

<<你也可以像明星一样美>>

图书基本信息

书名：<<你也可以像明星一样美>>

13位ISBN编号：9787546119700

10位ISBN编号：7546119707

出版时间：2011-10

出版时间：黄山书社

作者：花子

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<你也可以像明星一样美>>

前言

序1 随着社会经济的快速发展和生活水平的不断提高，人们越来越注重自己的形象和外貌。医疗整形美容行业也因此受到越来越多的人的关注，尤其是“王贝整容致死事件”发生以后。

花子就是这许许多多关注者之一，而且她很早就开始了自己的思考。

据说，此书断断续续写了十年。

慢工出细活。

首先，这本书内容很丰富，具有很强的可读性。

这源自于作者展开了深入的走访调查。

书中一个个人物都很鲜活，一个个案例也很详实，比如小H的故事，比如娜娜的故事，作者铺陈转叠，娓娓道来，让读者多了一份观看纪录片般的图像感，少了一份阅读专业书籍的枯燥感。

同时，也可以看得出，花子在医疗整形美容专业知识方面也是做了大量功课，介绍了很多的行业管理制度和医疗美容专业术语，比如执业医师等级、医疗美容服务项目分级，又比如医疗美容材料、医疗美容术式方面等等。

这些内容介绍比较全面，也描述得深入浅出，能够在一定程度上起到普及医疗美容知识的作用。

其次，花子的语言很流畅，有如高山流水，简练而生动，不愧为专业记者出身。

但是，我们又必须看到，花子的这本书并不是调查报告——那需要大量的调查数据和科学的统计分析，也不是科普作品——花子并不是专业的医疗整形美容医师。

其中，有些观点还是我们不能认同的。

例如，花子觉得选择整形美容就像是赌博，一切都是不确定的，全靠运气。

其实，只要是运用科学的方法和进行规范的操作，医疗美容的效果是可以预期的，其风险也是可以有效控制的；花子觉得美容手术是“毒品”，一旦沾染，你将欲罢不能。

实际情况是，手术本身不会有成瘾性，欲壑难填的是人心！

因此，我们想要提醒读者的是，阅读需要保持清醒的头脑；进一步来说，对当前的医疗美容机构和技术要有一个冷静的分析，不能听信虚假广告的忽悠，也不要被个别失败案例吓倒；更进一步来说，是否做整容，务必要根据自身的情况区别对待。

总之，保持良好的心态最重要！

社会关注是一个行业发展的外在动力。

我们欣赏并感谢花子的独立思考和艰辛付出。

我们欢迎更多的人加入到这个队伍中来。

毕竟，这对于正在高速发展的我国医疗整形美容行业十分重要。

中国整形美容协会办公室 二〇一一年九月十日

<<你也可以像明星一样美>>

内容概要

整形是一种积极的心态，是完成美丽梦想的天梯。

但是整形是把双刃剑，它也会把你推向地狱。

如果你抵挡不了整形的诱惑，那么你一定要看看这本书，这里的内容是我十年来与3000多名整形者对话的结晶。

看看这本书，你会对整形

有个更深入的了解，这本书会告诉你整形成功的奥妙，也会提醒你如何有效地避开整形失败的雷区。

越是美的人，越是喜欢频繁地出入整形医院。

这是我最近几年的总结。

但从前不是这样的。

还记得第一次跑公立整形医院的采访，就被各种满目疮痍的畸形面孔吓到，心情整整半个月没能舒展，从此对整形医院心生畏惧。

然而，2003年之后，我接触到的整形者，越来越漂亮，甚至星探们也开始驻足整形医院，在整形医院里寻找美女。

因为一个不可忽略的事实是，只有美丽的人，才会想要更美。

但是，在她们光鲜精致的美貌背后，链接着的是看不见摸不着的，更为沉重悲惨的一面。

整形，帮助一些人完成了美丽的梦想，但也将一些人推入了万劫不复的深渊。

10年来，我与3358个整形者交流。

3358个整形者，3358朵花。

我亲眼

目睹着她们盛开的过程，或荼靡，或惨败，或迷人，或颓废.....

我跟着她们喜乐，跟着她们悲伤，跟着她们紧张，跟着她们彷徨，跟着她们沦陷.....

