邮箱 whysbooks@263.net
电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)
(010) 64813384 64813385 (发行部)
经 销 新华书店
印 刷 国英印务有限公司
版 次 2010 年 4 月第 1 版
2010 年 4 月第 1 次印刷
开 本 720 × 980 毫米 1/16
印 张 16
印 数 1 - 10000 册
字 数 300 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 4300 - 3
定 价 25.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。



我的美丽梦想（代序）

女人爱美，爱美的女人让世界变得更美；女人追逐美，所以本来平淡的生活就多了很多风景和味道。每个女人本身就是一道风景，女人对美的追求也是一道风景，女人和美共同成就了生活中最动人的风情。

我是一个女人，我也追逐美丽，所以我选择了我后来的职业，成了一名整形外科医生。我的愿望是在实现自我美丽的同时，希望能把美丽梦想带给每个女人，帮助更多女人缔造美丽，提升美丽。我始终认为，我过去一直不懈努力并且在将来会更加努力地做好的是一件神圣而且有意义的事情。不是每个人都能帮别人打造身与心的同步美丽，从这个层面上来说，我更加幸福。因为无数有缺陷的身体和面容通过我的双手变得健康端正，很多外形不很完美的人经过我的努力变得美丽动人。更重要的是，我相信我在改变很多人容颜的过程中，给了他们一种自信、一种成熟和对自身的重新认同。我多年以来的努力正在获得回报，越来越多的人开始认识到，整形改变外表的同时更应该实现身心的同步美丽。

整形首先是医学，其次倾注着医生对美学、心理学、社会学、人体力学等众多学科的全面而深入的了解和掌握，缺少了任何一项，都不可能成为一个优秀的整形医生。整形医生首先是个合格的外科医生，更重要的是，整形医生是手拿手术刀在别人脸上进行重新设计并且再造美丽的人，不仅要求具备过硬的专业技能，还要懂得每个人的个性需要，能够挖掘每个人独特的美丽。多年的整形外科经历悄然过去，我对美容手术已能驾轻就熟，但是在对每一位病人动手术时都还是战战兢兢地去完成，深感手中握的不是一把普通的手术刀，这把手术刀背负着许多爱美人士的渴望与梦想，绝对不会因为驾轻就熟而造成意外。

美容整形医学是全方位的医疗规划，不但要能满足病人现况的改善，也要符合病人对未来的期望和憧憬，因此如何为病人打造具有自我风格又符合自然美感的外表，是我时常考虑的问题。我想，一个够水平的美容整形医师，应该比病人更明确且更早



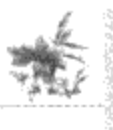
一步看到病人未来的需求，更懂得崇尚美丽。因为病人往往只是盲目追求不切实际的目标，而专业的美容整形医师不但对整形手术具有专业的了解，对美的认知也有更准确的涵养，若能准确评估病人的社会角色、心理层面以及可能的改善条件，给予相应的完全个性的整形规划，才是病人最大的福祉。一个好的整形医生绝不会随波逐流，依据病人的主观愿望随意给予短暂的需求满足，创造出并不真正符合患者或客户需求以及期望的结果。很多时候，美容整形手术会因为医生对病人的盲目迁就而造成无法弥补的遗憾，这是我最不愿意看到的。

对身体和心灵进行完整而个性的塑造，是追求美容整形的最完美境界。无论是整形医院还是整形医生，都不该让人谈之色变，而是能从那里获得帮助和指导，获取美丽和自信。我并没有将自己的事业上升到为社会奉献某种东西的高度，只是一直都在把缔造美丽、打造身心的同步康美当成自己不懈的追求，这就足够了。为世间添增一张美丽和谐的面容，远比许多空洞的口号和不切实际的追求更加有意义。

多年的从医经历中遇到过太多事情，见过太多曾经或者正在经历着不同悲喜人生的人。我是个女人，心常常会随着那些故事和经历柔软起来，尽管这是一个专业外科医生最大的忌讳。也正是我内心的这份柔弱和善感吧，让我体会到了很多一般的外科整形医生体会不到的感动、温暖和鼓舞。很多时候，我更像是一个耐心的倾听者，听我的每一个客户讲述他们的故事，心随着他们的悲喜人生而荡漾在温暖和感动中，也正是这样的一个习惯，让我不仅仅成为一个值得信赖的医生，更是一个可以倾诉的朋友，一个可以面对面坐在温暖的阳光里倾心长谈的对象。有时候我觉得自己是个医生，可转眼间又似乎是一个心理咨询师，一个设计师，一个老师或者素昧平生但是很投缘的朋友。

我很在意朋友这个词——朋友在我的生活中也扮演着很重要的角色。无论工作多忙，都不会忘记在恰当的时候为朋友送上一份问候。朋友并不需要时时刻刻想起，但想起的时候一定会让人觉得温暖。每个人都背负着梦想在这个城市里生活和奔波，很多人都会注目你飞得够不够高，但朋友却会很在意你飞得会不会累。

我的很多朋友都曾经是我的患者，他们给我的不仅仅是信任和嘱托，还有关心和爱，还有人生路上的相互帮扶。有一位大姐曾经因为整形走近我，原本陌路的两个女人在倾诉与倾听中成了无话不说的好朋友——那个时候我还是一名在别人的医院里工作的普通整形外科医生，但就是那样一次经历让我多了这么一位可亲可敬的大姐，从此也在我事业和生活中多了一位良师，一个益友。我今天的事业和我逐渐开阔的视野都倾注着大姐对我的关心和帮助，没有她的鼓舞和多方支持，我相信我今天仍然不能够如此轻车熟路地为众多需要的人送去美丽容颜和足够自信。所以我从心底里由衷地感激大姐，也感激所有的朋友。没有什么比朋友之间的关心和鼓励更让人觉得踏实和



安宁。

我有个习惯多年来一直没有改变：记录自己工作中遇到的人和事情，将自己职业生涯中点点滴滴值得回味的东西记录下来，并且不断回味，于是有了一本又一本工作日记，有了我的博客，有了今天这本薄薄的书。这些从我的指尖流淌出来的文字更像是对眼睛的忠实记录，对心灵的诚恳表达。

我不是个作家，充其量只是一个在忙碌的间隙里喜欢感觉和品味文字的女人。在这本不很成熟的书里，记录着一些我所见所闻的人和事，一些曾经让我感动的瞬间，还有一些我真诚送给那些有需要的人们的意见和建议，倘若这样一本简单平实的书能够让正在探寻美丽的人有所裨益，那是我的又一种无上幸福。

希望天下所有的女人都能展现她们最妩媚动人的一面，为平平淡淡的生活增添一抹色彩，一份美丽。这是我的梦想。

马君

2010年2月于北京朝阳区



目 录

我的美丽梦想（代序）	1
------------------	---

美丽往事

美丽蝴蝶浴火重生	3
非亲兄弟	8
小夫妻血拼整形记	14
修复吸毒丽人伤痕累累的青春	19
“丑娘”整形记	24
大红喜帖高高挂	28
母爱是一缕温暖的阳光	32
胖天使的温柔心事	36
胖女孩小珂的第 12 次整容	41
我做了 29 岁剩女的救命稻草	46
刺猬女孩	51
为了爱，宁愿放弃年轻容颜	54
守望幸福	58
四十岁大姐要变成黄晓明女友	62
变脸	66
豪门入场券	69
暴力下的绵羊	73
“猫女”变形记	77



美女“变色龙”	80
七尺男儿要隆胸	83
修复七年之痒	86
“仙剑奇侠”求整形	89
大学毕业生：我拿容颜赌明天	92
寻找回来的脸蛋	96
她要变成她的他	99
再见，疤痕	103
大学生帅哥要把自己变丑	108
美丽女孩为男友多次整形险毁容	112
小武的浪漫	115
最美丽的夕阳	119
女子痴迷整容两次堕胎遭遗弃	122
“幸福”女人五年的替身生活	125

整形常识

鼻部整形	131
中国人最理想的鼻子长啥样？	131
隆鼻手术有多成熟？	131
最常见的隆鼻手术有哪些？	132
隆鼻手术有风险吗？	132
隆鼻失败怎么办？	133
隆鼻手术之前需要做哪些功课？	133
隆鼻手术后如何护理及康复？	134
眼部整形	135
常见的眼部整形有哪些？	135
什么情况下适合做重睑术？	135
重睑术主要手术方法及利弊是什么？	135
重睑术之前需要注意哪些细节？	136
重睑术手术有没有禁忌？	137



重睑术有哪些风险?	138
重睑术后如何护理和恢复?	138
恼人的眼袋从哪儿来?	138
常规的祛眼袋手术有哪几种?	139
祛眼袋手术前需要注意些什么?	139
祛眼袋手术风险有多大?	140
如何避免祛眼袋术后感染?	140
温馨小贴士: 缓解眼袋的方法	140
温馨小贴士: 教你涂眼霜	141
美丽下巴	142
啥样的下巴最迷人?	142
如何再造美丽下巴?	142
隆下巴的方法有哪些?	142
隆下巴如何选择合适的假体?	143
隆下巴术前需要注意哪些问题?	143
隆下巴手术后如何护理?	144
吸脂手术	145
每个人都需要减肥吗?	145
什么是吸脂减肥?	145
吸脂手术方法有哪些?	145
人们对吸脂有哪些误解?	146
吸脂手术需要麻醉吗?	147
吸脂应该注意哪些事项?	147
吸脂后如何护理和康复?	148
隆胸	149
什么样的隆胸堪称完美?	149
常见的隆胸手术有哪些?	150
隆胸手术在哪儿切口?	150
隆胸手术安全吗?	151
隆胸手术的禁忌有哪些?	151
假体隆胸前应该注意哪些事项?	152
隆胸手术后如何护理和康复?	152



针剂美容	154
注射美容用的都是什么东西?	154
注射美容前应该注意哪些事项?	155
注射美容必须注意的事项有哪些?	155
注射美容的效果有多神奇?	156
颧骨整形	157
颧骨也会有畸形吗?	157
常见的颧骨整形手术有哪些?	157
颧骨缩小术主要的手术方法是什么?	157
颧骨整形是不是非常可怕?	158
颧骨整形术前需要做哪些准备工作?	158
颧骨整形术后怎么休养和恢复?	159
面部除皱	160
皱纹是怎么回事?	160
手术方法能够让青春永驻吗?	160
除皱术怎么分类?	161
最常见的手术除皱方法有哪些?	161
手术除皱效果受到哪些因素的影响?	162
手术除皱可能出现的不良后果有哪些?	163
光子嫩肤	164
哪些人适用光子嫩肤?	164
光子嫩肤的禁忌有哪些?	165
光子嫩肤包含哪些常见的治疗项目?	165
光子嫩肤到底好在哪里?	165
光子嫩肤的原理是什么?	165
光子嫩肤的操作过程有多简单?	166
光子嫩肤后如何进行护理?	166
唇部护理	167
什么样的嘴唇最性感妩媚?	167
哪些方法可以让嘴唇恢复靓丽本色?	167
丰唇手术的神来之笔表现在哪些方面?	168
注射丰唇的操作流程	168

注射丰唇前后需要注意哪些事项?	168
小贴士: 唇部保养的常识	169
毛发移植	170
人为什么会脱发?	170
毛发移植真的能长出毛发来吗?	170
毛发移植手术如何进行?	170
毛发移植也要做术前准备吗?	171
毛发移植还需要术后保养和恢复吗?	171
毛发移植手术存在风险吗?	172

美容宝典

面子问题	175
面子问题之肌肤美白	175
脸色不好是哪里出了问题?	175
怎样才能越吃越美白?	176
什么样的生活习惯才能让你美白?	177
决胜一招: 美白面膜全推荐	177
面子问题之黑眼圈	179
身体哪里出问题会出现黑眼圈?	179
怎么吃才能赶走黑眼圈?	180
改变生活习惯, 远离黑眼圈	180
怎样正确使用眼霜?	181
祛除黑眼圈自制方法全攻略	181
面子问题之眼袋	182
什么原因导致了眼袋的产生?	182
小小窍门, 轻松预防眼袋	182
怎么吃能消除眼袋?	182
什么样的生活习惯可以让你远离眼袋?	183
什么时间使用眼膜最有效?	183
面子问题之补水保湿	184



不同肤质的缺水症状是什么?	184
保持水嫩肌肤每天应该喝多少水?	184
如何摆脱皮肤缺水的困扰?	186
自制补水面膜小妙招	186
面子问题之祛痘	187
不同位置的痘痘表明不同脏腑健康亮红灯	187
吃什么可以把痘痘“消化”掉?	188
哪些生活习惯可以击退痘痘?	188
自制面膜巧妙祛痘	189
面子问题之祛斑	190
什么原因让脸蛋斑斑点点?	190
啥好习惯能扫除恼人的色斑?	190
吃什么可以减少色斑?	191
自制祛斑面膜全推荐	192
面子问题之毛孔粗大	193
什么原因导致毛孔粗大?	193
对付毛孔粗大有啥招?	194
什么样的生活习惯可以缩小毛孔?	195
收缩毛孔小妙招	195
瘦身问题	196
瘦身大法之美脸	196
你的大脸属于哪种类型?	196
各类大脸如何对付?	197
怎么样按摩才能变成“V”型脸?	198
怎么吃脸蛋越吃越瘦?	198
瘦身大法之美臂	200
哪些方法可以最快摆脱“麒麟臂”?	200
吃什么可以瘦手臂?	202
瘦身大法之美腰	203
小蛮腰为什么会变成水桶?	203
针对水桶腰成因如何对症下药?	203
哪些运动能快速塑造小蛮腰?	204



喝茶瘦腰小妙招	205
瘦身大法之美腿	206
小腿“茁壮成长”为哪般?	206
不同年龄段的人如何运动瘦腿?	206
日常小运动, 轻松塑细腿	207
谁说纤纤细腿不是吃出来的?	208
瘦身大法之美臀	209
什么样的臀部最傲人?	209
谁动了你的屁股?	209
怎样塑造紧致迷人的美臀?	209
哪些好习惯有助轻松拥有迷人臀线?	210
怎么吃才能吃掉臀部的脂肪?	211
瘦身大法之美胸	212
不完美的胸部都是怎么形成的?	212
胸部不完美怎么办?	213
健康的丰胸简易运动有哪些?	213
怎么样可以吃出最迷人的美胸?	214
身体调理	215
睡眠在生活中有多重要?	215
睡眠的黄金时间在几点?	215
常见的睡眠误区有哪些?	216
哪些因素干扰了正常睡眠?	217
吃什么有助睡眠?	218
美容终结篇: 9 个饮食习惯锁住青春	219

时尚篇

最受青睐的平民整形排名	223
全球各地最流行的整容趋势	225
1. 中国: 改变脸型	225
2. 日本: 开眼角	225



3. 韩国：隆鼻和削骨	225
4. 美国：隆胸	226
5. 欧洲：曲线雕塑抽脂、电波拉皮	226
6. 全球：注射美容	227
享誉全球的四大整容基地	228
全球十大最强美容技术	230
1. 重塑脸型（中国）	230
2. 整体隆鼻（韩国）	230
3. 高弹力丰胸（欧美）	230
4. 水动力吸脂（德国）	231
5. 光子嫩肤（美国）	231
6. 晶肌镭射（日本）	231
7. 动力蓝光祛痘（中国台湾）	231
8. 微波拉皮（美国）	232
9. 微晶瓷注射除皱（美国）	232
10. 莱茜尔脱毛（欧美）	233
整容趣闻	234
花巨额费用整容的猫	234
五旬女子整容 51 次变身埃及艳后	234
六旬奶奶整形成兔子杰西卡	234
娘俩整容姊妹花	235
追求百分之百相同的双胞胎	235
八胞胎妈妈变身安吉丽娜·茱莉	235
“真人芭比”打破吉尼斯纪录	235
绝症患者整形成黛咪·摩尔	236
保安变成恶魔	236
女粉丝整形成迈克尔·杰克逊	236
后记	237



君的美丽梦想 |

JUN'S BEAUTIFUL DREAM

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/RUILISHEMAJUN](http://blog.sina.com.cn/ruilishemajun)

美丽往事

每一个生命是一段故事，每一段青春都是一道风景，每一个平平常常的日子都是一缕温暖的回忆。在我多年的行医生涯中有过太多值得记录的故事，有过太多怦然心动的感动。每一页工作笔记都是一份沉甸甸的生活，承载着责任，记录着悲欢，散发着人间纯真的温情。



美丽蝴蝶浴火重生

有部电影里面有一段经典的台词：曾经有一份珍贵的爱情摆在我的面前，但我没有珍惜，等到失去的时候才追悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此，如果上天再给我一次重来的机会，我会对那个女孩说“我爱你”。如果非要给这段爱加上一个期限，我希望是一万年。很多人都知道这段话，很多人也都为它感动。生活中很多人也常常会问如果再给我一次机会我会怎么怎么样，但生活中很少能有重新来过的机会，也没有那么多如果，所以每一个日子、每一段人生才显得那样珍贵。

每一天都是新的开始，每一天都是一个重新来过的机会。聪明的人选择的是重新开始以后的生命，尤其是那些有过悲伤有过挫折的人，因为经历过，所以更懂得珍惜拥有的。下过雨的天空更干净也更晴朗，经历过风雨的人生才更值得珍惜。

小娣是她的朋友介绍过来找我的。第一次见面的时候，她就显得非常了解我，显然是经过了很长时间的选择和考虑才迈进我的诊所。小娣进门的时候我习惯地打量了一眼，她很漂亮，约莫二十七八岁的样子。小娣似乎很敏感，眼神立刻变得有些惶然，没有了进门时的轻松。我马上意识到自己的职业习惯可能让她略微不自然了，连忙道歉。小娣看了看我，说了几句女人之间相互赞美的话，气氛立刻好了许多。

小娣脸上没有化妆，轮廓分明五官精致的脸有些暗淡，气色不好，我一眼便看出这是经常使用化妆品造成的。过度的浓妆对皮肤的刺激已经很深，她的肌肤需要护理。这是我的第一感觉，由此我也猜到了她前来找我的目的。那张精致的脸蛋如果稍加护理，减少使用化妆品，很快就能恢复得很好。

小娣身材很好，个头不高但是身形姣好，凹凸有致，而且骨子里似乎透着一股说不上来的妩媚。我们闲谈了几句，她的脸上多了些笑容。我猜测她要做面部护理，但没有问她。东拉西扯地说了一会儿，两个人仿佛一下子熟悉起来。小娣很善于开玩笑和活跃气氛，咨询室里融洽的气氛越来越浓，没想到小娣冷不丁突然冒出来一句话：“马医生，我想做处女膜修复手术。”她说得干脆利落，一点都不矜持。

这是一个出乎我意料的要求，我不由得抬头看着小娣。年近三十的小娣要做处女



膜修复，多少有点让我吃惊。小娣似乎从我的表情中察觉到了我的讶异，微微一笑，想要说什么，但又似乎在想怎样去说。大概是女人之间的相互信任吧，小娣还是选择了开诚布公。

“我快要结婚了，未婚夫是老家的，农村人比较注意这个。”小娣略有些难为情的样子，但结婚两个字说出来的时候嘴角自然翘了一下，脸上荡漾着发自内心的幸福微笑。

我祝福小娣，她甜甜一笑，脸上荡漾着与年龄不很相符的单纯的幸福。飘荡在外的女人终归要回家，女人的梦想和归宿一定是一个幸福温馨的家。

我没有再问，小娣也没有再说。我们简单地约定了手术，她似乎有一些担心，显得有点儿紧张。我说这个手术很简单，不用太过紧张。小娣点点头，脸上的神情依然揭示着内心的不安，看得出来她很在意这个手术。我又把对很多同样患者说过的话例行说了一遍，小娣慢慢不那么紧张了，但也没有多说话，默坐了一会儿就去做体检和化验。手术约定在三天之后进行。

三天后小娣来了，却又比先前更紧张了，一再问我是不是可以恢复如初。我说我尽量做好这一次手术，但是不是一定能恢复原貌还要看具体情况。她犹豫了片刻，小声地说：“这个手术对我很重要，可能对你来说也有些难度。我做服务行业的。”

我明白了她话里的意思。多年的工作中我见过不少这样的女孩，说不上喜欢但也不鄙视，只是每一次都很尽心地做好手术，帮助她们达到目的。有些女孩每过一阵子就会来一趟，修复处女膜在她们看来就像吃快餐一样轻松便捷，没有痛苦，费用也不高。每一个这样的女孩都是抱着某种目的前来整形，也许小娣也不例外。

“我未婚夫不知道我是做什么的，我也不想叫他知道。”小娣一边说一边看着我，“知道了对谁都不好，为了幸福，瞒着可能是最好的。”她的语气有些落寞，如果不是她自己告诉我，在我看来小娣和大街上任何一个普通的女孩没什么分别，我可能根本不知道她做过什么。小娣不像很多浓妆艳抹的风尘女子，她有着一份别样的清丽，只是暗淡的面色中带着一丝淡淡的倦意，不难看出她是个有故事的人。

女人之间的对话总是很容易开始，而且一旦话题开始，一切就简单得好像没有界限。我根本没有问起，却原原本本知道了小娣的故事。那是一个女孩在北京多年的生活，在底层的奋斗经历，不堪回首的浮沉往事，平凡却又让人揪心。

像很多到北京来圆梦的女孩一样，小娣很年轻的时候就只身来到北京，开始了飘荡的生活。初到大城市，小娣有过迷茫，也经历过选择。漂亮温和的小娣也曾经很多次面临诱惑，那个时候她有些不知所措，甚至觉得只身在这里闯荡是一种无法言说的折磨。

经历了最初的彷徨，小娣慢慢沉静下来，梦想的泡沫渐渐化为碎片，她开始了静



静的忙碌，每天做很多工作，收入微薄，常常还要忍受孤独。也就是在那个时候，一个让她倾心的男孩走进了小娣的生活。孤独中奔波的年轻女孩很容易就被他的热情打动了，男孩的到来带走了小娣的孤单，给她原本平淡的生活增添了几分色彩，却也带来了许多意想不到的事情和变化，给小娣一个又一个惊喜的同时也带来了一次又一次的伤害。

“那是一个梦。甜美的开始，噩梦一样结束。我和他刚刚在一起的时候，我觉得自己就是天底下最幸福的那个傻丫头，运气那么好，居然就遇到了一个温柔体贴的男人，百般关爱，千种柔情。好日子总是过去得特别快，原汁原味的快乐很快就过去了，我的生活居然会发生那么大的变化，我根本没有想到。”小娣有点自嘲地笑了笑，我不知道她这个笑容中有多少苦涩的成分，还有多少我不知道的故事。

“如果不是后来他吸毒，我们一定很幸福，我后来的人生也不会有那么大的起伏。唉，那个时候我可真傻，还以为他也就是偶尔好奇，总会幡然悔悟，可我就没想到人的堕落是没有止境的，就像在河边走路，开始的时候会很爱惜新鞋子，可是一旦沾湿了，就再也不会那么怜惜了。老人常说‘下坡容易上坡难’，可真是一点都没错。他越陷越深，后来把我带进了一个深渊，走上了这条不归路。我仍然相信他会好好待我，不离不弃，可是最终我也没能留住那个带我掉进火坑的男人，他带着我忍受屈辱得来的所有钱财，消失了。呵呵，那可真的是一段难熬的日子，我失去了爱人，也回不到从前了。做了这行之后，我就再也没有回过家。整整6年，一次都没有回去，连个电话都没有打。”

小娣表情凄然，我能想象到她心里的痛楚。

去年过年的时候小娣回到了阔别很久的家，带着几年来攒下来的钱，给父母买了很多在乡村里根本见不到的好吃的东西，也买了父母从来都没有穿过的名牌衣服，想要好好孝敬父母。没想到的是她到了家才知道在她没有回去也没有联系的两年里，她的父亲已经离开了人世，老人辛苦一生，最终却没有等到风尘仆仆赶来尽孝的女儿。

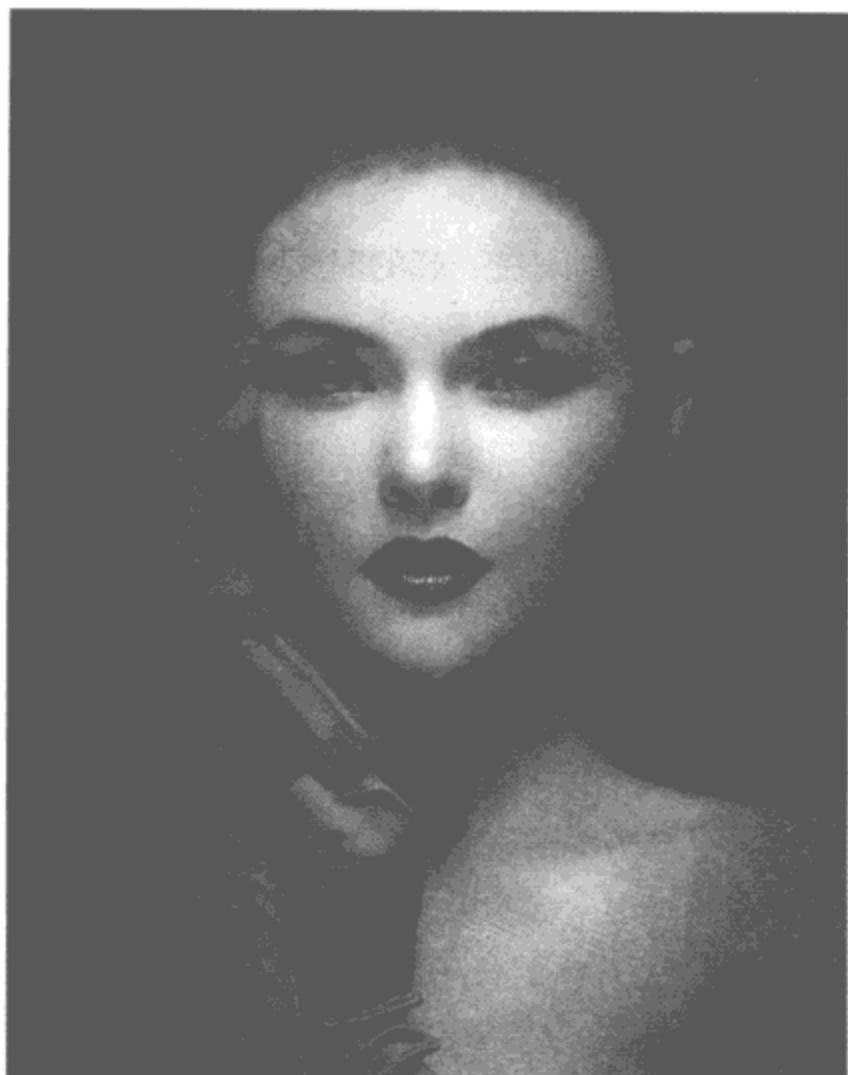
小娣在父亲的墓前哭得死去活来，她用泪水将自己心里的屈辱和悲伤都释放出来。那天陪她去扫墓的就是她现在的未婚夫。父亲去世后，这个邻家小伙子操办了丧事，又在两年里看护着小娣的母亲。拜祭父亲的那天，小娣趴在小伙子肩膀上哭了很久很久，那是一双宽阔而踏实的肩膀，让她觉得安全。

他们就那样相爱了，没有浪漫的过程，没有甜言蜜语，有的只是默默的注视，只是那些欢声笑语荡漾着的童年回忆。憨厚的小伙子用最淳朴的傻笑表达着心里的爱，小娣也跟着傻笑，她看得感动，笑得幸福。

“他很爱我，但是对我的过去一无所知。我也没打算告诉他，我只答应他，等我安排好北京的一些事情，我就回家安安静静好好过日子。在外飘荡了这么多年，忽然



就很想踏踏实实在家里过日子了。”小娣的脸上是淡淡的喜悦，还有一种向往。



“我第一次去他家的时候，他妈妈和姐姐都问我在北京的工作情况。我说是在餐厅当服务员。服务员的确是我到北京的第一份工作。那个时候很辛苦，很脏很累，天天盼望着能早点结束那样的生活，经过了这么多事情，回过头来看看，反而觉得那份又脏又累的工作是最干净的。如果我还是那个累吼吼忙碌着的服务员，也许我现在会觉得更幸福，更踏实。”

故事就那样结束了，也许仅仅是个开始，而我却已经听得醉了。人间自有痴儿女，总会有那么一瞬间的固执，那么一眨眼间的执迷不悟，随之而来的是幸福抑或悲伤。我很感动，也很高兴。为小娣那段不堪回首的往事走向结束而高兴，为另一段平淡温馨的日子开始而高兴。年少时候谁都会有那么一点轻狂，走歪了路，小娣选择了更努力更真实的生活。

她是一个了不起的女孩，不是每个女孩都能经历过这些之后还能有勇气微笑着憧憬未来。

我没有道理不去尽力帮助这样一位令我尊敬的女孩。如果一个善意的谎言能够让一对新人从此幸福相爱携手一生，我相信这种谎言同样值得尊敬。

一个星期后我见到了小娣，画着淡淡的妆，一个清丽女子。她从随身的包里拿出一张车票给我看：“从这里出去之后我就是个完整的人了。我要回家，结婚，好好过日子。”

我想不出更好的词来表达对小娣的祝福。今天的小娣看上去气色很好，精神健旺。幸福的女人最美丽，这句话没错。小娣就像是一颗漂亮的玻璃珠，没有钻石的高贵，也没有水晶的华丽，但同样在阳光里闪耀着年轻的色彩和生命的光华。

她是一只美丽的蝴蝶，浴火重生，更添灵秀。



小常识：处女膜修复术

处女膜是指女性阴道口处厚约1-2毫米的一个圆形粘膜皱襞。传统观念中处女膜与女人的纯洁操守密切相关，处女膜破裂意味着女人失去贞操。大多数女性第一次性交时处女膜会破裂，也有少数女性处女膜柔韧有弹性，多次性交也不破裂，直到生育时处女膜才会破裂。处女膜破裂的原因很多，性行为、剧烈运动、外伤、妇科检查操作不当等都可能造成处女膜破裂，因此单从处女膜是否完整来判断女性有无性生活史不够科学。

处女膜修复术是通过外科手术方法对已经破裂的处女膜进行修复或者再造的一种整形方法。处女膜修复手术通常可以在半个小时内完成，一般5天可拆线。手术过程基本无痛感，再造后的处女膜通常需要一至两个月就能恢复如初。修复后两到三个月方可进行性生活。下列情形不适合做处女膜修复手术：外阴及阴道有炎症、月经期前、月经期及妊娠期。

处女膜修复术经过十几年发展已经非常成熟，韩式微创处女膜修补术采用韩国进口的纳米自吸收缝合线，术后无需拆线，痛苦更小。同时能有效降低感染风险。



非亲兄弟

一个阴雨绵绵的上午，大概是因为天气的缘故，诊所里面显得有些冷清，我的心情也像天气一样略有些忧郁。站在窗边望着在绵绵细雨中匆匆行走的路人，很有些羡慕那些忙忙碌碌的人们。我习惯了忙碌，乍一清闲下来反而觉得不那么适应。

咨询室的门突然被推开了，护士引着一个人走进来。我出于礼貌赶紧问好和迎接。那人大概是没想到我那么热情，倒显得不自在起来，拘谨地点头向我问好，然后站在沙发边上不敢落座。护士出去倒水，我扫了一眼眼前的这个小伙子，大概二十六岁，浓眉大眼，神态憨厚，一眼便能瞧出是山东或者东北人。我笑着请他落座，他也憨厚地一笑，拍了拍身上，然后一屁股坐在沙发上，洁净的咨询室里面顿时尘土飞扬。他身上那件深灰色的夹克衫里面像是渗透了尘土。

我的初步判断是这个小伙子不是一个工人就是远道而来的乡间后生。我有点奇怪，一般来说，像这样的人是很少会来到整形医院的。

护士端了一杯水进来放在他面前，他接过水一口喝干了，把杯子递给护士，看那架势是还要一杯。护士有点讶异，看了我一眼，我示意她再去倒水，她便窃笑着出去了。那年轻人抹了一把嘴，看着我笑了笑，说：“我知道你是整形医生。”

我笑着点头。走进这间屋子的人没有一个人不知道马君是做什么工作的。我说：“有什么能帮助你的，请说。”

他连连点头，说了好几遍：“有，有。”护士端水进来，他接过来又是一饮而尽，把杯子递给护士，“不要了。谢谢！”转过头来对我说，“脸上的伤疤能治好吗？很大的一道伤疤。”

我没看到他脸上有伤疤，但我已经不像刚刚那样觉得奇怪了。我猜想他可能是帮别人来打听的。他又抹了一把嘴，说：“我在北京上大学的，马上就毕业了。正在找工作。”

我有点不知道该先回答他的问题还是先表示我已经了解他的身份。想了想，我说：“伤疤有些能够比较容易去除，但如果面积大或者受伤程度深，完全恢复如初的



可能性就小了许多。要看具体的情况。”

“你们这里不是整形医院吗？”他忽地站起来问道，似乎对我的回答不是很满意。

“整形医院也不是能将所有的受损容貌都恢复过来。医学整形和美容整形还是有差别的。身体重大缺陷或者重大损伤的恢复需要根据具体情况确定治疗方案，而且未必一定能够恢复如初。需要的话我可以把关于消除疤痕的手术方法介绍给你，听完你大概就明白了。”

他听完我的话，颓然地坐回沙发里，又扬起一片尘土。这个大学生的衣服里面的确渗透了灰尘。我在迷蒙的灰尘中看着他那张略显粗糙但是很平整的脸，确信他是来帮别人打听的。

他搓着手坐了一会儿，似乎是想说什么但又不知道从何说起。我也沉默了片刻，站起身来说：“如果是别人的问题，最好能让他自己来，或者最起码也要拿受损部位的照片来给我看看，我才能确定地告诉你能不能做整形手术，如果能的话，我也可以告诉你大概可以恢复到什么程度。”

他恍然大悟似的站起身来，很快就告辞离去。小伙子风风火火地到来又匆匆忙忙地离开，惹得一个小护士呵呵笑着说这人大概是走错门了，但我突然觉得心里有些沉甸甸的，在这个小伙的匆忙和犹豫间我似乎看到一个我意想不到的故事正在朝我走来。

随后几天一直没有什么消息，我也一直忙碌于工作和外出讲学，基本上没有专门的时间去猜测那个小伙子。又是很多天过去，我几乎已经遗忘了那个匆忙间来去的大学生，但他居然又来了，同样行色匆匆，手里拿着一个皱巴巴的牛皮纸信封，头发有点乱蓬蓬的，面色也不如前一回那样好，身上的衣服显然很久都没有洗了，他坐到沙发里，一股尘土的味道轻易地飘进我的鼻息里。

他手里的牛皮纸信封里装着一张照片。他小心地从里面掏出照片来，仔细端详了片刻，似乎有点犹豫，看了看我，还是把照片递给了我。饶是我见过无数各种各样的面孔，也曾经拿着手术刀在无数张脸孔上做过手术，接过照片的时候我还是被吓了一跳。那是一张扭曲的脸，右边半个脸孔像是塌陷了，有一道很分明的肉棱像条张牙舞爪的蜈蚣一样斜斜地贴在面颊上，一张年轻的脸因为严重的外伤变得狰狞可怖。

年轻人大概从我的表情中察觉到我的震惊，小心地问我：“能治好吗？需要多少钱？是不是要很多很多钱？”

我摇摇头，这肯定不完全是钱的问题，这样的伤痕绝不是一次小小的整形手术就能完全消除干净的。更让我觉得不安的是这个伤疤的来历。很显然，这个伤疤是脸部的外伤造成的，而且一定没有得到及时处理，否则不会留下如此分明又可怖的印痕。

“也许，你可以告诉我这个伤疤的来历，我好确定有多大的把握能将它祛除，祛



除到什么程度。”我说，“当然，如果介意的话可以说。我也同样可以回答你，这个伤疤可以进行整形修复，未必能够恢复如初，至少可以让它变得不那么明显。”

年轻人显得异常高兴，欣然开始了讲述，但才说了一个开头，语气就变得很低沉，看得出他的内心很难过。随着他断断续续的讲述，我的内心也慢慢地走进了这个身上像是随时浸透了尘土的大学生的这段往事。

他的确是北京一所高校的的大学生，而且还是很好的一所学校。他来自贵州山区的一个贫困山村，家里除了父母还有一个哥哥。就像很多穷孩子的故事一样，他的生活如果被还原回去，只是贫穷两个字。在他的描述里，那种贫穷简单到只有两间低矮的茅屋，一座破落的小院，几件根本不能算家具的家当，还有就是患病的父亲。那是一个在那样的山区最常见的贫寒家庭，贫穷让一切显得简单而清凉，如果说还有些温暖的气息，那就是一家人之间的相互关心，兄弟之间的手足情长。

4年前他考上了大学，那个时候他的哥哥已经辍学两年。哥哥的学习成绩不怎么好，早早接替生病的父亲扛起了家里的生活担子。全家人的希望都在这个考上大学的小儿子身上。沿着山道奔走了很多年的他也没有让父母失望，学习成绩一直很好。他是家里的骄傲，他考上大学也成了家里最大的负担。就在得知北京名牌大学的那天，别人都欢喜地上门道贺，希望讨杯酒喝，但他们一家人却愁眉苦脸，不知道该如何让他顺利赶赴北京念书。

全家人忙碌了很久，也东奔西走串遍了所有亲戚家的门，最终还是没能凑够供他念书的钱。6000块的学费和在北京生活一年的全部费用对这个家庭来说无疑是一个天文数字，从来没有出过远门的他更加不知道该如何解决这个难题。

报到的日子一天天临近，能跑的地方都跑了，能借的人家都借了，能想的办法也都想过了，全家人的心一天天揪紧。那个时候他们能做的事情就只剩下眼睁睁等待报到日期到来，又眼睁睁看着它悄悄过去。

我望着眼前的这个小伙子，想象着当初他们一家人为了学费愁眉苦脸的样子，心里的难过纠结着。如果不是他现在坐在我的对面而我也知道他即将大学毕业，我可能会为这一家子当时面临的窘境担心很久。

“阿哥带着我来了北京。他说他有办法解决问题。”小伙子说，“我们用拼凑来的所有的钱买了两张火车票，一起来到了北京，两手空空，连一件像样的衣服都没有。我想上学，阿哥想让我上学。”小伙子似乎陷入了回忆，面色沉重，看得出他很动容。我相信他的内心正在往事中沉浮动荡。

我想不出这两个几乎分文不名的兄弟如何在北京立足又如何保证弟弟进入大学学习，我也很难想象在那种艰难的境遇中那个带着弟弟前来北京的年轻哥哥该如何解决面临的那么多问题。但事实是他不但解决了问题，而且在北京一呆就是4年。



“阿哥跪在大学老师的面前，求他们收下我，他说他会想办法挣钱交上欠下的学费。”小伙子的话让我一震，我已然想到了那个哥哥解决困难的办法。他哀求学校不要将弟弟拒之门外，而后承诺尽快还上拖欠的学费。

随后的三年多一直平平淡淡，弟弟一边上学一边打工，哥哥在外头当民工挣钱养活家人和供自己的兄弟念书。这样平淡的日子持续了三年多，弟弟几次想要申请助学贷款都被哥哥阻止了，他说一旦欠下那么多钱，就再也没有能力偿还了。他能做的就是用尽全身的力气多干活，多挣钱，供弟弟毕业成才。

如果没有后来的变故，这个温暖的故事应该有一个很好的结局，但变故就那样悄无声息地发生了。有一次哥哥在休息的时候跑到另一个包工头的工地干私活。那是一个很小的工程，只有几个工人小心地操作，也没有什么防护。偏偏就在那样一个小小的工程中，哥哥受了重伤，他的脸被一根掉落的钢筋砸中，螺纹钢穿透了他的面庞，掀掉了脸上一大片血肉。包工头将他送到医院后就失去了踪影，只剩下浑身是血的哥哥一身尘土坐在医院的楼道里痛苦地呻吟。他就那样在医院的楼道里坐了两天，没有人问起，也没有人关心，甚至根本没有人知道他坐在空荡荡的楼道里忍受着巨大的痛楚。

那一段日子哥哥始终在奔走和呼号，脸上的伤口简单包扎后没有再管，纱布越来越破越来越脏，奔走无果的哥哥居然硬着头皮一头又扎进了工地，一个多月后弟弟前去工地看望哥哥，见到的是已经面目全非的兄长，那个瞬间他差一点晕倒在沙土堆里。

几个月后哥哥算是康复了，在弟弟的坚持下进行的无济于事的治疗耗尽了兄弟俩身上所有的钱，也让弟弟背上了沉重的债务：同学们你一百我五十地给他凑了几千块钱，但这几千块钱没能换回哥哥昔日英俊的面容。他彻底变成了《悲惨世界》里的冉·阿让。

“马医生，就是这样，无论如何，我都要让哥哥的脸变回原来的模样。不管花多少钱，不管用什么方法。我现在也去工地干活，攒了一些钱。如果需要很多钱，等我找到工作之后就立刻开始攒钱。我需要您告诉我一个确切的消息，哥哥的脸能够回到原来的样子吗？那条伤疤能够去掉吗？”大学生殷切的目光，我的心揪得疼。

“我尽力。我会会同专家好好研究，一定尽力帮你。”我承诺。虽然我知道这很难，但承诺了的我一定会努力去做到，因为责任，因为信任。

那是我做过的疤痕如初手术中最艰难也最让我小心翼翼的一个。整个手术筹备过程中我都保持着一种小心翼翼的状态，手术的时候尽管有好几位我特地邀请来的外科整形专家，我依然高度紧张，唯恐不小心给那个伤疤雪上加霜。让我非常感动的是那几位专家一致免除了为小伙子做手术的费用，并且协商制定出了最安全的治疗和修复



方案。

那场惊心动魄的疤痕祛除手术我至今记忆犹新，4位专家和我一起忙碌了几个小时才将那条恐怖的疤痕去掉。从手术室出来的时候，等在外面的小伙子浑身湿透了，我看得出他的焦灼和紧张，我的汗水也浸透了洁白的衣衫。

两个多月后的一天，天气很好。我的诊所迎来了我期待已久的兄弟俩。哥哥脸上的疤痕已经几近消失，平整俊秀的脸上荡漾着憨厚的笑，他高兴地说弟弟已经在北京找到了工作，他也要回家乡去帮助父亲操持家里的事情了。憨厚的两兄弟表达着谢意，我笑着说：“你们两兄弟可真像！”

憨厚的兄弟俩大概是会错了意，哥哥挠头，弟弟却笑着说：“马医生，这回您可错啦！我们俩长得一点都不像。我们俩是非亲兄弟！”

我再一次觉得震颤。但我却笑着说：“是你俩错啦，我说的是你们的心。”

小贴士：去除疤痕常见的手术方法

疤痕是身体皮肤组织因外伤等原因形成的，疤痕的损伤程度及面积大小不同，采用的治疗方法也不相同。目前比较常见的几种治疗方法是：

1. 植皮移植术

这种方法多用在烧烫伤形成的疤痕治疗中。将大腿、头皮等部位的健康皮肤移植到受损部位的手术方法。缺点是植皮部位会因为移植的皮肤生长毛发等原因出现新的疤痕，供皮区也会因为取皮产生疤痕，而且恢复期长，费用较高。

2. 皮肤扩张器

多用在烧烫伤疤痕治疗中。操作方法是在受损部位周边皮肤内埋植数个扩张器，通过扩张皮肤达到覆盖患部的目的。该手术也有很多缺点：患者可能会出现局部胀痛及恶心，邻近器官易受压变形，手术痛苦较大，伴有血肿、皮肤血运障碍、扩大器渗液等问题。健康皮肤也会因为扩张变薄，易受损。该手术痛苦较大，治疗时间长，费用较高。

3. 切除缝合术

利用手术方法将较小的疤痕切除，然后重新进行缝合。可能出现的问题是切除部位重新缝合后可能会出现皮肤凹凸，也可能造成器官不对称，有产生手术新疤痕的可能。



4. 磨削去疤痕

用医用电砂轮等设备对疤痕部位皮肤进行打磨，从而使皮肤平整光滑。施术者如果操作不当，可能造成疤痕部位二次损伤。这种方法主要用于增生疤痕和青春痘凹坑的治疗。

5. 注射治疗法

通过注射激素类药物去除疤痕，简单易行，效果明显，但非常容易复发，需要长期注射使用，可能会对身体造伤害，甚至可能出现不孕不育及骨质疏松等情况。

6. 放射去疤痕

常用于治疗炎性增生及疤痕疙瘩。利用射线照射患处或者使用同位素贴敷患处，疗效快痛苦小，但对身体损害较大，还有可能造成皮肤缺损和色素脱失等情况。

7. 冷冻去疤痕

运用冷冻方法治疗疤痕疙瘩、炎性增生及血管瘤。疗效快，但是操作很难，对身体损害大，还可能造成皮肤缺损、色素脱失、皮肤凹凸等情况。

8. 化学法去疤

如果疤痕突出皮肤平面很多，可以利用化学方法去除，但对皮肤有很强的腐蚀性，可能造成皮肤凹凸、组织缺损及色素沉着或脱失等情况。

9. 激光去疤痕

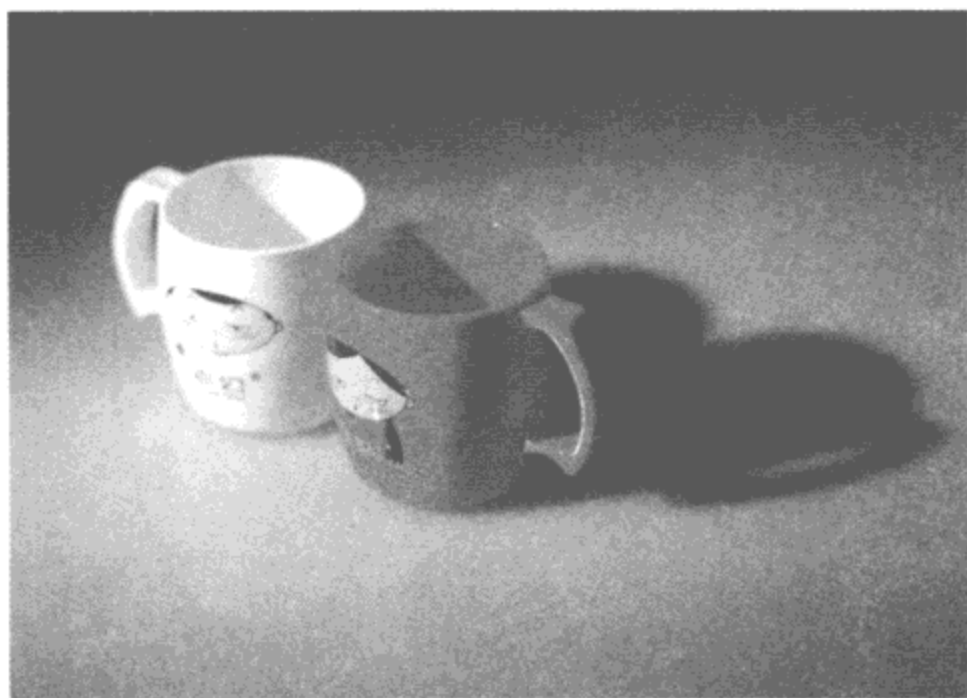
这是比较先进的治疗方法，适用于没有明显功能障碍的疤痕，如天花和水痘形成的疤痕及痤疮愈后的凹陷疤痕、轻微增生性疤痕等。激光除疤痕的厚度有限，较厚的疤痕需要经过多次治疗，费用较高，还会伴有色素沉淀、产生新创口和导致疤痕二次增生等情况。

小夫妻血拼整形记

我习惯性地站在观光梯靠近门的位置，看窗外风景，回避向下看。我没有恐高症，只是好像有种习惯，极少从很高的地方往下看。每次从高楼或者观光电梯往下看，总觉得人们在各种广告条幅间穿梭，人如蝼蚁，心里会有种慌乱的感觉。每每到了那个时候，会觉得在大千世界里，人其实非常渺小，在城市大厦中，每个人也只是偏居一隅，芸芸众生就如同自然界中大大小小的虫子，奔波着，辛劳着，悲喜着。

到了办公室，我看着预约名单上的名字，笑了一下，有一点点莫名的无奈。多数来做手术的受术者都会在我们这里留下影像，以备进行手术效果论证和患者存档。我此刻看着的是小张和莉莉的档案。这对小夫妻的档案并排放着，就像他们的人一样，保持着统一，很协调但又略有些滑稽。很少有夫妻俩一起整容的，我从业这么久，还是第一次碰到他们夫妻这样的两人齐刷刷列队整形的人。

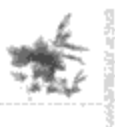
我认识这一对小夫妻还是去年的时候，经过朋友的介绍，他们前来找我。朋友曾跟我打过招呼，说有个姓张的小伙子会来找我，所以当小张夫妇走进办公室的时候我一心以为丈夫是陪着妻子过来整形的。闲聊了一会儿才知道，原来找我做整形的是小



张，他的妻子是陪着过来给他壮胆的。那个时候小张 27 岁，是个销售主管，看上去年轻精神，外貌上没有什么特别需要修整的地方，我不知道他需要针对哪个部位进行手术整形。

我的迷惑很快就散开了，小张前来整形有着他认为足够的理由。

小张是在激愤之下想到整形的。按照他的说法，他本来有个



很好的机会可以跳槽到另一家外企市场部担任重要职位。做销售出身的小张对市场销售非常熟悉，业务上信心十足。不过这次跳槽过程中他要营销的是自己，所以突然信心不足了。如果能抓住这个机会，小张的收入会大幅增加，夫妻俩的生活状况也会大为改善，用他的话说，顺利跳槽之后他们俩要实现买车买房有存款的目标，至少可以少奋斗七八年。小张非常看重这样一次工作变化，想尽一切办法都要顺利完成跳槽，但是也因此承受了不小的压力。

小张的妻子莉莉比较大方，估计是看得出老公有点羞于启齿，她接过话茬跟我谈起来。这个开朗直率的女子一上来就直接把他们的打算说了出来：想来想去，小张心里最不踏实的就是他的冷冰冰的外表，一副拒人于千里之外的模样，很可能不会得到外方的青睐。他们打算把小张的外形整得多一些柔和，摘掉那个“生人勿近”似的牌子，打造一张富有亲和力的友善面孔。

听完莉莉的讲述，我才知道他们来整形的原委和目标。小张的脸是人们常说的“扑克脸”，比较方正，面部较平，轮廓不是很分明，的确有些冷峻，不是那种看一眼就愿意接近的人。要修饰这么一张脸并不是很困难的事情，只是我觉得他的整形理由有些不太常规。不过每个人做事总有自己认为足够的理由，只要不会妨碍别人，就应该得到尊重，整形医生尤其应该如此。我根据小张的脸型和实际情况，建议他暂时不要做面部整形，而是将眼睛进行修整。眼睛是心灵的窗户，一双明亮的眼睛和它透出来的精神对于营造富有亲和力的面部表情能起到至关重要的作用。小张的眼睛有一点点大小不一，原因是一只眼睛很明显的双眼皮，另一只眼则是隐性双眼皮，平常看不出来，所以乍看上去两只眼睛不是那么协调。

小张接受了我的建议，随后的一天进行了眼部手术。康复后不久，我接到了莉莉的电话，她无限欢喜地告诉我，小张把握住了机会，已经顺利签约成为那家外企的市场部主管。莉莉再三向我表达谢意，我笑着接受了她的感谢。其实我知道，真正为他赢得这份工作的还是他的能力，如果说整形真的在这个过程中起到了作用，更多的是给了小张更大的信心，鼓舞他迈出了本来小心翼翼的一步。

我以为事情就这样告一段落，他们的生活就此恢复了平静，就像每个来到我这里的患者一样，他们带着美丽去开拓新的生活了。没想到这才刚刚是个开始。

过了没多久的一个下午，莉莉突然来到我的办公室，事先没有联系也没有预约。当时我正要去操作一个手术，莉莉就一直在咨询室等我。等到我做完手术，安顿好病人回到咨询室的时候她已经在那里等了差不多三个小时。

莉莉的眼睛有些红，微微浮肿。我的第一感觉是小张的眼部整形可能出了什么问题，但又觉得这样的事情基本不可能发生。莉莉还没开口就开始哭，哭了半天这才开口说话。



她的这次到来的确与小张的整形有关，但全然不是我想的那样。小张的眼睛经过修整后非常好看，在新的公司很受人欢迎。也许是好看的眼睛给了小张足够的信心，加上他做市场销售多年练就的卓越口才，他很快就和公司同事打成一片。

莉莉的声音又带着哭腔：“现在他笑起来眼睛弯弯的，很好看。好像大家都喜欢看，你不知道那些女孩看他的样子，就像是狼看见了小绵羊。马医生你想想看，27岁的年轻主管，人又长得好看，那些年轻小女孩就主动贴上来啦，成天围着他转，中午吃饭要一起去，晚上下班要一起走，还时不时发个信息打个电话过来。虽然他从来都不瞒我，我也很相信他，可我一想到那些小姑娘看他的神情，我就觉得他是一块众人都虎视眈眈的肉，我心里就不踏实，受不了成天生活在胆战心惊疑神疑鬼的状态中。”

一切源于那次整形，因为小张的境遇有了这样的变化，又因为莉莉有了这样的担心，他们开始因为这些乱七八糟的事频频争吵。小张似乎也厌倦了妻子的猜疑，从最初的一再解释说明和毫无隐瞒渐渐变成了不置可否，有时候还会故意对妻子的怀疑不予回答，似乎是一种带着挑衅意味的承认。随后的日子里他俩把结婚几年来不曾吵过的架都吵光了，现在已经不怎么搭理对方，仿佛连争吵都懒得有了。这样的状况是两个人事先谁也没有想到的，莉莉说现在他们两人都很难受，实在不知道如何是好才想来找我帮忙。我听完莉莉的讲述，我也没想到一次小小的整形竟然带来这么大的麻烦。

我正在回想她的话，还不确定她希望我怎样帮助她，莉莉揉着眼睛说出了心愿：“我也要整容。我受不了眼睁睁看着他别的女人抢走。我更讨厌别人看我们的目光，好像我根本配不上他一样。我的自尊接受不了这样的事。”

莉莉说得那么直接，我一时间不知道该怎么接下去。她本就很好看，五官端正，也很有化妆打扮的天分，淡淡的妆容衬托着一张精致的脸，很耐看的一个朴素女孩。

很显然，这个漂亮的女孩想多了，而且因为自己的过虑承受了不堪承担的压力，我能想象到一个女人成天害怕别人抢走自己丈夫的那种胆战心惊的苦楚，但我仍然不知道该如何帮她建立信心，恢复两个人之间的情感。我在工作中常常会遇到这样的尴尬和无奈，很多前来整形的人都背负着一个故事，一种无奈，然而我能做的仅仅是倾听，然后给出一种最适合的方案，希望身体上的改变能够为那些正背负着故事里面的悲欢的人增添一些勇气和信心。

莉莉注射了瘦脸针，她的略有些婴儿肥的小圆脸会在10天后明显瘦下来。治疗效果很理想，一个月后再见她时，她化着色彩很艳丽的彩妆，成熟女人的性感和妩媚由内而外地散发出来，但我觉得有些不自然了，莉莉的浓妆让她多了些风情，却少了那种朴素的美。



我从她的神情中看到了一丝愉悦和得意，她脸上掩不住的笑意表达着内心的幸福。我笑着问她两人的关系是否已经恢复如初。她点点头，随即脸色一沉，央求的语气：“马医生，还得求您一件事情，千万得答应我！”

莉莉来找我居然是恳请我千万不要再次给她丈夫整形。我震惊于这一对小夫妻之间孩子般的微妙关系，但我没有多问，随口答应了她。我相信那只是莉莉的一种根本不必要的担忧，然后我没想到几天之后，小张居然真的来找我了。事情总是朝着我们意料之外的方向发展，就像那句话说的，结果永远只有一个，恰好不是你所预料的那个。

小张来找我的时候开门见山，要求我帮他做激光嫩肤，让自己的皮肤更加细腻紧致。我有点诧异，又有点想笑。这真的是一对可爱的小夫妻。

眼前的小张不同于几个月前的腼腆，自信的男人散发着一股很特别的气质，确实很吸引人。小张的皮肤很白，年纪不大，肌肤也很好，似乎没有立刻美容的必要。但小张还是很坚持，一定要做这个很普通的美容项目。

聊了一会儿，这回轮到小张跟我诉苦。他有点苦涩地对我说：“我们彻底变了。那个时候她跟我胡闹，成天怀疑我跟别的小女孩有什么问题，起初我辩解，后来懒得辩解，到了最后发展到故意惹她生气，其实一切都跟原来没有分别，但我们好像已经陷入了一个怪圈，不管是我还是莉莉。莉莉太招摇了，我相信她来找过您。虽然她一直没有告诉我，但是我知道她的这份自信和招摇一定有根源。就像是在赌气，在竞赛，俩人铆足了劲儿相互过不去，可我很清楚我是真的爱她，她也爱我。我们好像走在了一条循环转动的传送带上，想停下脚步却身不由己。您肯定不相信，现在的我们居然在攀比，在竞赛，在血拼着进行整形和美容。除了您这里，我还去过其他整形医院和美容院。莉莉也一样。我们俩都变得越来越心高气傲，却又好像总在担心自己配不上对方，这么奇怪的想法和做法居然怎么都无法停止。”

我看着眼前的这个在工作中谈笑风生但生活中却一塌糊涂的男人，忽然想到了前些天在我面前哭红眼睛的莉莉。

他们当前最需要的不是比拼整容，而是像一切都没有发生的时候那样坐下来简简单单地谈一谈。整容根本不是解决当下危机的最好方法。莉莉也许一开始就选错了，两个人在错误的路上越走越远却浑然不觉，继续沿着错误的路继续着一场本不该有的无谓之争。

我看到过不少对整形痴迷的人，但小张夫妇显然是个极端的特例。小两口就如同误吸毒品的小孩，用最不理智的方式耗费着彼此的爱。我相信当有一天他们之间的爱情消磨殆尽的时候，他们一定会后悔，一定会觉得今天的举动就像小孩子之间的玩闹一样滑稽。



小张最后一次到来的时候我选择了拒绝，虽然仅仅是一个在普通美容院里都能完成的项目，但我还是决定用我的拒绝来帮助他们挽回一些已经失去的东西。我的工作是为人们的容颜变得更美，我的心却希望生活比容颜更美。

小提示：正确的整形观念比整容本身更重要

整形美容给无数爱美的人带来了福音，但是在整形过程中一定要注意树立正确的观念，对整容有客观清醒的认识。除了要了解整形常识之外，还要预估风险，对未来的角色也要有充分的定位。明确整形美容的目的非常重要，忽略了目的，盲目整形很可能会带来意想不到的后果。同时，还要理智对待整形后的效果，能够有足够的心理准备承受外貌的变化及因整容带来的其他生活问题。整容的确可以改变容颜，内心的自信和满足才是青春永驻的法宝。



修复吸毒丽人伤痕累累的青春

冬天的一个下午，温暖的阳光撒满整个办公室。像往常一样，我坐在窗边享受着午后的温暖阳光，顺便整理桌上的患者资料。轻轻的敲门声响起，随后探进来一张怯生生的脸，清秀而美丽，长头发流瀑一样垂在双肩上。女孩大约二十多岁，身材苗条而修长，肤色白皙，五官端正，穿着时尚得体，加上年龄赋予她的青春气息，实在是一个端庄秀丽的气质女孩。“好漂亮的姑娘！”我心里不由感叹。

我不知道这样一个美丽的女孩子找我有什麼事情，但我在这个容貌无可挑剔的女孩眼神里看到了一丝惶然和不安。那种不安似乎是探询，又似乎在逃避着什么。

“请问你就是马君医生吗？”女孩边问边小心挪动脚步走到我面前。我笑着起来迎接，她也露出笑容，吐了一下舌头：“找到这儿可真不易，这么冷的天儿，路上还堵车。”

女孩在我对面落座，小心地喝了一口我送上的咖啡，啧啧称赞着，舒服地叹了口气，说：“终于暖和一点了。我是来找您帮忙的。”女孩在我探询的目光里开始向我讲述她的故事。那天下午正好我没安排手术，难得的清闲，于是整个下午我们都坐在靠窗的沙发上，沐浴着暖暖的阳光，喝着咖啡聊天说话。

我知道了她的故事，知道了她来我办公室的原因，我也幸福地享受到了一份沉甸甸的信任。但我也从这个女孩的故事中感受到了一丝淡淡的忧伤，甚至听到最后的时候黯然得想要落泪。有人说医生最不应该有的就是柔软的心，对于能够拿得起放得下冷冰冰的手术刀的外科医生来说，柔软是最大的敌人；但我恰恰有一颗异常柔软的心，常常会因为病人的快乐而忘乎所以，也会因为病人的忧伤而伤情忘食。

女孩小夏刚刚 25 岁，年轻漂亮，优雅得体的谈吐间显示出与众不同的学识和涵养。她毕业于一所知名的大学，曾经也有过一份很不错的工作，还有一段刻骨铭心的爱情。充实而幸福的大学生活让小夏对未来充满憧憬，也享受着甜美的爱情和浪漫的时光，那个时候她觉得自己是世界上最受上帝眷顾的女孩，美丽的容颜、甜蜜的爱情、丰富的学识都被她囊括在怀里。众星捧月的小夏对爱情有着一份特别的执著和期



待，大学毕业后她为了能够和恋爱4年之久的男朋友在一起，放弃了很多机会，最终选择了赶赴另一个城市和一心向往那里的男友一同打拼。两人分别进入两家外企工作。刚刚步入社会的日子多少有些艰难，收入不多，还要租房和负担生活支出，但两个人相亲相爱，相互鼓励，一起编织梦想，一同面对困难，租来的一间小小的公寓成了温馨的小巢，浪漫满屋。

转正以后两人的工资都有了提高，与外企较高的薪酬成正比的是工作上的巨大压力。小夏和男朋友为了能在那座陌生的城市里扎根，起早贪黑忙碌了一年多，浑身上下都浸透了散不去的疲倦，只是因为有爱，那段日子虽然忙碌但很甜蜜。

也许是太忙了，日子就变成了简单的两点一线。为了能有更好的生活和前途，小夏每天忙碌于工作，回到家的时候总是拖着疲倦的身子匆匆进入梦乡，男友也同样奔波着，就像许多在那座城市里拼搏的年轻人一样，他们憧憬着能成为幸福的房奴，他们梦想着有一辆小小的QQ轿车，他们期待能有那么一丁点多余的钱可以供他们去海南岛享受一次简单的旅行。但现实总是冷冰冰的，忙于工作的两人只能把一切沉寂在梦里，渐渐地两个人之间的交流少了，彼此的工作和家庭以外的生活也渐渐远离了对方的视线，他们慢慢地习惯了那样的生活，就像很多结婚后的年轻人一样，他们误以为日子本来就是这样的了，平平淡淡，没有大喜也没有大悲。直到有一天，小夏回家后撞见正在吸毒的男友，一切就那样彻底改变了。

小夏清醒地意识到，一个深不见底的深渊正在吞噬她的男友，还有他们平淡而幸福的生活。那一年，她才23岁。

小夏用尽一切办法来劝说男友戒毒，劝止过，威胁过，哀求过，听过了男友无数次信誓旦旦的保证，也在男友毒瘾发作的时候体会过他无情的打骂和摧残，她固执地认为两个相爱的人在这样的时候最需要的是相互信任和相互关心。小夏没有抛弃，也没有放弃，但这一切都没有帮助男友戒除毒瘾，也没有让生活发生任何积极改变。眼看着男友一天天沉沦，小夏慢慢地感觉到一丝绝望，开始想到了放弃。

对男友的爱和对过去五年多时光的怀念与眷恋最终留住了心如死灰的小夏，不知道是出于好奇还是存心报复，又或者是一种连小夏自己都说不上的情绪在作怪，在一种没有绝对动机的情况下，小夏竟然尝试了毒品。男友没有阻止，反而耐心地教会了小夏如何吸食，如何享受，如何寻找毒源。

