

COSMETIC SURGERY & BEAUTY 整形美容美容

Because No *Penising 2012* *\$10.00* *fect*

年轻人整形 找回自信

pg. 64

塑造强壮 体魄

pg. 100

解救 乳头凹陷

pg. 58

隆胸术 完全揭秘

pg. 53

惊人秘密! 9项营养 错误资讯

pg. 102

送你:

- SELLAS脸部分段
雷射疗程
- 眼部抗皱护理和
ESA肽眼膜
- 储存脂肪间质
干细胞礼券

王淑君

我依然是我

pg. 47

7天 回复青春

pg. 74

轻松 甩掉赘肉

pg. 98

中医美容的 奥妙

pg. 84

ISSN 1823-5352



9 771823 535000
全球首创中文整形美容志
RM20 • S\$10
KDN PP14175/06/2010(024760)
MICA (P) 234/07/2009

转 转眼间一年的时间已过一半，很多人已经忘记或舍弃过年前为自己定下的大改造长年计划，而回到之前旧有的饮食习惯和生活方式。

在这个时候，如果突然间收到邀请出席重要的派对或晚宴，你可会感到措手不及？在这个重要关头，你发现自己气色不佳；脸色苍白；头发和指甲晦暗无光泽。因此你意识到，你根本无法在短时间内做好准备，出席这个可能是一生中唯一一次的重要场合！

有鉴于此，我们咨询和集合了三位专家的意见，拟定7天抗老化计划，让你在最短的时间内，从内到外焕然一新。

快来作出选择，仅仅一星期，让全新的自己迎接你重要的日子！



Datin Farah
DiBa Khan



Dr. Joyce Lim



Dr. Marco
Faria Correa

专家们

马来西亚营养师Datin Farah DiBa Khan及新加坡皮肤专科Dr. Joyce Lim，协助我们拟定一个皮肤和饮食计划，让你由内至外都散发年轻活力。对有意进行微形手术的患者，新加坡整形与美容顾问外科Dr. Marco Faria Correa，将为你推荐一些快速整形小手术，当你察觉时，你的外貌已经大为改善。

天抚平岁月 痕迹！

想在短时间内变得迷人吗？Chan Li Jin为你推荐两种不同的7天计划，让你的身体和颜貌在专家的塑造下，带你回到几年前的光景！译：傅绮冰

7天从内至外美丽计划

第一天

肌肤：洁净的皮肤是塑造健美肌肤的基础。使用维生素C洁面乳，能温和的清洁肌肤，同时也能去除杂质。接着，采用含有果酸的收缩水来收缩毛孔和紧实肌肤。然后进行微晶焕肤疗程（Microdermabrasion），清除脸部角质。身体方面，进行全身磨砂来清除皮肤角质，接着涂抹大量含有果酸的润肤乳，以紧锁住皮肤的滋养。

营养小秘方：作为抗老化计划的开始，每天清晨先喝一大杯鲜橙果汁，为自己提供双倍维生素C。切记饮料中要包含丰富纤维的果肉。

微晶焕肤术

微晶焕肤术也被称为钻石磨肤或焕肤，是一种无创伤性的脸部修复疗法，谨慎的将细微粒子喷射冲击脸部皮肤最外层的死皮。死皮脱落后，下层洁净焕发的肌肤就会显露出来。这种轻度的疗程不需麻醉，也无须恢复期。此外，微晶焕肤术也能去除晒斑和减褪伤疤。

治疗费：新币250

什锦果汁！

果酸（Fruit acids），医学名称是羟基酸（Alpha Hydroxy Acids，简称AHAs），是一种弱有机酸，提炼来源包括葡萄、苹果、甘蔗、枫树、凤梨、木瓜、柳皮、柠檬、酸橙、酸奶、黑莓、酸乳酪和苹果酒。对于皮肤外层，它们含有天然的去角质作用，能融化肌肤表层的死皮细胞，从而促进新细胞的生长。

The Ministry of Health Singapore(MOH)
Advertising Guidelines for locals clinics
prohibits the display of “before and
after” photos on websites and all
electronic forms.

第二天

肌肤：在脸上涂抹含有玻尿酸（Hyaluronic Acid）和抗氧化成份的滋润霜，让脸孔呈现滋润丰满的状态。身体方面则进行电频（Radiofrequency）紧肤疗程，以便紧锁腹部和大腿松弛的肌肉。

营养小秘方：日常多摄取富含抗氧化成份的食物，以降低自由基的危害。富含抗氧化成份的食物包括杏桃、奇异果、鱼类、酸乳酪、西洋菜、浆果（所有种类）和坚果（尤其是核桃）。

玻尿酸

我们的细胞能自然的生产玻尿酸，为体内细胞增添容量和活

力。然而，玻尿酸的再生能力会随着年龄的增长而下降，这就是眼部和关节会慢慢产生皱纹和其他问题的原因。含玻尿酸成份的外用霜，能协助皮肤外层锁定滋润，让肌肤得到滋养。

电频紧肤疗程

电频紧肤疗程是一种非手术性的技术，它利用高能量电频来修复松垂的皮肤。高热的无线电频被传送到肌肤内层，直达下层肌肉和组织，导致肌肤收紧，从而达成紧缩和年轻化肌肤。

治疗费：新币500

The Ministry of Health Singapore(MOH)
Advertising Guidelines for locals clinics
prohibits the display of “before and
after” photos on websites and all
electronic forms.

