

<<君的美丽梦想>>

图书基本信息

书名：<<君的美丽梦想>>

13位ISBN编号：9787503943003

10位ISBN编号：7503943009

出版时间：2010-4

出版时间：文化艺术出版社

作者：马君

页数：238

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>

## <<君的美丽梦想>>

### 前言

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，其次倾听着医生对美学、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。

## <<君的美丽梦想>>

### 内容概要

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。

## <<君的美丽梦想>>

### 作者简介

马君，国内新锐外科整形医生，始终立志于以卓越德艺打造身心同步美丽。  
重庆第三军医大学毕业。

对整形美容和人体美学有着新鲜独到的理解，曾多次赴日本、韩国等国家和香港地区进行讲学与交流。

多年来一直是国内外娱乐时尚界口碑甚佳的完美形象缔造者。

现受邀担任CCTV、BTV

## &lt;&lt;君的美丽梦想&gt;&gt;

## 书籍目录

我的美丽梦想（代序） 美丽往事 美丽蝴蝶浴火重生 非亲兄弟 小夫妻血拼整形记 修复吸毒丽人伤痕累累的青春 “丑娘”整形记 大红喜帖高高挂 母爱是一缕温暖的阳光 胖天使的温柔心事 胖女孩小珂的第12次整容 我做了29岁剩女的救命稻草 刺猬女孩 为了爱，宁愿放弃年轻容颜 守望幸福 四十岁大姐要变成黄晓明女友 变脸 豪门入场券 暴力下的绵羊 “猫女”变形记 美女“变色龙” 七尺男儿要隆胸 修复七年之痒 “仙剑奇侠”求整形 大学毕业生：我拿容颜赌明天 寻找回来的脸蛋 她要变成她的他 再见，疤痕 大学生帅哥要把自己变丑 美丽女孩为男友多次整形险毁容 小武的浪漫 最美丽的夕阳 女子痴迷整容两次堕胎遭遗弃 “幸福”女人五年的替身生活整形常识 鼻部整形 中国人最理想的鼻子长啥样？

隆鼻手术有多成熟？

最常见的隆鼻手术有哪些？

隆鼻手术有风险吗？

隆鼻失败怎么办？

隆鼻手术之前需要做哪些功课？

隆鼻手术后如何护理及康复？

眼部整形 常见的眼部整形有哪些？

什么情况下适合做重睑术？

重睑术主要手术方法及利弊是什么？

重睑术之前需要注意哪些细节？

重睑术手术有没有禁忌？

重睑术有哪些风险？

重睑术后如何护理和恢复？

恼人的眼袋从哪儿来？

常规的祛眼袋手术有哪几种？

祛眼袋手术前需要注意些什么？

祛眼袋手术风险有多大？

如何避免祛眼袋术后感染？

温馨小贴士：缓解眼袋的方法 温馨小贴士：教你涂眼霜 美丽下巴 啥样的下巴最迷人？

如何再造美丽下巴？

隆下巴的方法有哪些？

隆下巴如何选择合适的假体？

隆下巴术前需要注意哪些问题？

隆下巴手术后如何护理？

吸脂手术 每个人都需要减肥吗？

什么是吸脂减肥？

吸脂手术方法有哪些？

人们对吸脂有哪些误解？

吸脂手术需要麻醉吗？

吸脂应该注意哪些事项？

吸脂后如何护理和康复？

隆胸 什么样的隆胸堪称完美？

常见的隆胸手术有哪些？

隆胸手术在哪儿切口？

隆胸手术安全吗？

隆胸手术的禁忌有哪些？

假体隆胸前应该注意哪些事项？

<<君的美丽梦想>>

- 隆胸手术后如何护理和康复？
- 针剂美容 注射美容用的都是什么东西？
- 注射美容前应该注意哪些事项？
- 注射美容必须注意的事项有哪些？
- 注射美容的效果有多神奇？
- 颧骨整形 颧骨也会有畸形吗？
- 常见的颧骨整形手术有哪些？
- 颧骨缩小术主要的手术方法是什么？
- 颧骨整形是不是非常可怕？
- 颧骨整形术前需要做哪些准备工作？
- 颧骨整形术后怎么休养和恢复？
- 面部除皱 皱纹是怎么回事？
- 手术方法能够让青春永驻吗？
- 除皱术怎么分类？
- 最常见的手术除皱方法有哪些？
- 手术除皱效果受到哪些因素的影响？
- 手术除皱可能出现的不良后果有哪些？
- 光子嫩肤 哪些人适用光子嫩肤？
- 光子嫩肤的禁忌有哪些？
- 光子嫩肤包含哪些常见的治疗项目？
- 光子嫩肤到底好在哪里？
- 光子嫩肤的原理是什么？
- 光子嫩肤的操作过程有多简单？
- 光子嫩肤后如何进行护理？
- 唇部护理 什么样的嘴唇最性感妩媚？
- 哪些方法可以让嘴唇恢复靓丽本色？
- 丰唇手术的神来之笔表现在哪些方面？
- 注射丰唇的操作流程 注射丰唇前后需要注意哪些事项？
- 小贴士：唇部保养的常识 毛发移植 人为什么会脱发？
- 毛发移植真的能长出毛发来吗？
- 毛发移植手术如何进行？
- 毛发移植也要做术前准备吗？
- 毛发移植还需要术后保养和恢复吗？
- 毛发移植手术存在风险吗？
- 美容宝典 面子问题 面子问题之肌肤美白 脸色不好是哪里出了问题？
- 怎样才能越吃越美白？
- 什么样的生活习惯才能让你美白？
- 决胜一招：美白面膜全推荐 面子问题之黑眼圈 身体哪里出问题会出现黑眼圈？
- 怎么吃才能赶走黑眼圈？
- 改变生活习惯，远离黑眼圈 怎样正确使用眼霜？
- 祛除黑眼圈自制方法全攻略 面子问题之眼袋 什么原因导致了眼袋的产生？
- 小小窍门，轻松预防眼袋 怎么吃能消除眼袋？
- 什么样的生活习惯可以让你远离眼袋？
- 什么时间使用眼膜最有效？
- 面子问题之补水保湿 不同肤质的缺水症状是什么？
- 保持水嫩肌肤每天应该喝多少水？
- 如何摆脱皮肤缺水的困扰？