那之后原本美好的一切彻底沦陷。两个人辛苦但很温馨的生活变得索然无味，除了对毒品的渴求和毒瘾发作时撕心裂肺的哀嚎，两个人的生活简单得只剩下吞云吐雾享受片刻虚幻的快乐，还有没完没了的睡觉和旷工。所有能用的谎言都用过了，所有能花的钱都花光了，不久之后，两人先后因为长期不正常上班而被单位除名。

没有了经济来源，两人辛苦攒下准备买房结婚的钱也全部告罄，变卖和典当了小



屋里所有值钱的东西之后，男友丢下已经一无所有的小夏走了。很快，那个曾经意气风发的年轻才俊开始沉沦到为满足毒瘾混迹于市井，苟且潦倒。男友走后不久，小夏也离开那间空荡荡的屋子，毅然走进戒毒所的大门。大学毕业后短短的一年多里，她开始了奋斗，也丢掉了梦想，破碎了爱情，失去了一切，得到的只是积郁在心底无法向他人诉说的累累伤痕。

我听得戚然，小夏说得动情。那个温暖的下午，我沉浸在一种惋惜和同情交织着的情感中忘记了喝咖啡，也忘记了思考。我不知道我为什么会同情小夏，但我望着对面这个美丽的女孩，心中的忧伤荡漾着久久散不开。

小夏轻轻卷起毛衣袖子，那条白皙美丽的胳膊布满伤痕。

小夏说：“这几个是男友没有毒品时为了发泄用烟头烫的，还有几个是我自己为了戒毒用刀片划的，这个字是我用针刺的。我恨我自己，所以我咬着牙用针刺烂皮肤，涂上墨水，警示自己。”她指着胳膊上那个大大的蓝色的“戒”字对我说。小夏褪去手腕上宽边的精致手镯，我看到了她手腕上几道触目惊心的刀痕，那是她对生活失去信心后几度自残的结果。那些伤痕触目惊心横在我的眼前，我知道，嵌进小夏肉体里的伤痕也同样镶嵌在她心里。



从戒毒所出来后，小夏暂时告别了那段梦魇般的日子。在父母和家人的帮助下，小夏走出昔日生活的阴影，带着简单的行囊，离开那个令她伤心的城市来到了北京。她要在这里开始全新的人生。她说她在无意间看到了我的博客，于是就冒昧找了过来，希望我能帮助她，将身体上这些痕迹抹去，她要用全新的面貌去面对新的生活。

我看着小夏手臂上的累累伤痕，说不出话来。我无法将这些伤痕与面前这个清纯可人的女孩子联系起来。如果不是小夏亲口告诉我，如果不是小夏卷起衣袖让我看到，我根本想不到这么美丽的一个女孩竟然有这样一条布满伤痕的手臂，有这样一段不堪回首的经历，承受过如此沉重和忧伤的过去。

我没有办法对这么一位漂亮外表下隐藏着伤痛的女孩无动于衷，作为一名整形医生，她比起许许多多盲目整形的女孩子们来说更值得我伸出援助之手。我的职责是为医院服务，我的职业是为患者服务，很多时候这两者存在着一种难以两全的矛盾，但



我更清楚身上洁白的工作服寄托着怎样的神圣，我也更愿意承担起缔造美丽和修复创伤的责任。

“马医生，你能帮我去掉这些痕迹吗？”小夏问我。我毫不迟疑地点了点头，虽然我知道要彻底去掉这些有相当大的难度，而且我也没有足够的把握能够完全去除那些密密麻麻的印痕。小夏能将这段不堪的经历讲出来需要的不仅仅是勇气，还有对我的信任和一个美丽女孩对未来人生的憧憬，我能做到的也许只有尽最大可能达成她的心愿。

小夏幸福地笑了，随即略有些歉然：“我现在还没有足够的钱，但我很快会开始新的工作，我会努力攒钱，到时候一定来找您帮我！”我摇了摇头，微微一笑。如果注定是一个新的开始，我希望走出这间屋子后小夏开始的是彻彻底底的新生，而且我希望这样的新生立刻开始，丝毫不需要迟疑。我答应免费帮她去掉那些伤痕。小夏似乎不敢相信，脸上荡过一丝惊喜，随即便不肯答应了。

“这个手术难度很大，因为损伤面积很大，而且时间也久了，但是费用并不高，等你有了稳定的生活，找到一份好工作，有了足够的收入，将来再把那些手术费交给我。你信任我，我担保你！”我开玩笑地说，小夏脸上露出了甜美的笑。

几天后小夏如约而至，我为她检查了各项身体指标，确定没有任何问题了，才跟她约定了具体的手术时间。我相信不久的将来小夏一定可以收获一份新的生活和爱情，一定可以充满自信地走在街上熙熙攘攘的人群中，也一定可以在夏天穿着无袖连衣裙衣袂飘飘地展示青春活力和美好玲珑的身姿。

“马君医生，我希望你把我的故事写出来，放在你的博客上，我愿意更多人能看到这个故事，懂得珍惜生活，学会爱惜青春，知道心疼自己。”小夏离开的时候对我说，我点头答应了她。

送走小夏，我站在窗前望着街头熙熙攘攘的人流，觉得自己做一名整形医生真的很好。我的双手可以带给别人自信，我的技术可以为别人缔造和恢复美丽，我可以为像小夏一样的人抹去伤痕，一切都是那么自然而且有意义。

小贴士：掌握小窍门，轻松去疤痕

一般来说疤痕要彻底去掉是很困难的。面积较小或者受损不是非常严重的疤痕未必一定要经过手术治疗去除，掌握一些小窍门，就可以轻松去除疤痕了。



第一招：按摩

对于新产生不久刚刚脱掉血痂的疤痕来说，按摩法是个不错的选择。简单易行，而且效果不错。具体操作方法：手掌根部轻揉疤痕，每天3次，每次大约10分钟。

第二招：姜片

新鲜生姜切片，轻擦疤痕，敷片刻，反复两三次，坚持下去即可去除疤痕。其原理是生姜可以抑制肉芽组织生长，从而弱化疤痕的形成。

第三招：维生素

维生素C具有很好的美白效果。如果疤痕颜色较深，不妨试着把维生素C药末涂在疤痕上，能有效地减轻疤痕的色素沉淀，促进美白，使之逐渐回复健康肌肤的颜色。维生素E具有润肤作用，能增强皮肤的弹性，而且比较容易渗透皮肤进入皮下，同时它也是去疤痕的良药。具体用法：维生素E通常是金黄色软胶囊，将胶囊用针刺破，取出里面的药液涂抹于疤痕上，轻揉大约十分钟，每天两次，坚持使用就能有效去疤。

第四招：薰衣草

薰衣草不仅好看，而且具有很好的美容功效，现已广泛应用于化妆品和美容领域。薰衣草精油能够淡化疤痕已受到广泛认同。薰衣草精油对于形成1-2年的伤疤效果较好，使用过程中要注意不要沾到健康肌肤。



“丑娘”整形记

陈阿姨是自己一个人来医院找我的。她进来的时候我很诧异，老太太看上去约莫60多岁，面容苍悴，背脊略微佝偻，不折不扣的一个老妈妈。

在我忙着让座和倒水的同时，陈阿姨很小心地接连问了几遍整形贵不贵。很显然，这个老妈妈对整形没有多少了解，不知道整形还要分很多类别，不清楚自己要做怎样的整形，口袋里很可能也没有多少钱。这样一位高龄妈妈前来整形，加上她略显紧张的再三追问，让我心里有一种莫名的不安。

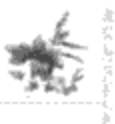
按照程序，我让陈阿姨填写了资料。这是一位已经63岁高龄的老人，在我多年的行医生涯中，她绝对算得上鹤立鸡群的求诊者了。

无论什么人，走进整形医院一定有他的理由和特定的需要。不少年龄比较大的人来做整形，都是为了留住消逝的年华，抹去岁月的痕迹，锁住即使手脚并用也挽留不住的时光。近些年来中老年人前来整形的不在少数，我已经习惯并且充分理解每个人。不过这个陈阿姨与我先前见过的很多中老年求诊者不同，她想要的不只是驻颜，还要求我不惜一切将她变美，越美越好。

整容医师不是魔法师，整容手术也不是时光机，我相信很多事情人们一直在努力探索和追求，但却不可能从根本上改变什么。也许若干年后人类的科技可以登峰造极，但就人类本身的容颜而言，目前的技术手段最多只能延缓青春飞逝却不可能让青春永驻。整形医生可以让美丽重现，却没有办法让一个年逾六旬的老人变得异常美丽。

我向陈阿姨简单介绍了常见的面部整形手术和方法，也将每一种手术与方法能达到的预期效果都做了陈述。对于她非常关心的价格问题我也顺带说了，并且把以她目前的年纪和身体状况能够采用的手术与方法都介绍给她听。我很明确地告诉陈阿姨，她的要求可能有些盲目，恐怕也很难达到预期的效果。

陈阿姨一直在很安静地听，每次说到价格她的脸上都会掠过一丝讶异，尽管我介绍给她的整容方法都是简单易行而且价格相对低廉的。当我说到很可能达不到她要求



的效果时，她有些焦虑，情绪变得激动起来，不住地唠叨同一句话：“一定得做好，一定得做好。”

老人绝不是为了让自己变得年轻美丽才来整容。我相信这么一位朴素慈祥的长者早已经参透了人生，看懂了岁月。于是我试着引导陈阿姨，将她的注意力从手术价格和效果上转移到我们之间的闲聊中来。随着我简单的问话，陈阿姨渐渐平静下来。那是一个软绵绵的阴天，屋里淡淡的灯光照着她的脸，她开始讲述自己前来整形的原委。

陈阿姨算得上老来得子，34岁的时候才有了宝贝儿子。陈阿姨是外地人，不认得几个字，但是年轻的时候很有魄力，遇到上山下乡的丈夫之后就铁了心嫁给了他，后来依照政策返回城里，直到现在。那个时候她年轻乐观，从没觉得生活清苦，也没有在意过自己的容颜，跟着丈夫回到城里三十几岁的时候有了儿子，从此相夫教子，一辈子都没有离开过北京。

儿子慢慢长大，有一次丈夫在单位喝了一点酒，回家后迷迷糊糊中说起儿子，庆幸儿子长得不像他妈。陈阿姨当时就觉得很愧疚，对着镜子看了又看，怎么看都觉得自己很丑，根本配不上有文化有工作的丈夫，也配不上那个冰雪聪明的儿子。但她心里又暗暗庆幸，幸亏儿子长得像爸爸，如果长得像她，很可能长大后在城市里连个像样的娶媳妇都娶不到。

光阴荏苒，一晃就是十几年。转眼间儿子到了成家立业的年龄，老伴儿也已经早早地离开了陈阿姨。早几年丈夫过世的时候，儿子还在读大学，陈阿姨孤孤单单一个人生活，最大的欣慰就是儿子一直很懂事，也很孝顺，知道照顾家里，懂得心疼妈妈。那时候陈阿姨最幸福的事情就是听左邻右舍的人夸她有福气，有个人人艳羡的好儿子。

陈阿姨的儿子毕业已经几年了，事业算得上一帆风顺，而且还有一个一直交好的女朋友。陈阿姨觉得这辈子就这样已经很满足了。一切都在平淡中悄悄发生，悄悄过去，平静的日子让陈阿姨觉得很幸福。唯一的心愿就是儿子能够早点结婚，她也可以帮着儿子照顾孩子，陈阿姨担心再过几年自己身板不够硬朗，帮不了儿子太多。

陈阿姨一直想见见跟儿子交往了几年的女孩，但是儿子总说女孩工作忙，没有时间。陈阿姨也没有太在意，偶尔提及此事，儿子总会说女孩正在出差或者以别的理由推托，如此很久，陈阿姨始终都没能见到未来媳妇的庐山真面目。

有一回陈阿姨在街头遇到一个算命的先生，好奇之下给自己和儿子占卜了一卦，那个先生说她儿子30岁之前必须结婚，否则影响运程。老人家本来就一直惦记着儿子的婚事，经过这么一出，“宁可信其有，不可信其无”的陈阿姨决定旧事重提，于是“婆媳见面”的事才再度被提上日程。有天晚上陈阿姨听儿子打电话，是约了女

孩出去玩。被多次拒绝的陈阿姨留了个心眼儿，打算第二天跟着儿子偷偷去瞧一眼那个神秘的未来媳妇。

第二天陈阿姨一路跟着儿子到了一家商场，商场门口看见一个漂亮的女孩牵着儿子的手进了商场。陈阿姨赶紧跟了上去，打算一探究竟，没想到儿子无意间回头的时候发现了她，还想看清楚点陈阿姨就跟过去了，儿子发现了陈阿姨。儿子快步走过来叫陈阿姨赶紧回家去，他担心女友看到了没法解释。“赶紧回家吧，彤彤看到了不好。”儿子恋爱好几年，陈阿姨那天才知道未来的儿媳妇名叫彤彤。

那个叫彤彤的女孩大概看到男友和一位大妈正在激烈地说着什么，紧张地走了过来。陈阿姨笑呵呵地等着儿子介绍女朋友给自己认识，没想到儿子居然跟女孩说陈阿姨是一位迷了路的大妈。儿子拉着女友很快地走开了，陈阿姨一个人愣在原地，呆呆地不知道做什么。

陈阿姨一个人回到家，心里特别不是滋味，左思右想也不明白为什么儿子不肯介绍女朋友给她认识。老太太惦记着这事儿，坐立不安。想来想去，陈阿姨突然想到儿子上大学时有一回有同学来家里拿东西，错把陈阿姨当成儿子的奶奶，当时儿子什么都没有说，但随后却再也没有带朋友或同学回来。陈阿姨没念过什么书，一辈子操持家务，里里外外操劳了大半辈子，单从外貌上看说是儿子的奶奶很多人都会相信。想来想去，陈阿姨就想明白了为什么儿子一直都不肯带女孩回家，也不愿意把自己介绍给女友认识。

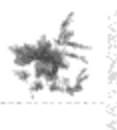
陈阿姨又难过又内疚，彻夜失眠。那天晚上儿子很晚回来，娘儿俩什么话都没有说，晚归的儿子在客厅抽了很久的闷烟，静静地躺在沙发上睡着了。到了半夜，陈阿姨悄悄走到客厅，拿着毯子盖在儿子身上，儿子醒了，两人四目相对沉默了很久，陈阿姨悄悄说：“对不起，妈妈给你丢人了。”儿子不说话，静坐了一会儿，突然一下子跪在地上，哭了：“妈，对不起。我做错了。”陈阿姨的眼泪哗哗落下来。

儿子还说下周就带彤彤回来。他知道自己错了，这些年都错了。

陈阿姨没有责怪儿子。丈夫走后的这么多年里，母子俩相依为命，儿子就是她的一切，为了儿子，她做什么愿意。那个时候陈阿姨就想到了要让自己变得不那么难看。她打听了很久，也看了不少广告，最后经过别人的介绍，找到了我这里。

陈阿姨说着这些话的时候，没有一句怪罪儿子的话。我倾听着，想象着那一夜她儿子内心是怎样的翻江倒海，母亲的心里又是怎样的矛盾和伤怀，想得我戚然动容。

陈阿姨毕竟年龄有点大，身体也不是很好，非常不适合做整形手术，我建议她保持现有的样子，好好跟儿子一起生活。但是固执的老人坚持不肯，说如果我拒绝她就去找别的医院做整形。她的态度是那样坚决，似乎没有任何回旋的余地。我们将下次见面的时间约在了一周之后，有一个礼拜的时间，也许我能做些事情，也许陈阿姨的



想法会发生一些变化。

送陈阿姨出门的时候，我看着那个孤单的背影，突然就想起了家，于是决定立即打个电话回去。几天后，我见到了陈阿姨的儿子，我根据陈阿姨填写的资料找到了他，并且恳切地希望他能到我这里来一趟。我们聊了很久，我给他讲述了一个我听来的关于母亲的故事，他听得很认真，很想哭。

一周之后陈阿姨来到了医院，按照我和她儿子私下商定的方案，我带着不明就里的陈阿姨走进美容室，简单地清洗了那张饱经沧桑的脸，使用了一点日常的润肤品，然后将老人送出去，收了20块钱。老人美滋滋地照着镜子，有些不好意思，说一下子年轻起来了觉得有些难为情，然后一个劲地说：“20块可真不贵，划算，划算。”

陈阿姨满意地离开，我欣慰地笑了，几个护士也笑了：“马医生，帮人洗洗脸就送出去，咱这里还是头一回吧？”我点点头，拨通了陈阿姨儿子的电话：“你母亲洗完脸回家去了，接下来的事情交给你了。”电话那头不住道谢，我只是微笑，忘了答话。

温馨提示：老年人整形需要注意的事项

近年来老年人整形的比例明显上升，值得注意的是，并非所有的美容整形手术都适合老年人。老人选择整形手术的时候需要慎重对待，而且一定要在身体条件很健康的前提下进行。整形医生能改变容颜却不能真的令患者的身体机能恢复青春。所以老年人进行美容整形手术一定要理智和慎重。

通常情况下，老年人可以选择的整形项目大致为除皱术、上睑松弛切除、重睑术、眼袋切除、腹壁等部位松垂皮肤切除整形术等。

需要特别注意的是，中老年人要做美容整形手术，前提条件是一定要保证身体健康，没有高血压、心脏病、糖尿病等疾病。年纪太大的人也不适宜做美容整形术。



大红喜帖高高挂

有一回应邀去上海给一位因外伤需要进行整形的病人做手术，在飞机上经历了一场虚惊。东航的大飞机在白云间摇摇晃晃地飘荡，我深切体会到了自由落体是怎么回事。坐在身旁的是一位彬彬有礼的男子，飞机颠簸下落的时候，那个斯文的男人拼命抓住我的手臂一阵乱叫。飞机即将平安落地，我一身虚汗，才发觉自己的手臂竟然被那个家伙抓出了几道淤青。从上海出差回来，对去上海途中的经历心有余悸，本想好好休息两天，没想到如同每一次出差归来一样，一进办公室就有熟悉的工作氛围在等待着我。

人都说充实是难得的幸福，只有天天充实的人才知道偶尔偷偷懒是多么惬意的事情。忙到傍晚，抽空缓缓神的工夫，护士笑嘻嘻地送来一张请帖，大红面儿上鎏金的“囍”字透着一股子吉祥气儿。我愣了一下，似乎最近身边并没有亲友要结婚，怎么会收到请柬？请柬的落款人是张莹，我稍作记忆搜索便一下子从众多影子中找到了她。她是我的一位患者，比我年长很多，曾给我留下很深的印象，只是很久都没有她的消息了。

我端着茶杯轻轻抿了一口，清爽的绿茶带着耐人回味的淡淡苦味儿温暖着我。回忆也如同绿茶，有点温暖，有点苦。

张莹是我一年多以前接待过的一位客户，40多岁，精干利索，一副商人气派。如果她走在北京的街头，没有多少人会觉得她是一个柔弱的女人，而且多数人也一定会略略被她身上散发出来的那股子劲儿震慑。她看上去是个典型的女强人。那次整形过程中的例行交流中我知道了这个女人柔弱的一面，于是也就记住了在她身上发生的那些很普通但又很让人感慨的故事。她的故事就像我手里的绿茶，有淡淡的苦，然后是荡气回肠的温暖。

她第一次来找我咨询的时候喝的就是绿茶，而且是她指定要喝的。我给她倒了杯茶，她像是有点紧张，又像是对我们之间的交流游刃有余，手指不停在杯口上画圈。沉默了一会儿，她开始简单地向我咨询有关整容的事项，并且请我从专业医生的角度



寻找她外形中的缺陷和不足。这是个颇为尴尬的任务，我仔细打量她但又不好立刻做出评价。但从直观上看，四十多岁的她健康而有活力，皮肤饱满有弹性，头发乌黑发亮，一看就知道是比较在意自己的形象并且在日常护理和打扮上花了些心思的女人。如果说有缺憾，那就是岁月留在她脸上的淡淡痕迹：眼角并不是很明显的鱼尾纹和可爱的双下巴。

她从包里掏出一摞照片递给我：“这是过去的模样，看能不能找回来一点？要完全变回去肯定不成的了，能拽回来多少算多少吧。那时候把青春当卫生纸挥霍掉了，到了现在才发现不够用了，晚了，追个尾巴试试看吧。”

照片上的她很年轻，身材纤细，鹅蛋脸，烫的梨花头，俊秀中透着那个时候的时尚味道，显得英气勃勃。“钱不是问题，就是往年轻时候的模样整，整得越年轻越好。”没有女人不向往年轻，尤其是曾经漂亮动人的女人。这个看上去风韵犹在的干练女子也不例外。

她第二次来的时候我们一同制订了整形方案，随后对她进行测试和体检，一切正常，于是我们约定了手术时间。一切都像一次极其平常的整形，她需要做四处局部整形。方案确定完毕之后，我们坐下来闲聊了一会儿她就走了。几天后，第一次很小的手术如期到来。她的底子本来就不差，加上手术很顺利，我确定她能在极短的时间里恢复得很好。不过有一点也让我很奇怪，那几天里原本可以回家休养的她一直都没有离开医院，也始终没有一个人来看望或者陪伴她。她只是让护士照料自己，并且承诺给很高的额外酬劳。看得出来这个出手阔绰的女人经济上很宽裕。我猜想她很可能是某个大官或者老板的原配夫人。

第二个小手术之前，我们进行了交谈。我的印象中她并不像很多女客户那样健谈，但随着谈话的深入，很快我就发现自己错了，已然和我稔熟的张莹不仅非常健谈，而且很坦诚，短短的时间里就把自己的大概经历原原本本地告诉了我。原来她特意来整形的目的不仅仅是为了重现昔日容颜和风采，14年的婚姻走到尽头才是她迈出这一步的主要原因。

张莹在进行这次手术之前三个月的时候和结婚14年的丈夫协议离婚。离婚理由简单到连她自己都不敢相信——感情破裂。她说离婚的时候她一点眼泪也没有，她从不轻易落泪，该为这一段婚姻流的眼泪也都已经在心里流尽了。

张莹和老公是在北京创业并且小有所成的众多外地人中比较早的一批，他们当年怀揣梦想一同从湖南老家来到北京打拼，是那种绝对说得上白手起家的小夫妻。最初卖过菜，那段日子并不长，心思活泛的张莹随后开了一家专营湘菜的小餐馆，生意非常红火。创业的日子辛劳而快乐，那段时间张莹学会了开面包车，走遍了北京大大小小的菜市场，大清早进货，一直忙碌到深夜，里里外外的事情基本上都是她在张罗，



老公负责在店里管理账目。日子很简单也很平静，年轻的张莹不缺力气和韧劲儿，银行折子上的数目越来越大，她沉浸在幸福中。不久后，女儿的到来为他们本来就很忙碌的生活更添了几分乱，但也给了张莹更多幸福和动力，她坚信更幸福的一定是未来。

女儿的到来给了他们快乐，但也让张莹的老公显得心事重重，眉头紧锁。张莹明白丈夫想要个儿子的愿望落空之后的失落，所以还没有坐完月子就开始下床干活，依旧忙里忙外，操心着孩子，还要开着那辆嘎吱作响的面包车四处采购蔬菜和副食品。那样的日子一过数年，张莹慢慢习惯了忙碌，也适应了丈夫的淡漠。几年的奔波劳累之后，他们有了一家很像样的大型饭店，张莹不用每天辛苦劳作了，丈夫也挺直腰板当上了几十个人的老板。一切都朝着他们最初的理想缓缓前进并且变成现实，但一切又在他们意料之外发生了。

丈夫的应酬越来越多，工商要讨好，税务要打点，公安要伺候，地痞要应付。丈夫在没完没了的应酬中渐渐把家当成了旅馆，却将酒店当成了家。到后来连偶尔回家看看的兴致也没有了，张莹常常努力想象着上一次见到丈夫时他的模样，但是那张脸和那个身影就如同一片叶子一样在记忆里飘荡，无法触及。

又过了很久，她终于睁开了一只闭着的另外一只眼睛，确信丈夫已经有了外遇。从奋斗到发迹，从恩爱到外遇，一个从来都嗤之以鼻的故事，张莹从未想到它会真真切切地发生在自己生活里。但她清楚地知道，丈夫已经不可能回头了，他的身边跟随着好几个年轻漂亮的姑娘，她们有青春，有容颜，有身材，有一切张莹曾经有过的资本，但现在张莹年逾四十，除了略略发胖的身材，眼角的细纹和一张熟悉到令丈夫厌倦的脸之外什么都没有。

一切就那样结束了。张莹想到了开始，经历了过程，却没有料到这个结局。

“我把最珍贵的年轻岁月都给了他，却不知道把自己整个儿输掉了。”张莹淡淡地说，眼神里有着哀伤，但她没有落泪。

她说：“我们和平离婚了。除了一笔钱，我什么都没有。当初为苦苦挣钱不顾一切，现在却不知道这些钱有什么用处。人真的很可笑，拼命奔着钱去，却不知道当自己变成个空





壳的时候，钱才是一文不值的東西。呵呵。”她笑得有些凄然，“离婚了，突然觉得踏实了，这么些年除了忙碌，什么都没做。我现在就想做件真正想做的事儿，所以就来找你啦，我要把失去的青春追回来。”

她的第一个小手术很成功，效果也很好，为本就很有气质的她平添了几分柔和的美。我们的谈话结束后，我为她的故事感动，但一点也不伤感，因为她已经走出了那段日子留下的阴霾。这一次的手术依然很顺利，其后的恢复期她积极配合进行相应的辅疗，恢复得很好，也许是因为在我的医院里静养了一阵子的缘故吧，她的气色很好，面色红润，精神焕发。出院那天我特地给她送行。她换好衣服站在镜子前来来回回地照，美滋滋地啧啧称赞，模样有点滑稽。我看着像一个青春少女一样的她，欣慰地笑了。她拉着我看镜子里的那个美人，说我给了她新生，新生的感觉无比美好。

那一刻，幸福充满了我的胸膛。她是一个本性纯朴勤劳的好女人，我已经赋予她更美丽的容颜，剩下的仅仅是真心祝福她能找到自己的幸福归宿。

我把那张请帖挂在了我办公室的灯上，红艳艳的请帖立刻让洁净的屋子溢满喜庆。我想，接下来的一段日子我会很开心了，一抬头就会看见幸福在荡漾。

电话铃响起，上海专家组打来的，确认下次上海行的日期和工作安排。又要出差了。我喝了一口茶，淡淡的苦，悠长的回味。打开记事本，看着被安排得满满当当的行程，我在代表着某一天的那个数字上画了一个圈。

我要去参加张莹的婚礼，她穿婚纱的样子一定很美丽。



母爱是一缕温暖的阳光

每个人都有追逐幸福的权利，每个人也都渴望幸福。人对幸福的定义和理解各不相同，但我相信，幸福肯定源于人对生活的感受和态度。同样的生活在不同人的眼里肯定有着不同的理解，也就有了不同的感受，幸福与否，只有自己最知道。

幸福的人大概都是善于抓住幸福的人，如果曾经放弃过或者错过了幸福，我更愿意把它理解为一次不成功的尝试而不是一次可以重来的失败。与幸福擦肩而过，很可能就此永远错过了。生活中的任何一次选择都没有绝对的对与错，只是面对它的时候做了不同的考虑，需要去承受不同的结果。

见到李女士之前我们一直都是电话联系，其间她简单给我讲了她的整形要求，听她的口气，我只需要按照她的意思安排，没有另外进行沟通的必要。她显得比较着急，话语简单明了：“越快越好，直奔主题，节省大家的时间。”出于职业习惯，我还是邀请她来一下我工作的医院，简单的沟通和了解还是必要的。

李女士一进门还没有说话，我便已经猜到这位年近不惑的女子便是之前与我电话沟通过很多次的李女士。也许是出于女人的直觉，我明显感觉到李女士身上有一股很强势的味道，非常符合她的身份：她曾是多家公司的业务主管，大概是长期从事管理工作，她处处透着这么一股强势。她曾经告诉我，平常最尴尬的事情就是每次想要跟别人家的小孩子亲近的时候，孩子都会退避三舍，仿佛连年幼的孩童都能感觉到那股强势带来的距离。她有个很大的心愿，就是有一天变成一个能够讨小朋友喜欢的女人。

李女士如约到来，见面之后她却不那么性急了，没有急着继续我们之前讨论的问题，而是给了我一张女人的照片：“马医生，简单一点说，尽可能把我整成照片里的这个人。我知道要完全变成她的样子不太可能，但我相信你，能做到什么程度就一定尽力。”

照片里的女子大概三十七八岁，不是非常漂亮，但五官端正，微笑的样子很温婉，气质上与面前的李女士相差比较大。照片里的人有着一种淡定的亲和力，让我不



禁想起于丹老师的一句话：“美丽是一种修行。”若不是内心淡然平和，便不会有这样的气质。李女士显然不是这种温和气质的人。坐在她的对面说话，我能感觉到带着淡淡商战味道的另一种傲人气场。看到她我便理解了为什么那些小孩子对她望而却步。

我见过很多要将自己整形成另外一个人的少男少女，大多是追逐时尚和明星的小孩子，也往往会拿着一张照片扔给我，要求我照着照片的样子进行整形。但在大人的世界里，我很少遇到这样的事情。

“要说有很大的相似度，比较容易做到。但要是想整成完全一致，难度比较大。您和照片上这位女士的脸型和气质都相差比较大，需要动的地方会很多。”我说。

李女士显然已经很了解整形，大概为此做了不少工作，点着头说：“我知道难度很大，要不然也不会来找你。但是，不如此的话我不知道还有什么办法能解决我目前的问题。一个很大的问题，困扰了我很久。”

“照片这个人上是我女儿的妈妈。”李女士说得很平静，淡定自若，就好像谈一单生意一样，“女儿的亲生妈妈。”我并没有很惊讶，继续倾听。

李女士离过一次婚，曾经有过一个很可爱的儿子。李女士和前夫都是受过高等教育的高材生，结婚以后一直忙于事业，儿子的到来都没能淡化他们对事业的热爱和追求。孩子还只有两三个月大的时候就开始了父母不在身边的生活，夫妻俩经常出差和加班，没有时间照顾儿子，儿子就交给了雇来的小保姆，直到孩子长大，上学，又因为意外去世，他们也没能真正将孩子抱在怀里疼惜过几次。孩子的去世成了李女士和前夫离婚的导火索，两人都怪对方没能好好照料孩子，两人又都不肯承认忙于工作忽略了孩子。悲痛和争执分化了那一场维持多年的婚姻，最终两人分道扬镳，之后分别投入新的工作和生活。

新的婚姻开始后，李女士忽然有了一个女儿。这是她的后任丈夫与前妻的孩子。李女士大概是出于对已经死去的孩子的歉疚和怀念，对这个并非亲生的女儿非常呵护，但她却始终改变不了身上的强势味道和一心忙于工作的职业习惯。

“其实，我在照顾这个女儿的时候，每次都会想到我自己的孩子。我常常问自己，如果当初能够放弃加班早点回去接他，儿子是不是就不会出意外？是不是我肯好好照顾他，多陪陪孩子，他就不会放学了都不想回家，以至于出现意外？我总是给自己很多假设，但我知道生活中没有那么多如果，我现在能做的就是好好照顾这个女儿。这可惜，女儿根本不懂得我的心思，她也没有给我机会。”

女人终究是女人，母爱是一种天性。李女士因为失去过，所以对于现在的家庭备感珍惜。她从进入这个家庭那天起就想尽一切办法关心女儿，她把对自己儿子的爱全都倾注在这个没有了亲生母亲的小女孩身上。她希望自己的爱和关心能让女儿觉得幸



福，也让自己踏踏实实地当一次合格的妈妈。

“我本将心向明月，奈何明月照沟渠。”李女士说。女儿不但不接受她，而且对她似乎有着与生俱来的排斥。从第一次相见到现在，她们俩都没能真正融到一起，再多的关心和沟通都没能改变生活中磕磕绊绊的局面。当初再婚的时候，李女士和她先生都想着重新获得的家庭能够让他们少一点辛苦，多一些温暖，却不料现实竟然与他们最初的期望背道而驰，女儿与李女士之间的芥蒂让生活与他们的初衷格格不入。

李女士最初一直认为，孩子的排斥是暂时的，时间长了自然会慢慢好起来。为了方便照顾女儿，她放弃了升职的机会，几次跳槽，最终在离家非常近的地方工作，为的就是能够每天给孩子做饭。虽然在工作中她还是那个很强势的女主管，但在家里，她始终都在朝着一个贤淑的妈妈努力。

事情远远不像她想得那样简单，12岁的女儿早就不是大人想的那样单纯，过早失去母亲的孩子似乎比同龄人成熟很多，嘴上不多说些什么，但心里对这个继母的排斥始终放在脸上，表现在日常习惯中。

李女士有一次帮女儿整理书包的时候，在她的课本里发现了一张照片，照片上就是此刻在我面前的照片里的这个人。那是女儿亲生母亲的照片，相片背后写着一句话。

李女士的话提醒了我，我翻过那张照片，背面是一行清秀而稚嫩的字：妈妈，没有人能取代你。我永远爱你，永远想念你。

我抬头看看李女士，她低着头不说话。一个昔日雷厉风行的女子，如今低下头的样子温柔尽显又那样无助：“那是我第一次看见她妈妈的模样。她妈妈是生病过世的。这张照片是她生病之前拍的，她那种温和的气质和好看的相貌我都没有。我只有的一颗想好好关心孩子的心，也没有别的要求，只要孩子能接受我就行。我和先生感情很好，事业上也能互相帮助，而且都想把女儿培养成才，这几年我所有的努力都是为了照顾好这个家。”李女士说得很诚恳，她抬起头来的时候匆忙用手挡住了眼角，泪水正流下来。

我明白，也许正因为很多东西她都得到过，也都失去过，所以现在的她才更懂得珍惜和守望幸福，哪怕幸福的火光非常微弱，她也在努力地小心呵护。对于一个年近不惑的女人来说，没有什么比守望幸福更幸福，也没有什么比渴望幸福更值得渴望。

也许是等待和努力的时间太久了，李女士在慢慢到来的绝望中意识到就这样静静地等待女儿接受自己变得越来越不可能，她开始从自己身上寻求解决问题的办法。几经周折，她忽然想到了整形，把自己的模样整得更接近女儿的亲生妈妈，也许就会有一个奇迹发生。

“本来也有这样的想法，这些年一直忙着工作，没有过多考虑自己的容貌，不知



不觉中已经老了，觉得有必要收拾一下，但就是顾忌很多，下不了决心。就当是拿女儿当个理由吧，我决定完成这次整形。”

这也许不是最好的办法，也未尝不是一种方法。改变自己，以新的姿态和心态试着丢掉过去，开始新的生活。如果再给女儿一些时间也再给自己一些时间，李女士也许就能将自己的梦想变成现实。有时候，单方面的爱和付出往往会变成彼此的负担而不再是单纯的爱，男女如此，家人也如此。

我建议李女士依照原来的计划进行简单的修容，而不要完全按照照片上的女人去修整。改变面部轮廓或许可以转变人们的印象，却未必一定能够赢得女儿的心。因为她永远只是她，只是女儿的继母，不可能变成她心里的那个亲生妈妈，就如同这个女儿永远都不是那个已经去世的儿子一样。我相信要改变一种生活状态，需要很多角度去考虑，家人之间永远都需要彼此了解和亲近，没有什么比真诚更能打动人心，也没有什么能够比家人之间的情感更加纯净无瑕和温馨暖人。

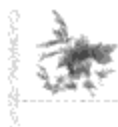
“你们都曾失去至亲的人，毫无杂质的爱是没有人会拒绝的。你更需要的是时间，还有坚定的信念。如果有可能，我希望你把自己现在的想法，还有你整形的目的，告诉女儿，至少，可以让她的父亲找个合适的方式转达给她，孩子的心最柔软也最干净，不管她过去是否接受了你，但你所做的一切我相信她都看到了，也感受到了。”

李女士没有再说话，很安静地听我说完。我想我不必再去过多地解释我这样建议的原因，我更像是履行了一个医生的职责，表达了一个倾听者的观点。

李女士没有当即作出决定，但她出门的时候我在她的目光中看到了一种温柔，一种信任，那是一种熟悉而温馨的朋友的目光。她说再考虑一下，然后给我打电话，我想她需要做出一个对她而言有些艰难的抉择。

很多天之后的一个下午，很温暖的阳光气息。李女士又来了，身边是一个十二三岁的女孩，干净漂亮，眉目清秀，我一下子想到了那张照片上的女人。

“马医生，让我妈妈变得更年轻更漂亮吧。”女孩稚嫩的声音在我耳边响起的时候，我突然感动得想哭。



胖天使的温柔心事

千里情缘一线牵是中国古来最美丽的现实神话故事。网络发达的今天，这个故事仍然被那么多人演绎着，常常在平淡中给人感动。长久以来我并不是很相信这样的故事，这或许因为我不算是一个很浪漫主义的人。遇到小安，我的想法有了改变。我开始相信，有些事情大概是注定了的。

小安是个24岁的男孩，但看身形和神情会觉得他比实际年龄要大一些。第一次见到小安，看他的穿衣打扮就知道这是个绝对的宅男，很忠厚的小伙子。我目测他的体重至少200斤以上，相信他在家呆着的时间肯定要远远超过在外活动的时间。

其实我不太喜欢宅男宅女这样的词，但又觉得这个词很可爱。在浮躁虚华的世界里，能够安静地坐下来也是一种境界，不过作为社会上一种普遍的现象，所谓的“宅生活”常常跟不规律的生活作息、少之又少的运动、紊乱的生物钟等等联系在一起，这个群体大多处于亚健康状态，不少人年纪轻轻但身体早已经敲响警钟。我常常会遇到因为皮肤暗淡没有光泽或者身材走样、内分泌失调导致身体机能和容颜受到影响前来要求美容和整形的人，他们大多没有意识到其实这些不知不觉发生在身上的变化是身体在抗议。小安臃肿的身材告诉我，他在家呆了很久了。

也许是第一次进整形医院吧，小安有些拘谨地站在一边，手足无措的样子有点像迷路的孩子，欲言又止。他坐了一会儿忽然开口问我：“马医生，到您这儿来的男人不多吧？”说完憨厚地笑了笑。

我告诉小安，爱美不是女人的专利。既然来到了这里，就不能有这种想法。男女都一样，现在的爱美男孩越来越会修饰自己，很多时候他们对自身美的设计和定位要超过许多盲目的女孩子。至于走进整形医院，跟平常身体不适去看病没什么分别，我这里首先是个诊所，然后才是一个整形医院。小安在和我的交谈中渐渐放松下来，慢慢道出了他鼓起勇气走出家门来我这里的真正原因。

大学毕业之后，小安来到北京想找一份和自己的专业相关的工作。不过这两年就业形势很不理想，小安的专业也比较冷僻，就业面比较窄，奔波了很久，学习社会学



研究的小安也没能找到如意的工作，小安又不想彻底放弃自己辛辛苦苦学来的专业知识。初出茅庐的小安抱守着梦想在家等机会，一转眼两年忽忽过去。小安当年的意气消耗殆尽，翩翩少年也渐渐变成了宅男，最要命的是本来就比较结实的小安居然在短短两年里长胖了七十多斤。

小安似乎在那一段时间里变得更加消沉，常常看着镜子里自己变形的身板和胖乎乎的脸蛋呆呆发愣，越看越不想出门，越看越害怕和别人接触。不知道从什么时候开始，他彻底将自己锁在了一个人的世界里，窝在一间很小的租屋内，两耳不闻窗外事。有时候小安会惧怕出去和别人来往，也讨厌北京熙熙攘攘的人流。小安唯一的精神安慰来自于网络，那些日子里上网和玩游戏成了他生活的全部。只有打开电脑点击鼠标的时候，他才会重新变成以前那个活蹦乱跳的人。

小安觉得自己废了，他觉得自己不但是一个窝在租屋里苟且的人，而且彻头彻尾变成了自己心里最不屑一顾的啃老族：两年多来所有的吃穿用度全部来自于父母，他从来到北京至今几乎没有任何收入。

小安认识齐齐是因为两人在网络上一同回复了一个帖子。小安看到齐齐精辟的言论大为折服，就像很多跟帖的人一样，小安对齐齐佩服得五体投地。简单的交流之后他知道了齐齐居然是个女孩，也不知道为什么，小安的心忽然动了，他觉得他一下子就喜欢上了这个从未见过面也很可能永远都不可能见面的女孩。他甚至有些奇怪和不安，因为这种喜欢似乎是从他看到那个帖子的那一刻就产生的了。那个时候小安还不知道齐齐是男是女，年纪多大，是何方神圣。

齐齐和小安在一个月后开始了网络交流。那个时候齐齐发了一个求助帖，希望网友能帮她完成一个很重要的调研。这对于学习社会学的小安来说简直是轻车熟路，没有多久他就帮助齐齐顺利完成了那项很重要的调研。齐齐大概是受到了领导的赞扬，也就是那个时候，她开玩笑地说小安就是她的天使，小安幸福得想要跳起来大声欢呼。

没过多久，他们似乎开始了懵懵懂懂的网络恋爱。两人常常在语音中进行交流，说一些共同感兴趣的话题，有时候纯粹是闲聊，从来不曾见过对方的容颜，但就那样像涓涓溪流一样开始了他们的情感之路。

我笑着说：“很有意思的网恋。”

小安似乎很介意网恋这个词，他说他们之间的感情很纯洁很深厚，没有任何杂质，干净清澈。那是一种很单纯的彼此吸引和爱慕，没有半点世俗的味道。那个时候他们不知道对方做什么，也不知道对方长什么样子，只是简简单单地喜欢着，幸福着，盼望着每天能在网络上遇见，然后是倾听和诉说。

齐齐的出现给了小安很多幸福的日子，也重新激起了少年人心里的梦想和激情，



他想要走出屋子到外面去奋斗，为自己和齐齐搏一个结果与未来。当小安第一次有意识地从长期坐着压塌了的转椅上站起身来的时候他惊呆了，能够承重几百斤的转椅居然被压得快要贴到地面了。那天小安到药店去称了一个体重，他已经超过了两百斤。

小安惊出一身汗，他自己根本无法将面前这个两百多斤的小伙子与在从未谋面的齐齐心里那个天使一样的男孩联系在一起。

“那时候我就想，我就算依然是个天使，也不可能有200斤的胖天使啊。”小安似乎慢慢打开了心境，居然跟我开起了玩笑。我觉得倾诉真的是一种很好的生活方式，而倾听也是一种令人尊敬的美德。

他们网恋的日子很可能要走到尽头了，因为齐齐打算在一个多月后休年假，要飞来北京看小安。无论是继续交往还是网络上常说的见光死，他们都将从电脑背后走出来，在现实中相见。小安太在意齐齐了，所以他开始数着分钟过日子，熬过了艰难的几天，他越想越没有勇气，想借故推掉这次会面却又百般不舍。小安想到了减肥，找到了我这里。

“不用变得有多英俊，只要恢复以前的我就好，不要让齐齐为一个胖天使失望就好。”他拿出自己以前的照片，放在我面前的桌面上。阳光从窗户照进来，照片上那个学生模样的男孩笑得一如此刻的阳光般灿烂。

“说不定齐齐也不是个漂亮女孩呢？”我拿起照片，开玩笑地问。

“我喜欢她，不是喜欢她的脸蛋。我喜欢了这么久，从没有考虑过她是不是漂亮。她有才华，很开朗，心地善良。”小安的言语和表情中都满含深情。

小安说他真的爱上齐齐了，所以格外重视这次即将到来的见面。他说见过面之后他们就和其他的男男女女一样了，他们不需要轰轰烈烈的爱情，简简单单就是最好的。他打算在完成减肥后跟齐齐一起去她工作的城市，在那里开始自己的奋斗。

我感动，突然有些羡慕这两个年轻的孩子。他们很可能除了感情还什么都没有，也许正因为没有过多地涉及到物质，他们的感情更显得干净透明，淡淡的话语间透着点点滴滴平凡的美和真诚。爱情在这个速食年代那么可遇不可求，当大多数人都在追求外貌、金钱、学历的时候，还有多少人真的去用心感受两人之间的那份纯净呢？很多时候，我们已经相信至纯至美的爱情彻底沦为言情小说的下脚料而不会出现在现实生活中。但我在小安的诉说中看到了他们之间那份被短短时光打磨后有着闪亮光泽的感情。

小安说：“如果齐齐看到我之后因为我的样子不喜欢我，我也没有办法。但我很想在她还没有到来之前就让自己更有信心。”小安目光恳切，神情坚定。

吸脂不是简单的手术，除了详细的沟通和计划之外，还要综合考虑患者的身体状况、精神因素等等。我把有关吸脂手术的各种事项都告诉了小安，他的脸上挂满了讶



异，显然没有想到过这个手术的复杂性：“要那么麻烦啊？”

我重复了一下手术的基本情况，小安还是坚持要做：“哪怕就像您说的，只能抽掉一点点，那也总比现在这么胖要好。我听您的建议，会加强锻炼，我相信我自己能做到。”在预约手术之前我给他做了详细检查。检查期间我问小安：“如果齐齐真的是个丑八怪或者条件不如你想象的那么好怎么办？”我在用玩笑式的问题舒缓小安的紧张情绪，他却很严肃地回答了我：“我从来没考虑过她的容貌。我只知道我喜欢她。见面之后会怎么样，不是我能控制得了的，但不管结局如何，我不会放弃见到她的机会。”

我们敲定了手术方案，我给出了一整套通过锻炼和生活调理减轻体重的方案，小安信心满怀地走了。小安和齐齐见面应该是在一个月之后，那个时候他很可能还要使用弹力绷带，幸好现在是冬天也不会太辛苦。不知道为什么，我很期待齐齐和小安的第一次见面，以全新的面貌出现在齐齐面前的男孩子，会是那个远方小女孩心目中的天使吗？

我又想，其实也无所谓，只要是天使，就一定是心目中最可爱的那个形象，就如小安所说，真的在一起才最好。

不久后的一天，小安突然打电话来：“我暂时不做手术了，稍微延后一下。我要带齐齐过去跟你聊聊，我觉得跟您聊天是一种享受，我想跟齐齐分享这种享受。”他的语气中带着一份得意，“顺便跟您说一下，齐齐也是个小胖子，所以我们打算一起去找您。同甘苦，共患难，也一起恢复苗条。”

我忽然觉得年轻真好，做什么都是幸福的，而且义无反顾。

小贴士：正确减肥7要点

减肥是当前经久不衰的话题，各种药物和保健品以及节食、运动等减肥方法时常挂在人们嘴边。其实减肥最重要的是有正确的观念和持之以恒的信念。整理了一下，以下几点相信是减肥人士需要的：

要点一：健康第一。

一定要记住，减肥不只是为了美丽和苗条，更为着身体健康。盲目用药、不合理节食、超负荷运动等不正确的减肥方法不但达不到减肥瘦身的目的，还会严重影响身体健康。

要点二：找到原因。

肥胖的原因有很多，过度摄入热量、缺少运动、疾病影响、药物副作用、长期坐卧等都可能造成身材臃肿。不同原因造成的肥胖需要采用不同的减肥方法，对症下药才能获得事半功倍的效果。



要点三：避免过激。

减肥需要循序渐进，而且要持之以恒。长肉容易瘦身难，减肥通常不可能在很短的时间里迅速完成。盲目节食或者大量用药、超负荷运动等过激方法都不能取得满意效果。

要点四：合理饮食。

饮食方面切忌暴饮暴食，也不能刻意不吃东西。所谓合理就是不能过多也不能过少。正常情况下如果人每天的热量摄入少于一千大卡，健康就会受到影响。认为减肥最好的方式就是不吃不喝的观念是绝对错误的。少吃多餐，合理搭配才是正确做法。

要点五：养成习惯。

减肥不可能一蹴而就，贵在坚持。减肥过程中要贯彻如一，把运动、饮食等当成日常习惯，即便减肥见到成效，也要将减肥经验变成生活习惯坚持下去，避免反弹，巩固奋斗成果。

要点六：适当运动。

运动是最好的减肥瘦身方式之一，合理的运动能够有效消耗脂肪和热量，对瘦身很有帮助。将运动当成习惯，坚持经常运动，每次保持合理时间，苗条身材不再难寻。推荐运动项目：游泳、慢跑、散步、羽毛球等。

要点七：持之以恒。

减肥最重要的还是决心和毅力。大多数减肥失败的人不是没有选择好方法，而是不能够坚持下去，半途而废。没有什么比美丽更容易得到，也没有什么比美丽更容易失去，所以要想拥有美丽，持之以恒必不可少。



胖女孩小珂的第12次整容

胖胖的女孩小珂是我主动劝走的众多女孩中看上去最平凡的一个。跟她接触了好几次以后，我还是觉得应该劝这个大学毕业走入社会不久的小姑娘放弃手术减肥。

初次见面的时候，小珂胖乎乎的脸蛋上有一抹尚未脱去的稚气，小心而腼腆，怯怯地走到我面前的时候还有些害羞的样子。她是来找我做减肥手术的。这个看上去很小的女孩对于各种手术减肥方法有着超乎我预料的了解，在谈话开始后的半个多小时里面我几乎没有说几句话，都是她在讲述自己对整形手术和各种减肥方法的了解与认识。如此年轻而又这么了解这个行业的女孩，我还是第一次见到。毫无疑问，小珂在这一块儿下了不少功夫，她所知道的并不比一个一般的美容医师少很多。

轮到我说的时候我才发觉自己可以说的已经很少了，只剩下仪式一般的询问。简单地交谈了几句，我就发觉她通过手术减肥的态度竟是那样坚决，看上去丝毫没有商量的余地，也看不出任何能够被我说服的迹象。

每一个走进整形医院的女孩都有自己的理由，而且一般都经过了很长时间的考虑和斗争，通常整形医生在这个时候需要做的仅仅是了解更多她们的需求，然后制定出一套最符合她们个人情况的诊疗方案并且按部就班地执行方案。我不知道眼前这个态度坚决的女孩小珂究竟是出于一种怎样的考虑来到我这里，但我同样相信她一定有自己的理由。作为整形外科医生，我几乎每天都会遇到各种各样前来整形的人，有因为外伤造成容颜受损需要修复的，有纯粹为了好看而要求整形的，有为了工作或者学业对容颜进行修整的，也有因为健康受到影响需要手术减肥的，五花八门的患者背后都有着一个故事，有过那么一段鲜为人知的经历。每次的交谈之后我都能感觉到她们身上和内心浸透着的孤单与无奈，很多时候并没有几个人会注意到她们或者愿意倾听她们的故事。所以，多年来我养成了一个独有的职业习惯，如果患者愿意，在每一次接诊或者手术之前，我都要跟她们聊聊天，说说话，或者静静地坐在咨询室里面随意说些什么。我需要了解她们前来的原因，体会她们的求诊时的心情，知道她们最根本的需求和目标。我始终相信，一个好的整形外科医生应该具备的不仅仅是过硬的技术和



经验，还应该有一颗善于倾听和理解的心。

女孩小珂静静地坐在我的对面，那是一张看上去很胖但很精致的脸。我很轻易就看出此前她已经有过面部整容的经历，精致的面庞有着整形后留下的蛛丝马迹。她略略有些局促，小心地向我询问了关于外科手术减肥的几个小问题，然后就迫不及待地问起了一套能够帮她完全去除掉赘肉的完整方案的价格。我笑了笑，没有回答，把话题引向她的生活情况以及毕业后的工作等。小珂一一作答，慢慢地似乎放开了许多，随着谈话的深入，女孩小珂似乎已经摒除了患者和医生之间的芥蒂，胖嘟嘟的脸上多了些笑容，竟然跟我说起了她的故事。



小珂毕业于一个并不知名的学校，那是几年前的事情了。小珂从小家境还算不错，生活也一帆风顺，没有经历过太大的挫折，但也没有足以让她觉得幸福和意外的事情。就像多数女孩一样，她平平淡淡地生活在这个大都市里，也懂得知足常乐。唯一的缺憾就是小珂从小容颜并不出众，而且身体异常肥胖。身体的肥胖大概让这个女孩从小在很多方面都受了些影响，所以每次说到自己过于臃肿的身材和并不出众的容颜，她

总会略略停顿，眼睛里透着忧郁和难过。

对于这个年龄的小女孩来说，年轻本身就是最美丽的资本。人世间没有一种容颜可以抵得上年少岁月。只是很多时候少年人都没有看到这样一份上天赋予的美丽，只有走过年少时候的人们才真正懂得不经意间挥霍掉的青春才是最弥足珍贵的。

我问小珂：“有没有尝试过通过运动或者其他方式达到减轻体重的目的？比如坚持运动健身或者通过调节饮食达到目的。练习瑜伽和坚持每天跑步都是不错的选择，还有，就是要合理地调整饮食，有没有想过要试试看？”

小珂轻轻点头，又摇摇头：“其实我试过很多办法的，但都没有什么效果。我曾经跑步跑到虚脱，还被送进医院抢救过一次。还有，有一段时间吃减肥药吃得太多啦，每次看见小药瓶就想吐。”她无奈地苦笑了一下，低声说，“没有用的。不过，我还是要减下去。”

我说：“减肥有很多办法，但无论哪一种，都不可能一蹴而就，需要的是恒心和毅力。就像磨铁棒一样，功夫到家了，自然就磨成了绣花针。一次到位几乎没有可能，半途而废更加可惜。虽然我是个整形外科医生，但我还是希望你能好好考虑一



下，如果可以的话，你最好选择通过其他方式减肥而不是选择外科手术。毕竟，手术会有痛苦，而且还有不菲的花费。外科整形手术只适用于有切实需要的人，而非每个人都有必要做。你明白吗？”

她点点头：“我知道，我做过整容手术。脸和腿，还有眼睛。你大概都看出来。”小珂看看我的眼睛，好像很矛盾的样子，连续问了好几遍减肥手术的费用，我一一作答。小珂犹豫着，思考着，后来便向我讲起了肥胖带给她的无穷无尽的烦恼和不便。

像每个肥胖的孩子一样，小珂从小到大最大的烦恼就是人们对她的嘲笑，即便是最天真无邪的童年玩伴年复一年的取笑，也在她的心里留下了无法弥合的伤痕。肥胖也严重影响到了她的生活和学习，从小到大小珂最怕的就是上体育课，从来没有一次考试能够顺利通过，每次体育考试的时候小珂得到的总是不及格，还有同学们也许并没有恶意的嬉笑。有那么一次，小珂在上体育课的时候不小心跌倒，她的体重竟然压断了自己的三根肋骨和手腕骨，断裂的肋骨刺破了内脏，她为此整整住院两个月。后来，为了上大学之前的体育考试，小珂付出了常人无法想象的努力，最终还是靠家里人四处找人花钱托关系才勉强获得了上大学的资格。

大学生活是青春灿烂绽放的岁月，但小珂的生活里只有课堂、食堂和宿舍，没有男孩子深情款款的追求，没有人送上鲜艳的花朵，也没有谁会过多地看一眼这个相貌平常但是身体臃肿的女孩。四年的大学生活对于小珂来说，除了学习到很多专业知识和获得一张文凭之外，没有任何值得回忆和炫耀的东西。

毕业之后小珂没有找到合适的工作，在忙忙碌碌的应聘和奔波中游荡了很久，凭着勤奋和一股子韧劲儿，她将一份并不很理想的工作做得井井有条，收入也逐渐增加，她认真地积攒着每一分钱，开始了一次又一次有针对性的整容：眼睛，鼻子，大腿……

我是个医生，同时也是个女人，所以我明白小珂，懂得她那一份执著的背后隐藏着的辛酸和痛苦。一个年轻的女孩，有着厚实的知识底蕴，不缺乏努力上进的劲头，我觉得生命已经很美好了。很多时候，获得美丽首先在于懂得美丽，追求美丽完全没有错，但不能将生活的全部变成追逐美丽。所以我建议小珂首先考虑通过运动或者饮食调理来减肥，实在不行又确实需要减肥的时候再考虑手术治疗。

我们谈了很久，直到夕阳从窗户里洒进来一片温暖的金黄色，小珂这才站起来笑着向我告别：“确实有点贵，我还没有这样的实力。呵呵，我再考虑一下。也努力一下，到了真的有需要的时候，我再来找您！”

走到门口，小珂回过头来，小声说：“我只是想让自己稍微苗条一点，不再被别人嘲笑，不再做什么累得气喘吁吁，不再想点吃什么都要犹豫再三。还有……”

我笑了笑，点点头。我知道，她还渴望着美好的爱情，希望有个男孩子能够呵护



和照顾她。这些对于过度肥胖的她来说，可能都算是一种遥不可及的奢望。每个女孩都有追求美丽的愿望，每个女孩都希望能被周围的人喜欢，而拥有这些人却未必会在意或懂得珍惜。

我说：“我明白。希望你能够好好想一想一下，然后做一个慎重的决定。到了你最终决定下来的时候，你可以再跟我联系。”小珂微笑着走了。

几天后的一个晚上，我正在灯下写工作笔记，接到了小珂的电话，她笑呵呵地说：“马医生，谢谢您！我还是决定暂时不做手术啦。我会坚持锻炼，也会合理调理和控制饮食。希望这一次我能坚持到看见效果。如果我努力了但又实在不行，我再找您做手术减肥。”

我笑了。这时候小珂竟然说出了一句话：“您知道吗？我已经做过12次整形手术了。您应该知道，不是每个人都有勇气这么做的。所以，我相信这一次我仍然能坚持下去，我相信我能减肥成功。”

那是个温馨的夜晚，虽然白天很辛苦，但睡觉的时候我觉得格外踏实。梦里是那个美丽的胖女孩小珂，她在笑，又在说。

小贴士：自助减肥的4种有效方法

其实减肥并没有想象的那么困难，也并非所有的人都适合或者都需要依靠外科手术来达到减肥目的。在日常生活中，有很多方法都可以收到不错的减肥效果，只要你肯坚持。

1. 多做运动

饭后百步走，一定有利于减肥。每天晚上坚持到户外去走一走，既能健体又能放松心情。如果可以的话，出门不远的时候一定不要坐车而选择步行，多走路，对减肥有很好的效果，只是需要坚持。瑜伽、游泳、慢跑、健身操等也是不错的选择，有条件的话还可以选择跑步机等锻炼工具，但无论选择何种运动方式，都贵在坚持。

2. 调节饮食

并非吃得越多就越胖，也不是拼命节食就一定能减轻体重。关键是要保持身体内部平衡，不挑食，更不能偏食，多吃水果和蔬菜，均衡地摄入蛋白质。不要拒绝奶制品，不要暴饮暴食，争取少吃多餐，减少脂肪的摄入。只要合理地调整好饮食，维持身体内部平衡，享受美食的同时同样可以减轻体重。



3. 生活规律

一定要保证充分的睡眠和休息，不熬夜，日常生活要规律，按时吃饭，均衡地摄食，保持愉悦的心情，不长期坐在同一个地方，经常活动身体。不要盲目使用减肥产品，确实需要服用减肥药的，要在专业医生的指导下服用并且选择合格的产品。

4. 外科减肥

外科整形手术的减肥效果很明显，但同时也会承受一些痛苦，所以若非必要，尽可能通过自身的坚持和努力来减轻体重是最好的选择。对于那些确实需要通过外科整形手术来减肥的人来说，选择正规的医院和最合适的手术项目也很重要。



我做了 29 岁剩女的救命稻草

从事整形工作这么多年，接触过的人各式各样，每个人都有足够的理由追求一份让自己觉得满意的美丽，每个人也都有着自已的一段与容颜相关的经历和故事，但最多的还是因为外表不够满意而缺乏幸福感和满足感的人。崇尚美、追逐美、留住美自古有之也无可厚非，每个人都有权利去追求和拥有一份自己钟情的美丽。作为医生，如果通过我的双手可以使更多的人获得美丽和向往的生活，那是幸福而且惬意的事情，也是我多年的职业信仰和准则。我始终觉得一个人的美丽是体现在很多方面的，内外兼修是美丽的最真境界。

夏季的时候，知了慵懒地在槐树间鸣唱的一个下午，我接待了一个女孩，她竟然也是一名医生，毕业于医科大学，在北京的一所很有名望的医院里有着一份人人艳羡的工作。这位同行与很多人相比，有着引以为傲的条件：高学历、好工作、高薪水，还有 168 厘米的高挑身材。若看背影或者站在远远的地方看她，没有人不会被她的外形吸引。而且直觉告诉我，这一定是一个谈吐得体、素质很高的女孩。果然，简短的谈话印证了我的猜测，女孩不但有很好的口才和表达能力，而且语气温婉，听她说话是一种惬意的享受。

女孩唯一的缺憾在她的脸上。轮廓分明的脸蛋上，两只眼睛大小差异很明显，鼻梁略略有些低，颧骨也比较宽。这是我对坐在对面的女孩的第一印象，一种很直观的感觉。我发现做整形医生其实也有尴尬的时候，每遇到一个陌生人的时候，我所做的第一件事情通常都是观察对方的容貌并且迅速找到对方脸上的缺陷或者不那么和谐的地方。当然我完全是站在整形医生的角度去看待每个人，并没有讽刺贬低的意味，我这个略有些失礼的习惯完全没有丝毫恶意。

如果忽略了这张脸蛋，女孩无疑是一个可以享受众星捧月般待遇的姑娘，但恰恰女孩子最关注的就是自己的脸蛋。我想我知道了她来找我的原因。我们的谈话就那样在一种医生之间的默契中开始，她没有说自己来的目的，我没有问她的情况，一切都显得那么自然，仿佛多年的朋友久别小聚。



女孩谈吐得体，一个不折不扣受过很好教育的姑娘。简单地聊了一些彼此的日常工作，女孩还是跟我讲起了她的困惑和烦恼。随后话题进入实质阶段，就像每一次接待患者或客户一样，我们开始了一次女人之间的对话和交流，她用非常得体的语言和表达方式向我讲述了自己的故事。

“从小时候开始，父母就一直告诉我，女孩子只有认真读书才能拥有好的未来。父母对我的管教也很严，别说交男朋友，就连与普通朋友之间的交往，他们也会加以限制。在上学的那么多年里，我一直小心翼翼地封闭着自己，所有的心思都放在学习上。学习成绩一直都很好，直到考上重点大学，其间我几乎没有遇到过任何挫折，因为学习几乎是我生活的全部。除了学习，我什么都不用考虑，父母也不允许我去考虑。我习惯了那样的生活，所以也就没有在意很多，包括自己的相貌。大学里我也一直保持着多年的习惯，除了蒙着头学习，我几乎两耳不闻窗外事，不参加任何活动，就连大学里的社团也没有参加过一个。我年年获得奖学金，到了毕业的时候却连自己同班的同学也没有全部认识。这样的状况一直持续到我读完医学硕士，参加工作。我的工作同样单调但也算得上出色。”

在她的阐述过程中，我能感受到她通过努力学习和工作获得的优越感和自豪感，但同时我也感受到她言语间的一抹淡淡的遗憾和无奈，这种遗憾就来源于每一个女孩都会去追求的东西——美丽的容颜。

硕士毕业后她顺利进入一家很有名的医院工作，工作繁忙但是待遇十分优厚，起初几年她忙于工作，心无旁骛。但工作毕竟不是生活的全部，慢慢地她发觉了自己生活中与别的女孩很明显的差异：风华正茂的她拥有高学历，受过高等教育，有着令人羡慕的工作和收入，却偏偏始终得不到男孩的青睐，就连那些常常跟女同事开玩笑打诨的男医生也从不跟她开任何一个简单的玩笑。每每看到女同事们笑着诉说自己的爱情生活时，她总是悄悄地黯然离开那个热闹的场所。热闹只属于那些正在被爱情滋润着的女孩，从来与她无关。

也许是因为长大了，也许是因为开始考虑到未来的生活了，也许是在与别人的差异中开始试图寻找答案，她有时候会刻意对着镜子审视自己，偶尔会打扮一下自己，这件每个女孩每天都最喜欢做的事她以前很少做过。

除了那点小小的在意和简单的修饰，她依然没有很在意自己的容貌。年少的她也曾对爱情充满遐想，她始终相信爱情这东西不可强求，总有那么一天，会有个对她倾心相爱的男孩揽她入怀，万般疼惜。