原本，我只是个旁观者，记录者。

却因为太过投入，逐渐跟她们混为

一体，成为其中一份子，不分彼此，亲如手足。

这些花朵中，因为有着执着的追逐幸福的心，所以当路走不通时，有些人就会毫不顾忌的以各种方式结束生命，以此来抗议幸福的吝啬，同时也残忍地考验着我的承受力。

借着十年来的整形美容采访经历，借着3358名整形者亲身体验的血

<<你也可以像明星一样美>>

泪经验，我将它们记录成册，希望能给正在徘徊中的美丽追逐者们一点指引。

同时，这里也非常感谢王蓉对本书的支持。

<<你也可以像明星一样美>>

作者简介

资深媒体人，中国最早将医学美容进行时尚普及的记者，整形消费意见领袖，央视及北京台媒体嘉宾，为多本时尚杂志统筹拍摄明星封面大片，并深度采访众多明星人物。

<<你也可以像明星一样美>>

书籍目录

- 1 // 序1
- 3 // 序2：要美丽要健康要真实 王蓉
- 6 // 引言：3358朵花，告诉你整形的真相
- 8 // 第一章 整形，是沾满虱子的华袍
- 8 // 3358朵花，告诉你整形的真相
- 9 // 整形，痛并美丽着
- 10 // 像罂粟花一样美，像毒品一样恐怖
- 13 // “范冰冰到底在哪里做的整形？”
- 16 // 为吕燕整形的整形大师
- 19 // 不要跟陌生人搭讪——她有可能是“托”
- 22 // 寻找好医生的攻略
- 25 // 公立医院是否一定比民营医院好？

- 26 // 附录：整形医生资历鉴别方法
- 30 // 第二章 明星们说：可以没有白米饭，但不能没有微整
- 30 // 2567名做过微整的花朵告诉你微整的真相
- 32 // 玻尿酸：童颜不老的传说
- 34 // 大医院里的真假玻尿酸
- 37 // 当挑剔的客人，对自己负责
- 38 // 徐若瑄的小女生苹果肌
- 42 // 肉毒素：解决减肥不能减掉的肌肉
- 43 // 警惕，不要在医生家里私自打瘦脸针
- 45 // 第三章 人人都爱大眼睛
- 45 // 2135名眼部整形的花朵告诉你
- 47 // 双眼皮，毁容率最高的手术
- 48 // 1000元的双眼皮，要用10万来修复
- 54 // 大S、林志玲和宋慧乔都有“眼底娇媚”
- 56 // 微整“眼底娇媚”险遭失明
- 59 // 范冰冰大眼术的秘密
- 61 // 小手术让她变成范冰冰
- 64 // 关于开眼角的是是非非
- 67 // 眼睛下至术，像林心如一样楚楚动人
- 70 // 去眼袋就像生孩子，越年轻越无痕
- 75 // 第四章 让整张脸立体起来的鼻子
- 75 // 1453朵鼻整形的花告诉你整形的真相
- 77 // 电视主播们喜欢这样的鼻子
- 78 // 到底什么样的材料最适合隆鼻？

- 83 // 我不是李嘉欣，我是杨丞琳
- 85 // 找懂得面部骨骼的专家做鼻结构
- 86 // 与明星同窗的日子里，我都在整形
- 92 // 做个综合全自体的韩佳人鼻
- 94 // 整鼻日记：去台湾做全自体鼻子
- 97 // 快看，电视上一半以上的人都是歪鼻

<<你也可以像明星一样美>>

- 99 // 徐若瑄完美的鼻基地
 105 // 手术类型
 109 // 第五章 女人的性感，多半来自唇部
 109 // 489朵唇整形的花告诉你整形的真相
 111 // 轻轻松松拥有安吉丽娜·朱莉的唇
 115 // 致命的长人中
 117 // 我要一个李小冉的“马自达”唇珠
 119 // 日记：“马自达”唇塑造记
 123 // 第六章 锥子脸：美女心中的一根刺
 123 // 246朵脸型整形的花告诉你整形的真相
 124 // 追求美丽是为了生活得更幸福
 126 // 大美人范冰冰缔造整形神话
 128 // 范式锥子脸，让下颌骨切得更多一些
 131 // 范式锥子脸的升级版：传说中的 V-LINE
 133 // 上镜小脸的秘密武器——缩颧骨
 138 // 脸型手术过来人告诉你的肺腑之言
 141 // 颧骨和下颌手术后半年里的恢复记录
 143 // 王贝，不动刀不流血也能变成小锥脸
 145 // 像雕塑一样瘦小脸
 148 // 她完成“无假期”整形记录
 151 // 面吸：直截了当的瘦脸法
 152 // 做林依晨的下巴嫁入豪门
 155 // 晓阳的日记：我的中韩2次脸型手术失败记
 158 // 第七章 年轻一点，再年轻一点
 158 // 572朵除皱整形的花告诉你整形的真相
 160 // 你看，你看，萧蔷！
- 164 // 30岁之前，果酸换肤是最佳选择
 167 // 40岁之前，女人要PRP+填充
 170 // 整形日记：迷卡的香港PRP体验记
 173 // 年过40再做手术拉皮
 177 // 蜜闵拉皮手术半年报告
 179 // 第八章 妖娆之形体
 179 // 487朵形体整形的花告诉你整形的真相
 182 // 原来瘦弱的“麻豆”们都抽脂
 192 // 阳阳的比基尼诱惑
 195 // 悄悄的，悄悄的，就这样大起来了
 197 // 学会遗忘假体的幸福
 203 // 臀：女人入骨三分的性感
 205 // 千斤难买小腿瘦
 207 // 住在牛角尖里的女孩
 214 // 第九章 韩国整形的真相
 214 // 576朵赴韩整形的花告诉你整形的真相
 217 // 最省钱的韩国整形攻略
 219 // 韩国整形价格深似水
 221 // 在首尔坐地铁寻找整形医院
 227 // 镜子就像怂恿吸毒的魔鬼