<<君的美丽梦想>>

自制补水面膜小妙招 面子问题之祛痘 不同位置的痘痘表明不同脏腑健康亮红灯 吃什么可以把痘痘“消化”掉？

哪些生活习惯可以击退痘痘？

自制面膜巧妙祛痘 面子问题之祛斑 什么原因让脸蛋斑斑点点？

啥好习惯能扫除恼人的色斑？

吃什么可以减少色斑？

自制祛斑面膜全推荐 面子问题之毛孔粗大 什么原因导致毛孔粗大？

对付毛孔粗大有啥招？

什么样的生活习惯可以缩小毛孔？

收缩毛孔小妙招瘦身问题 瘦身大法之美脸 你的大脸属于哪种类型？

各类大脸如何对付？

怎么样按摩才能变成“V”型脸？

怎么吃脸蛋越吃越瘦？

瘦身大法之美臀 哪些方法可以最快摆脱“麒麟臂”？

吃什么可以瘦手臂？

瘦身大法之美腰 小蛮腰为什么会变成水桶？

针对水桶腰成因如何对症下药？

哪些运动能快速塑造小蛮腰？

喝茶瘦腰小妙招 瘦身大法之美腿 小腿“茁壮成长”为哪般？

不同年龄段的人如何运动瘦腿？

日常小运动，轻松塑细腿 谁说纤细腿不是吃出来的？

瘦身大法之美臀 什么样的臀部最傲人？

谁动了你的屁股？

怎样塑造紧致迷人的美臀？

哪些好习惯有助轻松拥有迷人臀线？

怎么吃才能吃掉臀部的脂肪？

瘦身大法之美胸 不完美的胸部都是怎么形成的？

胸部不完美怎么办？

健康的丰胸简易运动有哪些？

怎么样可以吃出最迷人的美胸？

身体调理 睡眠在生活中有多重要？

睡眠的黄金时间在几点？

常见的睡眠误区有哪些？

哪些因素干扰了正常睡眠？

吃什么有助睡眠？

美容终结篇：9个饮食习惯锁住青春时尚篇 最受青睐的平民整形排名 全球各地最流行的整容趋势 1.中国：改变脸型 2.日本：开眼角 3.韩国：隆鼻和削骨 4.美国：隆胸 5.欧洲：曲线雕塑抽脂、电波拉皮 6.全球：注射美容 享誉全球的四大整容基地 全球十大最强美容技术 1.重塑脸型（中国） 2.整体隆鼻（韩国） 3.高弹力丰胸（欧美） 4.水动力吸脂（德国） 5.光子嫩肤（美国） 6.晶肌镭射（日本） 7.动力蓝光祛痘（中国台湾） 8.微波拉皮（美国） 9.微晶瓷注射除皱（美国） 10.莱茜尔脱毛（欧美） 整容趣闻 花巨额费用整容的猫 五旬女子整容51次变身埃及艳后 六旬奶奶整形成兔子杰西卡 娘俩整容姊妹花 追求百分之百相同的双胞胎 八胞胎妈妈变身安吉丽娜·茱莉 “真人芭比”打破吉尼斯纪录 绝症患者整形成黛咪·摩尔 保安变成恶魔 女粉丝整形成迈克尔·杰克逊后记

## &lt;&lt;君的美丽梦想&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：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，每个人也都带着自己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。



## &lt;&lt;君的美丽梦想&gt;&gt;

## 后记

这本书的完成应该说是偶然，却又是必然。

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，也是对过去的和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。

<<君的美丽梦想>>

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。

## <<君的美丽梦想>>

### 媒体关注与评论

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)

<<君的美丽梦想>>

编辑推荐

《君的美丽梦想:整形女医生手记》：国内首部揭秘整容医生心路历程的书，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。

马君，国内新锐外科整形医生。

多年来一直是国内外娱乐时尚界口碑甚佳的完美形象缔造者。

《君的美丽梦想:整形女医生手记》是她的最新力作。

<<君的美丽梦想>>

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>