

○美丽讲堂

# 小脸进行曲

偶像艺人安以轩玩笑称“不必开刀”，每天唱10遍她的新歌《小脸进行曲》就能让爱美女孩拥有梦寐以求的“小脸”。那么，“大脸”怎么变“小脸”？

脸形不美的原因包含很多因素，现在很多女孩子说要“瘦脸”，这是片面的说法。其实，脸形是否漂亮不仅取决于脸的胖瘦，更与脸部的骨骼、肌肉、脂肪形态大有关系。面部的轮廓主要是由骨骼来进行支撑的，因此在改造脸形时骨骼是首先需要考虑的因素。同时我们也不能忽视面部的软组织，比如肌肉和皮下脂肪的影响，例如有的女性虽然面部骨骼并不宽大，但面部脂肪堆积臃肿，完全无法体现面部的骨感美。

经过丰富的临床经验，针对7大常见面部轮廓缺陷问题，梁主任提出相对的解决办法：

1、额、颞部凹陷，表现为前额较窄，两侧太阳穴凹陷，显得颧骨过高，可通过隆颞术来解决。

2、双侧或单侧颊部凹陷，使人显得憔悴苍老，可通过自体脂肪丰面颊术解决。

3、面颊、下颌、颧骨等部位脂肪堆积，形似“满月脸”、或出现“双下巴”，可通过面部吸脂和去颊脂体解决。

4、下面部过宽、面形趋圆、颊部肥厚，可通过面颊脂垫去除解决。

5、颧骨、颧弓高耸或肥大，使面部显得粗犷，可通过颧骨颧弓减低或增高术改善。



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  
互动邮箱：ziyitianyu@163.com

6、下颌角肥大使面部呈“国字脸”，可通过下颌角肥大复术将方形脸改为瓜子脸。

7、颏部后缩，看上去“没下巴”，使面容显得呆滞，可通过隆颏术解决。

## ○温馨提示

手术是一种人为的创伤，疼痛、肿胀和瘀血是正常的。

如果是骨骼改形手术，术后肿胀会较明显，会持续两周左右，1个月后走在街上陌生人就不会感到你的脸有什么异样了，而达到最佳效果大概需要半年时间。

如果是比较简单的手术，如面部吸脂，差不多一周就可以基本恢复，3-6个月就能达到完全自然的效果。

○健康美牙

# 数码冠hold住靓白牙齿



## 黄金分割定律 让笑容完美无瑕

美学专家指出——人肚脐以下的长度占总身高的0.618时，体形最匀称。它们都符合古希腊数学家、哲学家毕达格拉斯发现的黄金分割定律，即一切事物中，符合黄金指数0.618的比例总是最美的。

当一个人满足人体结构中的黄金定律时，那是极美的。同样，黄金比例在口腔组

织中得以体现。比如下门牙和上门牙宽度之比为0.618时，视觉效果最美；上颌中切牙与侧切牙之间呈近远中的宽度比为0.618，也是它们的黄金比。

## 数码冠美牙 独特的美牙定律

采用数码冠设计的微笑曲线无处不彰显年轻化、个性化，其颜色的选择，咬合关系的处理，前牙大小的比例都体现了3D数字美牙的高智能化。牙齿美容和微笑设计是紧密联系在一起的，牙齿可以体现您的个性，这不是纸上谈兵，而是切实可行的。

烟台鹏爱(曹博士)数字口腔中心的美牙专家是一批远赴国外接受数码冠正规培训的专业医生，这一批有着

丰富临床经验的美牙医师，能够正确诊断和有效治疗各种牙齿问题，并严格按照每一个人的脸型、肤色、职业设计出专属于您的美牙方案。

## 灿烂微笑

## 求职交际的重要砝码

微笑对每个人来说都是重要的交际砝码，自信灿烂的微笑总能让人感觉无比亲切，尤其是求职面试的时候更显得尤为重要。现在，招聘单位对求职者的要求越来越高，其中形象也是重要的用人标准。试想一下，如果面试时露出一口参差不齐的牙齿或者黄、黑的色素牙，形象就会大打折扣，面试的结果可想而知。

一口漂亮的牙齿不仅使

求职者在面试时能自信微笑，还可以为求职者在面试中赢得较高的印象分，提高求职的成功率。因此，不少毕业生选择在求职高峰期即将到来之季美牙，希望在面试时给考官留下好的印象，为自己的第一份事业加分。大学生求职先美牙已渐渐成为一种普遍现象。

专家提醒读者，美牙不仅关乎牙齿，更应联系到整体的五官、气质、肤色等，在设计方案时，甚至结合职业性质一起考虑，最终才能达到最适合最满意的效果。美牙时要选择专业而富有经验的美牙机构才能完成，因为美牙要求有先进的美牙设备及具备美牙资质的医生。

咨询热线：13954555093

○减肥瘦身

## 跟“拜拜袖”说拜拜

在这个无袖、抹胸大行其道的夏季，你粗壮的胳膊有点另类。每个人都希望有一双纤细的手臂，学习手臂减肥，成功跟“拜拜袖”说拜拜。

手臂赘肉产生的原因有很多，不管你身上的其它部位有多瘦，但是手臂上的赘肉会让你整体看起来粗。

### 原因一：缺乏运动

生活中经常使用下手臂，但是上手臂的肌肉很难运动到，这样就造成了肌肉松弛，赘肉滋生。

### 原因二：淋巴循环不畅通

手臂内侧肥胖，造成脂肪堆积，淋巴循环不畅通，水分会直流入内侧位置，形成手臂脂肪堆积。

### 原因三：坐姿不规矩

经常弯腰驼背，使其手背的肌肉处于松弛状态，久而久之这些脂肪就会堆积。

### 手臂减肥运动：

身体站直，双脚与肩同宽，手打直，手掌朝外。

手臂慢慢向前画圈，之后再向后画圈30次。

重复此动作三次。

○缤纷彩妆

## 画好眼线让双眼添活力

厚重的黑色眼线不再因为放大眼睛而令人兴奋了，一味的单色眼线太过大众化，不能凸显自己独有的个性了，那就多用几种颜色，把眼线连得像彩虹，也别有一番味道。今夏的彩妆当然是需要充满着活力。彩色眼线让你拒绝乏味的黑眼线，发出清凉惬意感！

### 全裸下眼线，小清新逼人

**妆容技巧：**内下眼线能隐藏妆容的痕迹，同时让眼睛水灵乖巧。但如果内下眼线的冲击力还不够时，可适当扩大下眼线的面积，当下眼线来画。

**注意点：**一定要选择颜色偏淡的眼线，深色眼线就会出来完全相反的效果。

### 多彩眼线冒充眼影

**妆容技巧：**先画一条眼线，再重复加粗眼线的宽度，最后用手或者棉棒轻轻晕染开，成为眼影。

**注意点：**以睁开眼刚好看看到眼线颜色为准，过渡的加粗眼线也会弄脏眼妆。

### 彩色眼线也爱混搭风

**妆容技巧：**方法很简单，该怎么画眼线就怎么画，但是颜色的选择要搭配服饰。

**注意点：**协调上眼线、眼球、下眼线三色的过渡。

另外，贴近睫毛根部画。眼线不贴紧了画，容易在眼皮上方出现留边，既不美观又破坏了整体眼妆，同时失去了眼线该有的提亮眼神的效果。所以眼线一定要贴近睫毛根部，最好的方法是把你的镜子平放在桌子上，然后看着镜子中的自己，画上眼线时向下看自己，画下眼线时向上看自己。