这样的日子过了很多天，很多个月份，很多年头，她慢慢长大，成熟。她的身上少了几分小女孩的清纯，多了一些成熟女孩的韵味，但不知不觉中原本苗条的身材也因为长期坐着学习和办公又缺乏必要的锻炼而变得不再匀称。洗澡的时候她偶尔会瞥



一眼镜子里的自己，傻傻地笑着对自己说：“瞧你那个水桶一样的小蛮腰！”然后笑着，突然就想哭了。

她开始注意锻炼自己，每天走路去上班，晚饭后还会出去走一走，散散步，想一些东西，顺便锻炼。年轻的身体很快重现苗条，玲珑有致。但不知不觉中她也走过了人生中最美丽的很多个年头，韶华不再，她已经 29 岁了。



对于大多数女孩来说，29 岁这个年龄正是享受甜美爱情，甚至是幸福婚姻生活的时候，但她始终没能享受到很多同龄女孩拥有的这份简单的快乐。与其说是她不曾遇到，不如说她还没有真正去找寻过。人生中很多际遇是靠自己的努力争取来的，爱情上的守株待兔让她失去了最宝贵的青春岁月。

“马医生，我已经沦为剩女了，彻彻底底的剩女。”这便是她对自己的现状做出的无奈的结论，“剩女，一个多么忧伤的词，居然幸运地落在了我的头上。”

我知道她来找我的目的，但我依然没有忘记我首先是个女人，然后才是一个外科整容医生。我很理解她，所以我知道她现在最迫切需要的是什麼。对于一个风华正茂的女孩子来说，容貌固然重要，但自身其他方面的修养同样非常重要。其实，就她本身的条件而言，似乎唯一的缺憾也就是容貌了。我简单地介绍了一些无创或微创的面部整形方法，她自己也是医生，对这些方法的优劣有一定的认识，所以很快我们的话题就进入了面部重塑方案。

“我想，无论怎么样，你还是好好考虑一下自己的实际情况，做完整形你会变得漂亮，但也会有一些小小的麻烦随之而来，比如人们的猜忌，朋友的议论，世俗的目光，手术后的短暂不适感等等。”我把先前对每个患者说过的话跟她说了。

她笑了，意思决绝：“我也是医生，我知道自己在做什么。如果说到了这个年龄，我还有一根救命稻草，这根稻草无疑掌握在你的手里。如果我今天从这里原封不动地走出去，那我的生活可能也会原封不动地维持下去，直到我变成 39 岁，49 岁……”她的脸上荡漾着淡淡的微笑，但我看见了微笑中的忧伤和无奈。

不久之后，她进行了面部整形手术。进手术室的那天下午外面正下着小雨，她笑



着，一点也不感到紧张，倒像是有那么一点得意和遐想：“马医生，你说，我从手术室出来之后会是什么样子呢？”

我笑着说：“你还是记住现在的模样吧。这更有意义。”我给她照了一张相片，她笑得很灿烂。做完手术出来的时候她小声说很想哭，我说她现在不能哭，要哭就等到变漂亮了再痛痛快快地哭一场，她努力地点点头。

后来我去韩国讲学，女孩的后期护理由另外一位专家完成。大概过了一个多月的一天上午，我正在忙着准备一个手术，她再次来到我的医院，我竟然没认出这就是那个根据我的方案进行过手术的女孩。高挑美丽的她站在我面前，兴奋和快乐溢于言表。她把一束鲜艳的玫瑰花交给我，站在我的面前傻傻地笑着，幸福地笑着，线条分明的脸上荡漾着与年龄不那么相符的纯真。

她突然鞠了一个躬，抬起头来望着我说：“你真的成了那根稻草，我抓住了，所以我获得了重生。”她调皮地一笑，用眼神瞄着那束鲜花，“别人送给我的，我把它送给马君医生。”

那一刻，幸福激荡了我。

我没想当稻草，因为我只是一个医生。但我还是很开心地接受了那束鲜花，并且郑重地将它摆放在我的办公室里，满屋生香。接到她的鲜花比一个男孩送我那样一束玫瑰还要开心。我相信，我给这个女孩的不仅仅是一份美丽的容颜，更多的是一种自信，一份乐观，一份对生活的信念。在我看着别人追求美丽和自己为别人塑造美丽的路上，我始终需要给他们这份自信、乐观和信念，这样才是我自己理解中的整形外科医生。

小常识：颧骨整形

颧骨位于头面部中间，是整体容貌的重要组成部分。颧部由骨组织、肌肉、皮下组织和皮肤组成，主要依靠骨组织支撑外部。颧骨的高低直接影响面部轮廓的外形。

常见的颧骨问题主要是由于颧骨及颧弓肥大，形成菱形脸形，导致上面部凹陷，面部中间突出，下部则很瘦小，从而造成面部轮廓线不丰满圆润。另外，颧骨发育不良会导致脸型成为三角形，直接影响面部外形美观。

颧骨整形是用外科手段对颧骨进行修整，从而整复畸形或改善面容的一种外科整形方法。常见的颧骨整形分为颧骨缩小和隆颧骨术（颧骨增大）。国内最常见的颧骨整形为颧骨缩小术，西方国家则以隆颧骨或颧部假体植入较为多见。



颧骨整形需要注意的地方：

1. 如果你觉得对自己的颧骨不满意，需要进行整形，一定要选择正规的整形医院或机构，在专业整形外科医生的建议下根据自身情况确定整形方案。

2. 对颧骨整形的期望值不能过高。颧骨整形术改善面部外观和五官轮廓，但不可能一下子让人改头换面。要想塑造完美脸型，往往需要结合其他手术共同达到目的。

3. 颧骨整形会有痛苦。颧骨整形是目前改变脸型的最有效方法，但术后会有几个月的肿胀，消肿后才能看到手术成果。所以对手术中及其后的痛苦要有心理准备。

4. 谨遵医嘱，需要冷静对待手术后的疼痛，甚至是长达一个月的疼痛。注意饮食，初期一定要流食，逐步过渡到正常饮食，且不能吃过硬的食物。一旦发现咀嚼有痛感，就一定要吃更软的食物，同时需要赶紧去医院复查。通常一个月后可恢复正常饮食。



刺猬女孩

有一个早晨，天气很好，阳光透进宽大的窗户，我站在办公室的窗边望着 CBD 商务核心区来来往的车流和人流，觉得能有那么一会儿工夫悠闲地享受宁静实在是一件很幸福而惬意的事情。那天上午前来咨询和诊疗的人很少，我以为可以忙里偷闲看点书或者想点事情，但很快就被一阵嘈杂声惊动了。

一个看上去气势汹汹的女孩站在接诊台前，很大的声音正是她嗓门里爆发出来的。很显然，这个女孩与其说是前来咨询的，倒不如说是来吵架的，一直在冲着接诊的护士嚷嚷，带着几分火气的声音在房间里回荡。接诊护士略有些尴尬，站在诊台里望着对面的女孩不说话，女孩嚷道：“不就问价钱吗？你直接告诉我不就得了吗？曲里拐弯哪来那么多说道？”

这个女孩是带着情绪来的，看上去有点没有办法控制自己的情绪。我把她请进我的办公室之后，倒了杯热水给她。我还没开口问，她就直截了当地说：“你是医生吧？别忙着倒水，看看我这张脸。我要整容。”

我有些惊讶，随即平静下来。火冒三丈来整形的姑娘还真不多见。

女孩看上去应该十六七岁的样子，在我看来充其量也就是一个大孩子。但她语气中的坚定和那份直奔主题的霸气还真少有。这是一个特别的女孩。

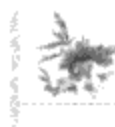
“你好像没满 18 岁吧。”我笑着问。她反问：“你看不出来？”

我笑笑，说：“我看出来没用，这得你告诉我。”女孩不屑地斜了我一眼，端起水杯喝了一口水，问：“到了 18 怎样？没到 18 又怎样？这跟整形有什么关系？都说你是个很好的医生，怎么也跟护士一样啰嗦？别让我觉得我找错了人啊，我会失望的。”

看来我首先要做的事情就是把她的那股无明业火消于无形，然后才能平心静气地进行接下来的谈话。“要不这样，你先把话都说完，然后再听我说说。”我建议。

“什么也甭说，就告诉我，你能不能帮我整形？”

我没有回答她的这个问题，而是告诉她未成年人即便确实需要做整形手术，也需



要征得监护人同意。让我更惊讶的是女孩张口就说：“父母都死了。”

我没有办法接着问了，因为她的回答完全出乎我的意料。我想，沉默可能是当时最好的选择，所以我静静地坐在桌前不说话，也不看她。她坐了一会儿，终于忍不住了：“你还没回答我呢。到底给不给我整容？”

我说了两个字：“抱歉！”

她心有不甘：“不行。为什么啊？都说你人很好，凭什么不给我做？给个理由。”

我笑了笑：“那你给我个理由，我也好说服自己给你做。”她说：“没什么理由。我就是不想要这张脸，无论整成什么样都可以。”这显然不是理由，但我确信这个气势汹汹的小女孩一定有故事。

又是沉默。我在思考如何回绝她的要求又不至于让她为难和生气。她又开始倒豆子：“你只赚你的钱，脸是我自己的，我想把它弄成什么样好像跟别人没什么关系。”她的语气软了一些，我判断她可能打算讲述自己的故事了，但没想到这个小刺猬一样的女孩突然仰头哭了。

接下来便是一种越来越显得平和的交流，也可以说是一个倾诉的过程。我基本上没有说话，只是不住地点头，鼓励她继续讲述。

女孩的父母都是生意人，一年四季都在外头奔波，从很小的时候开始，她就习惯了父母的忙碌和家里的冷清。殷实的生活没有给她幸福的感觉，每次走进那座楼，从脖子上摘下钥匙踮着脚开门的时候，她都会难过得想哭。那样的日子过了很多年，她慢慢长大，不再需要踮着脚开门，依然不觉得幸福。再后来，她需要俯下身子开门了，但家里的冷清依旧，她的孤独依旧。不知道什么时候开始，她开始了与父母之间的第一次争吵，那以后争吵就变成了家常便饭，挣钱和长年累月纠结在身体里的劳累成了父母所有的理由，她在一种绝对的自由中体会着孤独，不知道被父母捧在手心里是一种什么滋味。

争吵持续了很多年，就这样吵着，过着，她长大了。前些天的一次没有理由的争吵发生之后，恼怒的父亲打了她一巴掌。长到那么大，即便很少得到父母的疼爱，但父亲也从没有打过她。她愤愤地瞪着父亲，眼泪滚滚滑落：“我长大了，你为什么打我的脸？”父亲大约是气急了，咆哮着回答了：“这张脸也是老子给你的。想打就打，不需要给你理由。”

就是那一天，她开始憎恨这张父母给她的脸。接下来的很多日子，纠结在心头的惆怅和悲伤散不去，所以她想到了彻底毁掉这张脸。如果父母和她之间的联系不是一颗心而是这么一张脸蛋，她宁愿毅然断绝这点残存的联系。

听完她的讲述，我总觉得有些不对头，而且略略心惊。细想了一下，如果站在一个十几岁的孩子的角度来说，她的那些本来让我们成年人很难理解的想法也就变得非



常不那么古怪了。理解归理解，我仍然清楚地告诉自己，这个手术肯定不能做了，至少现在不能，不是因为年纪，不是因为费用，也不因为我的个人好恶，仅仅因为整容根本解决不了女孩面临的问题，没有办法帮助她脱离情感困境。

我们的谈话又继续了很久，时近中午，我觉得有些饿，就请她跟我一起去吃饭。午饭归来，她的情绪好了很多。我耐心地把无法帮助她的理由说了出来，女孩的平静出乎我的意料。我看得出来，手术解决不了的问题通过长久的聊天已经有了缓解的迹象。

“没有一种方法比坐在一起沟通更适合你。我们很多时候缺少的不是爱，也不是理解，仅仅是安静地坐在一起说说话，聊聊天，说说心里的想法。我把这些都叫做沟通。”我建议她通过跟父母的交流寻找解决问题的办法。女孩离开的时候红着眼睛，她已经不是一只小刺猬了，像一只受了委屈的小羊。

我送她到门口，微笑告别：“再见——在你真正有需要的时候。”她笑着离开，回头道：“您说感情是用来交流的，不是交换的。我再好好想想。好像很深奥哦。”

此后很久一直没有她的消息，我在忙忙碌碌中想起那个小刺猬一样的女孩，会因为欣慰露出微笑。很多时候没有消息就是最好的消息。



为了爱，宁愿放弃年轻容颜

世上最动人的故事便是爱情本身。

作为整形医生，我见过为爱整形的，也见过为爱变性的，偶尔还会有小年轻拿着明星照来做整容的，原因只是心上人喜欢这个明星。但是，今天见到的这个刚，则是一个另类的男人，至少，他让我看到了一种坚持，一种真实。

他坐在我对面。年轻，阳光，面部轮廓分明，是一个不折不扣的帅小伙。我不知道他想整成哪个明星的样子，或者对自己的容颜还有什么不满意的地方，但我知道，不求最好，但求更好是当下年轻人的口头禅。我也相信这个年轻人肯定有自己整形的目的和期望。

他笑着问我：“我不难看吧？”

我摇摇头，笑着反问：“你一定对自己的容貌有锦上添花的规划吧？说来听听。”

他又笑了，还是那样明媚的神色。只是我全然没有想到，他略一思量后给出的回答竟让我大跌眼镜。他抠着脑门想了一下，似乎是找到了合适的话语，继而一语惊人：“马医生，能不能把我整得老一些？看起来像40岁，哦，不，45岁的样子。”

这个阳光大男孩要把自己整老，而且至少要整老十几岁！饶是我从医这么多年见过无数各类人等，也吃了一惊，竟然大半天不知道说什么话。从没遇到过的要求把自己变老的人，闪念间我猜想他一定遇上了什么问题，所以并不急着回答他的话，而是静静地看着这个俊朗的男孩，希望透过他的眼神能够让看到一些端倪，也试图通过目光交流让他安静下来，将这个问题再好好想一想。

他低下头去，安静下来。低垂的眼帘很好看，睫毛长长的，像个有着重重心事的孩子一般，纠结在心头的事儿惹得他竟然扑扑地落下泪来。又是一个我不曾想到的举动，如果是在以前，我不敢想象一个眼见三十而立男人会在我面前哭泣，我们只是初次谋面。

我递面巾纸过去，他竟然顺手接了，擤了一下鼻子，把面巾纸攥在手里。如果不是特别无助，一个年近三十的男子应该不会这样。



他收起眼泪，笑了笑：“让你笑话了，马医生。这么大的人了竟然还如此失态……咱们还是说正事儿吧，我也很着急。”听得出，他有故事，而且很急于完成整形。果然，很快他又说：“不怕你笑话了，你是整形医生，我要修整我的脸，这些事情早晚要说给你听的。我是为了我喜欢的人才来整容的。”

我静静地听，知道还有下文，这个我似乎也想到了，小伙子反常的举动告诉了我。

他说：“我爱上了一个女人。她高贵，大方，善良，气质好，对我也好。她在我最困难的时候一次又一次帮助我，在我最无助的时候耐心地鼓励我，也挽救了我。没有认识的时候我一直都觉得我在这个世界上是最孤独的那一个，我与周围格格不入。但是遇到了她，我的想法变了，我觉得我是这个世界上最幸福的人，就好像她是为了我才走到这里来的，我也是为了她才到这里来的。没有她我可能早不在这个世上了，没有她我就觉得自己空荡荡的，像是行尸走肉。”

小伙子沉浸在浓浓的幸福中，娓娓诉说，有点像台湾电视剧里的奶油小生向心爱的人倾诉衷肠。我相信那个“她”在他的心里确然有着极重的分量。我不知道他们经历了什么，也不晓得小伙子从她那里究竟获得了怎样的帮助与关爱，我只看得出这个年轻人眼睛里闪动着炽热的光，就如一团热情的火。

他接着说：“我知道她爱我，但她就是回避，无私地帮助我，照顾我，却始终游离在我的周围，不肯让我靠近，也不肯走进我的生活。我们彼此心里都有对方，我知道她喜欢我，但她总顾虑自己的年龄，总觉得我是个孩子。”

我已然明白，也知道这个小伙子想干什么了。他爱上了一个比他大很多岁的女子，女子碍于年龄上的差异一直没有接受，小伙子无奈之下想把自己的容颜变老，至少从表面上拉近他们之间的距离。

他的眼角湿润着，这是一个用情至深的大男孩。爱是真的，心也是真的，为了这份真他愿意舍弃年轻的容颜。我笑笑，点头，就算是嘉许吧，也许还有鼓励的意思。他的脸上立刻挂满了期待，急着问我：“这很容易办到吧，马医生？”

我的双手让无数人的容颜变得年轻光洁，但还从未有过将一张本来年轻俊秀的脸变得松弛皱巴的经历。说实话，这与整容的目的和技术背道而驰，我做不到也不想去做。

我没有直接回答他的问题，只是说出了我的心里话：“作为女人，我真的很羡慕你的那个她，看得出你对她是真心的，这种真心比什么都可贵。不过，我相信对于真正相爱的人来说，容貌不是问题，年龄不是问题，地位不是问题，一切的问题都来自于心态。很多时候事情本身并不复杂，只是想得太多了，反而将很简单的事情变得复杂。我想，你的问题不是需不需要整容，而是你们是否真的相爱并且愿意承受相爱的



结果。”

我看看他，这才说出了我的意见：“说实话，我不想给你做，也很难做到。要把一个年轻人变老，不是一个整容医生该做的事情，无论是技术上还是情感上都不容易做到。整容不是电影里面的化妆，化老了没关系，洗掉之后一切恢复如初，整容很多时候是不可逆的，一旦选择了，就没有太大的回旋余地。”

他淡笑：“马医生，谢谢你这么直接地告诉我。其实这些道理我都懂，这些话我也跟自己说过。我知道她喜欢我，可她总是跨不过年龄这道坎儿，总觉得我太年轻，我们真的走到一起彼此都没有安全感。您说说，除了整容把自己变老，我还能怎么做？”

女人对婚姻的期待无非是感情加上安全感，一个男人不能给心爱的女人足够的安全感，爱情也就会变得飘摇不定。我除了把刚才的话重复一遍，暂时还没有想出更好的话来给他一个足够好的建议。

他又显得有些焦急了，忽地站起来，央求的语气：“你还是帮我整容吧。尽一切可能把我变成四十多岁的样子。”大男孩显然是要用成熟男子的容貌给爱人以足够的安全感。

我摇头：“能让人真正觉得安全的肯定不是容貌，而是心。要我摒弃整形医生的职业信仰和追求，把本来完美的东西打碎，很难做到。”我看着对面那张精致俊秀的脸，我肯定做不到将它变得沟壑纵横，风尘密布。

他们的爱也许是真实的，但并不算很完美。一段真正完美的爱情除了感情之外还要有彼此的信任，有双方的自信，有两个人在一起的信念。我相信那个“她”一定有自己的想法和顾虑，但这个大男孩贸然整容一定不是解决问题的最好办法。

“不妨这样，先别急于整容，我也不拒绝你。我觉得一个男人真心对一个女人好，不在于回报什么，也不急于给出承诺。最好先想想今天的自己做得是否够好，再想想明天的你能给心爱的人带来怎样的生活。如果你把今天做好了，也把明天安排妥当了，也许就给了她最踏实的安全感。女人对一辈子生活在一起的男人有依赖，女人喜欢一个男人也往往是从依赖开始的，不管是感情还是生活。情在于心，你让她看到你的心，也许会有更好的结果。”

我的话让他失语，良久没说一句话。窗外飘起了细雨，点点滴滴的雨滴散落在玻璃窗上，璀璨晶莹。他突然想起了什么，一拍大腿跳了起来，出门的时候回头朝我喊道：“谢谢你，马医生。雨来得突然，她外出肯定没带伞。”他跑了出去，声音传进我的耳朵里，“过几天我还来！”

小伙子风风火火的举动说明他真的还没有长大。我笑了，从他奔出去的这一刻，也许他已经学会了用心去呵护心爱的女人。我相信，用真心打动一个女人，远比靠整



容来获得她的心更加容易也更可靠。

不久后的某一天，我接到了他的电话，语气舒缓，一点也不急躁了，而且融着一股甜蜜的意味：“马医生，那天你说的话我都记下了。我没再多想，就想着帮她解决一些实际问题。刚刚帮她办完送她女儿出国的手续，刚才她竟然跟我说她现在很温暖！我相信她已经不再排斥我了。谢谢你！”

这便是最好的结局。我深深祝福他们。相爱是幸福，真心是幸福。

又过了几天，他打来了电话：“马医生，我们打算结婚。在结婚之前，你能帮我们一个忙吗？”没等我回答，他迫不及待地说，“帮她做做护理，我们打算结婚了。她说要做个漂亮的新娘！”我笑着答应了，他无限欢喜：“明天成吗？要不，你要有空，就今儿下午吧。”

我笑了，还是那个急匆匆的大男孩。

小常识：整容能把人变老吗？

通常情况下，整容的目的是使已经受损、老化或者有缺陷的容貌变得年轻或者恢复如初，通过整形将人的容颜变老与整个整容行业的工作目的相逆，在这方面没有很好的技术手段，也没有人会投入很大精力去研究这项没有积极意义的工作。

实际生活中某些逃犯或不能以真实面目示人的人会在极少数整容医生的帮助下运用化学药品或外科手术将容颜变老或者丑化，借以达到掩人耳目的目的。中国古代小说里常有的易容术其实是一种化妆手段，现代社会技术发达，要把一个年轻人变成迟暮垂垂的老人并不是很困难的事情。

一般来说，要通过化妆将一个年轻人变成老人，个把小时就能完成。在脸上刷一层液体乳胶，炮制出皱纹，涂上化妆粉，稍加调试让肤色更暗淡，再点缀一些老年斑之类加以修饰，配上一副假发便大功告成，一个满脸皱纹饱经风霜的“老人”就栩栩如生了。



守望幸福

每天我都会收到很多电子邮件，多数是遇到各种各样的问题寻求帮助来信，其中也不乏一些感谢信和询问交流的来信，那些朴实而又真诚的话语，总让我不自觉地微笑，并体味着一种由衷的幸福。我看信的时候看不到屏幕那头他们是不是也在轻轻微笑，但却能感觉到他们那份真诚和信任，那是对我所坚持的事业最好的肯定，也给了我最大的信心。

今天这封信很特别，只有寥寥几句，附件里面是几张婚纱照。照片的主人是两位年过半百的老人。他们走在大街上一定很不起眼，但穿上婚纱照出年轻的味道来，就显得多少有点与众不同了。照片上的两位老人笑得很甜美，我看着照片也笑得很甜。

去年秋天一个阳光灿烂的下午，我迎来了一对年迈的老夫妻。老爷子满头银发，精神矍铄，老太太头发花白，温婉可亲，一同来的还有他们的女儿。起初我以为他们是陪女儿来整容的。那个年轻女孩虽然不算很漂亮，但容貌清秀端正，似乎没有整容的必要。我猜想可能是这个女孩要结婚或者有重大事情，需要对容颜进行进一步修整。





女孩说她是陪着父母来咨询的，也就是说，我要面对的客户不是这个年轻女孩而是她的父母亲。那天阳光很好，秋意浓浓，明媚的阳光洒进屋里，温暖而平和。女孩和父母一起到来，坐在我的咨询室里面，一个温暖的大家庭。

老人并没有多说什么，女孩倒是很快将自己前来的目的说明白，然后开始向我讲述她早已经准备好的故事。

她的父母结婚三十多年了，养育了三个孩子，她是家里最小的女儿。这是一个在中国最常见的家庭，我们这个年纪或者更加年长一些的人没有谁会觉得不熟悉。很小的时候，女孩的父亲为了工作经常出差，家里由母亲独力操持着。在她儿时的记忆里，母亲总是忙忙碌碌地做个不停，几乎没有闲下来的时候。那时候的日子在今天想来，不仅仅是简单和清贫，还有那么一点孤单和无奈。不过好在尽管生活不富裕，但几个孩子从不会缺衣少食。父亲每次出差回来都不会忘记给他的三个孩子带些好吃的和好玩的新鲜玩意儿，那大概是父亲的爱，也是对孩子们的歉疚做出的一种补偿。父亲出差回家的时候是家里欢声笑语最多的时候，父亲到家里也总是忙碌不停：和自己的妻子抢着干家务。虽然过日子免不了磕磕绊绊，但是一路走过来，到今天还彼此陪伴着，感觉很幸福。

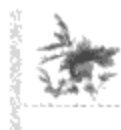
作为最小的孩子，女孩得到了父母更多的疼爱，而她的身体却比哥哥姐姐更娇弱些，小毛病也更多一些。从很小的时候开始她就是医院里的常客：妈妈总是隔三差五地带着她到医院去“报到”，常常整夜不睡看护着她。那时他们的家离公车站很远，每次去看病，妈妈都背着她，一步步走到车站去，病中的小女孩，觉得妈妈的背上是最温暖最安心的地方。

她记得有一次，自己感冒发烧，妈妈的身体也不舒服，但还是背着她去看病，又艰难地背着她回家。那天她觉得妈妈的背不像平时那么安稳，而是有些颤抖。回到家，妈妈把她放在床上盖好被子，自己却好久好久一动也不动，她看见妈妈的眼里泛着泪花，那是她第一次看见妈妈的眼泪，她小小的心灵震撼了，开始懂得妈妈的不易，也开始有了一个模糊的愿望，长大了要好好孝敬妈妈。

女孩说到这儿，微笑着看向妈妈。那个和蔼的老太太也满脸堆笑看着女儿，看上去还有一点点不好意思。老爷子的手不知什么时候已经攥着老伴的手。我的心情也被感染了，微笑着说：“看得出来你们这一家子非常地融洽，那么做美容手术又是为的什么呢？”

老太太微笑着接过话说，辛苦操劳这么多年，总算把孩子们拉扯大了，今年就连最小的女儿也要结婚了。本来还在琢磨要送女儿点什么特别的礼物，没想到上周末女儿带着她的未婚夫来到家里，说要送他们老两口一份礼物。

原来，不久前小两口要去拍婚纱照，在影楼试装的时候，女孩突然对未婚夫说：



我的父母连一张结婚照也没有，这么多年了我一直想弥补这个遗憾。小两口合计了一下，决定在影楼帮父母也预订一套结婚照，作为礼物送给两位老人。

当女儿宣布这个决定的时候，两位老人一致表示不同意。尤其是父亲，一直说这么大岁数了照婚纱照干什么，没来由惹人笑话。软磨硬泡了一阵子，老太太就不像老爷子那样坚决了，反而表现出很开心的样子。看着孩子的婚纱照已经很满足了，从来没想到有一天他们也会拍照，不过要是真的照一张放起来，那也是一件很中意的事情。女孩先做通了妈妈的工作，在妈妈的劝说下，老爷子也同意了。

岁月就是在不经意间悄悄溜走的，也许像多数孩子那样习惯了天天守候在父母身边看着他们慢慢老去，女孩并没有过多在意父母的容颜，给父母拍摄婚纱照也只是一次突然间的心血来潮。试装那天一家人一起来到影楼，看着化妆师费尽心思也无法掩盖父母脸上的皱纹，女孩忽然发现原来无情的岁月和辛劳的生活在父母脸上刻下了那么深的痕迹。想到自己曾经的幼稚和任性，还有分分秒秒心安理得享受到的关爱，其实那些都变成了一道又一道皱纹横横竖竖布满了老人的脸。女孩突然间很感动，也很内疚。多少年里发生的点点滴滴也就在那个瞬间轻捷地跳进了她的脑海，清晰地展现出来。

高三那年，也许是因为长大了藏不住青春的萌动，也许是因为学习压力太大需要一种宣泄，就在大家分秒必争地备战高考的时候，她却疯狂地喜欢上了隔壁班的一个男生，并且把所有的心思都放在了彼此身上。不过就像很多那个时候的孩子们青涩的初恋一样，她和他的秘密很快泄露并且遭遇了轮番的轰炸。老师的严厉批评、母亲的苦口婆心、父亲的暴跳如雷统统朝他们倾倒过来，压得喘不过气来，却也压出了反抗的情绪，所有的阻碍力量最终都没能让她动摇，反而令她更加坚持。那个时候在女孩心里，年轻的生命就是为着那个男生而存在，每天面对着书本的时候，她满脑子都只是他的音容笑貌。她的成绩一落千丈，慢慢地连学习的兴致都没有了，直到高考结束，成绩公布，一切都像大家预料却又不愿意看到的那样：曾经是尖子生的她连一所普通大学都没考上。

放榜那天，她鼓起勇气去看他的分数。她知道自己没希望了，看看他的也好吧。在拥挤的人群里，她却看到那个曾说她很可爱的他，揽着另一个女孩的肩膀，两个人相拥而笑，他们在庆祝双双考上了大学。

她木然地走出学校，漫无目的地走着，一直走到江边。夏季燥热的风吹着她的脸，她的心里像一锅沸腾的开水。学业戛然而止，爱情鸟姗姗飞走，父母被她伤透了心，老师同学都看不起她，她不知道今后的路要怎样走下去。她想到了死，但却没有勇气。就那样不知呆了多久。天渐渐黑下来，她听到身后有似曾相识的呼吸声，她回过头就看见了躲在一边偷偷张望的母亲。妈妈明白她心里的痛，但却没有走过来，只



是静静地在一边张望和注视。她扑过去紧紧地抱住了妈妈，母亲也叫了一声她的小名，便说不出话来。父亲不知道什么时候也来了，站在旁边默不作声，一头白发在风里飘扬。她憋了很久的眼泪哗哗地流了下来。

女孩的讲述随着哽咽停了下来，老太太眼里泛着泪花，轻轻地抚摸着女儿的头发。老爷子深深叹口气，把老伴的手攥得更紧了。我想他们一定经历了一段非常煎熬的日子。

那一年，在父母的鼓励下，女孩又走进学校，全身心地投入了学习，在第二年夏天的时候考上了理想中的大学。毕业后不久，她认识了她的未婚夫，那个可以和她相伴一生的人。

那天在影楼里，看着父母的满脸沧桑，女孩突然有了一个大胆的提议。为了不给父母这迟来了30年的这一辈子也就这一次的婚纱照留下遗憾，带着父母去美容。

女孩并不想让父母大动干戈整形，只是想让父母看上去年轻一点。她说要不是自己以前不懂事，让父母操碎了心，母亲脸上的皱纹不会这么多，父亲的头发也不会白得这么快。我看得懂一个女儿最真的心，听得见一个马上要嫁为人妻的女孩最体贴的声音。那个秋日的下午，听着他们的故事，我觉得气氛格外温暖。

我被他们的故事感动，因为那份平常，因为那份真实。我建议两位老人做一下正常的美容护理即可，整形手术对身体和健康程度都有一定的要求，而且也不是两位老人目前必须的。我按照常规的整形手术对两位也许并不需要手术的老人做了身体检查，两位老人的身体都很硬朗，不过老爷子血压比较高。和老人及其子女沟通过之后，确定了为两位老人做简单美容的方案，也许因为有了女儿的心意，老爷子和老太太都显得特别高兴，那些布满面庞的皱纹似乎也舒展开了。

看着这些婚纱照，我仿佛又回到那个秋高气爽的午后，听着他们娓娓道来的故事和人生。照片中有一张是两位老人牵着手走在落满银杏叶的街上，铺天盖地的金黄色，只有那只紧紧相牵的手依然如故。那一牵手就走过的三十载岁月，那一牵手一起走过的漫长的路，还有那到了现在依然紧紧相牵的彼此。现在银杏树已经掉光了叶子，光秃秃的树桠是不是还记得那与他牵过手装扮了整整一个季节的万千叶片呢？

幸福有时候就是紧紧相守，就是一生相伴而已。



四十岁大姐要变成黄晓明女友

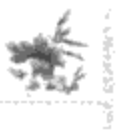
我总以为即使传闻再真实也始终仅仅是传闻，那些以讹传讹的传闻只是人们的茶余饭后的谈资而已。闹得轰轰烈烈的杨丽娟过去了，我甚至没有怎么在意那则传得沸沸扬扬的新闻。不过遇到王姐之后我突然知道了，原来天下不是只有一个杨丽娟。这世上，为爱情不顾一切的人很多，为了追随偶像做出疯狂举动的人也确实存在。

王姐是一个不折不扣的追星族。其实我见过太多追逐明星的人，之所以提到她，不仅因为她追偶像最痴狂，更重要的是她已经不年轻了。我对追星这件事没有任何偏见，只是王姐真的不是一个小女孩了，所以她对明星的痴迷让我略有些震惊。王姐41岁了，虽然她看上去还很年轻，但显然已经是拽着青春的尾巴匆匆行走的年纪了。不过王姐的心依然很年轻，已届不惑的她现在一门心思地追逐偶像，她痴迷的对象是当红小生黄晓明。王姐笑着把自己称为阿姨级的超级粉丝，我看那劲头确实配得上这个称号。

王姐说话快人快语，丝毫不拖泥带水，也不藏着掖着。我还没有问起，她却已经原原本本把自己为什么迷上黄晓明的事情说了出来，仿佛不说破就觉得不痛快。王姐坚持认为这个年纪的女人在家里相夫教子是很愚蠢的，最恰当的做法就是抓住最后的时间和机会做好自己想做的事情。说起她的偶像，她便滔滔不绝：“你看过《上海滩》吧？我看了之后就迷死黄晓明啦！怎么会有那么让人着迷的小伙子呢？我一定要亲眼见他一面，才算此生无憾。”

我们的闲聊大概由于她的率直而显得轻松随意，王姐这样一个早已成家的中年女人还这样追星，我很好奇她老公的反应。王姐开玩笑地告诉我要不是老公知道了她的想法，还不会有今天整形的这一出戏。原来她把对黄晓明的痴迷告诉老公之后，老公直接回了一句：“你以为你是冯程程呀，瞧瞧你的姿色，然后再决定是不是要追着人家跑。”

本是一句玩笑话，却恰恰因为这么一句话，不仅让王姐跟老公的关系日益紧张，而且还让她开始了对自己容颜的重新审视。王姐的身材很好，苗条紧致，玲珑秀美，



因为她婚后一直未育。但毕竟岁月不饶人，年龄不小了，皮肤没有了曾经的光泽，用她的话说，不争气的皮肤还出现了明显松弛，以前顾盼生辉的眼角也有了鱼尾纹。最让她揪心的是一张普通的脸上挂着平凡的五官，实在瞧不出哪里有丝毫闪亮的色彩。王姐告诉我，为了让这张脸蛋显得有些光彩，她把早年做生意积攒下来的钱大把大把地甩给了美容院。不过每次从美容院回去之后没过几天，洗两次脸，又恢复了原来的老样子。美容除了让皮肤暂时好一些之外，模样一点也没变。“别说没机会见到黄晓明，就算有机会，我也没脸去见啊。”

听完王姐的介绍，我的心里五味杂陈。面对眼前这个年龄比我还大的女人，我不知道应该安慰还是劝告，因为我找不出一合适的方式把想说的话说出来。

我相信她内心比我还清楚，明星只是普通人的一个梦，一种生活之余的玩味，万万不可让他主宰生活。追星好比往平静的湖中丢一粒石子，虽然可以在心里荡起涟漪，但却不能成为流淌的主旋律，回归平静后依旧是平淡的生活。

王姐对于自己痴迷黄晓明的解释是：“他很像我的初恋情人。太像太像了，一样的眉毛，一样的眼睛，还有几乎一模一样的笑容。我们年轻的时候很相爱，就像许文强跟冯程程，大家都觉得我们是天造地设的一对儿。如果不是当年家里反对，现在我们肯定在一起，而且很幸福。那叫命啊，注定了的，谁也躲不过去。时间过了这么久，我想通了，习惯了，也认命了。直到我看见这个俊朗的男孩子出现，突然觉得自己像是回到了年轻的时候，那个分开之后再也没见过的人又像是回来了。我没别的奢望，就想见见黄晓明，只要能跟他合个影就满足了。那时候日子可真苦，我们俩连张照片都没留下。”王姐说起初恋的时候一脸的甜蜜，总是不时浮起的笑容让这个40岁的女人看起来那么快乐，又略略有些藏不住的遗憾。

我笑着回她：“那你完全可以找到他，要求合影，没必要大动干戈地来整形。黄晓明是个很和气的的小伙子，跟他合影不是很难的事情。”

王姐一个劲摇头：“就算是照张相，我也必须照得漂亮些！如果他连正眼瞧我一眼都很勉强或者根本不愿意，那还有什么意思呢？我要让他看到我的时候心甘情愿地跟我照相。只有那样，他才能记住我，我也才能记住这样难忘的经历。”她幸福地憧憬着。

听到这里我已经明白了，王姐虽然口口声声跟我说只是追偶像，其实她更为的是找回失落了很久的梦，或者说是为了填补心里的一个空白。我说喜欢明星是没有什么问题的，不过喜欢一个明星更正确的做法应该是保持着相当的距离而不是挖空心思要寻找交集。走得太近会让很多原本美好的东西失去原有的味道。

王姐听了我的话，一脸不高兴，孩子似地说变脸就变脸：“你是个医生，你只需要告诉我能不能做手术？不能做我就走，能做我就把脸交给你任凭处置。我耽误不起



时间，也不能浪费你的时间。”

我为她沏茶，细声软语问：“如果真让你遇到黄晓明，你想让他为你做什么事呢？”

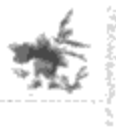
她有些激动，我没指望她能好好回答我的问题。没想到我的话一下子打开了王姐的话匣子。很显然，这个问题是她没有认真想过的，也是她现在很想知道的。她说了一大堆话，说来说去都是自己也没弄明白为什么要这么做，反正就是想这样。说了半天，大概觉得自己的思绪有点乱，她说需要好好想一想。趁她犹豫时我接着说：“其实你也不知道他能为你做什么，甚至也没想过让他为你做什么，你只是想见见他，想接近他，对吧？如果是这样，电视上，画报上，网络上，处处都有他的身影，又何必一定要见到真人呢？歌儿里面唱的‘相见不如怀念’也许是对的，远远地看一个人可能会更觉得好呢？远观荷花才更见其美，如果见到了他本人又感觉不好怎么办？我见过不少明星，跟荧幕上塑造的角色比较起来，生活中的他们也是平平常常的人，甚至很多人都不怎么招人喜欢。又或者见到了黄晓明才发觉他长得跟你的初恋情人不完全相像，你会不会失望？会不会伤心？与其让结果变坏，不如让过程美丽。平平淡淡的日子就是最好的，不是吗？”

她像是在听，又像是我的话她全然没听进去。思量了一会儿，她突然原地跳了起来：“马医生，你提醒了我，我知道自己希望他为我做什么了，那就是把我当他的女朋友。对了，就是这么个想法，我不怕疼，也不怕花钱，只要你能把我整成他女朋友的样子就成。就这样办吧，一定能成。你不知道吧？他现在跟秦岚正闹绯闻，就照着秦岚的样子整吧，把我眼睛弄大点，下巴尖点，等做完了整形，我再去做个塑身，效果一定会很好，对不对？”

王姐一脸天真。我完全被她的想法弄懵了。我觉得再劝下去已无必要，我们的谈话开始转入与手术相关的事情——她坚决要求尽快手术，刻不容缓。我依照她直率的谈话方式告诉她，她要变成秦岚的模样几乎没有可能，两人无论是面部轮廓还是外部模样都相差太远了。

王姐是我的患者中少有的大动干戈做手术的人。我给她修整了眼睛，做了下巴的微整形，还做了拉皮和眼睛美化。两个月后拆线，一切正常，各项手术都非常成功，王姐看起来至少年轻了五岁。可就算如此，她若跟黄晓明站在一起，依然只能算是阿姨级的粉丝。毕竟四十岁的女人身上总是缺少了少女时期的活力和灵气，那是整形无法赋予的。逝去的青春不可能追回来，人生不是可以倒回去重新播放的录影带。

王姐兴高采烈地走了。无论她未来跟黄晓明的见面和合影将会变成什么样子，她都义无反顾地整容并且信心满怀地离开了。我原以为事情到此结束，不料想拆线之后仅仅一个礼拜她又回来了。这一回脸上的喜悦不见了，信心也没有了踪迹，哭丧着



脸，十分纳闷地自言自语：“他们为什么要分手呢？他下一个会喜欢谁呢？又会是什么模样呢？”

我这才知道，黄晓明跟绯闻女友分手了。王姐无助地坐在沙发上，哭得默不作声却又悲痛欲绝，仿佛闹分手的不是那一对儿而是她自己。她的泪水绵绵不绝，无奈之下我只好联系家属，打电话叫来了她老公。她老公是个憨厚的男人，一边安慰一边拍着王姐的肩膀说：“这事儿我也有责任，谁让我嘴闲，打趣儿说你难看呢？醒醒吧，咱回去过日子。”

大约是王姐追累了，一边流泪一边点头：“他们都不长情，都不长情啊。”站起身来攥住了老公的手，“我还整个什么劲啊。走吧。”

我笑了，送他们走出医院。我不知道王姐是不是真的想开了，也不知道她以后会不会再迷恋别的明星，但我还是觉得明星再好也当不成每个人的恋人；每个人无论怎样改变模样也未必能做成那个万众瞩目的明星的伴侣。把握目前，珍惜眼前人，活在当下才最真。



变脸

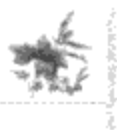
其实我到现在都还是不知道他的真实名字。我确信他填写在患者登记表里面的资料是假的，因为头一回来的时候填写的资料他很可能忘记了，但我却一直记得——那个名字和他后来填写的名字各不相同。事实上他每次填写的姓名都不相同。

男人来找我整形的并不少见，但是像他这样的就不常见了。我之所以对他印象特别深刻是因为他每年年底都会来整形，而且每次来的时候都拿着一张照片。照片上的人模样跟他有些相似，近看却又不完全一样，只是面部轮廓很相似，也都无一例外地戴着眼镜。我看得出他刻意让自己表现得像一个整容成癖的小青年，但我也很清楚，像他这么频繁地整形却又让作为整容样板的面孔频繁变换的人，背后一定有着我不知道的事情。

他头两次来的时候间隔并不久，我曾以为他只是想整得更完美一些，或是心理上有些小问题，需要把自己的容貌刻意整成另外一个倾心的人。第一次他整的是眼睛。因为眼睛有些小，所以跟我协商之后修整了一下眼角。那是一个小手术，随做随走并不影响生活。这样的手术男女通用，我也没有很留意。几天之后他第二次到来，拿着另一个人的照片，要求按照那个人的模样来修整面容，最重要的就是要把鼻子弄得塌一些。

照片上的男子跟他年纪相仿，应该是他的同学或者朋友。我可以肯定那个人不是明星也不是演员，甚至长相都算不上周正。我以为听错了话，他却极肯定地指指照片：“就照着这个样子整，我们本来就很像，应该不难。”照片上的男子面容跟他有些像，差别最大的地方就是鼻子——照片上那个人塌鼻梁，而他的鼻梁却高挺分明。

他解释说：“塌塌鼻其实很好看，也非常适合我的脸型。只是很多人的脸型不合适，所以才觉得不好看。”我不知道他是怎么得出这个结论的，但很显然这个结论并不符合实际情况。我很清楚像他这样一张脸如果配上一个很低的鼻子会是什么效果。如果不是先前他已经有过一次整形经历，我很可能会觉得他并非来整形，而是来故意找别扭的。因为他的那个要求非常不合情理。



每个人欣赏美的角度不一样，每个人对自己的容颜也有着不同的偏好和理解。不过作为整形医生，我对符合多数人审美的容颜还是有着比较客观的认知的，而且我最希望看到的自然是每个患者都能漂漂亮亮地走出医院，更希望每个患者是从内到外的健康漂亮。

我有点开玩笑似地拒绝了他的要求：“这样的话有点故意毁容的嫌疑，我建议你还是再考虑一下吧。”不料他竟然非常坚持：“医生，我就是希望整成这样。手术费一分钱也不会少给，我愿意签承诺书，保证自己承担一切后果。有了上一次整形，我对手术很有信心，请你抓紧时间帮我做吧，越快越好！”小伙子很着急，没有了之前的不安和局促。

看我有些犹豫，他急切地催促了几次，然后改变了策略：“如果你不给我整，那我就去别的医院。反正这也不是很难的手术，对吧？”他手里端着茶杯，双眼望着杯子里的水。我顺着他的目光看下去，茶叶在热水中慢慢舒展开蜷缩的叶片，变得平整。像极了一个在舞台上翩跹旋转的舞者，宁静悠然。这是杯子里的水随着他手的发抖微微颤动。

他的话打破了宁静的僵持。我指着照片上的人问他：“你真的觉得他的鼻子比你的好看吗？如果你是医生，我们做个换位思考，你希望自己的病人把原本更好看的鼻子整难看了再出门吗？我有点做不到，请容我考虑一下吧。我也有自己的准则，不是所有人的所有要求我都能满足。”

我的话显然让他有些吃惊，原本笃定的他更加局促了。他大概料定我会答应，我的委婉的拒绝让他有些不知所措。透过他的眼睛，我明显看出了犹豫和踌躇。

其实我也知道自己只是一个整形医生，对一些来找我的人来说，我很希望能够给他们一些我的建议和意见，却绝对做不到也不愿意把我的意见当成一种指导。每个人都有自己的理由走进我的咨询室，每个人都对自己的容颜有着独立的理解，没有对与错，只有他们的坚持和我对一张又一张面孔的审视。

跟他的第二次见面有些尴尬，我们之间的交谈也算不上愉快，但我还是坚持了自己的原则。我的坚持让他有些沮丧，白净的脸涨得通红，大半天之后才说道：“马医生，其实我之所以整成他的模样，是有原因的。只不过这个原因现在我还不能跟你说，但我保证，绝对没有恶意！如果今天你不给我整，我只能走了，谢谢你。”

他转身告辞的时候我没有挽留，只是朝着他的背影轻轻地说道：“希望你考虑好了再做决定，我相信哪家医院也不会贸然接受你这样的手术，凡事三思后行。”他没有回头，静静地走了，没有再次成为了我的顾客。我相信他一定是去找另外的医院做手术了，我同样相信很可能再也不会遇上这个古怪的小伙子上。

匆忙间又一年悄悄过去，到了年底的时候他居然又来了，不过我没认出他来，要



不是他自报家门，我不知道站在我面前的人就是他。让我惊讶的不仅是他的外形变化太大，还有他的眼神都与先前完全不一样了。眼帘垂得低低的，一副不敢正眼看人的样子。他有些不好意思似的朝着我低声说：“马医生，对不起，又来麻烦你了。”

我接过他的病历，微笑着看他。许是瘦了，脸小了一圈，眼睛变成了双眼皮，而且恢复得很好；鼻子也变塌了，我知道，他在别的地方做了那个手术。

“马医生，这次来是想恢复我以前的容貌，眼睛和鼻子都需要。我知道你技术好，一定能帮我。”时隔近一年，他依旧一语惊人，依旧让我觉得匪夷所思。

我更加不能答应了，而且这次我很想知道个中原委了：“能跟我说说为什么吗？不要觉得我一定会给你做这个手术。不是收了钱就做一切手术，做医生也有医生的原则，也有愿意做和不想做的事情。我想，你之所以这样，必定有缘由。如果可以，我还是希望你能告诉我。了解更多，我才能更好地帮助你。”

他小心地看看我，像是下了很大的决心，慢慢说道：“其实我很不得志。硕士毕业之后一直没找到合适的工作，父母身体也不好，女朋友因为车祸去世了，她的父母也需要人来照顾……我需要钱，需要很多钱，所以……还是不说了吧，反正我就是想回到原来的样子，你一定得帮我。”

我听得一头雾水，但也没有再追问下去，我看得出这一回他说的都是心里话，这个大男孩大概真的有自己的苦衷。我没有多问，按照商定的方案调整了双眼皮和鼻子。很多天后他满意地对着镜子看了又看，千恩万谢地走了，脚步踉跄。我摇头苦笑。

转眼又到了年底，那几天我忽然有一种莫名的感觉，总觉得他又会来找我。不过这一次我的感觉错了，直到年底过去，他都没有出现。我猜想他可能是一个对整形痴迷的人，总觉得对当前的形象不够满意，整容之后又觉得先前的形象更好，所以总在反复中走进整形医院。我见过不少对整容迷恋到令人费解的人，所以我也就把心头的那种莫名的感觉压了下去，很快就开始了新的忙碌。

有一天上网浏览新闻的时候突然看到了一条醒目的标题，我顿时愣住了，他的模样在我脑子里一闪而过，所有的疑团都解开了。他没有整容上瘾，网页里公布了他不同时期的几张照片，有整形后的也有大学刚毕业时候的，照片上方的深蓝色标题是：男子职业代考公务员敛财十余万。

我不知道该如何去评价：为了应付生活，为了赡养女友的父母，为了给自己的父亲治病，他选择了代替别人参加公务员考试，并且为此频频走进整容医院……

那几天我一直没有好心情，不知道自己苦苦坚持之后耐不住他的请求答应并且执行完毕的整形究竟是不是一种助纣为虐的行为。我在无意间帮助了一个人，却又很可能在不经意间影响了别人，也影响了这个人。

豪门入场券

她推门进来的时候，我正在看报纸。一条社会新闻，说的是山西一个身价40亿的富翁娶了一个女星。报纸上的评论说现在的社会，女人的美丽容颜就是嫁入豪门的入场券。报纸中缝还有一则启事，也同样是富豪们集体征婚的游戏：百万富豪十位，征美女为妻。我忍不住一笑，看不下去了。再抬头时看到她轻轻敲了一下门就自己走了进来，大方地坐到了对面。

“医生，你看我哪里还需要整一下吗？”声音很细很甜。虽然都是女人，但我还是一下就被她的甜美声音吸引了。抬起头看见眼前的人，不得不说是个不折不扣的大美人。在这么一个漂亮的女孩面前，很多人都会觉得有些自惭形秽。她长长的黑色头发，流瀑一样垂在肩膀上，明眸皓齿，皮肤白净，身材玲珑有致，姣好的容貌配合着她身上特有的温柔气质和恰到好处的完美妆容，我觉得用“美丽”这个词无法完全形容她的漂亮。我有点惊讶，因为她的好看，也因为我根本不知道如此标致的人居然还觉得自己的容颜不够好，还在向我询问她的容貌哪里需要进行修整。

女人永远都不会对自己的容貌完全满意，这倒是很好理解的。只是无论什么事物都有一个限度，到了一定的程度如果还想追求更加完美，就有些自寻烦恼了。她显然也对自己的容貌比较自信，微微一笑，指指自己的脸蛋：“马医生，你看看，随便怎么修饰一下，我总觉得脸上缺少点什么，但又说不上来。你说我这里是不是需要整个小酒窝？人家不是说明吗，金窝银窝，不如小酒窝。要不然你也别费心想了，就给我整个酒窝吧。要许晴那样的，但别像她的那样深。”她甜甜的声线，伴随着俏皮的动作，眼前的女孩子就像洋娃娃一样。

我笑了笑：“你这么漂亮的女孩真少有，我怕是要画蛇添足了。”

她美美地笑了，有些得意：“我想更漂亮。我相信你，你说什么就是什么。”她一脸单纯，很像是一个刚刚走出学校甚至还没有毕业的学生，“你这是锦上添花，不叫画蛇添足。就算现在的我很漂亮也得整——男人喜欢，没办法。”她说得那样玩世不恭，言语间透着与外表格格不入的圆滑和世故的味道，我忽然觉得自己可能猜

错了。

我没有办法拒绝病人的合理要求，很多时候我甚至连一些觉得并不合理的要求也无法直接拒绝。我在她的脸蛋上实在找不出任何瑕疵，所以就按照她的要求安排了手术，做一个人造的小酒窝。手术结束后，我像往常对病人一样，按程序一再嘱咐她术后应该注意的事项。这种手术虽然不算大，却必须注意术后的保养和恢复，除了小心呵护伤口之外，还要从饮食和生活习惯上多加注意。她一边听一边点头，十分老成地说：“放心吧，又不是第一次。这些我比医生还要清楚呢。”话说完了，她笑了笑。

我看出来了，在整形方面这女孩肯定久经沙场，所以也就没再多说，匆匆送走了她，继续忙我的工作。不久之后她就可以拥有迷人的小酒窝了，本就精致的脸蛋必定更添魅力。可我没想到大概二十多天后她捂着脸蛋跑来了，满脸痛苦。我知道，口腔内感染了。

“医生，赶紧帮整好它，可真要了我的命了！”她不断地哎哟着，两眼汪汪，仿佛受了天大的委屈。我细细地察看了一遍，口腔内有一点感染和炎症，问题不大。我开了药后问她手术后的恢复情况：“管不住嘴巴，吃了刺激食物了吧？”

她有些不好意思，讪讪地说：“倒也没有，这点我还是很能控制自己的。况且现在我正在减肥，嘴巴还是得管住的。只不过前些日子喝了几杯酒。”

“我好像特别强调过一定不能喝酒的。”术后护理是整形中的关键步骤，如果保养做不好，手术进行得再好也会使效果大打折扣，甚至可能让手术效果功亏一篑。我平常每结束一个手术都要一再叮咛患者注意护理和保养。看着她微微红肿的脸，我有点想发火。

“没办法，哎，人在江湖，身不由己嘛。人家开派对，既然去了自然不能扫兴，个个都得罪不起。”她说得很小声，像是自言自语。我以为是参加工作应酬，提醒说：“工作固然重要，不过身体健康仍然是第一位的。”

她这次没有笑，认真地拿起镜子看自己，反反复复看了好几遍，摸了一下下巴，问我：“你说，我改一下下巴咋样？能不能帮我整成周迅那样的下巴？比较有女人味儿。”

我听到她的话一愣，一出还没结束，另一出就开始了。她的下巴本就尖尖的，很好看。她和周迅的脸型不一样，就算整成那样也不会有很好的效果。

“你已经很漂亮了，可以说是上等美女了。没必要为了一时的喜好就刻意改变自己的模样。如果你想好了，就做吧。不过我觉得你现在的下巴很适合你的脸型，周迅那样的是不是合适你，你再想想看。”手术都会有风险，也都有痛苦，不是必须要进行手术的求诊者我一般都建议不要轻易手术。本就很完美的身体和脸蛋也没必要一定要整成别人的样子，整形最好的效果就是面部器官之间协调一致，搭配合理，而不是



盲目跟风。

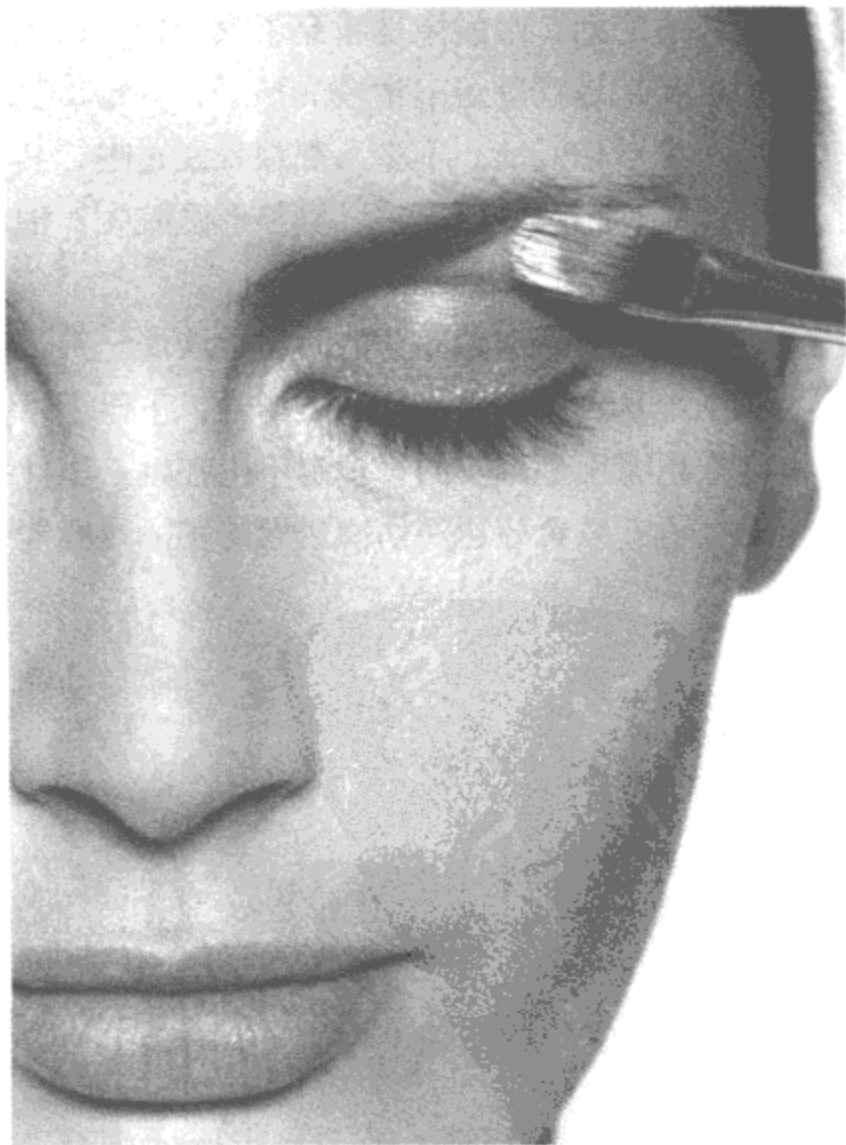
“可是他说他喜欢这样的下巴，我得努力啊，好不容易钓上的大鱼，可不能轻易让他溜了。”她说这番话自然是无心，可我却听出了画外音，我有点吃惊，或许眼前这个漂亮的女孩子是一个吃青春饭的女人，我一直以来都没留意到。我突然有点失落，因为她的那句话。这种感觉很不好，本来很融洽的气氛忽然变得让人很不舒服。我赋予她美丽，她却把美丽变成了钓鱼的诱饵。

我面色中的细微变化被她察觉了，赶紧摆手解释：“不要误会，我说的大鱼可不是别的。我参加了富豪征婚派对，在那里认识了一个年轻有为的富家少爷。我们彼此感觉还不错。所以不想失去这个机会嘛。看得出来，他对我也很有好感，只不过他说他最喜欢周迅，尤其是周迅的下巴，在他看来是造物主的经典杰作。所以，我也就想着做个周迅的下巴，小巧而尖尖的，特有女人味。话说俗了，但道理是明摆着的：女人一辈子最重要的事情就是嫁个好人家，多少女人削尖了脑袋要往豪门里挤，既然机会来了我这儿，自然得抓住，对不对？”

我没有回答她的问题，转而说道：“先把上次的炎症消除了再说。要想进行任何手术，都必须保证身体健康，手术部位没有损伤。至少现在，还不能进行下巴手术。还有，我帮你处理之后你要切记不能再喝酒，也别吃辛辣刺激的食物。等完全康复了，再说别的。”

她似乎心有不甘：“你也是女人，一定能理解一个女人的心情吧。要说我呢，也是个苦命的人。当初为了上大学，家里欠下一屁股债，到头来还得我自己还债。现在上了班有了收入，可每月赚那点钱还不够填补到处张开的窟窿。衣服要买吧，化妆品少不了吧，得寄钱给家里吧，还要被迫做美容吧。你说，不指着嫁个好人，咱这样的人还能有什么出路？”

我说：“该面对的总要面对的吧。人生哪个阶段没有该做的事情呢？小时候玩耍，长大了上学，然后工作，结婚，生孩子，谁不是这样一步一步走过来的呢？咱至少比很多人强一些，有文化，有工作，还有年轻的时光，多打拚打拚，享受独立的生活也





非常不错啊。”

她显然不赞同我的观点，语调突然提高了不少：“那是因为你的头上始终笼罩着幸福的光环，被保护得太好了。很多人根本就不知道什么是艰难，从来就没体会过穷人揣着毫不值钱的梦想像蚂蚁一样挣扎的日子，所以，不光是你，很多和你一样的人，动不动就会说理想啊，奋斗啊，独立啊，自由啊，可就是没想过这其中的难处。我就没有那么幸运，摸爬滚打了这么多年，我算是明白了，这世界是有钱人的天下，没有钱寸步难行。作为女人，说什么都得给自己找个靠山，要么有钱的，要么有权的，要不然就算再有能力也是枉然。”

女孩高谈阔论着，我根本没想到她居然会有这么多理由，而且每一个理由都足以让她鼓足勇气一次又一次整容。她接着说：“当然，女人找靠山肯定不能靠学问，除了青春美貌和年轻的身体，啥都没用。我条件算不上差，但除了青春和容貌也就一文不值了，所以啊，还是得抓住机会，一步踏进豪门，命运可就变了。多少人都是如此，伏明霞和郭晶晶那些人，一进豪门变凤凰。女人如果做到这个份儿上，也没什么遗憾了。”

她的略显慷慨激昂的侃侃而谈戛然而止，我无言以对。我还在思考说点什么更合适的话，她就像是看穿了我一样，语气中带着世故，仿佛她是一个久经江湖的人，而我却是刚刚走出学校的孩子：“我知道你想说，只有靠自己努力，才能收获最美好的生活和爱情。不少人都跟我说过啦，其实我这也是在不断努力，有多少人能咬着牙不吃不喝把钱攒下来送到整形医院呢？他们不能，我能。所以，我比他们更努力，只是方式不同。”

那天送她离开的时候她淡淡一笑，笑容纯净明媚，有着说不出的漂亮和舒服。她拿到了嫁入豪门的入场券，下巴手术将在不久后进行。这个女孩漂亮的脸蛋上看不出哪里是真实的，也看不出在她心里什么才是最想得到和珍惜的。

只希望这份伤痕累累的美丽青春能够带给她好运，能够圆她一个衣食无忧的梦。



暴力下的绵羊

那天，我正低头整理病人资料，办公室的门突然打开，一个用长发掩住脸的女子冲到我的面前，我被完全吓住了。等她坐下来，把长发整理好之后，我才看清楚，不是别人，又是小肖。她脸上挂着长长的泪痕，深深地抽泣，一副委屈模样。

小肖原本有个很好听的名字，为了保护病人隐私，我一般只称呼她的姓。小肖不仅仅是我的一个病人，而且是所有病人中最特殊的一个。她跟别的所有病人都不一样，是在我这里做整容最频繁的一个人。小肖这两年里一共在我这儿做过7次整形，平均下来每三四个月就会来一次，而且都是局部小整容：鼻骨损坏后的修整，面部皮肤挫伤修复，下巴错位恢复等。最严重的一次是眼眶的淤血，用了整整一个礼拜才消肿下去，但整个眼睛看上去依然是熊猫眼。这期间还有一些伤痕是她自己处理掉的，并没有来找我。所以在那些时间里，小肖几乎每个月都会受到面部外伤。

小肖的治疗和手术除了鼻骨断裂后的修复之外其实都不是严格的整形，很多是普通外伤。小肖频繁地来找我，她的理由是我们医院就在她居住的小区旁边，很方便。但我知道那很可能只是一个措辞，任何人都可以看得出来，如此频繁的面部外伤一定是暴力造成的，也就是说这个看上去很柔弱的年轻女子正在承受着很严重的暴力。我甚至可以断定，这种暴力来自于她的家庭——她老公是一定是个很暴躁的男人。

小肖算不上很漂亮，但是年轻的脸上有种城市年轻女人少有的淡然。在这个浮躁的世界里，小肖就像一片随风抖动的树叶，生于飘摇却又始终守候着。她每次来的时候几乎都是一脸苦笑，遮遮掩掩想要掩盖面部伤痕，我明白那一份无奈和惊恐，所以至今想起来心都是酸酸的。我和小肖每次的沉默相对有着惊人的默契，其实大家心里都明白，距离远近根本不是她来我们医院的理由，之所以每次都伤痕累累地到来，完全因为她遭受了家庭暴力而又不能随意找个医院去修复。换成一般医院，她如果总是拖着伤痕累累的身体去，好心人一定会报警，就和我第一次遇到小肖的时候有这样的冲动一样。

