

COSMETIC SURGERY & BEAUTY 整形美容

Because Nobody's Perfect

感受
全新魅力

戒·烟 pg. 78

廉价整形术

pg. 74

重塑新面貌

pg. 50

锁住青春

pg. 54

保持身形
最佳法

pg. 58

挥别
脱发之忧

pg. 82

自我打造
中年型男

pg. 47

重获露脐勇气

pg. 62

ISSN 1823-5352



9 771823 535000

全球首创中文整形美容志

RM20 • S\$10

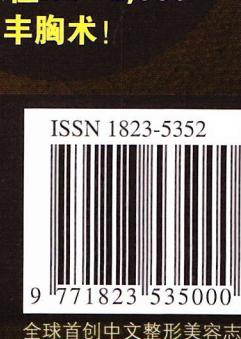
KDN PP14175/06/2010(024760)

MICA (P) 234/07/2009

ChristienLavin自造浪漫

• 重新恋上巧克力 pg. 102 • 芳香弥漫二月天 pg. 88

pg. 42



赢取！
羊胎盘活性细胞
软胶囊，
储存脂肪间质干细胞
礼券，
及总值RM12,000
丰胸术！

还我容颜

全新一年，想拥有全新面貌，却不知道从哪里开始？Adlie Syamsudin向新加坡整形外科Dr. Marco Faria-Correia探讨，为你剖析这一切。译：林艾萱



每早看见镜子里的人，越来越不像自己，也许是已厌倦了自己的旧面具……

当 你看着镜子几乎认不出自己，与几年前的照片看起来大不相同，甚至可以找出岁月留下的痕迹，过去该挺立的现在都下垂了。你的眉毛，下颌，颈部的皮肤全看起来都下垂了。你的眼睛与眉毛之间，还有前额的皱纹都十分明显。你觉得你看起来很疲惫，而且觉得外貌比内在更老。

30岁开始，使我们皮肤看来年轻的‘青春元素’开始减少，而皮脂腺分泌的油脂也逐渐减少，造成皮肤干燥。在我们30多岁后期，皮肤减少生产黑色素（皮肤色素），降低肌肤对抗及防止阳光伤害的能力。胶原蛋白和弹性蛋白的生产也开始减少，促使肌肤失去弹性，不再紧实。当我们来到40岁时，真皮层和皮肤的脂肪层开始变薄，导致皮肤松弛，皱纹开始形成，而且皮肤也不再饱满。

使老化加速的因素有如阳光的伤害、吸烟、接触环境毒素、不良饮食习惯、酗酒、压力和缺乏睡眠等等。尽管我们不能停止衰老的过程，但我们可以选择脸部拉皮术来帮助改善我们日渐衰老的外观。



在寻找整形外科医生时请确认他是经认证的医生，最好的方法是透过适当的医疗协会寻找医生。在马来西亚，你可以透过大马整容外科协会(MAPACS)，在新加坡则是新加坡整形外科医生协会(SAPS)。

脸部拉皮术的最终目的

一般想进行脸部拉皮术的患者，年龄介于40岁至70岁之间，皮肤仍然有一点弹性，但都有着厚重的褶皱和深深的皱纹。

如果你想做脸部拉皮术，你必须对手术抱有符合现实而非过高的期望。脸部拉皮术和其他整形外科手术一样，不可能永远维持同样的效果。

在新加坡执业的巴西整形外科Dr. Marco Faria-Correia对此表示同意，他说：「重要的是要明白，脸部拉皮是为了恢复原有的神采及拥有一个更加年轻的外表，而不是为了让你看起来像变了另一个人，且患者只不过是想恢复自己过往的风采。」

选择医生

你会希望找到一个外科医生是精於脸部拉皮术，而且最好也理解你的需要和期望。

在寻找整形外科医生时请确认他是经认证的医生，最好的方法是透过适当的医疗协会寻找医生。在马来西亚，你可以透过大马整容外科协会(MAPACS)，在新加坡则是新加坡整形外科医生协会(SAPS)。(请翻查杂志后面马来西亚、新加坡和印

度尼西亚的整形外科医生的完整列表。)