第三天

肌肤：脸部持续涂抹滋润霜，但此次疗程中会额外添加含有维甲酸（一种维生素A衍生物胶原辅助成份）的精华液，以及含有伊克多因（一种在嗜盐细菌发现的细胞保护者）的护眼霜，以进一步紧缩眼部四周和脸部的肌肤。

脸部方面，我们将进行Sciton雷射紧肤和修复疗法（STAR）。此疗程利用红外线疗法来紧缩组织。接着进行强脉冲光（IPL）疗法，来解决肌肤色素不均匀、红斑点或毛孔粗大的问题。由上至下进行为全身进行全面的滋润步骤。

营养小秘方：摄取维他命保健品为身体充电。多数的综合维他命都含有维他命A、B、C、E和矿物锌，这些维他命都具备天然的抗氧化功能，对抗老化尤其助益。

Sciton雷射紧肤和修复技术（STAR）

STAR疗法共分为两种：紧实和修复肌肤。它利用温和的红外线雷射波动来加热真皮胶原，从而启动天然的治疗程序。更新后的胶原将造出更坚固、紧实和年轻化的肌肤。此疗程的第二部分则是采用强脉冲光技术，进一步修复肌肤。

治疗费：新币1,300

脉冲光技术（IPL）

脉冲光疗法，其操作方法乃是采用强烈的光束渗透真皮，促进皮肤新细胞的生长。由于不会伤及表皮或皮肤外层，因此也不会产生红肿或脱皮的现象，恢复期简短。疗程后，肌肤弹性会获得改善，细纹、毛孔粗大和褐斑等问题也得以减褪。

治疗费：新币500

第四天

肌肤：今天是休息天！来个舒服的全身按摩，放松神经和舒缓紧绷的肌肉。

营养小秘方：摄取对皮肤有益的高纤维食物。除了有益于消化系统，富含纤维的食物也能延长饱腹时间，减少便秘的状况。当消化系统能获得良好操作，肌肤也自然呈现健美状态。

第五天

肌肤：脸部方面先进行雷射嫩肤（Laser Genesis）疗法，来调和肌肤的细腻程度。紧接着进行舒适的皮肤按摩，以刺激血液循环。你的压力将获得化解，整个人变得容光焕发，心情也更加愉快欢欣！

营养小秘方：在早餐中添加肉桂（Cinnamon）。肉桂是一种带刺激性的补药，能温和人体系统，具备提神效果。因此，不妨撒些肉桂粉在你的谷类或燕麦早餐中。

雷射嫩肤疗法

此疗法进行时无需麻醉，它温和的加热真皮深层，进而促进胶原再生。治疗成效会带来更健美和年轻化的肌肤，并且减少斑点和皱纹，抚平不均称的肌肤结构和毛孔。

治疗费：新币800

第六天

肌肤：今天将特别为手臂和双腿进行果酸（或化学）换肤（Chemical Peel），同时也为脸部进行光学嫩肤（LED Light）疗法，为脸孔增添焕然光彩。之后，再为双足进行按摩，去除死皮和修复双脚。

营养小秘方：想要达致年轻化的效果吗？不妨在沙拉里添加鳄梨（Avocado）。鳄梨含有丰富的叶酸，同时也富含具备护肤功能的抗氧化物，有益于促进皮肤细胞再生。

果酸换肤

所谓果酸换肤，通常采用的是酸性的化学肤液，用以剥落或‘剥离’表皮，进而达到改善肌肤结构和状态的目的。该肤液首先溶解皮肤的外层，从而刺激身体自动愈合的功能来制造新的皮肤组织。

治疗费：新币220

光学嫩肤疗法

光学嫩肤疗法通常也被称为光子嫩肤（Photo Rejuvenation）疗法，它利用红外光刺激纤维细胞的活跃性，提升胶原蛋白的生产力，使皮肤更具弹性。此疗法能软化细纹、法令纹和皱纹，同时促进血液循环，使肌肤的色素、弹性和结构获改善。

治疗费：新币150

第七天

肌肤：到了第七天，从头至脚的肌肤应该已经大大改善！作为这快速全体肌肤改造的大总结，做个修甲和美甲，这让你精神和情绪上都准备好迎接重要的日子！

营养小秘方：每天喝下至少一公升的白开水！白开水不含卡路里、化学物和添加剂，它是我们人体系统最佳的代谢调整器，能协助我们肌肤保持滋润和光泽。

*以上所列明的价格乃是单一疗程的价格。如果你选择个人化的计划，你的医生将会为你另外制定整个配套的价格。

7天迷你美容疗程

只有短短7天是否能达到梦寐以求的美貌？你会怎么做？当然是来个迷你美容疗程啦！

在如此短暂的时间进行整形疗程，乍听之下好像极端了一点，但是如果由经验丰富的整形外科医生来操作，它其实是即安全又省时的美容疗程。当然，最重要是挑选合适的医生，我们不允许期间发生任何失误，因为根本没有纠正错误的时间！