没有人能对这样的摧残无动于衷。



至今还记得小肖第一次来医院的情形。那天晚上我晚走了一会儿，很安静的医院外突然传急促的敲门声，随后她披头散发地跑进来，一边跑一边捂着自己的鼻子不停地叫：“医生，救救我，我的鼻子……鼻子掉了。”宁静的医院因为小肖的急促呼叫变得气氛慌乱。

我将她迎进门，轻轻拉开她捂着脸面的手，我差点尖叫出来。她的左边半张脸染满血污，鼻子塌陷，鲜血正顺着脸颊不停流下来。她的脸蛋轮廓还算精致，不过鼻子已经歪到了一边，鼻孔周围一片血红汪洋。那副模样我从未见过。

我赶紧帮她消毒止血，原本准备下班回家的我也慌了，一边安顿她，一边打电话邀请两位鼻子外科整形方面很有经验的专家火速赶过来帮我处理情况。专家还没到来的时候我就把小肖推进手术室，很仔细地检查了她的鼻子。我没有问起鼻子受伤的原因，她也没有说起。我是顾不上问，她大概不愿意说。

庆幸的是小肖的鼻子虽然受损严重，但只是软骨断裂，两位专家和我忙碌了大半天才把鼻子缝合好。小肖不顾我们的劝说一直在哭，我们几个人从业以来都没有那样紧张的经历，我们进行的不是一次整形，更像是在紧急处理一场突发的外科手术。处理完毕，两位老专家汗水淋漓，我的后背也湿透了。

我虚脱了一样地走进办公室，喝了一点水。情绪稍定之后我开始关注她的鼻子受伤的原因。很显然，她的鼻子不可能是普通的外力造成的挫伤，也不应该是外人弄伤的，不然应该会有人送她去普通医院的外科求诊，也一定会有肇事者或者警察陪在身边，而不是她独自一个人捂着脸面匆忙跑进整容医院。

我判断她住在附近小区，鼻子应该是在家里弄伤的，慌乱之下直接跑到了我们这里求助。我没有忍住，走过去问还在休息的小肖鼻子是怎么弄伤的。小肖只是哭，不回答我。我又问了一遍，她干脆转过头去不再看我。

一位专家似乎心知肚明，建议我们报警。我也正有这样的想法，于是拿起电话。小肖一听我们要报警，慌乱地拽住了我的手，请求我们不要报警。

那天晚上我没有回家，还把一个已经下班的护士叫了过来，我们俩一同守了小肖一夜。小肖已经告诉我，她的家就在附近，但她却没有叫人来照料，我窝着一肚子火守了一夜，不是因为这一场忙碌，而是因为我记得遇到这样的事儿自己想帮助她却又无能为力。明明知道是她家里的人将她打成这样，却连看都不来看一眼。

第二天上午十点多的时候，一个五大三粗的男人冲进病房，见到小肖，没有多说话。一个劲地问：“鼻子没事儿了吧？花了多少钱？”一口纯正的北京腔。小肖小声地告诉他鼻子已经修好，钱还没交，那男人立刻瞪大了眼睛，埋怨了一句什么，然后走到我跟前问我要交多少钱：“手术得多少钱？还有，你们这儿住一天多少钱？咱不是有钱人，住久了可住不起，吊瓶也省了吧，她现在能不能马上回家？”



我没有回答，一旁的小护士看不过眼，把他叫了过去。不多会儿就听他忽然大呼小叫起来：“抢钱哪？修个鼻子要这么多钱？你把鼻子弄坏，我给你修，好不好？”

我走过去，冷冷地说：“你老婆伤成那样了，快带她回家好好休息吧。钱就那么多，如果知道心疼钱就不要下那么重的狠手。如果不是她自己跑过来，耽误久了怕是连鼻子都保不住了。两位老专家忙了大半夜，你觉得你的一千多块钱很精贵，就没想想别的？”

“医院都他妈的趁人之危，敲诈！你们这是敲诈。”

“你要是觉得被敲诈了，请你报警。报警电话我也告诉你，是110。”我竟然毫不客气地回了过去。那大概是我平生第一次这样跟人说话，因为我已经愤怒到了极点。

男人骂骂咧咧地付了钱。他只带了六百多块。小肖说剩余的钱回头送来，我只是叮嘱她回去好好休养，没有再说钱的问题。下午的时候那个男人居然拿着钱赶来了，笑眯眯地一个劲向我赔罪，说以后不再给我们添麻烦了。我选择了相信，我觉得任何一个男人看到妻子在自己的拳头之下变成那样一副落魄惨状，都会幡然悔悟。只是小肖临走时候的那个眼神一直在我的脑子里萦绕。这个女人的心里一定藏满了委屈。她看着我，像是要说什么，但最终也没有说出来。

大概是两个多月后，小肖居然又来了。她的眼睛被打成了熊猫眼，胀鼓鼓的眼泡已经使她看不清东西。我进行了简单的处理，很快消肿，但淤青却不是一时半会儿就能下去的。我坚持要报警，小肖依然阻止了我，并且把心里的委屈统统倒了出来。

小肖的家在山西农村，从小到大家境一直不好，生活过得很清苦。父亲秉承了重男轻女的传统，小肖没有更多机会得到父母的疼爱，初中没毕业就跑出来打工。就像很多在大城市打拼的农村姑娘一样，小肖没有文化，没有学历，没有人脉关系，除了年轻之外没有什么值得骄傲的资本，嫁人之外她没有更好的方式可以在这个城市里立足。

她嫁给了一个暴躁的北京男人。这个比她大八岁的男人没有工作，好吃懒做，还喜欢打牌赌钱。不过父母在城区留下两处院子，拆迁的时候不但得到了新楼房，还有了不少补偿款。日子倒也不是很拮据，这是她选择留在他身边的唯一原因。随着男人赌钱逐步深陷泥潭，家里的光景越来越不好，男人大概是意识到了不久后即将到来的清贫时代，就撵着小肖出去工作。小肖的努力没有改变家里的光景，当所有的积蓄都在赌桌上化为乌有的时候，男人开始了酗酒和没完没了的暴力摧残。输了钱或者喝醉了酒他就会将所有的怨气都撒在老婆身上，小肖从此再也没有了宁静的日子。挨打受骂成了家常便饭，只要还能出去见人，小肖就一定不会在家歇着，四处找工作，临时工、钟点工、摆地摊，逮着什么干什么，除了辛劳之外就只剩下忍受和哭泣。

“为什么要忍受？”我实在压抑不住内心的愤怒。



小肖哭着说：“我家在农村，我是老大，家里还有弟弟妹妹，他们都还小，家里需要钱。父母都盼着我能多支援点，就算帮不上家里什么，我也得把自己安顿好了，不成为父母的负担。既然已经走到了今天，我必须需要一个结果。”

“结果？就是现在这样？”我不明白。

“外地人嫁给北京人，八年后我就可以申请北京户口，成为北京人了。现在五年都熬过去了，还差三年，我无论如何都得忍受下去。不然一切都泡汤了。”

还是因为户口问题。这是小肖默默承受的根本原因。为了拥有北京户口，来找我整形要嫁给北京人的遇到过好几例。

一个年轻女人独身闯荡北京本就不是一件易事，那些让乡村里的人们艳羡的光鲜背后的酸苦只有自己知道。我理解小肖，所以我打消了报警的念头。我想，我能小肖做的事情可能就是这些，除了治疗就剩下倾听。我不想因为我的不恰当关心而葬送了她苦心经营多年的生活和梦想。也许，三年之后不需要我劝说，小肖也会找到合适的解决办法。

随后每隔一阵子小肖就会来找我，我们像是有了一种无可奈何的默契，我按部就班地给她治疗和护理，她鼻青脸肿地到来，然后小心翼翼地回去。

这是小肖第七次来了。每一次她都带着满身伤痕到来，每一次都在尚未完全退去的旧伤上面再添新痕。每一次她都泪流满面，每一次又都委屈百般地黯然回家。

我觉得小肖很可怜，但我没有办法跟一个像落叶一样在城市里飘荡的乡村女人讲做女性的尊严。在小肖的世界里，最幸福的事情就是得到北京户口，成为名正言顺的北京人。女人的幸福就好比穿上纯棉衣衫，不在于面子多光鲜，而在于里子是否舒服。小肖就是那种只看到表面却不知道里面舒服才最重要的女人。

第七次帮她处理完伤口，我把我的想法告诉了她。不管她是否能听得懂，又或者她很可能根本就不会听，但我还是告诉她，女人最珍贵的东西就是年轻岁月，要懂得珍惜，要知道心疼自己。

她目光迷惘地点了点头。我不知道她是否听懂了我的话，我能做的仅止于此。毕竟每个人的命运都掌握在自己手里，真正的幸福也需要自己努力争取。

她跟我道别的时候我笑着说：“我很希望再见到你，但不希望是这种方式。”她笑着点头，笑得跟我一样勉强。

那之后我再也没有见过小肖，我不知道这个故事最终以一种什么样的方式走向结尾，唯有祝愿小肖快乐、平安。



“猫女”变形记

整形医生面对的是一个奇异的世界，在这个世界里，最特别的风景线不是身体有缺陷的人，而是那些有特别嗜好的人。来这里的人并不全是为了美貌，更多的是为了完成某种夙愿，或是一些你听了也不会理解的原因。比如小蛮就是这样的女子。

小蛮，这个名字自然不是真的，在她的病例卡上也只留下了这两个字。其余的她拒绝透露，所以对她这个人也无从考证，唯一让我记忆深刻的是她的要求。那天她一进来就跟我说：“医生，我不整形也不整容，我是来文身的。”

接待过各式各样的男男女女，他们都怀着不同的理由但是都有着相似的目的。文身在整形医院只是小儿科，而且她完全可以在小型美容院或者专业的文身店里完成，所以我对她的这个要求表示了怀疑：“只是文身吗？”

小蛮很认真地看我，我也得以好好看着她。眼前的这个女子不年轻了，三十出头的样子。模样依然清秀，却满目忧伤，眼睛里像是盛满了水，波光粼粼的。她十分伤感地告诉我：“是这样的，我想在乳房上文两只猫咪，它们很漂亮很可爱，你看，我把照片都带来了”她说话时有点踟蹰，但是一提到猫咪就换上了欢快的表情，高兴的展示照片给我看，上面两只抱在一起玩耍的小猫咪确实可爱。看着照片我更加弄不明白，小蛮为何要在那个地方文两只猫咪。

看得出我的犹豫，小蛮凄然一笑：“它们俩不是普通的猫咪，是我一口奶一口奶喂大的，有感情呢，跟自己的孩子一样。这样你能理解吗？”

其实爱护动物人很多，女人有释放爱的天性。那些收留流浪猫流浪狗的人，或者是爱心泛滥的人，他们都对于小动物的感情至深，但是再狂热的人在现实生活中也绝少有人要做这么疯狂的事。

面对小蛮的询问，我不忍说不理解，只能也试着安慰她：“动物只是动物，再爱也需要有个分寸，在乳房上纹绣是很疼的一件事情，你能受得了吗？而且，你的家人同意吗？你这样做会影响你以后的生活吗？”

没想到我的提醒换来的是小蛮更加苦涩的笑，她一边摇头一边反驳：“他已经跟



我离了婚，还有什么可影响的？如果不是他，我的猫咪也不会死。如果不是他，我也不会失去这么多。算了，医生，你说你能不能帮我吧。如果能我就留下，如果不能那我就告辞了。”

考虑再三，我以做方案为由，拖延着时间，一边拖延时间一边跟小蛮沟通。我不能放她走，她现在的情绪说不定会出什么事情。我试着问她：“结婚几年了？有没有孩子？”没想到的是，此话一出口，小蛮不再是忧伤，居然痛苦地哭了起来！等情绪稍微稳定一些，她才细细讲述了自己的经历，我才知道，原来这是一个苦命的女子。

小蛮在结婚第三年才迎来了自己的孩子，怀孕伊始，老公待她很好，做妇检，补身体，都一马当先，她曾经以为这就是幸福的生活了。却不料，当她产下一个女婴时，一切都变了。重男轻女的老公开始对她横眉冷对，不管不顾，就连月子也不伺候。两人都是外地人，父母也不在身边。大冬天的，小蛮经常是一个人抱着女儿在冷被窝里暗暗地哭泣。不幸的事情总是一件接着一件，好像生活在考验人们到底能支撑到何种程度。女儿在生下来的第二个月里经常发烧，小蛮也没有经验就说给老公听，当时的老公根本不当回事。一天夜里发烧不止的女儿突然抽搐不已，把小蛮吓坏了，一个人连夜抱着孩子跑去医院，可是已经晚了，小小的人儿已经停止了呼吸。亲眼看着那小小的人儿在自己的怀里渐渐变冷，可爱的小家伙就那样在自己怀里咽气，小蛮感觉自己的心也死了。男人自始至终没有说过一句安慰的话，那冰冷的眼神和冷漠的态度使小蛮仿佛置身于风雪中，冻澈骨髓，凉至心房。

安葬完女儿回家的路上，小蛮意外地发现了一只刚刚产仔的母猫，可不知是母猫得了病，还是哪里出了问题，生下两只小猫仔的母猫一命呜呼了。两只在冰天雪地里嗷嗷待哺的小猫咪不停地叫着，一直叫到小蛮心疼，最后她把两只小猫咪抱回了家。刚开始养的时候，喂什么小猫咪都不吃，最后她索性将自己的乳汁喂给小猫咪吃，一天两天，两只小猫咪终于长大了，跟她特别亲。有了这两只小猫的陪伴多多少少减少了小蛮失去女儿的痛苦。可是老公对这一切并不理解，天天跟她打，还指着她的鼻子骂她变态。有时两人对骂得厉害时还会动手，他们回不到从前了，那对恩爱的小夫妻随着那个去世的孩子一起消失了。那天他们又爆发了激烈的争吵，老公将她压在身下正打着，两只小猫咪便跳上来抓他。这可把男人惹火了，一手一个将小猫扔出老远，等小蛮挣扎着过去抱起来时，两只小猫咪已经没有了呼吸。那一刻，小蛮终于爆发了，她发疯似的拉着老公去离婚。小蛮佯装微笑着说：“离婚可比结婚容易多了。”

婚是离掉了，可那对救她的小猫咪却永远地走了。小蛮说，一定要纪念它们，是它们让自己感觉到了一种温情，一种有别于人世间的真情，是它们给了她继续生活的动力，要不然葬掉孩子的那晚，也许自己也就不在了。它们就像她失而复得的孩子，可是自己终究还是失去它们了。



小蛮的故事让我差点落泪。我真的理解她内心的感情，也了解了她为何那么钟爱猫咪。作为医生我也知道，她这样做完全没必要，有些爱是完全可以埋进心底的。所以劝她：“小蛮，爱可以很深沉，我也很理解。你是个好女人，有情有意，可是表达情意一定要用这种绝决的方式吗？如果换一种方式会不会更好一些？”

她绝望地摇头：“我忘不了它们。就像忘不了自己的女儿一样。”

我心疼地再劝：“小蛮，如果猫咪有灵，它们也不愿意看到你如此伤感的样子。爱有时候是需要换一种方式的，你可以因为爱它们而去多收养几只猫咪，多做善事；你也可以因为爱它们好好地生活下去，你要为你的以后考虑，你的人生之路还很长，不是吗？”

医者能医人，但不能医心，我不知道小蛮当时是怎么想的，小蛮没有接我的话，也没有再坚持做手术。我知道，她的心结并没有完全打开，可我也明白，让一个满心伤痕的女子敞开心扉是需要时间的。所以送她走出医院的时候，我再次尽一个医生的职责嘱咐她：“小蛮，只有忘掉过去，才能展望未来，你是个好女人，一定会有更好更幸福的选择。”

她冲我感激地一笑，然后挥下手消失在人群里。此后再没出现。我不知道她现在过得怎样，但我知道，心存善念的女子，一定会幸福的。



美女“变色龙”

我知道一个医生的职责，也知道一个患者能为医生带来的不仅是收益，还有名誉。但是并不是所有人需要的帮助我们都能提供。帮求诊者消除痛楚是医生的职责，但是面对每一位求诊者的时候都是对一名医生的一次历练。这种历练从你接触到第一位患者开始，到你放下手术刀的那天为止，在那天之前都要保持百分百的严谨面对每一位求诊者。

我不知道怎么称呼她好，暂且给她取名叫Q吧，她算不上漂亮，却也算得上中等之姿，当初拿着医院资料找上门来时，点名找到我。我们的初次见面她给我留下了而非常不好的印象，因为她一见面就拿出一摞钱，十分嚣张地问：“能我把整成美女吗？如果能，这钱，你拿去！”

那种感觉就和她身上刺鼻的廉价香水味道一样，我抬头看着Q，给医生送红包的患者我见过许多，但如此明目张胆以钱买医的女子却是头一个。我十分客气地将钱推回去，告诉她不收红包。没想到她却哈哈地笑了：“哈哈，不收红包也行，可你要保证把我整成美女，越漂亮越好！做得好，我给你介绍资源，拉拢客户，也保证给你更多的好处费！”

她的话带着明显的江湖气，这不由得让我怀疑她的身份。我按照管理程序给她递一张患者登记卡过去，我让她细细地填写。不料，很快她便将填完的表格递过来，我看上面写着的学历竟然是初中，而在整形原因一栏里，她不像其他患者那样写上自己的种种苦衷，只写着两个字：愿意。其他信息更是潦潦草草。我不由得皱了皱眉询问她真实的年龄，这个整容过程中极为重要的信息就这样空着。她不认真的态度让我很不满。

她没有直接告诉我年龄，反倒是说“女人的年龄是秘密”。我无声地苦笑，却并不拆穿。然后仔细研究起她脸上的缺陷，鼻子跟下颌骨是一定要整的，缺陷太明显，眼睛不大不小倒也算合适，嘴唇虽然有些厚，倒也显得性感。我很快制定了整形方案，并和这个豪爽的女人达成了一致。在决定做手术的那天，Q却失约了。



这样的失约情况，以前也发生过，但却极少。而且按她那天来的状态分析，她的个性不应该是想来，或是不愿意来，一定是临时出了什么事。所以暂时把她的手术时间推后，期待着她哪天再来。可是，连续一个月，Q一直没露面，而且连只言片字也没有，手机一直关机，就仿佛是人间蒸发一般。这让我很费解，押金都已经交清了，她不来，岂不是浪费了钱？就在我百思不得其解的时候，接到了Q的电话，很突然，她的声音在电话里小小的，不像初见时那样嚣张，相反还透着一股小心。

她说：“马医生，我有事耽搁了，暂时去不了，你们不会取消我的预约吧？”

我向她保证，随时可以对现预约，交的钱永远有效。这样一说，她便轻松下来，可透过电话线传过来的却是她的叹息声，我不敢想象她发生了什么重大的事，但我知道，这件事一定对她影响很大，不然，以她的性格早就奔了来。

电话事件之后，又过去了很久，Q还是没来。她的手术计划一推再推，直到两个月后，她再次打来电话，在电话里肯求我说：“马医生，你们在外地有没有分院？我现在不方便回去，在外地呢，想赶紧把手术做了。”

我们无法满足她的要求，我只得告诉她，在哪里交的钱，与哪个医生合作，就必须在哪里完成。这样的回答显然让她不高兴，立即在电话那头恼了：“你们什么破医院？交了钱就什么事都得听你们的？！我是顾客，顾客是上帝！这个道理你不懂吗？”

我耐着性子跟她解释：“你的情况只有我清楚，治疗计划也是我制定的，换别的医生不合适。”

她还是在那头大叫着：“什么不合适？还是你怕赚不了钱？”

这个女子，在她嘴里，除了钱还是钱。我不知道她到底处在怎样的境地，一个满口满眼都只有金钱的女人，即使外表再美，也遮盖不了她浅薄的内心和丑陋的欲望。放下电话那刻，我听到她在骂我，很难听，可我却无力反驳。在我心里，她不仅是需要整形的患者，还是一个心灵深处有隐患的患者，我希望时间能抚平她内心深处的那些东西。

就这样，时间又过去了一个多月，Q还是没来。我已经将这个女子的一切从病例卡上锁进了抽屉。也就是在这一天的早报上，我意外地看到了一则消息：本市连续发生美女欺诈富翁的案件，此类女子系集团作案，一





行四人，骗尽七省一市之富翁，涉嫌金额三百余万。

这样的新闻让我心头一惊，额头渗出了细细密密的汗珠。赶紧查看报纸上的案犯照片，惊讶地发现，Q也在其中，虽然她名下的解释是——新进成员，但不管怎么说，她是个欺诈犯，这一点毋庸置疑。我暗自庆幸还好没来得及帮她做整形手术，不然我岂不成了帮凶？又差一点帮了不该帮助的人，我还是拿起电话报了警。

如今，这事已经过去一年多了，我不知道Q是否已经落网，我也不知道她是否已经悔过自新，我更不敢想象如果她死不悔改，会不会做出什么出格的事。我只知道，在良知跟法律的较量里，我是胜利者。如果有机会再见到Q，我也一定会尽全力帮助她，鼓励她，让她重新做回明媚又美好的女子。毕竟，生活在阳光下的人生才算真健康。

七尺男儿要隆胸

在我接待的整形患者中，他是很特别的一个。堂堂七尺男儿，算不上人高马大，倒也结实得可以，看到我时还带着微微的赧颜，褐色的脸庞显得很无奈。站在门口的他有些踌躇的没有行动，我连忙招手把他请进来。

“医生，能不能帮我，做人的整形，那种女人式的。”我听着他断断续续的话语，有些不明白他的意思，是想做变性手术？我带着疑惑给他倒了杯茶，希望他顺口气，可以放松一些。变性手术是比较麻烦的手术，它不仅关于生理的，更多的关于心理上的。我看着他缓缓喝着水，想着应该如何与他交谈。一见面的感觉就是他很内向，对于不善言辞的患者，作为医生更需要的是沟通。我冲他友好地笑了笑，为他杯子里继续添加热茶。这时候的他似乎是放松了许多，他看了看我，有些无奈地叹口气：“马医生，我也是万般无奈的，我没有办法了。”

“你心里是不是有什么事？如果方便，能跟我谈谈吗？”我试探着问。他显然还是有些放不开，一双惊恐的眼睛不时地看向我，却一句话也不说。我只好继续引导：“是这样的，这位先生，作为医生的首要准则就是为病人保守秘密，所以你无须顾虑。也许当你把心事说出来之后，也不再需要整形了，你的长相不错，身材也很好，在男人当中是很出色的，挺拔，壮硕。”

我的话还没说完，他腾地从座位上站了起来，在我面前努力地晃了晃自己的身子，然后拍拍自己的胸脯说：“医生，我真的壮硕吗？”凭心而论，他的身子细看是有些单薄，可作为医生，我只能给他肯定的回复：“不错了。”他讪讪地笑了，显得很失望：“谢谢你的安慰，我知道这是你们当医生的客套。其实我的身体是有缺陷的，我今天来就是想整得没缺陷，让她再挑不出什么问题。”听到这里，我刚刚悬起的心这才放下来，原来他不是来做变性，只是想在身材上做些改观。可一个男人有什么可以整的呢？我将质疑的目光投向他。

原来，这个叫林林的男人曾是一名小学老师，后来下海经商，生意失败，人一下子颓废起来，结婚三年的妻子由此对他横眉冷对不说，还天天跑出去玩，一来二去就



跟一家俱乐部的保安混在了一起。看到妻子如此不争气，林林是劝了也骂了，最后失手打了一下妻子，妻子跑了，他一晚上没睡好。却不料，第二天就被妻子的情人打了，对方像拎小鸡一样拎起他，一把丢到路边，然后恶狠狠地拍着自己健壮的胸肌说：“回家练好了再来找我报仇吧。你的女人我要定了。”

夺妻之恨，受辱之痛，让林林三天三夜没出门。在他最难过的那几天，妻子偶尔还会投来几瞥蔑视的眼光，不知为何林林感觉妻子的眼光始终落在自己的胸脯前，他不由得抱紧自己，一种不自信的感觉袭上心头，痛定思定，他决定来隆胸，于是就来到了我这里。

听完他的诉说，一股悲凉涌上我的心头，作为男人身处失业的落魄境地，又遭遇妻子的背叛之痛。我将他杯里的水换成热的，再递过去，发现他的手有明显的抖动。“林林先生，你确定做隆胸吗？你确定自己做了隆胸就能够让生活回归正常吗？如果是这样，我可以帮你。如果你只是想在妻子面前展示自己，那我劝你还是再仔细想想，你要知道，一个男人真正强大的是内心，而不是外表的几块肌肉。”我趁机劝说。他的手依然握在杯子上，比刚刚平静了许多。

我继续说：“那我先给你介绍一下关于男子隆胸的做法跟注意事项吧。目前国内做的隆胸术一般是假体植入，通过隐蔽的手术切口，然后将硅凝胶或盐水假体植入于乳腺下或胸大肌下进行隆胸，整个手术风险不大，但术后保养比较麻烦，除了定期到医院消炎、检查之外，还要每年再一次整形，也就是说，为了保证隆胸的效果，你以后要定期跟我们医院打交道了。能坚持下去吗？”

林林的手再次颤抖了。我知道，我刚刚的话显然触动了他。而我也是故意这样说的。作为医生，虽然希望自己能多一个病人，但我更希望从根本上帮助病人。看得出林林只是心理出现了一些问题，他并非真的想做这个手术，而我这番话是故意吓他的。目前国内男子隆胸术已经相当发达，完全没有这样麻烦，说这些给他听，只是希望他能慎重考虑，不要因一时赌气而伤身失财。

时间一分一秒过去，他始终不说话。我知道，他的内心动摇了。果然，十分钟后，他上前拉过我的手，问我：“医生，那我应该怎么办，怎么办？”我在心里吐了一口气，轻声劝他：“林林先生，在这个世界做人都是不易的，男人更是如此，不仅要面对社会的压力，还有一个家庭要依靠你。这些我们都理解。可你也要明白，支撑一个家庭的男人，需要的不仅仅是一具强大的身躯，还有一颗健康并坚强的内心。你说对不对？”

林林握我的手渐渐松下来，脸色缓缓地恢复了正常，不停地冲我点头：“对，你说的对，一个男人需要是强大的内心，而非一个外在。谢谢你，马医生，你的话我记下了。”

一个下午，阳光静好。我没有让林林成为病人，却做了知心的朋友。看着他仰头离去的背影，我的内心涌起的不仅仅是满足，还有更多的深思。当今社会，男人身负的压力实在太大了，他们不仅要背负起一个家庭的重担，还要背负社会的重压，实在不易。一个家庭是相互扶持、相互取暖的地方，女人和男人都应该相互理解。有个温暖的对于男人和女人都是至关重要的。



修复七年之痒

整容约见 M，其实我是经过深思熟虑的。那天接到她的预约电话，我的心便一直悬着。因为我可以从她的声音中感受到一个女人的无奈与绝望。电话里，M 伤心地说：“马医生，我其实长得不丑，皮肤细腻也白净，眼睛大大的，年轻时大家都叫我中国芭比娃娃，就连他，对我也是疼爱有加。可结婚七年了，不知是传说中的七年之痒让他厌倦了婚姻，还是我的容貌真的老到让他失去了兴趣，总之他现在两个月不碰我一次，我们基本成了无性夫妻。我不甘心，真的。所以求求你，帮我设计个造型，哪怕是重新回炉，哪怕是刀山火海我也愿意尝试，我实在是太爱他，不想失去这段婚姻，帮帮我，好吗？”电话里的 M 声音带着疲惫，听得出，她最需要做的不是整形，而是心理辅导。

按照约好的时间，M 准时出现在我的办公室，看得出这是一个懂礼惜时的高素质女子，一身合体的衣服让人一看便知她的家庭实力已属小康。更让我惊讶的是，她在电话里说的实在是谦虚，人不仅不丑，反而可以十分漂亮来形容，不细看完全就是蒋勤勤的翻版，只不过眼睛比蒋勤勤还要大些，皮肤也不错，是个典型的美人胚子。“M 女士，你已经很漂亮了，真的不需要整形。”我如实相告。可能是我说了实话，M 竟淡淡地笑了，她这一笑我才发现，眼角确实出现了明显的鱼尾纹。

“医生，我感觉自己老了，想重新恢复 20 岁的样子，花多少钱无所谓，只要能做回 20 岁的样子。”她一脸的急切，显得与刚才的优雅十分不合拍。可我理解她的心思，一个女人面对丈夫的冷漠，想要做的无非是重温过去的柔情。

我并不急着给 M 做整形计划，反而跟她聊起了家常。通过了解，M 跟我说起她的家庭生活。原来，M 22 岁那年刚从大学出来去一家私企应聘时，便被当时功成名就的老板相中，对方比她大 6 岁，年龄也算合适，家底很殷实，所以 M 没多考虑就嫁了。用她自己的话说，自己的大学算是白念了，一天班也没上，直接成了全职太太。开始的几年过得很幸福，老公疼爱有加，加上添了一个可爱的女儿，小日子过得十分美满，偶尔一家三口外出旅行，便是她最高兴最幸福的事情。可渐渐地，老公不再陪



她出远门，就连对孩子也没那么多的热情了，应酬增加，回家越来越晚，而且夫妻生活也越来越少，从最初的一天一次，到两月不做一回，有时 M 主动暗示老公，可对对方不是明着说累了，就是暗地里躲开了。男人如此表现，作为女人的 M 心里委屈极了，看到电视里那么多小三小四闯进围城的悲剧，她开始后怕了，先是跟踪老公，没发现什么蛛丝马迹，她又开始不停照镜子，每照一次都感觉自己老了。

M 对我说她：“医生，你不知道，越是漂亮女人越怕老。我现在不仅怕老，还怕被老公抛弃，如果真是他有了外心，那我跟孩子怎么过呢？要知道我可是没有任何生存手段的一个弱女子。”

她的话让我感觉悲哀。不是为她的不作为，而是为她的思想。也算是大学毕业，也算是知识女性，只不过嫁的老公条件好一些，便让她成了笼中之鸟，失去了自由飞翔的翅膀，这样的生活对女人来说，或许不是福气。可我还是忍住了：“M 女士，我也发现你老了，老就老在眼角。要不，你做个去鱼尾纹的小手术吧，很快就能恢复，这样你便会回复到 20 岁的模样了。”可能我的话说的过于轻松，她显得十分不信任：“真的？那好，那赶紧安排手术。”

很快，我给 M 安排了手术时间，手术之前她问了许多次：“能跟二十岁时一样吗？”那一刻我只在心里叹气，嘴上却

不得不安慰：“眶外侧的肌肉和皮肤被提紧和展平，面神经颞支有很多细小分支达眼轮匝肌，经手术有部分细小分支被切断，相对地减少眼轮匝肌的收缩作用，从而达到消除鱼尾纹的整形效果，百分百有效。你放心吧。”

得到了我肯定的回答，M 放心了，很配合我们的手术。手术之后按时来做护理，等到拆线那天，她冲着镜子不停地眨眼睛，直到感觉自己真的年轻了之后，像个小姑娘似地跳了起来，很欢快地笑着，那刻她脸上的表情才叫快乐。我适时说：“M 女士，如果你今天回家用这种表情看你老公，他一定会惊讶你的变化的。”

M 的脸突然红了：“他出差一个月了，明天就是归期，等他回来，我一定跟他好好谈谈。”我笑着点着头，告诉她，外表的改变所能维持的时间有限，更多是思想上的转变，至少应该让自己的生活充实起来，女人越是自信，越是美丽。M 点着头告别





了我。

两天之后，我接到了 M 的电话，电话里她笑着说：“马医生，谢谢你，他也说我年轻了，虽然不知道以后会怎样，至少，我们昨天回忆了许多过去的事，很幸福。”我笑着祝福：“婚姻最重要的是相互信任，女人最重要的是自信。现在这个社会讲究男女平等，女人不仅要在家里做一把手，在事业上也完全可以帮一下他。这样你们会有越来越多的共同语言的。”

我是本着一个朋友的立场去劝 M 的，劝完了，也就放下了。直到半年后，突然又接到 M 的电话，这一次她在电话里几乎是用跳跃的声音在跟我说话：“马医生，你知道吗？我现在回公司上班了，做起了真正的老板娘。今天刚把一个大单搞定，老公奖赏了我一只金表呢。虽然这不代表什么，却让我很充实。谢谢你，记得你半年前提醒过我，女人要自信，想来，自信才是女人最好的美容品。至于婚姻，只要夫妻同心，还有什么好怕的呢。”M 明快的声音让我明白，她这次不仅不怕七年之痒，就算来个七十年之痒也无所谓了。女人，自信了，就有明天。



“仙剑奇侠”求整形

曾经做过的整形手术中，最多的例子是顾客拿着自己心仪明星的照片来找我，都是标准的模样，但也有例外的。印象最深的就是小芳。她是一位腼腆的少女，只上过中专，18岁的年龄如鲜花一般娇艳，而她来找我时，却是满面愁容。

我仔细观察过小芳，圆脸，鼻子很小，眼睛细长，属于典型的东方女性。不论怎么看，都有一种简约之美。我动过劝她不要整形的念头，可还没等劝出口，她却很突然地拉过我的手，如一孩童般央求我：“医生姐姐，求求你帮帮我吧，我一定要整成紫萱的样子，不然我的爱情就没了，他会骂我是骗他的。你帮帮我好吗？”被她哭得莫名其妙，我不得不耐心相询：“紫萱是哪个明星？”

“她是《仙剑》里的女主角，漂亮，高贵，每个男人都跪拜在她的石榴裙下。我希望他能像那些男人一样，也跪拜在我的面前。医生姐姐，你帮帮我吧。”小芳一脸企求的神色，她的话却让我犹豫了。我不知道那个女主角有多漂亮，也不曾玩过网络游戏，但我十分肯定，游戏中的女主角多是3D设计，哪来的真实感。就算我的医术再高明，那毕竟也是一个虚拟的对象，而非生活中的人物。整容是必须依照对象来进行的，并不是随人所愿的想整成什么样就是什么样。我端着泡好的果汁递给小芳，让她先稳定下情绪，小芳的手端着杯子却有些颤抖。我拉过小芳的手，像对待妹妹一样地跟她聊起家常来。聊天当中才知道，小芳之所以要这样做，完全是因为她网恋了。

中专毕业之后，小芳一直找不到合适的工作，家在外地的她，父母不在身边，没人督促，加上玩心太重，所以就把大把时间放在了网吧里，靠玩网络游戏打发时间。玩游戏的时候，她认识了一个男孩，对方跟她年纪相仿，一来二去两人除了一起玩游戏之外，还会一起聊天，越聊越近之后，他们朦朦胧胧地相恋了，小芳要求看对方视频，打开视频之后她彻底惊呆了，对方有一副陈冠希一样的面容，十分帅气。她掩饰不住自己的爱慕之情，又怕自己普通的长相吓着对方，所以死活不同意让对方看自己。男孩子有些气极，逼问她是否丑得见不得人。

小芳的虚荣心上来了，告诉对方自己就是翻版的紫萱。此言一出，便再也收不回



来了，谎言总是越滚越大的雪球，虽然男孩子对此质疑过，但每次都被小芳坚决抵挡回去，许是她的过度自信让男孩子相信了，所以对方对她越来越好，不仅每天主动帮她打理游戏，还会定时给她打打电话聊聊天，一来二去，情愫在两个少年心中升腾了，耐不住相思之苦的男孩近来一直央求见面，一说见面，小芳的心便七上八下的，她知道，所有事都可以隐瞒，唯有容貌是不可隐瞒的。她拒绝，男孩子却隔几天再央求，如此几番之后，男孩子有些生气，说她在骗自己，在玩弄感情。小芳的心都碎了，她知道自己喜欢这个男孩子的，所以经过再三考虑，从父母那里骗来一些钱，揣上之后到了医院。

面前的小芳说得很是可怜，在她的意识里，自己只是因为爱而牺牲，并没想到这样做的后果。我重新倒了一杯水给她，以平复她的心情，然后轻声细语地跟她解释：“小妹妹，你这样做是不对的。一来骗了父母的钱，二来辜负了大好时光，虽然恋爱无罪，可你说谎是不对的；最重要的是，就算把你整整成紫萱的样子，那么你就会幸福吗？如果有一天男孩子发现你在骗他，他还会原谅你吗？还有，整形是个大手术，你能承受得了那样的痛苦吗？就算你能，你父母看到你完全颠覆了他们的遗传，他们的心里能接受吗？你不觉得愧对他们吗？”

我说这些话的时候，眼睛一直盯着小芳，她将头低了下去，埋得很深，或许她的内心也一直在挣扎吧。面对她的无助，我心疼地劝道：“小妹妹，遇见爱情固然很美，但爱情不是生活中的唯一，你现在这个年纪要么好好读书要么努力工作，把游戏当成工作，把爱情当成追求，这本身就是一件错误的事情。还有一点我要问你，这个男孩子他是真的爱你吗？他喜欢的是你的人，还是你的容貌。他是把你当成了你，还是当成了游戏中的女主角。这些问题都要想清楚。你说是不是？”

小芳还是没有回答我，头抬起来的时候，我看到了满眼的泪光。我知道，其实她是一个好女孩，只是在网络游戏中迷失了。每个女子年轻时都为爱做过梦，每个梦都被装饰得很美，只是忘记了，真爱是不需要装饰的。所以我劝她：“回去好好想想再来，你可以整形，但一定要确认整得值不值，作为医生我当然希望顾客越多越好，但你这样小的年纪就来整形我还是不愿意看到。青春无敌，有大把青春在等待你去享受去创造，你有什么理由不快乐、不幸福的呢？”

我最后的反问让小芳笑了笑，她再次拉过我的手，轻声说：“医生姐姐，你真好。把话都说到我心里去了。我回去好好想想，如果他……”下面的话她没有说出来，但我已经明白她要说什么。

果然，不出两天，小芳的电话就打了来，电话里她依然叫我医生姐姐，我却听出一丝感伤。她声音低沉地说：“医生姐姐，我跟他说了实话，并发了自己的照片给他，没想到他真的不理我了。也许你说得对，他喜欢的只是网游中的女主角，不是我。而



我也想明白了，这样的感情不要也罢。你放心吧，我已经开始找工作了，我会好好努力的。谢谢你。”

我笑着放下了电话。虽然小芳没有成为我的顾客，但我还是满心欢喜。我希望看到青春期的女孩子们活泼快乐的样子，也希望她们在享受青春的时候多想想自己的未来。至于爱情，一定要现实中接受，不要在虚幻中幻想，只有这样才能得到真正的幸福。



大学毕业生：我拿容颜赌明天

每年的五六月份都是大学生最为繁忙的时候，尤其是快要毕业的一群学生，这是他们跨入社会的开端，是他们步入成人世界的开始。很多人认为，当今社会对于男人来说是以智取胜，而对于女人来说则是以貌取胜。我觉得这样的观点有失偏颇。无论是生活还是工作，我相信最重要的不是容颜，而是态度。态度决定了幸福感，态度决定了努力程度，态度决定是否能把握机会，态度也决定了一个人是否能在激烈的竞争中不断成长，最终成才。

我见过太多女大学生临近毕业之时来做整形。近些年每年到了六七月份，我总是特别忙碌。来来往往的患者和客户中间最多的是女大学生。很多孩子都将自己的前途跟容颜绑定在了一起，倾其所有要打造出一张精致的脸孔，希望能由此获得好的工作和前程。

在我接待的众多女大学生中间，最让我印象深刻的是外语学校的6个女生，同一个宿舍生活了4年的她们竟然携手浩浩荡荡地一起来做整形，闻所未闻的阵势着实吓了我一跳。六个女孩子一同坐在我的咨询室里面，唧唧喳喳地说个不停。所以我对那天同六个女孩子一起聊天的情形记忆犹新。

这六位女生都是二十三岁年纪，分别来自6个不同的省份，地域有差别，容貌和身材条件也都不相同，但竟然整齐划一地选择了整形之后再去就业，可见平常日子大家的感情非常好，连如此私密的事情也选择了一同进退。

我不想过多去评价这几个女孩的行为本身，作为整形医生，我有义务去满足每一个患者和客户的合理要求。不过，当整容变成一种世俗的工具，当一个女孩的容貌变成换取未来的筹码的时候，要说让我内心保持恒定的平静，几乎是不可能的事情。

暂且用英文数字代替六个女孩的名字吧。

小A，上海姑娘，长相甜美，美中不足之处是身材略肥，可爱的婴儿肥，本不是什么缺陷，她却一定要我帮她抽脂，而且说一定要抽成舒淇那样的，要有骨感。她嘻嘻笑着，软语莺声：“我感觉只有瘦到露出很明显的锁骨，那才叫美，拜托拜托啦。”



小A不算肥胖，她这个体重属于很正常的范畴，身体和外形都很健康。抽脂并非适合每个人，如果有更好的方法，最好不要采用抽脂的方法减肥。我说女孩子并不是越瘦越美，身体外形保持一定的曲线就可以了。但她却连连摇头：“不，不行，一定要抽。”看那副坚持的模样，不容我不答应。

小B，是个话很少的女生，长相普通，长得不难看但也没有非常出彩的地方，属于典型的大众脸庞。这样的女孩对自己的容貌是最不满意的，小B也不例外。跟我沟通的时候小B多半时间保持沉默，只是简单地将自己的要求告诉了我，那便是要求我将她整得很漂亮。没有要求对我而言才是最难的要求。

小B说：“我对自己哪里都不满意，你就全面给我整整。马上就要工作了，我不希望因为外貌失去很多走进职场的机会。”

我问她：“你不觉得自信更重要？”

小B应该是那种很聪明而且一点即透的姑娘，她先是憨厚地一笑，然后回答：“明白。可面临的现实就是要找到工作，对我们来说，机会比什么都重要，不是吗？如果连机会都没有，只是相信自己又有什么用呢？”

我一时之间不知道如何回答了，小B也没有继续说话，抱着一本整形书爱不释手地翻看。她是一心一意要整形，同样不容我不答应。

小C是六姐妹中年龄最小也最漂亮的。眼睛大大的，皮肤很好，身材也窈窕。说话软语温声，一听就知道是南方女子。轮到她说话的时候小C冲我眨眨眼睛，很可爱地问：“可不可以让我变得更漂亮一些？”

一个“更”字让我忍俊不禁：“看来你知道自己是漂亮的了，怎么还想着要整形？”她神秘一笑，脸上很好看的两枚酒窝立刻显现出来。小C摸一下自己的尖下巴，一脸调皮：“我也有缺陷。比如下巴，有点圆了吧。还有啊，你瞧……”她说着把裤腿挽起来给我看：“小腿长得太茁壮啦，夏天都不敢穿短裙，实在是不甘心。您看看有什么办法，帮我整整吧。”这是一个追求完美的女生，看上去文文静静，但骨子里的主意显然已经拿定了。

小D皮肤不好，质地粗糙的面庞有些黑。不过她身材高挑，模样也算周正。她可能接触过的人比较多，在我面前就显得比另外几位大方得多：“我皮肤不好，别的吧都还马马虎虎。所以我也不费那事，就来个嫩肤什么的。不过价钱别太贵了，虽然爸妈支援了一些，可我也不能一下子把钱都糟蹋光了。过过当美女的瘾也就是了。我没有太多想法，好玩，再就是为了姐们义气，她们都来，我也不能撇开啊。”

小D连自己想做什么美容或者整形都没想好。仔细检查皮肤后我给了她一些美容护理方面的建议。她不放心地问：“就这些？不需要动刀整整吗？最起码打个针什么的，意思意思也好啊。”



我笑了。小D的话说得很可爱。我告诉她，整容不仅仅是美化容颜，它同时也是严谨的医学手术，不是什么人都需要或者适合做整形，它只针对有实际需要的人。小D像是听明白了，点着头自言自语：“原来还这么麻烦，我得考虑考虑。”

小E一直没有说话，安静地听别人说。轮到我和她交流的时候，她朝我笑了笑，露出贝壳一样洁白整齐的牙齿。小E中等身材，皮肤微黄，很温和的一个女孩。我让她告诉我需要做哪方面的整容，她倒也爽快，直接让我帮她做决定：“我看您跟她们说得都挺好，我相信您。你觉得我浑身上下哪儿不合适就整一下吧。反正只要变得好看一些，对找工作有帮助就可以了。”

见我沒有说话，她掏出个小镜子照了又照，指了指自己的鼻子：“您要是觉得我这脸蛋长得很俊俏，那就从这儿开始吧。让鼻子变个花样也挺好。”她把我逗笑了。我觉得这个女孩说话很有趣，很有亲和力，根本不需要依靠容貌来取悦于人。

小F一开口就是东北腔，人也很爽快。眼睛很大，嘴唇倒是很小巧，身材长得不是十分匀称，但算得上是个高挑的美女。这样的高挑女孩如果在服饰上稍用些心思，再配合一点淡妆，走在街头人群里一定会鹤立鸡群。

“你这样挺好。我给你一些化妆和服饰搭配的建议，估计就能把你变得更漂亮了。”我说。不料这个直率的东北大姑娘眼睛一瞪，问我：“您偏心呢吧？她们都能，为啥我就不需要呢？为了让我爸妈出资赞助，我可费了老劲了，怎么着也得对得起我费的那些口舌呀。”她嘻嘻一笑，“您就给我个方案吧。咱不差钱儿。”

我看出来了，这六个女孩子来整形还不完全是一时兴起，她们的父母都提供了或多或少的支持。可怜天下父母心，除了要供养女儿读书上学，连整容这样的事儿也得操心出力。我实在不知道该如何给这六个情况各不相同的女孩制定出符合她们要求的整容方案。事实上她们中间的多数人根本就不清楚自己需要做什么项目，只是盲目地认为整容能够让自己变得更漂亮，整容能够为就业带来更多机会。

现在的就业压力和残酷的社会竞争可见一斑。我相信没有父母不希望自己的孩子结束十几年寒窗苦读之后有个好的前程，可以在社会上安身立命。只是，滚滚的时代潮流中迷失了方向的不仅仅是这些初出茅庐的孩子，就连经历了无数变迁的大人们也没有了方向。

看着她们六个人坚定的神情，我仿佛也能看见默默支持的父母在她们身旁。我选择了尊重她们的意愿。按照每个人不同的特点，我按部就班地写下每个人的检查记录，制定了一套很简单的整容方案，并且逐一约好了手术和治疗时间。

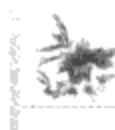
真的有用也好，纯属心理的安慰也好，我满足了这几个孩子的要求，也没忘记从一个过来人的角度告诉她们，外貌不是获得就业机会的全部筹码，真正的工作是靠学识、勤奋和努力经营才能做出成就的。她们齐刷刷地点头称是，也许她们也明白整容



并不能真的改变很多东西，她们只是在寻找一个可以让自己更有信心和勇气的理由。她们期望一个新的变化孕育出新的开始，然后面对社会，面对自己未来的人生。

平常日子我每完成一例整形手术，看着患者脸上露出的微笑，我在一旁既觉得欣慰又颇多感触。每个人都希望做得最好，我只能是个添砖加瓦的人，真正的人生还是需要他们自己去努力开拓，在这个艰苦的开拓过程中，能力和勤恳的态度是最重要的决定因素。

做完整形之后的第二个月，6个女孩一起来复查。她们还是像先前一样叽叽喳喳地在我的咨询室里面聊成一片，争着向我诉说整容后的感受和经历，无一例外地认为整形后确实觉得更自信了，也得到更多面试的机会。看着她们脸上露出的满意的笑容，我也为她们感觉到高兴，真心希望我所做的一切有益于她们以后的人生道路。



寻找回来的脸蛋

北京早晨的天空总是灰蒙蒙的。不过今天天空一片阴霾是因为下雨。细微的雨滴轻轻飘落在脸上，带着淡淡的凉意，很惬意。我没有带伞，徒步走到办公室。雨中是行色匆匆的人流，每个人都在怀着梦想奔波，奔波是为了生存，怀着梦想是为了生存得更好。

再见琳琳，其实我是犹豫的。我知道有些女子本来就很好看，来找我整形其实是为了锦上添花。就像眼前的琳琳一样，作为医生的我很容易可以看出她已经做过整形手术，而且效果很好。精致的五官坐落在小小的瓜子脸上，很协调。

琳琳非要我把她整成具有明星气质的女人。她第一次来的时候跟我说：“一定要整得有明星样儿，模样气质都得是这样的。我是模特，全靠这张脸吃饭。”

这样的女子我见过太多了，琳琳不是第一个，也绝不是最后一个。每次遇到这样的人我都会心存怜惜但又无可奈何。同为女子，我懂得脸对女人的重要。当下社会里，一张漂亮的脸蛋可能比学历比能力都重要，也更容易女人获得想要的生活。

琳琳第一次来的时候我没有答应给她做手术，因为我实在没把握自己整出来的脸型一定是琳琳想要的那种明星脸。每个人对美的理解和认同都不一样，我很难保证我认为美丽的面孔就一定让她百分之百满意。而对于整形的人来说，自己满意才是最重要的，否则很可能一次整形之后她还会再来第二次。没想到我当初担心的真的在琳琳身上发生了，一年多之后的一个下午，她居然又来找我。这次不是要整得有气质，而是要求我把她变回原来的模样。

她很担忧地问我：“马医生，能不能帮我整回去？”我没有回答。我在努力地想象她当初的模样，如果不是提前预约过，我怕是认不出面前的这个人就是一年前我没有答应帮她整容的女孩琳琳。

琳琳忧郁地低着头，没有说话。看得出来她自己也很为难。

我拍了拍她的肩，问她为什么要变回去。

琳琳解释：“我的经纪公司最近正在进行海选，想投资影视，需要一个形象代言



人。这回他们要求这个代言人一定是自然的美。原本定了我，一切也很顺利。可我们这个行业里竞争甭提多激烈了，有些个没选上的人心里妒忌，就想着法儿算计我，跟上边说我是整形后的外貌，而且不知道从哪儿弄到了我的身份证，证明身份证上的人跟我一点都不像，就这么着把我的大好机会给毁了。”

琳琳的眼睛突然亮了起来：“这个机会对我而言实在太重要了。摸爬滚打这么多年，付出了太多才得到这么个机会，所以无论如何都不能丢掉。”她把身份证拿出来摆放在我面前的桌上，“就照着这个模样整。越快越好。”我听懂了，她是想毁掉自己整形的证据，或者说是想回到原来的自然模样。

“有一点是必须清楚的，就算整回原来的模样，那也是整形的结果。不过反复对同样的部位进行整容会有风险，对身体也不好。你应该明白，你已经有多次整容记录了，频繁整形肯定不是好事。而且，现在你的容颜这么好，你真的要放弃吗？”我问道。

琳琳不打算放弃想法：“我明白你的意思。我只是想整回我原来的样子，仅此而已。这也说明我很诚信，本来怎样就怎样，那些人也就没什么好说的了。你相信我，不论哪个朋友问起，我都会如实相告，绝对不会毁了你的名誉。你帮帮我吧。”

她脸上是诚恳的表情，带着请求。但我的担忧与琳琳的诚信无关，与我的声誉也没有关系，仅仅是为了她的健康。这个女子曾经执意挨刀受痛要追求明星的脸，今天却又要乾坤颠倒，不顾一切的背后其实隐藏着很大的风险。

“我只是关心你的身体，你的健康。谁都会有压力，谁都需要努力。你们这样的行业竞争可能更激烈，对容颜和身材的要求也更高。不过容颜的变

化不可能决定所有的事情，就像今天你反而被漂亮的脸蛋连累一样。如果为了整形再把身体健康搭进去，那可就真的得不偿失了……”

我的话还没说完，她毫不客气地打断了我：“不，你不明白。这次机会对我来说是有多重要。我需要这个机会上位，我需要这个机会闯出一片自己的天地。我在模特界辛苦了这么多年，为的就是这么一个出人头地的机会。没有哪个模特不想成名，不





愿意成名的人绝对不可能做模特。我不再年轻了，如果连这次机会都把握不住，真不知道何年何月才能再碰上这么一次出头的机会。你一定要帮我。我多给你钱。”

我不知道说什么了。我拿起她的身份证，原先的她细细的单眼皮，小巧的鼻子略微有些扁平，婴儿肥的脸上带着浅浅的笑容，很朴素很单纯，单看照片也是一个很可爱的女孩。

我叹了口气。开始跟她说手术的事情。她又打断了我：“这些我都知道。你就直接安排吧，越快越好。这次要来大动作了，怎么着都得休息一阵子吧，所以得抓紧了。”

“好，我尽快安排。”我有些落寞，因为自己其实不愿意这么做。我的表情引起了琳琳的注意，她笑了：“我没跟你说实话，但你肯定也看出来，其实在来这儿之前，我动过3次不小的手术，眼睛鼻子脸蛋都动过。所以，这3个地方都得还原回去。”

我匆忙结束了谈话，送走了琳琳。我们将手术约定在第3天的上午。不过琳琳走后我的情绪并不好，就像窗外绵绵的雨。很多时候，我只能选择尊重别人的意愿，却又是那么地不情愿，也说不上为什么，大概是杞人忧天吧。但我想这一点是改不了的了，因为我是一个医生，一个女人，而不是一个只懂得收钱的商人。



她要变成她的他

午后的阳光，干净而明亮，散漫而慵懒地照在办公室里，晒得人浑身都惬意。我在温暖的阳光里闭目养神。最近的工作量很大，我更注意在午间稍作休息。合理的休息才能让工作有更好的状态和效率。午后进行短暂休息是我多年的习惯。

上午和一个患者聊天，说到一些现在较常见但以前很少有的整形手术，让我想起很久以前的一个患者。那是个很有意思的女孩，现在来说，应该是个很有意思的男孩了。

那天的阳光也很好，一个身材高大的女孩走进医院，圆圆的脸蛋，显着孩子气。女孩大大咧咧，穿着打扮像个小伙子，声音也格外洪亮。进门之后直奔主题，说要对自己进行整形。护士让她填写了病历，她风一样进了我的咨询室。

我正好买了一点很精致的糕点，便拿出一些与她分享。她大喇喇地坐下来接过去就吃，显得心无芥蒂，是个率直的孩子。不过她的心情似乎很不平静，吃东西的时候略略有些紧张，糕点渣滓扑扑地往下掉她也没有在意。她跟以往来整形的多数女子不一样，很多人过来整形之前都有一个心理预期，尤其是这个年纪的小女孩，一般都会坚决地指着某个明星或者自己喜欢的脸型说她需要整成这样的脸，那样的眼或者怎样怎样的鼻子。但她来时却一脸茫然，仿佛有着很沉重的心事却又茫然。

“马医生，你们这里是不是确定可以整形？只要是整形，就什么都能做的吧？”她胖胖的脸上挂着汗珠，可能刚才走得很匆忙。我冲她点头：“当然可以整形。这里是整形医院。”我指了指挂在门口的牌匾，“不过可不是什么手术都可以做的。”她像是松了一口气，点了点头接着问：“能把我变成男的吗？”

变性。我这里进行的并不是最多但近年来频繁遇到咨询的手术。我仔细看了看小胡的病历，年龄一栏写着26岁，学历大专。这样的病人心智肯定是成熟的，很显然这个决定是经过深思熟虑之后做出的。变性手术不单单是风险问题，更多的是牵扯到社会伦理和道德问题，还会涉及到法律领域的问题。

“家里人同意吗？”我问。



她反问了一句：“你先告诉我，能做吗？”

我点点头：“我们这里曾经有过几例，但不是很多。做没问题，只是这个手术不是随便就可以做的，需要家里人同意，还会涉及一些其他问题。”

小胡抿了抿嘴，突然站起来：“我现在只有一个亲人，她同意。”

我没有再问。她的回答让我有了一种自然而然的理解：这个孩子家庭有了变故，亲人仅剩下一个。不料小胡稍一犹豫，问我道：“她就外面等我，能让她进来吗？”

“当然。这样最好。”不管是什么手术，我相信有家人陪伴左右，对病人来说总会更好一些。不过我听到有人陪着小胡来做变性手术，还是有点吃惊。小胡乐呵呵地出门去把她的家人请了进来。

我险些把手里的笔掉在桌上：一个容貌清秀的女子走进来，年龄跟小胡不相上下，低垂着脑袋，显得很羞涩，半天都不敢抬头看我，一副温婉楚楚的模样。这么一个俏丽的小姑娘竟然就是小胡说的家人。

我猜想这个可人的小姑娘是小胡的姐妹。我心里顿时有了一股怜惜，如果小胡真的就剩下面前这一个亲人，她们很可能是失去了父母的一对小姐妹。

不料一进门小胡就拉了她的手走到我面前，两个小女孩十指相扣，宛如情人。小胡平静地说：“这是我的女朋友。我就这么一个亲人了。”

我握紧了手中的笔，脸上始终挂着笑：“你是为她变性？”

小胡又抿了一下嘴唇，看一眼旁边的女朋友，目光与我相对，点点头：“嗯。我们想要永远在一起。我们要结婚，我要成为她的他。”

她的眼睛那么明亮，看不出一点点玩笑的意味。我知道同性恋在当下已经不算是边缘人群了，他们逐渐被社会大众所接受，不再是口诛笔伐的对象。同性恋成为越来越普遍的社会现象，而且现今高学历的年轻人中同性恋者的比例已经非常高。这个群体思想开放，时尚前卫，综合素质也非常高。我相信小胡在做决定之前经过了深思熟虑。但面对小胡，我还是觉得有些话要说，毕竟她才26岁，正是花一样的年纪，一旦完成变性就很难再挽回了。

我请小胡的女朋友落座，看着她羞红的脸，我也笑了：“至少现在，我们大家还都是女人，就说些女人之间的话吧。你们的爱情虽然另类，但我理解。如果你愿意，我希望我们能好好谈谈，然后再看该如何来解决接下来的问题。”

小胡忽然站起来，说：“我还是出去吧。你们聊，免得我在这里碍手碍脚。你们商量好了告诉我就成。反正，为了她，我干什么都成。”她就是这么一个风风火火的小姑娘。

我让小胡先到休息室休息，然后跟她的女朋友开始了谈话。

没有小胡在旁边，女孩显得轻松了许多。我猜想刚才她更多的是因为同时与小胡



出现在我面前并且被小胡直截了当地说成女朋友而害羞。

她坦白自己跟小胡是大学同学，四年同窗，四年上下铺。女孩在刚进大学的时候经历过一次混乱的爱情，当时为了一个男生闹过自杀，付出一切最后却成了全班同学的笑柄。从此她对爱情绝望透顶。失恋后的那段日子小胡时刻陪着她，安慰和鼓励她，正是有了小胡的处处关心和鼓励，她才能走出失恋的阴影开始新的生活。

小胡生得高大，嗓门也大，性子直率，大大咧咧没半点女生气质，所以她也一直没有爱情鸟上门啼叫。此后的大学生活两人一直相伴度过，没有任何杂念，也没有什么烦恼，她们成了无话不说的姐妹，整整好了四年。

大学毕业后两人双双参加了工作。不料想上班的头一年这个柔柔弱弱的小女孩又稀里糊涂地经历了一次爱情。这一次却不像大学时候的混乱爱情那样简单，她和公司一个主管之间的爱情非但没有修成正果，而且恋爱的甜蜜还没体会几天就莫名其妙成了小三。

那个男人的老婆打上门来时，她哭得死去活来，后来又是小胡帮她脱离了困境。有一天小胡搂着她说要保护她一辈子，也就是从那一刻起，她对小胡有了一种前所未有的依赖，并且有了一丝莫名其妙的情感：比同学好，比朋友深，比姐妹亲，说不明白但又很暧昧。

起初她并没有很在意，只要常常见到小胡就觉得很开心。后来她发现自己慢慢地有了一些变化，有时看小胡跟别的女子开句过火的玩笑或有些亲密的小动作，她就会觉得生气，还会有从心底里滋生的难受和妒忌。她猜想那可能是吃醋。

经历过爱情创伤的她不敢确定自己是否爱上了小胡，但心里的感觉告诉她，姐妹感情变了。另一头，小胡在玩笑中被单位男同事耻笑不像女人，笑得多了，开朗大方的小胡也开始对男人有了莫名其妙的敌视，连一直渴望的爱情念想也彻底放弃了，决定踏踏实实照顾女孩，两人继续做好姐妹。大概是阴差阳错，也许是同命相怜，两个女孩一同租了房子居住，一起面对在北京的艰难日子。生活久了，谁也没料到的感情就出现了，而且两人难舍难分。

我不禁唏嘘，每个人的故事都那么动人，只要我用心听了。我对女孩说：“这种感觉好像不是爱情，又好像就是。很朦胧，很美丽。不过，你们应该不是单纯的同性恋者，我还是建议你们好好商量一下，考虑清楚。你应该明白，小胡如果做了变性手术，可就是一个男人了，你想让他变成姐妹都不可能了。变性手术要做到可逆是很难的。”

我的问话让小胡的女朋友有些焦虑，她喏喏地说：“说实话，有些事我不好意思启齿，不过请相信我们，我们是相爱的。现在的我们是真的希望永远在一起的。”

我适时微笑，抬头却发现小胡正趴在窗外往里看，脸上焦急的神情似乎在牵挂自



己的情人。我请她进来，她的女朋友却又自己离开了。这一对小女孩真的很有意思，好像坐在一起跟我谈话他们任何一个都会觉得不好意思。

我告诉小胡：“你们之间先是友情，然后是姐妹之情，再然后是共同生活的感情。可你确定有爱情吗？冲动之下做出的决定很可能会后悔的。一旦变成了男人，你们又不可能在一起，会是一件很糟糕的事情。”

小胡冲我笑：“医生，我明白你的意思。我跟她之间有爱情，我们也不缺男女之间应该有的那些乐趣。不瞒你说，我开始也担心她是不是真的愿意和我在一起，后来我发现我们虽然转换了关系，从朋友变成了恋人，可是我们每天都过得很愉快。她说跟我在一起比跟男人在一起要舒服得多。而且我们一起攒了不少钱，就为了我能做这个手术。有一天我变成了男人，我相信我们的感情会更好，越来越好。我们相爱，为什么不在一起呢？”

相爱为什么不在一起呢？这样的问题将我难住。我拿出变性前要做的一些测试题递过去：“先来做个游戏吧。看看这个测试的结果，如果符合一般情况，我会考虑帮你。”

小胡兴奋地点头，欣然开始答题。测试的结果还不错，小胡的精神状态很好，人格也是健全的。测试表明她对变性后的生活是可以接受的。

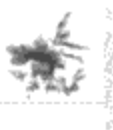
我们又聊了一会儿，我让小胡和她的女朋友先回去。我需要跟专家教授研究一下她的问题，还要为可能在半年多以后到来的变性手术做一些必要的准备。送她们离开的时候我还是没忘记再叮嘱一遍：“再考虑一下吧。需要慎重决定。”

变性手术之前病人必须以变性后的性别角色对生活和工作进行适应性训练。在长达半年的适应期里，小胡经常会过来和我聊天，有时候是独自来，有时候和女友相伴。看得出她调节得很好，已经完全适应了“男人”的生活方式，我对手术也多了一些信心。

手术那天小胡的女朋友一直在手术室外等待，焦急的模样就是一个情人在等待自己的心上人。变性手术也不能一次成形，非常复杂，需要多人通力合作才能完成。小胡经历了大小四次手术，还配合着一些药物治疗的辅助手段。她的女性特征一点点消失，男性特征越来越明显，小胡总是拉着女孩的手，说着悄悄话，也不知道她说些什么，那个女孩总是乐呵呵地笑，笑得很甜蜜，笑得发自内心。

变性后的小胡总是微笑的模样，浑身充满阳光和朝气，脸上荡漾着幸福。在他康复的那段时间里，女朋友始终陪在身边，两个人恩爱地同吃一碗饭，同喝一杯水，小女孩轻轻将脸蛋贴在他的病床边入睡，一切都显得那么美好，那么安详宁静。

世上有太多我们所不能接受的东西，不接受是因为没有理解。我望着那一对年轻的恋人，除了祝福，还能做些什么呢？祝福他们一直这么恩爱。



再见，疤痕

那天我习惯性地双手交叉在胸前，站在桌边等人，有些焦急。这样的姿势大概是从上学时候就有了，在我焦虑的时候不经意就会表现出来。

我似乎什么都没有想，手指相交的指缝间能明显感受到那一道小伤疤。那是我上学的时候在一次实验中不小心留下的，本来很早就可以去掉，但我却一直留着这道小伤疤，一来因为它藏在指缝间无伤大雅，二来也因为我将它作为对自己的一个警示。这道伤疤能让我更加严谨地思考，也能时常提醒自己做事一定不能马虎。