记得在做最终决定前，一定要与数位整形外科医生预约咨询。这样，你才可以决定哪位医生是与你相处起来最舒服的，哪位手术效果最好，这个可以透过要求看每位医生过去所执行的整容手术前后对比的照片来判断。大多数整形外科医生都以自己的工作为荣，应该会有作品相集可以向你展示。

问外科医生执行手术的地点（诊所或医院）及有关的专业设备。除此之外，你也须向医生请教有关手术程序的细节，风险及可能出现的并发症。

记住，你不能只因一时兴起就与任何医生签署同意书。你需要花点时间审慎思考，在考虑过程中，只要医生令你觉得不舒服，或你的问题没有得到满意的答复，你都不该贸贸然地进行手术。



**巴西整形外科，
Dr. Marco Faria-Correia表示脸部拉皮可以呈现更年轻的外貌。**

咨询的技巧

在你去咨询前，有一点很重要的是，你先要具备足够的脸部拉皮相关知识。这样你就可以跟医生讨论较深入的问题，或将你对手术有任何存疑或顾虑的部份反复思考。

在咨询期间，医生首先会要求你指出你对脸部不满意的部位，并会告知你可以进行哪几种相关类型的脸部拉皮术。依据马可医生的说明，其中相关手术包括脸颊除皱、颈部除皱、全脸除皱或者3D立体除皱。

你的医生将根据你的需求和你肌肤老化程度为你推荐最适合的手术，他

补充说：「一个好的整形外科医生应该告诉你，除脸部拉皮术外，其他也可用来治疗你的问题的手术及疗法，以及其治疗效果的限制。但是到目前为止，没有其他治疗方法可以达到脸部拉皮术的效果。」

你的医生可能还会建议你同时做额外的手术以达到最佳效果，例如脸部注射填充物，以丰满皮肤面积消减的部份，或激光手术以帮助平滑肌肤等。

术前的准备

进行任何类型的手术时，你必须在精神上和心理上都做好充份准备。许多人似乎认为开刀后，他们会立刻年轻10岁。事实并非如此简单。你的手术后，你会感到一些不适，以及表面上的瘀伤也会令你感到有些沮丧，在某些情况下，甚至会觉得后悔。但请放心，这些都是一般总有术后须经历的适应期，在一个星期左右，你应该会感觉好点，尤其是当你手术的成果开始显露出来。Dr. Marco Faria-Correia也认同：「手术后将会有一些不适。但是如果是由技术熟练的整形外科医生执刀，在手术后的前几天，患者可以期待良好的感觉。」

手术前有件事很重要，至少2个星期前要停止服用药物，包括可能增加出血风险的药物，如阿司匹林和消炎药。一定要告诉你的医生你目前服用什么药物，包括草药补充剂和非处方药，这足以防影响你手术的结果。

同样重要的是停止吸烟，因为这会危害你伤口愈合的过程。在脸部拉皮术前至少2个星期前及手术后6个星期间停止吸烟，有利伤口愈合。

疼痛

一些整形外科医生建议在脸部拉皮术中以全脸麻醉，而部份的医生则选择局部麻醉下做手术。无论如何，你在手术过程中不会感到疼痛。但手术后几天会感觉少许不适。

手术后要依指示服用抗生素、温和的止痛药和安眠药。你的脸上也将缠有绷带，在头的两侧会各有一个引流管从你的伤口排出血液和体液。

术后护理

在家修养前，要准备做几件事以让修养期更简单及无负担。准备消除肿胀用的冰敷袋以及清洁用的纱布、毛巾及浴巾。你应该要有大量舒适的衬衫，避免穿套头的衣服。你的绷带应由医生更换，手术2天后应连同引流管完全拆除。不过，部份部位

肿胀预计会持续数天。请注意，在某些情况下，紧绷、麻木及隐约的肿胀感可能持续数月。如果你遇到此状况且担心的话，请告知你的医生。你的绷带拆除后可以上妆，但如果你待在家里时尽可能避免化妆。

脸部拉皮的切口为了使疤痕最小化，通常很隐蔽。这取决于你的手术面积的大小，你的伤痕将藏在鬓角、耳后或脖子后的发际里。虽然这些伤痕是隐藏的，但最好还是避免日晒，使用防晒用品及戴帽子以加强对抗日晒，这将使你的伤口愈合得更快更好。