根据来自新加坡的整形与美容顾问外科Dr. Marco Faria Correa，以下的疗程只需要七天或更少的恢复期：

脸部：

- 迷你脸部拉皮 / 费用：新币10,000
- 眼睑手术（上下眼袋） / 费用：分别是新币4,500和新币5,500
- 置入植入体的隆鼻手术 / 费用：分别是新币6,500
- 脂肪注射笑纹整形术（经由抽脂手术获得自体脂肪） / 费用：分别是新币4,000

身体：

- 置入植入体的隆胸手术 / 费用：新币13,000
- 臀部抽脂手术 / 费用：新币8,000
- 臀部脂肪注射 / 费用：新币8,000
- 手背脂肪注射 / 费用：新币6,000

“这些疗程皆可以在一天内进行完毕，然后利用剩下的6天来修养，也可以选择在一星期内逐一进行，总而言之，你的外科医生会根据你的需求来编排这7天的治疗程序。” Dr. Marco说。

第一天

在踏入整形外科诊所之前，根据自己所需进行的疗程你可能需禁食。这毕竟是你繁忙和重大的一天！

整形外科医生将根据之前会谈咨询的结论，与你最后一次确定所有疗程，这是你最后一分钟提出你任何疑问的时刻。此时你必须完全的放松，诚实提供一切相关的资料，包括进行手术的原因、健康状况、有否正在进食任何药物，甚至如果有在前一天服用外买头痛药或腹痛药，都得从实招来。

在需要动手术的部位做记号后，你就会被带进手术室进行疗程。手术后4至5个小时以内，你必须保持清醒。整形外科医生会检查你的状况，并且提供你饮料和容易消化的食物。之后你就可以准备回家休息和恢复精神。

医生将会劝告你在家好好休息，避免过多的活动，也必须避免进食不易消化的食物和过量喝水。

The Ministry of Health Singapore (MOH) Advertising Guidelines for locals clinics prohibits the display of “before and after” photos on websites and all electronic forms.

第二天

你回到诊所复诊和清洁伤口，以及移除微小的缝线，大部分的切口也在这个时候已被组织胶封闭起来。如果你有进行脸部迷你拉提手术，外科医生将会教你一种冷敷法，让你在家自行减缓肿胀的症状。

如果你进行隆胸手术，你的绷带和引流管（防止发生水肿症状的插管）则会被取出。如果是臀部抽脂手术，医生会向你示范如何做轻度的淋巴排毒按摩疗法，让你能够以正确的方式按摩臀部。饮食方面没有任何禁忌，但不能摄取过多水份，以减少水肿和肿胀的症状。

第三天

这是休息的一天，让你在家好好恢复身体。你可以稍微清洗和整理头发，但不鼓励使用发胶。脸部的肿胀症状此时应该已经消退，你甚至能够上个薄妆出门走走。要不然，有进行臀部抽脂手术的你，最好还是在家休息，以及继续做淋巴排毒按摩来预防肿胀的情形。

第四天

如果你是进行隆鼻手术的患者，今天就必须回到医疗中心清理你的伤口，以及摘除鼻子和下巴的粘贴胶布。

脸部和胸部的肿胀情形到今天应该大为消退了。如果你有进行隆胸手术，你的外科医生会在今天作进一步检查，并且给你上一课‘胸罩班’，为你讲解该如何为不同的场合选择适合的胸罩。

第五天

是时候根据你的外科医生的意见，逛街购买新的胸罩了！

脸部淤血和肿胀的状况已经变淡，可以用化妆品遮盖。你也可以出外用餐，最好是选择光线幽暗和温暖舒适的餐厅。

第六天

今天将在诊所移除所有缝线，外科医生将会仔细检查，确定伤口是否在预期内愈合。

如果觉得那里感觉不妥，诸如持续性疼痛、肿胀或不适感，必须尽快告知医生，虽然这些状况并不普遍。

现在的你应该已经恢复如常了，所有术后症状也已经消失。整形外科医生将为你提供一些术后护理方法，教你如何护理新的乳房和身形，以便成效能够更长久的维持下去。

第七天

你会觉得整个人焕然一新；甚至比以前更美好！你将以更棒的样貌和感觉，回到职场或参与任何社交活动。

紧记外科医生的叮咛，避免在4个星期内进行剧烈运动、照射室内太阳灯（Sun-Tanning）和到炎热的地方去。

* 以上所列明的价格乃是单一疗程的价格。如果你选择个人化的计划，你的医生将会为你另外制定整个配套的价格。📞

The Ministry of Health Singapore (MOH) Advertising Guidelines for locals clinics prohibits the display of “before and after” photos on websites and all electronic forms.