<<你也可以像明星一样美>>

234 // 一封来自韩国中介的自白书

238 // 第十章 日本整形攻略记

238 // 66朵赴日整形的花告诉你整形的真相

241 // 拿着Angelababy的照片去日本整形

242 // RB的赴日整形日记

249 // 后记 感谢.....感谢.....

<<你也可以像明星一样美>>

章节摘录

第一章 整形，是沾满虱子的华袍 3358朵花，告诉你整形的真相 整形不是PS，不要拿PS的明星说话 一次整形并不能为你的美丽加分 不要跟过分追求完美的人探讨整形 与下一次手术最好间隔1年以上 不要轻易打断骨头或破坏身体结构 需要去除掉的东西要慎重 整形部位越多，越容易毁容 修复的越多，越容易毁容 无法隐藏的伤口要慎重切开 不明注射物会导致毁容甚至死亡 毁容不分医院大小或公立私营或国内国外 懒人不要尝试做整形

整形，痛并美丽着 整形并不会让你完全变美。

很有可能，你会比原来更丑，自信心更为崩溃。

套用张爱玲的一句话：整形是一袭华美的袍，上面沾满了虱子。

为了能在人生的旅途中走得更曼妙，很多人都停下来，想要选上这么一件看起来极其华丽的袍。

然而这些华丽的袍，并不全部完美，她们中大部分会有蛀虫和虱子。

如果你有耐心，够睿智，够运气，也许会挑上一件完美的袍。

但是假如你不够幸运，心思也不够缜密，眼神又不够犀利，又贪心喜欢多选一些漂亮的袍，那么你遇上虱子虫洞的可能性非常大。

遇上虱子虫洞的人，便会为了灭虱虫和补漏洞而停下人生的脚步，日复一日年复一年，大好的青春便耗费在这个意外的袍上。

很多人都忘记了人生本来的方向，将这件“袍”当作了人生终点。

整形，是在痛苦中成全美丽。

有时会像化蝶一样，只痛苦一时，一旦化蝶成功，就永远美丽；但更多的时候，痛会伴随美丽终身。

选择痛并美丽时，你需要扪心自问，自己是否承受得了那种超越美丽的痛。

像罂粟花一样美，像毒品一样恐怖 整形是最奢侈的美容，整形的人是这个社会上最时尚潮流的一群人。

这是整形者们对自己一个描述。

可是，圈外人并不这么看。

他们都这么说：“整形的人头脑多少有点不清楚。

”或者是：“她们心理脆弱，不自信，不幸福。

”双方观点相悖，但从不正面交锋。

后来，整形者们很诚实地对自己进行了一番拷问，得出一个很客观结论——“整形是为了更好地拥抱幸福”。

拥抱幸福有很多种，但不一定要靠整形达到。

所以，在整形前，请认真和自己的内心做一次深度交流，严格拷问，直到你认为非整形不能达到你的目的时，再选择整形。

整形的起因有千万种，目的却只有一个，就是寻找更为完美的幸福的人生。

但是，如果可以，我想请所有想整形的人，远离整形，用其他方法去拥抱幸福。

大多数想要整形的人，并没有弄清楚自己的想法。

有时只是因为某件事促使自己展开了整形的念头，把整形当成发泄或是排解的出口。

十年来，太多的人因为弄不清楚自己整形的目的，结果迷失在整形的路上，越走越远，直到再也无法回头。

变美的方式有很多种，无论哪种，都比以伤害自己身体所换来的美丽要好。

整形就好比罂粟花，她很美，期许给你很多美的幻想。

可是如果不是情非得已，请千万不要轻易尝试。

因为一旦涉及，你可能永远无法自拔，从此都会沉浸在这种美丽的幻象里。

到如今，我所接触过的几千名整形者，都变成了地道的整形达人。

可是如果让时光倒转，再给她们一次选择的机会时，她们都说了同样一句话：绝不整形！

<<你也可以像明星一样美>>

因为当你不断整形时，往往需要通过再一次整形，来弥补上一次的整形遗憾。

