

美丽课堂

# 做一个完美女人



本期专家:  
梁医生整形美容外科梁忠军主任  
主持人:朱桂杰  
咨询热线:13954536555  
咨询邮箱:ziyitianyu@163.com

“对镜贴花黄,无处话凄凉”,或许你总在艳羡别人的身材,慨叹自己怎么不是个长腿翘臀,玲珑小脸的美人胚子。那么不妨了解一下最受女性青睐的三种整形手术方法,或许对你有很多启发。

### 做小脸美人

瓜子脸是最美的一种脸型,瓜子脸上部略圆,下部略尖,型似瓜子,谁都想拥有这样一张玲

珑的瓜子脸。数据表明,理想瓜子脸的长宽比例为34:21,下巴是整个脸型的关键。

改脸型手术究竟是怎样呢?梁主任说,颌面整形包括下颌角肥大整形、颧骨整形等。在整形前,医生先要从正面、侧面等六个角度为受术者拍照,再根据X光片了解骨骼的具体情况,来定制尽可能体现美丽效果的整形方案,以获得圆润的鹅蛋脸或娇巧的瓜子脸。

### 挺胸做女人

拥有丰满的乳房,凹凸有致的身材,是众多女性梦寐以求的事。

隆胸的过程让爱美人士充满了好奇,梁主任介绍了现在比较常用的隆胸方法,首先医生会根据就诊者的身高、体重、三围比例精密测算乳沟深度、乳突高度、乳峰间距,制订出与身材最相称的整形方案,在对患者进行局部麻醉加镇静,患者在睡眠中

完成手术。首先对胸部进行消毒,在病人胸部描画两个对称的半圆,确定乳房下沿;然后在腋下做开口,将特制器具由开口处深入,按照所画的线把粘在一起的胸部肌肉拉开,并于胸大肌下分离出一个空间,把硅胶假体从开口处塞进去,手术完成后缝合。

### 秀出“S”型曲线

高耸的胸脯代表着成熟女人的丰腴,而细腰翘臀,则传递着更加性感的信号。完美三围勾勒出女人的曲线,哪里部位比例失调,都会让女性的魅力大打折扣。

吸脂的主要过程首先是确定抽取脂肪的范围,注射含有局部麻醉药的“肿胀液”。然后在术区切一个1厘米的小口,插入金属吸管抽吸,脂肪组织顺着吸管被吸入脂肪抽吸机的储存瓶内。



### 减肥瘦身

#### 女生有萝卜腿怎么办

有萝卜腿可怎么办?这个问题让很多女性都困扰不已,很多女生的身材还是不错的,可最大的问题就是萝卜腿。

#### 关于不同类型萝卜腿怎么办:

- 肌肉型萝卜腿**  
所谓肌肉型小腿就是小腿上拥有又大又硬的肌肉,这种腿型减起来很是困难,下面我们就为肌肉型萝卜腿制定了瘦腿准则。  
1、减少穿高跟鞋的几率,这样能够让小腿放松。  
2、一定要注意走路姿势,走路的时候把重心都放在脚跟上,而平常走路和站立的时间最好不要超过2个小时。  
3、肌肉型萝卜腿的造成是过度运动而导致的,那么应该适量减少腿部肌肉的运动量,少做一些跳绳等腿部肌肉运动即可。

- 脂肪型萝卜腿**  
辨别脂肪型萝卜腿的最好方法就是用手捏其最肥的部位,如果能够整块捏起来,而且按下去,不会立即弹起,那这种情况应该就属于脂肪性萝卜腿。  
1、每周进行3次有氧运动,而大家也知道有氧运动绝对算得上最佳的瘦腿动作,每天规定自己跳绳30分钟最好。  
2、每天轻轻按摩腿部,让其肌肉更加结实,这样为减腿部肌肉打下了很好的基础。

- 水肿型萝卜腿**  
用手轻轻按压,能够感觉到小腿的肉突然凹陷下去,这就是所谓的水肿型萝卜腿。  
1、每天做手指按摩,利用手指的指腹来按压,感觉到有酥麻的时候再放开。  
2、每天坚持用温水来泡脚,这样不仅能够缓解疲劳,而且还能够加速血液循环,防止脚部的肌肤过于干燥。  
3、少吃过咸的食物,尤其是盐,因为盐分在体内堆积过度,会形成水肿,会让你的水肿型萝卜腿显得更加明显。  
4、多吃含钾的食物,这能够帮助排除体内多余的水分,有利于减少脂肪的堆积。

### 健康美牙

# 美牙帝国 重装上阵

国际巨星、博士团队齐聚港城,见证烟台最美笑容



金秋十月,硕果累累,笑容绽放,许多爱牙人士都希望自己的笑容更加自信,增色自身形象。

烟台鹏爱口腔美容中心是我国最早开展数字美牙医疗机构之一。10月16日,该中心烟台旗舰店重装上阵,该中心斥巨资打造温馨的美牙环境,先进的美牙设备、人性化品质服务以及国际化博士团队,让您足不出户就能享受到国际先进美牙技术。