成长的过程中总会留下这样或是那样的印迹，那是一个人成长的见证。我处理过无数别人身上的伤痕，有不小烫伤或是割伤的，也有意外造成的或者因为某些原因烙上去的印记。几乎每道伤疤背后都有一段故事，都记载着成长的痕迹，所以每次看到有大面积伤疤的时候我都会格外留心。除了认真去掉很顽固的伤疤，还要尽可能地给病人一些精神和情感上的帮助，恢复平整皮肤的同时，也希望将他们成长过程中留在身上或者心里的那些灰色印记也一同去掉。

小赵就是有着很大伤疤的一个女孩。

约见小赵那天，我下了很大的决心。她还没来之前曾在网络上跟我有过一段时间的交流，我看过她从网上传来的照片。照片上可人的笑脸下面，脖子正中有一道明显的伤痕，像条肉色的肥大虫子一样盘在脖子里，看了让人触目惊心。

那很显然是利器割伤后造成的疤痕。我放大了来看，越看越惊，那一刀一定切得很深很深。看过照片我就知道这道伤疤的背后有着非同寻常的故事。小赵倒是没有隐瞒我，在随后的交流中很直接地告诉我，那道伤疤是她自己一刀切下去割出来的。我暗自心惊，如果不是绝望到极点，这个女孩是不可能如此决绝地伤害自己。一个女孩能够在自己白皙漂亮的脖子上不顾一切地切一刀，我相信她的心里受到的创伤很可能远远大过身体。

因为刀口在脖子中央，照片拍得也不是很专业，我没有把握参照照片来选定适合的手术并且预估手术效果，所以我请她亲自来一趟。

小赵来得比约定时间晚了半个小时。身材修长，妩媚动人。脖子上围着一条薄薄的纱质围巾。我刻意没去看她脖子间的那条红围巾，那条伤痕就藏在围巾下面。一个年轻时尚的女子在夏天围着围巾本就让人费解，若再将过度的目光投过去，势必会影响她的心情。



小赵比我想的柔和很多，眼前的她矜持，漂亮，眼睛里藏着深深的抑郁。她的脸色有些苍白，精神也不怎么好，但这些都不能掩饰她浑身上下透出来美丽和优雅。这是一个漂亮的女孩子。从她端坐在我面前的样子可以看得出来，这是个受过良好教育的女孩子。眼前这个女孩沉静的气质让我无法和那个挥刀自残的人联系起来。

我没有急着谈疤痕手术的问题，而是夸奖她服装搭配得好。听到夸奖，她的脸先是红了一下，然后抬起头来看着我，浅浅一笑。我看得出她因为我的一句不经意的夸奖感到了快乐。落座之后，小赵解开了围巾，那条肉虫一样的疤痕立刻映入我的眼帘。

饶是我已经有了足够的心理准备，也还是被吓了一跳。如果她不除去那条薄薄的红色围巾，没有人会相信这么漂亮的一个女孩脖子上居然有那样一条巨大的疤痕。我也几乎不敢相信眼前的这个女孩真的就是那个找我求助的人。

这个女孩真的就是那个找我求助的人。

“你的衣服很合身，围巾搭配得也很好。”我说。她脸微微一红，低下头去，犹豫了几秒钟，说：“不是为了好看才戴围巾。没有傻子会在这么热的天这么干。”她忽然把头抬起来让我看那道伤疤，刀疤蚕虫一般盘踞在小赵粉嫩的脖子中央，显得非常突兀。我目测了一下，那条疤痕至少有五六厘米。

我有点不知道该如何下手测量。小赵看着我，温和地笑了，像是在鼓励我。我也勉强一笑，走近前去查看了一下伤疤，进行了简单测量，然后将所有关于祛疤的手术在脑子里过了一遍，并且盘算如何操作手术。



小赵一直静静地坐在我的对面，不言不语，直到我把所有工作做完，她这才将围巾围到脖子上去，然后问道：“能去掉吗？哪怕减轻一些也好。”

她的言谈举止处处透着良好的素质。如果不是脖子上这道疤痕，完全可以用完美来形容这个女孩的外形和气质。

我笑了笑，说：“虽然祛疤是很难的一种手术，效果也因人而异，但我会尽力，相信不会让你很失望的。”小赵开心地笑了，努力点头，然后问我什么时候可以做手术。我说我随后会制定一个完整的方案，必要的时候还要邀请国内知名的专家跟我一同来完成这个手术。我建议她不要着急，先回去等一两天，等我确定了方案再跟她联系。

送她走出医院，我站在楼道里不由得长叹一口气，大概因为太美了，世上那些过于完美的事物总要遭受意外，变得不够完美。很多时候矫情的诗人都说缺憾是一种美丽，我不赞同这样的看法，完美就是完美，缺憾就是缺憾，完美的东西一旦受到创伤，就注定不会是一种美丽。

我用了一整天时间来思考小赵的手术方案，几乎对照了每一种可行的手术方法，最终决定将手术分成三步进行，虽然小赵为此得来三次，需要很长的治疗周期，但那样会有更好的手术效果，也会减轻痛苦。如果一次将这样大的一道伤疤完全去掉，不仅痛苦很大，而且还可能留下新的疤痕。

我将自己的意见转达小赵，她没有多问，只是淡淡地说了一句：“马医生，就按你说的办吧。我相信你。”

这是我听得最多的一句话，也是最让我诚惶诚恐的一句话。作为一个医生，没有什么比这句话里蕴含的信任更值得荣耀，但作为医生，也必须用自己的技术和经验对得起这样一份简单但又沉甸甸的信任。

每次遇到这样的患者，我都会在心里存着一份感激。我表达了对小赵的感激，也特别想帮助她打开心结。我很希望她做完手术从这里走出去之后就变成另外一个全新的自己，开始全新的人生。小赵对伤疤的来历并没有隐瞒，两次的沟通之后她显然很信任我，原原本本地把关于这个疤痕的故事说了出来。

都是爱情惹的祸。年轻人很容易得到爱情，尤其是漂亮的女孩子；但年轻人输不起爱情，尤其是年轻的女孩子。

小赵大学里有过一次朦胧的恋情，但随着大学生活的终结爱情鸟姗姗飞走。毕业之后小赵进入一家德资企业工作，高挑漂亮的她很快引起了德方一个管理人员的注意，那个人频频向她表示好感，大献殷勤，在工作上也极力照顾小赵。

那个外国人大胆而直接地表达自己对小赵的爱慕，小赵心里忐忑但却犹豫不决。她只知道那个人比自己大七岁，好像独身。德国企业很看重员工是否踏实勤奋，上班



时间不允许员工之间有过多交流，所以很长时间里小赵对那个人一直知之甚少。

初出茅庐的小赵在德国人强大的爱情攻势下终于没能坚持很久，爱情之门很快就悄悄打开，她接受了德国男人的深情款款的爱，没过多久就跟他幸福地同居了。把自己的身体交给对方的那个夜晚，小赵像每一个对爱情怀着憧憬的小女孩一样，有着幸福梦想。那时的小赵觉得自己真的是最幸福的女人。每次那个德国男人将她搂在怀里极尽恩爱的时候，小赵都会感动得想哭，她认定这将是她后半辈子的归宿。

甜蜜的时间维持了两个多月，70多天。

到了年假的时候，那个人好几天没有来他们的爱情小窝。小赵总觉得不踏实，心里惦记着，担心着，打了一个又一个电话，对方总是不肯接，后来干脆关机了。就在小赵忧心忡忡的时候，一个金发碧眼的外国女人竟然带着两个孩子来找她了。她说她是德国人的妻子，两个孩子一个7岁，一个4岁。

两个女人四目相对的时候，小赵绝望了。她恨不能立刻找到那个德国男人，一刀杀了他。女人什么也没说，公布了身份之后悄悄离开了。小赵觉得那个女人的平静来去是一种挑战，也是一种无坚不摧的利器。小赵败给了那个女人，因为她不想去争，也不想伤害那两个孩子。在那些痛苦无助的日子里，小赵的心里只有后悔，忘记了哭泣。

休息了几天，她以为自己就那样平静下来了。想来想去，小赵觉得一切都因为自己过于草率，竟然没了解情况就飞蛾扑火似地钻进了爱情圈套。

几天后小赵上班，德国男人若无其事地从她面前走过，依然满面春风。小赵忽然就失去了理智，大声地骂了一句：“禽兽！”没有想到的是那个德国男人竟然面不改色地接受了那个称号，嘻嘻一笑，双手摊开：“不就是情人吗？需要如此认真吗？”

情人这个词钻进小赵耳朵时她所有的理智和这些天里承受的委屈都崩溃了，大哭着离开了办公室。在街边漫无目的地走了一整天，她哭也哭过了，累也累过了，慢慢平静下来之后决定就这样结束，然后安心做好工作。

一切都在那天发生了改变，几乎所有的同事都在最短的时间里知道了这件事，原本对她青睐有加的男孩子们都远远地避开了，女人都在背后指指点点，所有人异样的目光都像小刺一样扎在小赵的身上。下班的时候，另一个男同事竟然悄悄靠近她，嬉笑着说：“今晚去我那里吧？”小赵对他怒目而视，他却低下头凑近了小声说道：“你那点事儿没有人不知道。”

小赵需要承受的打击远远不止被人欺骗和遗弃，那个德国男人在男同事中间广泛地传播了他们两人在一起恩爱的细节，甚至建议别的男人找机会试试！

小赵崩溃了。从小优秀的小赵被打入了地狱，她没有得到翻身的机会。她的坚强被一点一点打碎，最后走向瓦解。她特意买了一把锋利的水果刀，本想割腕又怕死不



成，最后竟然挥刀切向柔弱的脖子。

“呵呵，我真傻。如果不是邻居碰巧过来借东西，我就那样走了。真不值得！”小赵自嘲地笑了笑，美丽的脸上看不出很浓重的悲伤，“活着真好。死过一次之后就明白了。”我听完这个触目惊心的故事，半天不知道说什么好。

小赵说：“马医生，我憧憬完美爱情，喜欢真实。小女孩容不得欺骗与谎言，受不起挫折，一时糊涂就做了这么傻的事儿。现在我明白了，觉得自己很好笑，居然爱上一个根本不配被爱的男人，然后差点为了他赔上性命。不过。摔倒了就会知道疼，以后我会学聪明一点了。我已经辞职了，我想首先让自己把以前忘掉，所以鼓足勇气来做整形，希望能整回原来的样子，也希望自己能够重新来过。”

我笑了，望着小赵的眼睛。她的目光温柔而恳切，如同池水。小赵是个聪明而灵秀的女孩子，聪明的人往往知道什么是错，也知道犯错之后该怎么做。我相信现在的她一定能够开始新的人生。

我用心地帮小赵做了手术，几次手术历时三四个月。手术过程中小赵一直很乐观，还不住地给我打气。由于手术部位特殊，有时不能打太多麻药，小赵却没有喊疼。她说要彻底忘掉心里的疼，她必须忍受这一次疼痛。

最后一次见到小赵已经是4个月之后的初冬了，她穿着很得体的衣服，脖子里却不见了围巾。高挑白皙的脖颈托着秀美的面庞，一个出尘脱俗的佳人。我们在医院门口相遇，相视而笑，一切都在不言中。



大学生帅哥要把自己变丑

我和小青第三次见面的时候依然各持己见，相持不下。这个年轻的大学生表现出同龄人少有的坚持，无论我如何劝说都听不进去；更糟糕的是，他不但坚持要做这个手术，而且非要我来主持这个与我素来做过的一切手术完全相反的事情——他要求我把他变丑！

不过第三次见面的时候，我其实知道，自己已经动摇了。

初次看到小青的时候我很惊讶，因为在我看来，他是个非常好看的男孩子。这样俊秀的男孩来找我整形，对我而言是一种挑战，也很有些压力，天知道这个本来就很俊朗的男孩会提出怎样的整形目标。说不定要把自己相貌的俊朗程度整治到张东健的平方，那对于任何一个整形医生而言都将是一种挑战。

小青皮肤很白，双眼皮，大大的眼睛，很温和。鼻尖稍有些翘起，一张近乎完美的脸蛋文雅清秀，几乎看不出有什么值得修饰的缺陷。大概因为是学生，还不会很好地搭配衣服，他的衣着稍显沉闷，此外一切完美无瑕。也许是职业习惯吧，每次有人坐到我的咨询室里面，我的第一反应就是看这个人的容貌，有什么地方需要进行修整和美化。而坐在我对面的小青完全没有必要在外貌上做任何调整。

我知道越是漂亮的女孩子越不能容忍自己容貌上的任何小缺陷，没想到男孩子也是这样。所以我笑着对他说：“你已经很好看了，没有必要做整形吧。永远没有最好看，没人能做到让容貌十全十美，独步天下。你看你的鼻子和眼睛，几乎可以做整形手术的范本了。”

小青似乎很愕然，估计是没想到我会这样说。随即他硬邦邦地来了一句：“马医生，如果我坚持要做手术呢？”

小伙子还挺横，看不出外表温温和和他性子还挺躁。我笑着说：“你坚持要做当然没问题，不过，还是那句话，每个人的审美观都不同，想让所有人都认为你是最好看的，那几乎是不可能的。”

小青点头，随后笑了：“你一定是想错了。我不是要让自己更好看。我要把自己

变丑一些。至于怎么变，您看着办吧。只要比现在丑，怎样都可以。”他补充了一句，“也不能说是丑，就是要阳刚一些。男人要想显得阳刚一些，就一定不能太俊秀了。”

小青接下来提出了具体的整形要求，让我大吃一惊的是，他要求修改的重点部位恰恰是我认为可以当做整形手术范本的眼睛和鼻子，还有嘴巴和眉毛。“这张脸太秀气了，眉毛眼睛鼻子嘴，您看着拾掇，弄点疤痕什么的也没问题，别太吓人就好。反正就是要让我显得阳刚一些，没别的要求。”小青说。

我一直认为，不管是阳光型男孩还是花一样的男子，只要外形和气质能完美搭配起来，就可以称作帅哥。女人可以春兰秋菊各具风情，男人也可以有施瓦辛格和基努里维斯，只要外形协调，谁都可以成为独特的风景。千人一面在整容师眼里是最无趣的事情。

小青竟然要求对那双近乎完美的眼睛和俊朗的鼻子动刀，整形医师的职业习惯让我下意识想到了拒绝。他的眼睛和鼻子是那样秀气，如果长在女孩脸上可能会显得美丽，但在他的脸上也很漂亮。我的职业是创造美，要我去破坏本就很完美的东西，我很难做到。

于是我果断地拒绝了。那是我和小青第一次见面，会面以他失望地离场告终。但他没有死心，不久之后又给我打电话，要求再跟我面谈一次。于是我们相约不久后再见。

第二次见到小青正好是北京下第一场雪那天，我们谈了很久。

这一次小青大概是做足了准备工作，预备了一大堆理由来说服我。他一进来我就发现他不像头一回见面时候那样激动，沉稳了许多，显然是有备而来。他问好时候的平和语气和文质彬彬不温不火的神态都让我觉得压力似乎更大了，我看得出这才是他的本色。

我始终相信每个前来整形的人背后都有一个故事，一段经历和一种对生活的独特理解与感悟。从业这么多年，我见过无数这样的人，听过无数这样的故事，那些故事足以编成一套书，会很动人。

小青开始讲述他的故事了。我以惯有的认真开始了一次让我无限惊诧的倾听。

“男生都叫我‘青青’，女生都叫我‘姐妹’。”小青的故事一开场就已经昭示了他要把自己变丑的原因，那个瞬间我就选择了理解。

小青在北京很有名的一所大学读大三，学习成绩很好，性格也活泼，喜欢参加学校社团的活动，更难得的是他很热心，同学有什么难事儿他都愿意竭尽全力帮助。但也就是因为他模样清秀，加上为人热情善良，烦恼跟着就来了。

“他们都说我简直就是贴心姐姐。您说这是夸奖还是讽刺？偶尔听听还挺美，就当是娱乐大众了，可总这么说，就让我颜面无存了。”小青接着说，我点头继续倾听。



小青在大学里得到的除了“青青”这个相当可爱的昵称之外，还有同学们没完没了的玩笑。男同学也许并无恶意的一个玩笑会让小青愤怒和难过很久：“妹妹，吃饭的时候帮我买个馒头呗！”“青青，给你介绍个男朋友呗，也给咱光棍队伍作点贡献。”女生也喜欢调笑小青，甚至有些性格比较开朗的女生没事就喜欢捏他的鼻子……

同学们的玩笑并没有让小青觉得特别不可接受，毕竟大家并没有恶意，大学里相互玩笑几句也是极其平常的事情。慢慢地小青习惯了大家没有恶意的笑闹，生活就那样继续，很快就到了三年级。就在不久前，小青无意间听到了一个差点让他的脑壳炸开的传闻：同学中居然有传闻说他是“gay”，而且已经传得沸沸扬扬，有些平常走得比较近的同学竟然偶尔会当着小青的面儿叫他小珂（gay）。

这样的传闻让本性温和的小青大为恼火，他觉得这个称谓侮辱了一个各方面都很正常的男生。有一回聚餐的时候一个男生在很多人面前搂着他脖子叫他小珂（gay），忍无可忍的小青当时就扑了上去，于是一场同学聚餐变成了决斗，此后几天伤痕累累的小青一直郁郁寡欢。他私底下跟几个很要好的朋友说起这些事情，问他们是不是都觉得他不像个男人，几个哥儿们倒是都说他们肯定没这么认为，但小青也从大家的眼神里看出了一点异样，他知道，传闻很可能来自他最要好的几个朋友之一。思考了很久之后小青做了一个决定，于是他刻意留心关于整形的信息，很快发现了我的博客，后来便有了我们的第一次会面。

“马医生，帮帮我吧。我真的不知道该如何解决这个问题了。我试过好多办法，故意追求了几个女生都碰一鼻子灰，有段时间我张嘴就是‘他妈的’，还叼上了烟卷儿，可是没用啊，别人还那样看我，而且笑话得更厉害了，说我那样更显得做作和不伦不类。现在，就好像做贼一样，成天躲着人家的目光，好像自己做了多大的错事一样。您说，我还能咋办？总不能在胸前挂个大牌子，写上我不是gay吧？我也不能见人就拽着人家说我‘我不是gay’啊。真没办法了，您无论如何得帮我，把我弄丑点儿，整阳刚点儿。我已经很努力地挣钱了，所有课余时间都用来打工了，攒了不少钱，如果钱不够，我接着去打工。都是这张脸，把我一个大好青年给毁了。”

最后一句是个玩笑，自嘲的语气，但小青的表情很黯然，让原本觉得他稍微有点矫情的我也沉重了。我看见了这个大孩子内心的矛盾和痛苦。那是一种没有经历过的人永远都无法理解的痛苦和煎熬。

我的双手缔造过无数美丽的容颜，但我还从没有体验过将一张原本精致的脸变得难看的经历。对一个整形医生而言，这是一个很艰难的抉择，一面是信任和托付，另一面是对职业的理解和恪守。我永远把缔造身心的同步美丽当成自己不懈的追求。

我还是希望小青能好好想一想，其实要变得阳刚未必一定要选择毁掉原有的俊秀



模样。男人的阳刚可能更多地表现在性格、气质和为人处事的豁达上。我理解小青的处境，但我同样相信，如果小青能够将大家的议论付诸一笑，也许这份豁达本身就能让他显现出少有的阳刚，虽然我知道这对他而言很难很难。

小青第二次离开的时候我还是没有同意。他笑了笑：“有时候我觉得长成孙红雷那样挺好的。不算丑，但是很男人。”

当小青第三次来到我面前时，我已经动摇了。或者说被这个大孩子的执著打动了。恰好这一天我很忙，上午安排了两个手术，小青很有眼力见儿，只呆了一小会儿就走了。临走的时候他突然朝我鞠躬：“马医生，看得出来，您是个负责任的好医生，我相信您。但您也得相信我是一个很坚持的病人。我已经三顾茅庐了，还是那个要求，我一定要您帮这做这个手术。三顾茅庐不成，我还会四渡赤水，七下江南，总之，我还得来。”

我不知道说什么好了。作为一个医生，能够得到这样的信任是一件非常幸运和幸福的事情；但我始终摆脱不了自己对职业的理解和对职责的恪守，我是创造美和赋予别人美丽的，我的双手没有办法去将一张本就近乎完美的脸变丑。

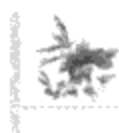
不久之后，北京电视台通过我的博客了解到了小青的故事，很想对他做一个专门的采访。我没敢贸然答应，很小心地征求了小青的意见，他犹豫再三，最终还是决定接受访问。电视台录制节目的那天，小青很早就到了我的医院，跟我说了很多话。

小青是这样理解这次采访的：“如果我有颗心结，我希望通过这次采访把它打开。如果我的同学们做错了，我希望这次采访变成我的宣言，把我的烦恼和困惑都展示给他们，希望他们能够懂得尊重我。但如果这两个心愿都达不到，我就希望这次采访是您同意给我做手术的赞同信号。”

几天后，电视节目播出，在社会上产生了比较大的反响，很多专家和整形医生都针对小青的情况发表了自己的看法，也就是在那个时候，我突然觉得自己其实也跟小青一样走进了一个误区，我一直以为我的双手是创造美丽的，但其实，更确切地说，我的双手是缔造美丽健康的身心的，从某种层面上说，患者的需要就是我努力做好的目标。我相信，让小青变得阳刚未必真的需要将他的容貌变丑，打造一副更符合他个性和需要的容颜，也许对我对他而言都是一种不错的选择。

几天后，小青专门给我打了一个电话：“马医生，还是您赢了。您的韧性比我足，我没有在您那里改变容貌，但是我看到了一个医生的原则和一个大姐姐的善良。您真的是一个很好的医生，将来如果我又开始迷茫了，说不定就又来找我啦！”

我笑了。真的很幸福。



美丽女孩为男友多次整形险毁容

认识楚楚绝对是个偶然。有一次到一个小区去做女性健康方面的公益宣传，高挑漂亮的她拿了一张宣传单，盯着我的胸牌看了半天，伸手跟我要名片，神色中略带些玩世不恭的味道，又显出一股率真和干脆。不久接到她的电话，说要约我做整形。

没有问价钱，也没有说明要修整哪个部位，直截了当地预定时间并希望当天就能做手术。“看你面相就知道我没找错人。”这便是她给我的全部理由。

第二天如约见面，我大吃一惊。初次见面那天卓尔不群的那个漂亮女子此刻不仅一脸沮丧，鼻子上横贴着一条创可贴，唇边有一片淡紫色的淤痕，滑稽中透着几分惹人怜惜的楚楚模样。她说自己叫楚楚，名字正应了我对她的印象。

很显然，女孩要求尽快整形与她脸上的伤痕直接关联。我很想知道究竟发生了什么，不因为好奇，只为着我能了解更多情况，提出一个更符合她个性的整形方案。让我想不到的是，大学毕业不到三年的她，竟然有多次整形记录，割过双眼皮，在小美容院打过瘦脸针，那个贴着创可贴的鼻子也动过两次手术。

“以前所有的手术单都在这里了，这次还是要整这个倒霉的鼻子。您看看以前的手术情况，给我个方案建议。”她还是那么直截了当，但是声音带着一股柔弱，很好听，让人听了会激起想保护她的愿望。我笑了笑：“你已经很漂亮了，为什么还要整来整去？”

楚楚连连摇头：“鼻子以前也算好看吧，但不如张柏芝的高挺，所以照着她的模样整了一次，但后来发现太高了，不如范冰冰的小巧，又整成了范冰冰的鼻子，可鼻梁却歪了，而且现在觉得她那个鼻子还不如我原来的呢。能不能帮我整回原有的模样？”她递给我一张整形前的照片，一个明媚的学生，坐在校园的草坪上，绿草映着白皙的脸蛋，长裙托着苗条的身段，一个标准的美丽女孩。

做整形医生这么多年，我见过太多女人想把自己整成心目中偶像的模样，也深知刻意将别人当成整形的目标和模板是一种很不聪明的做法。一个人的美丽是独有的，任何人都不可能通过手术将自己完全变成另外一个毫不相干的人。



她轻轻揭掉创可贴，秀气的鼻子明显有些歪斜，我看得出来，她的鼻子受损严重，像是被外力打压过。“上次手术做了没多久吧？不小心撞到什么地方了？鼻梁骨都歪了。”我说。

她没有回答我，蹲下身嘤嘤地哭了起来。她还是那么直截了当，说哭就在众人面前毫无遮拦地哭了起来。我不知道该怎么劝阻，慢慢拉起了她：“不要哭啦，你的鼻子本来就有伤，眼泪会刺激伤口，不利于恢复。”她的哭声戛然而止，缓缓站起来说：“你帮我把鼻子弄好吧，不然我就活不成了。”我迷惑地望着她，她擦一把眼泪：“整不好鼻子，爱情鸟就飞了。”

我明白了。这是一个甘愿为爱赴汤蹈火的女子，而且把容颜当成了赢得爱情的全部筹码。我在心里叹了口气，带她走进诊室，检查了她的鼻子，并且细细研究了原先做过的手术方案。按照她的要求，我们约定当天就进行手术。在手术开始前的一个小时里，护士忙碌着准备，我坐在楚楚面前观察她，大而好看的眼睛，白皙的皮肤，高挑苗条的身材，无论怎么看都是一个在外形上出类拔萃的女子，丝毫不亚于很多混迹娱乐圈的人。美到如此精致的女子，竟然在爱情的路上如此痴迷。

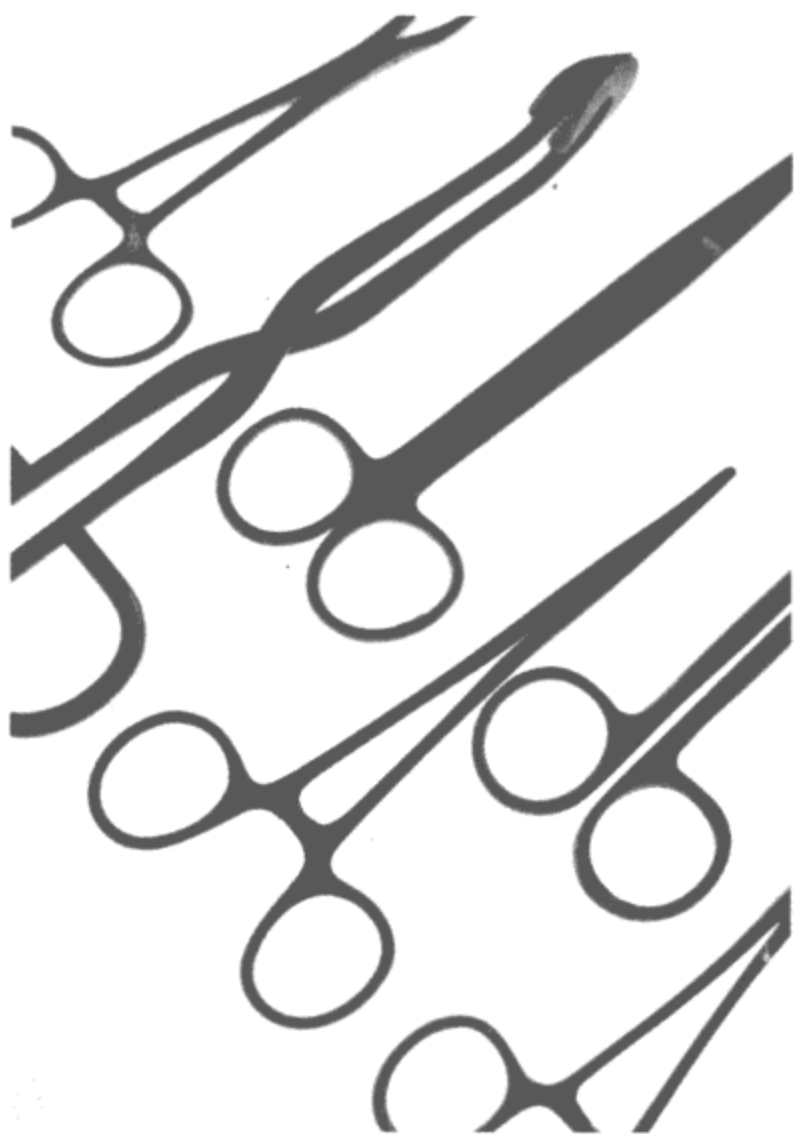
手术结束，护士把楚楚推进休息室。过了一阵子，我进去嘱咐她好好休息，她却突然拉住我的手，迫不及待地小声问我：“能不能帮我打个电话？”说完同样迫不及待地报出了电话号码，容不得我犹豫或者拒绝。

电话那头一个东北腔的男人还没听完我的话就嚷开了：“又是整形医生吧？什么也甭说，让她自己打车回来吧。”我一下子愣住了。楚楚大概从我的神色中猜到了对方的反应，示意我将电话给她。“早知道就是这样的结果，可我偏偏不信。”她哭了。我连忙劝她不要哭，刚刚做完手术，眼泪会让她的痛楚加剧，也不利于伤口愈合。先前不严格的手术使得她的鼻子损伤很严重，加上严重的外伤，如果拖延更久或者恢复再受影响，这个女孩很可能就此毁掉原本美丽的容颜。

楚楚的讲述，我习惯性地倾听。一个故事就这样又走进我的生活。那个男子是她的初恋，还在上大学的时候天真浪漫的楚楚偶然认识了他，那个大她十岁的男人有着结实的身板和爽朗的笑声，有着东北人的果断和爽直，也有打拼得来的丰实家底，无论从哪个方面看，他都是一个让女孩心动的男人。相识不久，他用一束红玫瑰俘虏了楚楚的心，于是有了爱情，有了亲密，有了让她总在回味的短暂缠绵。

快乐的日子过了一年多，楚楚大学毕业，顺理成章地住进了他的家。小女孩做着美丽的梦，开始筹划婚礼，憧憬未来，还为自己想早点有个他们的孩子的愿望略略感到害羞。有一天那个男人喝醉了，指着电视里的张柏芝大呼：“能娶这样的老婆，那才叫男人啊。啧啧，多完美的鼻子……”

楚楚对着镜子看了又看，发现自己的鼻子确实不够挺拔，越是想到他的那一声大



呼，越觉得自己的鼻子不够完美，不久之后，楚楚走进了一家美容院。接受了一次远比她想象的痛苦许多的整形手术。那个时候她并不知道，这样的手术根本不应该在一家小小的美容院进行。痛苦很快过去，拆线那天她看着镜子里自己的挺拔的鼻子，像个孩子一样傻笑了半天，夜里那个男人抱着她不停亲吻她的鼻子，楚楚晕乎乎地享受着幸福，又开始憧憬婚姻。

还是那样短暂。很快，楚楚的鼻子在他眼里变得不再新鲜好看，那个男人也把目光转向她的全身：腰粗了，脸胖了，腿壮了……接下来的日子里，楚楚把改变容颜当成了生活的全部，抽脂、打针、瘦脸……男人脸上重又出现了笑容，每月给她足够的钱去美容院保养和修整。楚楚又体会到了幸福，想到了结婚。

反复折腾让本来很秀气的鼻子遭遇灭顶之灾，末一次整形结束后她发觉自己的鼻梁

歪了，小心地抱怨了两句，继而两个人发生争吵，男人的巴掌竟然落在了她的脸上，于是便有了我接到的那个电话。

我望着这个把爱情寄托在医生手术刀上的女孩，不知道说些什么。漂亮的容颜固然可以赢得爱情，但爱情始终是心的交流，感情的融合，掺不得半点假，一旦爱情中过多掺杂了情感以外的因素，便不再是单纯的爱。

“为了他，我把自己的脸蛋当成了变形金刚。”楚楚说。我将一个女人对爱情的理解慢慢说了出来，但很快我就发现她竟然睡着了。我不知道她是真睡了还是假寐。但我真心希望她醒来之后能有另外一份心境面对未来的日子。

楚楚拆线的日子。她的脸蛋依然白皙，眼睛里透着柔情蜜意。一进门就拉着我的手不停说谢谢，她还是那么直截了当：“我们和好啦！谢谢你，那天你说的我都听到了。回家之后我想了很多，后来就告诉他我便是我，再也不要整成别人的样子。我就想啊，大不了被他一脚踢开，可是没想到我赌赢了，他竟然抱着我哭啦，说他错了……”

这次轮到我笑了，发自内心的笑。



小武的浪漫

那天我刚走出会议室，瞥见走廊上伫立着一位小伙子。我不很经意地扫了一眼，小伙子1米80上下的个头，从侧面看来，轮廓分明，充满阳刚之气。戴了一副黑边的眼镜，看上去多了些文气。他擦肩而过的时候我笑了笑，他突然问我：“您是马君医生吧？”语气中带着一点羞涩味道，“我看过你的博客。”我微笑点头，请他进了办公室。

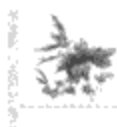
“我想我来之前应该跟您提前打个招呼。您一定很忙，没有预约就过来可能太冒昧了，不过有件事情我想求助于您，希望不会耽误您太多时间。”他说话有条有理还很懂礼貌，我对眼前这个小伙子印象不错。不过我也发现了他脸颊上一道疤痕。

趁着我给他倒水的光景，他做起自我介绍：“我叫小武，老大不小了，今年30岁，老家辽宁。我来就是为了这个。”他指着左脸颊上的那道疤痕，略一思忖，随后就把话题直接放到了疤痕上面。看得出来他已经没有刚才那么局促了。

“其实这事儿要完完全全搁在我自己一个孤家寡人身上，也就不怎么在意了。可现在必须得把它收拾掉，有人介意。”他憨憨一笑，用手指轻轻抠着脸上那道疤痕。我忙劝他不要随意用手触摸疤痕，他又是一笑：“都习惯了，也长好了。没啥。”

本来也许可以直奔主题谈论那个疤痕和与其有关的治疗方案，但他的那几句话说明他有一种倾诉的愿望。于是我又一次成为了倾听者。小武有着东北人天生的耿直性格，一打开话匣子就哗啦啦把自己的过去介绍得清楚明白：幼年丧父，与母亲相依为命，他自己从小比较淘气但也算得上是个懂事的好学生，高中毕业后顺利考上北京的一所大学，学费和生活费靠的是母亲微薄的工资和自己兼职拼凑来的一些钱。从小到大，小武的日子过得紧张张张但又非常充实，用他的话说就是啥大事儿也没干成，但一天也没闲着。

大学毕业后小武在中关村科技园的一个公司上班，待遇还算好，家里的生活也慢慢好转，他有了第一笔积蓄之后的头一件事情就是把母亲接到北京，租了一间离公司不太远的一居室，在北京安顿了一个属于自己和母亲的家。他的描述简单明了，我能



看出来这个直率的年轻人平常一定充满活力，浑身都是干劲。

他开始说到了脸上的疤痕：“其实我对这个并不介意，一个大男人，丑点俊点都没什么要紧，踏踏实实做事儿才最要紧。我也不管别人怎么看我。不过……”他脸上荡起一丝幸福和甜蜜的笑，还有那么一点荣耀，“现在跟以前不一样了，我得变变模样了。不为别的，我要结婚了。我得为我老婆考虑。”

我经历过几百上千例整容手术，面对的大多是女性。男士整容的近年来越来越多，大多都是为了自己长得更加俊朗或者因为身体外部的瑕疵需要进行修复。像小武这样要结婚了前来整容的也不少。大家习惯了“士为知己者死，女为悦己者容”的观念，现在小武要把这句话变成“士为悦己者容”，我倒也没觉得奇怪。年轻的脸上有那么一道疤痕，这就足以成为他走进整形医院的理由。

我看着小武。他的五官很协调，浓眉大眼，面型俊朗。小武的面部很和谐，浓重的眉毛下眼神深邃而犀利，好像还有那么一点淡淡的忧郁。眼镜片后面的眼神有一种摄人心魄的锋芒。微凸的颧骨，高鼻梁，厚薄适中的嘴唇，文质彬彬又不失阳刚之美，典型北方男孩的模样。也许正是因为这么一张像是精心雕琢出来的脸，那道伤痕就显得格外扎眼。

“当初怎么没彻底治好它？”我问。小武喝了一小口水：“那时候没条件，也没怎么在意，原以为伤疤既然有了就不可能消逝，治疗的时候都没想过要把它彻底除掉。”他说起了这道伤疤的来历。

那时小武刚参加工作不久，私企公司加班是常有的事情，他又是新人，每天总有做不完的工作等着他，小武又是认真肯干的人，所以几乎每天都得加班到凌晨。如果不是要陪伴独自在家的母亲，他可能还要加班更多的。小武的原则是无论多晚都一定要回家跟母亲聊上两句，然后匆匆睡去。

一个酷暑难耐的夜晚，小武照例加完班往家赶。黑沉沉的夜色中他遇到了现在即将成为他新娘的这个女孩文静。下班回家的路上小武看到有人调戏一个小姑娘，他想都没想便冲上去与歹徒厮打在一起。搏斗过程中歹徒气力不济，竟然掏出了一把明晃晃的刀子。刀光划破夜色，也划伤了小武的脸颊。

小武死死拽住歹徒不放，最终将其擒获并且报警，直到警察赶来，被吓懵了的小姑娘才发现小武满脸是血，吓得哇哇哭起来。

“你都不知道啊，她当时哭得好厉害，让人一下子就觉得心疼得不得了。”小武笑着说，就好像刚刚说过的事情不是发生在他身上一样。倒是在倾听中惊出一身汗来。

随后很长一段时间小武都在休养，文静天天都去看望小武，给养伤的小武带来有趣的故事和女孩子喜欢吃的零食。两个年轻人很快熟悉起来，从感恩和照顾到互诉衷



肠，淡淡的情愫在两人的心间流淌。小武的伤势也在文静的精心照料下慢慢好转。这场意外让他们有缘相识，而真正让他们靠近的是两人几乎一致的经历。

文静也是幼年丧父，只不过她没有小武那样幸运，没什么可以说得出来的教育背景和特别才华，是个很普通的女孩。性格文静，略有点孤僻，从小缺少父爱的文静对周围一切都怀有警惕心，缺乏安全感。长大以后，一方面渴望有男孩喜欢自己，一方面又小心地排斥着一切靠近自己的男孩。很少与男的说话的文静在遇到小武后变得略微活泼了一些，不过那一次被歹徒调戏的经历让文静对男人更加敏感和警惕。在文静的生活里，全部的安全感来自已经去世的父亲，就连做噩梦也总是父亲出现在梦境中解救受困的她。

危难时刻遇到小武之后，文静一直觉得小武就是父亲派来保护自己的天使。这样的情怀消除了两人之间原本可能会横亘的隔膜，小武给了文静爱情，但这份爱情似乎不仅仅是小情侣之间的爱慕，更有一个成熟男子对文静的宠爱和怜惜。

接下来的交往平淡而温馨，文静不住地感谢小武的救命之恩，小武精心呵护着柔弱的文静，时刻不忘哄她开心。对于那个晚上发生的事情文静只字不提，小武也从不提及。小武只是偶然发现，文静虽然对他关怀备至却不敢多看他的脸。开始小武还以为是文静害怕自己脸上的疤，在漆黑的夜晚，文静抚摸着他脸上的伤痕，轻轻地抽泣。后来小武才知道文静是对那夜的恐怖记忆久久不能释怀。

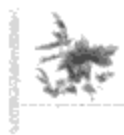
“我想让这个伤痕消失，也让那段不堪回首的往事从我和文静的记忆中彻底删除。上个月我向她求婚了。文静很开心地答应了我，只是我希望跟她过平静的生活，把过去一切不开心的回忆统统扔掉。这个要求您能满足吧？”

我轻轻点头：“不过还需要做一下检查，然后看看采用什么方案，研究一下能恢复到什么程度。”小武努力地点头。小武脸

上的伤痕较深，也有一定长度，可见当初受伤不轻。因为没有及时进行很好的修复和护理，留下了较深的疤痕，现在要彻底去除掉几乎不可能，但仍然可以让它变得很淡，基本上不影响外貌。

虽然这个手术还是有些难度，不过小武的眼神，不仅仅让他自己满怀信心和期





待，也让我觉得有责任去帮他达成心愿。我喜欢帮助心中有爱的人。

我考虑方案的时候故意开玩笑：“想给新娘一个惊喜？”小武有些害羞了，红着脸摇摇头：“我就是想让她看不到这道疤痕，彻底忘掉过去。当然，我也希望能更好看点，这样她瞧着也舒服些。”

“没问题，我帮你。保证如你所愿！”我格外轻松。

小武点头笑着：“看来我找对人了。”

小武的手术很成功，效果远比我设想的更好，康复期过后，如果不是近距离仔细观察，他的脸上几乎看不出任何伤过的痕迹。健康洁净的皮肤更显得小武俊朗好看，当我再次见到他时，小武比以前多了些自信，带着笑容，满面春风。他的身边是一位年纪很轻身材娇小的姑娘，我想这应该就是文静了。这次两人一起过来，除了表达谢意，还递上了一张喜帖，请我去参加他们的婚礼。

我笑着答应。看着他们远离的背影，我觉得很开心。整容的真谛不在于让一个人脱离天然的赐予，颠覆遗传的样貌，而在于如何让他能够活得更加轻松自在，获得更多生活乐趣。没有谁不希望在他在意的人面前表现出最完美的一面。尤其是女人。我在文静姑娘的眼睛里看到了一点骄傲的味道。女人的直觉：美丽的准新娘一定在心里为小武健康年轻的容颜感到沉醉。

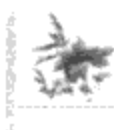
最美丽的夕阳

城市生活紧张而忙碌，在人们的印象里这样快速的生活节奏只属于年轻人，可是习惯了忙碌的人们大多没有注意到，每天在街头遇到的匆忙的人流里总有那么一些年迈老人的身影。也许仅仅是没留意，如果你停住脚步看看，一定会动容。

钟阿姨是我的一个患者，一位年过六旬的老人。钟阿姨一直在国企工作，退休后也没闲着，担任着几家公司的兼职会计，成天忙碌着在几家公司和银行、税务局之间奔走。亲戚朋友和儿女们都劝钟阿姨在家里好好休息，大家的看法很一致，钟阿姨忙碌了一辈子，如今儿女都已成家立业，她本该呆在家里好好享享清福，一把年纪了根本不需要在外头奔波。可是忙碌了一辈子的钟阿姨不这么想，用她的话说，人老了心可不能老，身子骨更不能老。钟阿姨尽管退休很久了，但始终没把自己当老太太看，更不喜欢别人把她当老太太看。她觉得自己浑身是劲，每天不出去活动活动就会觉得全身上下都不舒服。老太太认为人老了之后总在家里窝着，指不定养出点什么毛病来。

钟阿姨的老伴多年前因为癌症去世，那段时间是钟阿姨最困难的时期，一辈子似乎都没经历过那样的艰难时期。那会儿儿女还都在上学，本来就挺辛苦的钟阿姨承受着丈夫突然离去的打击，还要为孩子操心，身边的人都担心她能不能挺过这道难关。钟阿姨打起一百二十分的精神，坚强地撑起了家，直到把儿女都送进大学，再到他们毕业、工作、成家，她没有喊过累，也没有求过别人，始终都在努力地做好一个妈妈必须去做的事情。那些年里钟阿姨一点也没有因为家庭的拖累影响工作，什么时候都是风风火火来去匆匆，忙完了家里接着忙工作，忙完了工作再回家里。还有一样儿也是所有同事和亲朋都很赞许的——即便是在那些最艰难的日子里，钟阿姨也始终保持着洁净和优雅，全身上下看不到尘灰，也看不到艰难生活留下的丝毫蛛丝马迹。

钟阿姨年轻时就是个美人，现在人到黄昏也依旧是个爱美的老人。冬日里，钟阿姨身穿牛仔裤，羊毛大衣配上一双时髦的皮靴，一头淡黄色的卷发，浓淡适度的化妆，洋气十足的模样常常让人不敢相信她的真实年纪。还是钟阿姨自己的那句话最实在：“人的外表要保持年轻，心更要保持年轻。”钟阿姨从来都不介意别人的眼光，



生活随性又洒脱。她是一个很可爱的老太太。

钟阿姨一直都独自生活，她说她很习惯这样的日子。儿女都想接她过去共同生活，可倔强的老太太每次都能坚持到最后。直到今天，她依然住在以前老伴单位分的那个狭小的一居室里，每天依旧像年轻人一样忙碌着上班、下班、挤公交。她的生活充实得让人艳羡。

钟阿姨跟别的老人最大的不同在于她不但没有因为退休而让自己快速步入老人的行列，反而因为少了在国营单位的束缚，生活过得更加随意和洒脱。儿女总觉得母亲辛苦了一辈子，是时候好好休息一下了，所以担心之余一次又一次劝说钟阿姨停止忙碌，彻底变成一个颐养天年的老人，但一次又一次败给了执著的母亲。争来争去，儿女算是明白了，也就慢慢不再说让钟阿姨搬过去同他们一起居住的事儿了，但钟阿姨的孤独他们却看在眼里，疼在心里，于是就合计着给母亲找个老伴。

这事儿一提上日程，俩孩子就开始忙碌开了，东奔西走为母亲物色合适的人选。跑来跑去总算找了几个儿女认为非常合适母亲的老头，但都被母亲拒绝了。钟阿姨这么做自然有她的道理：“你们净瞎介绍，那些个老头一天到晚闷头不语，我可受不了。你们是给我找老伴呢还是给我找个不吭声的主，让我成天当保姆啊？”

什么样的人才能让母亲满意呢？儿女们有点不知所措了。不过这事儿钟阿姨自己心里有数。这么多年里头，她也经常想到找一位能和自己共度晚年的伴侣，可就一直都没遇到合适的人。钟阿姨独自生活了这么多年，如果找不到合适的人，还不如一个人生活来得自在快活。儿女给她介绍的那几位不是老气横秋就是身体不好，完全跟不上钟阿姨接近年轻人的生活节奏，反过来她还得费尽心思照顾对方。一来二去儿女也觉得母亲的这个老伴还得由她自己来找。忙于工作的儿女慢慢顾不上了，钟阿姨也把找老伴的想法丢在了脑后，直到有一天她无意间遇到了老张。

老张是一名退休的中学体育教师，多年锻炼身体的习惯在他退休后依然保持着。钟阿姨第一次见到老张便被眼前这个精神矍铄充满活力的老头吸引了。老张也是单身，每天都很规律地出去锻炼身体，性格活泛，相同的晚年生活让两个老人有了很多共同的话题，常常在一起说话聊天，相约出去参加老年活动。在相识的两年里，两人春秋两个季节经常去爬山，夏天又一起去海边旅游，冬天钟阿姨便跟着老张参加冬泳队的活动。两年之后，两位老人在儿女的撮合下走到了一起。

几十年前，他们分别走进婚姻殿堂的时候只留下了黑白小照片。有了要结婚的想法之后，钟阿姨提议两人赶一回时髦，为这次难得的夕阳之恋拍摄一组婚纱照。两个老人给自己鼓足了勇气，兴冲冲跑到婚纱摄影店去问个究竟，不料却遇到了一个事先没有想到的尴尬问题：挑遍整个婚纱店，竟然没找到适合钟阿姨穿的婚纱，那些婚纱的款式和颜色都与钟阿姨的年纪不相符合，有几件勉强能穿上也不够美观。回到家里



钟阿姨一直闷闷不乐。辗转反侧想来想去，钟阿姨忽然想到了办法：“要不我也去整容吧。”话一出口，老张和儿女都大吃了一惊，随后家里便炸开了锅。

这几年整形和美容已经不是新鲜事，街头巷尾的人们都在议论这事儿，但是像钟阿姨这样年龄的人去整容的却很少听说。家里人纷纷反对，儿女们虽然习惯了母亲的率性，但毕竟动手术的事情非同寻常，俩孩子一个比一个担心。尤其是女儿怎么都不放心这么大岁数的老人冒险去整容开刀。女儿的反反对和担忧之下钟阿姨也有些动摇了，可是一想到自己在婚纱店的经历，她便横下一条心，对儿女说：“不行，这辈子啥也没有这么在意过，这回我一定得让自己满足一下，这手术我非做不可。”

儿女最终选择了理解妈妈，女儿亲自陪伴钟阿姨走进了整形医院。初次见面，我对眼前这个时髦开朗的老太太充满好感。整个上午她女儿就坐在我对面跟我说母亲的故事，生怕我不肯给年迈的钟阿姨做手术。听了她女儿的讲述，连我都希望能帮她实现梦想了。一次详尽而小心翼翼的沟通结束后，我决定首先为钟阿姨做小规模的抽脂手术，然后再根据她的具体情况做一些简单的面部美容。她的体型不很胖，只要控制好脂肪析出量，手术的安全风险可以降到最低，当然前提是钟阿姨的身体没有其他疾病。不过这个乐观开朗的老太太好像并不满足，她想着既然来了，就干脆把功夫都做足了，于是强烈要求给她做面部除皱和双眼皮等几个小型的面部整形手术。

手术那天，全家人居然都来了。我看得出来，除了钟阿姨自己，所有的人都把心提到了嗓子眼上，众人搓着手在手术室外焦急等待。直到钟阿姨从手术室出来，大家才稍微安心。接下来就是焦急地等待手术的效果最终呈现在大家面前。

等待的日子显得格外漫长，拆纱布那天钟阿姨既兴奋又紧张，还有那么一点怀疑。尽管已经作了详细了解，我也尽可能详尽地把与手术相关的细节都告诉了她，钟阿姨还是不敢相信几个小小的手术真的可以让自己变得年轻。她还有点担心今后的日子该怎么面对那些亲朋和左右邻居，可爱的老人在即将拆线的时候有些不好意思了。

拆线之后，我在钟阿姨儿女的目光里看到了诧异和惊喜，他们对手术的效果非常满意，所有人都注视着钟阿姨，她在众人的目光里慢慢走向镜子，好像走在星光大道上的耀眼明星。钟阿姨看着镜子里的自己，眼眶湿润了。“就好像回到了还没退休的时候，好啊，真好！”钟阿姨笑着说，泪花闪闪。

我应邀去参加婚礼的时候，钟阿姨的婚纱照就挂在房间正中央，照片里的钟阿姨笑得很灿烂，全然不像一个年过六旬的老人。我深深感动于那一家人的温情，也被钟阿姨为追寻梦想和生活的勇气打动。

追求美丽不是年轻人的专利，追求美丽也不仅仅是为了达到某种目的，有时它能带给人的是一种梦想，一份对生活的热爱。有时候下班时分站在高楼上看着夕阳，常会想起钟阿姨的那句话：外表年轻，心就更年轻。



女子痴迷整容两次堕胎遭遗弃

前几天看到一则新闻，说的是一位女士为了整容不惜牺牲家庭和幸福，两度将腹中胎儿打掉，最终导致婚姻破裂但仍然痴迷于整容。看罢新闻，我这个职业的整形医生也觉得匪夷所思，有一些话还是想说出来，不吐不快。

据说这位来自湖南的陈小姐一心想整出一张富家千金的娃娃脸，几年前东拼西凑了3万块钱到北京做了面部整形，没想到手术不当导致面部出现问题，此后她一直用头套将面部包裹好才能入睡，否则面部就会变形。与整形医院之间的官司尚未结束，她仍然在北京湖南两地之间奔波，还要承受面部痛苦。更要命的是，陈小姐痴迷整容竟然超过了对家庭和孩子的爱，早在几年前她怀着身孕到北京整容，为了顺利整形竟然听从医生的建议拿掉了肚里的孩子。后来再次怀孕后她二度拿掉孩子，赶赴北京整形。忍无可忍的丈夫毅然同她离婚，如今形影相吊的陈小姐在精神和肉体的双重痛苦中仍然苦苦寻找着回复容貌和拥有娃娃脸的出路。

我是个整形医生，我的工作便是同形形色色前来整形的人打交道，见到过无数基于各种原因整形的人，我也常常同情和帮助那些有需要的人，但我看到这则新闻，除了对陈小姐的同情之外，更觉得她的做法完全错了。不管作为女人，还是作为他人的妻子、一个腹中胎儿的母亲，陈小姐的做法都欠妥当。

女人追求美丽无可厚非，但做任何事情都应该在内心有一个度量，凡事不能逾越底线，无论是道德层面的还是责任方面的。这则新闻至少让我想到了5方面的问题：

首先，陈小姐举债整形是个错误的决定。追逐美丽也要讲求原则，懂得量力而行。就好比一个收入微薄的清洁女工每天要使用最昂贵的化妆品一样，行为本身纯属个人自由无可厚非，但如果是举债购买名贵化妆品，暂时美丽的背后很可能是沉重的负担，甚至会影响到基本生活的稳定。整形往往需要考虑到后续问题和有可能发生的意外情况，如果没有经济能力，最好不好轻易进行较大规模的整形。

其次，痴迷整形是不明智的做法。陈小姐痴迷娃娃脸，而其本身容颜并没有缺陷

和瑕疵，仅仅因为迷恋某一类型的相貌而不顾一切多次整容，其整形的动机值得商榷。整形是为了弥补容颜的先天缺陷或者瑕疵，又或者是为了让人变得更加美丽，我始终认为一次较大规模的整容一定需要一个足以支撑它的理由，如果为了整形而整形，那是盲目的，而且付出的很可能不只是金钱和时间。

第三，草率地选择了整形医院和医生。陈小姐首度堕胎后整形失败导致面容受损，很可能是匆忙之间并没有很好地了解整形，也没有了解整形医院，更没有慎重地选择医生就贸然做了选择。铺天盖地的整形和美容广告很容易混淆视听，国内的整形医院不具备资质或者没有合格整形外科医生的不在少数。一个新兴的行业要走上健康发展的道路，必然会经过一个鱼龙混杂的阶段。在这个阶段，任何一次选择都要很慎重，都要经过多方了解，生活中方方面面如此，整形美容更要如此，因为医生一刀切下去，成败都在一张脸上，一旦失败或者出现意外，此后又不可能遮着脸蛋生活，需要承受的痛苦和对生活产生的负面影响可想而知。

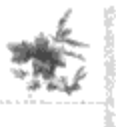
第四，为了整形两度堕胎是对家庭的践踏。我用的这个词可能有些太过激烈，但作为一个女人，一个曾经千百次帮助别人恢复受损容颜或者获得美丽的外科医生，我非常不赞同陈小姐的做法。孩子是爱情的结晶，也是维系婚姻和家庭的纽带，为了也许本不必要的整形两度将肚子里的孩子打掉，真的不符合一个妻子、一个母亲、一个女人的身份，也不应该是一个成年人应该作出的选择。即便真的需要整形，也完全可以在没有受孕或者分娩康复之后进行，做母亲跟整形没有必然的矛盾。陈小姐为了整形竟然连等待孩子出生都不愿意，我很难想象这份迫不及待的背后是对整形怎样的一种痴迷，如此仓促间来回奔波于北京和湖南两地之间，错误地选择医院和医生似乎也就在所难免了。作为医生，作为女人，我对陈小姐整形遭遇意外的经历非常同情，但一个女人不顾胎儿不顾家庭也不给予丈夫和婚姻足够的尊重，更让人觉得可悲却又无法给予同情。

第五，整形医生必须具备起码的技术和道德。这一点我是针对自己从业的行业而言。陈小姐的做法固然值得商榷，但曾经给她做整形的医院和医生客观上对悲剧的发生起到了催化作用。一个合格的医生除了过硬的技术，还必须有其恪守的职业道德和规范，有做医生的起码准则。我相信任何整形医生都不会把前来整容的患者都拒之门外，但很多时候医生的一个建议，一个引导很可能对患者产生重大的影响。我常常劝走一些不必要整形或者尚不具备整容手术条件的人，不是反对他们做手术，而是要充分考虑实际情况，给出最好的方案和建议，选择最佳时机进行修整和治疗。如果陈小姐选择的医院当初没有建议她堕胎，如果医生具备专业的技术，如果有人能够晓之以理，也许陈小姐便不会急于整容，不会为此堕胎，不会造成毁容，更加不会有为了修复容颜而二度堕胎和最终被遗弃的遭遇。



每天我都要面对很多很多前来整形的人，我的习惯是同他们聊天，交流沟通，明确他们的需要，然后协商制定具体的方案。这是我的习惯，也是我对自己的职业的尊重，对患者的责任。我不是最优秀的整形外科医生，但我一直都在朝着优秀的医生努力，一直都在提高自己由内而外的素养。我也很希望每一个有整形需要的人首先明确自己想要的是什么，整形的目标是否真的很现实也很有必要，更要了解整形，了解医生，慎重地选择，然后将自己的脸蛋和身体交付给值得托付的人。

愿天下人更美丽，更希望生活美丽如画。



“幸福”女人五年的替身生活

这是一封患者写给我的信。信的全文如下：

马医生你好！很久没和你联系了，因为很久以来我不知道自己该做什么。你的博客是最近才看到的，看了一些文字，看到那些在你身边发生的故事，突然就有这个想法，想要写信给你。其实写信也没有什么特别的目的，一来是问候，二来是想请你原谅我当初的隐瞒和坚持。我相信就像那些幸运的女孩子一样，你把我当成了朋友，而后才是患者，而我却向你隐瞒了很多事情，包括整容的原因。

你应该还记得那天下着大雪，我脸上带着伤走进了你的诊所。那时候，我万念俱灰，揣着钱就往整容医院冲，我只有一个想法：不要自己的脸了。我们一见如故，我可以感受你的真诚和温和，可以感受到你是真心想要为我好，可是我却撒谎了，我编造了谎言，编造了故事。

那天很冷，可是你的那间小小的咨询室是温暖的地方。我当时是有些失控了，现在想想都有些不好意思，快30岁的人了，却那么冲动，拽着您帮我整容，整哪里都行，只要换掉那张脸。你微笑着让我放松，请我喝带着温暖的果汁。其实你不知道那天我的心里翻江倒海，我的伤心无处诉说。那天我是和前夫大吵一架之后走进你的诊所的。我们之间的战争从口角发展到撕打，他的巴掌最终落在了我那张他曾经百般宠爱的脸上，而其实我们的争吵似乎根本没有对错，没有重大事件，仅仅是积累了太多的无法散开的心事，心里的疙瘩瓦解了婚姻，却没能让它本身散开。

冲突是在我再次看到那张女人照片的时候爆发的，这一次他没有再像以前那样顾及颜面，也没有解释，不再隐藏。那一刻我虽然在哭喊在咆哮，但我希望他告诉我那不是真的。他的话残酷地撕碎了我的希望：我只是个替代品，五年的婚姻生活表面上恩爱有加，而事实上只因为我的脸长得像照片上的那个女人，所以他遇见我就不顾一切追求，然后迅速结婚，度过了5年……



替身，这个词让我无法接受。我不知道他一边经营着我们之间的恩爱，一边想着怀里的这个人是不是另外一个人的替身，那种感觉是不是像演戏。但毫无疑问，他是一个很好的演员，很好地完成了这一场旷日持久的演出。如果不是那个女人的照片频频出现在我不经意间翻到的许多地方，我一直都不知道同事们羡慕的婚姻，大家眼里我修了九世得来的好男人其实压根儿就是把我想象成另外一个女人，跟我在一所房子里生活，一个被子里睡觉，一个饭锅里吃饭。我也不会知道，他拼命给我买化妆品仅仅是为了让长在我身上却像极了他日思夜想的那个女人的这张脸永葆青春，解除他的满腹相思。我曾经觉得自己是最幸福的女人，他最爱看我的脸，不允许有些微瑕疵，名贵化妆品堆积如山，甜言蜜语犹在耳边。现在想起来才觉察到，他关注的只是那张脸，却不是我这个人，我花粉过敏呼吸艰难的时候，他在乎的却是脸上有没有起红点却不问我的身体，我想要跟他聊天的时候他总是堵住我的嘴不让我说话，却一直傻傻地看着我的脸……

女人的直觉总是很准的。我总是觉得有些怪，但我从来没有怀疑这份幸福会有面纱。直到收拾屋子的时候无意间发现夹在他书稿里的照片。一张很久的照片，一个我看着面熟的女人，青涩的少女面孔似曾相识，我发觉相片里的人似乎是我，但周围的场景我却很陌生，在我还是个少女的时候我也根本不认识他。我把照片放进书里，心里想着那个女人青涩的面容，有些神不守舍，但我却没有多想，我觉得沉浸在幸福中的自己不该对他有任何怀疑。

后来我在很多个地方发觉了同一个人的照片，我已经确信她不是我，但那个人的身影遍布家里的每个角落，像是随意放置的，又像是刻意让照片上的人无处不在。事情就是那样巧，越不想看到的事情越是姗姗走来。那次他去参加同学聚会，我也有个单位的应酬，没料到大家居然在同一家酒店吃饭。隔壁包间的喧哗声很大，我在喧嚣中听见了他的声音，大家似乎在拿他开涮。我偷偷冒过去想看个究竟，但没想到那一刻我呆住了：他和一个跟我长得非常相似的女人站在一起，大家就是在拿他跟那个女人开玩笑，说他们的陈年旧事。我在眩晕般的感觉中豁然开朗：那个女人是他的初恋，后来她出国了，他却一直忘不了她。他在同学们面前大方地拉着那个女人的手，对大家的一切玩笑和胡闹坦然接受，而那个女人优雅的举止间也没有任何反驳或者拒绝的意思。没有人会想到他们根本不是一对儿，我才明白为什么家里到处都是那个女人的照片……

那个夜晚是我们的争吵，是我的哭泣，我的询问，而他始终沉默，最终他的巴掌落在我的脸上：“别以为我那么在乎你，要不是你有这张脸，没有人能够替代她在我心里的位置，过去是，现在也是，将来还是。”

马医生，真的不好意思。去找你的时候我是朋友介绍去的，其实很早以前我



还很在乎这张脸是否水嫩是否迎合他的喜好的时候，朋友就介绍我去你那里做护理和美容，但我一直没有去。那天去找你的时候我心乱如麻，我无法向人诉说自己做了整整五年的替身。我骗你说是被丈夫打了，想要离婚，想要重新开始。你不住地安慰我，鼓励我，我现在还记得。我想那天甚至以后一段日子你可能都在为我难过，替我担心，所以我觉得我应该把实情告诉你，顺便表达我的谢意。

经过了你的双手，我觉得自己从内而外都是一个新的人了，也许比以前更好看些了。我的婚姻结束了，心里的疙瘩终于散开了，人也冷静下来了，回到现实中开始了真实的生活，一切似乎是注定的，又似乎是自己争取来的，只是每次看镜子都会想起你，是你缔造了现在的这张脸，也给了我重新开始的勇气。想来想去，当初为了面子不告诉你真相实在没有必要，现在就算是了却心愿吧，把心里的话说出来，我可以更好地告别那5年，开始以后的人生。

祝福！岁月静好，现世安稳。

小周

这封信的到来完全出乎我的意料，也把我的思绪带进了很久以前一个下着大雪的日子。我一直以为那天的小周真的因为家庭暴力伤了面部又正好有整形的想法，就此来找我了却心愿。看完这封信，我也了却了一个心愿，偶尔会念起的那个小周已经结束了过去，开始了新生。也许现在心境平和的她没有什么需要我帮助的地方，需要的只是姗姗迟来的倾听。

小周：

你好！我当然记得你，而且还时常想起，偶尔也会惦记。

那天你来的时候虽然有些慌张而且脸上有伤痕，但掩饰不住你固有的美丽，所以我才建议你不要做大范围整形，仅仅是进行了局部微调。那天你虽有些激动，但看得出你是一个很理智的人，很明白我的意思，聪明的你一定不会贸然伤害自己。那时我就很满意你对整形的态度，所以手术很顺利，效果也很理想。理智而又聪明的你今天做出的选择，我相信仍然是正确的，最起码也是你自己经过了深思熟虑之后想要的结果，这就够了。