整形就是这样一个怪圈。

当你因整形变美时，你会被成功的美诱惑着去做下一次整形；当你因整形而失败时，你会为了弥补上一次的失败而进行下一次整形。

周而复始，永不停止。

是的，原本是将整形当作治疗的良药，却无意中深陷其中，直至中毒至深。

你可以整形，但是要懂得克制，懂得知足，如果你的自制力没那么强，建议你还是“珍爱生命，远离整形”。

以下是我十年来调查的一组数字，都是最真实的调查，如果你抵不过整形的诱惑，请认真研究一下这些数字后再做决定吧。

注：技术成功并不代表效果满意。

第一次整形：92%技术成功；27%效果一般；43%效果失败；1%效果惊艳。

第二次修复：37%技术成功；12%效果一般；63%效果失败；0.3%效果惊人。

第三次以上修复：20%技术成功；6%效果一般；86%效果失败；0.13%效果惊人（修复次数越多，失败率越高）。

从2003年之后，80%毁容的人，是因为她们不满足现状，不停地在同一部位重复做手术。可以肯定地说，99%整形过的人，都不会只做一次，她们会做2次、4次、10次，甚至百次！

2003年以前，我采访到有人整形过四五次，就感觉惊爆了；但2003年...之后，整形过了10次的人，还认为自己没有整过形。

到了2009年，花费超过60万做过整形50次以上的人比比皆是。

最怕的，就是在同一部位反复整形。

人的皮肤虽然有很强的自愈能力，但是皮肤每切开一次，皮肤的表面和里面都会有疤痕，次数越多，疤痕越多，叠加起来就会非常厚。

医生们将大量的精力放在如何掩盖表皮皮肤的疤痕上，而隐藏在皮肤里面的疤痕，即使已经纵横交错盘根错节了，却因为表面的看不到而忽略处理直至没办法治疗。

在这样乱七八糟的皮肤下，进行再次手术，能回到最初整形前时的状态，就已经算是非常成功了。

这也就是说，你承受了身体和心理巨大的痛苦，花费了昂贵的手术，其结果只是在追求“回到没有整形前的状态”。

由于不懂得节制，不懂得满足，最后导致的后果，就是毁容。

因此而轻生的人太多太多了。

所以，如果你不是那种容易满足的人，你对美有着极度的偏激，我建议你还是不要碰整形。

“范冰冰到底在哪里做的整形？”

范冰冰的美，对这个世界是个刺激。

尤其对一些颇有姿色的女孩，刺激更大。

凭什么她能那么美，凭什么我不能比她更美？

当范冰冰与整形门挂上关系后，所有女孩内心深处都会隐秘地、“阴暗”地期望她的整形传说是真的。

如果是真的话，那么，她们也有机会成为范冰冰，甚至超越她。

所以，常常听到她们相互讨论的一句话是——“范冰冰到底在哪里做的整形？”

这句话同时也是读者们询问我最多的一句话。

虽然“美丽”是每人都想要得到的，但如果你只是为了与明星攀比的话，我想，你还没有弄清楚你整形的目的。

没有弄清楚目的就上路，其结果多半是悲惨的。

所以，认真给自己设计几道问答题，好好琢磨自己的答案，把好自己的心理关，也许你会发现有另一条捷径通往幸福的大道。

回答1：为了使自己漂亮一点。

<<你也可以像明星一样美>>

如果是这个回答，我希望你心里有把尺子，能够清楚地知道这个漂亮“一点”的“点”到底多少点。

你需要明白一个残酷的现实：整形也许根本不能使你变美。

一两项整容手术，对一个人容貌的帮助并不会有一百“一点”的提升。

以10分制来算，假设你的容貌现在是6分，那么通过1个或者2个部位的整形，你能够达到的可能就是6.5分，有少数人可以达到7分，有极少数人能达到8分，而能够达到9分的人也许只有千分之一。