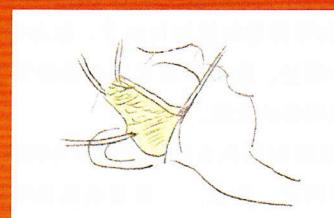
改良脸部拉皮-3D立体拉皮术

在传统的脸部拉皮术，整形外科医生将切口从耳朵前面扩大到发际线，在耳朵底部和耳后形成曲线，收于颈后接近发际线处。然后皮肤深层组织分离（SMAS脸部筋膜悬挂系统），然后深层组织可以收紧缝合（多余的可以切除）。之后，皮肤被重新拉提，多余的皮肤切除，切口缝合关闭。

整形外科Dr. Marco Faria-Correa，改善了这个传统技术并开发新的3D立体拉皮术。他的技术是将SMAS翻转以重新建立颧骨弓部（脸部两侧水平弓骨，在眼睛正下方，由颧骨及颞骨连接构成的）对改善高颧骨有效。通过这样做，脸部拉皮效果可维持较长，同时也改善脸型，脸部轮廓看起来更年轻，也没有面部表情僵硬的问题。



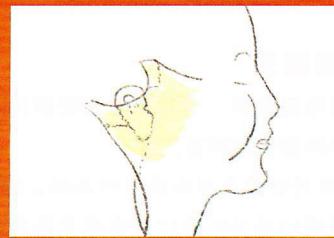
SMAS拉高到耳朵。



SMAS切开向上拉。



SMAS和旋转皮瓣缝合以创造脸颊突出部份。



多余可拉回到耳后的皮肤被切除。

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

费用

选择性整形外科手术在马来西亚和新加坡不包含在医疗保险内，所以你必须自己筹集手术资金。如果你觉得你支付手术费用上可能有问题，请与你的整形外科医生讨论，他或许可以帮你就手术费用融资。一些外科医生允许分期付款，而有些可能会仁慈地给予一点优惠折扣(但不多！)。

脸部拉皮术的费用，是依你所选择进行的手术类别，以及你是否有其他额外的项目要做而定。Dr. Marco Faria-Correa说：「这一切都取决于客户想要什么类型的整容及手术范围有多广。当然我们会建议最有利于他们的手术。」

「一个全脸内视镜眼部拉提手术及颈部除皱手术（包括去除上下眼袋）的费用在新币8,000到30,000元间。内视镜眼部拉提手术可以做日间手术，这意味着你可以在手术后约4小时回家休养。如果你是做全脸整容，预计要住院1至2晚。」

风险

需要明白一点的是，任何手术都必须承担风险，无一例外。Dr. Marco Faria-Correa解释：「如果医生没有正确的技术、经验和知识来执行整容手术，可能有颜面神经麻痹(暂时或

永久瘫痪)、疤痕过深、术后感染以及其他各种并发症的风险。但由有相当经验的整形外科医生执行手术，可使风险降至最低，尤其有足够的时间在手术前咨询及检查，以确保患者是否适合动手术。」

为了尽量减少你的风险，告知医生你的过敏史及现在正服用的药物。你的整形外科医生也应为你进行全面的身体检查和验血检验，以确保你完全适合接受手术。

你的新面貌

尽管整形手术预计不会带来奇迹，但由对的医生执行手术，你可以抹掉岁月的痕迹。Dr. Marco Faria-Correa补充：「患者还有望整体上看起来比以前更有吸引力，

因为医生可藉此机会塑造脸部肌肉线条，使脸部看起来更加匀称。」

在你做脸部拉皮术后，你当然会继续正常的生理年龄，只不过你看起来会比你同辈更年轻。一段时间后，你和你的医生可能认为有必要进行第二次脸部拉皮。大多数人往往回到原本的整形医院注射A型肉毒杆菌素和脸部填充，以及激光治疗，以保持其年轻的外表。◆

你的手术后，你会感到一些不适，以及表面上的瘀伤也会令你感到有些沮丧，在某些情况下，甚至会觉得后悔。但请放心，这些都是一般总有术后须经历的适应期，在一个星期左右，你应该会感觉好点，尤其是当你手术的成果开始显露出来。