其实真正应该致歉的是我。看到你的信，回想那天，我很内疚。我竟然完全没有注意到你的语气和内心，我以为真的就是因为家庭暴力才导致你情绪那样激动的，全没想到你当时心里正承受着这么多东西。我一直希望与患者有最真实的沟通，了解他们的心理状况，明白他们的需求。不过看到你的信，此刻的我多了



些释然。希望你能走出阴影，开始全新的人生。

枫叶在霜后越显其红，赢得爱首先在于自己可爱。真实可爱的你，经历了很多之后一定变得更加沉稳和淡然，我相信它会带给你更多美丽和更加幸福的人生。有时间的时候请一定不要忘了带着你现在的容颜和心情来找我聊天，我们的初次谋面少了一道手续，我没有享受到足够的倾听，你一定记得给我补上！

遥祝平安，新年快乐！

马君



君的美丽梦想 |

JUN'S BEAUTIFUL DREAM

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/RUILISHEMAJUN](http://blog.sina.com.cn/ruilishe:majun)

整形常识

简单了解一些最常见的整形手术是很有裨益的。本节文字主要介绍常见的整形手术，包括手术诠释、手术目的、手段、操作流程、注意事项、术后恢复等。希望大家能够对外科整形有更直观的认识，避免盲目选择整形项目或因为缺乏必要了解而造成意外。



鼻部整形

中国人最理想的鼻子长啥样？

如果人的脸是一个星球，鼻子无疑是这个星球上最美丽的山峰。挺拔秀气的鼻子一直为很多人梦寐以求。不少中国人都羡慕西方人高挺的鼻子，也有很多人希望精致的脸上有一个小巧漂亮的鼻子。一个鼻子好不好看，不能只看鼻子部分，还要结合五官分布和面部结构整体来观察。不同地域、不同种族的人鼻型也不尽相同。我国各族人的鼻子外形和风格各不相同，就汉族人的审美来看，理想的鼻子应该是位于脸中部三分之一处，鼻长约占脸的三分之一长度，最理想的鼻宽应该约等于一只眼睛的宽度，鼻尖高度占鼻长的三分之一最协调。鼻小柱（两鼻孔之间的部分）与人中大体呈直角，鼻尖部位最好尖而圆，鼻孔呈扁圆形。这便是最符合中国人特征也最受大众青睐的鼻子了。

隆鼻手术有多成熟？

隆鼻术在世界上已经有很久的发展历史，手术技术也非常成熟。各国在这一领域的技术优势不尽相同，除了填充物隆鼻之外，依据人体力学等物理原理进行的治疗方法也正在被广泛地应用到隆鼻领域。

我国的隆鼻手术起源相对较晚，但近些年来发展很快。各国的手术手法上各不相同，但隆鼻的主旨却都是将较低的鼻子垫高，修正鼻部轮廓，增强五官的立体感，促进面部器官之间的协调和美观。

传统的隆鼻手术都采用填充物进行，但填充物不够稳定，排异反应也比较强烈，且一般的填充物比较坚硬，不利于面部的柔和。现代医学的发展使得隆鼻手术不断改进，自体软骨移植等更先进的治疗方法逐步诞生，传统的填充物已经有了更好的替代



品，手术风险大大降低，排异反应等负面影响的大幅度减少也提高和巩固了手术效果。

最常见的隆鼻手术有哪些？

不同种族的人鼻型不同，世界各国的人对鼻子的美化要求也不尽相同。亚洲人最常见的鼻部美化手术是隆鼻术，而西方人往往偏向于降低鼻子的高度。鼻整形应根据个人的面部特点和鼻子具体情况单独设计。中国人最常见的隆鼻术有两种：移植法和植入法。

移植法就是将人体的软骨等移植到需要进行修整的鼻子内部，借以达到美化鼻子的效果。移植法分两种：

1. 自体移植：将自体软骨取出并进行修整后移植到鼻子中，基本没有排异反应，而且能够维持得很长久，是一种非常理想的治疗方法。

2. 异体移植：利用动物或他人的软骨进行移植，最大的问题是排异反应较大，而且后期吸收也会有一些问题。

植入法就是将人工假体植入到鼻子内部，借此垫高鼻部，达到美化效果。常见的人工假体有硅胶、膨体聚四氟乙烯等，价格各不相同，但来源方便，不需要进行吸收，手术前可以预先进行塑形且不容易变形。现代隆鼻手术中一般都采用植入法。

隆鼻手术主要有两种手术方式：鼻小柱切口和鼻腔内切口。鼻小柱是两鼻孔之间的部分，鼻小柱切口属于微创手术，会在鼻小柱上留下轻微伤痕，一般在恢复期过后会逐渐淡去。鼻腔内切口是在鼻腔内进行手术，切口隐蔽，对面部外观没有任何影响。

隆鼻手术有风险吗？

鼻部整形风险较小，但不等于没有风险。任何外科手术都具有风险，鼻部整形也存在发生感染、引起并发症等可能。并发症的发生一般可能因为医生操作不当或者病人自身的体质，手术后不恰当的休养恢复也可能引起不良后果。

要降低隆鼻手术的风险，基本准则是必须去正规的整形医疗机构进行手术，对医生也要有了解和选择。手术完毕之后一定要合理休养，注意卫生，避免感染。

隆鼻手术常见的风险主要是感染和排异反应。感染属于手术并发症，大多因为术前有面部感染或操作中伤口受到污染；排异反应主要发生在移植手术中，假体植入一般不会发生排异，但少数过敏体质的患者也可能会对填充物产生排异。另外一个风险



就是手术失败，通常需要另行手术予以矫正。

隆鼻失败怎么办？

隆鼻手术失败主要是两种情况：鼻部歪斜和鼻子外形受损。

鼻部歪斜表现为鼻梁中轴线歪斜或鼻小柱歪斜，通常是因为假体安放不正或雕刻不均匀及手术瘢痕过大造成，术后的加压护理中鼻子左右两侧受压不均也会造成歪斜。鼻子外形受损会导致外形不美，最常见的原因是假体雕刻不当。

隆鼻手术一旦失败，需要进行矫正且不宜拖延太久。所以隆鼻手术后必须和医生保持联系并且注意呵护鼻子，万一出现问题，最好在术后三个月内进行矫正。

隆鼻手术之前需要做哪些功课？

追求漂亮鼻子的同时一定要将手术风险降到最低，保证健康，然后美丽。隆鼻手术之前需要了解的事项简列如下：

1. 必须成年。隆鼻手术只能针对成年人进行，未发育成熟的人手术后会出现填充物影响鼻子发育从而导致面部外形受损的后果。

2. 杜绝感染。手术前面部或全身有感染的人最好不要进行隆鼻，因为很可能会引起并发症，导致手术失败，不仅要承受痛苦还有可能影响到面部美观。

3. 过敏体质。某些患者属于过敏体质，可能会对隆鼻手术中的填充物有排异反应，因而过敏体质者最好不要盲目进行隆鼻，一定要确定自己是否对填充物过敏。

4. 疾病禁忌。患有严重心脏病和糖尿病的人不宜进行隆鼻，以免引发事故。如果服用阿司匹林等影响血液凝固的药物，术前应停药。

5. 避开经期。女性进行隆鼻手术最好能够避开经期，因为手术后的肿胀和出血会加剧经期反应。不仅仅是隆鼻，外科整形手术都应该避开月经期。





隆鼻手术后如何护理及康复？

任何整形手术都要在正规医疗机构进行，术前要和医生多沟通，术后遵医嘱，降低风险，避免并发症。隆鼻手术进行完毕后需要合理的护理和康复，注意事项：

1. 平躺冰敷。手术后的几天内尽可能平躺，垫高头部和背部，有益减少肿痛。局部冰敷能有效减少疼痛。术后5天过后应局部热敷，有助康复。

2. 避免挤压。术后一周不可挤压鼻子，不得碰触手术部位，也不要抠血痂，不要摸鼻子，否则会导致尚不稳定的假体发生变形或位置移动。

3. 减少活动。术后应尽可能减少活动，尤其是面部活动。平躺静养，避免频繁摘戴眼镜等活动，也不要吃过硬的食物，避免牵动鼻子造成假体移位。

4. 联系医生。随时与医生保持联系，一旦出现任何不良反应，及时与医生沟通，消除隐患，保证手术效果。



眼部整形

常见的眼部整形有哪些？

眼睛是心灵的窗户，一双清澈明亮的眼睛能为人的整体外形增添不少魅力和风情。不过眼睛如果不是很漂亮，也会让美丽大打折扣。常见的眼部整形主要是重睑术和祛眼袋。

重睑术也就是常说的割双眼皮，专业叫法为双眼皮成形术。重睑术是整容手术中最常见的，也是所有整容手术中最多人选择的手术，在整容比较发达的美国、日本、韩国等国家的人们看来它只是最常规的美容术，甚至算不上手术。

祛眼袋是利用手术方法消除或者改善肥大的眼袋，借以达到美化眼部的整容方法。

什么情况下适合做重睑术？

重睑术虽然是个很小的手术，但作为整容手术，它依然有一定的风险，且对接受手术的人有一定的要求。对于需要做重睑术的人来说，除了一定要选择正规医疗机构进行手术之外，在手术前和医师进行良好的沟通也必不可少。

重睑术对人没有特别的要求，符合下列情况的人都可以进行重睑术：单眼皮者；双眼皮属于隐性者；双眼皮不够美观者；双眼皮上睑松弛者；重睑术失败或效果不理想者。

重睑术主要手术方法及利弊是什么？

传统的重睑术大家都有所了解。重睑术在实际操作中具体采用什么手术方法因人



而异，不同的脸部轮廓和眼睛形状及塑形要求应当选择不同的方法。重睑术创伤不大，常用的微创手术方法简列如下：

1. 切开法

重睑术最常规历史也最悠久的手术方法就是切开法。简单来说，切开法就是切去上睑松垂的皮肤和多余脂肪。切开法形成的重睑深且稳定，但是手术较复杂，对医师技术要求很高，而且恢复期很长，有时数月才能完全恢复。

2. 埋线法

埋线法是在上睑真皮和睑板前或睑板上缘之间固定结扎线，促使皱襞自然形成。埋线法是目前广泛采用的重睑术，手术时间仅需半小时左右，而且恢复期很短，创伤很小。一般一周内基本恢复，没有手术痕迹，看不到疤痕。不过埋线法也有弊端，手术形成的重睑不能保持很久，时间长了会自然脱落。

3. 缝合法

缝合法是将组织贯穿缝合压迫形成重睑的手术方法。这种手术简单易行，无创不留疤痕，非常适合选择。不过同埋线法一样，形成的重睑不能持久，有脱落可能。

值得一提的是目前比较流行的韩式重睑术。在目前提到的比较多，韩国在重睑手术方面的技术比较成熟，而且不断创新。目前韩国的重睑术手术创口很小，恢复期很短，是一种比较理想的重睑术。韩式重睑术是在上睑开两个微型口，去掉多余脂肪和皮肤，对真皮层与睑板进行缝合，属于微创手术且不留疤痕，几天便能消肿恢复，效果也非常自然逼真。不过韩式重睑术形成的重睑同样有脱落的可能，这是小小的美中不足。

重睑术之前需要注意哪些细节？

眼睛是人体最柔弱的器官之一，所以在选择重睑术的时候一定要慎重，要选择正规医院，对主刀医生也要有足够了解，重睑术对医生的专业技术水平还是有相当高的要求的。另外还得对手术及手术效果有充分客观的了解和认识。具体来说，需要注意下几点：

1. 心理准备

每个人对美的认识不尽相同，没有一双眼睛能让所有人赞不绝口。所以在进行重睑术之前一定要有充分的心理准备，自愿选择手术，敢于承担手术结果。

2. 效果预期

整容医生的双手不是魔术棒，可以美化容颜但绝不可能把每个人都变成举世无双的美人。任何一种整容术的效果都与本人的原有容貌密切相关，单单改变眼睛未必能



够一定会让人的容颜脱胎换骨，所以对重睑术的效果要有客观的预期，否则很可能会失望。

3. 交流沟通

整形手术一定要自愿，且必须跟医生进行广泛深入的沟通交流，然后根据自己的情况选择适合的手术方法，在医生的建议指导下完成护理和恢复。医生多了解情况不仅可以做出更理想的重睑，而且有利于达到双方都比较满意的效果。

4. 杜绝化妆

这一点也很重要。在进行重睑术手术之前的一天乃至几天内不要化妆，化学品会刺激皮肤，有可能造成感染。同时要保持面部清洁，尽可能减少伤口受到感染的可能。

重睑术手术有没有禁忌？

眼睛关乎整个面部，重睑术丝毫马虎不得。除了要有足够了解之外，还得注意很多问题，否则很可能因为小小的松懈造成手术失败，甚至可能出现感染等更加严重的后果。重睑术的主要禁忌有以下几点：

1. 眼科疾病

患有眼科疾病的人未治愈之前不得进行重睑术。常见的眼科疾病有结膜炎、沙眼等。

2. 重大疾病

患有重大疾病的人，尤其是患有心脏病、糖尿病等病症的中老年人一定要在术前进行系列检查，如测血压、心电图等，不能为了盲目整容隐瞒病史。

3. 女性经期

女性接受重睑术的时候应该避开经期，以免因为出血等原因造成经期其他反应加剧。

4. 妇女妊娠

妊娠期妇女不应接受重睑术，妊娠前后的3个月内也不能接受重睑术，如果确有需要，应暂缓手术或听从专业医生的建议和安排。

5. 药物禁忌

长期服用镇静剂及类麻醉药物的人事先必须告诉医生，否则可能因麻醉剂免疫等情况造成手术过程疼痛、晕厥等，引起不必要的麻烦。术前应停用阿司匹林类抗凝血药物。



重睑术有哪些风险？

排除了本人身体原因和医生的技术原因，重睑术最大的风险就是手术之后的并发症。重睑术常见的术后并发症主要有：

1. 血肿渗血

重睑手术之后最可能出现的是血肿和伤口渗血。一旦出现上述情况，必须立即去医院治疗，否则会造成失明等严重的后果。

2. 伤口感染

伤口感染也是重睑术常见的并发症，通常由于本人触摸或者接触到不清洁的东西造成感染，所以术后一般不要碰触创口，不能擅自处理渗血等情况，避免因为消毒不彻底造成创口二度感染。

3. 双眼参差

重睑术手术过程中如果受术者或者医生由于紧张等原因操作不当，很可能会造成眼睑设计误差，导致双眼参差不对称。在手术过程中不应紧张，不能干扰医生的操作。

4. 重睑消失

重睑术中除了最传统的切开法之外，其他形式的手术都存在一个问题，那便是随着时间推移，重睑有可能会消失或脱落。不过重睑脱落后仍可以借助手术予以恢复。

重睑术后如何护理和恢复？

重睑术风险相对较小，不同的手术方法恢复期不同。但眼睛比较柔弱，所以在手术之后一定要注意护理和休养，防止感染。具体注意事项简列如下：术后 24 小时内需要敷料加压包扎并关注渗血量；24 小时后打开敷料，保持伤口干爽清洁；术后 48 小时内冰敷，72 小时后改为热敷；禁食海鲜和辛辣刺激食物，禁烟酒；随时关注，出现并发症立刻就医；避免碰触眼部，减少低头，预防红肿或渗血加剧。

恼人的眼袋从哪儿来？

经常熬夜的年轻人或到了一定年纪的老人都对眼袋深恶痛绝。眼袋不仅会直接影响容颜美观，而且常会给别人一种错觉，认为有眼袋的人不健康或有疾病。眼袋常常伴随着黑眼圈，是面部常见的问题之一。解决眼袋问题首先需要知道眼袋是如何产



生的。

眼袋是指眼睛下方的眼轮匝肌肥厚或眶隔脂肪过度发育造成的眼部下方松弛。人到了一定年纪后眼部皮肤和肌肉松弛、眶隔脂肪脱垂、眶隔脂肪和睑板前脂肪萎缩等原因也能导致眼部皮肤松弛下垂，从而形成眼袋。根据成因，眼袋可以分为真眼袋和假眼袋。

真性眼袋多因年龄增长产生，也有一部分是因为遗传造成的。假性眼袋其实并非真正的眼袋，而是因为睡眠不足、长期面对电脑、紊乱的作息、睡前饮水过量等原因造成。年轻人的眼袋以假性眼袋为主，也有少数是因为遗传造成的真性眼袋。

常规的去眼袋手术有哪几种？

一般情况下，不很严重的假性眼袋可以通过自我调理缓解和祛除。但真性眼袋及较严重的假性眼袋需要借助外科手术祛除。手术祛眼袋能够很快祛除眼袋，恢复平整的眼睑和紧致的皮肤，而且效果很好，不易复发。

手术祛眼袋的方法根据开刀部位不同可以分为外开刀手术和内开刀手术。外开刀手术是在患者睫毛根部切口，祛除多余脂肪，从而消除眼袋。内开刀手术则是在眼睛内部切口祛除多余脂肪，从而消除眼袋。祛眼袋手术一般在术后5天左右即可拆线。

由于手术祛眼袋风险较大，近年来激光祛眼袋逐渐兴起并成为主流。激光祛眼袋是从眼睑板内开小口去除多余脂肪，而后利用激光收缩真皮层从而使得皮肤紧致。激光祛眼袋手术时间短，不出血，相对安全。不过手术过程中激光会刺激眼睛，同时激光灼烧脂肪和皮肤也会伴有烧焦的味道，而且还有复发的可能。

祛眼袋手术前需要注意些什么？

祛眼袋手术前需注意的问题同重睑术差不多。主要禁忌有以下几点：

1. 眼科疾病：祛眼袋手术需要在眼睛外部或内部切口，因此患有结膜炎、沙眼等眼科疾病未治愈的人不能进行祛眼袋手术。
2. 重大疾病：患有心脏病、糖尿病等重大疾病的人不宜进行祛眼袋手术，中老年人在术前必须进行测血压、心电图等例行检查，不可隐瞒病史。
3. 女性经期：女性月经期间应避免接受祛眼袋手术，出血可能会造成经期反应加剧。
4. 妇女妊娠：女性妊娠期及妊娠前后3个月内不应接受祛眼袋手术。
5. 药物禁忌：长期服用镇静剂及类麻醉药物者可能因麻醉剂免疫等原因造成手



术过程中疼痛、晕厥等情况。祛眼袋手术前应停用阿司匹林类抗凝血药物。

6. 瘢痕体质：瘢痕体质的人不能接受祛眼袋手术，有可能会造成瘢痕过大，影响眼睛美观，严重情况下可能对视力等造成影响。

7. 面部感染：术前已面部感染的人不宜接受祛眼袋手术，可能引发术后感染等并发症。

祛眼袋手术风险有多大？

祛眼袋手术的风险相对较大，对医生的要求也很高，因此最大的风险来自于医生的不当操作和术后并发症。手术期间可能出现疼痛，术后也会有肿胀、出血、青紫等并发症。就医生而言，祛眼袋手术也是一种考验：要祛除多余脂肪，就要对应该祛除的脂肪量有准确的估算，祛除过少起不到好的治疗效果，祛除过多又会造成眼部凹陷。所以，选择正规医院和专业的医生，能够有效降低风险。

如何避免祛眼袋术后感染？

感染是祛眼袋手术最主要的并发症。造成感染的主要原因是手术过程不够清洁、术后自身护理不当引起感染、拆线时二度感染等。感染一般表现为手术切口周围红肿，术后切口长时间不能愈合等。

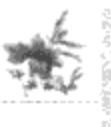
祛眼袋手术后一定要注意对眼部进行正确保养，按照医嘱进行恢复。术后注意休息，避免过度用眼，尽量不要长时间看书或者对着电脑、电视等，此外还可以借助冰袋冷敷手术区域以减少肿胀和疼痛。

温馨小贴士：缓解眼袋的方法

眼袋分为真性眼袋和假性眼袋。真性眼袋由于年龄增长或遗传因素产生，属于身体固有的生物属性，除手术外一般没有更好的治疗办法。但假性眼袋属于后天形成，只要预防得当，是完全可以依靠自己的日常护理避免和防治的。日常生活中预防眼袋形成主要依赖于良好的生活和作息习惯：

1. 保证睡眠

保证充足的睡眠是预防眼袋最简单也最有效的方法。年轻人尤其要注意尽可能不要因为工作、娱乐、学习等原因影响睡眠。正常的生活作息和睡眠对于预防眼袋形成的作用胜过多种护理方法。



2. 减少饮水

日常生活中饮水有助健康，但是睡觉之前喝水过多则容易因为皮肤摄入水分过量导致面部水肿，从而引发眼袋。

3. 眼部按摩

坚持眼部按摩能够比较有效地预防眼袋形成。按摩方法：临睡前用无名指指尖轻轻按摩眼袋中央处，轻压数下，可以减轻眼睛浮肿，也能有效缓解后天形成的假性眼袋。

4. 饮食合理

日常饮食中多摄入胶原类和高蛋白食物有助于预防眼袋形成。维生素 A、维生素 B 也能辅助预防眼袋形成，改善眼袋状况，应多吃富含维生素的食物和蔬菜。

5. 眼部护理

女性爱化妆，各种化妆品应该不会陌生。选择合适的护肤品和保养品（比如合格的眼霜等）也能有效预防和缓解眼袋。

温馨小贴士：教你涂眼霜

眼霜是最常见的日常护理眼睛的保养品。眼霜不仅能修复眼袋，而且还能辅助解决其他眼部问题。选择眼霜很有学问，不同的眼袋问题要选用合适的眼霜。使用眼霜也很有学问，并非所有眼袋都能依赖眼霜得到控制和缓解。遗传因素造成和因为年龄增长自然形成的眼袋单靠涂抹眼霜是不能消除的。涂眼霜需要掌握一些小窍门：

1. 经期之后

女性在月经期之后的一周里新陈代谢比较活跃，皮肤的吸收功能较好，选择这个时候涂眼霜，吸收最好，护理效果也最理想。

2. 洗浴涂抹

洗浴和泡澡的时候涂抹眼霜能够取得更好的护理效果。这是因为洗浴泡澡的时候血液循环加快，能够促进眼霜吸收，较理想的温度和湿度也能疏松毛孔，促进眼霜的吸收。

3. 睡前涂抹

睡觉前涂眼霜，能够保持安静，减少活动，宁静的睡眠状态非常利于眼霜的吸收。



美丽下巴

啥样的下巴最迷人？

俏丽俊秀的下巴能给人增添妩媚和性感。按照人体美学原理，人的头部与身体的最佳比例为 1:8。人的头部长与面部宽度的比例接近黄金分割。最理想的下巴大约占人脸总长度的六分之一，下巴与眉心应该在人脸部的中轴线上，也就是下巴与眉心应该位于同一条垂直线上。如果你的下巴符合或者接近上面的标准，那一定是拥有了最迷人的下巴。

如何再造美丽下巴？

性感妩媚的玲珑下巴是每个人梦寐以求的。不过并不是每个人都能拥有天生的精致下巴，所以，卓越的现代整容技术为爱美的人拥有令人艳羡的美丽下巴创造了可能。隆下巴手术能够打造出更精致的下巴和更加富有立体感的五官轮廓。

隆下巴手术的基本原理是在下颌骨与软组织之间植入假体，使原本扁平的部位变得高翘，从而改变下巴的外形轮廓，使面部整体轮廓更加完美。隆下巴手术属于稍大手术，局部麻醉进行，手术时间大约一小时，一般不需要住院。

隆下巴并非适合所有人群，脸型比较宽的人和国字脸的人都不适宜隆下巴。脸型瘦长的人也不适合隆下巴。隆下巴手术适用于下列情形：下颌后缩；下颌过长；下颌过短；下巴过宽；下巴肥大；下颌畸形；外因导致下颌凹陷等。

隆下巴的方法有哪些？

隆下巴的方法有无创和有创两类。有创手术为切开法，无创手术为注射法。



1. 切开法

切开法，顾名思义，就是需要在下巴的适当部位切口进行假体移植。传统切开法是在口腔内或外颞下开口，将做好的假体植入到腔隙中间。切开法分内切口和外切口，外切口是在颞下非常隐蔽处开口约1厘米，植入假体后缝合，手术创口很小，疤痕不明显；内切口则在口腔内下唇牙龈沟处开口，从外部看不出手术痕迹。

切开法除了填充假体之外，还有一种手术方法是削骨法，就是将下颌骨切开后根据情况重新固定到合适位置，以达到改善脸部下端轮廓的目的。削骨法切口在口腔内，不会留下疤痕。

2. 注射法

注射法是目前比较流行的隆下巴方法，就是将特定的填充物注射到指定空间，以达到使下巴高挺目的的手术方法。注射法采用的材质有多种，选择材质因人而异。注射法是所有隆下巴方法中最快捷的，目前被大多数需要隆下巴的人所接受。



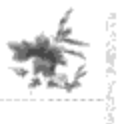
隆下巴如何选择合适的假体？

隆下巴是要将假体植入体内，所以对假体的选择非常重要。假体选择不仅关乎健康，而且对术后下巴的美观程度也有决定性的影响。不同大小和形状的假体以及不同植入方式和位置都会影响隆下巴手术的最后效果。

假体的大小要因人而异，一定要根据自身的具体情况由专业医生量身打造；假体的形状要有线条感且轮廓清晰；假体的高度应依据下巴的具体情况确定，应符合人体美学，过高或者过低都将直接影响手术的效果。

隆下巴术前需要注意哪些问题？

隆下巴与其他整容手术一样，术前需要进行身体检查，患有心脏病、糖尿病等重大疾病的人不能进行隆下巴手术。女性应避免经期和妊娠期及怀孕前后3个月。术前



吸脂手术

每个人都需要减肥吗？

减肥是女性经久不衰的话题，瘦身是女性孜孜不倦的追求。从白领丽人到莘莘学子再到大妈阿姨，似乎都热衷减肥话题，都在身体力行贯彻减肥行动。减肥已经成为女性的共同理想，而且近些年来男性减肥比例也在不断上升。减肥并非任何人都合适，医学上认为的减肥是指身体全部或局部过于肥胖需要利用药物或者手术方法减肥来达到减少脂肪、苗条身材的目的。现实生活中，减肥的方法不限于手术和药物，控制饮食、运动瘦身、食疗减肥都有不同的瘦身效果。身体并不肥胖的人其实并不需要刻意减肥，患有心脏病等重大疾病的人也不适宜采用手术或者药物方法减肥。

什么是吸脂减肥？

吸脂就是运用医疗手段将身体局部脂肪抽出，借此达到减轻体重的目的。吸脂手术效果明显，除了能迅速瘦身之外还能快速塑造苗条的身体外形。吸脂一般针对脸部、下颌、颈部、手臂、胸部、背部、腰部、腹部、臀部、大腿内外侧、小腿、脚踝等部位进行。吸脂效果明显，身体多个部位都可以进行吸脂，但不表示它毫无限制。一般只能针对身体的局部进行，而且一次可以抽掉的脂肪数量也有限，并非可以全身同时进行吸脂，也不是一次可以无限量抽脂。吸脂手术之前要充分了解手术，请务必选择正规医疗机构和专业医师。

吸脂手术方法有哪些？

最早的吸脂手术一般是注射吸脂，现在已经出现了更多先进的吸脂方法和手段：



电子吸脂、超声吸脂、负压吸脂等。随着技术的逐步提高，手术风险不断降低，手术的痛苦程度也在降低，并发症的逐步减少提高了安全性。多数人知道吸脂手术，但其实对其存在着诸多误解。了解吸脂手术，消除误解，有利于选择正确的方法瘦身，又能降低风险。

现在常用的吸脂手术方法主要有以下3种：

1. 电子吸脂

电子吸脂是运用专用设备，通过设备产生的高频电磁波破坏真皮下的脂肪层，将皮下脂肪融化成液体后吸出。

2. 超声吸脂

超声吸脂是运用专用设备，产生一定频率的超声波，利用超声波将需要吸脂的部位的脂肪颗粒击碎后吸出。

3. 负压吸脂

负压吸脂是近年来最流行的吸脂方法，其操作方法是在脂肪堆积的部位注射大量利多卡因盐水，促使脂肪细胞溶解，然后通过负压方法将溶解的脂肪吸出。

人们对吸脂有哪些误解？

尽管现在的人对吸脂并不陌生，但是相当一部分人对其仍然存在着或多或少的误解。这些误解主要是对手术风险的预估不足、对手术效果的期望过高、对反弹的认识不足等。简单来说，通常人们对吸脂的理解误区存在于以下几个方面：

1. 手术安全

没有一种外科手术不存在风险，就好像没有一种药物不存在副作用一样。吸脂手术属于外科手术，同样存在外科手术常见的风险。虽然随着吸脂技术不断提高和设备不断改进，其安全性已经得到很大提高，但手术并发症仍然是主要的风险。常见的手术风险是大量出血和术后脂肪栓塞。近年来，由于抽脂造成严重后果的报道屡见不鲜，产生严重后果的最主要原因几乎全都是医师经验不足或操作不当抽脂过量。

2. 效果预期

吸脂手术是见效最快的外科减肥方法，但并不意味着它是最适合的方法。手术之前必须对手术的效果有合理的预期，否则很可能会失望。首先必须知道的是常识性的问题：吸脂适合局部而非全身，一次手术吸脂的数量也有严格限制，一次最多不能超过5000毫升，否则会很危险。从实际效果来看，吸脂更利于塑造身材而不是减轻体重，它对身体局部脂肪堆积有明显效果，但不适合全身同时进行抽脂。吸脂应与运动、饮食调理等方法结合进行。



3. 不会反弹

手术前一定要对吸脂有清醒认识，吸脂并非越多越好，脂肪抽出量越大，其风险也越大，不可盲目相信有些不良医生的怂恿贸然犯险。吸脂一般都不会出现严重反弹，因为成年人的脂肪量是恒定的。不过吸脂后还要比较严格地控制饮食，养成正常的生活习惯，需要有适量的运动，切忌暴饮暴食，多运动，否则重新长胖的可能是完全存在的。

4. 一劳永逸

很多人觉得吸脂手术属于较大手术，效果又比较明显，所以就可以一劳永逸。这是错误的认识，除了可能发生的反弹之外，手术之后往往还会出现一些其他情况，如皮肤凹陷或者松垮导致表面不平整等。一般来说，吸脂手术不会出现很严重的上述情况，因为手术前一般都会注射一些膨胀剂用以填充被抽掉的脂肪的位置，皮肤纤维的弹性也会促进收缩。医生的不当操作可能引发皮肤不平整，另外，术后如果就此高枕无忧，不坚持穿瘦身衣或者完全放弃运动，也会不利于皮肤之间空隙的自然愈合。

吸脂手术需要麻醉吗？

吸脂手术属于外科手术，肯定是要麻醉的。所以，如果有麻醉剂过敏、抗麻醉等情况一定要事先告诉医生，以免出现意外或者造成手术过程过度疼痛。目前常见的麻醉有三种方式：局麻、全麻和神经阻滞麻醉。分述如下：

1. 局部麻醉

局部麻醉是针对需要进行吸脂的具体部位进行麻醉，常用局部麻醉是肿胀麻醉，能使局部产生肿胀，从而达到吸量较多，出血较少的效果，相对安全简单。

2. 全身麻醉

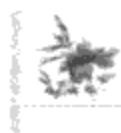
对受术者全身进行麻醉，主要因为受术者害怕疼痛或者为了消除其恐惧心理，全身麻醉的同时也需要对局部进行局麻肿胀，以便减少出血，更容易进行吸脂。

3. 神经阻滞麻醉

比较新的技术，利用麻醉剂使神经组织受到麻醉，同样需要局部进行肿胀液注射。

吸脂应该注意哪些事项？

吸脂手术算是比较大的一种外科整形手术，所以在选择医院和医生的时候还要慎重，多做了解和比较，尽可能降低风险。除了医院和医生的选择外，受术者个人在手



术之前也要在诸多方面注意，以保证安全和手术效果。

1. 药物禁忌

手术前一段时间应该避免接触有可能导致对麻药产生抗药性的药物，以免造成麻药效果不理想导致手术中的意外疼痛；手术前应该停止服用活血药或有活血作用的营养品，因为会影响伤口愈合，有可能会增加手术中出血的危险。

2. 禁止烟酒

吸烟的人特别要注意，在手术之前的两三周内要绝对禁止吸烟。吸烟会延缓伤口的愈合，同时也可能引起手术中的不适，同时，吸烟也是造成肥胖的重要原因之一。手术前不能饮酒，酒精具有麻醉作用，同时也会增加手术出血的危险。

3. 确定部位

吸脂手术对每次的吸取量有严格规定和要求，吸取过量会严重影响健康。可以多次吸脂但是一次不能吸取很多。手术之前应该和医生很好地沟通，认真确定要吸脂的部位，还要计划好需要吸出的脂肪量。

4. 常规检查

手术前的常规检查是非常必要的，一定要确定没有问题以降低手术风险。同时，还要注意不能隐瞒病史。心脏病等重大疾病患者不宜进行吸脂，有危险性。

5. 避开经期

女性吸脂注意应避开经期。

6. 注意体质

身体虚弱或者长期患病服药者应该慎重选择吸脂手术。如果一定要进行吸脂，最好向有经验的医生进行咨询，在医生的指导下和建议下进行。

吸脂后如何护理和康复？

吸脂一般不需要住院，手术结束后卧床休息2小时左右即可。但是术后会有疼痛及患部肿胀，所以回家之后还需要静卧休养，不能从事过于剧烈的运动，同时避免进食刺激的食物。除此之外还需要注意几点：出院后应坚持穿紧身衣，以塑造形体并防止皮肤出现皱纹。术后半个月左右可以开始对患部进行轻微的按摩，以促进恢复，也可以预防出现疤痕和皮肤皱纹。注意跟医生保持联系，按时复诊，遇到任何不适一定要向医生咨询，不能盲目自行处理。另外，术后如果皮肤出现皱纹，可以适当进行美化皮肤的辅助治疗。



隆 胸

什么样的隆胸堪称完美？

胸部是女人最引以为傲的身体部位，也是彰显女性魅力的最重要的身体器官。完美的胸部能够体现女性的成熟美和完美的曲线，在现代审美观中，胸部往往成为衡量一个女人魅力程度和身材好坏的重要参考，因此，胸部是否完美成为现代女性最关注的问题之一。胸部过小、过于平坦或者下垂不挺往往令很多女性自卑和遗憾。

现代整形医学为女性重塑完美的胸部创造了各种可能。在国外，接受隆胸手术相当普遍，在一些发达国家，约有一半女性接受过隆胸手术。接受隆胸手术后是不是一定能拥有傲人的胸部和魔鬼般的身材呢？也不尽然，隆胸的效果好坏与众多因素相关，隆胸是否足够完美也要从很多方面去衡量。

1. 自然逼真

通过隆胸手术形成的乳房跟正常乳房在审美上没什么分别，同样也要符合人体美学的基本准则，自然逼真的才最好，而不是越大越美。隆胸之后形状自然、线条流畅、外形美观、与身体协调、符合身体比例的乳房才有可能是最完美的。基于上述理由，做隆胸手术之前应与医生进行很好的沟通，表达自己的意愿和期望，根据自身条件和具体情况确定最后的手术方案，这样才能达到更理想的效果。

2. 假体选择

隆胸手术需要植入假体。目前可采用的假体有多种材料，不同材质的价格和性能存在差异，选择合适的假体对隆胸手术的结果影响很大，因为外科整形对乳房的美化其实是受术者自身乳房和假体的形状叠加的结果，因此选择不同的假体将直接决定最终的效果。一般来说，假体的形状和大小不是最重要的，最关键的还是要选择大小形状都与自身最贴合的假体，才能与身形相称，达到最好的效果。

3. 自身条件



一定要记住，隆胸不是一项随意性很强的手术，必须依照受术者本人自身的条件来确定方案并选择合适的假体。受术者自身的身体条件决定了假体的大小和形状，皮肤的弹性要足以覆盖植入体内的假体，自身胸围的大小也决定了假体的大小。另外，假体具体放置在什么位置以及位置的高低也都与受术者自身的条件密切相关。

常见的隆胸手术有哪些？

隆胸自诞生以来似乎一直就饱受争议，也向来都是人们关注的焦点问题。其实隆胸根本不神秘也没有什么可怕。按照最普通的理解，隆胸就是依据确定的方案，根据受术者自身身体的具体情况，选择合适的假体，通过手术方法植入到胸大肌下，依靠假体的衬托来改变乳房的大小和外形，借此改善乳房的外观。常见的隆胸手术是假体隆胸，也能利用自身脂肪进行隆胸手术。

1. 假体隆胸

通常所说的隆胸都是假体隆胸，通过手术方法在腋下或乳晕切口，将选定的硅胶假体植入到胸大肌下，借以改变乳房外形和大小，达到使胸部高挺丰满的目的。假体隆胸一般在腋下或者乳房下方及乳晕处开口。

2. 脂肪隆胸

自体脂肪隆胸是抽取受术者自身其他部位的脂肪后进行处理，然后将经过处理的脂肪颗粒注入乳房内，借以达到使胸部丰满高挺的目的。这种方式几乎没有排异反应，脂肪细胞成活率高，不成活的也会被吸收，风险较小。

隆胸手术在哪儿切口？

隆胸手术一般选择在腋下、乳房下端或者乳晕处开口。不同的开口方法效果不尽相同，疤痕大小也不同，所以在实践中不同的人应该根据自身情况选择适当的切口方式。

1. 腋窝切口

腋窝的位置比较高，而且位置隐蔽，所以选择在这里切口，手术痕迹不明显，不过从手术效果来看，由于位置较高，形成的乳沟也就没有那么明显。

2. 乳下切口

就是在乳房的下端选择开口，由于这里距胸大肌起点较近，手术植入的假体位置相对稳定，不容易发生移位，因而术后乳沟很明显。但这种手术方法会在乳房下方留下手术的痕迹，所以年轻女性一般不愿意采用这种开口方式。



3. 乳晕切口

就是在乳晕处切口，将假体植入。乳晕颜色较深且乳晕周围皮肤较皱，手术后一般不太容易看出手术痕迹，是比较理想的开口位置，而且乳晕居于乳房中央位置，从这里植入假体后外观形态最好。

隆胸手术安全吗？

隆胸手术已经非常成熟，单就手术本身来说风险不是很大。但作为外科手术，常见的风险还是有的，比如出血过多、感染以及假体排异反应等。

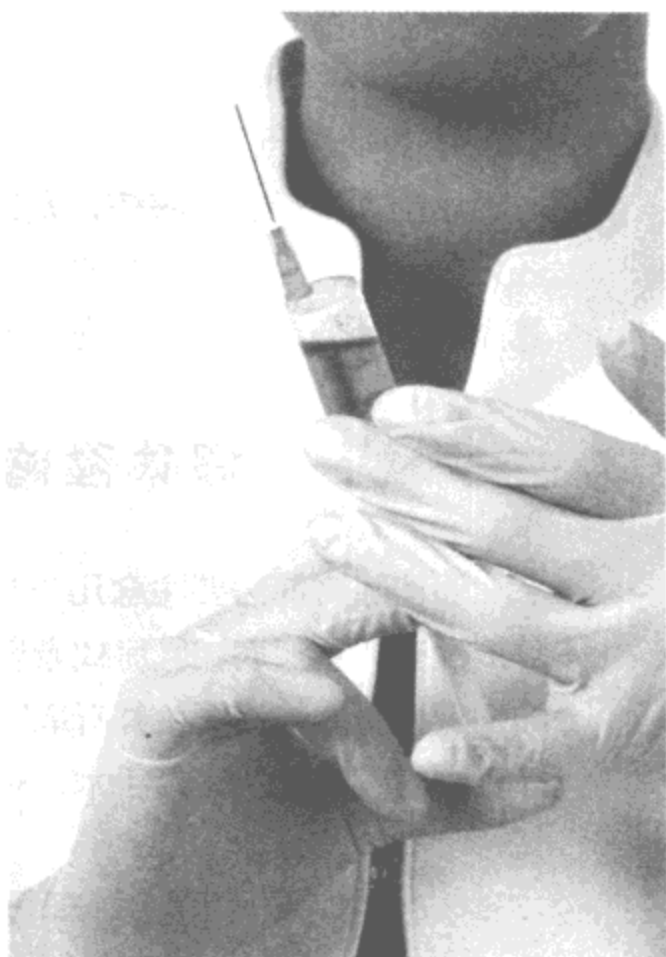
隆胸手术分为自体隆胸和假体隆胸，这两种方式分别具有其优缺点。

1. 假体隆胸

假体隆胸的优点是假体材料种类很多，选择的余地比较大，手术后假体能够很好地支撑乳房，能使乳房看起来坚挺，外形较好。但是假体隆胸的手术比较复杂，手术操作时间长，痛苦较大，手术后需要住院，恢复时间也需要好几天，而且恢复期间需要严格按照要求的体位睡眠等，否则有可能发生假体移位。

2. 自体隆胸

自体隆胸比较容易，没有手术切口，手术之后不留下疤痕，手术痛苦小，相对比较稳定，不易被人察觉。不过自体脂肪隆胸对技术要求较高，而且植入体内的脂肪细胞很多都会被自身吸收，还有一种情况就是脂肪有可能变硬。另外，每次植入的脂肪量有限。



隆胸手术的禁忌有哪些？

隆胸手术中除了需要注意常见的外科手术禁忌之外，还需要特别注意其本身必须避免的禁忌症。女性大概都希望能拥有傲人的乳房，但一定要知道并非所有人都能接受隆胸手术，也并非任何时候都适合做隆胸手术。隆胸手术要避免下列情况：

1. 期望过高



手术之前要对隆胸有充分认识，对手术效果要有正确的预期，避免手术后出现较大的心理落差。另外，手术需要承受一定的痛苦，术后也可能出现排异反应，而且假体隆胸术后几天内对身体的体位和活动都有严格要求，所以术前一定要有心理准备。

2. 炎症患者

术前如果乳房组织有炎症或者需要进行切口的地方有炎症的，不能进行手术，以免引起术后感染或其他影响身体健康的并发症。

3. 重大疾病

患有严重的重大疾病者不能进行隆胸手术，如心脏病、肝脏疾病、肾脏疾病、免疫系统疾病、造血系统疾病等。乳腺癌患者不能进行隆胸手术，其他部位肿瘤转移至乳腺或手术部位的也不能进行隆胸。如果有上述重大病史，术前应充分告知医生，不得隐瞒。

4. 长期服药

术前如果是长期服药，尤其是有可能导致对麻药产生抗药性的药物，可能造成麻药效果不理想导致手术中的意外疼痛；手术前应该停止服用活血药或有活血作用的营养品，因为会影响伤口愈合，还可能增加手术出血危险。术前要进行身体检查。

假体隆胸前应该注意哪些事项？

假体隆胸前需要注意几个方面的问题：术前必须进行全面体检，确定身体健康，脏器没有严重疾病，乳房或者切口部位没有感染；应与医生进行很好的沟通，把自己的期望尽可能告诉医生并听取医生的建议；女性应避开月经期。最重要的还是必须选择正规的医疗机构进行手术，对医生也要有了解和选择。

隆胸手术后如何护理和康复？

隆胸手术后需要静养几日，不能随意运动，需要强迫体位。具体来说，可以按照下面的方式进行护理和恢复：

1. 饮食禁忌

隆胸手术后不能吃辛辣刺激的食物，禁止吸烟，不能饮酒。

2. 服药止痛

术后会有疼痛和轻微肿胀，3天左右即可好转，按时服药，肿胀会逐步消退。

3. 活动限制

术后手臂尽可能不要上举，必要的时候可以将手臂固定在胸部，睡觉应半卧，强



迫体位可以避免假体移位。3天内即可正常活动，一周左右即可行动如常。术后一个月内避免提重物，术后2周内不要进行剧烈运动，否则可能造成假体移位。

4. 佩戴文胸

术后应佩戴定型文胸，不能佩戴一般文胸，以防假体变形。

5. 适量运动

拆线后应该进行乳部的局部按摩。一月后可以做一些简单的抬举臂动作，可以有效预防筋膜挛缩，促进乳房外形塑造和稳定。

6. 按时复诊

隆胸后的恢复要遵医嘱，并且注意观察，出现问题及时复诊。术后早期乳房略有硬化或泛红，属于正常现象，半年后会逐步消退。



针剂美容

岁月飞逝，容颜易老，人最不愿意看到也最没有办法阻止的就是青春流逝，美丽不再。现代科学的发展为爱美的人淡化岁月痕迹、留驻青春容颜创造了可能，有时候简单到打一针就可以实现美丽梦想。针剂美容是当前最受欢迎的美容整形项目之一，对其有全面的了解有助于得到美丽的同时降低风险，做到美丽与健康兼得。

注射美容用的都是什么东西？

注射美容是通过注射特定物质到皮下，借以保养皮肤或者使皮肤紧致年轻富有光泽从而美化皮肤的美容方法。注射美容常用的物质如下：

1. 玻尿酸

玻尿酸又叫醣醛酸，是一种透明质酸。玻尿酸在脊椎动物身上广泛存在，是人体本身含有的一种物质，它具有保湿和维持结缔组织中胶原蛋白的作用。随着人的年龄增长，皮肤中的玻尿酸逐渐流失，皮肤中的水分也随之流失，皮肤便逐渐失去弹性和光泽，显得非常暗淡，也就形成了皱纹。注射玻尿酸是目前较常见的美容方法，具体做法是将玻尿酸注射到面部真皮用以修复较深层皱纹。此外，玻尿酸对修复由于青春痘或其他原因造成的小疤痕也有效果。玻尿酸还被广泛应用于丰唇、隆下巴、隆鼻等方面。

2. 肉毒素

很多人都知道，肉毒素是一种神经毒素，是由肉毒杆菌分泌的细胞外毒素。肉毒素最初的用途是在医学上用来治疗面部肌肉痉挛和肌肉运动紊乱病症。正是由于它的特性，后来被逐渐运用于医学美容上。肉毒素的作用原理是通过神经麻痹功能阻断神经末梢与肌肉之间的传导作用，促使肌肉放松，从而达到紧致皮肤和消除皱纹的目的。肉毒素也被应用于脸部以外的部位的塑形，如瘦腿等。

3. 爱贝芙



爱贝芙是比较新的医学整形美容材料，其成分是聚甲基异丁烯酸甲酯和胶原。具体操作中是将聚甲基异丁烯酸甲酯塑造成表面光滑、直径 32 ~ 40 微米的圆形微粒，使之悬浮在胶原溶液中，经注射进入整形部位。聚甲基异丁烯酸甲酯进入体内后迅速被纤维膜包裹，不会发生移动和降解，也不会被人体巨噬细胞消化吸收。由于颗粒很小，对皮下组织的刺激也非常小。经过一段时期，胶原逐渐降解，聚甲基异丁烯酸甲酯颗粒不会降解，永久保留在体内，保持皮肤紧致美观。

注射美容前应该注意哪些事项？

注射手术基本无创，相对安全。但是在手术之前也需要注意一些事项，避免发生意外。

1. 全身体检

注射治疗前应进行全身体检，确保受术者的身体处于健康状态。同时要保证其精神处于放松的正常状态，对手术及其效果有客观正确的认识和预估。有心脏病等严重脏器疾病及血液疾病和免疫性疾病的人不能进行注射美容。

2. 局部感染

需要进行注射治疗的身体部位一定要保证没有局部感染，否则会引起术后感染等问题。

3. 药物禁忌

注射治疗前如果服用抗凝血药物及阿斯匹林类药物，应该明确告诉医生，经过沟通后应停止服用一段时间才能进行手术。

4. 避开经期

女性注射美容要尽可能避开月经周期，以免造成较严重的经期反应和其他问题。

注射美容必须注意的事项有哪些？

注射美容风险较小，但手术后还有一些需要注意的地方，只有严格遵照医生的嘱咐进行术后休养，才能保证尽快康复并且达到满意的效果。

1. 避免运动

注射后 24 小时内注射物质发生作用，皮肤外形逐渐开始固定。这段时间尽可能要避免接触注射部位，不能进行按摩和挤压，也不宜受到外界的碰触。术后短时间内不能进行剧烈运动，也不要对注射部位进行冷敷或热敷，维持基础保养即可。

2. 禁止蒸汽



注射手术后不能进行桑拿，尽可能避免接触蒸汽。复诊后按照医生的建议，决定是否可以开始接触蒸汽和桑拿。

3. 药物禁忌

注射后的康复期间也不能服用阿司匹林类药物，否则有可能引起注射部位血肿或出血等情况，造成不必要的麻烦。

4. 饮食禁忌

注射后一周内不能饮酒，不能吸烟，一定不要食用辛辣及刺激性食物。

5. 避免日光

注射手术后皮肤的外形不很稳定，所以在此期间内暂时不要将注射部位暴露在日光下，避免暴晒和风吹，也不要过量沾水。

6. 保持清洁

注射美容后的24小时内，注射部位不能接触化妆品，最好不要使用化妆品，化妆品成分复杂，很可能会造成伤口污染，应保持伤口部位的清洁和干爽。

注射美容的效果有多神奇？

注射美容的效果是很明显的，这是它目前最受青睐的主要原因。注射物质进入注射部位后会自然扩散，效果很自然，但这仍然不是注射的最终效果。最后的效果还要看身体的适应情况以及术后的恢复和休养。一般来说，注射后大约一至两周皮肤状况会得到明显改善，注射部位出现的轻微肿胀会逐渐消失，随后肌肉松弛，皮肤舒展，效果越来越自然。



颧骨整形

颧骨的外形在很大程度上决定了一个人面部的轮廓和整体美感，颧骨高低不同会让一个人的脸型整体感觉完全不同。合适的颧骨能让脸部轮廓和整体搭配显得非常周正，也就有了所谓五官端正之说。颧骨畸形和过于肥大都可以通过颧骨整形手术让面部轮廓更显端正立体。

颧骨也会有畸形吗？

一般来说，人体的任何部位都可能出现畸形，骨骼也不例外。颧骨常见的畸形原因可能是先天发育不良造成的，也可能是由于后天的疾病引起的。最为常见的就是因为后天的外伤导致颧骨畸形。

按照中国人传统的审美观念，颧骨应该比较中和，颧骨过高会让人觉得过于冷峻和漠然，颧骨过低又会让人觉得面部轮廓过于平缓，五官不够端正。上述两种情况都可以通过颧骨整形手术得到缓解。

常见的颧骨整形手术有哪些？

颧骨整形手术按照不同的需要可以分为降低颧骨和垫高颧骨两种。降低颧骨就是通过手术方法将过高的颧骨进行缩小处理，垫高颧骨则相反，是通过植入方法将本来低陷的颧骨垫高，从而增强五官的外部观感。中国人常见的颧骨整形都是过高的颧骨需要缩小。

颧骨缩小术主要的手术方法是什么？

颧骨缩小就是通过外科手术方法将过高的颧骨变小，从而促进整体面部的五官协



调程度，增强面部立体感。常见的颧骨缩小术有两种方法：颧骨磨削法和截骨法。

颧骨整形手术一般在口腔内或者口腔外开口，口腔内切口比较常用，具有切口小、可以避开面部神经血管的优点，可以直接对高大的颧骨进行修磨，看不出手术痕迹。口腔外切口一般都会留下疤痕，也有可能损伤面部神经血管，而且相对于口内切口，手术痛苦更大。

颧骨整形是不是非常可怕？

俗话说伤筋动骨一百天，古来一直觉得只要是伤及了筋骨，就一定非常痛苦而且不能轻易恢复。其实，颧骨整形听起来很可怕，实际上与其他的整形手术没有很大的分别，风险其实并不大。只要详细了解了手术原理和过程，就可以丢掉恐惧。一般来说，颧骨手术需要严格按照以下的要求和流程操作。

1. 严格消毒

颧骨整形手术之前需要对面部、颈部、口腔等手术涉及的部位进行严格消毒。

2. 术前麻醉

颧骨整形手术之前需要对患者进行局部麻醉或全身麻醉，一般仅需要局部麻醉，对于有些对手术非常恐惧或者不能忍受极细微的疼痛的患者，可以进行全身麻醉。

3. 切口方式

颧骨整形手术之前患者需要跟医生商定，依据自身情况选择不同的手术切口方式。不同的切口方式痛苦程度不同，而且术后疤痕等遗留问题也不相同。

4. 专业工具

颧骨整形手术中需要采用专业的工具和设备进行手术，现在常用的是微型手术动力系统进行切骨、打磨等手术操作。

5. 伤口护理

颧骨整形手术结束后要对切口进行护理，包扎、缝合伤口之后还要注意防止炎症发生。

6. 手术时间

颧骨整形手术一般耗时大约一小时，有一定的痛苦，术后伤口愈合后一般看不到疤痕。

颧骨整形术前需要做哪些准备工作？

颧骨整形手术之前的准备和注意事项与其他面部整形手术基本相同，注意以下



几点：

1. 健康体检：术前需要进行体检，保证身体健康，没有脏器病变，如心脏病、肝脏疾病、肾脏疾病及糖尿病等重大疾病。有上述病史的患者应该如实告诉医生。
2. 患部感染：如果选择口腔外切口，需要保证外部皮肤没有炎症和其他病变。如果是口腔内切口，则要求受术者没有口腔感染源，龋齿、口腔溃疡等情况存在的话需要延缓手术，避免感染伤口造成手术后并发症。
3. 避开经期：这是所有外科整形手术都要求的，女性应该避开月经期进行手术，避免加剧经期反应。
4. 禁止烟酒：手术前一段时间禁酒禁烟，最短不能少于一周时间。
5. 药物禁忌：手术之前一段时间禁止服用阿司匹林类药物以及抗麻醉的药物，以防手术时出现延缓血液凝固或麻醉剂免疫等情况。
6. 口腔卫生：手术前3天需要用复方硼砂溶液漱口，保证口腔卫生。

颧骨整形术后怎么休养和恢复？

颧骨整形手术后要谨遵医嘱，术后两天不能进食，需要输液，随后可以逐步开始进食流质食物。术后几天内应遵照医嘱服用抗生素，防止伤口感染。术后一段时间内遵医嘱不能吃过硬的食物，禁止食用辛辣或者刺激性食物。一月后方可正常饮食。



面部除皱

皱纹是怎么回事？

青春易老，容颜不再。多少人都感叹岁月飞逝，从科学的角度来讲，皱纹是皮肤受到外界环境和自身影响，真皮层弹性逐渐降低，保水能力变差，逐步失去弹性，表皮变得松垮皱褶之后产生的自然现象。皱纹产生的原因既有生理方面的，也可能因为一些病变或者外伤导致皱纹产生。这里只针对自然衰老产生的皱纹进行简单介绍。根据皱纹产生的不同原因可以将其分为三个类别：

1. 体位性皱纹

体位性皱纹不是因为皮肤老化而出现的，而是因为特殊的身体位置造成的细微皱纹随着年龄增长逐步加深造成的。这种皱纹以颈部较多，比如颈阔肌长期伸缩，就会导致脖颈处产生皱纹，而且随年龄增长逐步加深，最终形成很明显的皱纹。

2. 动力性皱纹

动力性皱纹主要是由于表情肌长期收缩造成的。比如我们最常见到的抬头纹以及眉间纹、眼角鱼尾纹、口角纹、唇部竖纹等，都是因为该部位肌肉长期收缩造成的。

3. 重力性皱纹

重力性皱纹主要因为随着皮肤老化，皮下组织和肌肉及脂肪组织萎缩，导致皮肤越来越松弛，在重力作用下经过长期牵引形成的皱纹。

手术方法能够让青春永驻吗？

现代医学的发展使很多原本只能是梦想的愿望具有了变成现实的可能。就面部整容技术来说，通过注射、除皱等方法都可以实现去除皱纹和美化容颜的目的。手术方法除皱主要指面部除皱，国外通行的叫法是面部提紧术。具体原理是通过手术方法将



皮肤与深层组织分离拉伸并且加以固定，借以使皮肤光滑平整或者消除皱纹。通过手术方法完全可以实现容颜光洁、皮肤紧致，从而使得这个人看起来年轻许多。

除皱术怎么分类？

现在的除皱方法门类众多，很多并不具备整形资质和专业水准的美容院也能进行一些简单的除皱手术。“拉皮”这个词在中国人生活中并不陌生。不过，从专业整形医生的角度来说，除皱术仍然是一门严谨的外科手术，需要认真进行分类。依据手术部位可以将除皱术分为面部除皱、颈部除皱和全身除皱等；依据手术剥离的层次可以分为皮下除皱、骨膜下除皱、复合除皱等；依据仪器设备可以分为内窥镜下除皱、激光除皱、注射除皱等；依据手术手法不同可以分为手术除皱和非手术除皱。各种除皱方式是交叉着的，没有完全独立的。比如最简单的拉皮手术，既是面部除皱，同时也是手术除皱，还是一种皮下除皱。

最常见的手术除皱方法有哪些？

1. 额部除皱

额部皱纹属于动力性皱纹，是额部表情肌长期收缩造成的。额部除皱手术通常在发际线或头发内开口，利用手术方法将前额皮肤和肌肉分离，提紧松弛的皮肤并将多余部分切除后进行缝合。这就是人们通常所说的拉皮。该手术可以消除抬头纹、眉间竖纹、鱼尾纹、眉下垂以及比较明显的眼袋。手术开口位于头发内，不易发现，损伤小，效果好。不过手术后可能造成头顶部皮肤不舒服，并且切口处理不当或感染，可能引发瘢痕性秃发。

2. 颞部除皱

该手术是针对颞部进行手术，消除或减淡鱼尾纹。手术切口位于发际线或头发内，利用手术方法将皮肤和肌肉分离，然后将皮肤向上提升并切除多余部分后进行缝合。该方法主要针对鱼尾纹和眼部皱纹，面部损伤小，看不到疤痕，效果明显，但如果操作中判断不当就可能造成鬓角移位。

3. 面颈部除皱

面颈部手术是在耳朵后面较隐蔽地方开口，提紧皮肤后予以缝合固定。该方法能够有效祛除面部和颈部皱纹，还可以矫正鼻唇沟和塌腮。但是术后一段时期有可能会造成面部表情不自然。

4. 内窥镜除皱



内窥镜除皱是近年兴起的较先进的除皱方法。通过在头皮部位开口，利用内窥镜帮助完成手术。具体手术方法其实与传统手法相同，只是创口较小。而且该方法比较适用于年轻人或者皮肤皱纹不很明显的人。

5. 小切口除皱

小切口除皱适用于皱纹不深或者对传统手术有恐惧心理的年轻人。具体操作是在额头等部位开很小的切口，通过切口分离皮肤提紧固定。该方法能有效减轻眉间纹，但由于切除的皮肤面积有限，存在重新出现皱纹的可能。

6. 激光除皱法

激光除皱是真皮损伤程度最小的除皱换肤技术，适用于身体状况良好的中老年人。激光除皱出血少，皮肤损伤小，手术时间短，术后恢复快。不过激光美容需要较强的技术支持，中国目前的临床经验略显不足。

7. 注射除皱法

当前最流行也最简单的就是注射去皱法。前面已经说到注射去皱，就是通过注射针剂达到去皱和美容的目的。需要注意的是，注射方法对动力性皱纹的祛除效果并不是很明显。不过注射去皱方便快捷，时间短，作用面广，无疤痕，不出血，深受青睐。

手术除皱效果受到哪些因素的影响？

手术除皱的效果一般来说是很明显的，但是也并非一定能够立竿见影，手术效果也不是恒久不变的。其他很多因素对手术除皱还有制约：

1. 面部情况

手术去皱的效果与患者自身的身体状况（尤其是面部状况）很有关系，不同的人身上手术效果也不尽相同。如果患者面部褶皱很深或者皮肤非常松弛，手术效果就会相应变得不是非常明显，而且手术除皱一般都会复发，复发时间因人而异。

2. 年龄差异

手术除皱适用于40至60岁的人。需要特别说明的是手术除皱并不能从根本上阻止老化或者延缓衰老，而只是对当前的面部状况进行修饰改善。年龄过大的人不适宜进行手术除皱，最佳年龄是40岁以后60岁以前。

3. 身体状况

接受手术除皱者的身体状况也会影响手术效果。一般来说，没有心脏病、肝脏疾病等严重脏器病变及高血压等病症的人都可以接受手术。

4. 心理状况



对手术除皱有正确的认识和心理预期的人往往能够取得更好的效果。因为在现代医学中，受术者的心理和动机也是手术效果评估的重要标准。患者的要求以及期望和动机能够影响到最后的手术效果，正确的心理能够避免错误和意外，保证效果。

手术除皱可能出现的不良后果有哪些？

手术除皱虽然效果明显，能够在很短时间内有效地改善面部状况，使皮肤紧致光洁，人看起来年轻不少，但作为外科手术，它依然有着可能发生的不良后果，应引起足够注意。

1. 瘢痕性秃发

这是手术除皱最常见的不良后果，由于手术时为了隐藏伤口往往大多在头发内开口进行手术，手术形成的疤痕在头发内。如果因为其他原因造成疤痕过大或发炎，则很有可能会引起瘢痕性秃发。所以手术后一定要注意头发内的伤口，保持卫生和干爽。

2. 颜面不对称

手术除皱中如果医生判断失误或者操作不当，有可能会因为切除皮肤过多等原因造成颜面不对称、鬓角上移等情况发生。

3. 面神经损伤

手术除皱的切口都在头部，头部的各种神经非常丰富，所以即便是小小的切口也对医生的专业水准有严格要求，判断或者操作失误都可能损伤面部神经，引发其他问题。

4. 发生感觉障碍

手术后有可能会出现短时感觉障碍，如视觉等，一般都会随着时间推移逐渐恢复。

5. 表情不自然

由于手术除皱需要拉紧和切除部分皮肤从而使皮肤紧致，所以短时间内可能造成面部皮肤绷紧，表情显得不够自然，但会慢慢恢复正常。

6. 其他并发症

手术除皱后可能还会发生其他并发症，如血肿、创口感染等。手术要选择正规医院和专业医生，另外还需要在术后恢复期注意卫生，减少感染的可能。



光子嫩肤

光子嫩肤是近些年发展起来的一种美容技术。严格来讲它不属于外科整形范畴，但在实践中它是一种非常理想的嫩肤手段，常常用来配合其他手段一同达到美化容颜的目的，所以在这里也简单介绍一下光子嫩肤的相关常识。

哪些人适用光子嫩肤？

光子嫩肤可以减淡皮肤色斑和小皱纹，改善皮肤的粗糙程度，收细毛孔，此外还能使老化的皮肤增加弹性，所以深受各年龄段人们的青睐。具体来说，光子嫩肤适用于身体或皮肤存在下列问题的人群：

1. 面部斑点

日光曝晒等产生的色素沉淀和雀斑等会严重影响面部的外观，一些先天的黑斑、黑痣等也会影响美观，光子嫩肤对这些情况都有效果。

2. 皮肤松弛

对于皮肤并未出现严重褶皱，只是面部出现轻微皱纹和老化的人来说，光子嫩肤是不错的选择，它能够有效祛除面部的轻微皱纹，增加皮肤弹性。

3. 皮肤暗淡

皮肤暗淡，没有光泽，需要改变皮肤暗淡状况，增加皮肤弹性的人适合光子嫩肤。





4. 皮肤粗糙

面部皮肤粗糙，毛孔粗大或者由于青春痘等原因留下印痕的皮肤适合光子嫩肤。

光子嫩肤的禁忌有哪些？

光子嫩肤虽然简单有效，但并非所有人都适合采用光子嫩肤进行美容。特定人群和特定的情形下都不宜采用光子嫩肤：对光敏感的人或近期服用感光药物的人应暂缓进行光子嫩肤，否则会对皮肤造成损伤；妊娠期女性应暂缓进行光子嫩肤，目前尚没有准确的证据表明光子嫩肤对孕妇及胎儿完全无害；黄褐斑不宜采用光子嫩肤，因为光子嫩肤对黄褐斑没有明显疗效，甚至可能出现副作用；皮肤较黑者不宜采用光子嫩肤。

光子嫩肤包含哪些常见的治疗项目？

光子嫩肤常见的治疗项目主要是：小口拉皮手术、细小的面部或身体其他部位疤痕修整、痤疮痕迹的祛除、黑痣、斑点、面部烫伤修复、面部脱毛等。

光子嫩肤到底好在哪里？

传统嫩肤手术主要是磨削法和化学深层脱皮法以及激光换肤。这些方法对治疗皮肤老化均有疗效，但都需要很长的恢复期，而且并发症较多，术后疼痛明显，也存在公认的副作用。光子嫩肤恢复期很短，无需住院，只需在术后护理中稍加注意。光子嫩肤的治疗效果明显，副作用小，风险非常低，这也是它很受推崇的原因。