更可怕的是，即使是一项很成功的整形手术，对你容貌的提升很可能是0分，甚至可能是负分。

所以，你的为了漂亮“一点”的愿望落空的可能性有一半的几率。

如果你的心理能够承受美丽不加分或者真的只能改变一点点的现实，又或者，可以再次进行多部位的整形手术并能承受毁容的风险，那么，你可以继续向前走。

回答2：想变漂亮，而且，对于某部位的不满已经由最开始的小萌芽迅速长成一棵参天大树。

整形很大程度上扮演的是心理治疗的角色。

如上所说，通过一两个部位的手术并不能立刻有质的飞跃。

但很多人对自己的某个部位非常不满意，并且在心里纠结至深，就算整形之后没有很大的改善，她的心理却会从此山河坦荡。

如果是这样，你也可以继续向前走。

回答3：像范冰冰一样漂亮。

我可以负责的告诉你，要想变成某明星一样的美，是完全可能的！

但做决定之前，你要问问自己，你有没有做好让自己变成陌生人的准备，并且你必须符合以下几点。

第一，如果你姿色平凡，你需要进行20项或者30项甚至更多项的手术。

为此，你需要花费至少3年以上的时间来恢复，你平时需要像蚂蚁一样勤奋地做着因整形后导致的各种护理工作，不能偷懒。

事实上，如果你能做到像蚂蚁一样维护美丽，即使不整形你肯定也会像明星一样美。

第二，如果你本身就是美人坯子，只是想成为更完美的女人，那么通过整形你完全可以像明星一样漂亮。

我曾经采访大量的明星，需要配合拍摄大片，因此与明星们见面时，对方基本上都是素面朝天地过来等待化妆。

有时在约好地点外面碰见，乍一看根本认不出来她是明星。

没有经过灯光造型甚至是PS过的她们，平凡如你我，并无特别耀眼之处。

所以千万不要再纠结明星们都在哪里做整形的问题了，更不要拿着PS过的明星照片去找整形医生。

明星也整形，但是明星因为有上镜需求，整形要求会不一样，如果一个常给明星们做整形的医生，肯定会不适合平凡生活中的你。

因为底子不一样，风格不一样，做出来的需求自然不一样。

就好比常年做法国大餐的大厨，你非让他做家常菜，他能做得好吗？

有些居心叵测的人，为了某种利益，便在网上炮制出各种的整形神话。

比如说，倡导大家做天生丽质的素面美女，拒绝化妆，所以你要去整形。

于是，很多素面朝天的女人跑来跟我说这样的整形初衷，我听了之后，只有瞠目结舌的份。

请相信我，想要拥有不用化妆的天生丽质，最好的方式是养生、运动、气质形体培养以及积极向上的自然心态，而绝不是整形。

……

<<你也可以像明星一样美>>

编辑推荐

《你也可以像明星一样美》是中国美容第一首席记者，用来十年的时间，对整形美容进行深入暗访调查，得来的最真实的美容真相。

作者通过对3000多名整形者多年跟踪采访，总结出安全整形的线路图，为几十万整形者提供了宝贵的参考意见。

267名明星艺人，3350名整形达人的最真实整形叙述，整形案例追踪到韩国、日本、美国，让你了解已个最真实的美容整形。

这是一本几千名爱美达人共同撰写的一本美丽圣经 这是一本非典型的美丽攻略 这是一本走遍全国、韩国、日本寻找美丽密集的攻略 这是一本长达10年的跟踪采访手记 这是一本揭露明星、美丽达人们整形秘密的攻略 怎样才能以小博大，以最小的痛苦获取最大的美丽？

怎样才能以最省钱的方式消费最顶级的整形？

怎样才能保证你选择的美丽方式是最对的？

怎样才能让你远离王贝，向范冰冰靠拢？

作者告诉你，也许只是一念之差，你要么会毁容进入地狱；要么会摇身一变，比明星更瞩目。

《你也可以像明星一样美》部位内容自从在网络发布以来，对中国及韩国的整形美容界产生了重大影响，并引发整形者们的热烈追捧，网络点击率名列前茅，被中国各大论坛、韩国、日本、法国各大论坛广泛转载。

《你也可以像明星一样美》堪称中外整形美容最真实的全攻略、医学美容向导，一本完全意义上的整形全攻略。

<<你也可以像明星一样美>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>