随着“美牙帝国,重装上阵”受到社会各界广泛关注,人们期待已久的美牙视觉盛宴日益临近,为烟台市民奉献了丰富的美

牙文化大餐。此次“美牙帝国,重装上阵”为主题的美牙盛典更是异彩纷呈,将首次成为吸引市民眼球的影响力事件。

#### 口腔大腕助阵献计美牙盛典

10月16日,数码冠驻华北地区首席美牙专家于德宝,美牙圣手吴红运,资深美牙顾问刘涵悦,华西口腔医学博士彭东,口腔美容修复高级设计师、技师杨光,韩国口腔医学硕士朴东信,世界种植牙大师级人物等,享誉国际口腔美容界的大师级人物将莅临烟台鹏爱口腔美容中心,参加“美牙帝国,重装上阵”盛世庆典,并与烟台鹏爱口腔美容中心美牙专家、业界精英一起,进行专业技术交流和美牙观摩。

#### 国际巨星力挺烟台鹏爱口腔

10月16日,国际巨星,不老明星刘晓庆也将亲临烟台亲身体会。作为亚太地区口腔美容行业领导者,烟台鹏爱口腔美容中心的设备和技术都代表具有唯一性

的业内顶尖水平。比如代表口腔美容顶尖水平的数码冠美牙技术,在亚太地区只有鹏爱口腔美容中心是唯一指定使用医院和技术拥有者。

#### 博士团队见证烟台最美笑容

随着重装升级的临近,博士美牙团队业界精英打造,见证烟台最美笑容。让还在为问题牙齿困扰的你,立刻摆脱难看牙齿困扰,即刻拥有一口洁白美齿,让自身形象重现光辉。

#### 国际巨星倾力推荐:

- 数码冠 拥有漂亮美齿不再是梦**  
数码冠利用先进的数字化设备,采用进口全瓷材料,通过3D数码雕刻定位,并配以专业美牙医师严格按照美学标准,根据每个人的身高、面形、肤色以及职业需要来设计制作。所以其效果看上去齿色晶莹洁白,无牙纹,富有光泽,与自然牙浑然天成。  
**斯露白 30分钟360°牙齿美白**  
斯露白牙齿美白凭借其高效

快速、健康坚固、舒适无痛,效果持久等独特优势,在全球业界树立起“牙齿立即白,健康白,持久白”三大新标准。

#### 数码隐形矫正 告别“钢齿铜牙”

全新的数码“隐形”牙齿矫正技术。完全抛弃了传统的托槽和金属弓丝,数码隐形矫正让您彻底摆脱传统矫正“铁齿钢牙”的尴尬形象,可以在追求完美的过程中自信地绽放美丽笑容。

#### 数字种植牙 还您健康坚固牙齿

该技术是通过术前对患者牙槽骨进行数字化影像扫描定位,并根据相关数据制作定位向导,而后“人工牙根”顺着定位向导精确植入牙槽骨,当“人工牙根”与牙槽骨生物相容稳固后即可进行镶牙。数字即刻种植牙被誉为乳牙、恒牙之后人类的“第三副牙齿”。

更多美牙资讯及时拨打: 1395455093资讯



# 梁医生整形美容外科

## 韩式整形美容中心迁址通知

位于只楚路13号的韩式整形美容中心,由于驻地拆迁,自6月12日后,全部业务及工作人员迁往开发区梁医生整形美容外科。望新老顾客相互告知,由此给您带来的不便请谅解!

## “黑脸娃娃”彩光嫩肤套餐——大型优惠活动

### 面部皮肤提升——微创、安全、显著、持久!

人到中年,皮肤和皮下组织失去弹性、松弛拉长,临床表现为皮肤堆积下垂、鼻唇沟加深、皮肤出现各种皱纹等。梁主任采用颞部发际线内小切口,直接提紧并固定松弛的皮下组织,去掉多余的老化皮肤。术后效果立竿见影!面部肿胀轻微、刀口隐蔽、效果持久。

### 上睑松弛、下眼袋的治疗——精细、自然、不反弹!

眉下精细切口,提紧松弛的眼轮匝肌和皮肤,术后“三角眼”即刻变“媚眼”。针对凸出的下眼袋,采取内、外路两种方法,术后即刻皮肤平整、消除皱纹、不反弹。

### 额、颞、眉间及口周皱纹——快速祛除!

采用BOTOX定点、定量精确注射,快速去除皱纹,避免了注射后面部表情僵硬的并发症。



咨询热线: 6391222 13954536555 网址: www.doctor-liang.com

地址: 泰山路46号(开发区医院西邻)