光子嫩肤的原理是什么？

光子嫩肤主要利用的是生物的刺激作用和光热解以及光子穿透性原理来达到治疗皮肤疾病、美化人体皮肤外观的目的。

1. 光刺激原理

光子嫩肤使用的是强脉冲光，这种光作用在皮肤表面会发生光的化学反应，从而使真皮层内的胶原蛋白和弹性纤维的分子结构发生改变，而后利用光热作用增强血管内循环，借此减淡皱纹和缩小毛孔。

2. 光热解原理



皮肤会因痘印、斑点等病变产生色素沉淀，导致病变组织内部的色素明显多于正常组织。脉冲光作用于皮肤的时候，黑色素会吸收光热，所以其内部温度会明显高于其他部位。组织内产生的温差可以让色素分解，从而实现消除色素又不伤害正常组织的目的。

3. 穿透性原理

光子能透过皮肤且对皮肤没有损伤，沉淀在病变组织内部的色素及血管内的血红蛋白细胞会对光进行选择吸收，通过这两种不破坏正常组织的吸收作用，光能够顺利进入皮肤内部，从而发生光刺激及光解热过程。

光子嫩肤的操作过程有多简单？

光子嫩肤的操作过程的确不是很复杂，不过也需要注意操作过程的严谨性和安全性。一定要在专业的机构进行并且选择专业医生，患者自身也要做好充分的准备，尽可能减少并发症和其他问题。

光子嫩肤之前要进行必要的面部清洁，手术过程中需要佩戴专门的护目镜，手术全程中都要求患者紧闭双眼，强光会对眼睛造成伤害。治疗过程中医生必须在治疗区域涂抹专用冷凝胶，放置导光晶体，治疗结束后应及时清洗冷凝胶。

光子嫩肤的治疗过程虽然相对简单，但也不可能一劳永逸。一般来说，每次进行光子嫩肤的效果是有限的，要想达到完全的理想效果，需要进行几个疗程的治疗。每个疗程大约需要进行五次，每次间隔不应少于3周，也就是一个疗程需要大约百日。

光子嫩肤后如何进行护理？

光子嫩肤的治疗效果较好，副作用小，恢复期很短，但是手术后的肌肤非常敏感，所以要特别注意术后的护理和恢复。一切护理必须按照专业医生的嘱咐进行。一般来说，光子嫩肤后的皮肤一定要注意防晒，尽可能不要在强光下暴露治疗过的皮肤，可以借助防晒系数在SPF25左右的防晒霜辅助护理；治疗期间不能使用感光性药品，也不能食用韭菜、芹菜等感光性食物，还要注意不能因为食物引起皮肤过敏；术后短期内最好不要化妆，也不要摩擦和碰触治疗区域；必要时应该对皮肤进行补水和营养补给，因为治疗后的皮肤新陈代谢比较快，容易出现水分和营养不足；还有一点就是术后如果出现严重不适，要及时联系医生进行复诊或听取医生的意见。



唇部护理

什么样的嘴唇最性感妩媚？

嘴唇是女人最能体现女人性感妩媚的魅力源泉，也是五官中最温柔和润泽的一个。女人的眼睛是窗户，嘴唇则是点缀在葱茏中的一点妩媚的红。嘴唇的上下厚度不同，女性最好看的嘴唇应该符合以下标准：上唇 8 毫米，下唇 9 毫米。这样的嘴唇略有些偏厚，但是会显得性感和妩媚。好莱坞明星安吉丽娜·朱莉的丰满唇部，就是女人艳羡男人注目的性感标杆。

按照一般情况，嘴唇的薄厚和口裂的宽度都有相应的规格，符合这些规格的嘴唇比较迎合中国人的审美标准。厚度小于 4 毫米的嘴唇比较薄，厚度 5 - 8 毫米的属于正常，厚度在 8 - 12 毫米的为偏厚唇，厚度大于 12 毫米的就算是超厚嘴唇了。口裂宽度不足 35 毫米的应该是中国人说的樱桃小口了。口裂宽度在 36 - 50 毫米者居多，属于正常嘴型。如果口裂宽度超过了 50 毫米，毫无疑问，这是个大嘴巴。

哪些方法可以让嘴唇恢复靓丽本色？

嘴唇的薄厚一般源于先天因素，但研究表明年龄的增长也会使嘴唇越来越薄，年龄越大，嘴唇会越薄。不过现实中更多人对嘴唇进行修整并非因为年龄增长导致嘴唇变薄，而是为了得到更加完美动人的嘴唇。当前常见的丰唇方法有两种：手术法和注射法。手术法因为有痛苦而且有伤痕，所以一般都不采用，更多人选择简单易行且不留疤痕的注射丰唇。

注射丰唇的材料不尽相同，依据注射材料的不同可以简单归类如下：

1. 自体脂肪注射

自体脂肪注射很好理解，就是从受术者自身抽取一定数量的健康脂肪，然后将其



注射到唇部，从而达到使嘴唇丰满的目的。采用自身脂肪作为填充材料能够避免排异反应，术后反应很小，不过随着时间推移，注射进去的脂肪会被吸收，那就可能需要再次丰唇了。

2. 填充物注射法

现代医疗整容技术的发展为丰唇提供了更多可供选择的安全有效的填充物。胶原蛋白和玻尿酸是常见的丰唇注射填充物。胶原蛋白是丰唇的注射材料中效果最自然的一种，不过也有局限性：不能注射过量，否则会有副作用，因此只适用于进行轻微唇扩张的人。玻尿酸是胶原蛋白的衍生物，过敏性低，无排异反应，因而它是较理想的丰唇填充物。不过注射玻尿酸不是一次就能达到效果的，需要多次注射才能保证理想的丰唇效果。

还有一种叫做戈尔材料的填充物，适用于较大规模的丰唇注射。戈尔材料不会被人体组织吸收，可以长久停留在嘴唇部位，达到比较好的丰唇效果。不过它的缺陷是因为自身比较硬又长期在嘴唇内存在，有可能会形成唇部硬块。

丰唇手术的神来之笔表现在哪些方面？

丰唇手术能够全方位改变嘴巴的外形，但也不是所有的嘴唇问题都可以借助丰唇手术解决。所谓丰唇，最简单的理解就是让嘴唇丰满，顾名思义，丰唇术是美化嘴唇使其丰满圆润的方法。一般来说，丰唇术适用于下列情形：薄唇变厚、丰满唇珠、唇形修整、唇部美化以及对萎缩老化的唇进行修复。

注射丰唇的操作流程

1. 对于唇部进行必要的清洁，尤其是治疗部位
2. 为治疗部位麻醉
3. 治疗部位消毒
4. 注射填充物
5. 注射完成后由医师对注射部位进行按摩塑造理想唇形

整个过程也不超过半个小时，不同的填充物略有差别，但是真正的治疗时间均不超过 30 分钟。注射美容真的是现在社会非常快捷方便的整形手术。

注射丰唇前后需要注意哪些事项？

丰唇手术危险性很低，但也要注意一些问题，避免发生意外。注射前要进行体



检，确保可以进行手术；自体脂肪注射者需要确保注射区域及提取脂肪的部位均没有局部感染；术前半个月内禁服阿司匹林类药物，避免服用抗麻醉类药物，有这方面的长期服药习惯和经历则需要和医师进行沟通，确认能否进行手术；女性应避免经期周期。

注射丰唇后需要注意：术后 24 小时不要碰触注射区域，以免破坏唇形；禁止对注射区域进行冰敷或热敷；注射后短期内不要进行剧烈运动；注意日常呵护；术后一周内避免桑拿和蒸汽；术后短期不要服用阿司匹林类药物，而且要注意忌口，禁食辛辣刺激食物。

小贴士：唇部保养的常识

很多人都会觉得嘴唇经常干干的，尤其是冬季。在嘴唇的日常护理中人们常常有一些误区，需要注意避免。只要小心呵护娇嫩的嘴唇，让它变得水润光泽其实只是举手之劳。

1. 切忌舔嘴

嘴唇很干燥的时候人们习惯于不停地舔嘴唇，这可是养护嘴唇的最大忌讳。因为舔过之后嘴唇上的唾液蒸发会带走热量，反复的蒸发会让嘴唇更干，甚至出现裂口。

2. 撕咬嘴唇

冬季或者干燥地区人们的嘴唇往往会出现干皮，很多人喜欢用手撕掉干皮或者用牙咬掉，这也是养护嘴唇的大忌。正确的做法是涂抹一点润唇膏，然后轻揉。撕咬会造成嘴唇表皮脱落，嘴唇出血，也会失去应有的保护。

3. 大量喝水

冬季嘴唇容易干燥，北方地区的人嘴唇常常也会面临干燥问题，长期熬夜的人同样会出现嘴唇干燥，最好的办法就是多喝水，有助于缓解皮肤问题，娇嫩的嘴唇尤其需要水分的滋养和呵护。

4. 使用唇膏

护唇膏是不错的选择，但一定要选择质量没有问题的唇膏。好的润唇膏不但能够锁住水从而保持嘴唇的水分，而且还能有效地防晒，保护嘴巴不受伤害。



毛发移植

毛发移植不是整形大项目，不过脱毛脱发现象非常普遍，无论是先天原因导致毛发稀少还是后天原因造成的掉发和脱发，都让很多人受到困扰。下面简单介绍一些外科整形中的毛发移植知识，希望对有需要的人能有所帮助。

人为什么会脱发？

正确认识脱发的原因才能找到最有效的解决办法。脱发的原因有先天性和后天因素，但归根结底，脱发和秃顶等问题在本质上是因为发根的毛囊坏死或者萎缩，失去毛发再生功能，从而不再有头发长出来。后天因素造成的脱发更容易治疗。造成脱发的后天因素主要是压力过大、不良的生活作息、不合理的饮食结构以及疾病等。

毛发移植真的能长出毛发来吗？

毛发移植是将受术者自身健康的毛囊移植到已经出现脱发的部位，帮助脱发部位重新长出毛发的一种外科整形手术。毛发移植确实可以重新生长出头发，但移植的毛囊不会全部存活。一般来说，手术后成活率在60% - 90%，根据每个人的情况略有差异，但这样的存活率已经能够比较有效地解决脱发问题了。

毛发移植适用于脱发和秃顶患者，烫伤和烧伤等造成的缺发也能通过毛发移植手术进行修复。此外，如果眉毛和睫毛稀少，也可以采用毛发移植术进行治疗。身体其他部位毛发稀少的适用该手术。不过，病理性脱发不适合用毛发移植术修复，比如病理性斑秃。

毛发移植手术如何进行？

毛发移植一般都是自体毛发移植，无需住院，对患者生活也没有太大影响。手术



过程局部麻醉，没有痛苦，术后首日可能略有疼痛，随后逐渐痊愈。自体毛发移植手术一般在2-5个小时左右可以完成，移植应该按照严格的程序进行手术：

1. 发际设计

手术前需要对患者的发际线进行设计，单靠医生目测还不够，需要借助专业仪器对后枕部头发进行密度测量，计算出需要提取的面积大小。

2. 组织提取

针对选定的部位进行严格消毒和清洁，实行局部麻醉，然后依照已经计算出来的数据提取大小合适的组织。

3. 分离毛囊

提取的组织需要进行毛囊分离。为保证分离效果并且不伤及毛囊，分离需要非常细致，所以目前都是人工完成该环节。分离所用时间越短，毛囊越容易成活。

4. 毛囊移植

分离好的毛囊移植到需要再生毛发的头皮等部位。医生在计划好的区域进行显微镜切口后将毛发植入。人工植入成活率较高，是目前最理想的毛发移植手段。

毛发移植也要做术前准备吗？

当然，任何外科手术都需要术前准备，避免感染等并发症发生，保证手术安全。毛发移植需要特别注意的事项是：术前一个月停止使用生发剂等药用洗剂；术前停用维生素类及阿司匹林类药物；术前禁烟禁酒，还要合理控制饮食；术前的常规检查必不可少；术前对头发要进行清洁消毒；手术当天需要穿领口较大的衣服，避免术后换衣碰到手术区域。

毛发移植还需要术后保养和恢复吗？

任何外科手术都需要术后恢复，毛发移植也不例外。除了按照医生的嘱咐适量服用抗生素和止痛药之外，还需要注意很多方面：禁止食用辛辣和刺激食物；禁止烟酒；不能服用阿司匹林类药物和维生素；睡觉时应垫高头部防止水肿；不能冰敷或热敷手术部位；手术区域即使很痒也不能抓挠；术后几天内不能洗发和吹发，术后一周可以洗头但不能直接将洗发液触及手术区域，更不能用力揉搓头发；10天左右可拆线，移植的头发会逐渐脱落，3-6个月可以看到生长情况，大约9个月就能看到手术的效果了。



毛发移植手术存在风险吗？

毛发移植可能是外科整形手术中唯一一个几乎没有风险的手术。因为它不涉及重要器官，也没有大的切口。但这个手术对医生的要求较高，没有专业的技术能力和实践经验的医师有可能会损坏健康皮肤，还可能因为操作不当导致感染。当然，术后如果患者不注意生活细节，也可能引起感染等并发症，所以一定要严格按照医生的嘱咐休养和恢复。





君的美丽梦想 |

JUN'S BEAUTIFUL DREAM

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/RUILISHEMAJUN](http://blog.sina.com.cn/ruilishemajun)

美容宝典

古话说：自己动手，丰衣足食。对自我容颜的保养和呵护也不例外，爱美的人如果肯在日常生活中多动点脑子，勤于动手，就一定能够收获更多美丽。自己动手得来的美丽不但自然和谐，而且非常经济实惠，有时候甚至连一分钱都不用花哦。

面子问题

没有人会不在意自己的容颜，没有谁会忽略面子问题。除了定期保养和必要的外科整形之外，对于大多数人来说，对脸面的日常护理才是最重要的。一个专业的整形医生不仅能够利用手术刀来塑造完美的外形，还应该能给人们一些非常实用的日常护理建议。总结我的所学和经验，结合别人的美容心得，简单整理出一组能够很好地解决面子问题的小方法，希望对爱美的你有所帮助。

面子问题之肌肤美白

有很多女性为了让自己的肌肤更加美白，倾其所有购买很多价格昂贵的西式化妆品来达到白皙的效果。是不是真的就很有效果呢？其实不尽然。我国自古就有很多关于美颜和养生的食疗法，不但经济实惠，而且避免了化学品对身体和皮肤的伤害，吃出白皙自然的肌肤是完全可能的。除了食疗，还有一些日常美肤的小妙招也很实惠的，且听我慢慢道来。

脸色不好是哪里出了问题？

很多女性都跟我说过这样的烦恼，自己的肤色暗沉、蜡黄，买了很多瓶瓶罐罐的化妆品来改善肌肤状况，可还是见不到特别显著的效果。要知道，皮肤暗淡不是单靠



化妆品就能解决的，化妆品只能遮盖瑕疵却不能真正美白肌肤。不妨反思一下自己的生活习惯，或者试着从内而外地调理一下自己的脏腑和肌肤。皮肤暗淡，很可能是睡眠不足或者生活不规律造成的。一些脏器存在问题的话也会影响肤色的。

肝：若是发现自己的脸色发黄，那就应该注意平时不要生气、紧张，否则会造成肝郁气滞，导致面色蜡黄。

脾：若是发现自己黑斑增多，平时就不要挑食，多吃蔬菜水果，否则会排毒差、气血虚、伤脾脏，导致肤色暗沉。

肾：痘痘增多，脸上乱长东西，这都是虚火旺、容易生病、过劳伤肾引起的。

怎么样才能越吃越美白？

说到中式食疗，很多人可能就皱着眉头想到难以下咽的中药。其实不尽然，掌握一些最简单的饮食小窍门，简单易学的美味食谱，也能轻松美白。介绍一套针对人的生理机能定制的饮食诀窍，如果坚持下去，美白肌肤唾手可得。

早晨：绿豆豆浆。

食谱：1人份的绿豆豆浆，添加适量玫瑰，美容效果会更加显著。

功效：上午胃和大肠蠕动活跃，是十分重要的美容经络，淀粉和蛋白质有解毒、美白的功效，所以早餐后来一杯绿豆豆浆，可以在一上午的时间里把影响容颜的毒素都排除掉。

下午：陈皮冰糖醋。

食谱：适量食醋，加入冰糖100克，陈皮50克，密封酿三周，放置在室温下，不要放进冰箱。每天下午直接饮用少许。

功效：下午经络走到肝脏，血压升高，导致酸性物质增多，肌肤会缺氧、暗沉，醋加陈皮可以调理荷尔蒙，有淡化色斑、化解黑色素的奇效。

晚上：银耳杏仁汤。

食谱：银耳20克，杏仁粉40克，加入清水500毫升，煮两分钟进食。

功效：晚饭后要调理肺火，杏仁品性温润，可以安定夜间的肌肤细胞，银耳可以补充胶原蛋白，双剑合璧，作为饭后饮品清淡爽口。

什么样的生活习惯才能让你美白？

良好的生活习惯能够很好地保护皮肤，保持美白。养成良好的生活习惯，在日常生活中稍加注意，就能很好地利用不经意间的一些小小举措实现美白。



1. 做好防晒

如果你认为只有夏天才需要防晒，那你或许就进入一个误区了。你要知道在阴雨绵绵的秋天或者寒风刺骨的冬天，紫外线都会透过玻璃或者大衣让你在不知不觉中变黑。所以认真防晒很重要哦。

2. 美白食物

白菜、洋葱、萝卜、玉米等都是黑色素的天敌，能够有效遏制黑色素沉淀；而草莓、奇异果、芭乐、西红柿、柠檬这些富含维生素C的食物可以让你从内而外变得天然美白。

3. 正确作息

皮肤在上午11:00到晚间2:00之间新陈代谢最旺盛，通常把这段时期称为“美容时间”。要想美白，合理休息，减少毒素沉积是至关重要的。

4. 充分补水

干燥、粗糙的皮肤会嫩白和让人感觉到美丽吗？当然不可能。所以要白得透亮，就一定要补充好身体所需的水分，把毒素排干净，脸部则自然而然呈现美白状态了。

决胜一招：美白面膜全推荐

自己动手，做一些简单有效的面膜是很有必要的，不但能够节省花销，更重要的是原材料随处可得，可以根据自己的喜好量身定做，而且效果非常不错。

1. 牛奶面膜

三匙牛奶和等量面粉搅匀，调制成糊状。然后涂满脸部，静坐休息，待面膜逐渐干了之后用温水将脸洗净。需要注意的是，这种面膜一星期最多只能做两次，千万别贪多。

2. 红酒面膜

红酒20毫升，加入两勺蜂蜜，放入少许珍珠粉充分搅拌均匀。使用时直接涂于面部，大约5分钟后用温水将脸洗净即可，效果神奇。

3. 豆腐面膜

新鲜豆腐捣碎，放进干净纱布中将水分挤干，加入15克面粉和5克蜂蜜，充分搅拌均匀。使用时涂于面部，20分钟后洗净。这个方法坚持下来可以使皮肤透明





白嫩。

4. 苦瓜面膜

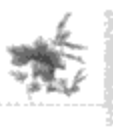
新鲜苦瓜放冰箱冷藏 15 分钟，取出后切成薄片，贴满面部，再过 15 分钟后将其洗净，不但美白而且具有保湿的功效。

5. 丝瓜面膜

新鲜丝瓜榨汁，过滤后取其汁液，加一匙面粉搅拌成糊状。使用时均匀地涂抹于面部，15 - 20 分钟后用温水清洗干净即可。

6. 西瓜面膜

西瓜榨汁，加入适量牛奶和面粉搅拌均匀。使用时涂抹满整个面部，20 分钟后用清水洗净，能够使较黑的皮肤变白，对日光晒黑的皮肤尤其有效。



面子问题之黑眼圈

生活节奏紊乱，频繁的夜生活，熬夜看球，没完没了的加班造就了黑眼圈常伴左右的尴尬局面，“熊猫一样可爱”的眼圈就这样诞生了。不过这些都是生理因素以外的原因，要杜绝由此产生的黑眼圈，最好的办法就是让生活规律起来。生理因素也会导致黑眼圈，找到黑眼圈形成的原因，对症下药给予最有效的抗击，摆脱黑眼圈也不是那么困难的事情。

身体哪里出问题会出现黑眼圈？

黑眼圈的出现往往与不良生活作息、过度疲劳、营养不良和身体本身的疾患等联系在一起，根据不同的症状可以大致判断出黑眼圈的产生原因，及时予以调理，有助恢复。

症状：双目无神，眼圈发黑

诊断：肾亏阴虚

传统医学认为黑眼圈是肾亏所致。两眼缺少精气的滋润就是肾精亏少的表现，因此双目无神，眼圈发黑。长期生活方式的不健康、性生活的过度，很容易导致黑眼圈。

症状：面部、眼眶周围色素沉着

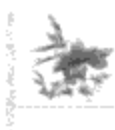
诊断：慢性肝病

黑眼圈很可能是慢性肝病的外在表现，大约有 20% 的肝病患者在面部、眼眶周围会有色素沉着，尤其是肝功能长期不正常、肝肿大患者，黑眼圈往往长期存在。

症状：眼睛下方的黑眼圈

诊断：鼻子故障

刚起床就喷嚏不断或者常因过敏打喷嚏，那你也避免不了黑眼圈。因为眼睛下方的静脉窦附近的血流会因打喷嚏而增加，从而形成黑眼圈。过敏性鼻炎一定会伴随黑



眼圈。

症状：黑眼圈颜色会较深，呈浅蓝色，范围也较大

诊断：慢性胃病

患有神经衰弱及内脏疾病，如慢性胃炎、慢性胃肠炎的患者，胃炎会反复发作，并伴有长期消化不良、吸收功能减退，黑眼圈也会随病情加重。

症状：女性黑眼圈长期存在

诊断：月经不调

女性黑眼圈长期存在很可能是痛经或月经不调引起的。中医认为，痛经、月经不调是由气滞血淤、寒凝血淤引起气血运行失常所致，而黑眼圈便是气血运行失常在外部的表现。此外，经血量过多或患有功能性子宫出血的女性，也容易出现黑眼圈。

怎么吃才能赶走黑眼圈？

赶走黑眼圈，也有一些食疗和饮食调理的小窍门，根据黑眼圈形成不同生理性原因，可以按照下面的方法进行食疗：

1. 高钙食品

平时可多食含钙高的食物，如牛奶、豆制品、骨头汤等，也可以选择清凉食品或药品，如绿豆、山药、金银花、决明子等。

2. 合理食疗

想要减轻肝脏负担，应坚持低脂饮食，多食用乳、蛋和肉类，同时摄入丰富的蛋白质，以修复被损害的肝细胞和保证肝细胞再生的需要，能够有效预防和祛除黑眼圈。

3. 调节饮食

慢性胃肠疾病最重要的就是日常生活中的调养。合理的膳食结构、饮食习惯会对肠胃的调理起到积极的作用。切忌暴饮暴食、冷热刺激，并且还要注意饮食卫生。调理好了胃肠，黑眼圈自然就会减轻。

改变生活习惯，远离黑眼圈

合理调整作息，尽可能让生活规律，防止过度劳累，减少熬夜，保持心情愉快，尽量避免情绪的激烈变化都能预防黑眼圈。适当使用一些眼睛护理品，也能祛除黑眼圈，当然，还需要特别注意：不要待在烟雾弥漫的环境，避免给鼻子带来额外的刺激造成鼻炎，黑眼圈一定会尾随而至；早晚注意冷空气对气管的影响，避免过敏性的喷



嚏；打喷嚏别太用力，否则会压迫微血管造成黑眼圈。

还有一点对女性来说至关重要：切忌盲目服药。月经不调导致的眼圈，主要还是以调理为主。可以听听医生的建议，但千万不要自己盲目吃药，否则会对身体造成很大的伤害。

怎样正确使用眼霜？

很多女性选择涂眼霜来快速去除黑眼圈，可是你知道正确涂眼霜的方法和时间吗？眼部皮肤很嫩，如果眼霜使用不当，不但不能减少细纹反而会加深，所以掌握正确的方法很重要。正确涂眼霜的方法应该是：

右手无名指取适量的眼霜，在右眼下方点一下，然后用左手轻轻地将右眼的下眼皮向下拉一点，主要的作用是将细纹拉平使眼霜能够充分吸收。

右手无名指从右眼的右下角开始顺时针、慢慢地按摩整个眼圈4-5圈，直至眼霜完全吸收。左眼反之。用两手的无名指，轻轻点拍相对应的眼袋部位，这样有助于血液循环，可以减少眼袋形成的几率。

祛除黑眼圈自制方法全攻略

1. 茶包

将喝过的茶叶或者茶包敷在眼睛上，每只眼睛敷5-10分钟即可，能够祛除黑眼圈和眼袋。这个方法我亲自尝试过，效果很明显。但红茶会造成色素沉淀，所以最好选用绿茶。

2. 土豆

将土豆洗干净去皮，切成薄片或者捣成泥，敷在眼睛上10分钟洗净，实惠有效。

3. 苹果

苹果切成片，然后敷在洗净的脸上，尤其是眼睛部位，10-15分钟即可。



面子问题之眼袋

什么原因导致了眼袋的产生？

有很多女性都来找我做祛除眼袋的整形手术并询问眼袋的成因。形成眼袋的原因很多，遗传因素、年龄因素、肾病、睡眠不足、妊娠期都会造成眼睑部体液堆积，形成眼袋。

多数眼袋属于假性眼袋，是因为睡眠不足、长期面对电脑、紊乱的作息、睡前饮水过量等原因造成。年轻人的眼袋以假性眼袋为主，也有少数是因为遗传造成的真性眼袋。假性眼袋产生的原因最常见的有两种：一是不规律作息和疲劳用眼造成眼睛长期处于肿胀状态，二是睡前喝水造成的眼部浮肿。

小小窍门，轻松预防眼袋

临睡前将两个小勺（最好为不锈钢的）放进冰箱的冷藏室。第二天早上拿出来，放在眼睛上做2-3分钟冷敷，眼睛很快就可以消肿，而且眼神看起来更加清澈。

早上起床后喝一杯黑咖啡。因为黑咖啡可以将体内多余的水分排掉，对眼部浮肿有很好的改善作用。临睡前不要吃太咸或者喝大量的水，枕头的高度也不能过低。

怎么吃能消除眼袋？

多吃胶体、优质蛋白、动物肝脏、番茄、土豆之类富含维生素A和维生素B₂的食物，可为眼睛部位组织细胞的新生提供必要的营养物质，对消除下眼袋有良好疗效。脸上没斑的话，可以吃胡萝卜和芹菜。



什么样的生活习惯可以让你远离眼袋？

年轻人肌肤处于活跃期，本不应该出现眼袋。但是都市生活的快节奏、工作学习的劳累、休息不够、睡眠不足、情绪不稳定及城市环境的污染，都会导致眼袋出现。保持良好的生活习惯，有助于消除眼袋：调整作息时间，保证睡眠，提高睡眠质量，睡前能不喝水就不喝；经常按摩眼睑，促进血液循环，减少眼袋堆积。

什么时间使用眼膜最有效？

眼膜是最常见的帮助去除黑眼圈或者眼袋的化妆品。眼膜不是任何时候使用都很有效果的，掌握恰当时机，不但可以大幅提高养护效果，而且比较省钱。最佳敷眼膜时间应为：

1. 生理期后

生理周期一周后体内雌激素分泌旺盛，代谢增快，吸收能力强，这时敷最有效。

2. 泡热澡时

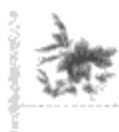
洗热水澡的时候，热水能加快血液循环，吸收效果好。

3. 运动过后

运动之后新陈代谢加快，吸收也随之加速。

4. 临睡觉前

敷完眼膜后如果能够好好睡一觉，养分在睡眠中慢慢渗透，能够发挥奇效。



面子问题之补水保湿

都说女人是水做的，可见女人的柔美与身体里的水分有着密不可分的关系。说到补水和保湿，通常人们认为它俩是一个概念，其实这是一个很严重的误解。“补水”，顾名思义，就是指帮助皮肤补充水分。“保湿”则是指锁住皮肤水分，防止水分流失。

不同肤质的缺水症状是什么？

不同肤质的人皮肤缺水的症状各不相同，但皮肤缺水对任何肤质的人来说都不是一件好事，只是影响大小不同而已。

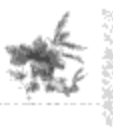
中性皮肤缺水的话肌肤不干也不油，含水量适中，与干性和油性肌肤相比，对于水分的要求相对较低。干性皮肤缺水的时候症状就很明显了：皮肤干燥紧绷，没有光泽。这种症状在季节交替的时候表现得最明显，皮肤极易起皮屑和红疹，易过敏，有很多小细纹分布在眼周，脸颊上也会常常满布血丝。油性皮肤缺水的时候毛孔会变得较粗大和明显，皮肤纹理非常粗糙，皮肤很容易渗出油脂，脸上常常会出现粉刺。

保持水嫩肌肤每天应该喝多少水？

要想皮肤保持水嫩细滑，喝水是必不可少的功课。很多人大概都听说过“八杯水”理论，忙碌的你或许经常因为工作或者其他事情忘记了喝水，这可不是好习惯。每天补足“八杯水”，无论对于保养肌肤还是保持脏腑健康都很有裨益。

早晨起床：第一杯水。

一夜的睡眠之后，身体会因流汗和皮肤水分蒸发而损失一部分水分，所以早晨的身体处在轻微的脱水状态。每日晨起后应依据自身体质空腹喝1杯温开水或凉白开，及时唤醒五脏六腑，让肌体循环系统充分活跃，对便秘也有改善作用。吃早餐时最好



喝一些榨果汁，例如橙汁、猕猴桃汁、苹果汁等。如果时间不够，也可以吃些新鲜水果，这些水果含有丰富的维生素C，同时也含有大量水分，能够很好地为皮肤补充水分。

开始工作：第二杯水。

一路颠簸到了工作岗位，身体会因为出汗及蒸发造成缺水，所以在开始工作之前不妨先去倒一杯水，让机体在运动后能够及时补充水分。面部易生斑点或面色发黄的人要注意了。补水的时候一定不要喝有色饮料，多喝清水。

上午十点：第三杯水。

这个时候人最容易犯困，昏昏欲睡的时候来一杯咖啡或茶都是很好的选择。咖啡和茶分别含有咖啡因和茶碱，有助于集中精力，保持清醒，而且还能补充水分。不过还是要提醒一下，这一类饮料尽量不要过多饮用，它会影响食欲，而且刺激神经。

午饭时间：第四杯水。

来杯矿泉水非常不错，因为清水不含热量，不会增加肥肉，同时，矿物质也是肌体正常运转必不可少的元素，所以用天然矿泉水来补充身体所需的微量元素不失为好方法。

午后两点：第五杯水。

下午办公室的空调会让皮肤的水分流失，所以建议你在桌子上放上一杯水，不渴的时候也记得喝上几口，以免身体内的水分不自觉地溜走。当然，也不要忘记拿出你的保湿喷雾喷在脸上，并用面巾纸或者化妆棉轻按至肌肤吸收。

下午三点：第六杯水。

这个时候一定又是昏昏欲睡的状态，何不泡一壶花草茶与同事分享？既能补充水分，又能让身体吸收植物的营养，还能和同事一起享受下午愉快的工作时光。此外椴花茶、洋甘菊、橙花都有助于放松紧张的情绪，能帮你舒缓神经；薄荷、绿茴香可以促进消化，轻松排毒。夏季的时候，则可以换成冰爽茶赶走燥热，这些都是自己动手泡制饮品的不错选择。

下班之后：第七杯水。

下班回家之后一定身体疲乏，喝两杯温水舒缓一下心情，也利于晚餐前的减肥计划，然后用温水彻底清洁一下面部的肌肤，洗去一天的污垢，再用乳液滋润一下肌肤。

睡觉之前：第八杯水。

睡前的最后一杯水，可以避免第二天眼部浮肿及眼袋现象的产生。不过要记住，临睡之前千万不要饮水过量，否则很容易造成眼睛浮肿，长期如此会形成眼袋。



如何摆脱皮肤缺水的困扰？

皮肤缺水一定会让人觉得很不舒服，摆脱皮肤缺水状态，除了要按时喝水补充水分之外，还有很多细节需要注意。如果是肤质较好的中性皮肤，最重要的保湿秘诀就是洁面，建议使用有深层保湿功效的洗面奶清洁皮肤。晚霜则尽可能不要选用湿润的产品，因为很容易就能和皮肤油脂混合，滋生恼人的痘痘。

干性皮肤缺水比较常见，特别是季节交替和天干气燥的季节。干性皮肤的人补水的重点是面霜，你可以选择补水的同时又不失油性的面霜，这样可以很好地锁住水分。但是面霜不能太油腻，以免给肌肤增加负担。含有透明质酸和植物精华的面霜及眼霜也是不错的选择。

油性皮肤看上去时刻润滑，但千万不要被假象欺骗以为皮肤不缺水，其实油性皮肤更需要水分的滋养。彻底清洁和保湿皮肤对油性肤质的人来说尤为重要。选择化妆品的时候要特别注意，控油功能是首当其冲。不妨选择质地清爽，不含油脂，补水效果好的控油乳液。选择保湿凝露、化妆水、喷雾的时候也要选那些可以去除皮肤表面多余油脂的产品，不仅可以锁水，还能有效预防和治疗痘痘。

自制补水面膜小妙招

1. 香蕉蜂蜜面膜：香蕉去皮和适量蜂蜜一起捣成泥状，清洁肌肤之后，将制作好的泥敷在脸上，大约一刻钟后去掉，然后用温水洗净，不仅补水，而且润滑肌肤，效果很好。香蕉性温，有滋养功效，加入蜂蜜后能锁住水分，起到双重滋润的效果。

2. 苹果蜜糖敷面：苹果去核切碎，混合蜜糖捣成泥状，清洁肌肤之后，将制作好的泥敷在脸上，大约一刻钟后去掉，然后用温水洗净，再用冷水清洗。苹果和香蕉基本具有相同的保湿原理，不过苹果可以有效祛除黑眼圈，价格也更便宜。

3. 酸奶珍珠粉膜：适量珍珠粉与酸奶混合搅拌，调至糊状后涂满脸部。待面膜干后揭掉，用温水洗净。这款面膜能够有效补充皮肤营养，补足肌肤水分，还能美白。



面子问题之祛痘

痘痘是困扰很多人的问题，爱美的女孩一定对这个顽皮的不速之客恨之人骨但又无可奈何。以前的人一般到了25岁之后过了青春期，脸上的痘痘就会逐渐减少。不过现在由于各种食品中的添加剂及激素等的影响，往往到了三四十岁依然会长痘痘，而且25-40岁的人是痘痘高发人群。令人沮丧的是，目前还没有任何一种药物可以保证痘痘永不复发。所以，养成良好的作息习惯，保持愉快的心情，健康饮食，对于“战痘”的人来说格外重要。

不同位置的痘痘表明不同脏腑健康亮红灯

痘痘的成因很多，除了内分泌失调之外，还与饮食习惯、生活作息、心理健康、工作压力、药物刺激、化妆品副作用以及疾病影响等都有关系。所以，容易长痘痘的人要注意养成良好的生活作息习惯，不吃刺激食物，保持愉快心情，不要使用过于油腻的化妆品。还有很重要的一点就是要特别留意长痘痘的位置，因为不同位置的痘痘很可能是身体不同脏器出了问题才长出来的。来看看不同位置的痘痘标志着哪些脏器亮起了红灯：

嘴巴周围：消化系统功能不佳。患有胃病和偏食的人85%痘痘都会长在嘴巴周围。

下巴：肾阴虚的男孩痘痘反复出现在下巴周围，偶尔也会长在脸上。肾功能受损或内分泌失调以及月经不调的女孩子下巴周围最容易长痘痘。

左脸颊：毫无疑问，这样的人绝对肝火过旺。通常因为压力大或是经常熬夜。

右脸颊：肺火旺、消化系统失衡、新陈代谢不佳以及皮肤缺氧都可导致这样。

人中：很可能是生殖器官出了问题，月经不调和痛经等生理问题大多如此。

眉毛：眉毛中长痘痘很可能是因为颈椎过劳或者女性荷尔蒙分泌不足。

下颚：胃肠吸收功能出了问题。



太阳穴：可能是不当使用护肤品造成的，注意皮肤清洁就可以避免了。

前额：很可能费心伤神过度了，造成心火过旺，内循环也出了问题。还可能是肝脏排毒功能较差，体内毒素过量。一定要注意保证充足睡眠，多饮水，杜绝酒精和饮料，不妨喝点杭白菊茶，能够清热解毒，对呼吸系统疾病也有很好的调节作用。

鼻梁：可能是油脂分泌过盛和体内缺水造成的。增加饮水，补充维生素 B₂ 和 B₆。热水中滴入洋甘菊精油蒸脸能够很好地改善鼻子油脂分泌过盛。

鼻头：消化系统异常会在鼻头两侧长痘痘，新陈代谢不佳或女性卵巢机能及生殖系统有问题也会这样。最好去医院向医生咨询一下，马虎不得。

吃什么可以把痘痘“消化”掉？

痘痘很恼人，不过有时候也不是那么难对付的。在饮食方面，只要稍加注意，多动点心思，就可以轻松远离痘痘，不再受到困扰。长痘痘的时候尽量选择清淡的饮食，忌油腻、刺激、过甜过咸的食物，还要注意减少食用含有色素及人工香料的食物和含有咖啡因等刺激成分的食品，比如浓茶、咖啡、巧克力。

不要忘记多喝水，每天都要吃蔬菜和水果，不要太嘴馋，少吃辛辣食物，烟酒当然更加不能沾了。生理周期内特别要注意保暖，喝点乌鸡汤对减少痘痘大有帮助。

还要多吃具有润肺功效的食物，如薏仁、木耳、杏仁、白菜、梨等，多喝蜂蜜茶和绿茶等。冬瓜、西瓜、胡萝卜、西红柿、空心菜、菠菜、竹笋等去火的蔬菜也要常吃。菠菜、金针菇、竹笋等多纤维的食物可以促进胃肠蠕动，减少便秘，促进身体排毒。

哪些生活习惯可以击退痘痘？

除了注意饮食，生活习惯的改良也对战胜痘痘有着至关重要的影响。其实很多时候痘痘都是因为生活中不注意细节造成的，不良的习惯是容颜杀手，要战胜痘痘，一定要从本源抓起，最重要的当然是改变不良习惯。

睡前必须卸妆，用去油能力强的洗面奶或洗面皂清洁肌肤。洗完脸可用收敛性化妆水或清爽性柔肤水进行擦拭，每周去一次角质。皮脂腺分泌较旺盛的油性皮肤不要按摩面部，按摩会刺激油脂分泌，更容易长痘痘。油性皮肤的人不但要勤洗脸，还要勤洗头。头皮的油性也很容易造成发际线处生痘痘。爱长痘痘的人最好不要留刘海，也不要将头发散在脸上，头发的油脂容易刺激皮肤长青春痘，也不利于皮肤透气。

外出归来或者运动后以及离开空气污浊的环境后，一定要及时彻底清洁皮肤，保



持脸部清洁干爽，不然很容易因为皮肤污染引发痘痘。

如果脸上很不幸已经长了痘痘，那就不要用化妆品啦，让毛孔自由呼吸有助于痘痘消退。夏季要注意防晒，紫外线滋养痘痘长得更加旺盛。外出运动最好不要选择游泳，池水中的消毒剂等也会刺激皮肤长满痘痘。

没事儿别总是摸脸蛋，这可是坏习惯，手上的细菌不断沾到脸上，想不长痘痘都难。保证充分睡眠，没事儿别生气，放松心情，肝火不旺，痘痘也就少了。

也许你不知道，对于嘴边起痘痘的人来说，还有一个潜在的敌人每天都会面对，那就是牙膏。牙膏中的氟化物容易诱发青春痘，所以购买牙膏的时候尽量选择不含氟的牙膏。刷牙之后也要记住，一定把嘴边残留的牙膏清洗干净。

自制面膜巧妙祛痘

介绍几款非常实用的祛痘面膜，不妨动手试试吧，经济实惠，非常有效。

1. 香蕉橄榄面膜：熟透的香蕉去皮捣烂，加半匙橄榄油搅拌均匀。涂脸 10 分钟洗净。一个星期 2 至 3 次。功效：橄榄油有滋补功效，干燥季节可使皮肤恢复润泽，香蕉可恢复肌肤弹性，对预防痘痘有奇效。

2. 红酒蜂蜜面膜：一小杯红酒和 3 匙蜂蜜调至浓稠，均匀涂抹于脸部，八分干时洗净。功效：红酒中的果酸能促进角质新陈代谢，淡化色素，让皮肤更白皙光滑。蜂蜜具有保湿和滋养功效，效果不错。特别提醒：酒精过敏者慎用。

3. 海藻面膜：20 克海藻颗粒放入碗中，加入适量纯净水混合，涂在脸上，约 10 分钟后清水洗净，务必隔日一次。功效：补水美白，防皱去斑，消炎杀菌，有助于消除暗疮。

4. 橘子牛奶面膜：橘子洗干净后连皮捣烂，加入少量医用酒精及蜂蜜和牛奶，搅拌均匀放入冰箱冷藏一周，使用时敷于面部。功效：润滑皮肤，去除皱纹，淡化痘痕。



面子问题之祛斑

西方人比较喜欢脸蛋上有几颗斑点的姑娘，女孩脸上有斑点不仅不恼，而且还会非常开心。亚洲人则希望脸蛋拥有完美无瑕和晶莹剔透的肌肤。斑斑点点的肌肤往往成为很多年轻女孩心中挥之不去的遗憾。了解斑点，掌握一些小技巧，拥有光洁诱人、美白通透的肌肤就不再是奢望了。

什么原因让脸蛋斑斑点点？

斑点的种类很多，雀斑、黄褐斑、妊娠斑等都可能出现在脸上。斑点通常是遗传或者后天的外界刺激及生理现象导致的。遗传因素造成的斑点通常在5岁左右就会表现出来。

后天形成的色斑通常是由于外界环境问题造成的，比如空气污染、辐射、紫外线等。其中最可能引发皮肤色斑的是紫外线。皮肤对紫外线相当敏感，遭受强紫外线照射时，肌肤为保护自己会释放出大量色素，激增的黑色素如果无法及时排出体外，就会产生沉淀形成色斑。

身体的代谢功能出了问题也会引发色斑。不规律的作息，长期失眠或睡眠不足，皮肤不注意保养都可能引起细胞大量死亡和代谢紊乱，造成色素沉积，形成色斑。

质量不过关的化妆品和一些化学物质对肌肤细胞的刺激也会引发色斑。不恰当使用化妆品或使用含铅量大的化妆品以及过度摄入富含色素的酱油等，都会使皮肤受到刺激，从而产生色斑现象。

啥好习惯能扫除恼人的色斑？

好的生活习惯能够有效地预防和减少因为后天因素出现的色斑，维护水嫩肌肤。脸蛋需要呵护，注意一些很简单的细节，坚持下去，就一定能够拥有一张光洁嫩白



的脸。

一定要记得早晚清洁面部，保持毛孔畅通。别忘了经常按摩面部，有时间的话自己做做面膜，吸除色素。不要忘记保持愉快心情，保证充足睡眠、及时驱除疲劳有益于减少色斑。避免皮肤长时间曝晒在阳光下，外出时做好防护，选择有防晒和美白功效的防护保养品。合理适当的运动，促进血液循环和新陈代谢。

避免食用色素含量高的食物或者饮料。如：酱油炒饭、可乐、巧克力、可可等。常年与电脑打交道的人最好涂些隔离霜，用完电脑后应立即洗脸。妊娠期前后做适当保养和护理，能够减少妊娠斑的出现。

接近更年期的妇女卵巢机能逐渐衰退，激素分泌不足会引发黄褐斑。预防的办法是适当补充雌孕激素，预防黄褐斑的同时还可以延缓皮肤衰老。女性过了50岁会出现老年斑，这是皮肤老化的正常反应，与家族遗传也有关系。老年斑一般只能采取医学办法治疗，皮肤表面的老年斑可以用液氮冷冻法祛除，安全性高，痛苦小。



吃什么可以减少色斑？

女人要想容颜好，蔬菜瓜果不可少。对于色斑的预防来说，多吃一些祛斑美白的蔬菜和水果是最好的办法。一些常见的瓜果蔬菜对于预防色斑形成非常有效，还能美白肌肤。

胡萝卜：将鲜胡萝卜榨汁，每天早晚洗完脸后敷5-10分钟，然后洗净。没时间的话，也可以每天喝一杯胡萝卜汁，达到美白祛斑的效果。

柠檬：柠檬中含有大量维生素C、钙、磷、铁等有益物质，每天将柠檬榨汁兑水饮用，不仅可美白肌肤，还可祛除黑色素沉淀，达到祛斑的作用。

西红柿：西红柿中含有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽可抑制黑色素，常吃西红柿，对祛斑有较好的作用。

猕猴桃：猕猴桃可以干扰黑色素的形成，预防色素沉淀。



自制祛斑面膜全推荐

1. 花粉面膜：花粉5克，鸡蛋清1个，柠檬汁20毫升，鲜奶20毫升。花粉最好用菊花粉和松花粉，可以自行收集，也可以到超市购买。

干性皮肤的人用鸡蛋清混合，油性皮肤的人用柠檬汁混合，其他类型的皮肤用牛奶混合，搅拌均匀后敷在脸上半个小时左右，清水洗净。花粉还可以与食盐一起放在水中早上洗脸，边洗边用手从面部中间向两边轻轻拍打。

2. 番茄面膜：番茄1个，淀粉5克。

新鲜番茄洗净捣成泥状，加入适量淀粉搅拌均匀，敷在脸上大约一刻钟，清水洗净。每日一次，坚持使用，能有效祛除雀斑。

3. 杏仁面膜：杏仁10克，鸡蛋清1个。

杏仁去皮捣碎与鸡蛋清调和成糊状。睡前敷于面部，第二天早上洗净。这款面膜对祛除黄褐斑和老年斑功效较好。

4. 橄榄油面膜：橄榄油50毫升，蜂蜜20克。

将橄榄油装在容器内，放入40度的温水中加温至37度左右。在加热好的橄榄油中加入蜂蜜调匀，把干净的纱布浸在油中，然后敷在脸上，20分钟后取下。

面子问题之毛孔粗大

毛孔粗大是困扰很多女性的问题，几乎每个女性都多多少少有毛孔粗大的烦恼。毛孔粗大有先天性的，也有因为后天环境造就的。找到原因，对症下药，粗大的毛孔完全可以变得细小。不过，不要过分在意它们，通过自然健康的方法完全可以将它们缩小。

什么原因导致毛孔粗大？

毛孔粗大的原因主要以下一些，了解清楚这些损害你紧致皮肤的原因，就可以有针对性地进行预防和治疗，拥有细致紧凑的光洁肌肤也就不是梦想了。

1. 基因遗传

毛孔也有基因遗传？我很遗憾地说，是的。而且基因遗传造成毛孔粗大的人需要比别人多付出一点努力来照顾皮肤。即便做了相同保养，毛孔改善程度也会比别人略差。

2. 过度清洁

闷热潮湿的环境中皮脂分泌比较旺盛，很多人为了去除多余油脂频繁洗脸，希望脸面能够清爽，殊不知这样做反而会让皮肤紧绷干涩，出现脱皮和皮屑，很容易让肌肤角质代谢不正常或老化，对肌肤造成更大的伤害。必须知道的是，单靠清洗是不能减少油脂分泌的。

3. 紫外线

经常在阳光下暴晒，不仅会造成表皮细胞代谢失常，还会使结缔组织失去弹性，毛孔越来越大。紫外线是皮肤老化的第一杀手，黑色素是吸收紫外线保护肌肤的最佳屏障。肤色较黑的人可以承受较多的阳光曝晒，所以其皮肤受阳光伤害相对就小，斑点在他们身上出现的就较少。肤色越白的人越要认真防晒，或许年轻的时候皮肤晶莹剔透，但是随着年纪的增长，毛孔粗大的状况比肤色较深的人要严重得多，防患于然



才是好方法。

4. 不良习惯

很多人脸上长痘时很喜欢用力挤，希望能把那些顽固的痘痘挤出来。这个不良习惯的直接后果是痘痘没有挤掉，脸上却留下了抹不掉的疤痕，毛孔也变得粗大。用力挤压痘痘和粉刺的时候，即便可以去除里面的油脂和角质，毛孔周边的结缔组织也会挤压变形，无法回复原有的弹性，油脂和角质很快就会回来，一个个或深或浅的粗大毛孔也就长伴脸面了。

5. 环境影响

毛孔粗大的生理原因都是皮脂腺分泌过多、毛孔堵塞或毛孔周围结缔组织失去弹性。其中最主要的是皮脂腺的分泌油脂过于旺盛。外界温度的变化会直接影响皮脂腺分泌油脂。外界温度每增加一度，皮脂腺分泌的油脂就会增加百分之十，所以夏天比冬天更容易长痘痘。

6. 内分泌失调

爱长痘痘的人都遇到过这样的状况：一旦有了烦心事情绪急躁，痘痘就立刻爬满脸蛋。情绪好起来的时候痘痘又会变少，就跟商量好了一样。压力过大或情绪不稳很容易因为内分泌失调造成痘痘疯狂生长，所以，有啥烦心事也不要情绪急躁。

对付毛孔粗大有啥招？

对付毛孔粗大，有一些简单有效的办法：

1. 冰镇毛孔

清晨起床洗完脸后用一块毛巾包裹住大小适宜的冰块敷在脸上，至少一分钟。也可以前一天晚上将毛巾放入冰箱，待第二天拿出来敷在脸上。这是利用热胀冷缩的原理让毛孔变小，不但能缩小毛孔，而且还能让肌肤表面的温度迅速降低，有效抑制肌肤出油现象。有条件的话最好配合收敛毛孔的护肤品，效果更显著。

2. 绿茶美肌

绿茶对身体有很多益处。多喝绿茶可以延年益寿，而且对肌肤美容也很有帮助。让肌肤也喝点绿茶，对于收缩毛孔有很不错的效果。具体用法是：泡开的绿茶放置待凉，用洗净的手指蘸取适量茶水轻拍毛孔粗大区域，便能有效收紧毛孔。将绿茶冲泡在脸盆里待凉后直接用来洗脸，效果就更加明显了。不过要注意，隔夜的绿茶对肌肤有害，一定不要用。

3. 水果蔬菜

哪些蔬果对收缩毛孔有奇效呢？芹菜、油菜、柠檬、橙子都可以很好地收缩毛



孔，将这些果蔬榨汁喝掉，残渣用干净的药用纱布包住轻轻揉搓毛孔部位，收缩毛孔和去除角质一次搞定。这个方法简单有效，经济实惠，效果也不错，不妨一试。

4. 柠檬洗脸

洗脸的时候在洗脸水里面兑上少量柠檬汁，有助于缩小毛孔。不过，柠檬汁不要滴入过多，也不可将柠檬汁直接涂抹在脸上，不然会刺激皮肤，会很难受。

什么样的生活习惯可以缩小毛孔？

1. 保证良好的睡眠，减少对着电脑和电视的时间，用电脑时适当涂抹隔离霜。
2. 坚持每周一次深层清洁面膜，彻底排掉毛孔里的脏东西，保证毛孔正常呼吸。
3. 不用含酒精的护肤品，它不仅会使肌肤变得更加干燥，而且会加重油脂分泌。
4. 尽量少吃油炸食品，多吃含有高纤维的健康食品，例如水果和蔬菜。

收缩毛孔小妙招

不同肤质的人收缩毛孔适合使用的方法也不相同。干性皮肤、中性皮肤和油性皮肤的人应该采取不同的方法收缩毛孔。

干性皮肤：冰敷法。

把化妆水放进冰箱冷藏，冷却后取出。用化妆棉蘸取适量化妆水，冰敷于毛孔粗大的部位。每天坚持，对收紧毛孔有不错的效果。

油性皮肤：水果法。

用西瓜皮、柠檬皮敷脸 15 - 20 分钟。或者每天早晚洗脸的时候将适量的柠檬汁滴入洗脸水中，能够很好地收缩毛孔和抑制油脂分泌，还能美白皮肤。

中性皮肤：冷敷法。

准备一条专门敷脸的干净毛巾，每天放在冰箱里面，彻底冷却后待用。洗完脸之后用冰毛巾敷在脸上，片刻即可。长期坚持，效果非常理想。



瘦身问题

身体发肤，没有一个爱美的人不会关注。拥有从头到脚的美丽，是每个女人永远不会放弃的梦想和追求。其实，要塑造完美的形体，除了手术方法，还有一些日常生活中的小窍门也是很有用的。只要注意到了，并且坚持用这些方法来塑造自己，拥有人见人爱的魔鬼身形绝对不是梦想，一定会走进现实。

瘦身大法之美脸

我在工作中最常遇到的人都是来瘦脸的。瘦小的脸蛋不仅可以凸显出女人的妖娆和妩媚，还能引领身形，增强自信。瘦脸一定要通过整容手术或者药物注射吗？很多时候也不尽然。虽然靠自己瘦脸是非常艰苦的过程，不过只要持之以恒，还是完全可以做到人若黄花招人怜爱的。

你的大脸属于哪种类型？

对于脸型比较大的人来说，了解大脸产生的原因和外表特征很重要，所谓对症下药，只有完全了解了这些，才能更好地预防大脸和改造大脸。

首先看看你的脸属于哪种类型：

1. 脂肪型



脂肪堆积成肉嘟嘟的胖脸。原因及症状：体重上升，稍微运动身体就感觉非常沉重。

2. 浮肿型

起床时眼皮及脸颊浮肿，貌似肥胖。原因及症状：血液及淋巴循环不佳造成水分排泄不畅，形成浮肿。

3. 僵硬型

腮帮子又鼓又硬。原因及症状：睡觉磨牙及平时咀嚼过于用力造成脸部肌肉僵硬，导致脸部轮廓变大。

4. 松弛型

脸颊松弛，有明显的皱纹。原因及症状：面部表情匮乏，表情肌肉长期得不到足够锻炼以致萎缩，脸颊及下颚日渐松弛。

5. 歪斜型

左右两边眼睛和眉毛高度不一，左右两边法令纹长度不一。原因及症状：不正确的坐姿迫使腰部及脊椎骨骼歪斜，造成脸部骨骼也出现轻微移位，显得面部肥胖。



各类大脸如何对付？

1. 脂肪型：

1) 大量食用能促进血液循环和加速脂肪分解的食物。如生姜、大蒜、胡椒及辣椒等。水果宜选择糖分偏低的，如葡萄、柚子等。

2) 勤于锻炼，形成习惯，加速脂肪消耗。

2. 浮肿型：

1) 多吃菌类及海藻类食物和利尿的果蔬，如香蕉、梨、黄瓜等。

2) 多吃豆类及黑芝麻，加强肾脏功能，有利排水。

3) 早晚用热毛巾敷脸，可以做足浴，要保证充足的睡眠。

4) 每天早上按摩脸部。

3. 僵硬型：

1) 选择适当的方式缓解压力，消除疲劳。



2) 多吃富含维生素 E 的坚果，抑制活性氧；多吃醋，可以软化僵硬的肌肉。

3) 经常按摩脸部，放松紧张的肌肉。

4. 松弛型：

1) 多说多笑，运动脸部肌肉。

2) 常吃富含维生素 C 的食物，如橙子、花菜等；多吃富含维生素 A 的食物，如动物肝脏、鱼类等，都可以起到抗氧化的功效。

3) 多吃富含胶原蛋白的食物可以让皮肤柔软有弹性，抑制法令纹生长。

5. 歪斜型：

1) 矫正走路驼背、坐着盘腿、用手托脸、总用一边牙齿咀嚼食物等不良姿势。

2) 多做骨盆体操，改善腰部歪斜状况。

骨盆操做法：A：双手叉腰，两腿打开，与肩同宽，顺时针扭动腰部 10 圈，再逆时针扭动十圈。注意脚掌向前，脚踝不能离地。B：手放髌骨位置，两腿打开，与肩同宽，保持上半身笔直，将腰部向右侧推 10 次，再向左侧推 10 次。

怎么样按摩才能变成“V”型脸？

一些普通又简易的小方法可以很有效地将大脸变小，而且适于各种人群，不需要任何辅助工具，只要自己的一双手。按照下面 8 个步骤对脸蛋进行按摩，成为小脸一族完全不是梦想。不妨在闲暇时间做一做，试试看。

1. 将中指无名指并拢，从鼻侧沿颧骨按摩至耳际，重复 3 次。

2. 接着由鼻侧按摩至颧骨下弧度，停在耳际，重复 3 次。

3. 沿下巴弧线至耳际分别做按摩，重复 3 次。

4. 头稍微抬高，沿双下巴至耳际的弧度按摩，重复 3 次。

5. 用双手拇指和食指轻轻弹捏双颊，重复 3 次。

6. 接着双手掌完全覆盖住双颊，由鼻侧轻滑至耳际做拉提动作，重复 3 次。

7. 用拇指和食指从下巴中央轻捏至耳垂处，重复 3 次。

8. 手掌包覆下颌线，从右耳垂处滑至左耳垂处，再换边做，各重复 3 次。

怎么吃脸蛋越吃越瘦？

要想成功瘦脸，就要从内而外满足面子的需要。多吃一些富含钾的食物，能够很好地促进体内代谢功能，缓解不当饮食和生活习惯引起的脸部肿胀问题。高纤维的海藻类、豆类及青菜、水果，也都是能够瘦脸的健康食物。



- 菠菜：菠菜含有丰富的钾及维生素 A 和维生素 C。
- 豆苗：绿色的豆苗富含消除水肿的钾，还可以强化咀嚼肌肉。
- 玉米冬瓜汤：冬瓜和玉米均有去脂肪、去水肿的作用。
- 胡萝卜：现榨的胡萝卜汁添加一点蜂蜜食用，美容养颜效果极佳。
- 坚果：坚果含有丰富的维生素和植物油脂，可使面部肌肉纤维变得紧实有力。
- 木瓜：木瓜含有蛋白分解酶、南瓜素，对于分解多余的脂肪很有效。
- 冬瓜：冬瓜可以促进代谢，有利消肿，还可以帮助排出体内的毒素和多余水分。
- 柠檬：柠檬的神奇功效就是使皮肤增加弹性，软化和清洁皮肤。
- 红豆汤：喝不加糖的红豆汤，可以有效排除身体多余的水分。
- 鸡肉：去皮的鸡肉脂肪量低，对瘦脸瘦身有一定效果。
- 西芹：富含纤维，促进面部肌肉活动，利于循环和排毒，营养高，还能预防多种疾病。



瘦身大法之美臂

身材苗条双臂修长的女生到了夏天就可以随便搭配衣服了，无论怎么穿都会成为众人瞩目的焦点。美丽的身条也会让女孩由内而外散发一种气场，这种气场叫做自信。

有些女孩体重其实也不轻，但横看竖看就是舒服，一点都不显得胖；而另一些女孩身上没几斤多余的肉，但怎么看都觉得肉肉的，这是为什么呢？人的胳膊比较细长的话就会有很瘦的感觉。而一个人如果手臂很粗，在视觉上就会显胖。所以对于向往苗条身材的女孩来说，首先打造一条纤细手臂是提升信心的最好选择。

哪些方法可以最快摆脱“麒麟臂”？

对于手臂较粗的人来说，运动是最好的塑形方法。如果你没有时间，不想花很多钱，更不愿意大费周章去做减肥治疗，那就自己动手吧。看电视玩电脑的时候别忘了顺便做几个简单的小动作，不经意间就能拥有纤细的手臂。

（一）锻炼内臂

1. 双手交错十指紧扣，拇指向下，双臂尽量向前伸直。
2. 静止2-3秒后双手反转一下收回，再重复此动作。
3. 每天坚持进行10-20次。

（二）双臂紧张

1. 用左手按压右肩膀，右肩膀要不停地耸肩，使之有一个对抗力。
2. 按压的手的内侧肌肉会紧张，自己按压的时候可以感受一下。
3. 左右各5秒，共进行5次。

（三）改善松弛

1. 双手抱于脑后，紧紧夹住耳朵，用力将手肘上抬，静止2-3秒后放松。
2. 这个动作可以锻炼平时不使用的肌肉，同时还可以矫正姿势。



3. 每天进行 5 - 10 次。

(四) 打倒松垮

1. 身体站直，双脚打开与肩同宽，手臂外伸保持水平。
2. 双手手掌向外，指尖朝上，手掌和手臂呈 90 度垂直。
3. 利用手臂肌肉的力量，以手掌向前画圆圈 20 次，再换向后画圈 20 次。

(五) 毛巾体操

1. 站立的时候脚与肩膀同宽，双手自然下垂。

2. 拿出准备好的毛巾并将毛巾对折，双手抓住两端。

3. 双手向上伸展，然后向右移动。双手手肘弯曲，右手用力拉毛巾，将左手拉过来，此刻感觉左手大手臂内侧肌肉拉紧，然后回到双手向上的动作。左手反之。

4. 左右各 3 次为一个组合，一天做 3 个组合。



(六) 水瓶瘦臂

1. 双手握住水瓶，手臂自然下垂于身体两侧，右手大臂内侧贴于耳际，右手小臂向身体左侧微微弯曲，腰部、头部不要移动。左手反向重复一次。

2. 双手紧握水瓶（手心朝前），向后 360 度旋转手臂 10 圈，最后回复到初始位置（手背面超前）。这个动作颇像我们前面提到的“打倒松垮”的动作。

3. 右手握水瓶于腰间，大臂与小臂成 90 度，保持 90 度的角度把手肘向后送，再回到腰间。左手反向重复一次。

注意事项：

1. 在选择器材的重量时，要根据自己的状况来选择。如你能举起 15 公斤的物体，建议从 9 公斤左右开始练习，当然时间久了可因体能变化而改变负重。

2. 这些动作都不是在一朝一夕，需要长久的练习才能有优美的曲线。每组练习 15 - 25 次，间隔 1 - 2 分钟。可以在看电视或者听音乐的时候做这些运动，以免枯燥乏味。

体育运动也可以起到瘦手臂的作用，比如游泳、俯卧撑等，通过运动可以强健肌肉，紧缩手臂，防止脂肪沉淀。这些动态运动适合体力较佳的人群。



吃什么可以瘦手臂？

除了运动，饮食方面也要小心注意才行，任何不良的饮食习惯都可能将运动瘦臂的效果轻易抵消。日常饮食应注意多喝水，少喝含糖较高的饮料，还要注意减少盐分摄取量。另外一定别忘了多吃蔬菜和水果。常吃一些能够降脂的蔬果是不错的选择：

1. 苹果：富含果胶、纤维素、维生素 C 等，有非常好的降脂作用。
2. 葡萄柚：葡萄柚酸性物质可以促进消化功能，消除疲劳，美化肌肤。
3. 番茄：番茄含有番茄红素、食物纤维及果胶可以降低热量的摄入，促进肠胃蠕动。
4. 香菇：能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平。
5. 冬瓜：冬瓜能去除身体多余的脂肪和水分。



瘦身大法之美腰

窈窕淑女纤纤细腰如风摆杨柳，玲珑的小蛮腰会为女子增添无穷魅力。腰部的胖瘦对人身形的影响非常大，所以“减肥先瘦腰”绝对是至理名言。过于粗壮的常常被称为“水桶腰”，不但影响外形，也会给精神造成不小的负担。

小蛮腰为什么会变成水桶？

腰部赘肉产生的原因有很多，除了先天与后天的肥胖之外，不良的生活习惯和日常姿势也会催生粗壮的腰。长久坐立、缺乏运动、不合理饮食等都能使腰部堆积脂肪。了解腰部赘肉形成的原因，可以在日常生活中注意一些细节，就能很好地预防水桶腰了。

1. 警惕高脂食物

梨型身材的人，下半身比较肥胖，运动量较少，喜欢吃高油脂食物，以年纪偏大的女性居多。饮食上不注意节制，过多摄入油脂，又懒于活动，想不胖都难。

2. 肉食主义当道

身材比较敦实，肩膀浑圆，侧面看起来很厚，基本呈现椭圆型身材。这一类人往往惧怕肥胖，但食欲旺盛，而且几乎餐餐不离肉，没有肉就觉得吃不饱，后果可想而知。

3. 缺乏必要运动

现代人大多缺乏运动，一方面不愿意运动，另一方面也缺少运动的机会和场所。缺少运动往往肌肉不够紧致，松松垮垮的肉堆积在腰腹之间，身形会变成什么样子自不必说。

针对水桶腰成因如何对症下药？

1. 高脂食物造成的胖腰：



除了适当地增加运动量之外，千万要管住自己的嘴巴，控制饮食是解决这个尴尬问题的最好办法。尽可能少吃脂肪含量高的食物，如奶油蛋糕、巧克力、冰淇淋和薯条薯片等。别太纵容自己的嘴巴和肠胃，祸从口出在这里也同样适用。

2. 肉食主义造成的胖腰：

敦厚的身材肯定需要运动，还要注意一点，你吃进去的任何一点多余脂肪都会堆积在腰间，给你戴上沉重的呼啦圈。一些富含脂肪的食物是苗条身材的杀手，不能拒绝但摄入量应当控制在一定范围内。奶油和油炸食品要远离，早餐也不要食用沙拉酱。控制饮食过于严格会影响健康，造成体内一些微量元素和营养成分缺乏，所以可以多吃些鱼和贝类，还有豆类和谷物，补充必要的营养。炒菜的时候不放色拉油，用橄榄油和芝麻油取代色拉油，始终贯彻“一餐一小匙”的用油原则，能够很好地控制油脂摄入量。

3. 缺乏必要运动造成的胖腰：

囤积在下半身的脂肪很顽固，来得容易去得慢，所以要防患于未然，平常就得注意控制脂肪的摄取量。当然，一个很好的办法就是多运动，把多余的脂肪燃烧掉。多做一些臀部和腿部的运动，会有很好的瘦腰效果。试着告别电梯走向爬楼梯时代吧，有时间的时候做做瑜伽或伸展运动，把下半身肌肉锻炼得紧凑一些，蛮腰就回来了。

哪些运动能快速塑造小蛮腰？

提供四套平常可以信手拈来的运动方案，选择一项坚持下去吧，很有效的。不过要注意的是，这些锻炼的时间最好选择在睡前，做完之后就可以安睡啦。不要心急，瘦腰需要长期坚持，慢慢来才能见到效果。

运动一：

1. 身体平躺于地面，双手扶住耳际，但不要抱头。
2. 膝盖弯曲，抬起双脚，使大腿与腹部的角度小于90度。
3. 利用腹部力量将上身缓慢提起，尽量保持腿部不动，反复15至20次。

锻炼二：

1. 身体平躺于地面，双手平放在身体两侧，膝盖弯曲双脚提起。
2. 腰部用力带动双腿右移，回归原位后再向左移。

锻炼三：

1. 身体平躺于地面，脚掌着地，曲膝，臀部用力抬起，速度要慢。
2. 臀部高度应和脊椎成一条直线，反复20次，每天可进行1-3组。

锻炼四：



1. 四肢支撑地面，左腿上抬，向后伸直，力量集中在臀部。
2. 双臂上举，与身体成直线，收敛腹部，反复 20 次，然后换右腿重复一次。

喝茶瘦腰小妙招

平常喝点我推荐的茶吧，包你小腹越来越小。

1. 荷叶茶

一种用荷花、荷叶和莲子制成的茶，能分解脂肪，消除便秘，还可以利尿并预防老年疾病。荷叶茶没有副作用，可长期饮用。不过要注意一点：荷叶茶必须泡浓，喝第一次冲泡的茶水，第二泡基本没效果。便秘的人一天喝 4 包，分 4 次空腹喝完，定能通畅。荷叶茶还有一个特点：长久饮用，就会更喜欢清淡而不爱吃油腻食物了。

2. 吉姆奈玛茶

吉姆奈玛茶的原料是原产印度的马铃薯科植物。吉姆奈玛又叫糖杀死，它能有效抑制糖分的摄入量。因为嚼过它以后吃糖不会有甜味，糖分和碳水化合物的摄入量降低，转化出来的脂肪也就少了很多。吉姆奈玛茶不仅能辅助减肥瘦身，还能预防和治疗糖尿病。

3. 黑茶

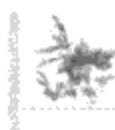
黑茶是由黑曲菌发酵制成，发酵过程中产生的普诺尔成分能够防止脂肪堆积，从而有效抑制小腹隆起。黑茶要刚泡好就喝，每天喝 1.5 升，饭前饭后各一次，需要长期坚持。

4. 杜仲茶

杜仲茶是杜仲树的嫩叶制成，味微苦，回甜，常饮有益健康。杜仲所含成分可促进新陈代谢和热量消耗，从而消耗脂肪，减轻体重。杜仲还能预防衰老，具有强身健体的功效。记得睡前喝一杯，无副作用，有益健康。

5. 乌龙茶

乌龙茶是半发酵茶，富含铁、钙等微量元素，含有促进消化酶和分解脂肪的成分，能够燃烧体内脂肪，不仅可以让尚未被身体吸收的脂肪直接排出体外，还能预防因脂肪吸收过多引发疾病，在抗肿瘤、降血脂、抗衰老方面都有很好的功效。



瘦身大法之美腿

腿过于粗壮的女孩到了夏季一定很苦恼，因为害怕出门穿裙子，也不敢穿短裤。就算是到了冬天，连一双钟情的长靴子也穿不上去。瘦腿的办法很多，当然，我这里推荐的都不是手术或者药物治疗法，而是完全自助的瘦腿方法。

小腿“茁壮成长”为哪般？

小腿粗壮一般来说跟饮食、运动习惯、坐卧姿势等有关。除了先天的和长期练习短跑等高强度运动项目的人之外，大多数人都因为饮食和日常习惯导致小腿短粗。不同年龄段的小腿粗壮也有不尽相同的缘由：

20 - 25 岁：

重要问题：腿部肌肉线条弱、大腿粗壮。

形成原因：饮食无控制，缺乏整体运动导致的身体局部围度大、肌肉线条不细致。

训练目标：细化肌肉线条、减小大腿围度。

26 - 35 岁：

重点问题：腿部后侧、内侧和臀部脂肪堆积。

形成原因：产后、长期坐姿、无定期计划性运动导致的腿部脂肪堆积。

训练目标：减小腿部围度。

不同年龄段的人如何运动瘦腿？

20 - 25 岁：

1. 外展屈腿：单侧手扶支撑物自然直立。右脚尖向右，同时抬起右边大腿与地面平行，使右大腿与小腿关节成 90 度垂直于地面，身体和支撑腿保持正直，坚持三



秒钟后放下。左腿依照右腿。每天坚持 10 - 15 个。

2. 箭步蹲：上身保持直立，正压腿姿势（右大腿与地面平行，右小腿与地面垂直），左脚背可以放在一把椅子上或者沙发上，高度可依据个人情况调试。双手置于右大腿处以保持平衡，下压 10 - 15 次。

3. 俯立后抬腿：以双肘双膝为支撑点撑住身体，背部不要拱起或下陷，收紧腰腹部及臀部。将右腿抬至臀部和后侧紧绷即可。注意，腿要慢慢抬起放下，不要甩腿。

26 - 35 岁：

1. 深蹲：脚尖向前略宽于肩分腿直立，慢慢下蹲（大腿与地面保持平行，身体保持正直），臀部前顶。双手向前伸，与地面平行，同时收紧大腿和臀部肌肉。每天 10 - 15 次。

2. 跪立屈伸腿：面向椅背双膝跪在椅子上，身体保持正直，收紧腰腹部、臀部，双手扶椅背。右腿以膝关节为轴做小腿屈伸动作，小腿屈至大腿后侧和臀部紧绷即可，左腿不动。连续 20 - 25 个抬腿。

3. 侧卧外侧抬腿：肘部支撑侧卧，整个身体保持垂直于地面。外侧腿侧抬，收紧大腿和臀部紧绷，身体不要后仰，脚后跟不要下垂，脚平行于地面，抬起至大腿外侧肌肉紧绷即可。每组 10 - 15 个。

日常小运动，轻松塑细腿

先看看你的小腿是否粗壮，然后想想自己是否有下面这些习惯。如果有，毫无疑问，你的小粗腿很可能是自己造成的。那就赶紧行动吧。

1. 整天窝在沙发上；2. 成天呆在家里懒得活动；3. 能躺就不坐；4. 办公室是第二个家；5. 想减肥却没时间。

如果已经超过了两项，那就应该行动了。遵循下面的秘籍，一起来轻松愉快的减掉你的那些小赘肉吧！

秘籍 1：每天轻松抬腿 30 分钟。

方法：平躺，双脚垂直靠墙举直，腿紧贴墙，基本呈现“林林”型。至少抬腿 30 分钟，腿麻后再放下是理想的瘦腿状态。

秘籍 2：毛巾瘦腿法。

方法：双腿夹紧折叠好的毛巾，每天坚持 5 分钟。这种方法可以有效消除大腿内侧脂肪。

秘籍 3：冷热水交替冲腿。



方法：可以在洗澡或晚上睡觉前，用冷水由下而上冲腿一分钟，再用热水由下而上冲腿一分钟。重复来回冲洗动作5次。这种方法可以促进腿部的血液循环，起到瘦腿的作用。

秘籍4：坚持热水泡脚。

方法：将热水注入及膝深的水桶（水温最好在45度左右，不宜过烫），每天至少泡10分钟，让额头微微出汗，可以杜绝双腿老化。

秘籍5：去角质、擦乳液。

方法：勤去角质，洗脚后擦乳液，能有效消除脱皮现象，防止粗后跟。如果龟裂情况严重，擦完乳液后可以穿上袜子睡觉，效果会更好。

谁说纤细腿不是吃出来的？

别不相信，任何部位的赘肉都可能是吃出来的，任何部位的赘肉也都可以用“吃”去除掉。瘦腿也不例外。有些漂亮的小腿真的是吃出来的。下面都是一些生活中平常的食物，坚持吃再配合上面的运动，相信瘦腿梦想变成现实指日可待。

香蕉：因为香蕉含钾量很高，脂肪含量却很低，符合双腿对美丽的营养需求。

木瓜：这可不是丰胸的专利水果，木瓜可以分解体内脂肪，降低胃肠的工作量。

西瓜：西瓜能促使盐分随尿排出体外，能结实肌肉，对付肌肉松垮效果很明显。

葡萄柚：又名西柚，能够促进新陈代谢，卡路里含量低，含钾量高。

奇异果：奇异果的水果纤维能加快脂肪酸素的分解速度，减少过剩的脂肪堆积。

芹菜：常吃芹菜能够补充双腿所需的钙质，下半身的浮肿也会有很大改善。

菠菜：菠菜促进新陈代谢速度加快，养分和氧气能快速循环到双腿，能恢复腿部活力。





瘦身大法之美臀

当下也有四大家族：上班族、电脑族、御宅族、学生族。这四个家族的人都有一个共同特点：久坐。长久坐着不运动，吃完就坐，坐罢又吃，后果是什么？当然是臀部很大了！对于这些人来说，久坐是一门绝对的基本功，一坐几个小时不起来是再平常不过的事情，除了上厕所，有时候连吃饭都懒得挪窝，更别说出去运动了。活动量少了，臀部的脂肪和赘肉就多了。曾经骄人的美臀黯然失去光彩。把零碎时间充分利用起来，多做运动，或许很轻易就能再次拥有让人艳羡的玲珑曲线了。

什么样的臀部最傲人？

按照东方人的审美观念，理想的臀部应该符合下述要标准：臀部上方有肌肉，下方至大腿处没有肥肉，从而形成优美的臀部曲线。臀部不宜过大，略微上翘，臀部肌肉紧致，没有多余的赘肉。想拥有这样的臀形其实并不难，只要能每天坚持做一些小运动，一个月之后你会发现连你自己都会爱上这个曾经让你烦恼的部位。

谁动了你的屁股？

没有人动你的屁股，只是因为生活中的一些不良习惯导致了臀部肥大。饮食不合理，缺乏运动，长期久坐都是美臀的杀手。臀部美丽与否并不取决于它的大小，而在于其外形是否圆润，是不是够结实和上翘。大屁股往往令很多女性烦恼，其实很可能臀部肥大都是自己在不经意间造成的。当然，遗传因素除外。

怎样塑造紧致迷人的美臀？

不管你是在没完没了的加班中长期久坐，还是在书桌前挑灯夜战，又或者是为了



某部电视剧长时间窝在沙发里不动弹，你都要特别注意了，臀部肌肉在迅速松弛和变形。所以，在长期坐压屁股的同时，别忘了适当照顾一下它，做一点简单的小运动，就可以让它愉快地保持玲珑线条。下面几个小运动非常有助于帮助臀部恢复紧致，不妨试试看。

第一招：半蹲假坐

1. 双脚分开站立，双脚之间的距离大约等于脚的长度。
2. 双手放在大腿上，慢慢下蹲，假设屁股下面有一把椅子，你要坐在上面。保持姿势 10 秒，然后慢慢恢复原状，重复 5 次。

第二招：后抬小腿

1. 前臂和膝盖着地。
2. 小腿沿地面向后伸直，然后向上举起，使大腿与小腿成 90 度。感觉腿和臀部肌肉收紧即收回。重复 10 次后换另一条腿再来一遍。

第三招：上抬腿

1. 垂直坐立，双腿伸直放于地面。
2. 曲膝，尽力将右腿上抬，腿部伸直后放下恢复原状，重复 15 次，换腿再来一遍。

第四招：弓背跃起

1. 两脚分开，呈俯卧撑的预备姿势。
2. 收臀，抬起一条腿并向上弯曲，再伸直，重复 10 次。换腿再来一遍。

第五招：扶墙抬腿

1. 右手按墙，右脚则全脚掌踩于地上。
2. 左脚向后抬起，大腿有明显拉扯感，坚持 15 秒，重复五次，换腿再来一遍。

第六招：拢腿微蹲

双腿合拢，膝盖微微前屈，维持 8 秒，反复做 10 次。

第七招：侧卧抬腿

1. 侧身躺在床上，右手托头。
2. 左腿上抬至大腿呈水平状态，坚持 10 秒，重复三次。换右腿再来一遍。

哪些好习惯有助轻松拥有迷人臀线？

不良习惯直接导致臀部变得肥大下垂，坐姿、站姿和穿衣服都会影响臀部线条的塑造。改良习惯，适时运动，臀部或许很快就能恢复丰盈上翘。

1. 坐



错误的坐姿：1) 斜坐在椅子上。斜坐时脊椎尾端会承受全身重量，容易导致血液循环不良和脂肪堆积；2) 只坐椅子前端。重量集中在接触椅子的部分臀部，时间久了臀部受压变形；3) 长时间双腿交叉着坐立。很容易引起血液循环不畅，臀部脂肪堆积。

正确的坐姿：1) 脊背挺直，坐满椅子的2/3，将压力均匀地分布在臀部及大腿；2) 坐立时保持双腿并拢。长时间开腿坐着会使骨盆开大，引起臀部曲线变化；3) 避免长期久坐。坐久了就站起来，踮起脚尖试试，你会感到臀部的肌肉变得紧凑。

2. 站

错误：长时间站立。站立太久，血液回流不及时，会造成臀部供氧不足，新陈代谢不佳，多余的脂肪无法正常代谢而堆积在臀部。

正确：挺背夹臀。挺直脊背，提气缩腹，感觉臀部收缩的动作。需要长时间站立的女性一定要利用闲暇时候做做抬腿后举等动作，一小时内至少要做五分钟。

3. 穿

穿衣方面也有学问，运动时最好不要穿着没有支撑力的三角内裤，否则长久运动天长日久会引起臀部下垂，纤维组织松弛后失去弹性。

另外还有一些不良的生活习惯也会对臀部产生不良影响，如抽烟、喝酒、熬夜等都会导致血液循环不良，结缔组织松弛，影响臀部的线条美观。

怎么吃才能吃掉臀部的脂肪？

吃东西的时候一定要记住：高热量、高甜度、高盐的饮食习惯是现代人肥胖的主要原因。如果缺乏锻炼且活动较少，那么脂肪日渐积累是必然的了。所以，如果运动过少又不愿意比较合理地控制饮食，那就稍加注意，尽可能少吃高热量高甜度的食物，多吃点高纤维、低盐和易消化的食物，紧致肌肉，防止浮肿，还能促进胃肠功能，减少脂肪摄入。



瘦身大法之美胸

没有女人不看重胸部，也没有女人不在意自己的胸部是否足够美丽，是否能给自己足够的自信，是否能够吸引足够多的目光。胸部是女人展示魅力和表达自信的最重要身体器官，对美丽胸部的渴望和呵护也是女人最重要的生活大事。想拥有美丽胸部，除了前面曾介绍过的手术和药物塑形方法之外，很重要的一点就是要自己了解胸部，爱护胸部，从日常习惯和生活细节真正关爱胸部，才能拥有更傲人的身材。

不完美的胸部都是怎么形成的？

女人到了一定的年龄，因为皮肤老化、生育和哺育婴儿等原因，乳房会松弛下垂，导致胸部不再坚挺，这是正常的生理反应。但发育成熟后在未哺育幼儿之前就出现胸部平坦、下垂等情况，就需要特别注意和呵护了。简单来说，常见的年轻女性胸部不够完美的表现及形成原因分析如下：

1. 平坦型胸部

胸部状态：乳房很小，而乳头基本上是紧贴于胸肌，几乎没有脂肪组织的存在，看起来就像是刚开始发育的样子。

形成原因：先天发育不良或遗传造成的情形居多。另外，胸部组织的血管堵塞，乳腺发育不良和营养不良等也是造成平坦型胸部的主要罪魁。

2. 圆盘型胸部

胸部状态：其实这种胸部乳房面积不小，但正面看起来分散，不收拢，外形不分明。

形成原因：血液循环不良，黄体激素分泌不足。

3. 三角型胸部

胸部状态：乳房侧面呈三角型，没有饱满感，上挺不自然，给人一种不舒服的感觉。



形成原因：生活习惯不良，胸部缺乏锻炼，内衣穿着不当等导致脂肪堆积于乳房下端。

4. 下垂型胸部

胸部状态：乳房松弛，下垂，没有弹性，乳头指向地面。

形成原因：多因减肥方法不当导致乳房内脂肪迅速消失，或产后乳腺萎缩导致脂肪快速减少，也有一些是因为服用含雄性激素过多的药物造成的。

胸部不完美怎么办？

不同原因导致的胸部不完美应该采取不同的方法来解决。只要采取的措施得当，无论是先天遗传还是后天因素造成的胸部平坦等问题都能得到很好的改善。不过最好的办法还是防患于未然，不要等到出现了重大问题再去解决。

1. 平坦型胸部

解决方法：如果你发现你妈妈的胸部也不大的话，那么建议你在青春期乳房开始发育的时候就要多注意饮食和胸部按摩，促进血液循环，防止血管堵塞。

2. 圆盘型胸部

解决方法：一定要避免过度节食，要维持均衡饮食，并养成运动的好习惯。在生理期前后还要特别注意多摄取蛋白质及补充胶质食物。

3. 三角型胸部

解决方法：随着胸部的发育变化要实时更换合身的、舒适的内衣，另外在睡前或者洗澡的时候实时对胸部进行轻微按摩，有利于促进循环，帮助乳房发育。

4. 下垂型胸部

解决方法：减肥的方法要科学，尽量不采用短时间快速减肥的方法。如果是产后哺乳等原因造成乳房下垂，饮食方面就要多注意一下，多食用韭菜、白菜等，并做好乳房保养。

健康的丰胸简易运动有哪些？

简易，顾名思义就是随手就可以进行的锻炼。最简单的运动方式就是我们学生时代上体育课做的扩胸运动。不过现在做扩胸运动，我们可以让它升级，以增强丰胸效果。

道具一：矿泉水瓶

在闲暇时间，在办公室久坐之后，你可以双手各握一个矿泉水瓶，接着就正常地



做扩胸运动，直到双臂完全打开。坚持下来，你会发现胸部变得紧致。

道具二：桌子

借助任意书桌、餐桌，甚至是橱柜和洗衣机，都可以完成这个运动。首先背对桌子，然后将双手反扣在桌沿上，做10个下蹲起立，每天坚持三组，胸部线条会迅速上提。

道具三：双手

这是一套瑜伽动作，十分简单。你只需要盘腿坐在地上，双手合十，与双肘在同一条水平线上，然后两个手掌用力互相推。这个动作可以矫正胸部外扩，让胸部更加结实。

怎么样可以吃出最迷人的美胸？

如果把丰胸的方法归结为几大类的话，食疗丰胸一定会是最重要的一类。除了部分人因为先天遗传或其他因素造成的胸部平小之外，大部分女性的胸部发育不良都能通过食疗的办法得到很好改善。乳房本身就是脂肪的腺体组织，很多可刺激内分泌的营养元素都富含于食物内，多吃这些食物就能促进乳房发育和生长，从而塑造完美的胸部。

1. 蔬菜水果

维生素可以刺激雌性激素分泌，富含维生素的蔬菜基本上都可以帮助丰胸，如花菜、胡萝卜、卷心菜、菠菜等都是上佳的丰胸食品。还可以吃一些核桃等富含维生素的坚果。丰胸水果中最有效的一定是木瓜。如果你能适当吃一些木瓜，或者用木瓜和牛奶组合着吃，你一定不敢相信胸部的生长和坚挺速度。

2. 肉类谷物

蛋白质是丰胸不可或缺的重要营养。如果想让胸部尽快饱满坚挺，多吃一些富含蛋白质的食物是很有必要的，比如禽蛋、豆类、鱼类等都不错。

3. 胶原蛋白

胶原蛋白不仅美容，其丰胸效果也不容小觑。动物的皮都是富含胶原蛋白的食物，如鸡皮、鱼皮、猪皮、肘子、猪蹄等都富含胶原蛋白，多吃一定能在丰胸上获得惊人效果。



身体调理

女性的自我呵护除了要关注容颜和身形之外，很重要的一点是要对自己的身体有充分的了解，并且认真调理身体。只有拥有了内部均衡外部健康的身体，才有可能把自己塑造成美丽天使。如果体内失衡，各种影响健康和容颜的问题都会随之而来。

睡眠在生活中有多重要？

影响现代女性内部健康，从而影响到容颜的最主要因素是睡眠。所以，睡眠调理也是女性自我调理中最重要的一个部分。规律的作息和充足的睡眠能够有效祛除疲劳，减缓压力，舒缓精神，保护容颜，有了这些，健康和美丽就同步了。

都市快节奏的生活方式让大多数人的生活作息都处于紊乱状态，熬夜加班、早起晚睡和没有质量的睡眠都会引发健康问题和肌肤问题。亚洲女性的新陈代谢 25 岁左右就开始出现下降，如果过了这个年龄又不注意生活细节，不能保证睡眠，容颜日消和健康崩溃就离你不远了。

睡眠的黄金时间在几点？

如果有可能，最好能在晚上 11 点左右熟睡，并保证每天睡够 8 个小时。

调查表明，晚上 11 点到半夜 1 点是细胞代谢最旺盛的时期，也是排毒的黄金时期。在这段时间熟睡，不仅可以让皮肤专心进行代谢和修复，增强再生能力，还能让淋巴进行充分排毒。这段时间也是淋巴排毒的最佳时间。

如果因为工作等原因确实不能在 11 点之前就睡觉，也要了解清楚在其他时间睡觉分别能起到什么样的作用。了解了这个，你就知道按时睡觉有多重要了。

如果你在 1 点前入睡，只能是略作调养，睡眠等级属于中等，补些血气。

如果你在 3 点前入睡，充其量只能算是补救，生点阳气，休息肯定不够。



如果你在4、5点才入睡的话，那睡眠的功效就微乎其微了，和不睡没什么差别。

常见的睡眠误区有哪些？

大多数上班族都没有充分的睡眠保证。长久缺乏睡眠，肯定对身体和容颜都有害，只是很多人没有引起足够重视。很多人都会说：没关系，欠下的睡眠周末都给它补回来，一觉睡到中午。其实，这是个严重的误区，睡眠能补回来这样的说法是谬论。睡眠一旦缺失了就再也不可能补回来，而且平常缺少睡眠周末却又长睡不醒本身又是一个误区，不但不能补回缺乏的睡眠，还会破坏睡眠习惯，造成身体更加不适应。

多数人在睡眠上还存在着其他误区：

误区一：头朝南或朝北睡对身体不好。

这个结论与事实正好相反。人的身体与地磁的南北向保持一致的话，可使人体经络与地球磁力线的走向一致，气血畅通，身体机能得到改善和促进。所以，睡觉的时候选择脑袋朝南或者朝北是最好的。

误区二：躺在床上思考明天的事情。

很多人觉得睡觉前想一想事情又不浪费时间又有利于快速入睡。事实上这种做法是错的，不但不利于睡眠，而且会导致神经继续紧张，很难轻松地进入熟睡状态。尽可能让你的床在功能上单纯到只有睡觉。睡觉的时候什么都不要多想，不要让白天的烦恼跟着你上床，不要为了睡觉反而增加焦虑感，否则很可能会影响到睡眠质量和明天的工作。有一个我听说的方法，就是睡觉前用纸笔记下你明天要做的事情或者你的烦恼，然后再入睡。据说这样可以缓解焦虑感，安然入睡。

误区三：睡不着时就数绵羊。

大概所有人都知道这个方法。如果随机问别人晚上失眠怎么办，十有八九会告诉你：数数啊！这又是一个大家共有的误区，睡觉前数数对于快速入睡毫无作用。相反，数数只会让注意力更加集中。因为你要想到下一个数是多少，大脑持续处于紧张和思考状态，越数越兴奋，还能快速安然入睡吗？

误区四：平时睡眠不足，双休日多睡懒觉补回来。

前面已经说过了，这肯定是错的。睡眠不仅仅在于时间，更在于一种习惯性的作息时间，再也没有比打破生理习惯更糟糕的事情了。很多人在周末都喜欢熬夜，一般都在凌晨才睡觉，第二天却睡到下午才起床。殊不知这样很容易导致生物钟紊乱，睡眠习惯被强行改变，而且很可能患上“周日失眠症”：周日晚上很早上床，但脑子清醒两眼放光，困意全无，无论如何也睡不着，只能翻来覆去，搞得自己疲乏焦躁，到



了周一又陷入“周一综合征”。所以还是保持固定的睡眠和起床时间，周末想多玩一会儿也最好不要晚于平日2小时睡觉。

误区五：睡不着也要赖在床上。

先看一个有关睡眠有效率的测量方式，测算一下自己的睡眠有效率是多少。这个计算公式是：睡眠时间/卧床时间×100%。这里的睡眠时间指的是实际进入睡眠的有效时间。如果躺在床上的时间是8小时，但只睡4小时，睡眠有效率只有50%。所以，睡不着也要赖在床上休息的做法是错误的，于事无补反而浪费时间，徒增焦虑。躺在床上却睡不着，那就不要强迫自己了，稍微活动一些，等到有睡意再去睡觉。

哪些因素干扰了正常睡眠？

很多因素都会影响正常入睡和睡眠质量，有些是大家知道的，另有一些是很容易被忽略了的。了解了影响睡眠的原因，就能对症下药改善睡眠，保护身心健康了。

1. 睡前思虑太多

忙于工作的年轻一族一上床就容易思绪乱飞：为工作费心，为前途迷茫，为生活发愁，周末怎么玩，明天穿什么，过年回家不……没完没了的问题很容易让人神经紧绷，就算躺在床上也是睡意全无。

解决方法：既然睡不着，不妨下床走动走动，别开灯，在沙发上安静地上坐会儿，有助于缓解焦虑情绪。还有一种方法就是把担心的事和挂念的工作写在纸上，据说纸片很大程度上可以帮你分担忧虑。

2. 卧室混乱

这个看似跟睡眠没什么关系，其实卧室是否整洁对睡眠的影响很大。如果床头堆满了杂志、CD盒、毛绒玩具、手机，这些杂乱无章的东西绝对会让你难以入睡。美国的一项研究表明，过于凌乱的睡眠环境会带给你乱糟糟的情绪，让你很难拥有高质量的睡眠。

解决方法：这个似乎不用多说，很简单，把这些东西统统装进箱子里，保持床头的整洁。清除卧室里所有影响睡眠的东西，睡眠大门自然会开启了。

3. 枕边人鼾声如雷

“鼾声如雷”这个词不是没有道理的，有时候人的鼾声可以高达90分贝，就相当于一个成年人在高声大喊。如果身边睡着这么一个人，你想进入深度睡眠几乎是不可能的。就算好不容易睡着了，也会一不小心就被那高分贝惊醒吧。

解决方法：让你的伴侣调整一下睡姿，侧卧睡觉有利于减少打鼾。如果还是不行，那么建议你戴上一个防噪音耳塞吧。



4. 荷尔蒙变化

女性经期前后荷尔蒙容易波动，更年期女性也会出现类似状况，半夜常常因为潮热而起床，对睡眠质量有很大影响。

解决方法：睡前洗一个热水澡或泡泡脚，让全身放松，可以帮你缓解经期前后的失眠状况。最好再制定一个长期可以执行的健身计划，通过锻炼保持良好的体和精神状态，有利于提高睡眠质量。另外，午后尽量避免喝咖啡。

5. 不宁静的睡眠环境

有些人对睡眠环境的要求很高，任何一点细微的声音都会让其困意全无。窗外的行车声音，邻居家里的噪音，嘀嗒的水声，甚至是其他人的呼吸声都会让其无法安眠。

解决方法：其实不是声音本身让你无法入睡，而是这种若隐若现的声音更让你觉得烦躁。如果消除不了这些声音，那就干脆找更明显一些的声音替代它，比如排风扇持续的声音。

吃什么有助睡眠？

如果经常失眠，不妨多吃点性温且有助睡眠的东西。毕竟，保证足够的睡眠不仅有利于做好工作，还能在保证身体机能正常健康的同时保护容颜。

1. 饮牛奶助睡眠

牛奶中含有两种催眠安神的物质，能让人产生舒适的感觉，有利于入睡和解除疲劳。

2. 食核桃助睡眠

核桃可用于治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦等情况，是很好的助睡眠的食品。

3. 食小米助睡眠

小米含有色氨酸且不含抗血红素的酪蛋白。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种催生睡意的神经递质。

4. 食大枣助睡眠

大枣有补脾安神的作用，晚饭后可以用大枣加水煎汁饮用，能够加快入睡的时间。

5. 食蜂蜜助睡眠

蜂蜜能够补益气、安五脏、和百药，睡前进食蜂蜜，对失眠有很好的辅助疗效。



美容终结篇：9个饮食习惯锁住青春

1. 早餐一定要吃

这是绝对老生常谈的问题，但没有多少人会在意这个对健康至关重要的日常习惯。很多人从学生时代就养成了不吃早餐的习惯。记住：不管有多忙，早餐一定要吃，而且要吃好。人在睡眠状态中新陈代谢的速度会降到最低。苏醒后越快吃早餐，新陈代谢速度提高得越快。早餐的食物中，牛奶、鸡蛋、面包、酸奶、蔬菜、水果都富含营养，多吃一点这样的早餐不仅能补充体力，还可以有效防止容颜衰退和身体机能老化。早餐还可以防衰老哦。注意：茶和咖啡是不可以代替早餐的。如果实在来不及吃早餐，也别忙着出门，带上一点面包或者水果吧，别让肚子一上午都空荡荡地挨到午餐。

2. 多吃酸奶

酸奶是个好东西。据调查，一天喝三杯酸奶的女人，会比没喝酸奶的人多消耗60%的脂肪。所以酸奶是最神奇的神奇食品。酸奶含有丰富的钙离子，它是燃烧脂肪的催化剂。如果酸奶再搭配豆类、蔬菜、谷类等食品，会得到更好的效果。

3. 保证充足睡眠

天天晚上上网、看偶像剧让你欲罢不能，长期处在睡眠不足8小时的状态中，你的健康就会亮起红灯了。而且，睡眠不足会导致肥胖。研究表明，每天睡5-6小时的人比每天睡8小时的人重6-8磅。因为正常睡眠被剥夺时，身体过于疲倦，应激反应会导致大量抗压激素产生，以便身体能够适应新陈代谢的速度。第二天的食欲会明显增强，对于努力减肥的人来说，后果可想而知。

4. 多吃粗粮

粗粮是很好的健康食品。研究表明：经常吃未加工过的水果和蔬菜以及全麦面包等粗制的食品，能比食用精加工食品多消耗60%的体内热量和脂肪。没有经过加工的粗粮富含的纤维能够直接被人体所吸收，而精加工食品中的纤维却需要分解成糖分才能被人体吸收。摄入糖分增加，体内的脂肪堆积自然增多。



5. 每天给自己松松气

每天给自己5分钟时间进行全身放松是一个很好的习惯。人在完全放松的时候体内不会产生抗压激素，能让身体机能和皮肤都得到很好休息，还能缓解紧张情绪，释放压力。

6. 及时为身体补水

每天不要忘了多喝水，不口渴的时候也应给身体补充水分。体内缺水会导致新陈代谢水平降低。咖啡等饮料中的水分在吸收过程中会因为咖啡因的作用而流失大半，所以不能完全依靠咖啡和饮料来补充水分。

7. 认真补脑

要想保证工作效率，思维敏捷，就必须补脑。富含碳水化合物的食品对补脑很有效，因为这些食品可以补充体内的维生素B。核桃、香蕉、全麦面包等都是补充脑部营养的理想食物，能够为脑力劳动补充大量的能量。

8. 多吃蜂蜜

蜂蜜是细胞卫士，是一种优质的保健佳品。蜂蜜含糖量很低，但富含营养，所以很多人都用它代替糖。对吃蜂蜜强身健体，提高免疫力，还能美容护肤，清除体内垃圾，促进内循环换，优化体内环境。不过相对来说，颜色较深的蜂蜜含有更丰富的抗氧化物质，这些物质不仅能够保护细胞，而且对血液循环也有好处。

9. 每天保持适量运动

生命不息，运动不止。不论什么体型，只要坚持每天进行适量的运动，一定会获得相应的回报，那就是拥有更健康的身体和更完美的身材体型。所以，一定要制定一个符合自己的运动方案并长期坚持。各种健康问题能够得到改善，减肥当然也不在话下。不过要懂得循序渐进的道理，运动贵在坚持，不要指望一朝一夕之间就能功德圆满。





君的美丽梦想 |

JUN'S BEAUTIFUL DREAM

[HTTP://BLOG.SINA.COM.CN/RUILISHEMAJUN](http://blog.sina.com.cn/ruilishe:majun)

时 尚 篇

美容是一种时尚，时尚是一种生活方式。前面的文字有温情，有故事，有专业的知识，也有略显说教的指导和建议。所有的文字和所有的希望都是让读者有更快乐的生活。这里捕捉了一些与容颜有关的趣闻轶事，爱美之余轻松一笑吧。



最受青睐的平民整形排名

1. 2C 双平面无缝丰胸

这个手术每年的案例数目，在各个整形医院所做的整形手术项目中均位居榜首。我们知道的世界上首个丰胸美女——第一美胸模特“妙桃女郎”，就向世人证明了这种技术的高端性和权威性。2C 双平面定位技术通过在术前反复测量、研究和设计，结合东方人的三维特点和亚洲人的审美标准，量身打造丰满胸部。因为能够为不同女性定做专属美胸，所以很受爱美女性的青睐。如果已经决定丰胸，这个最“畅销”的手术是最佳首选。

2. 微创改脸型

越来越多的人希望将脸型变小，不论是上镜还是出门都能够充满自信。周迅、小 S 和李冰冰小巧的 V 形脸是女人梦寐以求的理想模板。V 形脸已经悄然取代传统的瓜子脸成为新的审美标准。明星们能够完美上镜，经得起 360 度的镜头审视，秘密全都在这张 V 形脸上。很多人都觉得无从挑选合适的面部整形方法，对各种手术的痛苦和安全性持有怀疑。这种微创技术是一款值得推荐的手术：切口小而隐蔽，基本看不到疤痕，安全性高，



一次成型，效果明显，恢复快，是化“整形”为“无形”的典范技术。

3. 吸脂塑身

以胖为美那是在唐朝。如今世界上绝大多数地区都将瘦体型作为流行趋势。而且



瘦身已经不仅仅只是女人的专利了，去年经我之手进行吸脂的男性增长了 35%。健身房、食疗、运动、瑜伽、束身衣、针灸、减肥药这些或许你通通试过了，如果不能持之以恒，就一定收效甚微。实在为身材苦恼又不想受累锻炼的话，吸脂或许是最快捷最有效的办法了：直接把多余的脂肪抽掉，不反弹，无副作用，只是需要承受术后的浮肿和疼痛。

4. 微创瘦小腿

腿是最难瘦下去的身体部位，节食过度会让身体缩水，运动过度腿部越来越结实，于是告别迷你裙，不穿超短裤，扔掉长筒靴，甚至开始讨厌夏天。如果尝试了节食和运动又完全无济于事，还想努力得到纤纤细腿，那就找个正规医院做一个小小的瘦腿手术吧。很多人都选择了在腿部切一个小口，利用专业仪器将多余脂肪抽出来，让腿部肌肉变得柔软匀称，美化身体曲线。



全球各地最流行的整容趋势

东西方文化差异很大，对人体美的看法也不尽相同。追求时尚和自我的今天，美容和整形已经成为留住青春和再造美丽的最有力武器。各个地区目前流行的美容整形趋势与当地人们的审美和生活习惯息息相关。

1. 中国：改变脸型

代表人物：略

亚洲人的脸型生来就没有那么立体，更不像欧美人的脸跟雕塑一样充满质感。所以大部分中国人选择的都是改变脸型的手术，使脸变得小且立体是很多人的梦想。目前中国微创脸部整容手术现在精确到几毫米，一张V形脸会让人更添自信。

2. 日本：开眼角

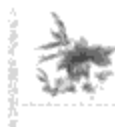
代表人物：滨崎步

在日本有着百变女王之称的滨崎步，她那双迷人的超大电眼，开创了日本演技界的美目风潮。不只日本女性们争相效仿，甚至这种风潮也影响了亚洲的审美观，因此很多慕名而来的亚洲女性都希望亲赴日本来一个电眼改造计划。

所谓的开眼角，在医学上的学名叫做“眼角内眦整形手术”，就是把原来眼睛的前端剪开，这种方法能够有效地拓宽眼形，眼睛自然又大又有神。眼睛有神了，也可以弥补鼻梁过塌的缺点。开眼角手术又分为大开和小开。很多艺人偏爱大开，但是大开容易留下疤痕，所以恢复后必须用彩妆来修饰。

3. 韩国：隆鼻和削骨

代表人物：金喜善



已为人母的金喜善以其高挺的鼻子和完美的脸型一度成为亚洲第一美女。韩国人因其民族长相特征，所以生来就脸盘宽大，鼻子较塌，或许正是为了改变这种现象，韩国的整容产业应运而生并且快速发展，现在韩国的整形技术和产业已居世界领先地位。韩式隆鼻是韩国人从美式隆鼻演变而来的，它是针对亚洲人的鼻形和脸型创造的一种隆鼻技术。韩式隆鼻与普通隆鼻的不同之处在于“二段式鼻整形手术”，它不只是单纯将鼻梁和鼻根垫高，而是依照患者的鼻形和脸形打造更自然的鼻子。鼻梁整形是植入硅胶或人工鼻模，让鼻梁看起来自然立体。鼻头则用耳朵软骨或鼻中隔软骨重塑。目前我国的这种技术也很成熟，绝对不比韩国差。需要注意的是，鼻子较短的人不适合这个手术。

在韩国久负盛名的还有削骨整形，现在的削骨技术已经先进到推出了自动削骨机，这样能大大减少对身体的伤害，是韩国的新型整容技术。

4. 美国：隆胸

代表人物：布兰妮

小甜甜布兰妮是成功整形的典范，隆胸抽脂样样都做，并由此成功晋升美国话题人物排行榜的第一名。整容之后的她出席各种颁奖典礼时，与先前判若两人。高耸挺拔的双胸毫不含糊地证明了美国人隆胸技术的发达。

美国人一年要在美容整形上花掉400亿美金，他们对美容整形的需求和美国本土对此的广阔市场需求可见一斑。隆胸手术在美国相当普遍。美国人身体状况特殊，一过20岁身体就会在各方面都出现比较迅速的衰老迹象。很多人不得不选择隆胸等手术来与身体的迅速衰老抗争。电影工业的高度发达和世界级娱乐业的繁荣，迫使在此谋生的娱乐明星们为了能够穿上漂亮的晚礼服频频整容。据说好莱坞明星没有一个不曾整容，这大概不是空穴来风。隆胸是美国最普遍的外科整形项目，有人说当你漫步迈阿密海滩的时候你会发现这里至少一半的美女都曾隆胸，这话一点也不夸张。

果冻硅胶隆胸是目前在欧美日韩最普遍也最受欢迎的隆胸技术。这种隆胸填充物的触感很好，比水球更柔软和有弹性，外形也十分自然，所以备受青睐。不过这种手术的弊端是如果果冻硅胶在体内破掉，并不会立即察觉，那就会出现衍生物渗漏。为安全起见，目前很多国家禁止这种手术。

5. 欧洲：曲线雕塑抽脂、电波拉皮

代表人物：维多利亚



不同地域都有这个地域人的共同特征，欧洲人也不会例外。走在欧洲街头，你会发现胖子特别多，看到那么多肥胖的人，你就明白为什么抽脂风靡整个欧洲了。在欧洲国家，无论是肉嘟嘟的肥胖人士还是身姿曼妙的妙龄女子，或是银幕里曲线玲珑的明星，无一例外为了保持苗条身材大费周章。

看看维多利亚瘦到甚至有些干瘪的曲线，就知道为了抽干体内的脂肪，贝氏夫人一定吃了不少苦头。身为超级明星和公众人物，肯定没时间去运动，所以任何能塑造曲线的方法都是她们的最爱。随着整形手术的进步，新的抽脂是将要抽脂部位的脂肪用体外的超声波将其震碎，然后再用仪器将这些细碎的脂肪吸出来。其优点是吸脂过程彻底，而且不会伤害到神经血管，术后无疼痛感，甚至有的时候都可以走路回家。

最受欧美艺人喜爱的瘦身术是激光溶脂术。这项技术在欧美已经应用5年，非常成熟。它是利用波长1064nm的激光在身体表面打个小孔，深入皮下脂肪层之后发射激光，让脂肪细胞膜破裂并液化。同时可以使微血管凝结，从而降低出血量。术后只需穿特制内衣一星期就可以恢复如初了。术后1-3个月脂肪细胞会被代谢掉，瘦身效果就更明显了。

电波拉皮术是利用仪器产生热能，刺激皮肤真皮层中的胶原蛋白，使其收缩和增生。不但可以让松弛的皮肤恢复紧致，而且对塑造曼妙的身材也有奇效，自然人们对这种手术也趋之若鹜。不过这个手术价格昂贵，只是其惊人的效果让很多人都觉得大把的钱花得很值。

6. 全球：注射美容

代表人物：妮可·基德曼

以古典美著称的妮可·基德曼，就是肉毒杆菌注射美容的忠实拥护者。几乎所有的美容诊所里，肉毒杆菌注射都是最受欢迎的美容项目。大多数人对术后效果都相当满意，这种针剂可以应用到瘦脸、瘦腿、瘦手臂等任何想要瘦下去的身体部位的塑造上面，而且效果一般都会很好。

肉毒杆菌可以阻断运动神经末梢的传导功能，让过度紧张的肌肉放松。如果要想消除运动性的皮肤纹路，比如鱼尾纹、抬头纹、皱眉纹等，一针打下去，效果立刻显现。医生在注射肉毒杆菌的时候多会搭配玻尿酸一同注射。玻尿酸注入身体后会与体内原有的玻尿酸相融合，然后被身体自然代谢吸收。无色透明的玻尿酸流动性强，安全性高，更容易填补凹陷处从而平顺肌肤，所以玻尿酸多用来修饰法令纹。



享誉全球的四大整容基地

1. 大名鼎鼎的比佛利山庄（美国）

比佛利山如雷贯耳，它不仅是财富和名利的代表与象征，更是好莱坞明星一掷千金的整容集结地。这些世界最大牌的明星们热力追捧这里，比佛利山庄的每一个美容整形医生都身价远超千万。这里最忙碌的时间大概就是在奥斯卡颁奖典礼前一个月。大大小小的各路明星争相花费多达 20 万美元的金钱来快速提升身材和容貌。如果你不在乎不菲的价格，去那里做一次整容对你来说可能是一种前所未有的体验。

2. 令人心动的整容一条街（韩国）

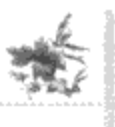
就算你的字典里和脑子里都没有“整容”这个词，你也绝对不会没有听过首尔的“整容一条街”。在狎鸥亭洞街边一字排开的 200 多家整容诊所和医院，气势浩荡。韩国著名的美容杂志会介绍狎鸥亭洞街的医院和医生，所以每个人来“整容街”前，都会参考专业美容杂志的介绍和推荐。哪个医院设备最先进，自己想要做的手术哪个医生最擅长等问题看一眼便一清二楚。韩国人生来大多单眼皮，因此双眼皮手术在韩国非常盛行和普遍，价格也十分便宜，不少外国人慕名前去那里，为的就是用很低廉的价格得到一双迷人的双眼皮。

3. 享誉欧洲的 Hale Clinic 整容医疗中心（英国）

欧洲最大的整容医疗中心是 Hale Clinic。这座中心始建于 1987 年，1988 年的时候归威尔斯王子所有。那里不仅仅是欧洲数一数二的度假胜地，更有超过 100 位专业的美容治疗师和多达 75 项令人叹为观止的整形与美容项目。除了正统医术之外，还有辅助疗法和各种最新最先进的理疗方法，比如芳香疗法、色彩疗法、催眠疗法、各国按摩技法等等。那里的整容和护理技术包罗万象，从营养疗法、心理治疗到安全性极高的拉皮术与回春术，无所不有，无所不能。那里是美容的天堂，不过价格也令人咋舌。

4. 源远流长的无手术美容（印度）

印度医学和中国的中医类似，融合了平衡的东方哲学。印度最出名的紧肤术就是



建立在印度传统医学基础上的符合现代追求的无手术美容。这种方法主张在平衡、自然、舒适的状态下完成美容过程。它的主要原理和最高境界是释放肌肉深层压力，安抚表层肌肉所受的刺激，进而让肌肉处于完全放松的状态。治疗过程不仅可以让被治疗者感受到身心平衡的舒适感，而且治疗完毕后会惊奇地发现没有做手术居然也让面部皱纹失去了踪影！



全球十大最强美容技术

1. 重塑脸型（中国）

中国人或许对自己的容颜最不喜欢的地方就是脸型了。特别是瓜子脸已经过时的当下，无论是镜头前晃动的明星还是T台上招展的模特，都是V形脸当道，使得重塑脸型的风潮越刮越猛，有关重塑脸型的整容技术应运而生并快速发展。现在改脸型的技术已十分发达，精确到几毫米之后还要在指定的范围内再次严格限定。通过数字化脸型的美容方法，圆滑下颌，平顺棱角，安全地完成重塑脸型的过程。

2. 整体隆鼻（韩国）

韩国人生来脸盘较大，鼻子也不挺，所以他们的隆鼻技术和削骨技术都很发达。由于削骨相对痛苦，能够有勇气做的人不多。但隆鼻安全性高，术后效果好，在韩国的群众基础就非常广泛了。韩国的隆鼻术非常先进，因为它是根据脸型和鼻型做出个性化的整形方案，最大程度地让鼻子避免了多看一眼就能暴露出“非天然”的尴尬，且术后一定会得到一个自然挺拔的鼻子。所以在韩国，个性化的隆鼻手术要比千人一面的面部整形术更受欢迎，也有着更好的口碑。

3. 高弹力丰胸（欧美）

欧美一向推崇“乳房身材”，所以隆胸手术大行其道。无论是奥斯卡颁奖典礼上耀眼的明星还是电影画报上的性感美女，无不拥有火辣身材和饱满坚挺的胸部。基于现实需要的强大推动力，美国的隆胸技术全球领先。美国的隆胸术从乳房美学和解剖学的角度出发，将人体形态学和术前对乳房底盘及凸度的精确测量综合起来考量，再



结合个人气质、体质和身材等进行全面分析，然后制定出一套可行的方案。乳晕、乳沟和峰距都按照个人的身材特点量身定制，效果可想而知。

4. 水动力吸脂（德国）

目前效果最好又最安全的吸脂技术在德国。水动力吸脂系统在吸脂过程中能够自动避开血管和神经等组织，分解多余脂肪排出，让脂肪比例恢复正常。这种技术风险极低，快捷安全，术后肌肤平滑紧致，无反弹，没有副作用，所以广受青睐。

5. 光子嫩肤（美国）

光子嫩肤因其较平民化的价位和良好的护理效果受到广大爱美人士的喜爱。传统的保养肌肤的手段对专业性要求都不是很强，但光子嫩肤是一种医疗美容技术。不仅需要通过专业的光子嫩肤仪来实施治疗和护理，而且操作人员必须具有很强的专业技术和临床操作经验。

6. 晶肌镭射（日本）

晶肌镭射以纯天然的碳元素为介质，利用这种元素的穿透性和吸附功能，待其进入毛孔后用激光将碳粒子爆破，从而震碎吸附在碳粒子表皮的脂肪及角质，然后将其抽出。这项技术产生的高热能量传导至真皮层，能对皮肤细胞产生刺激，从而使其恢复活力，胶原纤维和弹性纤维的修复能力也随之自动启动。利用肌体的天然修复功能，新生成的胶原蛋白会有效沉积并进行新的排列，实现除皱、杀菌、分解色素、收缩毛孔、修复纹理等功能，从而令肌肤宛如新生。晶肤镭射是从韩国和日本传出的，因为该技术不是直接作用在皮肤上，所以不必担心出现返黑现象，它从肌肤内部清除垃圾，可以让皮肤表面看起来自然、美白和透亮。一些常见的肌肤问题，如黑眼圈、毛孔粗大、细纹、疤痕、雀斑、痣等都能通过这项技术比较轻易地得到改善。

7. 动力蓝光祛痘（中国台湾）

动力蓝光祛痘是目前我国整形美容领域里面祛痘最专业也最有效的技术。这项技术由台湾传入大陆，渐渐被人喜欢和接受。台湾明星大S就曾在她的《揭发女明星——美容大王2》一书中对“动力蓝光”有详细描述。据大S介绍，动力蓝光对预防



和治疗青春痘（痤疮）、祛粉刺、收缩毛孔非常有效，对于祛除因细菌感染造成的局部化脓和红肿发炎也有显著疗效。痤疮丙酸杆菌是导致青春痘产生的重要原因，它是一种革兰氏阳性厌氧杆菌。它能够破坏甘油三酯释放出的游离脂肪酸，游离脂肪酸消失后皮肤炎症就会加重，所以杀灭痤疮丙酸杆菌就能杜绝或减少痘痘发生的可能。蓝光祛痘采用可见光的蓝色部分直接杀灭丙酸杆菌，从而杜绝或降低细菌感染问题的发生。

8. 微波拉皮（美国）

美国的“ageless”微波拉皮仪是快捷、安全、无痛的专业祛皱美容系统。它主要通过单电磁作用让人体内的水分子旋转，相互摩擦产生热能，然后激活皮肤底层细胞，促进胶原蛋白再生，使肌肤立刻紧致，起到局部瘦身的效果。“ageless”微波拉皮是非手术的全新紧肤系统，该技术除了在面、颈部抗衰老方面有非常惊人的治疗效果外，还对提升胸部、收紧腰腹及减少“蝴蝶袖”、祛除痤疮和妊娠纹方面也有很好的效果。

“ageless”最大的优点就是持久有效的无创除皱效果。可控的吸入式电热刺激技术在众多祛皱疗法里面是唯一的绿色疗法，治疗过程中不会产生有害的电磁辐射，杜绝了由于强辐射导致的白内障等眼脑疾病的发生。这项技术的瘦身效果非常明显。术后一个月，身体自身的修复过程完成，会生成新的胶原蛋白对真皮进行重塑，让患者看起来更年轻，皱纹明显改善，皮肤松弛问题也得以解决。2-6个月会达到最佳效果，3-5年之内依然会完美无瑕。

9. 微晶瓷注射除皱（美国）

微晶瓷除皱是最常见的三大注射除皱方法之一，它主要适用于大范围内较深的皱纹、法令纹和木偶纹。微晶技术是世界最先进的第三代美肤技术，它拥有的生物活性特征材质和人体兼容得十分完美，能促使真皮结构进行重组，还能促进上皮细胞分裂，刺激身体产生新的胶原蛋白，维持肌肤的年轻状态。纳米微晶粒和水剂都会帮助微创伤口愈合，所以不必担心术后疤痕问题。该技术只需轻微麻醉，术中无痛苦，一般情况下5-6次治疗，每次15-30分钟，做4-8次就会有有很好的效果。治疗效果一般能维持一年半到两年。褐色老年斑、皮肤老化和毛孔粗大经过几次治疗即可见效，细小皱纹及日光损伤和其他皮肤问题可能需要治疗多次才能有更理想的效果，治疗效果和次数依据每个人病变的程度而有所不同。



10. 莱茜尔脱毛（欧美）

莱茜尔脱毛属于冰激光脱毛技术，它采用了一种新型的专利技术，利用毛囊中的黑色素细胞对特定波段的光进行吸收从而使毛囊产生热量的特性，选择性地破坏毛囊，在对周围组织不造成损伤的同时达到祛除毛发的效果。这项技术能够有效去除任何部位及任何深度的毛发，治疗后无色素沉积。它之所以能达到永久脱毛的效果，是因为它独有的自制冷却系统其他任何技术都不具备的。莱茜尔脱毛技术优点很多：快速有效、安全无痛、不留痕迹、无副作用等，正是这些突出的优点，使得这项技术在众多脱毛技术里独树一帜。





整容趣闻

花巨额费用整容的猫

如果你觉得整容仅仅是为人类服务的话，那你就大错特错了。英国的一只猫整容费用竟然高达 7500 英镑。英国 41 岁的坦娅·迪克森堪称史上最爱猫的女士。她养的一只 18 个月大的宠物猫独自出去玩耍时被汽车撞成重伤，脑袋就像鸡蛋壳被碾得粉碎，脸部也严重毁容。为了抢救爱猫的生命并让它的容貌恢复正常，坦娅不惜拿出她积攒多年准备买车的 7500 英镑为爱猫进行了一切能够进行的治疗，包括一系列检查和整容手术。这只幸运的猫最终竟然奇迹般康复。据悉，这是英国至今为止第一只接受“整容手术”的猫。

五旬女子整容 51 次变身埃及艳后

英国 49 岁的妮琳·纳米塔是 3 个孩子的母亲，在过去 20 多年里，妮琳经历了 51 次整容手术，基本变成了埃及艳后的样子。据她讲述，在孩提时代和青少年时期，她经常做有关埃及王后的梦，但是她根本从来都没有到过埃及。23 岁时妮琳咨询了一名精神分析师，便确信自己是奈费尔提蒂转世。于是从 1987 年起妮琳便坚定地走上了漫长的整容道路。现在，她经常自豪地炫耀：“没人相信我已经年近 50 了而且还有 3 个孩子，我看起来像 25 岁。”

六旬奶奶整形成兔子杰西卡

英国 57 岁的超级奶奶安妮特·爱德华兹十分喜欢卡通人物兔子杰西卡，不惜花费 1 万英镑将自己整容成杰西卡。据她自己介绍，她非常喜欢兔子，也希望自己和杰



西卡一样可爱。所以这位老人就在英国著名的“整形一条街”伦敦哈利街接受了长达一周的复杂手术。功夫不负有心人，这位六旬老奶奶终于如愿地把自己变成了卡通人物杰西卡。

娘俩整容姊妹花

很多人看到这一对母女的照片，一定会认为珍妮特和简·坎利夫是对双胞胎姐妹。其实大家都错了，她们确实有血缘关系，但不是姐妹而是母女。为了消除和女儿之间的年龄差异，母亲珍妮特花费了 13000 美元进行整容。效果非常理想，她拥有了和女儿一样的金发以及修长身材。不仅如此，这位妈妈居然把身高和体重也都整得跟女儿十分接近，乍看起来娘儿俩简直一模一样。

追求百分之百相同的双胞胎

双胞胎乍看都很像，可是仔细观察还是有细微的差异。乔·伯顿和凯瑞·伯顿这对双胞胎偏偏不满足 99% 的相似度，她们的目标是做到 100% 形同，就是要两个人看起来绝对一模一样，没有丝毫分别。于是两人一起展开了各种整形。姐妹俩越来越相像，以至于到了后来她们要把自己的名字分别写在肚皮上才可以让手术医生把她们分开，免得弄错了。现年 34 岁的两姐妹已做过隆胸、隆鼻、刺青、打肉毒杆菌等整形手术，而且将来一旦出现容颜上的些许差别，她们还要将整形坚持到底。

八胞胎妈妈变身安吉丽娜·茱莉

刚刚生下八胞胎的神奇妈妈娜德雅·苏尔曼十分崇拜安吉丽娜·茱莉，幻想自己能够变得和茱莉一样。整形医师说苏尔曼和茱莉有很多相似之处，比如她们的眉毛几乎一模一样，都有很漂亮的额头，娜德雅·苏尔曼再经过隆鼻和丰唇会更像茱莉。更加巧合的是，娜德雅·苏尔曼和安吉丽娜·茱莉都 33 岁，而且都养育了一大群儿女。不过整形归整形，苏尔曼好像并不愿意人们说她是模仿这位奥斯卡女主角。

“真人芭比”打破吉尼斯纪录

现年 49 岁的前任兔女郎萨拉·伯格耗资 50 万英镑把自己打造成真人版芭比娃娃，更为惊人的的是为了得到这个结果，她居然接受了 100 多次整形手术，这个数字打



破了世界纪录。据说长年的整形手术使其对整形有着近乎疯狂和痴迷的喜爱。总算是皇天不负有心人，经历了百余次整形之后的她看起来似乎真的很像装在盒子里的芭比娃娃。

绝症患者整形成黛咪·摩尔

29岁的丽莎·康奈尔患脑瘤已经两年，她用妈妈攒下来为她办嫁妆的4万英镑把自己变成了演员黛咪·摩尔。尽管自己原本样貌就很不错，但丽莎似乎并不满意。她在与死神抢时间的同时先后接受了抽脂、换肤、隆胸、修眉等整形手术，使自己看起来和黛咪·摩尔几乎一模一样，完成了自己多年的心愿。

保安变成恶魔

英国39岁的保安加文·发斯洛耗费3500多英镑整了自己的牙、舌头和头部，使自己看起来就像电影《地狱使者》里面的恶魔。令人难以置信的是，安加文·发斯洛接受的所有手术几乎都是一次完成而且没有任何麻醉。现在这个男人看起来青面獠牙，舌头分叉，模样确实有些吓人和古怪，不过他很满意，因为每次走在街上的时候回头率总是100%。

女粉丝整形成迈克尔·杰克逊

已经身为3个孩子母亲的米琪·杰向全世界证明了一点：就算不是黑人，甚至不是男人，也一样可以变身迈克尔·杰克逊。米琪花费8000多英镑对鼻子、下巴和两颊进行了改造，目的是为了变得和天王迈克尔·杰克逊一副模样。现在，米琪总是自豪地说：“很多人明知我是女人，也会对我的外形啧啧称赞。”因为酷似迈克尔·杰克逊，39岁的米琪特意去参加模仿秀节目，不到一年就赚了12万英镑，不但收回了成本，而且好像还是一本万利的好买卖。

后 记

这本书的完成应该说是偶然，却又是个必然。

很长时间里我都想写一本关于整容的书。按照我的最初设想，这本书里面要有温情故事，有人间冷暖，有真诚的爱，有良知和道德。所以我迟迟没有写，怕写不好。

多年来的习惯是把工作中遇到的人和事情记录下来，闲暇时常常翻看厚厚的工作笔记，那是一种享受，也是对过去的生活和工作的一种回味。现在的人最怕的就是忘记了过去，没有了值得回忆的东西。我以一个年轻女性的思维看待周围生活，又从一个职业医生的角度旁观人间万象，这两者往往有矛盾，有时候还会让人觉得无所适从，于是就会有一些反思，一些关于生活的感悟。

也许是过于留意生活了，看到的多了，听过的多了，就更不知道写什么好了。似乎什么都值得写，又似乎所有的人所有的事情都应该像悬浮在空气中的微尘一样归于平静，不见踪迹。有一次和一个病人聊天的时候，我忽然有了另一种感触。那天的患者是个有过多次整形经历的年轻女性，因为选择医院不当造成了术后感染等严重问题，虽然经过治疗恢复了健康，受损的容貌也得到了很好的修复，但在闲聊中她的一段话忽然像是点醒了我。她说：“像您这样的医生，为什么不写一本专门的书出来呢？讲讲你遇到的人，用最简单的方式讲解一些常见的整容手术和应该注意的事项。对于盲目整容的人来说，这样的一本书很可能会帮助他们多了解整形，帮助他们储备足够的护理常识，更重要的是能够让他们对整形有理性的认识，做出正确选择，避免盲目选择造成麻烦和损害。”

那次的谈话并不深，但却像醍醐灌顶。我忽然明白了我为什么一直想写但又一直都没有写出来。因为我太想很严谨地去写这本书，所以我走歪了。正如我一直主张的那样，整形没有绝对适合每个人的美丽模板，只有最协调的五官和最实用的整形方案，却没有最漂亮的脸蛋和容颜；写书也一样，永远都不可能有最好的书，只有实用的书，只有好看的书。

我决定动手整理那些匆匆写就的工作日记。打开厚厚的笔记，很多鲜活的面孔就



跃然而出，在我面前跳跃，因为我用心面对了每个人，所以我记住了每张面孔和那些面孔后面的人生。我在感触中开始了一次前所未有的尝试，开始写作今天这本并不成熟但我相信能给很多人提供帮助和指导的习作。

写作的艰难远远超乎我的想象。写完了这本书，我开始由衷地叹服那些长年累月伏案写作的人，他们是真正的勇者，用心灵和智慧在精神世界里拓荒和垦殖，培育出用心血凝结而成的智慧结晶。无数故事和无数人在我的心里跳动，我需要用最平实但又能够给予那些人和事足够尊重的文字来将他们以我的方式呈现出来。这个工作对我而言，其难度不亚于一次重大的手术，我不容许自己有半点马虎。

还好，习惯了忙碌的我能够沉浸在大量的工作中，也能安心地做好一件筹划已久的事情。有了工作的间隙和相对较长的年假，我顺利完成了这本书，算是对以前的工作和职业生活有了一种总结。书中的人和事情都是我在工作中遇到的，书里面介绍的常识都是我在工作中积累下来的，也有医科大学学习期间掌握的基本知识和其后的日常生活中学到的一些美容护理方面的技巧与方法。希望这些东西能对爱美的人有所帮助，倘若这样一本还不成熟的书能对他人有所裨益，将会让我觉得开心和幸福。

由于众所周知的原因，本书中涉及的人物都使用了化名，个别涉及隐私的篇章经过了其中人物的许可才得以展示。如果书中的个别人物和故事与现实中的出现雷同，绝非我的本意。我也不希望读者将书中的人物与现实生活进行对照，更不愿意看到有人刻意去模仿书中很多比较极端的人。

本书还存在很多缺陷，很希望能得到读者的批评和指导。创作中得到了很多人的支持和帮助，在此向协助我完成笔记录入和整理的孙颖、倪苑、左倩等人表示感谢，同时也对文化艺术出版社的支持和出版深表谢意。大家的认同和帮助给了我很大的动力，很多人关心和帮助真的是一件幸福的事情，为此我愿意帮助更多的人。

2010年2月于北京朝阳区万达广场
马君